— www.revistaminha.pt · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2024 —

.MINHA.

FEV

63

09 a 13 fevereiro

Está na cara, que é muito divertido!

VERSÃO DIGITAL

FEV

este mês na sua **minha**

18

MÚSICA

Formada em 2019, em Caminha, "Non Talkers" é uma banda pop folk liderada pelo duo luso-belga, Marco e Evita Brantner.
Mas não é só a música a uni-los...
Veja tudo nesta edição!

28

ESPECIAL

Além do Carnaval de Famalicão, em destaque na capa, explore connosco as tradições carnavalescas um pouco por toda a região que dão vida a esta celebração. Temos várias sugestões para si!

36

ENTREVISTA

A Universidade do Minho comemora este mês 50 anos e estivemos à conversa com o reitor da instituição, Rui Vieira de Castro, numa entrevista que aborda o passado, o presente e o futuro da UM.

44

RECEITAS

Graciela Macedo (Grace na Cozinha) deixa-nos a receita de uma sopa especial. Uma sugestão que promete criar elos, memórias, partilha e união. Tudo isto, através de uma tigela a fumegar!

48

REORTAGEM

No mês mais romântico do ano, preparamos um roteiro perfeito onde pode descobrir o Minho com a sua cara-metade.

FEVEREIRO, MÊS DA FOLIA E DO ROMANCE

Nesta edição, repleta de cor, dedicamos espaço para celebrar o entrudo e o romantismo do Dia de São Valentim. Na capa, destaque para o Carnaval de Vila Nova de Famalicão, um dos mais animados e divertidos do país. Prepare-se para dias carregados de espontaneidade, fantasia e diversão, ingredientes que prometem fazer com que esta seja uma festa única e imperdível. Além de Famalicão, explore connosco as tradições carnavalescas um pouco por toda a região que dão vida a esta celebração, com forte riqueza cultural e cada vez mais global. Há desfiles um pouco por toda a região e, neste número, pode conhecer alguns destinos onde pode demonstrar o seu lado mais folião e vivenciar tradições animadas e cheias de cor e alegria.

Enquanto o Carnaval agita as ruas com a sua exuberância, o Dia de São Valentim convida-nos, por outro lado, a apreciar a serenidade e o romantismo que permeiam este dia especial. Aqui, Vila Verde torna-se, por esta altura, paragem obrigatória, com a oferta de inúmeras iniciativas. O Mês do Romance transforma o concelho no "epicentro do amor", tendo como grande referência o secular "Lenço de Namorados". Ao longo de cinco semanas intensas, estão previstos mais de 50 eventos, com o lançamento de novos produtos, a realização de workshops e o mui to aguardado desfile internacional de moda na noite de S. Valentim, que volta a ser o ponto alto do programa, juntando estilistas famosos, música, muito glamour e a irreverência das propostas do XX Concurso Internacional de Criadores de Moda, onde se alia tradição e modernidade.

Fevereiro é também sinónimo de celebração para a Universidade do Minho, que comemora, este ano, o seu Cinquentenário. Uma instituição que ao longo de cinco décadas se pautou como um excelente exemplo na transmissão de saber, mas também no trabalho desenvolvido em prol da investigação e empregabilidade. Estivemos à conversa com o reitor da instituição, Rui Vieira de Castro, numa entrevista que aborda o passado, o presente e o futuro da UM. A não perder!

Esteja atento, igualmente, à nossa variedade habitual de artigos com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos, tecnologia ou dicas de finanças.

Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*63
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** **@revista.minha**

“DOMUS DA ESCOLA VELHA DA SÉ” ABERTA ATÉ FINAL DO ANO

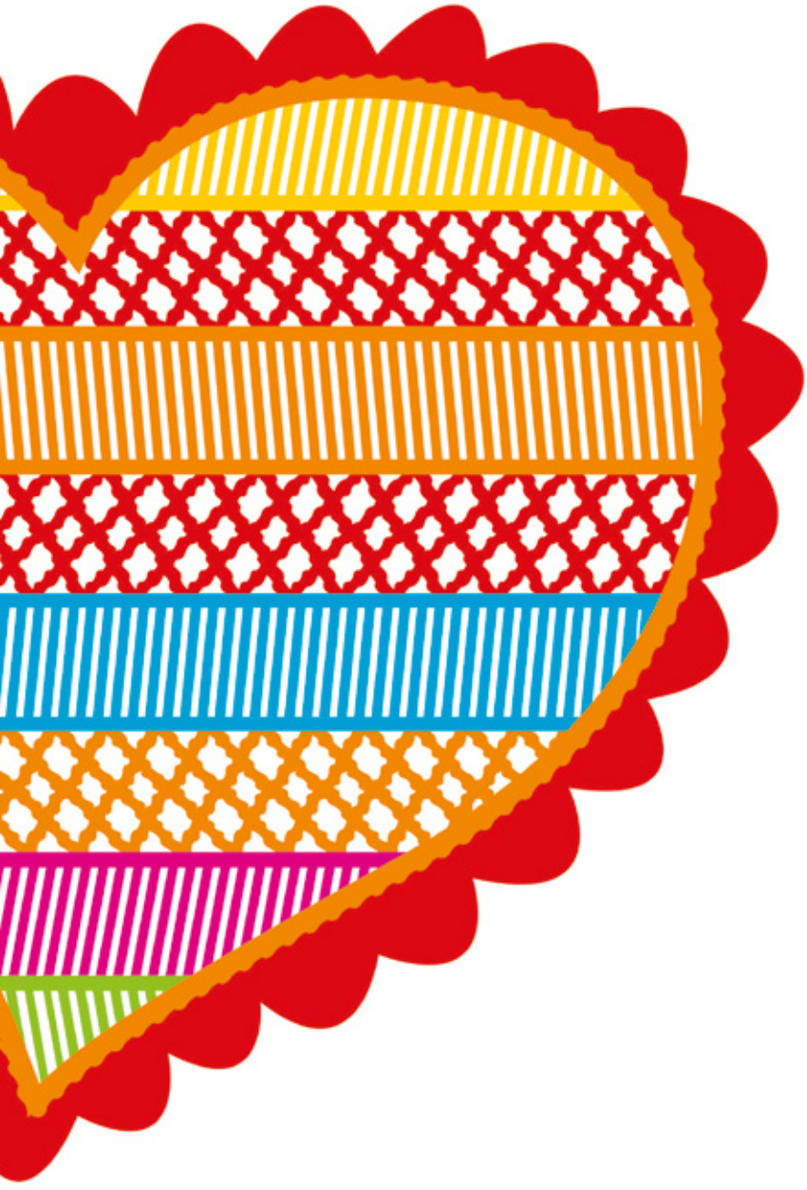
A “Domus da Escola Velha da Sé” encontra-se aberta até ao final do ano, com excepção do mês de Agosto. O objectivo passa por possibilitar um maior acesso e divulgação deste espaço arqueológico musealizado, que poderá ser visitado gratuitamente, de segunda a sexta-feira, das 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30. As ruínas da “Domus da Escola Velha da Sé” retratam importantes momentos da evolução do tecido urbano Bracarense. Trata-se de um conjunto de estruturas que correspondem a um edifício privado construído no século I d. C., e cuja ocupação sobreviveu até ao século V d.C. Também é visível neste local, restos de alicerce da muralha medieval, que se encontram adossados a um pano de uma das torres, que à época, integravam esta estrutura defensiva bracarense. É possível ainda observar neste local, uma exposição permanente, a qual procura dar a conhecer técnicas e instrumentos associados à execução de mosaicos do período romano, e cujos vestígios também foram exumados neste sítio arqueológico.

MÊS DO ROMANCE COLOCA VILA VERDE COMO "EPICENTRO DO AMOR"

Vila Verde assume-se, ao longo de todo o mês de fevereiro, como “epicentro do amor”, tendo como grande referência o secular "Lenço de Namorados. Ao longo de cinco semanas intensas, estão previstos mais de 50 eventos, que contam com mais de uma centena de parceiros envolvidos. Serão também lançados 24 novos produtos, entre sapatos, artigos de têxtil, entre outros, para além da realização de 15 workshops de cake design, bordados ou arte floral. Entre as novidades da programação deste ano, conta-se um monumento em homenagem às “bordadeiras que imortalizam o Lenço de Namorados”, no dia 29 e a inauguração, dia 23, da “Casa dos Saberes e Sabores Populares”. Para o dia 14, a Gala Namorar Portugal, com o desfile internacional de moda na noite de S. Valentim, volta a ser o ponto alto do programa, juntando estilistas famosos, música, muito glamour e a irreverência das propostas do XX Concurso Internacional de Criadores de Moda, onde se alia tradição e modernidade. Há ainda lugar para sarau de poesia e música, apresentações de livros e a realização de várias atividades desportivas, entre outras iniciativas. Segundo a presidente da autarquia, Júlia Fernandes, o Mês do Romance «é uma experiência única de tradição e cultura, exponenciando-se como polo fortíssimo de dinamização social e económica do nosso território».

FEVEREIRO 2♡24
MÊS DO ROMANCE

1 a 29|fev.



namorar portugal®
all about love
by Vila Verde

ESPAÇO NAMORAR PORTUGAL
CENTRO DE DINAMIZAÇÃO ARTESANAL-ALIANÇA ARTESANAL

SABORES
DO ROMANCE

EXPOSIÇÕES
LENÇOS DE NAMORADOS

PRODUTOS
NAMORAR PORTUGAL

XX CONCURSO INTERNACIONAL
DE CRIADORES DE MODA

vila verde *onde o amor acontece*

www.cm-vilaverde.pt|facebook.com/namorarportugal

Promotores Vila Verde Município · aliança artesanal · namorar portugal all about love by Vila Verde

Apoio porto norte · ipdj · aeb Associação Empresarial de Braga

Parceria · IBG · DECTA · fotofelicidade

QUINTA PEDAGÓGICA DE BRAGA CELEBROU 20 ANOS

A Quinta Pedagógica de Braga celebrou 20 anos e continua a somar recordes, atingindo em 2023 mais de 50 mil visitantes. Ao longo das duas décadas, este equipamento de referência no concelho e em toda a região Norte, ultrapassou os 573 mil visitantes, um feito demonstrativo da sua importância na vida da comunidade, destacando-se no próprio dinamismo e nas «experiências educativas direccionadas a vários públicos, desde crianças, a seniores e a utentes com necessidade específicas». Entre as diversas intervenções que permitiram dotar o espaço de melhores condições para acolher os visitantes e diversificar a oferta, destacam-se o parque infantil, inaugurado em 2016, e agora o Centro de Educação Ambiental, «elemento essencial para a estratégia pedagógica de sensibilização ambiental para a sustentabilidade». No que diz respeito às iniciativas, nota para as "Férias na Quinta", o Festival de Verão ou a Feira de Artesanato. A celebração dos 20 anos da Quinta ficou marcada pela abertura de uma exposição da Associação "Os Sinos da Sé". Por fim, a requalificação da ribeira de Crasto e zona envolvente fazem parte dos planos do município para ajudar a tornar a Quinta Pedagógica mais atractiva, uma intervenção que deverá requalificar a área e criar uma ciclovia.

M. agen-da Kids

MÚSICA EM FAMÍLIA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS
23 de fevereiro | 10h00
Presencial
3€

Num ambiente musical rico, com repertório de qualidade, as famílias terão oportunidade de ouvir/fazer música, mas principalmente estar em comunidade, como se fôssemos uma grande família. A guitarra ou o piano acompanha toda a sessão, tocando obras de diferentes estilos musicais incluindo sempre a música clássica pela sua riqueza musical e sensibilidade estética. As famílias tocam instrumentos, contemplam obras musicais e interagem através da música.

NESTA MANTA CABE

GNRATION | BRAGA
10 de fevereiro | 10h00 e 11h30
Presencial
3-4€

A imaginação à volta de uma manta: manta-história, manta-paisagem, manta-tenda, manta-colo. Como quem olha para as nuvens, somos convidados a descobrir, nos desenhos desta manta, bichos pequenos e enormes, paisagens conhecidas e outras acabadas de inventar, figuras sonhadas e miragens esquecidas. Misturamos ecos, chocalhos e embalos ao fio das histórias e seguimos em família, guiados pela música e pelas primeiras descobertas.

BICHOS

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS
27 de fevereiro | 10h30
Presencial
Gratuito

"Bichos", a Arca de Noé torguiana, é oferecida ao público em representação teatral e a encenação de apenas dois dos catorze contos que constituem a coletânea, não minimiza o conhecimento profundo e integral da obra, onde os bichos são, tão somente, metáforas dos homens, perdidos da sua pureza iniciática, traidores da solidariedade umbilical e cósmica pela qual nunca se deveriam ter deixado de reger, nem desrespeitado as leis de um universo infinito que comanda a vida sobre a terra.

"SONS DE VEZ" TRAZ A MELHOR MÚSICA NACIONAL A ARCOS DE VALDEVEZ

O "Sons de Vez" está de volta à Casa das Artes de Arcos de Valdevez. Até 23 de março, todos os sábados, pode assistir ao melhor do que se faz na música portuguesa da atualidade. The Legendary Tigerman, Manel Cruz, Salvador Sobral, AGIR e Tiago Nacarato são apenas alguns dos 13 nomes que compõem o cartaz da 22.ª edição daquele que é o primeiro festival do ano.

O festival arrancou em grande ao som dos sintetizadores e guitarras de The Legendary Tigerman. A máquina do rock gerou grande entusiasmo e animação e não faltaram os temas do seu último álbum "ZEITGEIST", editado em 2023, onde géneros como o Blues, o Rock ou o Punk o acompanham em densas paisagens sonoras.

A 10 de fevereiro, entramos numa viagem até às sonoridades do passado. Budda Power Blues é a mais consagrada e respeitada banda de Blues nacional. Celebram 20 anos, 12 álbuns editados e trazem o mais recente álbum "Collective", onde o trio passa a sexteto, com a participação de João Andresen (harmónica), João Martins (saxofone) e Rui Pedro Silva (trompete). Na mesma noite sobem ainda ao palco os TT Syndicate que em 2024 estreiam o seu 5.º álbum, com notas de uma Soul suja e visceral, passando pelo Rock'n'Roll incisivo, ou pelo Popcorn, ao melhor estilo crooner, até aos sofisticados Rhythm & Blues.

No sábado seguinte, a 17 de fevereiro, a genialidade de uma das personalidades de culto do rock português chega ao Sons de Vez. Depois de um hiato criativo, Manel Cruz, a voz única de bandas como Ornatos Violeta, Foge Foge Bandido, Pluto e Supernada, está de volta aos palcos com novas canções. Siricaia junta-se ao cartaz no mesmo dia, numa mistura de ingredientes de diversas latitudes. Dos ritmos tradicionais portugueses até ao jungle swing, através de guitarras elétricas travestidas de cavaquinho, as raízes da música do passado mesclam-se com as sonoridades contemporâneas.

A última proposta do mês mais curto do ano vem com energia a dobrar. Precursores da música industrial em Portugal, os Bizarra Locomotiva celebraram três décadas em 2023 com "Volutabro", um disco intenso e opressivo, que explora um mundo em mudança para pior, mas que reflete a vitalidade e criatividade contínuas desta banda de culto. Seguem-se os NO! ON, um duo explosivo que usa a música eletrónica, as percussões e as guitarras sónicas como instrumentos, abrangendo as sonoridades mais industriais e experimentais.

Março começa com concerto de AGIR

Em março, o festival apresenta um dos artistas mais respeitados da sua geração. AGIR traz o seu mais recente "Cantar Carneiros", um álbum que abandona o lado mais eletrónico do artista, dando um novo rumo à sua carreira, mais acústico, onde a palavra é a base da sua composição. Este é também o mote para o seu espetáculo, agora mais intimista, numa abordagem espartana sem disfarces, nem truques, com a assunção das pequenas falhas, que são verdadeiras e humanas.
A 9 de Março, a Casa das Artes de Arcos de Valdevez fica a cargo de um dos "Timbre" (s) mais característicos de Portugal, o de Salvador Sobral. Este é também o nome do novo álbum do artista editado em 2023 que será apresentado no palco do festival. Com uma carreira reconhecida e aclamada pela imprensa nacional e internacional, Salvador Sobral conta com 3 álbuns editados, um EP e múltiplos singles que fazem história desde a sua vitória no Festival da Canção, em 2017, com o tema "Amar pelos Dois".

A 16 de Março há dose dupla de concertos. A atuação dos Albaluna combina a música e a poesia e inspira-se nas culturas ancestrais das Rotas da Seda e do Mar Mediterrâneo, juntamente com elementos contemporâneos do rock progressivo. Com cinco álbuns na sua discografia, a banda acumulou um vasto currículo nacional e internacional, atuando em diversos países pelo mundo. Junta-se ainda em palco Zeca Medeiros, um músico, compositor, ator e realizador com obras que já fazem parte da memória coletiva nacional. Uma referência no cinema e na televisão nacional, o cantautor regressa aos discos originais com "A Dúvida Soberana" em 2021, com colaborações de talentosos instrumentistas e vozes do panorama musical português.
Para fechar esta edição, Tiago Nacarato apresenta "Peito Aberto", o seu segundo álbum de originais, editado em 2022. Inspirado em sonoridades das culturas latinas e africanas, com um toque de música do mundo, é na poesia focada no quotidiano do artista e no que observa da situação económica e política do mundo, que este álbum se traduz num "espaço" de tempo cheio de surpresas. E ainda o projeto Vocal Gym Mar, um conceito de ensino informal da música e da voz aberto à comunidade, criado por Mariangela Demurtas, que se materializa agora em palco.

Exposição de fotografias da edição de 2023

Para além de todos os concertos e, conforme vem acontecendo todos os anos, há ainda no Foyer do Auditório da Casa das Artes de Arcos de Valdevez uma exposição fotográfica com a compilação dos momentos mais marcantes da edição anterior. As fotografias são da autoria de Miguel Lobo e Marta Alves. Os bilhetes para a 22ª Edição do Festival Sons de Vez estão disponíveis para compra na semana de cada espetáculo, via telefone, pelo número da Casa das Artes 258 520 520.

CARINA MEIRELES APRESENTOU LIVRO DE ESTREIA NA FNAC BRAGA

A consultora especialista em Finanças Pessoais e Empresariais, Carina Meireles apresentou, na Fnac Braga, o seu livro de estreia "Como sair do sufoco financeiro – 52 desafios para deixar de andar de salário em salário".

O evento contou com casa cheia, refletindo o interesse crescente na educação financeira e no desejo de aprender estratégias para gerir o dinheiro de maneira inteligente. A apresentação foi conduzida pela jornalista da CNN, Diana Bouça-Nova, que guiou a plateia pelos principais tópicos abordados no livro. Com perguntas perspicazes e insights adicionais, a jornalista adicionou um toque especial à noite, proporcionando uma experiência enriquecedora para todos os presentes.

Durante o evento, Carina Meireles destacou os principais conceitos abordados no seu livro, destacando a parte «intuitiva e dinâmica» do mesmo, num manual que «deve ser partilhado por toda a família», 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». «O livro 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. Com estes 52 desafios, um por cada semana do ano, vai conseguir transformar as suas finanças. Mesmo em tempos de crise! Devemos encarar este livro como se fosse um jogo: semana a semana, vamos aprender a criar um orçamento, a vigiar as despesas, a renegociar contas e créditos, e a perceber como encaramos o dinheiro na nossa vida. Há ainda momentos de reflexão e desafios-surpresa. E muitos espaços para anotações», destacou na apresentação.

O evento culminou com uma sessão de autógrafos, onde os participantes tiveram a oportunidade de adquirir exemplares autografados do livro e interagir diretamente com a autora. A noite foi encerrada com uma atmosfera de entusiasmo e inspiração, culminando com os presentes a levar consigo não apenas um exemplar do livro, mas também valiosas lições financeiras para aplicar nas suas vidas.

Para os interessados, o livro "Como sair do sufoco financeiro - 52 desafios para deixar de andar de salário em salário" encontra-se à venda em diversas plataformas online e lojas físicas (Fnac, Wook, Grupo Presença, Bertrand, Worten, Boa Leitura, entre outras). Podem ainda acompanhar todas a dicas e novidades através das redes sociais Instagram (carina.meireles.consultora), Facebook (carinameirelesconsultorafinanceira), Linkedin (company/cm-consultoria-financeira) ou através do site (www.carnameireles.pt) e Blog (millaefamilia.pt).

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®
USADOS CERTIFICADOS
DESDE 1982
42
ANOS
AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00
facebook.com/AutoFix.lda
instagram.com/AutoFixlda
twitter.com/AutoFixlda

ROTEIRO “AMIGOS DO CAFÉ” DECORRE ATÉ 29 DE FEVEREIRO
PEQUENO-ALMOÇO POR 3 EUROS E BRUNCH POR 8 EM BRAGA, VILA VERDE E BARCELOS

O roteiro “Amigos do Café”, a decorrer até 29 de fevereiro, convida os consumidores a começar o seu dia com menus de pequeno-almoço saborosos e económicos, com o preço promocional de 3 euros por menu, e várias opções de brunch disponíveis a partir de 8 euros. A 9.ª edição desta iniciativa conta, este ano, com 23 estabelecimentos aderentes de Braga, Vila Verde e Barcelos.

Ao todo são 18 menus de pequeno-almoço a 3 euros que incluem pão ou bolo, bebida de café e fruta ou derivado, e 12 menus de brunch, onde a oferta e preço são variados: torradas, panquecas, waffles, crepes, croissants, tostas, bowls, iogurtes, ovos benedict ou mexidos, entre outros.

Os consumidores são convidados a partilharem a sua experiência no perfil das suas páginas de Facebook e/ou instagram com a hashtag #amigosdocafe para se habilitarem a ganhar uma noite de alojamento para duas pessoas na Herdade dos Adaens, em Campo Maior, no Alentejo. Este prémio inclui pequeno-almoço, visita ao Centro de Ciência do Café e visita à Adega Mayor com degustação de produtos.

A somar a este prémio, o roteiro traz, este ano, uma novidade, na qual os consumidores podem ganhar uma caixa de café Delta Q, bastando, para isso, colecionar, no mínimo, 6 carimbos de estabelecimentos diferentes. Posteriormente, podem trocar o roteiro por prémios nas instalações da AEB.

Segundo afirma o presidente da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça, o objetivo desta acção, que estima um volume de negócios a rondar os 100 mil euros, passa por «desafiar as pastelarias e cafés da região a promoverem menus equilibrados e saudáveis para a primeira refeição do dia, e que a mesma contribua para a dinamização dos negócios numa altura do ano em que se registam menores fluxos turísticos na região». Refira-se que esta iniciativa volta a contar com o apoio da Delta Cafés.

Estabelecimentos aderentes:

- Alma Doce – Padaria e Pastelaria
- Coffeenatu by Costa's
- Confeitaria Fonte Seca (Tapas Aki)
- Divina Coxinha
- Divino Café & Cake
- Doçaria Cruz de Pedra
- Eat Fit
- Empório Braga Caffè
- Frigideiras da Praça
- Garden Braga Café
- Jardim dos Coimbras
- La Davina Café
- Pastelaria Bom Jesus
- Pastelaria Doce Rosa
- Pastelaria Paniprogresso
- Pastelaria São João
- Pastelaria Veneza
- Queijaria Central
- Café Vianna
- Coretto Café & Tortaria
- O Gato comeu-te a língua
- Méze Brunch
- Ó Brunch Café

NON TALKERS

JUNTOS NO AMOR E NA MÚSICA

Formados em 2019, em Caminha, os Non Talkers são uma banda pop folk liderada pelo duo luso-belga, Marco e Evita Brantner. A música deste casal reflete as suas experiências pessoais e as emoções, misturando influências do folk, pop e indie. «A nossa abordagem é autêntica e intimista, procurando criar uma conexão profunda com os nossos ouvintes através de letras significativas e melodias envolventes. A música é a nossa forma de contar histórias e partilhar um pouco do nosso mundo com todos os que nos ouvem», afirmam à Revista Minha.

A música sempre fez parte da vida dos dois artistas, mas de forma diferente. Marco começou a envolver-se nesta área com cerca de 20 anos e formou a sua primeira banda, já Evita sempre foi apaixonada por música, mas só começou a desenvolver a sua carreira quando conheceu Marco. «Acabámos por nos juntar através da música quando percebemos que tínhamos uma harmonia especial não só na vida, mas também nas nossas expressões artísticas. A música tornou-se a nossa forma de partilhar as nossas histórias, emoções e a nossa jornada juntos», realçam.

O lançamento do mais recente álbum "Roots" surgiu de um desejo profundo de explorar as raízes musicais e contar histórias pessoais através da música. Começaram a trabalhar nesse projeto há alguns anos, criando canções que eram verdadeiras reflexões das suas experiências de vida, dos seus amores, desafios e crescimento pessoal e, como nos contam, o processo de composição e gravação do álbum foi longo, mas recompensador. «Cada música aborda temas diferentes, mas todos estão enraizados na ideia de conexões humanas, crescimento pessoal e amor», relatam os artistas.

No geral, o duo pretende retratar a complexidade das emoções humanas e oferecer músicas que ressoem com as experiências de vida dos ouvintes, desejando no fundo que as pessoas se conectem emocionalmente com o álbum e encontrem significado nas suas próprias vidas através destas músicas. O casal afirma que o feedback tem sido «incrivelmente gratificante» e que as pessoas expressam uma profunda conexão com as suas músicas e letras, destacando a autenticidade da banda e a emotiva entrega vocal de Evita. «Temos a sorte de ter fãs leais que nos acompanham e apoiam ao longo da nossa jornada musical. Este apoio é incrivelmente encorajador e motiva-nos a continuar a criar música significativa», terminam.

NETBALL
O DESPORTO IRMÃO DO BASQUETEBOL

O Netball é uma modalidade muito parecida com o Basquetebol, com ligeiras diferenças que alteram a dinâmica do jogo. O desporto nasceu em 1890 e, atualmente, segundo o World Netball, é praticado por mais de 20 milhões de pessoas em mais de 80 países.

Antigamente conhecido como "basquetebol de mulheres", o Netball é de facto maioritariamente praticado por mulheres, que utilizam vestidos com calções por baixo, algo que também diferencia a modalidade do Basquetebol, na qual as mulheres e os homens utilizam o mesmo tipo de equipamento. O objetivo principal do jogo é encestar uma bola num arco colocado a três metros do solo em cada um dos extremos do campo, tal como no Basquetebol. Tudo é jogado em duas equipas de sete elementos.

As diferenças residem em algumas regras, como o facto de os jogadores não poderem dar um passo enquanto seguram a bola, algo que podem fazer na modalidade irmã, mas poderem girar sobre um pé antes de passarem a bola a outro jogador. O drible também é proibido.

OUTRAS REGRAS DO NETBALL:

- **A bola não pode ser retida por mais de três segundos em cada jogadora;**
- **Da defesa para o ataque, a bola tem que passar por pelo menos um toque no centro, não sendo permitido os lançamentos longos;**
- **O defesa tem de estar no mínimo a uma distância de quase um metro do jogador atacante com a posse de bola (podendo estar mais próximos noutras circunstâncias, mas sem se tocarem).**

GRUPO MOVE

grupomove.pt

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.casasdofuturo.pt

RE/MAX

ON THE MOVE LDA. | AMI 8968. CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENTE.

RE/MAX GRUPO MOVE

EQUIPA MANUEL GOMES

VILLAS DEL SOL

MORADIAS T3/T4

Implantadas na Encosta do Sol
em **Gualtar, Braga**

DESDE
€ 350.000
ID 123331056-931
A+ CLASSE ENERGÉTICA

Área total desde
255 m2

Área lote desde
250 m2

Quartos
3-4

- Localização Premium
- Elevada Eficiência Energética
- Qualidade de Construção Superior

CONTACTE-NOS
PARA MAIS INFORMAÇÃO!

EQUIPA MG
MANUEL GOMES
910 920 930
mfgomes@remax.pt

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

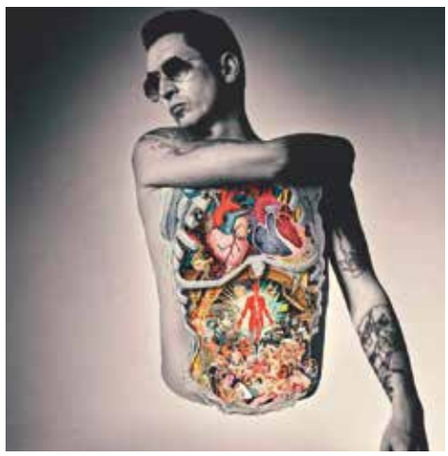
M. even-tos

HUMOR
THIAGO VENTURA
Espaço Vita | Braga
23 de fevereiro
21h00
20 €

Neste espetáculo, o humorista aborda, de forma objetiva e muito descontraída, os relacionamentos e a intimidade na adolescência, compartilhando experiências e criando um elo com a plateia. Com personalidade irreverente e 13 anos de carreira, Thiago destacou-se no cenário da comédia por fazer humor com assuntos do dia a dia e vivências da periferia, criando empatia com milhares de pessoas que nunca tinham frequentado um teatro.

MÚSICA
THE LEGENDARY TIGERMAN
CC Vila Flor | Guimarães
24 de fevereiro
21h30
10 €

The Legendary Tigerman é o nome artístico do músico e compositor português Paulo Furtado. Renovando-se a cada disco com criatividade e inovação, surge com o novo trabalho "Zeitgeist". Entre Paris e Lisboa, entre o requinte da música para cinema e o suor de um clube de rock, nasceu um novo Tigerman. Algures entre a música de dança e o punk. Algures entre os sintetizadores modulares e as guitarras. Algures entre o cru e o carnal. Algures entre o etéreo e as grandes orquestrações. Libertam-se as amarras e soltam-se os corpos.



MÚSICA
TRIBUTO A ZECA AFONSO E ROSALÍA DE CASTRO
Theatro Circo | Braga
25 de fevereiro
16h00
15 €

No âmbito da XX Edição do Convergências Portugal/Galiza, o grupo Canto D'Aqui convida Amâncio Prada e a Orquestra Filarmónica de Braga para o concerto de encerramento que promete fechar com chave de ouro esta edição. Na semana em que se assinala o aniversário da morte de José Afonso e o nascimento de Rosalía de Castro, este concerto homenageará ainda estes dois autores, mantendo sempre viva as suas mensagens e a memória dos autores.

CTIB

INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS

PRONTO SOCORRO GRATUITO *

Tlm. 913 899 184

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matricula*

Extraordinárias*

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

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

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB

LABORATÓRIO

VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA
Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580
mclab.braga@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS
Rua de Recarei, nº 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263
mclab.matosinhos@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

www.mclab.pt

TRILHOS

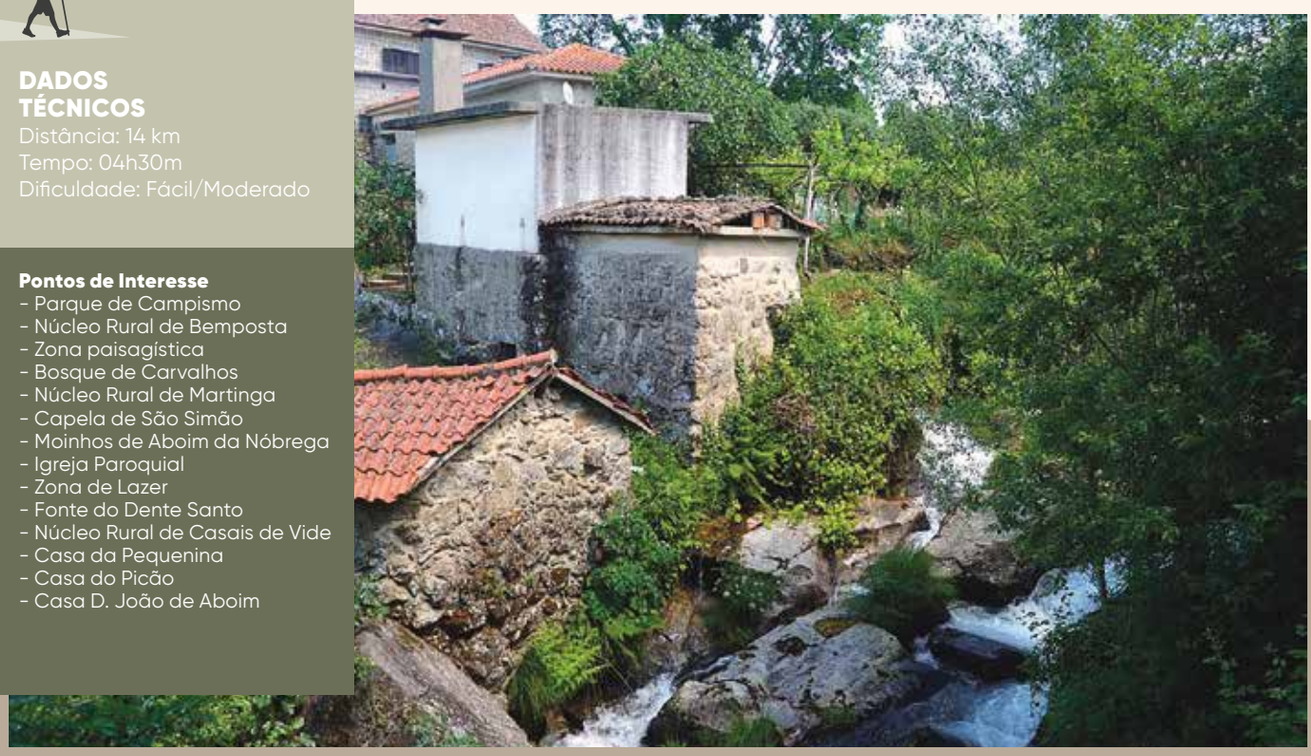
Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redes promovidas pelos municípios, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e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

Trilho da Nóbrega (Vila Verde)

O Trilho da Nóbrega é um percurso pedestre de pequena rota (PR), de âmbito paisagístico e cultural, que percorre os ancestrais caminhos da freguesia de Aboim da Nóbrega que outrora foi sede de concelho de Vila Verde, extinto em 1853. Tem início junto ao Parque de Campismo, iniciando por um itinerário de caminho asfaltado em direção ao lugar de Bemposta, acompanhados pelo som das águas da Ribeira da Lameira. Seguimos pelo caminho em terra, o qual apresenta ainda vestígios de velhas lajes marcadas pelos rodados, o que nos leva a supor que este caminho seria um carreteiro (percorrido por carros de bois). Chegados ao lugar de Bemposta, rumamos ao lugar de Martinga por caminhos em terra ladeados por giesta e envolvido pelas belas paisagens de montanha. Do Alto de Fornelos distinguem-se, nitidamente, as Serra da Penda, Soajo e Arga. Ao descer para o lugar de Martinga, a paisagem de matos e pastagens dá lugar à floresta autóctone de carvalhos, com caminhos lajeados e ladeados por muros de pedra solta, cobertas de musgo, conferindo uma singular beleza ao espaço pela penetração da luz do Sol sobre a densa e verde folhagem. Logo depois, deixamos para trás o bucólico lugar de Martinga e tomamos a direção para o lugar de S. Simão, destacando-se a Capela erigida para adoração deste orago. Daqui retomamos a descida para chegarmos aos moinhos de rodízio de Aboim da Nóbrega, junto ao rio Vade, para recuar no tempo e observar uma das mais antigas técnicas de moagem de cereais. Partimos em direção à Igreja Matriz de Aboim da Nóbrega, cuja padroeira é a Nossa Senhora da Assunção – um notável exemplar de igreja do estilo arquitectónico maneirista, edificada no século XVI. Foi, em tempos, um Mosteiro das freiras Bentas. O Tecto da Igreja é considerado um dos mais ricos, preciosos e artísticos do Norte do país, pela sua talha dourada de tal forma trabalhada e pelas suas magníficas pinturas com motivos da vida de Maria, passos da Paixão

DADOS TÉCNICOS
Distância: 14 km
Tempo: 04h30m
Dificuldade: Fácil/Moderado

Pontos de Interesse
- Parque de Campismo
- Núcleo Rural de Bemposta
- Zona paisagística
- Bosque de Carvalhos
- Núcleo Rural de Martinga
- Capela de São Simão
- Moinhos de Aboim da Nóbrega
- Igreja Paroquial
- Zona de Lazer
- Fonte do Dente Santo
- Núcleo Rural de Casais de Vide
- Casa da Pequenina
- Casa do Picão
- Casa D. João de Aboim



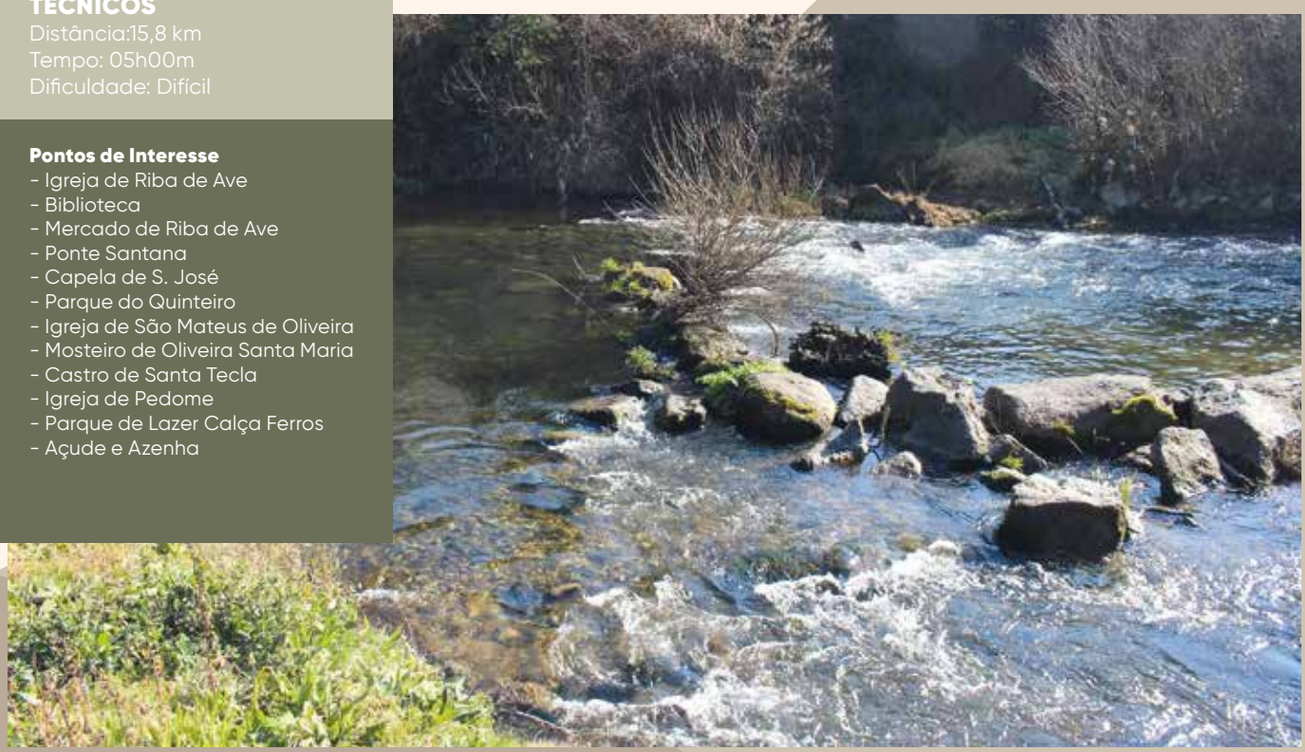
e morte de Jesus Cristo. Não podemos deixar de referir a antiga cadeia próxima da Igreja, quando descemos em direção ao rio Vade. Junto ao rio, deliciamo-nos com as refrescantes águas da zona de lazer de Aboim da Nóbrega, assim como, com a fauna e flora, que aqui se destaca, designadamente a Truta-de-rio. O som do rio acompanha-nos durante o percurso até ao lugar de Casais de Vide. Mas antes passamos pela emblemática fonte do Dente Santo ou dente de S. Frutuoso, localizada no lugar de Barges, ladeando uma casa onde, segundo reza a lenda, vivia um homem de nome Manuel António Martins, detentor de um dente de S. Frutuoso, ao qual lhe eram atribuídos poderes excecionais para curar mordeduras de cães raivosos. Começamos a subir pelo vale do rio Vade e, já em Casais de Vide, destaca-se a Casa da Pequenina, cuja edificação em granito, com os seus complementos, como os espigueiros, o relógio de sol, a eira e os seus campos, revelam a grandiosidade da arquitetura rural minhota, característica destas comunidades de montanha. Deixamos para trás o pequeno lugar para continuarmos caminho por paisagens exuberantes e passado pouco tempo estaremos no lugar onde teve início o percurso.

Caminhos do Ave (VN Famalicão)

Este percurso de tipologia circular, com uma extensão de 15,8 km, destina-se ao público em geral e assenta na componente histórica e paisagística da região, procurando valorizar o património religioso e natural. Com início na Igreja de Riba de Ave, e de acordo com o sentido recomendado (sentido horário), o percurso sai da vila atravessando o rio Ave pela ponte junto ao mercado para ir de encontro a vários pontos de interesse: Capela de S. José, Igreja de S. Mateus de Oliveira, e Mosteiro de Oliveira Santa Maria, onde se dá início à subida para a Capela e Monte de Santa Tecla, proporcionando excelentes panorâmicas sobre o território de Riba de Ave. O regresso à vila é feito por Pedome, e ao chegar ao Parque de Lazer de Calça Ferros, o percurso acompanha o rio até à zona do açude e azenhas do Ave, área de elevado interesse paisagístico e cultural, subindo-se depois de volta ao ponto de partida. Pode iniciar os percursos em 3 locais distintos: Riba de Ave, Mosteiro de Oliveira de Santa Maria ou Parque de Lazer de Calça Ferros. Este percurso poderá ficar inacessível na zona do Açude e Azenha em períodos de chuva forte e caudal intenso.

DADOS TÉCNICOS
Distância:15,8 km
Tempo: 05h00m
Dificuldade: Difícil

Pontos de Interesse
- Igreja de Riba de Ave
- Biblioteca
- Mercado de Riba de Ave
- Ponte Santana
- Capela de S. José
- Parque do Quinteiro
- Igreja de São Mateus de Oliveira
- Mosteiro de Oliveira Santa Maria
- Castro de Santa Tecla
- Igreja de Pedome
- Parque de Lazer Calça Ferros
- Açude e Azenha



“ESTÁ NA CARA” QUE O CARNAVAL DE FAMALICÃO É IMPERDÍVEL!

“Está na cara” que é em Vila Nova de Famalicão que se vive o Carnaval mais animado e divertido do país. É com este mote que a cidade dá as boas vindas a uma das suas festas mais emblemáticas, aguardando-se milhares e milhares de pessoas que todos os anos escolhem Famalicão para viver esta noite de grande folia carnavalesca.

Espontaneidade, fantasia e diversão são os ingredientes que prometem fazer com que esta seja uma noite única, pela qual todos esperam ansiosamente e onde a única regra é vir fantasiado e entrar na festa.
A animação “salta” para a rua, numa diversão e folia contagiantes, com os bares e cafés da cidade a abrirem as portas e a agigantarem a festa pela madrugada fora.

Para além da divulgação e projeção do Carnaval de Famalicão, a autarquia disponibiliza «todo o apoio logístico» e é ainda responsável pela animação em quatro espaços instalados na Rua Luís Barroso, Praça 9 de Abril, Praça D. Maria II e na Praça – Mercado Municipal. Nota ainda para as Praças da Alimentação instaladas na Praceta Cupertino de Miranda e na Rua Padre Benjamim Salgado e para o habitual desfile e concurso de mascarados no palco da Rua Luís Barroso.

De acordo com o presidente da autarquia, Mário Passos, espera-se «uma noite de Carnaval memorável». «É uma das festas mais aguardadas do ano pelos famalicenses, mas também pelas milhares de pessoas que escolhem Famalicão para viver esta noite e que já reconhecem o nosso Carnaval como um dos melhores do país», assinala.

Este ano repete-se a aposta na sustentabilidade ambiental e na consciencialização da comunidade para a necessidade de redução do consumo de plástico, com a utilização de copos reutilizáveis de plástico em todos os estabelecimentos aderentes.

Acrescente-se ainda que a autarquia «está a preparar uma grande operação» no que toca a transportes «para que ninguém perca esta grande noite». Neste sentido, está assegurado o transporte rodoviário gratuito dentro do concelho ao longo de toda a noite, mas também a habitual parceria com a CP – Comboios de Portugal para a disponibilização de um bilhete promocional de 3 euros, ida e volta, nas linhas dos Comboios Urbanos do Porto, disponível para venda nas bilheteiras CP entre os dias 29 de janeiro e 10 de fevereiro. Para mais informações sobre o Carnaval de Famalicão, os interessados podem consultar o portal www.famalicao.pt.

"Está na cara" que é em Vila Nova de Famalicão que se vive o Carnaval mais animado e espontâneo do país. Quem o vive diz que não há outro igual!
Vem ao Carnaval de Famalicão e diverte-te.
Noite de Carnaval
12 fev.
Está na cara, que é muito divertido!
Famalicão
CARNAVAL
Famalicão
O SEU LUGAR
eer
Mais informação aqui:
DESIGN: JOÃO CASTRO

CARNAVAL À MODA DO MINHO 10 DESTINOS IMPERDÍVEIS

O Carnaval está aí à porta e nada melhor que o festejar com uma bela máscara e bem perto de casa. Se é um carnavalesco nato e procura o melhor destino para comemorar a data este ano, deixamos algumas sugestões no Minho que prometem festas inesquecíveis.

Famalicão

O Carnaval de Vila Nova de Famalicão é dos mais famosos da região e este ano promete voltar a animar foliões minhotos e forasteiros. "Está na cara que é muito divertido" é o mote da edição deste ano da tradição que remonta aos anos 80. Para além da boa disposição e criatividade sem limites que se vivem nas ruas da cidade, este ano o programa traz ainda a 4.ª Exposição de Máscaras e Caretos, o terceiro Desfile de Caretos na Ciclovia (em bicicleta), a Noite de Carnaval, com vários concertos, e também desfiles por várias freguesias.

Braga

A capital minhota também tem a sua própria programação de Carnaval. A tradição em Braga prende-se essencialmente com os desfiles escolares, que se realizam durante todo o dia, no centro histórico da cidade, na sexta-feira antes do Carnaval. Para além disso, Braga vai contar ainda este ano com um Desfile de Carnaval, que se vai realizar no dia 12, a partir das 21h00. O desfile inicia no Arco da Porta Nova e percorre posteriormente a Rua D. Diogo de Sousa, a Rua do Souto e a Rua Francisco Sanches, terminando no Largo São João do Souto, onde a festa vai continuar a partir das 22h30, com animação.

Guimarães

Em Guimarães, Pevidém ganha na corrida a melhor festa de Carnaval. A vila vive intensamente a data, com desfiles e animação de rua. Este ano, o programa estende-se por cinco dias, de 9 a 13 de fevereiro, abrindo com o desfile das crianças das escolas e fechando com o Enterro do Entrudo, na terça-feira à noite, já depois do principal destaque: o desfile de carros alegóricos pelas ruas da vila à tarde, com seis carros alegóricos, entre eles o Carro Vila de Pevidém, o Carro Criança, dedicado ao Super Mário, o Carro Sinaleiro, evocativo ao antigo polícia sinaleiro, o Carro Baralho de Cartas, o Carro Rainha e o Carro Entrudo.

Barcelos

O Carnaval Popular de Barcelos vai contar com quatro dias de festa, entre os dias 17 e 21 de fevereiro. A programação inclui três desfiles, dois bailes populares, um concurso de máscaras, bem como com a participação de 45 associações e estabelecimentos de ensino, com mais de dois mil figurantes.

Vieira do Minho
A segunda edição do "Ai Artuuuur" sai à rua em Salamonde. A noite de 10 de fevereiro promete muita música e animação, primeiro com DJ Meko, seguindo-se as atuações do DJ Cozta e DJ On Fire. Depois do sucesso do ano passado, esta iniciativa promete ainda prémios para os melhores disfarces. No domingo, dia 11, para além do tradicional desfile de Carnaval, o Duo Sol & Dó junta-se aos foliões para uma festa inesquecível. Na terça-feira, dia 13, a festa carnavalesca encerra com o "Enterro do Artur", com um cortejo fúnebre que parte da igreja de Salamonde, onde não faltarão os gritos desesperados dos amigos que se despedem desta criatura que preenche o imaginário dos salamondenses.

Melgaço
Este ano, Melgaço volta a celebrar o Entrudo Tradicional. No sábado antes do Dia de Carnaval, 10 de fevereiro, o Largo Hermenegildo Solheiro volta a encher-se de cor, animação e folia, para reviver tradições e costumes da região. A programação inicia com o cortejo, que vai percorrer as ruas da vila a partir das 16h00, seguido da Queima do Santo Entroido, no Largo Hermenegildo Solheiro, e um momento musical.

Caminha
"A Famosa Cegada é o Carnaval em Caminha" regressa também este ano, no dia 12 de fevereiro. O desfile vai arrancar na Rua Visconde Sousa Rego, passar pela Praça Conselheiro Silva Torres e terminar na Rua de São João. Também aqui há prémios para os melhores mascarados, que vão dos 25 aos mil euros, dependendo das categorias (comparsas, grupo ou individual).

Ponte da Barca
A vila de Ponte da Barca volta a celebrar o Carnaval com um Baile e Concurso de Máscaras, que arranca na segunda-feira, dia 12 de fevereiro, pelas 22h00, e se prolonga noite dentro. A festa vai contar com animação de Delfim Júnior & Ympério Show. O Concurso de Máscaras vai premiar os mascarados mais criativos e originais, com prémios que vão dos 50 aos 200 euros. Já no Domingo Gordo e na terça-feira de Carnaval, a freguesia de Lindoso recebe a famosa tradição do Enterro do Pai Velho – Entrudo Tradicional de Lindoso.

Arcos de Valdevez
"O maior Carnaval do Norte de Portugal". É assim que se apresenta este ano a celebração em Arcos de Valdevez. O dia vai ser comemorado na vila do Alto Minho, este ano, no dia 13 de fevereiro, a partir das 15h30, com um grande corso e concurso de disfarces que vai percorrer as ruas arcuenses. Mas a festa começa mais cedo, a 9 de fevereiro, com o Carnaval da Pequenada, os Bailes dos Fantasiados, de Máscaras e de Carnaval.

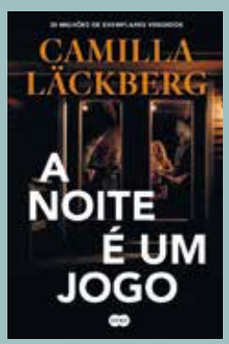
Viana do Castelo
Este ano, a capital do Alto Minho vai unir a celebração do Carnaval à do Dia dos Namorados, com uma programação de seis dias intitulada "Viana Amor & Folia". Com o programa, vai poder viver, de 9 a 14 de fevereiro, momentos de animação, atividades infantis, dança, concertos e DJ's, bem como receber "vouchers apaixonados" na hotelaria aderente, um Menu Especial do Dia dos Namorados nos restaurantes aderentes e ofertas especiais para Experiências a Dois. Mas o grande destaque da folia vai para as noites de sábado (10) e segunda-feira (12), com a Praça da República a receber noites de Carnaval, após as 22h00.

LIVROS
FEVEREIRO

AS GÉMEAS DE AUSCHWITZ
Eva Mozes Kor e Lisa Rojany Buccieri
184 páginas

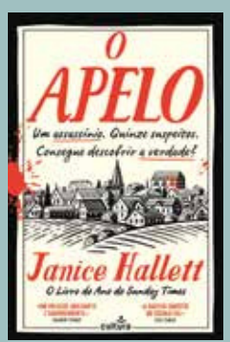
Eva e Miriam Mozes nasceram em 1934, na Roménia e, quando tinham apenas dez anos, a família foi levada para o campo de concentração de Auschwitz. Pelo facto de serem irmãs gémeas, foram selecionadas para experiências genéticas e torturadas pelo médico nazi Josef Mengele, conhecido como o Anjo da Morte. Ao contrário da maioria das crianças, elas sobreviveram. Uma história notável de fé, coragem e sobrevivência.

A NOITE É UM JOGO
Camila Lackberg
136 páginas



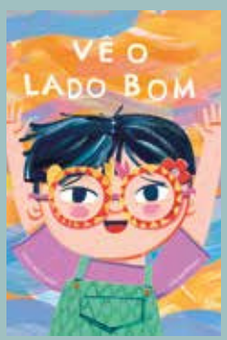
Quatro amigos muito próximos (Liv, Martina, Max e Anton) estão muito felizes por passar a noite de Ano Novo juntos a divertir-se. No entanto, cada um deles guarda um terrível segredo e um jogo de verdade ou consequência toma um rumo chocante que terminará em assassinato. A partir desse momento, nada será igual...

O APELO
Janice Hallett
464 páginas



Um livro excelente para quem gosta de desvendar mistérios e enigmas. Duas estudantes de direito recebem correspondência alegadamente associada a um possível crime. Alguém que já foi condenado pelo assassínio, mas com suspeitas de ser inocente está em cima da mesa e há muitos segredos obscuros por revelar. A revelação pode ser fatal.

VÊ O LADO BOM
Clare Helen Welsh
32 páginas



Um livro que nos ajuda a ver o mundo de várias formas. Onde podemos olhar para um copo meio cheio... ou meio vazio. E quando parece que chegamos ao fim, pode ser o início de um recomeço. Um livro inspirador que, no fundo, nos ajuda a ver o lado positivo das coisas.

DIA INTERNACIONAL DA DOAÇÃO DE LIVROS

O dia 14 de fevereiro remete-nos automaticamente para o Dia de São Valentim. No entanto, há outra efeméride celebrada na mesma data que consegue transmitir também um tipo de amor.

O Dia Internacional da Doação de Livros, celebrado anualmente a 14 de fevereiro, nasceu em 2012, no Reino Unido, como International Book Giving Day, com o objetivo principal de motivar a comunidade a oferecer livros a crianças desfavorecidas. Para além disso, a data tem ainda como focos ampliar o acesso aos livros, estimular hábitos de leitura e promover a sustentabilidade.

Atualmente, o Dia Internacional da Doação de Livros é celebrado em 40 países com a doação de livros a crianças, mas também a bibliotecas, escolas ou IPSS. Também é possível deixar livros em consultórios médicos, paragens de autocarro, cafés ou noutros espaços públicos, para quem os quiser levar para casa.

O que pode fazer para celebrar esta efeméride?

- Faça uma revista das suas estantes de livros para perceber quais já não chamam tanto a atenção ou que pensa que nunca vai ler;
- Ofereça os livros que já não quer a bibliotecas, escolas, IPSS ou famílias desfavorecidas;
- Ofereça um livro a um amigo que ache que se pode identificar com a história;

ENTREVISTA AO REITOR DA UNIVERSIDADE DO MINHO (UM), RUI VIEIRA DE CASTRO

«A UM É UM AGENTE ESSENCIAL DE TRANSFORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA REGIÃO E DO PAÍS, COM ACÇÃO FORTEMENTE INTERNACIONALIZADA»

Txt: Vasco Alves
Pic: André Arantes

A Universidade do Minho assinala o seu Cinquentenário e, em entrevista à Revista Minha, o reitor Rui Vieira de Castro aborda o passado, o presente e o futuro da instituição e o seu papel na transmissão de saber e no trabalho desenvolvido em prol da investigação e empregabilidade.

Como descreveria a trajetória da universidade ao longo destas 5 décadas?

Provavelmente, não serei a pessoa mais indicada para fazer a caracterização/avaliação desse percurso. Gostaria que fosse um exercício feito pela comunidade da Universidade do Minho, por aquelas pessoas que ao longo destes 50 anos foram passando aqui pela instituição e por aquelas múltiplas entidades e pessoas que, ao longo de todo este tempo, têm colaborado de forma muito estreita com a Universidade. Esses, sim, serão aqueles que melhor poderão ajuizar aquilo que a Universidade tem sido capaz de fazer. Contudo, recordo que esta universidade e as chamadas universidades novas foram criadas com um objectivo muito particular: contribuírem para uma transformação da sociedade e da economia do país, ajudando a promover o desenvolvimento. Se nós olharmos para aquilo que tem sido a ação da universidade com este quadro de leitura, dificilmente não podemos reconhecer o sucesso que tem sido o projeto da UM, porque, de facto, a instituição, ao longo dessas cinco décadas, foi capaz de transformar a vida de muitas pessoas e o contexto em que atua, fundamentalmente, na nossa região. Deu contributos importantes para a mudança e transformação do país, e à escala global, no alargamento das fronteiras do conhecimento humano. O projeto da Universidade tem sido, efectivamente, um êxito que substancialmente é devido às pessoas que o foram interpretando, década após década. Este sucesso responsabiliza-nos e confirmada esta bondade da ideia original, deve prosseguir este caminho.

Quais é que foram, no seu entender, os marcos mais significativos neste percurso?

É uma pergunta difícil, porque a universidade assume um papel de excelência em três eixos de atuação: na educação, sobretudo, superior; na investigação, num conjunto muito diversificado de áreas de intervenção; e na interação com a sociedade e na busca de um impacto direto sobre a sociedade. E falar de marcos num contexto tão complexo como este não deixa de ser desafiante. Pensando no domínio da educação superior, a Universidade do Minho procurou, desde o início, ao nível da sua oferta educativa, explorar novas áreas emergentes não só a nível nacional, mas também no contexto internacional, que não estavam exploradas por outras instituições no nosso país, como são exemplo a formação de professores, que era uma exigência no Portugal dos anos 70, quando se debatia com um crescimento muito acelerado da procura ao nível da educação básica e secundária e com a ausência de recursos humanos necessários para responder a essa procura. E aí a Universidade, na sua génese, identificou e apostou nesta área, replicando aquilo que era o modelo tradicional da formação de professor, criando de raiz cursos orientados para a formação de professores com um novo modelo que supunha a integração de várias áreas de saber e uma articulação muito forte com as escolas básicas e as escolas secundárias. Por outro lado, a universidade apostou também em tecnologias de informação e de comunicação, perspectivadas pelas engenharias, uma área onde a Universidade do Minho foi pioneira na exploração de novas possibilidades de formação, naquilo que hoje chamamos Engenharia Informática e Sistemas de Informação. A terceira área diz respeito às Relações Internacionais, um domínio que não tinha expressão na formação de nível superior em Portugal, mas que a UM identificou como uma área na qual devia apostar. Portanto, esta ideia de cursos novos em áreas emergentes e não exploradas no nosso país, tem permanecido ao longo do tempo. Este olhar diferenciado para a educação superior, visto também como uma marca identificativa da instituição, é visível numa grande interação entre as nossas várias unidades orgânicas, as nossas escolas e os nossos institutos. Depois, no domínio da investigação, a Universidade do Minho tem um percurso muito interessante, com uma progressiva melhoria ou incremento daquilo que são os resultados da atividade científica que levamos a cabo. A forma como nos organizamos, sobretudo na perspectiva da construção de relações internacionais fortes que sustentam a nossa própria atividade de investigação é um marco, igualmente, importante.

«A NOSSA INVESTIGAÇÃO É FORTISSIMAMENTE INTERNACIONALIZADA»

Considera que o compromisso com a qualidade da investigação é um dos pilares máximos apresentados pela Universidade Minho?

Hoje, quando olhamos para aquilo que é o resultado da atividade da UM, é distintiva esta interpretação entre aquilo que fazem os nossos investigadores e aquilo que fazem investigadores noutros centros, designadamente, europeus ou norte-americanos, de desenvolvimento de atividade científica. A nossa investigação é fortissimamente internacionalizada. Quando verificamos que mais de 50 % daquilo que são os produtos da nossa atividade de investigação resultam de colaboração com investigadores e centros estrangeiros, temos aí também um excelente resultado do modo como nos vamos posicionando. Não quero dizer que não precisamos fazer melhor, porque temos que fazer.

Por outro lado, como é que a universidade se envolve com a comunidade local e o tecido empresarial?

Recordo que a Universidade do Minho teve um papel absolutamente determinante nos anos 70 no processo que ficou conhecido como o salvamento da Bracara Augusta. Braga conheceu nessa altura uma enorme expansão urbanística resultando num confronto com aquilo que eram vestígios da mais variada natureza sobre as origens romanas de Braga. E aí a Universidade teve um papel fundamental na preservação desse património arqueológico. E deu, por essa via, contributos que hoje são reconhecidamente inestimáveis para a preservação desse mesmo património. Outro princípio que a universidade tem registado refere-se a potenciais parceiros em projetos de desenvolvimento. Se eu quiser identificar em Portugal um projeto que seja marcante no que diz respeito às relações entre uma instituição universitária e entidades empresariais, não tenho qualquer dúvida que o melhor exemplo que temos no país é o da parceria entre a UMinho e a Bosch, que vem sendo desenvolvida há mais de dez anos. É uma parceria estável no tempo, que tem contribuído desde logo para a criação de riqueza no país, mas também para a criação de emprego altamente qualificado, de emprego científico e que tem estado na base também de produção científica muito importante da Universidade. É uma marca e um marco da atividade da instituição ao longo destes 50 anos.

Como é que está a procura, atualmente, pela Universidade do Minho?

Em Portugal, tem havido, nos últimos anos, consistentemente, um aumento da procura do ensino superior. E, naturalmente, a Universidade do Minho tem acompanhado esse facto e tem contribuído para ele. E como o fazemos? Alargando sucessivamente o número de vagas que coloca à disposição dos potenciais interessados em frequentar a universidade. Estamos, neste momento, com 21.000 estudantes, e destes, cerca de 55 por cento são estudantes de licenciatura. Os outros são estudantes de mestrado ou de doutoramento. Há uma procura progressivamente maior e mais qualificada da Universidade e este aumento não nos deve distrair - e nós não estamos distraídos, certamente nessa matéria, pelo facto de Portugal estar a viver uma crise demográfica que se vai acentuar nos próximos anos e que os movimentos migratórios não conseguem compensar. Portanto, a universidade tem que, nesta medida, não apenas em nome da instituição, como também em nome do país, procurar transformar continuamente a sua oferta educativa para responder a novas necessidades que vão aparecendo e sinalizando também novas modalidades que a própria universidade pode ter para acolher estudantes. Neste particular, a universidade é uma instituição que, tradicionalmente, é procurada ao nível da educação pelos graus que oferece. E é o cerne da atividade da universidade. Mas a verdade é que a sociedade e a economia se vão transformando de uma forma cada vez mais acelerada. E há novas necessidades que vão emergindo. Hoje, a formação não se esgota na frequência de um curso superior. Há uma contínua transformação daquilo que são as competências esperadas. E, por outro lado, há também uma constante transformação dos saberes necessários à resposta a esse desenvolvimento dessas novas capacidades. E aqui o Estado tem que ter um papel importante, porque aquilo que estamos a fazer aqui na instituição é reconhecer essa transformação que vai também ocorrendo de novas necessidades de formação, que não tem necessariamente que se reduzir da obtenção de um grau, mas que tem a ver com necessidades formativas mais pontuais e limitadas, através de cursos de curta duração, muito orientados para o aprofundamento dos saberes, dos conhecimentos e das competências das pessoas. Há aqui o suscitar e uma intenção de responder a um novo tipo de procura. Não tenho muitas dúvidas que, no futuro, estes públicos mais adultos, de profissionais que estão no activo, vão constituir uma parte importante do corpo de estudantes da Universidade do Minho.

Quais são as estratégias que estão a ser direcionadas para adaptar a UM às mudanças globais, como a transformação digital e a Inteligência Artificial?
Nós estamos muito atentos a essas matérias. No domínio da Inteligência Artificial, a UM já tem uma tradição de atividade significativa. Temos, entre nós, grupos que vêm trabalhando nesta área há bastante tempo e, nestes domínios, a universidade pretende ter um papel determinante, principalmente, na formação das pessoas. Por outro lado, a universidade tem que estar muito atenta àquilo que são os impactos dessa transformação na própria instituição. Portanto, a UM é ator em todo o processo de transformação digital, mas também é desafiada por esse próprio processo de transformação digital que tem um grande impacto naquilo que são métodos mais tradicionais de organização da instituição e também naquilo que são os nossos modos de concretizar a formação. Seja ao nível do ensino, seja ao nível da avaliação, há transformações que têm que ser necessariamente, consideradas face a esta nova realidade, sobretudo da inteligência artificial regenerativa. A UM reage a esta realidade, interrogando-se a si própria sobre esses impactos e procurando respostas àquilo que está a acontecer. Se olharmos para o que se passou na instituição no último ano, foram múltiplas as iniciativas que foram feitas tomando como objeto a inteligência artificial, dando conta daquilo que a universidade vem fazendo neste domínio, mas olhando também para os desafios que isto coloca à própria universidade. Na área da educação, tivemos várias iniciativas que se desenvolveram, procurando envolver estudantes, professores, investigadores, para pensar coletivamente sobre os desafios que temos à nossa frente e também sobre as novas formas de atuar face a essa transformação da realidade. É algo a que temos que continuar muito atentos, porque também aqui as transformações são extremamente rápidas, sendo que algumas delas vão trazer vantagens importantes para nós. A adoção de dispositivos construídos sobre inteligência artificial, por exemplo, é uma utilização que vai ocorrer proximamente, será benéfica e trará claramente vantagens para aquilo que é o modo de funcionamento da universidade.

O alojamento universitário é um dos maiores problemas socioeconómicos dos estudantes do Ensino Superior. Como é que olha para esta realidade?
Olho com muita preocupação! É uma situação particularmente crítica para as instituições do ensino superior. Focando-me naquilo que é a experiência e a resposta da própria Universidade do Minho, nós temos, de facto, muito mais gente a chegar ao ensino superior, o que é um excelente sinal para o país, mas depois não somos capazes de disponibilizar as condições mais adequadas para que a chegada ao ensino superior se traduza em sucesso na frequência do ensino superior e sucesso na transição para o mercado de trabalho. E aqui a questão do alojamento é, de facto, crítica. A Universidade do Minho é, hoje, das universidades que tem, em termos percentuais, uma maior taxa de cobertura das camas que tem disponíveis face aos estudantes bolseiros, que são, por definição, aqueles que têm condições menos satisfatórias para acederem ou para corresponderem às exigências que, desde logo, a frequência do ensino superior traz em termos financeiros. Contudo, a nossa taxa de cobertura relativamente aos restantes bolseiros é claramente insuficiente. Em termos comparativos, estamos numa situação interessante, mas quando olhamos para a nossa própria realidade, aquilo que temos é altamente insatisfatório. Precisamos aumentar a nossa capacidade de resposta e isso passa pela construção de novas residências universitárias. E a verdade é que em Portugal esta matéria foi claramente descuidada nos últimos 20 anos. Hoje, aquilo que mais pesa no bolso das famílias relativamente à frequência dos estudantes do ensino superior é o alojamento. A opção privada tornou-se caríssima, mesmo numa cidade como Braga, em que havia uma oferta muito vasta, sucedendo-se o mesmo em Guimarães. Em 2018, foi lançado um plano nacional de alojamento para o ensino superior, que foi bem-sucedido. Felizmente, no contexto do PRR foi possível relançar esse programa e, no caso da Universidade do Minho, temos, neste momento, em processo, duas residências de natureza diferente. Uma em Guimarães, na antiga escola de Santa Luzia, que é um projecto da própria Universidade. E o projeto aqui em Braga, que tem sido desenvolvido pela Câmara Municipal na antiga Fábrica Confiança, com uma colaboração permanente por parte da Universidade. Daqui, resulta para a UM um aumento significativo de quase 900 camas face às 1400 que temos hoje disponíveis. A nossa capacidade de resposta vai ser importante, mas

«A ESCASSEZ DE ALOJAMENTO UNIVERSITÁRIO É UM PROBLEMA CRÍTICO QUE GERA MUITA PREOCUPAÇÃO»

não quer dizer que ficamos satisfeitos. Mantém-se a preocupação, uma consciência aguda de que uma resposta a este nível é, absolutamente, essencial para as universidades e para o sistema de ensino superior. A nossa expectativa é que em 2025 tenhamos estas duas residências concluídas.

Que balanço faz destes anos à frente dos destinos da academia e quais são as principais prioridades e expectativas até final do mandato?

Estou a cumprir o sexto ano de mandato como reitor e vivi tempos muito desafiantes e fascinantes. Desafiantes porque os últimos três, quatro anos deparamo-nos com um conjunto de factos que ocorreram à escala global e que afetaram fortemente a vida das instituições de ensino superior. Primeiro, com a pandemia do Covid19 e, mais recentemente, com as guerras que têm tido impactos brutais na nossa vida quotidiana. Contudo, sinto-me de consciência tranquila e também com alguma confiança relativamente àquilo que foi possível construir ao longo deste tempo. E, neste ponto, destaco, por um lado, a transformação do sistema científico da Universidade do Minho e a aposta que temos vindo a fazer na área da investigação, com a criação de um corpo de investigadores profissionais dentro da instituição. Entendo que é condição essencial para que a universidade possa continuar a afirmar-se como uma universidade de investigação. É um facto indesmentível que representa uma transformação qualitativa dos nossos corpos e que constitui uma base essencial para a afirmação futura da Universidade. Realço também o trabalho desenvolvido na transformação da nossa oferta educativa e esta preocupação com os cursos não conferentes de grau, assumindo que são uma componente essencial da nossa actividade. A UMinho tem hoje 112 cursos aprovados, muitos deles já em funcionamento e que, de facto, representam uma mudança neste domínio de atuação da própria Universidade. Depois, outro domínio que me deixa satisfeito diz respeito à interação com a comunidade. A Universidade do Minho tem que estar muito atenta ao seu papel no desenvolvimento dos territórios e isso pode ter expressão através da criação de novos polos da universidade. E nós assumimos esse facto como desígnio, como política institucional. A criação de um pólo da Universidade em Vila Nova de Famalicão, que está já em funcionamento e o desenvolvimento da ideia do projeto e a futura instalação de um pólo da UM, em Esposende, são exemplos de como, em articulação com os territórios, se podem procurar novas materializações do projecto da Universidade. Em Esposende, na área das ciências e das tecnologias do mar, que envolve um número muito significativo de centros de investigação da Universidade do Minho e que só foi possível devido a um compromisso fortíssimo do Município de Esposende com o projecto. No caso de Famalicão, um pólo dedicado a atividades de investigação e desenvolvimento, em interação estreita com a indústria, envolvendo também um conjunto importante de centros de investigação

da Universidade. Entre os projetos emblemáticos, não posso deixar de destacar ainda o reforço da rede de casas do conhecimento, constituída por um conjunto de pólos, atualmente, com expressão no Alentejo e em vários municípios dos distritos do Porto, Braga, Viana e Bragança. Uma rede de produção e de veiculação de conhecimento estruturado em diversos tipos de atividades que vão sendo partilhadas no interior da rede. Realce também para a sede do MIRRI-ERIC, a infraestrutura pan-europeia de investigação para a preservação, estudo, fornecimento e valorização de recursos microbianos e da biodiversidade, que foi inaugurada e está localizada no Campus de Gualtar da Universidade do Minho, em Braga. Inauguramos também o supercomputador Deucalion, na Escola de Arquitetura, Arte e Design da Universidade do Minho, no campus de Azurém, em Guimarães, que tem capacidade para executar 10 milhões de biliões de cálculos por segundo e que visa acelerar a produção de ciência e inovação de excelência em Portugal em diversos domínios. Ainda recentemente inauguramos o TERM Research Hub/Instituto Cidade de Guimarães, um dos maiores polos europeus de investigação em engenharia de tecidos humanos e medicina regenerativa, no Instituto de Investigação em Biomateriais, Biodegradáveis e Biomiméticos (I3Bs) da Universidade do Minho, situado no Avepark, em Guimarães.

Neste balanço, como é que olha para a organização e para o próprio funcionamento interno da instituição?

Ao longo dos anos, houve um olhar para a própria instituição e para a sua forma de organização e funcionamento. A Universidade do Minho teve, em 2018/2019, um enorme crescimento da sua atividade no plano científico, teve uma grande dificuldade de reação do ponto de vista da estrutura organizacional a esse incremento enorme da sua atividade e percebeu-se que a universidade tinha que rapidamente introduzir ajustamentos importantes na sua própria organização. Estamos a concluir um processo de revisão estatutária que vai também alterar em dimensões importantes o rosto e o modo de funcionamento da organização da própria instituição. E estamos imersos, neste momento, num ambicioso programa de modernização administrativa e de simplificação da própria Universidade, através de uma aposta muito grande em tudo o que são plataformas digitais para suportar, num plano de muito maior modernidade, aquilo que é a atuação da universidade. Todos estes acontecimentos são sinais de uma instituição que continua a ser marcada por um grande dinamismo e por uma capacidade de resposta aos desafios e isso, evidentemente, deixa-me satisfeito. Sendo certo que é tudo isto tem sido possível fazer porque as pessoas são de qualidade e têm vontade de desenvolver.

Para finalizar, como vê a universidade nos próximos anos?

Recorrendo aos seus pilares de atividade, tem que ser uma universidade capaz de apresentar uma oferta educativa que seja socialmente reconhecida, valorizada, inovadora, transformadora e que, de forma decisiva, perspective o âmbito da sua actuação em termos dos públicos que procura e que o faça de uma forma abrangente, que não fique limitada aos estudantes que estão a iniciar um percurso de formação académica, mas que olhe para todos os cidadãos como potenciais alvos daquilo que é a sua atividade. Neste particular e porque isto arrasta consigo uma diversificação dos públicos, quantos mais e diferentes trouxermos, mais essa diversidade interpela a própria instituição. Porque as pessoas chegam com experiências e perspectivas diferentes e objetivos diferenciados. E responder a esta diferença numa perspetiva inclusiva, é um desafio muito enorme para a instituição, com um objectivo que tem que estar traduzido em políticas institucionais. No plano da investigação, existe hoje um sistema científico e tecnológico da universidade muito complexo, porque está relacionado com unidades de investigação, com laboratórios associados e colaborativos, com centros de inovação tecnológica, com várias unidades de interface. E este vasto conjunto de entidades, que são, por um lado, produtoras do conhecimento, tem também responsabilidades na disseminação desse mesmo conhecimento. E a minha expectativa é que possa haver um nível superior de integração face aquilo que temos hoje da atividade dessas mesmas unidades. Que possamos ter uma estratégia integrada da Universidade do Minho para a sua atividade no domínio da investigação e da inovação, dentro daquilo que é a construção de plataformas de convergência entre centros de investigação inseridos nas escolas, laboratórios colaborativos que envolvem a Universidade do Minho e as empresas, e unidades de interface que operam em setores muito específicos da economia. Perspetivo também uma universidade ainda mais profunda na interação com os municípios e com outras entidades públicas e privadas, na construção e desenvolvimento de projetos conjuntos. A universidade é um agente de transformação e de desenvolvimento do nosso território e do nosso país, independentemente de ser uma instituição que opera à escala global, fortemente internacionalizada. Mas nunca pode esquecer os lugares que a acolheram e que faz parte de uma região, à qual tem uma dívida eterna.

«A UNIVERSIDADE TEM QUE SER CAPAZ DE APRESENTAR UMA OFERTA EDUCATIVA QUE SEJA SOCIALMENTE RECONHECIDA, VALORIZADA, INOVADORA E TRANSFORMADORA»

PAUL AUSTER

ESCRITOR DE FEVEREIRO

Considerado "nome maior" da literatura contemporânea, Paul Auster nasceu a 3 de fevereiro de 1947, em Newark, Nova Jersey, EUA. No plano pessoal, foi casado com a escritora Lydia Davis, de 1974 a 1979, e, desde 1982, até aos dias de hoje, com Siri Hustvedt, também escritora. Das duas relações resultaram dois filhos (Daniel Auster e Sophie Auster). Paul Auster cresceu no seio de uma família de classe média e demonstrou, desde cedo, um interesse profundo pela literatura e pela escrita, paixão desenvolvida sobretudo quando estudou na Universidade de Columbia. O seu estilo literário é marcado por uma prosa elegante e reflexiva, explorando, muitas vezes, temas como a identidade, o acaso, a solidão e a busca de significado na existência. É conhecido pela habilidade em criar tramas emaranhadas que desafiam as convenções narrativas tradicionais.

A sua vida e obra destacam-se pela sua capacidade em incorporar elementos do realismo, do existencialismo e do surrealismo. Ganhou fama internacional ao lançar "A Trilogia de Nova York" e é autor de obras aclamadas como "Sunset Park", "Homem na Escuridão", "O Livro das Ilusões", "The Brooklyn Follies", "4321", entre outros. Além da sua carreira como romancista, Paul Auster também se envolveu noutras formas de expressão artística, incluindo cinema e poesia. E dirigiu alguns filmes, como "Lulu on the Bridge" (1998) e "The Inner Life of Martin Frost" (2007), ampliando assim o seu alcance criativo.

Auster é um autor que desafia as fronteiras entre ficção e realidade, muitas vezes incorporando elementos autobiográficos nas suas obras. A sua escrita é profunda e introspectiva, convidando os leitores a explorar as complexidades da condição humana, apresentando, muitas vezes, personagens que, de alguma forma, estão interligados por eventos improváveis ou circunstâncias extraordinárias.

Ao longo de sua carreira, Paul Auster também recebeu inúmeros prémios e menções honrosas devido às suas contribuições para a literatura contemporânea. A sua obra continua a cativar leitores em todo o mundo.

aconselhamos

A LEITURA

160 páginas

"HOMEM NA ESCURIDÃO"

Conta a história de August Brill, um crítico literário idoso, vítima de insónias e que se depara num mundo alternativo após um acidente. Envolto numa trama de sonhos e histórias interligadas, o livro explora a natureza da memória, da perda e da imaginação.

M. Filmes

DESTAQUE

Nomadland

M12 (2020)

Género: Drama
Título Original: Nomadland
Realizador: Chloé Zhao
Atores: Frances McDormand, Gay DeForest, Charlene Swankie, David Strathairn, Bob Wells, Linda May
Duração (minutos): 107

Depois de décadas a trabalhar numa empresa de materiais de construção, Fern, de 60 anos, é despedida. Decide então vender todas as suas posses e fazer-se à estrada na sua carrinha para explorar uma vida fora da sociedade convencional. Ao longo da viagem, cruza-se com nómadas como ela, que lhe ensinam técnicas de sobrevivência. E a amizade e generosidade que encontra vai alterar a sua forma de olhar o mundo.

Heat

M16 (1995)

Género: Ação, Drama
Título Original: Heat
Realizador: Michael Mann
Atores: Al Pacino, Robert De Niro, Val Kilmer, Diane Venora, Ashley Judd, Amy Brenneman, Natalie Portman, Tom Sizemore
Duração (minutos): 124

Em Los Angeles é cometido um sangrento assalto a um banco onde é roubado mais de um milhão de dólares em títulos e no qual são mortos três policias. A viver alguns problemas pessoais, Vincent Hanna (Al Pacino), um polícia local, dá início a uma perseguição sem tréguas ao bando liderado por Neil McCauley (Robert De Niro), um "gangster" perfeccionista.

Turning Red

M4 (2022)

Género: Animação, Família
Título Original: Turning Red
Realizador: Domee Shi
Atores: Vozes de Maitreyi Ramakrishnan, Rosalie Chiang, Sandra Oh, Jordan Fisher, Ava Morse, Anne-Marie, James Hong, Sherry Cola
Duração (minutos): 100

Conta a história de Mei Lee, uma miúda de 13 anos, e a sua relação próxima com a mãe que está prestes a alterar-se devido à passagem para a adolescência, com a típica rebeldia da idade. Se não bastasse ter as alterações e emoções ao rubro, a jovem, quando fica muito entusiasmada, transforma-se num panda vermelho gigante.

RECEITAS & MARMITAS

A minha receita

Grace na Cozinha

CALDO DE PERNIL FUMADO E LEGUMES DA ÉPOCA

Fim de semana a finalizar, de coração cheio. Anoitece e tudo o que precisamos é assentar, como a borra do café ou um bom caldo. Acende-se a lareira, refastelamo-nos no nosso lugar seguro e o que pretendemos é algo quente, aprofundado, com os legumes da época e um pouco de tradição à mistura. Domingo é dia certo de sopa na minha casa, mas entendam que não é uma sopa qualquer! Esta leva nabo, por vezes batata aos cubos, repolho esfarripado com as mãos, um bom caldo de pernil fumado, o próprio desfiado, massinhas e muito amor. Que vem de lá das entranhas, porque isto de cozinhar é muito mais do que isso. É criar elos. Memórias. É partilha e união. É oferecer o nosso tempo e coração através de uma tigela a fumegar. Concordam comigo?

INGREDIENTES

- 1 Repolho pequeno
- 1 Nabo em cubos
- 1 Cebola picada
- 1/2 Alho francês em rodelas
- 2 Cenouras laminadas em rodelas
- 1 Pernil Fumado (usei da Salsicharia Limiana)
- 200 g Massa cotovelinhos

PREPARAÇÃO:

1. Começar por demolhar o pernil em água fria durante 12 horas. Cozinhar o pernil em panela de pressão durante cerca de 40 minutos ou o dobro do tempo numa panela normal. Reservar a água de cozedura e desfiar o pernil.
2. Entretanto fazer um refogado com a cebola, alho francês, o nabo e a cenoura. Juntar a água de cozedura do pernil.
3. Acrescentar o repolho e a carne desfiada e deixar cozinhar. Servir de imediato acompanhado de pão ou fatias de broa de centeio.

SUGESTÃO:

Caso necessário, acrescentem mais água limpa. Não adicionar sal, a água de cozedura do pernil é suficiente para temperar o caldo. Se preferirem, poderão substituir o nabo por batata aos cubos e acrescentar feijão branco e ficam com uma refeição completa.

Francisco "Kiko" Correia

UM TALENTO "MADE IN BRAGA" QUE BRILHA NO KARTING

Kiko Correia é um dos mais promissores pilotos de karting da atualidade. O jovem bracarense de apenas 9 anos conta já com várias conquistas a nível nacional e, em entrevista à Revista Minha, explora as suas ambições, os desafios que enfrenta no quotidiano e a determinação inabalável que o conduz a aspirar por um futuro repleto de êxitos no mundo do automobilismo.

Como surgiu a paixão pelo karting?
A paixão pelo karting surgiu aos 4 anos! Tinha uma revista com uma reportagem do Senna e pedi ao meu pai para me ler. Pedi tantas vezes, que um dia, levou-me de surpresa ao Kartódromo de Viana do Castelo para experimentar. E adorei!

Quais são os teus principais objetivos e metas no karting para este ano?
Este ano, quero lutar por mais títulos, mas sei que os outros pilotos também são muito competitivos, por isso é mais difícil.

Há alguma competição específica onde gostarias de participar em 2024?
Existem algumas que gostava de fazer. São no estrangeiro e, neste momento, ainda não sei se vou conseguir marcar presença. Há calendários que ainda não estão fechados e, por isso, não sei se coincidem com as que tenho a certeza. Para além disso, estas participações implicam valores mais altos.

Como te defines enquanto piloto? Quais são as tuas principais características e onde podes melhorar?
De um modo geral, eu gosto de aprender, sou competitivo e resiliente. Melhorar, podemos sempre fazer melhor. A perfeição não existe. Temos de procurar, diariamente, ser melhores em tudo o que fazemos.

Como consegues conciliar esta atividade com os próprios estudos?
Como me disse uma vez um colega de equipa "na escola pensa-se na escola e nos karts pensa-se nos karts". Tento estar muito focado nas aulas e tirar o maior proveito. Muita disciplina em casa, faço logo os trabalhos de casa quando chego, para depois ter tempo para me distrair e relaxar, ou ir para alguma corrida ou treino.

Que importância tem tido a tua família neste processo de crescimento enquanto piloto e na própria conciliação com a escola?
Em relação à minha família só posso dizer que me apoiam mesmo muito. Tentamos avisar a escola com tempo (quando preciso de faltar), tentamos sempre ter momentos para estudar, fazer os trabalhos marcados. Geralmente, organizamos o fim de semana de corrida com tempo para tudo.

Quais são os aspetos mais emocionantes e desafiadores quando participas nas competições de kart?
O que mais gosto de fazer são as ultrapassagens. Gosto muito de imaginar pontos de ultrapassagem quando estou a dar as primeiras voltas.

Além dos treinos formais, há alguma atividade adicional que realizas para aprimorar as tuas habilidades enquanto piloto?
Sim, faço alguns jogos de concentração, reflexos e pratico karaté federado.

Além do sucesso nas pistas, de que forma acreditas que o karting tem contribuído para o teu desenvolvimento pessoal?
Nas tomadas de decisão, temos muito pouco tempo para decidir e, por isso, temos de ser rápidos, se não correr bem temos de aprender com isso. O karting também tem me ajudado a não me precipitar em algumas situações.

Existe algum piloto ou figura no mundo do karting que admiras?
Existem pilotos que eu admiro muito... hoje já não estão no mundo do karting, mas começaram por lá. Admiro os portugueses Filipe Albuquerque, António Félix da Costa e Álvaro Parente. A nível internacional admiro o Hamilton, o Fernando Alonso, entre outros.

Quais são os teus sonhos no mundo do karting?
Quero tentar ganhar mais alguns títulos no karting para fazer carreira no automobilismo.

A Vergadela Interiores é um dos patrocionadores do talentoso piloto

DESCUBRA O MINHO E CELEBRE O AMOR

A região Minho é conhecida pelas paisagens verdes, pelas belas e históricas cidades e por lugares surpreendentes, capazes de lhe proporcionar experiências únicas e memoráveis. No mês mais romântico do ano, deixamos-lhe 10 opções para visitar e aproveitar em clima apaixonado com a sua cara-metade:

Fortaleza de Valença

Aqui pode aproveitar para apreciar as ruas, igrejas e monumentos que o transportam a séculos passados. Além da parte mais histórica, pode ainda usufruir das inúmeras lojas de têxteis-lar e da boa gastronomia minhota dos restaurantes; Pode também visitar Tui atravessando a Ponte Rodo-Ferroviária de Valença.

Miradouro da Pedra Bela (Terras de Bouro)

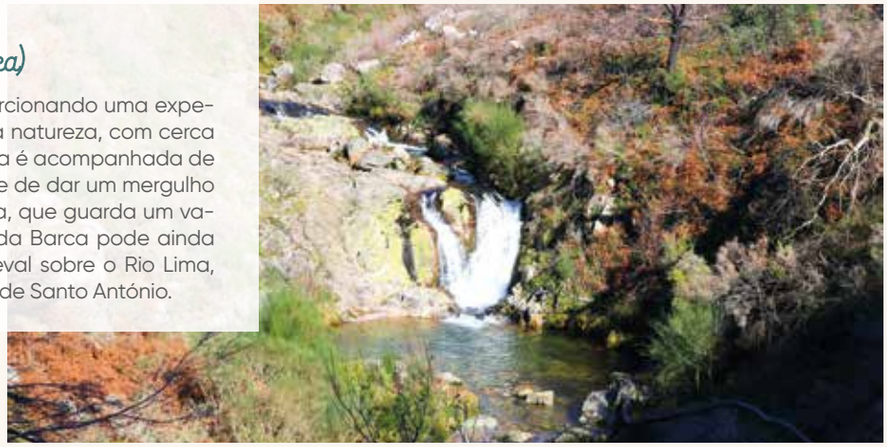
Localizado no Parque Nacional da Peneda-Gerês, proporciona uma vista incrível sobre a barragem da Caniçada e as montanhas; Este miradouro oferece uma vista privilegiada desde a nascente, na zona da Portela de Leonte (vista para montante), até confluir no rio Cávado, na albufeira da Caniçada. E já que está por Terras de Bouro, aproveite para conhecer a Cascata do Arado, a Mata da Albergaria, a Cascata do Tahiti, o Santuário de São Bento da Porta Aberta e ainda a aldeia submersa de Vilarinho das Furnas.

Visite o **Santuário do Bom Jesus do Monte**, em Braga, que tem uma série de capelas com esculturas evocativas da morte e ressurreição de Cristo, assim como fontes, esculturas alegóricas, jardins e a via-sacra culmina na igreja, que foi construída entre 1784 e 1811. A célebre Escadaria dos Cinco Sentidos, com paredes, degraus, fontes, estátuas e outros elementos ornamentais, é considerada a obra barroca mais emblemática do bem. Não deixe de apreciar o lago e passear por toda a área envolvente.

Não deixe de visitar o **Santuário de Santa Luzia**, em Viana do Castelo, para admirar as vistas deslumbrantes sobre a região. Viana tem uma relação íntima com o Oceano Atlântico, com o rio Lima e com a montanha. A somar à imponente obra eclesiástica, pode ainda passear pelo recatado jardim das Tílias e subir ao zimbório, onde desfrutará de uma vista 360°.

Trilho da Ermida (Ponte da Barca)

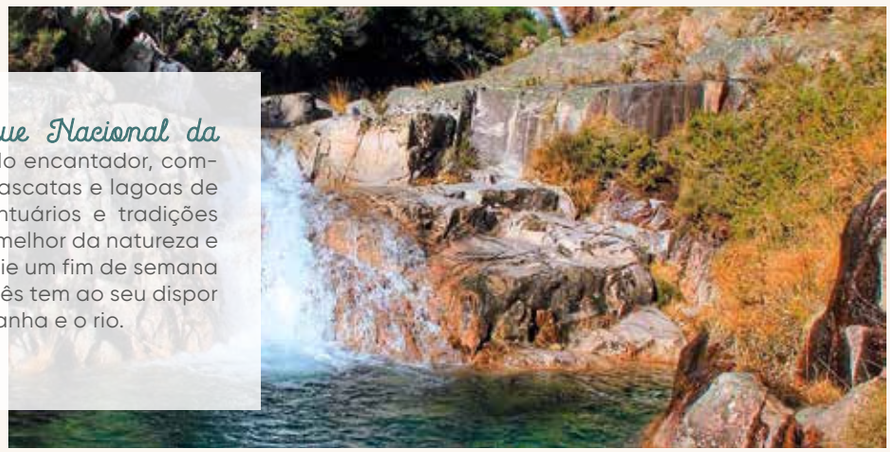
Um percurso ao longo do rio Lima, proporcionando uma experiência relaxante e contacto direto com a natureza, com cerca de 6,5 km de extensão. Toda a caminhada é acompanhada de belas paisagens e há, até, a possibilidade de dar um mergulho no rio. Conheça a típica aldeia da Ermida, que guarda um valioso património monumental. Em Ponte da Barca pode ainda aproveitar para conhecer a Ponte Medieval sobre o Rio Lima, o Jardim dos Poetas e também a Capela de Santo António.



Passadiços de Vila Praia de Âncora

Localizados junto à costa, oferecem uma caminhada agradável ao longo das praias. Em Vila Praia de Âncora pode apreciar a beleza do Oceano e aproveitar os maravilhosos restaurantes à beira mar. Neste passeio, passe também pela Capela de Nossa Senhora da Bonança, pela Igreja Matriz de Vila Praia de Âncora, pelo Miradouro do Monte do Calvário e, para terminar em bom, pode ir até ao Baloiço do Amor.

Descubra a beleza natural do **Parque Nacional da Peneda-Gerês**, entrando num mundo encantador, composto por montanhas, trilhos, vales, cascatas e lagoas de sonho, matas, pontes medievais, santuários e tradições seculares. Aproveite para conhecer o melhor da natureza e aproveitar ao máximo o ar puro. Planeie um fim de semana num dos alojamentos locais que o Gerês tem ao seu dispor e faça várias atividades entre a montanha e o rio.

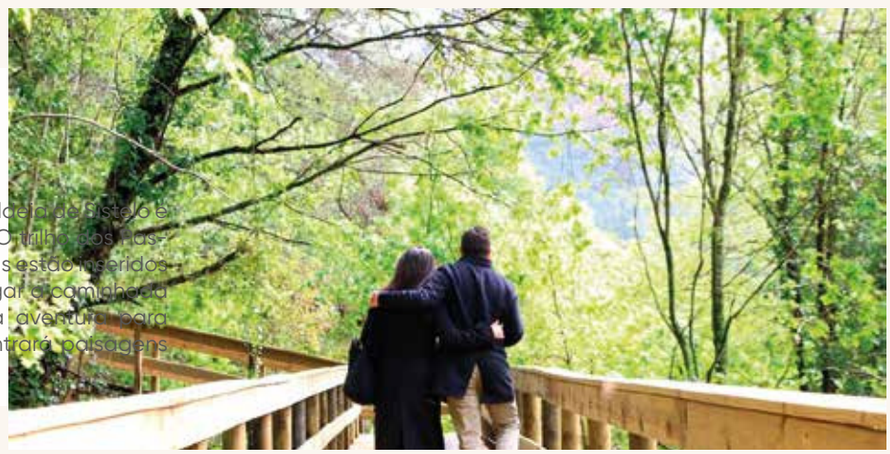


Santuário de Nossa Senhora da Peneda (Arcos de Valdevez)

Oferece uma vista panorâmica deslumbrante sobre a região, com a Igreja de Nossa Senhora da Peneda em destaque e o escadório das virtudes, com estátuas representando a Fé, a Esperança, a Caridade e a Glória. Não deixe de conhecer na região a Capela de Nossa Senhora da Conceição, o monumento religioso mais antigo de Arcos de Valdevez e muitos outros locais de referências no centro histórico.

Trilho dos Passadiços do Gistelo (Arcos de Valdevez)

Devido aos socalcos que apresenta, a aldeia de Gistelo é conhecida como o "Tibete Português". O trilho dos Passadiços é curtinho, tem cerca de 2km mas estão inseridos na Ecovia do Vez o que permite prolongar o caminho até para uns impressionantes 32 km. Uma aventura para aproveitar com quem mais ama. Encontrará paisagens de cortar a respiração.



Visite ainda as **Termas de Monção** para relaxar a dois. As suas águas termais têm cerca de 30° C e propriedades terapêuticas reconhecidas para o tratamento de várias doenças. São também relaxantes, tonificantes e revitalizantes, contribuindo para o bem-estar físico e mental dos seus utentes. Se procura uma experiência completa e integrada, pode optar pelo Hotel Bienestar Termas de Monção. Se quiser só conhecer este local e aproveitar para visitar outros pontos de Monção, vá até à Fortaleza, conheça o centro histórico e pode ainda usufruir da maravilhosa gastronomia minhota.

10 GADGETS QUE PROMETEM SER TENDÊNCIA EM 2024

Os gadgets estão sempre em constante evolução e, todos os anos, surgem novidades que surpreendem o mercado. E em 2024, não será diferente! Confira abaixo 10 sugestões em diferentes áreas que vão ser tendência este ano e prometem conquistar os entusiastas por tecnologia.

CAPA DE TECLADO CLICKS CREATOR

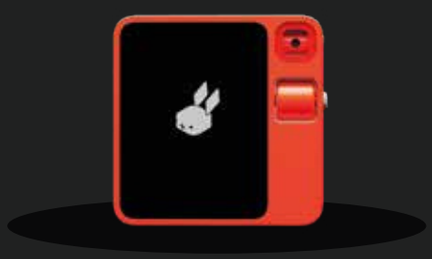
Para quem tem saudades de "teclar", há boas notícias. O teclado qwerty está de volta ao mercado, adaptado numa capa que pode ser colocada no iPhone. As teclas são redondas, emborrachadas e retroiluminadas. Além do som satisfatório, a capa oferece ainda mais espaço na tela enquanto digita.

HP OMEN TRANSCEND 14

Também a HP vem marcar a tecnologia em 2024, com um laptop compacto para jogos de 14 polegadas. O novo produto oferecerá processadores da série Intel Core Ultra 100H, bem como placas de vídeo discretas NVIDIA Série GeForce RTX 40. A própria HP intitula esta novidade de "laptop para jogos de 14 polegadas mais leve do mundo".

RABBIT R1

O Rabbit R1 ou apenas R1, roubou os holofotes como um dos expoentes da mais recente onda de inovações em inteligência artificial (IA). Este assistente de bolso promete revolucionar a forma como interagimos com a tecnologia, dispensando o uso de smartphones para diversas tarefas quotidianas. O dispositivo, apresentado num vibrante tom de laranja, é equipado com uma pequena tela sensível ao toque de 2,88 polegadas, um botão scroll intuitivo e uma câmera 360°, abrindo novas perspectivas para interações visuais.



MOVANO HEALTH EVIE RING

O Movano Health Evie Ring é um anel pensado para mulheres tanto no seu design quanto na sua função. O seu design aberto acomoda o inchaço dos ciclos menstruais e o seu aplicativo possui monitorização de período e humor. Este anel também rastreia dados de atividade, sono e saúde, procurando ainda conseguir adaptar sensores de frequência cardíaca e oxigénio no sangue.

CASACO MAIUM X LENOVO COCOON

O fabricante de roupas de chuva Maium fez uma parceria com a Lenovo para criar roupas que não sabíamos que precisávamos. O Cocoon Coat, como é chamado, é um poncho impermeável que também ganha volume (para aquecer) e se transforma numa rede onde, quem o adquirir, pode fechar-se no interior. E, claro, tem muito espaço para colocar um tablet Lenovo na sua bolsa protetora.

GE PROFILE - ASSADOR INTERNO INTELIGENTE

Se quiser assar carne dentro de casa, o GE Profile Smart Indoor Smoker é a solução. Este eletrodoméstico usa os mesmos pellets de madeira que usaria no exterior, mas transforma o fumo em ar quente com qualidade interna. Existem predefinições para o tipo de carne que quiser cozinhar.

ODISSEIA UNISTELLAR

Os astrónomos que lutam para encontrar o foco ao usar telescópios tradicionais podem agora virar a Odisseia Unistellar para o céu sem se preocupar. Este gadget pode facilmente mostrar objetos no nosso próprio sistema solar, bem como aqueles que estão fora dele. O aplicativo que acompanha possui um recurso adicional que sugere eventos estelares para observar.

GARMIN LILY 2

O Garmin Lily 2 mantém o mesmo design inspirado em jóias que o modelo anterior, mas adiciona recursos de sono, com modo desportivo mais alargado e chamadas de emergência automáticas para incidentes de saúde detetados.

ECOFLOW DELTA PRO ULTRA

À medida que as alterações climáticas tornam o clima mais extremo, o EcoFlow Delta Pro Ultra torna-se mais necessário. É um gerador de bateria para toda a casa e sistema de backup com capacidade de 6 kWh, saída de 7.200 W e 5,6 kW de entrada solar. O Delta Pro Ultra é compatível com uma variedade de fontes de energia.

CARREGADOR SEM FIO ANKER MAGGO

A base de carregamento sem fio Anker MagGo pode carregar o seu iPhone, AirPods e Apple Watch com uma velocidade incrivelmente rápida (todos de uma vez!). Este carregador também se dobra para que possa levá-lo para qualquer lugar.

FESTIVAL DE CAMINHADAS ESTÁ DE REGRESSO AO VALE DO TUA

Foto: **Miguel Viegas**

O festival de caminhadas do Vale do Tua volta a convidar, a partir de março, a descobrir percursos pedestres homologados nos concelhos de Alijó, Carrazeda de Ansiães, Mirandela, Murça e Vila Flor.

A decorrer em cinco fins de semana, a segunda edição do Tua Walking Festival aumenta de 150 para 250 o número limite de participantes em cada uma das caminhadas, tendo em conta que, em 2023, todas as inscrições esgotaram em poucos dias após a respetiva abertura.

Promovido pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT), o evento é novamente organizado pela empresa PORTUGALNTN, em parceria com os municípios desta área protegida transmontana.

O evento arranca a 23 e 24 de março em Mirandela, contando no sábado com um seminário com o tema "Pedestrianismo e Desenvolvimento dos Territórios", certificado como uma ação de formação de curta duração, e uma caminhada no domingo. O calendário prossegue a 13 e 14 de abril em Carrazeda de Ansiães; 25 e 26 de maio em Vila Flor; 13, 14 e 15 de setembro em Alijó; e 5 e 6 de outubro em Murça.

O certame mantém o formato da edição de estreia, contemplando, no sábado, um programa de atividades recreativas e culturais, nomeadamente visitas ao património, provas de vinhos, provas de produtos locais, workshops, espetáculos musicais, observação de estrelas e pequenas feiras de produtos da terra. No domingo, acontece a caminhada, num dos 12 percursos do Parque Natural.

A organização pretende, assim, atrair pessoas de fora do território e motivá-las a dormirem, pelo menos, uma noite na região. A iniciativa acontece na época baixa, contribuindo para a animação do território e o combate à sazonalidade da procura turística.

As inscrições e os programas individuais de cada um dos concelhos estão disponíveis em www.parque.valetua.pt. Este ano, existe a possibilidade de se fazer a inscrição em simultâneo para os cinco momentos, com direito a uma oferta surpresa a atribuir pelo PNRVT.

TUA '24
WALKING FESTIVAL
23-24 MARÇO MIRANDELA
13-14 ABRIL CARRAZEDA DE ANSIÃES
25-26 MAIO VILA FLOR
13-14-15 SETEMBRO ALIJÓ
05-06 OUTUBRO MURÇA
PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA
/parquevaletua
/parquenaturaldovaledotua
(+351) 278 201 430
parque.valetua.pt
Organização:
TUA
ALIJO
CARRAZEDA DE ANSIÃES
MIRANDELA
MURÇA
MUNICÍPIO
VILA FLOR
PORTUGAL NTN
Parceiros Institucionais:
porto. norte

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(ARCOS DE VALDEVEZ)

TXT: **José Carlos Ferreira**

Eis-nos em Fevereiro, mês com sonoridades chocalheiras e uma gastronomia onde a "carne vale" a dobrar, antes de entrar no jejum e abstinência da Quaresma.

Neste mês, em que os cozidos, o fumeiro, e outras iguarias ganham um sabor muito particular, visitamos o Mosteiro de Miranda, no concelho de Arcos de Valdevez.

Os historiadores acreditam que este Mosteiro construído na freguesia de Miranda terá sido fundado nos meados do século XII, sabendo-se que, com toda a certeza, ele já existia em 1207.

No entanto, houve quem estivesse convencido no passado que este cenóbio beneditino teria sido fundado muito antes por S. Frutuoso, o que, segundo os investigadores, é totalmente falso.

O cónego Avelino de Jesus da Costa num trabalho que escreveu e publicou em 1984, intitulado "O Culto de S. Bento na terra de Valdevez – subsídios para a monografia do concelho", afirma que é costume dizer-se «que S. Frutuoso, arcebispo de Braga (656-665?) foi o fundador deste mosteiro». Contudo, sustenta, «esta afirmação não merece crédito, embora fosse admitida pelos beneditinos de Miranda, segundo testemunham os livros 4 e 32 do seu cartório, que se guarda no Arquivo Distrital de Braga».

Esta crença foi tão levada a sério que o D. Abade de Miranda, Frei Bento de Santa Maria, que governou o mosteiro no triénio 1698-1701, mandou, entre as várias obras que efectuou, pôr «na capela mor dous quadros, hum de nosso padre S. Frutuoso, fundador deste mosteiro, outro de nosso padre S. Victor mártir, arcebispo de Braga, D. Abade que foi deste mosteiro». Assim, «postas de parte fantasiosas antiguidades, é aceitável que o mosteiro de Santa Maria de Miranda tenha sido fundado antes do século XII, num sítio um pouco abaixo do actual, onde há (ou havia) um campo chamado do Mosteiro Velho», defendem D. Gabriel de Sousa e Carlos Aguiar Gomes

no trabalho intitulado "O Mosteiro de Santa Maria de Miranda e os seus Abades", publicado no Boletim Cultural "Terra de Val de Vez", n.º 5 – II semestre de 1982.
Na opinião destes autores, citando o estudo de Carlos Alberto Ferreira de Almeida, intitulado "Arquitectura Românica de Entre Douro e Minho", «mudado para o local onde hoje o vemos, a sua igreja românica, a avaliar pela capela-mor que ainda existe (integrada na igreja actual), "pelos seus modilhões muito simples, só poderia ser igreja do século XIII"».
O Mosteiro de Santa Maria de Miranda possuía, segundo os investigadores, uma excelente biblioteca, tendo em consideração a dimensão desta comunidade beneditina.
O cónego Avelino de Jesus da Costa foi um dos historiadores que se debruçou sobre o espólio bibliográfico deste cenóbio, tendo mesmo dedicado um capítulo a esta biblioteca no trabalho que escreveu e publicou em 1984, intitulado "O Culto de S. Bento na terra de Valdevez – subsídios para a monografia do concelho".
Segundo conta, «o mosteiro tinha de ter, desde a primeira hora, os indispensáveis livros litúrgicos para a reza do ofício, celebração da missa, administração dos sacramentos, etc., a regra, constituições e outras obras necessárias para a vida religiosa da comunidade».

O historiador, da investigação que realizou, afirma ter encontrado três fragmentos destes antigos livros e que deverão estar relacionados com os primeiros anos do mosteiro.
Dois desses fragmentos a que se refere pertencem a «um grande e magnífico antifonário da missa, escrito em bela letra carolina do século XII, com o texto a preto, iniciais também a preto ou a roxo e vermelho, e rubricas a vermelho; notação musical aquitana a preto sobre uma linha gravada a estilete».
Um dos tesouros que esta igreja guarda e que merece um olhar muito atento, é o tapete de azulejos do século XVII que se encontra na capela-mor. As paredes estão revestidas com tapetes cerâmicos em bom estado de conservação e que a paróquia pretende continuar a preservar. Os painéis cerâmicos que se encontram nesta capela-mor da igreja de Miranda são os conhecidos azulejos que os especialistas classificam de padronagem de "tapete" e que foram muito apreciados na centúria de seiscentos. No caso concreto da igreja de Miranda, o padrão escolhido é um policromado de um original que foi produzido apenas a azul e que, segundo J. M. dos Santos Simões e Emílio Guerra de Oliveira, «o exemplar mais eloquente é o forro da igreja de Nossa Senhora dos Prazeres, de Muriteca dos Guararapes», em Pernambuco, no Brasil.

APRECIE... TEM SABOR E AMOR

À Narcisa

Tradicional - Braga

Faz jus a um dos pratos mais emblemáticos de Braga e como não poderia deixar de ser, o bacalhau aqui é apresentado com muito sabor e excelente apresentação. Com cebolada, broa ou natas, o difícil é escolher. A comida tradicional está sempre na mesa e outras iguarias brilham na carta, como a posta de vitela com um delicioso arroz de tomate, a costela mindinha assada, o leitão ou o arroz de marisco são também opções que merecem uma visita.

Rua de São Domingos, 132 | 937 645 880
Horário: De segunda a sexta, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 24h00. Aos sábados, das 12h00 às 16h00, e das 19h00 às 24h00. Aos domingos, das 12h00 às 16h00.

O Caçarola

Portuguesa - Famalicão

Cozinha tradicional, confeccionada em forno a lenha, que se traduz em pratos muito bem confeccionados e repletos de sabor. Local tranquilo e acolhedor, onde pode apreciar bacalhau e posta à Caçarola, duas opções muito apreciadas, assim como a francesinha, o bife do lombo com queijo da serra, a vitela ou o cabrito assado. As sobremesas caseiras dão o mote para um delicioso repasto.

Rua Sr.ª da Basta, 15 Landim | 252 317 094
Horário: Às segundas, quartas, quintas e domingos, das 12h00 às 14h30. Às sextas e sábados, das 12h00 às 14h30 e das 19h00 às 22h00.

Ohakazo

Sushi | Esposende

Um espaço onde pode apreciar os melhores sabores asiáticos, com o sushi a assumir-se como a grande especialidade da casa. A cozinha respeita a sazonalidade e qualidade da matéria-prima e dali sai ainda sashimi, gyosas, alga wakame, yakisoba de peixe misto ou gambas, hossomakis, enoki bacon rolls, saladas ou massas tradicionais para agradar a todos os palatos.

Largo Comandante Carlos Oliveira Martins, 8 | 910 308 857
Horário: De terça a sábado, das 19h00 às 23h00.

Casa das Velhas

Portuguesa | VN Cerveira

Situado junto ao rio Minho e com uma vista deslumbrante e verdejante sobre o mesmo, aposta na comida tradicional com detalhes inovadores. As sobremesas fazem-nos desde logo saltar de entusiasmo, onde não faltam as zamburinhas, o carpaccio de salmão ou os folhados com queijo de cabra, mel e nozes. Passando para os pratos principais, os de bacalhau são muito procurados, assim como o cabrito assado no forno, o costeletão, os secretos, a posta barrosã ou o naco de boi. Termine a refeição com a Delicia das Velhas ou com um irresistível petit gateau.

Quinta das Mineirinhas | 251 708 482
Horário: De terça a sábado, das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 23h00. Aos domingos, das 12h30 às 15h00.

"Love Infused Carnival"

Inspirado no Carnaval de Veneza e no dia mais romântico do ano, Renato Costa, do bar Os Zés, preparou-nos este cocktail fresco e aromático, perfeito para a folia carnavalesca ou para celebrar o amor no Dia de S. Valentim. Aprecie com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Num shaker, coloque sumo de ½ limão, duas folhas de manjericão, 1 morango cortado em pedaços e xarope de açúcar a gosto. Macerar bem. Depois acrescente gelo, 4 cl de Limoncello, 2 cl de Triple Sec e 3 cl de clara de ovo. Bata vigorosamente para emulsionar as claras e equilibre os sabores. Coe para um copo e acrescente mais gelo. Aromatize com os óleos da casca de limão e decore com a mesma, uma folha de manjericão e um morango com formato de coração.

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.

APE Coffe

Rua de S. João, 15 | Braga

Situado em pleno centro histórico, é perfeito para apreciar um dos melhores cafés expressos da cidade. Num ambiente cosy, pode ainda deliciar-se com opções doces e salgadas, entre crepes e panquecas com diferentes coberturas. As bebidas podem ser quentes ou frias com destaque para os smoothies e frappés de fruta, cappuccinos e macchiatos de chocolate, chocolate de avelã ou caramelo.

Adega da Casa Velha

Rua do Outeirinho Ribeirão, 64 | Famalicão

O conceito passa por disponibilizar boa comida, bons vinhos, bons amigos e boas conversas. O ambiente é bom, a qualidade da carta é excelente e o espaço é muito acolhedor, com área exterior com esplanada e piscina. Tapas com fartura e sabores que nos cativam. Aqui pode ser feliz à sua maneira. "Coma, beba e não se aflija".

SA Bar Galeria

Beco das Selas, 5 | Ponte de Lima

É um dos principais e antigos bares de Ponte de Lima, situado na conhecida Rampinha, bem no centro histórico. É ideal para se encontrar com amigos, degustar um cocktail ou uma cerveja artesanal e apreciar as exposições periódicas de arte. As noites de música ao vivo, comédia e de tertúlia são também habituais.

UM TREINO PARA REFORÇAR O ABDOMINAL

Para este mês, preparei um treino focado no abdominal, um músculo muito importante que "não se mede" só pela parte estética. E que é importante tê-lo bem treinado e reforçado. Espero que gostem, prometo que só vai "arder" um "pouquinho"...

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

CRUNCH COM DISCO

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

PRANCHA LATERAL

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

REACH UPS

- Em decúbito dorsal, elevar as pernas até formarem um ângulo de 90° com o tronco e com os pés encostados um ao outro;
- De seguida, esticar os braços e erguer o tronco retirando as omoplatas do solo, procurando chegar o mais próximo da ponta dos pés possível;
- Após tocar na ponta dos pés ou no local mais próximo possível devemos voltar à posição inicial com as omoplatas no solo.

SINGLE LEG RAISES COM DISCO

- Coloque-se deitado de barriga para cima, com os braços para cima, diretamente acima dos ombros e um disco nas mãos e as pernas esticadas e elevadas;
- Fletir os pés e encolher a pélvis para que as costas sejam pressionadas contra o chão;
- Inspirar e contrair o tronco enquanto desce uma das pernas até que esteja suspensa ligeiramente acima do chão;
- Expira e, em seguida, inverte o movimento para voltar à posição inicial. Isto conta como uma repetição.
- Efetuar com a outra perna e repetir sucessivamente até finalizar os 30 segundos.

PULSE UPS

- Em decúbito dorsal com as mãos apoiadas ao lado do corpo;
- Suspender os pés com as pernas esticadas;
- Elevar a anca, erguendo os pés o mais acima possível;
- De seguida, vagarosamente, efetuar o movimento contrário regressando à posição inicial;
- Repetir o processo até terminar o tempo estabelecido.

A PEGGADA É DE TODOS

Nos dias que correm, a vontade de optar pelo sustentável tem vindo a aumentar quer seja na alimentação, na roupa, nas viagens ou no dia-a-dia. A pensar nisso, nasceu a Peggada, uma plataforma digital que partilha dicas e sugestões sustentáveis para que o consumidor possa olhar para o mundo com uma visão mais ecológica.

O projeto foi um dos finalistas do programa Women4Climate da Startup Lisboa e da Câmara Municipal de Lisboa, que reuniu ideias de mulheres empreendedoras na área da sustentabilidade. Foi durante esse processo que a Marta e a Lígia juntaram forças, contando sempre com a ajuda de quem acredita neste projeto e se vai juntando ao longo do caminho, entre eles o Hugo que, de fundador, passou não só a amigo como a colaborador especial.

Entre outros prémios e reconhecimentos, a plataforma continua fiel à promoção da sustentabilidade com a divulgação de reportagens, notícias, entrevistas e até receitas com os produtos da época. Também são dados a conhecer eventos, que todas as semanas acontecem à volta desta área, como workshops para aprender a fazer detergentes em casa, mercados de trocas de roupa ou palestras e seminários com quem domina o tema como ninguém.

No site pode ainda encontrar-se uma lista dos negócios sustentáveis do país, desde restaurantes a hotéis, lojas de roupa em segunda mão e marcas de produtos ecológicos para crianças.

Os negócios com impacto social existentes em Portugal também têm lugar na plataforma, porque a sustentabilidade vai muito além de dizer "não às palhinhas de plástico". Desde restaurantes que empregam pessoas com défice cognitivo até listas de lojas solidárias onde fazer compras, estamos atentos à sustentabilidade como um todo, dando ferramentas para um desenvolvimento sustentável.

Além do que se pode ver clicando no site, na newsletter e nas redes sociais (Facebook, Instagram, TikTok e Linkedin), a Peggada trabalha ainda na criação e curadoria de conteúdos para empresas que queiram adaptar-se à Agenda 2030, melhorando o seu impacto.

M. Séries

A Lenda de Tarzan

AXN Movies

Tarzan vive agora aculturado em Londres, onde leva uma vida completamente diferente, até ao momento em que é mandatado pela rainha a regressar ao Congo com uma missão.

Segredos entre amigos

TvCine Action

Sete amigos voltam a reunir-se para um fim de semana fora, depois de vários anos afastados e com pouco, ou nenhum, contacto entre eles. Afastados, seguiram com as suas vidas. Mas agora os segredos do seu passado regressam para os assombrar...

Liga da Justiça

Hollywood

Batman e a Mulher-Maravilha vão recrutar uma equipa de meta-humanos para, juntos, fazerem frente à mais recente ameaça mundial. A eles juntam-se Aquaman, Flash e Cyborg, mas será que chegam a tempo de salvar o mundo?

A GRANDE ILUSÃO

2024 | +16
Thriller | 1 temporada
David Moore
e Nimer Rashed

A nova série britânica da Netflix, A Grande Ilusão, estreou no dia 1 de janeiro. A minissérie de oito episódios segue a história de Maya Stern após o ass assinato do marido, Joe Burkett, quando contrata uma ama para tomar conta da filha, mas acaba por ver, nas câmaras, o suposto falecido marido.

MESTRES DO AR

A nova minissérie de drama da Apple TV+ estreou a 26 de janeiro e é baseada na obra de 2007 "Masters of the Air: America's Bomber Boys Who Fought the Air War Against Nazi Germany", de Donald L. Miller. A trama segue o 100.º Grupo de Bombardeiros, conhecidos como "Bloody Hundredth", enquanto levam a cabo bombardeamentos contra os nazis, durante a Segunda Guerra Mundial.

2024 | 16+
Drama | 1 temporada
John Shiban e John Orloff

MR. & MRS. SMITH

A nova série da Amazon Prime Video é uma nova versão do filme de 2005 protagonizado por Angelina Jolie e Brad Pitt. Na adaptação a série, dois desconhecidos solitários conseguem um trabalho numa agência de espiões que oferece uma gloriosa vida de espionagem, riqueza, viagens pelo mundo e uma casa de luxo em Manhattan. Qual é o problema? Têm novas identidades, agora casados como Mr. John Smith e Mrs. Jane Smith.

2024 | 13+
Ação/Drama/Comédia/Suspense | 1 temporada
Hiro Murai, Karena Evans, Christian Sprenger, Amy Seimetz e Donald Glover

A SAÚDE MENTAL DOS NOSSOS PETS

A saúde mental dos animais de estimação é tão importante quanto a sua saúde física. Por este motivo, enumeramos algumas dicas que o vão ajudar a manter o bem-estar emocional do seu pet. Lembre-se de que cada animal é único, e é fundamental prestar atenção às suas necessidades individuais. E se notar mudanças significativas no comportamento, consulte um profissional de saúde animal para obter orientações adequadas.

Atenção e carinho

Dê ao seu animal de estimação atenção regular e carinho. Eles adoram interagir com os seus donos e estabelecer vínculos emocionais.

Rotina consistente

Mantenha uma rotina consistente para o seu patudo, especialmente em termos de horários de alimentação e passeios. Isso proporciona uma sensação de segurança e previsibilidade.

Brinquedos e estimulação mental

Opte por brinquedos que estimulem a mente do seu pet. Aposte em jogos interativos e brinquedos que desafiem as suas habilidades cognitivas, pois podem ajudar a mantê-los mentalmente ativos.

Ambiente enriquecido

Ofereça um ambiente enriquecido com diferentes texturas, cheiros e desafios. Isso pode incluir arranhadores para gatos, brinquedos de mastigar para cães e áreas para explorar.

Socialização adequada

Socialize o seu pet desde cedo, expondo-o a diferentes pessoas, animais e ambientes. Isso ajuda a construir confiança e reduz o risco de ansiedade social.

Treino positivo e tempo ao ar livre

Utilize métodos de treino positivo para ensinar comandos e reforçar comportamentos desejados. Isso cria uma atmosfera positiva e fortalece a relação entre si e o seu companheiro de quatro patas. Proporcione tempo ao ar livre, seja em passeios, brincadeiras no quintal ou até mesmo levar o seu animal a explorar um ambiente seguro. A exposição à luz solar e a novos estímulos é benéfica.

Respeitar o espaço

Respeite o espaço do seu animal de estimação. Se eles procuram um local tranquilo para descansar, permita que o tenham. Isso é especialmente importante em momentos de stress, como visitas ao veterinário.

Observação atenta

Esteja atento a mudanças de comportamento. Se o seu pet mostra sinais de ansiedade, medo ou depressão, consulte um veterinário ou um especialista em comportamento animal.

Jogos de olfato

Estimule o sentido do olfato do seu pet com jogos que envolvam esconder petiscos ou brinquedos. Isso é particularmente benéfico para cães.

Como começar um investimento com pouco dinheiro

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Quando falamos em poupar, também devemos pensar que podemos rentabilizar o nosso dinheiro, fazê-lo crescer, mas, para isso, devemos saber alguns conceitos importantes que podem ajudar na hora de tomar uma decisão ou escolher a opção mais rentável.
Quer fazer um investimento aplicando o seu dinheiro e não sabe como? Tem pouco dinheiro para investir?
Uma das coisas mais importantes a ter em conta é que o dinheiro, por pouco que seja para investir e se pretende alguma rentabilidade, deve pensar que não vai precisar ele.
Pois bem.... a primeira coisa a fazer é perceber que tipo de investidor é!
Quando identificar junto da Banca o seu perfil de investidor a primeira coisa a fazer é definir quanto quer aplicar e por quanto tempo. Seja que investimento for, deve ser feito com consciência. Para se conseguir obter alguma rentabilidade, é preciso ter paciência e tempo, porque na grande maioria das vezes terá que diversificar o seu investimento em produtos de risco, como por exemplo, ações, fundos de investimentos, PPR´s de Fundos, etc. É importante perceber quais são os verdadeiros objetivos e daqui a quanto tempo os tenciona alcançar.
Existem diversas modalidades de investimentos disponíveis no mercado e cada uma é adequada ao objetivo e perfil do investidor. Logo, para investir, primeiramente, é necessário:

1) Definir o seu perfil enquanto investidor

Este perfil irá definir como irá ser o seu caminho enquanto investidor de forma a tirar o máximo de proveito dos seus investimentos. Dependendo do risco que pretende correr é sempre importante fazer este passo, para depois investir bem.

2) Definir um objetivo para o seu investimento de forma muito clara

Pretende juntar dinheiro para a reforma? Então uma das opções é diversificar o valor colocando uma parte em PPR´s de Fundos. Deve primeiro saber o que pretende obter para depois definir como lá chegar.

3) Crie disciplina nas suas estratégias para investir dinheiro

Analise bem no tempo a previsão de rentabilidade, porque, caso invista em produtos de risco, deve ter a perfeita noção que pode ter períodos em que pode estar a perder e outros que estará a ganhar, mas essa previsão deve ser feita e não deve estar sempre a alterar as suas estratégias, deve sim fazê-las com consciência, de forma a não comprometer ainda mais a sua rentabilidade futura e afetar o controlo de riscos.

Para investir atualmente no mercado tem várias opções disponíveis, umas com mais risco do que outras.

carina.meireles.consultorafinanceira

@carina.meireles.consultora

cm-consultoria-financeira

www.carinameireles.pt
www.millaefamilia.pt

www.youtube.com/channel/
UCu3Cy-pEXD7L8RCdbY6vNzg

Pablo Picasso

“Se sabemos exatamente o que vamos fazer, para quê fazê-lo?”

Pablo Picasso nasceu em Málaga, Espanha, a 25 de outubro de 1881, e foi um dos mais influentes artistas do século XX, deixando uma marca importante no mundo da arte. Picasso revelou desde cedo um talento excecional para o desenho e para a pintura. A sua obra multifacetada abrangeu várias fases distintas, contribuindo de forma significativa para os movimentos artísticos que marcaram o século.

Aos 14 anos entrou na Escola de Belas-Artes de Barcelona e, mais tarde, em 1898, inscreveu-se na conceituada academia de artes de Madrid “Real Academia de Belas-Artes de São Fernando”, regressando a Barcelona no mesmo ano, devido a doença. A partir de 1900 mudou-se para Paris, onde realizou a sua primeira exposição de pintura a 24 de junho de 1901. E foi precisamente durante a sua estadia em Paris, que o artista começou a experimentar e a desafiar as convenções artísticas da época. Nos primeiros anos, Picasso aderiu ao movimento artístico conhecido como o "Período Azul", caracterizado por obras melancólicas e dominadas por tons de azul, reflexo da sua própria angústia e da observação das dificuldades sociais.

A transição para o "Período Rosa" marcou uma mudança nas paletas de cores, incorporando tons mais quentes e vibrantes. Este período foi marcado pela influência da arte africana e ibérica, antecipando o desenvolvimento do Cubismo. Em colaboração com Georges Braque, Picasso criou uma nova linguagem visual que revolucionou a representação da forma e do espaço. O Cubismo desmantelou as formas tradicionais, apresentando a realidade sob múltiplos pontos de vista.

Mas a contribuição de Picasso para as artes não se limitou à pintura. O seu envolvimento com o surrealismo e o expressionismo também deixou uma marca em esculturas, cerâmicas, desenhos e colagens. Uma das suas obras mais conhecidas, "Guernica", é um testemunho vívido do seu compromisso com questões sociais e políticas, representando o horror da Guerra Civil Espanhola.

Ao longo da sua carreira, Picasso produziu uma quantidade impressionante de obras, experimentando constantemente e desafiando os limites da expressão artística. O seu legado perdura como um farol de inovação e criatividade no mundo da arte, influenciando gerações sucessivas de artistas. Pablo Picasso faleceu a 8 de abril de 1973, em Mougins, França.

70

SARAMPO

A DOENÇA E A REALIDADE EM PORTUGAL

Manuela Costa Alves

Assistente Graduada do Serviço de Pediatria
da Unidade Local de Saúde de Braga

Mário Ribeiro

Interno em Formação Específica do Serviço de Pediatria
da Unidade Local de Saúde de Braga

O que é o sarampo?
O sarampo é uma doença altamente contagiosa causada por um vírus e transmite-se por contacto direto com gotículas ou por propagação do vírus no ar através da tosse ou espirros de pessoas infetadas. O período de contágio é de oito dias, inicia-se quatro dias antes das manchas no corpo aparecerem e termina quatro dias depois. Trata-se de uma doença de declaração obrigatória em Portugal.

Quais são os sintomas da doença?
Os sintomas manifestam-se entre dez a doze dias depois do contágio e duram entre sete a dez dias. É uma infeção caracterizada por febre, mal-estar, tosse, olhos vermelhos, corrimento nasal e manchas vermelhas na pele. Em alguns casos, nos três primeiros dias da doença, podem surgir uns pontos brancos no interior das bochechas conhecidas como manchas de Koplik. As manchas vermelhas dispersas pelo corpo não estão presentes no início da doença, pelo que só aparecem entre três a cinco dias depois dos primeiros sintomas. Geralmente surgem em primeiro lugar na face e depois espalham-se para o resto do corpo.

Como prevenir a infeção?
A vacinação, introduzida em Portugal em 1973, é a principal medida de prevenção da doença. É considerada uma doença eliminada em Portugal, ou seja, não existem infeções originadas no nosso país.
O sarampo em pessoas já vacinadas é mais ligeiro, a probabilidade de desenvolver complicações é muito menor e o doente é menos contagioso para os outros. A vacina utilizada em Portugal é gratuita e protege contra o sarampo, parotidite epidémica e rubéola (VASPR). Está recomendado que seja administrada aos 12 meses e aos 5 anos.
No caso do sarampo, a taxa de cobertura necessária para que exista imunidade de grupo deve ser superior a 95%, o que não se verifica em algumas zonas do país, com taxas de cobertura inferiores a 90%. Para além da vacinação, as medidas de etiqueta respiratória, como o uso de máscara, distanciamento superior a 2 metros e a higiene das mãos são um aliado importante para impedir a propagação do vírus.

Quem está em maior risco?
Apesar de se tratar habitualmente de uma doença relativamente benigna, podem surgir complicações casos como pneumonia, otite ou inflamação do cérebro. Os bebés que ainda não têm idade para fazer a vacina, pessoas que nunca tomaram a vacina ou aquelas que ainda não tomaram a segunda dose, grávidas e pessoas com defeitos do sistema imunitário estão em maior risco de contrair a doença.

Qual é o tratamento para o sarampo?
Não existe nenhum tratamento específico para o sarampo. A maioria dos doentes recupera com medidas de conforto, como medicamentos para controlar a febre e reforço da hidratação. Os antibióticos são utilizados para tratar infeções bacterianas e, por isso, não são eficazes no tratamento do sarampo.
Todas as pessoas que têm dúvidas se foram ou não vacinadas, podem consultar o seu boletim de vacinas online na área pessoal do portal do SNS 24 ou contactar o seu Centro de Saúde.

ENERGIA SOLAR FOTOVOLTAICA

Nos últimos anos, temos vindo a verificar um crescimento de painéis solares fotovoltaicos instalados nos telhados, em coberturas de moradias, edifícios e pavilhões. É a chamada energia solar fotovoltaica, uma forma de produção de energia elétrica, obtida da conversão da luz solar em eletricidade, utilizando alguma tecnologia para o efeito. Os elementos necessários para um sistema destes, são os painéis fotovoltaicos, inversores, cabos solares e, opcionalmente, baterias para armazenamento.

Estas instalações têm como princípio de funcionamento o modo autoconsumo, isto é, ocorre quando se consome no mesmo instante que é gerada.

É evidente que a principal utilização é a redução do valor da fatura da eletricidade no final do mês. No entanto, numa fase inicial será sempre necessário investimento que poderá ter um retorno imediato ou mais prolongado ao longo do tempo, dependendo de alguns fatores essenciais.

O tipo de instalação adotada, a forma de implementar, o posicionamento solar ou o dimensionamento (w) do sistema fotovoltaico são fatores fundamentais que, sendo bem feitos, podem reduzir em muitos anos o retorno financeiro.

A forma como devemos organizar o horário de funcionamento dos nossos eletrodomésticos, por exemplo, uma máquina de lavar loiça, deve ser sempre em período diurno, esta automatização de utilização é imprescindível para conseguir obter a rentabilidade esperada.

Num caso prático, uma residência em que o seu consumo mensal seja 400 kwh (cerca de 80€), para que ao final de um ano consiga obter uma amortização de cerca de metade do seu consumo, deve optar por um sistema com 2500w potência instalada, devidamente posicionado de forma a que tenha um aproveitamento de luz solar o mais extenso possível. Mesmo aqui em Braga, sendo uma zona com largos períodos de chuva, este cenário é possível de se concretizar. O investimento poderá rondar os 2.550,00€, claro que tudo isto vai depender muito do tipo de instalação, marcas e capacidade dos equipamentos que compõem o sistema.

Hélder Sousa
Engenheiro Eletrotécnico

Nos últimos anos, têm surgido apoios para cativar este tipo de investimento, o fundo ambiental e os vales eficiência são alguns dos programas de incentivos que no último ano estiveram disponíveis por candidatura obrigatória, e tudo indica que estão para reabrir no decorrer de 2024.

Para além dos apoios financeiros, que podem ser obtidos para a uma instalação fotovoltaica, a compensação dos excedentes de energia à rede também contribui para a rentabilidade do sistema. A compensação de excedentes é um benefício que só pode ser obtido no caso dos sistemas de autoconsumo ligados à rede.

Outra das utilizações comuns dos painéis solares fotovoltaicos é poderem também ser ligados a bombas de água específicas para efeito e, desta forma, a energia solar é utilizada para sistemas de rega agrícola de pequena e media dimensão.

E as utilizações não se vão ficar por aqui... no imediato, estas instalações fotovoltaicas terão cada vez mais aplicações para o nosso quotidiano.

SUSPENSÕES MORAIS

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

Tenho dedicado algum do meu tempo a consumir conteúdo contrário às minhas convicções. Recomendo, porém, aviso que não é tarefa fácil. É uma espécie de dor intelectual e moral auto-infligida que, apesar de desconfortável, mantém o sentido crítico no sítio certo, entre outras vantagens.

A crítica é-nos natural, tão natural como respirar. É-nos mais fácil sentir que não gostamos do que saber porque é que não gostamos. O que tenho vindo a reparar é que não tenho muita capacidade de absorção nem de concordância para com uma crítica sem um fundamento, do "não gosto porque não gosto" ou do "quero porque quero", mesmo que no fim da conversa isto seja concordante com o que eu defendo. Preciso de crítica com conhecimento, não do "porque não", não do "porque sim".

Estou convicta que sei (quase) o dia em que comecei a sentir que concordar ou discordar sem conteúdo não me chegava. Estava eu no secundário, ainda abaixo dos 18 anos, quando vi nas notícias uma manifestação (não vem ao assunto sobre o quê) com fortes críticas a uma ministra (não tem particular interesse quem), quando uma das manifestantes se viu na frente de um microfone e de uma câmara e achou que o melhor que podia dizer era "a ministra é feia e eu não gosto dela". Lembro-me de estar na altura a estudar os argumentos ad-hominem nas aulas de filosofia, portanto o comentário caiu-me particularmente mal e teve particular interesse para aquela fase de aprendizagem. Discutiam-se questões importantes, política, o futuro e condições melhores para todos, mas a beleza, ah, a beleza da ministra. Não tinha particular apreço por esta ministra, mas vê-la esvaziada a uma avaliação de beleza que em muito pouco traduzia a competência para resolver qualquer questão, aborreceu-me.

Tenho feito um esforço por fazer uma interrupção temporária de considerações éticas ou princípios morais para tentar compreender ideias que, num princípio, me parecem profundamente absurdas. Conhecer por dentro, discordar com propriedade, aumentar a tolerância e a resistência. No fim e muitas vezes, mantenho opiniões, mas sinto que aprendi mais qualquer coisa. Existe uma ampliação da visão do mundo neste exercício. Muitas vezes, não o mundo que eu gostaria ou que gostaria de acreditar que exista, mas uma perspectiva mais alargada do que são as ideias dos outros.

É fácil cair na nossa própria falácia de que as nossas ideias são soberanas e que a nossa forma de fazer ou pensar é ideal ou única. Conhecer uma realidade diferente cria um desfoque necessário a estar aberto à aprendizagem. Aprende-se muito, também sobre o que não se quer fazer, dizer ou pensar.

Instagram

@thefoodguidept

Uma conta que oferece várias dicas gastronómicas em Portugal. Locais, tipos de comida e diferentes ambientes. Além disso, dispõe também de alguns links com descontos em vários restaurantes.

BRAGA Cidade Universitária

Centro Medicina Digital P5

Universidade do Minho

Serviços de saúde online gratuitos à sua disposição

Avalie **gratuitamente** os seus **sintomas**:

- Contato direto com profissionais de saúde
- Prescrição de medicamentos
- Aconselhamento clínico
- Encaminhamento para Unidades de saúde

Faça download da App P5

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Saiba + em

www.p5.pt