

ABR

65

MINHA



CIDADELA ELECTRÓNICA

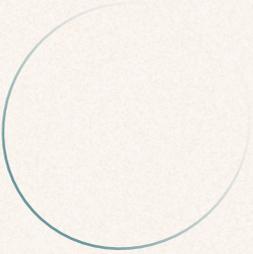
40 ANOS A FAZER PARTE

DO DIA A DIA DOS BRACARENSES

ENTREVISTA AO DIRETOR GERAL, JOSÉ ARAÚJO

VERSÃO
DIGITAL





ABRIL

este
mês
na sua
minha



24

ENTREVISTA

O Festival Internacional de Órgão de Braga comemora este ano 10 anos de existência e a Revista Minha falou com o diretor artístico, José Rodrigues sobre a edição deste ano que decorre de 12 a 28 de abril, com 12 concertos dedicados à música coral.



07

MÚSICA

"Flatline" é o nome do novo trabalho de originais da banda bracarense Wave Flow. É composto por oito músicas e retrata diversos temas.





46

ECONOMIA

A Cidadela Electrónica está a comemorar 40 anos de atividade. José Araújo, fundador e diretor geral da empresa, explica-nos qual é o segredo para a marca continuar a ser uma referência empresarial na comercialização de eletrodomésticos em toda a região.



56

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

No mês em que celebramos os 50 anos do 25 de Abril, conheça a origem da aldeia de Vilarinho da Furna, em Terras de Bouro e «a memória que honra aqueles que, num Portugal amordaçado, lutaram pela libertação das ideias e que nos permitiram hoje, em democracia, podermos viver num país que deixou de ser orgulhosamente só».



66

POR AÍ

Descubra o Vale do Tua e perceba porque está a afirmar-se como um paraíso para os amantes do turismo de natureza.

FESTIVAL DE ÓRGÃO DE BRAGA «A REDESCOBERTA DE UM PATRIMÓNIO ESCONDIDO»

Neste mês, realiza-se um dos eventos culturais que melhor transmite a identidade e originalidade de Braga. O Festival Internacional de Órgão de Braga comemora este ano 10 anos de existência e a Revista Minha falou com o diretor artístico, José Rodrigues sobre a edição deste ano, que decorre de 12 a 28 de abril, com 12 concertos dedicados à música coral. Para o responsável, o FIOB «tem sido o veículo para partir à redescoberta do Património, de um tesouro que estava esquecido e que é de todos», ressaltando que a sua realização «traz claramente um benefício cultural e económico à cidade», defendendo que «seria um erro metodológico grave pensar uma capital da Cultura, em qualquer dimensão, sem incluir este evento». Uma entrevista imperdível sobre um festival que «é democraticamente para todos, com programação eclética e entrada gratuita».

Na capa, destaque para José Araújo, fundador e director geral da Cidadela Electrónica, uma marca que está a comemorar 40 anos e tem-se destacado no mercado como uma referência empresarial na comercialização de eletrodomésticos em toda a região. Raras são as famílias que não têm um produto oriundo da Cidadela Electrónica e, em entrevista à Revista Minha, o empresário realça precisamente esta relação de confiança, referindo que a grande proximidade com os seus clientes é a chave do sucesso da empresa, à qual se junta a qualidade dos produtos e o profissionalismo evidenciado em todos os seus serviços, atributos que permitem à Cidadela Electrónica ombrear com diversas empresas nacionais e multinacionais.

Conheça também neste número o novo álbum da banda bracarense Wave Flow. "Flatline" é o nome do novo trabalho de originais, é composto por oito músicas e retrata diversos temas. Palavras e sonoridades de revolta e raiva, ironia e decadência, puro som do Rock clássico e a descrição de uma vida boémia retratam este disco que vale a pena conhecer e que comprova que o rock está bem vivo.

Este é o mês da Liberdade, o mês em que celebramos os 50 anos do 25 de Abril, «uma oportunidade de mostrar que nesse Portugal amordaçado houve pequenos conchavos de democracia, como o foi Vilarinho da Furna, no concelho de Terras de Bouro, que, talvez por causa dessa ousadia, foi apagado do mato submerso pelas águas da barragem». Conheça a origem da aldeia na rubrica "Roteiros pelo Património", numa memória que «honra aqueles que, num Portugal amordaçado, lutaram pela libertação das ideias e que nos permitiram hoje, em democracia, podermos viver num país que deixou de ser orgulhosamente só».

Esta edição é ainda um convite para descobrir o Vale do Tua que está a afirmar-se como um paraíso para os amantes do turismo de natureza. E o festival de caminhadas, promovido pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua, é uma oportunidade para explorar alguns dos atrativos dos concelhos de Alljô, Carraceda de Ansiães, Mirandela, Murça e Vila Flor.

Além destes destaques, como é habitual todos os meses, incluímos uma rica variedade de rubricas com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos ou tecnologia.

Grato por nos acompanhar...

Boas leituras e até à próxima edição!



DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*65

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/

CENÁRIO DO PRESÉPIO DE PRISCOS RECEBE SUNSET “ICONIKUS”

O cenário do Presépio Vivo de Priscos vai receber a próxima edição do Iconikus - A História que se faz ouvir”, um evento que alia música electrónica ao património. Esta “edição especial” terá lugar a 6 de Julho, entre as 16h00 e as 23h00, contando com a participação de DJ’s nacionais e internacionais, tal como artistas locais de diversas áreas para um “icónico sunset” num dos locais emblemáticos da cidade de Braga. Este evento promete criar uma atmosfera envolvente e energética, celebrando a cultura local de uma forma única, que contará com a actuação do DJ Padre Guilherme como atração principal do evento.



FAMALICÃO E BRAGA JÁ PREPARAM OS JOGOS DO EIXO ATLÂNTICO

A bandeira dos Jogos do Eixo Atlântico já foi entregue aos municípios de Famalicão e Braga, autarquias que vão organizar a 15.ª edição da iniciativa, que decorre de 30 de junho a 5 de julho. Os Jogos do Eixo Atlântico é um evento desportivo transfronteiriço que acontece de dois em dois anos, dirigido a jovens atletas dos concelhos do Norte de Portugal e da Galiza que integram o Eixo Atlântico. No evento são esperados milhares de jovens atletas e técnicos, que inclui uma ampla variedade de modalidades desportivas, desde atletismo, natação, futebol, andebol, voleibol e basquetebol, além do desporto adaptado. Estão ainda previstos eventos culturais e de lazer para enriquecer a experiência dos jovens participantes.



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA XXVI FEIRA DE ARTESANATO DE GUIMARÃES

A Feira de Artesanato de Guimarães, um evento que tem vindo a cativar um grupo de artesãos com obras de reconhecida qualidade desde a sua criação, está de volta para mais uma edição envolta de entusiasmo. Este ano, a XXVI Feira de Artesanato de Guimarães decorrerá de 26 de julho a 5 de agosto no histórico Jardim da Alameda de São Dâmaso, proporcionando mais uma vez um espaço de reencontro entre património, cultura e arte. Pronta a destacar e valorizar novamente o trabalho artesanal e o grande talento dos artífices portugueses, a cooperativa cultural A Oficina tem inscrições abertas até 31 de maio para todos os artífices interessados em candidatar-se a participar nesta edição.



“ECOPARQUE DO VEZ” JÁ ABRIU EM ARCOS DE VALDEVEZ

O “Ecoparque do Vez” já abriu ao público, em Arcos de Valdevez. Este é um novo espaço de lazer, com uma área de 7600 m², que teve como principal objetivo a requalificação de um espaço verde para uso público, com uma localização privilegiada junto à margem do Rio Vez, interligando dois importantes locais em Arcos de Valdevez, a praia Fluvial da Valeta e o Campo do Trasladário. Um espaço multifuncional que pretende ser dinamizador da atividade desportiva, cultural e turística no concelho, através do acolhimento de eventos e iniciativas.



WAVE FLOW LANÇA “FLATLINE”, O QUARTO ÁLBUM DA BANDA BRACARENSE

Wave Flow é uma banda de rock bracarense, ativa desde 2017. Atualmente, é constituída por Zé Pedro (baixo, voz e teclado), Quim (bateria), Miguel (Guitarra) e Acácio (Guitarra e backing vocal), e conta já com o lançamento de três álbuns (Big Bang, Electric Breath e Freak Out) e dois singles isolados (Stargaze e Value Of Time), estando, no momento, a preparar o lançamento do seu quarto álbum que será editado durante este mês de Abril.

“Flatline” é o nome do novo trabalho de originais e surge como seguimento aos trabalhos lançados anteriormente. «Temos um álbum bastante mais maduro musicalmente, que foi feito com muita mais calma (tanta na composição, como na gravação) e que reflete aquele que é o primeiro trabalho da banda enquanto quarteto», afirma a banda à Revista Minha.

Este álbum é composto por oito músicas e retrata diversos temas. Algumas músicas trazem palavras e sonoridades de revolta e raiva, noutras podem-se ouvir ironia e decadência e ainda o puro som do Rock clássico e a descrição de uma vida boémia. «Não nos focamos num só tema, mas tentamos abordar vários diferentes para tentar que o máximo de pessoas se possam identificar com as nossas músicas, ainda que sejam pessoas diferentes umas das outras», esclarece a banda.

Quanto ao feedback, a banda afirma que tem recebido opiniões muito boas, «ainda melhor do que estavam à espera». «Sentimos que as pessoas estão a acompanhar e a elogiar o trabalho que temos vindo a fazer e isso faz-nos sentir muito gratos e reconhecidos pelo trabalho que temos tido e pelo tempo que dedicamos à composição e gravação deste álbum», terminam.

Recuando ao início, a música surgiu de maneira distinta na vida dos elementos da banda. Todos já tinham integrado outros projetos, mas foi nos Wave Flow que encontraram «a estabilidade e maturidade» de uma banda em «constante evolução e com um objetivo partilhado».

XUTOS E PONTAPÉS, ANA MOURA, FERNANDO DANIEL E QUATRO E MEIA ANIMAM FESTA DAS CRUZES

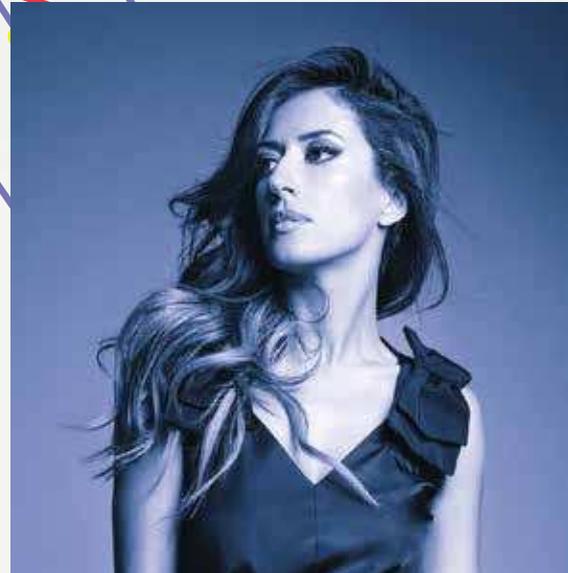
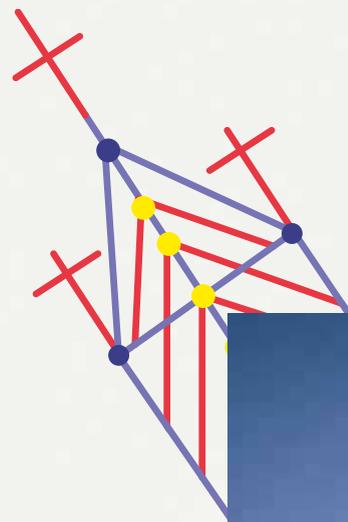
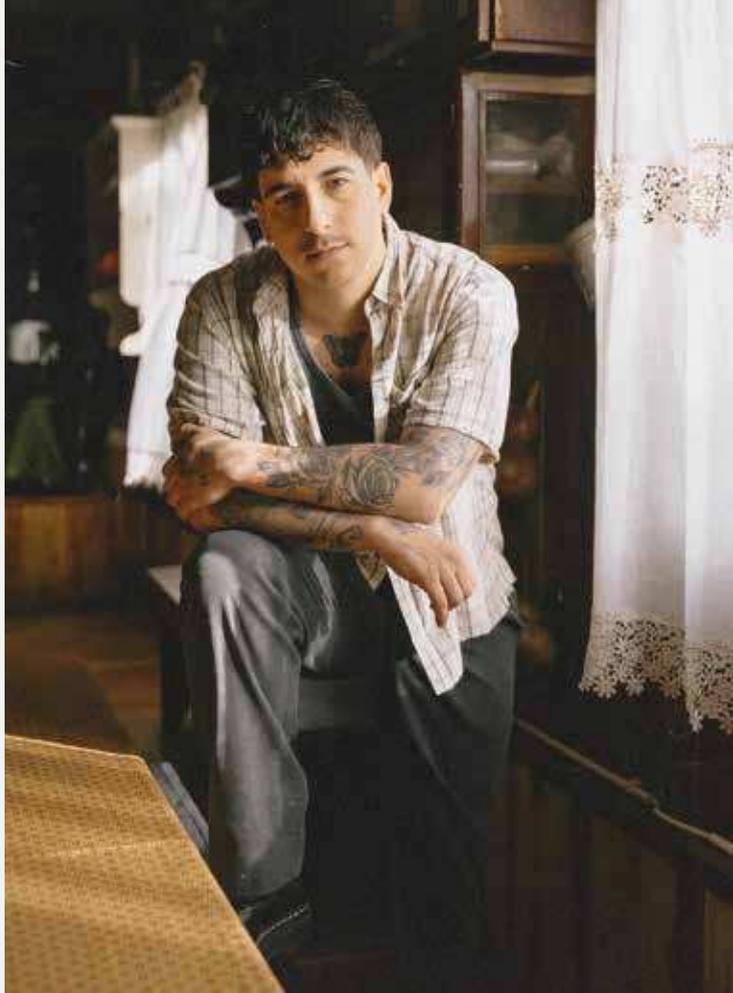


Xutos e Pontapés, Ana Moura, Fernando Daniel e Quatro e Meia prometem quatro noites memoráveis em concertos que vão certamente encher a Frente Ribeirinha durante a Festa das Cruzes, a primeira grande romaria do Minho que decorre entre 30 de abril e 5 de maio, em Barcelos.

Além destes quatro grandes concertos, está prevista muita mais animação, com o programa a incluir Bandas no Coreto, Aqui Portugal da RTP, Concerto de Bandas Filarmónicas, Barcelos no Caminho de Santiago com atividades associadas, Festival Luso-Galaico, Desfile Etnográfico pelos Grupos Folclóricos de Barcelos e o concerto de encerramento na Avenida da Liberdade.

Para além disso, destacam-se também os típicos arraiais minhotos e as respetivas sessões de fogo de artifício. Neste ponto, estão previstas seis grandes sessões de pirotecnia que incluem Fogo de Romaria; Fogo Piromusical; Fogo de Santiago; Fogo das Cruzes; Fogo da Ponte e, no encerramento da Festa, Fogo Preso Tradicional.





“Um abraço entre o religioso e profano”

Sob o lema “um abraço entre o religioso e profano”, o programa deste ano abarca seis dias, numa Festa que só consegue ter a dignidade, a genuinidade, a identidade e a grandeza que tem, porque envolve 89 paróquias, dezenas de ranchos folclóricos, e outras tantas coletividades, bem como o comércio e restauração locais e toda a população barcelense.

No plano religioso, a Grandiosa Procissão da Invenção da Santa Cruz no dia 3 de maio, feriado municipal, é a grande manifestação de culto das festividades. Uma vez mais, a procissão vai contar com as Cruzes das 89 paróquias do concelho. Antes, haverá celebração da Missa Solene no Templo do Senhor Bom Jesus da Cruz, local onde estarão expostos, a partir do dia 30 de abril, os Tapetes de Pétalas de Florais Naturais, outro ex-libris das Cruzes.

Com uma estimativa orçamental de aproximadamente 575 mil euros, a realização da Festa das Cruzes de 2024 volta a contar com a organização conjunta do Município, da EMEC – Empresa Municipal de Educação e Cultura, da Real Irmandade do Senhor Bom Jesus da Cruz, e da paróquia de Santa Maria Maior de Barcelos.



TESOUROS “SOBRE RODAS” GERMÂNICOS PASSARAM POR BRAGA

A quinta edição do Passeio dos Alemães, celebrou, a Norte e Sul do país, a história da indústria automóvel germânica, trazendo para a estrada verdadeiras preciosidades da Porsche, Mercedes-Benz, BMW, Audi, Volkswagen e Opel, entre outras. A iniciativa, organizada pelo ACP Clássicos, reuniu, numa localização dupla, a Sul e Norte do país, centena e meia dos mais belos automóveis clássicos germânicos existentes no país.

O percurso do Passeio dos Alemães levou os participantes a pontos de interesse turístico e cultural, por algumas das mais belas estradas do país. A sul, e depois de saírem do Estádio Nacional, mais de uma centena de máquinas intemporais rumaram à zona Oeste, passando pelas emblemáticas





estradas de Sintra, incluindo a Lagoa Azul. A primeira paragem foi no Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas, para um interessante momento de História. De Sintra, o Passeio seguiu em direção a Mafra, com a subida à Serra do Socorro a culminar numa paisagem com vistas deslumbrantes. O almoço, em Enxara do Bispo, foi o final ideal para a edição a sul do Passeio.

Na região Norte, os concorrentes reuniram-se na sede do ACP, no Porto, partindo depois rumo a Braga, onde à sua espera estava uma belíssima coleção de Mercedes-Benz históricos, propriedade de um sócio do ACP. Seguiu-se a visita ao histórico Mosteiro de São Martinho de Tibães, um dos edifícios mais antigos e emblemáticos da cidade dos arcebispos. Da capital do Minho, os participantes seguiram para Matosinhos para o almoço final. O próximo evento no calendário do ACP Clássicos são as famosas 500 Milhas ACP, a 19 e 20 de abril.



AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



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



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

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

SOAM AS GUITARRAS ESTÁ DE VOLTA À PÓVOA DE VARZIM



O Cine-Teatro Garrett, na Póvoa de Varzim, volta a acolher, nos dias 17 e 18 de maio, às 21h30, dois espetáculos no âmbito do festival "Soam as Guitarras". Na sua 8.ª edição, este festival de sucesso recebe o vocalista dos Xutos e Pontapés, Tim, e o seu convidado Pedro Jóia, na primeira noite, e João Só e Tiago Nogueira, na segunda noite de concertos.

Tim convida uma referência cimeira da guitarra em Portugal com uma longa e notável carreira. No seu diversificado e riquíssimo percurso, Pedro Jóia toca com Mariza e, ainda, com o grupo Resistência, combinando estas atividades com os seus próprios projetos pessoais. Em 2020, gravou "Zeca", dedicado a parte da obra de José Afonso, com o qual foi galardoado, pela segunda vez, com o Prémio Carlos Paredes. João Só e Tiago Nogueira prometem rever os temas que os ensinaram a gostar daquela que é, provavelmente, a arte mais ancestral que existe, a música. Num espetáculo sem fronteiras, para os revivalistas e para os amantes de música em geral, os grandes êxitos de Billy Joel, Quinta do Bill, Bárbara Streisand e Bárbara Bandeira irão ecoar no Cine-Teatro Garrett.

Os concertos terão início às 21h30 e os bilhetes podem ser adquiridos na Bol ou no Cine-Teatro Garrett. O horário de funcionamento deste espaço é de terça a sexta-feira, das 10h30 às 12h30 e das 15h30 às 17h30, sábados das 15h30 às 17h30 e a partir das 18h30, em dias de espetáculo.



CAMINHO DA GEIRA ABRE TERCEIRO ALBERGUE

O albergue de acolhimento tradicional “Repouso do Caminhante”, localizado em Beariz, na província galega de Ourense, é o terceiro a abrir no Caminho da Geira e dos Arrieiros. A reabilitação da casa começou no final do ano passado, durou quatro meses e tem capacidade para receber seis pessoas, em três beliches. Contudo, em caso de necessidade, o número pode duplicar com recurso a colchões e sacos-cama. «Encantei-me pela casa e pensei que seria ideal para montar uma biblioteca, com cerca de quatro mil livros meus, onde eu e outras pessoas pudéssemos passar tempo com tranquilidade. No entanto, mudei de ideias e embarquei nesta aventura», explica José Balboa Rodríguez, escritor, filósofo e Cavaleiro da Ordem de Santiago.

O edifício de dois pisos – composto por uma casa de habitação e um curral – tem 200 anos e estava em ruínas quando foi adquirido por José Balboa Rodríguez que, aos 87 anos, teve a “ousadia de se lançar num projeto como este, por muito pequeno que seja”, com o apoio da sua esposa, Lorena. Ainda existem «pormenores por concluir e o telhado será substituído mais tarde», mas o “Repouso do Caminhante” está preparado para receber os primeiros peregrinos.

Além do espaço ocupado pelos beliches, o albergue possui instalações sanitárias com duche, uma cozinha equipada com o essencial, incluindo fogão, frigorífico, louça e talheres, e uma área para estender roupa.

O albergue funciona com base em donativos. «Não tenho qualquer interesse económico. O que desejo é que seja um lugar onde os peregrinos possam descansar com toda a tranquilidade. E que seja um estímulo, que contagie outros a fazer o mesmo. Se deixarem um donativo para pagar a eletricidade e outras despesas, bendito seja Deus. E se não deixarem, bom caminho de qualquer maneira», afirma o escritor.

A espiritualidade do Caminho e a luta contra a desertificação são duas razões que o motivam. «Acredito que o Caminho é um autêntico cordão umbilical para que as aldeias e o mundo rural por onde passa possam progredir ou renascer», explica. Nas proximidades do albergue, a menos de 200 metros, existem uma farmácia, banco, lavandaria, talho, mercearia e um restaurante. José Balboa Rodríguez apenas pede aos peregrinos que, sempre que possível, reservem a estadia com dois ou três dias de antecedência para que se possa atender a qualquer necessidade.



Mais 3 albergues em desenvolvimento

Além do “Repouso do Caminhante”, os peregrinos do Caminho da Geira e dos Arrieiros já podem usufruir dos albergues público de Santiago de Caldelas, no concelho de Amares, e privado de Couso-Pontevea (donativo). No verão, está previsto iniciar a reabilitação da aldeia de Varziela, em Castro Laboreiro, que incluirá um albergue. Está em desenvolvimento outro projeto, na zona da fronteira, que também prevê prestar apoio a peregrinos. A localidade de Béran, onde se encontra o Km 100 deste caminho, deverá igualmente dispor de um albergue a curto prazo.

O Caminho da Geira tem 239 quilómetros, começa na Sé de Braga e passa pelos municípios de Amares, Terras de Bouro e Melgaço, entrando na Galiza pela Portela Homem.

Nos últimos seis anos foi percorrido por quase quatro mil peregrinos, sobretudo de Portugal e Espanha, mas também de outros 13 países europeus, e do Afeganistão, Aruba, Austrália, Azerbaijão, Bahamas, Belize, Brasil, China, Colômbia, EUA, Japão, México, Palestina ou Uruguai.

Foi apresentado em 2017 em Ribadavia (Galiza) e Braga, reconhecido pela Igreja em 2019 e em publicações da associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico (2020) e do Turismo do Porto e Norte de Portugal (2021).

O percurso destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira, via do género mais bem conservada do antigo império ocidental romano, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos escassos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.



BUNGEE JUMPING

O DESPORTO PARA OS MAIS CURIOSOS E RADICAIS



Bungee Jumping pode definir-se numa só frase: um salto de coragem e adrenalina que nem todos têm coragem de dar. Esta atividade radical tem como base um salto para o "vazio", a partir de uma altura considerável, tendo um elástico a prender os

pés ou a cintura.

A ideia para o Bungee Jumping nasceu a partir de um ritual milenar chamado "Naghol", até hoje praticado pelos nativos da Ilha de Pentecostes, em Vanuatu, como uma espécie de prova de iniciação, em que se atiram de uma

torre de 30 metros de altura, amarrados pelo tornozelo, para comemorar a colheita do inhame. Em 1954, dois jornalistas da revista National Geographic foram à Ilha de Pentecostes e viram estes homens a saltar de uma torre com videiras amarradas aos tornozelos. Mais tarde, em 1987, o neozelandês Alan John Hackett saltou da torre Eiffel, em Paris, dando assim origem a este desporto radical que já tem milhares de adeptos por todo o mundo.

Para praticar o Bungee Jumping é normalmente necessário ter uma idade e altura mínimas, bem como um intervalo limite de peso. Já a altitude a que é feito o salto pode variar, assim como o local. O que não difere é a posição inicial para praticar o salto, que é quase como um mergulho na piscina, tratando-se de um salto de cabeça, que potencia a explosão de adrenalina, até ao momento em que se sente o esticão do elástico. O que falta à maioria é a coragem para o fazer!

Curiosidade: Até ao momento, o recorde do maior salto de Bungee Jumping é detido por Andrew Salisbury, que em 1991 saltou nove mil pés a partir de um helicóptero, em Cancún, para um programa de televisão.



**Festas com mais magia
e diversão, em casa
e no restaurante**

O aniversário vai ficar na story

**Novas
festas de
aniversário**



**Braga
Dume**

**Uma
story de
família**



grupomove.pt



CAMPUS RESIDENCE

APARTAMENTOS T1 e T2

GUALTAR - BRAGA

DESDE

€ 157.000



123331027-165



- A 2 min. do Campus da UM
- Acabamentos Superiores
- Qualidade Premium

**Sérgio
Quintino**
968 213 327

PRETENDE OBTER MAIS INFORMAÇÃO? FALE COMIGO!

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





Líderes Imobiliários!

📍 Braga

RE/MAX MOVE (SEDE)

Av. da Liberdade,
C.C. Granjinhos, Loja 426
4710-249 Braga

☎ 253 059 760 ✉ move@remax.pt

📍 Cabeceiras de Basto

RE/MAX MOVE BASTUS

Rua Prof. Emílio Guerreiro, 13
4860-146 Cabeceiras de Basto

☎ 253 145 494 ✉ movebastus@remax.pt

📍 Caminha

RE/MAX MOVE NAÚTICA

Avenida Manuel Xavier, n.º 4
4910-105 Caminha

☎ 258 723 238 ✉ movenautica@remax.pt

📍 Celorico de Basto

RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Av. João Pinto Ribeiro
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 ✉ movecamelias@remax.pt

📍 Chaves

RE/MAX MOVE FLAVIAE

Avenida Nuno Álvares
Edifício Imperador Flavius, Prédio 7, loja 26
5400-419 Chaves

☎ 276 907 146 ✉ moveflaviae@remax.pt

📍 Ponte de Lima

RE/MAX MOVE LIMIANA

Via do Foral Velho de D. Teresa, 1481
4990-012 Ponte de Lima

☎ 258 938 435 ✉ movelimiana@remax.pt

📍 Santo Tirso

RE/MAX MOVE LIONS

Praca Camilo Castelo Branco, n.º 15
4780-374 Santo Tirso

☎ 252 860 400 ✉ movelions@remax.pt

📍 Vieira do Minho

RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

Avenida Professor Carlos Teixeira N.º 12
4850-524 Vieira do Minho

☎ 253 741 199 ✉ moveterrasdesonho@remax.pt



grupomove.pt



M.
even-
tos

HUMOR

**CATARINA
E ANTÓNIO
RAMINHOS**

Altice Forum | Braga

25 de abril

21h30

15-18 €

“Não Prometemos para Mais Ninguém” é o que Catarina e António Raminhos asseguram, numa conversa verdadeira, animada, satírica, sarcástica, mas também emocional sobre casamentos e sobre duas pessoas que se conhecem profundamente e não têm medo, nem vergonha de abordar qualquer tema! Mais do que conversa, haverá espaço para improviso, para a participação do público com perguntas e dramas, pequenos quizz e ambos serão colocados muitas vezes entre a espada e a parede. Quem sabe se o casamento não terminará depois desta tournée!



DANÇA

TAKE

CC Vila Flor | Guimarães

27 de abril

21h30

7,5 - 10 €

Quando pensamos em som, a primeira imagem é a de ondas invisíveis que viajam pelo ar, captadas pelos nossos ouvidos e interpretadas pelos nossos cérebros. Mas para além da sua dimensão auditiva, o som tem peso, movimento e força. Nesta peça coreográfica, o som foi pensado num contexto cinematográfico, como ferramenta narrativa, evocando histórias, reforçando contextos e ativando perspetivas de observação. O som possui uma história em si e o corpo procura incessantemente por uma história.



MÚSICA

LLOYD COLE

Theatro Circo | Braga

30 de abril

21h30

30 €

Lloyd Cole tem um caso raro de empatia com o público português. O músico que se estreou na companhia dos Commotions no arranque dos anos 80, está de regresso a um país que tem sabido aplaudir a sua música desde sempre com o seu mais recente disco de originais, On Pain. Será, por todas as razões, um espetáculo especial de partilha com o seu público num momento de particular intimismo, com as palavras a ganharem força tanto dentro como fora das canções.



M.
agen-
da

Kids



MISS CINDY

ALTICE FORUM | BRAGA

21 de abril | 16h00

Presencial

16-18 €

Miss Cindy abre as portas do seu Parque Mágico. Acompanhada por um Milho cozinheiro, uma Batatinha professora, uma Amora e um logurte bailarinos, um Lobo medroso, uma Formiguinha que só pensa em trabalhar, e uma Joana Minhota, vivem juntos aventuras no Parque interpretando melodias encantadoras num espetáculo único e memorável. Miss Cindy, muito doce e meiga, é amiga de todos e partilha, através das suas aventuras e das suas músicas, valores como amizade, respeito, entreatajuda, solidariedade e inclusão através da aceitação das diferenças de cada um.

POSTO DE TRANSMISSÃO + VISITAS ORIENTADAS ÀS EXPOSIÇÕES

GNRATION | BRÁGA

27 de abril | 10h00 17h00

Presencial

Gratuito

O Circuito – Serviço Educativo da Braga Media Arts volta a juntar-se ao aniversário do gnracion com um conjunto de visitas orientadas e uma atividade pensada nos mais novos. O Posto de Transmissão convida os mais novos a entrarem no mundo da rádio, dos podcasts ou simplesmente a dizer o tempo por umas horas. E o que sabes sobre a relação entre ciência, arte e tecnologia? O Circuito – Serviço Educativo Braga Media Arts convida-te a visitar exposições e a desmistificar o que é isto da Media Arts.



CNCERTO PARA GRÁVIDAS

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

28 de abril | 11h00

Presencial

3 €

Venha relaxar num concerto pensado para si e para o seu bebé, proporcionando uma experiência única e reconfortante. Deixe-se envolver por melodias suaves e harmonias tranquilizadoras, contribuindo para o bem-estar tanto da futura mãe como para o desenvolvimento sensorial do seu bebé. Mais que um concerto será uma experiência que ficará para sempre gravada na memória da vossa família.



DIA MUNDIAL DA VOZ



No dia 16 de abril, comemora-se o Dia Mundial da Voz. Proposta em 2002 e assinalada pela primeira vez em 2003, esta efeméride surgiu com o propósito de dar visibilidade à voz e prevenir doenças da laringe. Este dia é importante para conscientizar sobre a importância da saúde vocal e promover a prevenção de distúrbios relacionados com a voz, que desempenha um papel fundamental nas nossas vidas, permitindo-nos comunicar, expressar emoções, cantar, ensinar e muito mais. Ao adotarmos práticas saudáveis e procurarmos assistência profissional quando necessário, podemos garantir que a nossa voz permaneça forte, clara e capaz de nos servir bem ao longo da vida.

HIDRATAÇÃO

1,5l de água por dia para hidratar o seu organismo inclusive as cordas vocais, fazendo com que vibrem melhor, diminuindo o esforço e aumentando o rendimento vocal;

ALIMENTAÇÃO

Procurar ter uma alimentação saudável, à base de vegetais e frutas, nomeadamente a maçã, visto que é um fruto que ajuda na limpeza da boca e da faringe, melhorando a ressonância da voz, relaxando a musculatura responsável pela articulação das palavras na mastigação. Deve evitar café, chocolate, refrigerantes, alimentos gordurosos ou condimentados, que provocam a azia e/ou refluxo faringo laringeo, levando à irritação da laringe e das cordas vocais;

POSTURA

Deve ter uma postura corporal adequada enquanto fala, canta ou representa;

DORMIR

Dormir 7 a 8 horas por dia, fazer exercício físico e não fumar;

RESPIRAÇÃO

Quando falar, lembre-se que precisa de ar nos seus pulmões. Não fale sem suporte respiratório adequado;

CATARRO

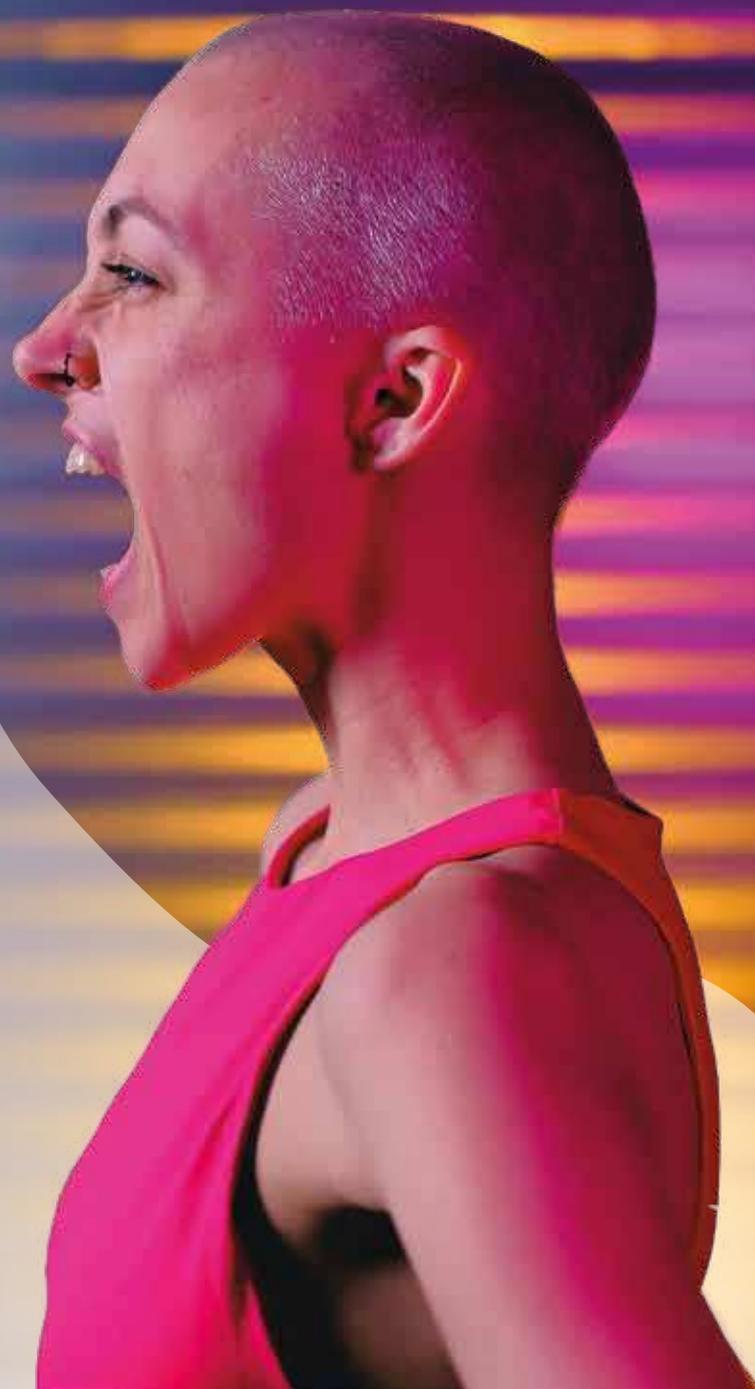
O pigarreio tem um efeito negativo nas cordas vocais devido à constante fricção, o que causa irritação da mucosa. Quando tiver vontade de expelir o catarro, beba um pouco de água de forma a limpar a garganta;

VESTUÁRIO

Evite usar roupas apertadas na zona do pescoço e cintura, pois limitam os movimentos necessários para a respiração e fonação;

EXERCÍCIOS VOCAIS

Todos nós, mas principalmente os profissionais que utilizam a sua voz como ferramenta de trabalho, devem fazer aquecimento vocal antes de a usarem por longos períodos e, no fim, realizar exercícios de arrefecimento vocal.





**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

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

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

ENTREVISTA A JOSÉ RODRIGUES, DIRETOR ARTÍSTICO DO FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO DE BRAGA

«O FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO DE BRAGA TEM SIDO O VEÍCULO PARA PARTIR À REDESCOBERTA DO PATRIMÓNIO, DE UM TESOURO QUE ESTAVA ESQUECIDO E QUE É DE TODOS»

TXT Vasco Alves
PIC Inês Pedro Fernandes

O Festival Internacional de Órgão de Braga assinala 10 anos de existência e, em entrevista à Revista Minha, o diretor artístico, José Rodrigues destaca a importância deste evento que já é uma marca de grande relevância na agenda cultural da cidade e projeta a edição deste ano que decorre de 12 a 28 de abril, com 12 concertos dedicados à música coral.



R

Resumidamente, quem é o José Rodrigues a nível pessoal, e como descreve o seu percurso profissional?

O José Rodrigues é geógrafo, na especialidade em desenvolvimento regional/turismo em espaço rural, pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto, também formado em Património Cultural e Religioso, pela Universidade Católica, com a tese na área da organologia sob o título “O órgão ibérico em Braga”. É também professor e um apaixonado pelo contacto com a natureza. A ligação à música e, em particular, ao “rei dos instrumentos” nasce na Catedral de Braga onde por convite do então Deão, Cónego Melo, com 11 anos, passa a organista e se apaixona pelo mundo deslumbrante deste instrumento. A proximidade com os grandes órgãos da Catedral despertou a curiosidade e interesse, não só pela parte musical, mas pela mecânica, pelas características de funcionamento e mesmo pela história milenar do órgão de tubos. Estudou música na Escola Arquidiocesana de Música Sacra de Braga, com o Padre Azevedo de Oliveira, e depois Música Sacra com Eugénio Amorim (direção coral), Paulo Antunes (Liturgia), Alberto Medina de Sequeira (direção coral e gregoriano). Nos últimos anos colabora com a Arquidiocese de Braga, mas também com outras dioceses, instituições e empresas na inventariação e estudo dos órgãos históricos, acompanhando processos de conservação, restauro e de construção de novos órgãos. Em 2023 lança o livro “O órgão ibérico em Braga – um excepcional património” que serve de introdução aos próximos volumes que irão dar a conhecer a totalidade dos órgãos da Arquidiocese.

Como surgiu a ideia de criar o Festival Internacional de Órgão de Braga e o que motivou a concretizar este evento?

A ideia já estava no pensamento e já se falava na necessidade de um evento de dinamização do Património organológico e musical da cidade há vários anos, com o Cónego Melo, o Doutor João Duque e o Padre Mendes de Carvalho. Há dez anos foi possível reunir com este propósito as quatro instituições de maior responsabilidade cultural da cidade: Arquidiocese, Município, Santa Casa da Misericórdia de Braga e Irmandade de Santa Cruz, pelas quais fui convidado à direção artística deste evento. Não se pode falar de um momento ou de uma pessoa, o Festival é importante também pela forma como surge da comunhão de vontades de várias instituições e da própria sociedade e desse reconhecer alargado do tesouro que temos em mãos, e que esteve por muitos

anos “fechado”, que nasce o Festival Internacional de Órgão de Braga. A direção artística apenas lhe deu esta forma peculiar de apresentação e que tem merecido as melhores críticas e, acima de tudo, tem atraído verdadeiras multidões aos concertos todos os anos. A visita a outras cidades europeias e a festivais de música trouxeram a questão de porque é que cidades com dois ou três órgãos tinham grandes festivais e Braga com 47 não se fazia nada? Daí, foi partir para a ação.

Em 2024, assinalam-se 10 anos de existência do festival. Quais foram os momentos mais marcantes e significativos e como vê a evolução do evento até aos dias de hoje?

Este Festival, nestes 10 anos, não deixa de surpreender pelo fenómeno de atratividade de público. Falar de momentos marcantes começa desde logo pelo primeiro dia de Festival, em 2014, quando se abrem as portas da Catedral e estão cerca de 1000 pessoas para entrar e assistir ao concerto a dois órgãos, o que já não ocorria há cerca de uma década e mesmo os habituais concertos nunca alcançavam um número tão significativo de público. E, há 10 anos que é assim, em todas as igrejas e concertos, com natural dificuldade para as igrejas mais pequenas, pela sua menor capacidade de acolher um maior número de público, mas que mesmo assim não dispensamos de visitar para dar a conhecer os órgãos que possuem, pois, a riqueza de Braga está nessa diversidade de instrumentos históricos, 47, tão distintos e ao mesmo tempo fascinantes. Claro que nas várias edições e com programas tão variados e originais torna-se difícil selecionar momentos particulares, contudo, há concertos que nos ficam na memória, como o que juntou o órgão à guitarra portuguesa e ao Fado, o que dialogou com o Cante Alentejano, o que colocou em destaque o pequeno órgão do museu da Catedral, em que foi necessário ter um “foleiro” para que o instrumento tocasse, como originalmente, ou os ritmos argentinos com órgão e saxofone...penso que temos conseguido provar que estes instrumentos com 300 anos são de uma grande versatilidade e que as suas potencialidades abarcam vários géneros musicais, estilos e épocas. Também de particular importância os concertos em que se ouviu pela primeira vez em anos o som de órgãos restaurados, como o de São Vítor, Terceiros ou Pópulo. É devolver ao instrumento musical o seu sentido, o de produzir música, porque os órgãos não são “bibelôs” de decoração e a maioria destes órgãos estava em silêncio há mais de 50 anos. Quando olho para um instrumento avariado, como ainda existem muitos, penso em como será a sua “voz”, pois não existem dois órgãos iguais, todos têm uma identidade sonora ímpar.

Com uma programação tão diversa e eclética, que abrange polifonia antiga até composições contemporâneas, como é efetuado este equilíbrio entre a diversidade de estilos e períodos musicais para oferecer uma experiência enriquecedora ao público?

Ao fim e ao cabo as possibilidades são as que os instrumentos oferecem, não se veio inventar nada, o Festival potencia as características de cada órgão. Claro que isso é possível com músicos profissionais e com uma criteriosa seleção dos programas a executar. E se este aspeto poderá ser um dos segredos do sucesso do evento é, ao mesmo tempo dos maiores desafios, pois há 10 anos que se tenta

desconstruir uma ideia que se foi enraizando nas pessoas de que o órgão e a sua música são aborrecidos fruto do amadorismo que se instalou durante anos. Há que o dizer com frontalidade que a falta de critério e exigência com quem toca nas igrejas, o desinvestimento na formação de organistas e a procura do "gratuito", se não o mais relevante, foi um dos aspeto que levou à ruína de muitos dos órgãos que permanecem mudos e em processo de degradação, pois abriu caminho, primeiro aos harmónios e depois às "imitações eletrónicas", que são escolhidos pelos "animadores de missas", alguns com muita boa vontade, e que vão preenchendo os silêncios nas celebrações com modas que em nada respeitam a música secular, também ela património. Tudo isto reflete um empobrecimento nas celebrações que depois, por contágio, se reflete no ambiente cultural. Com instru-

mentos de qualidade como os que existem nas várias igrejas de Braga é de lamentar que as celebrações e a vida cultural tenham perdido a solenidade e a qualidade que granjeou durante séculos. No Festival, e no contexto cultural e artístico, procura-se contrariar essa tendência e promover uma oferta de qualidade, que seja original e com isso o público reconheça que os concertos são momentos imperdíveis. Oferecer "música fácil" é desrespeitar o público, porque é a exigência que nos permite alargar o nosso conhecimento e tenho notado que as pessoas reconhecem essa consideração. A experiência é, sem dúvida, única em todos os concertos. Apenas lamento que, sendo um evento que atingiu um lugar especial na agenda

cultural da cidade e da região, que possui inclusive o Alto Patrocínio do Presidente da República, e o reconhecimento internacional, continue a ser ignorado por algumas entidades que nestes anos se manifestaram sempre indisponíveis sequer para assistir aos concertos e muito menos para os apoiar, como é o caso da Direção-Geral das Artes e mesmo entidades locais que, pela proximidade, deveriam estar na linha da frente do apoio. Cabe o devido reconhecimento às entidades organizadoras e às empresas que, com o seu patrocínio, são os verdadeiros mentores e responsáveis pela existência do Festival nestes 10 anos.

**«Oferecer
"música fácil"
é desrespeitar
o público, porque
é a exigência
que nos permite
alargar o nosso
conhecimento.
Tenho notado
que as pessoas
reconhecem essa
consideração»**

A edição deste ano apresenta dois concertos onde se vai ouvir o Cante Alentejano. Porque decidiram introduzir ao festival esta expressão musical tão genuína e única no mundo?

O Cante é genuíno e singular, assim como o são os órgãos históricos de Braga. Há uns anos tinha-se já feito esta experiência, na edição dedicada à voz, e o sucesso foi tal que ficou a promessa de o repetir, embora com outro programa. Esse momento chegou agora com o tema deste ano – "O órgão e o canto coral" e, desta vez na Catedral (dia 12 de abril) e no Santuário do Bom Jesus, ao ar livre, para um programa mais popular mas sempre com a companhia do Cante. Fomos pioneiros ao promover este diálogo entre os "velhos" órgãos de tubos e o Cante, ambos património de incalculável valor, porque são únicos. Mas as semelhanças entre

o "cantar" e o órgão são muitas, e por isso o órgão é o instrumento mais indicado para acompanhar as vozes. Por ser um aerofone a produção do ar é feita por foles, que acabam por desempenhar a função de "pulmões", dos quais o ar é canalizado depois até aos tubos. Na voz humana e no Cante também é o ar que leva ao som, quando passa e faz vibrar as cordas vocais. E não deixa de ser curiosa a terminologia histórica relacionada com os tubos dos órgãos ao chamar à parte frontal do tubo, por onde "sai" o som, boca, e à parte interior, que apesar de invisível é essencial para que exista som e alma. O Cante é um género coral sem acompanhamento de instrumentos, quando muito a guitarra campaniça ou outro típico do Alentejo em



algumas modas. Para este ano convidamos o Rancho de Cantadores da Aldeia Nova de São Bento (Serpa) que virão propositadamente a Braga para nos brindar com este modo peculiar de cantar, que é Património da Humanidade pela UNESCO. O órgão será chamado à improvisação sobre as modas alentejanas e por isso convidamos um dos mais conceituados organistas mundiais, Daniel Roth, organista emérito de Saint Sulpice, em Paris, conhecido pela arte da improvisação, tendo sido mestre dos mais prestigiados organistas da atualidade.

O cruzamento do órgão com os mais diversos instrumentos é também um atributo que o festival promove. Que mais-valias introduzem?

Na etimologia a palavra "órgão" significa "o instrumento" que congrega em si um leque muito alargado de sonoridades fruto da variedade de diferentes tubos que possui no seu interior, que são a maioria apesar de não estarem visíveis. Esses tubos e famílias de tubos tentam representar ou imitar diferentes instrumentos, o que faz de um órgão, na sua plenitude, uma verdadeira orquestra. Por essa razão, a junção com outros instrumentos resulta numa simbiose em que o instrumento solista é envolvido pelo conjunto do som de centenas de tubos e mantém o seu destaque e brilho, dado que nas infindas possibilidades do órgão este tem a capacidade de acompanhar discretamente, bem como de sobressair e impor-se com a maior força e majestade. É o par ideal para se associar a qualquer outro instrumento e ao canto. Este cruzamento que no Festival se tem procurado

realizar é, de forma inegável, uma mais-valia. Desperta a curiosidade do público e ao mesmo tempo desafia a criatividade artística dos músicos. Muitos foram os que já afirmaram que pelo pretexto de ouvir um outro instrumento acabaram por se aproximar do órgão, descobrir e ficar surpreendidos e apaixonados pelas potencialidades deste.

O festival tem também como característica a realização de concertos em diversos palcos/igrejas da cidade. Como é que essa escolha de locais influencia a atmosfera e a experiência dos espectadores?

A Música é uma Arte e os próprios instrumentos são obras de arte, não apenas porque nos levam a fruir da música mas porque são admiráveis nas esculturas que apresentam e no jogo de cores e dourados que os vestem. Quando entramos numa igreja para assistir a um concerto, entramos num conjunto artístico e esse concerto é uma forma de conhecermos e valorizarmos o Património artístico e cultural na sua plenitude e diversidade. Mesmo porque tudo contribui para a completa apreciação, dado que o som do órgão e as vibrações da produção musical de um determinado espaço são únicos e levam a que a experiência de cada concerto seja irrepitível. Tendo a cidade, a "Roma portuguesa", tão grande conjunto de igrejas e capelas, e, na quase totalidade das mesmas, um órgão, seria imperdoável que o Festival que se diz "de órgão", mas que na realidade é do Património, não fosse também ele oportunidade de visitar algumas dessas obras primas da Arte que permanecem fechadas a maior parte do ano.



«Seria um erro metodológico grave pensar uma capital da Cultura, em qualquer dimensão, sem incluir este evento. Temos que ser originais e reconhecer valor ao que é singular»

Com a presença de mais de 500 músicos este ano, como é realizado o processo de seleção dos artistas participantes? Quais são os critérios considerados?

Surge-me a metáfora do chef que ao ganhar um importante prémio gastronómico refere que o segredo está nos ingredientes! No Festival não existem segredos, o que existe são critérios de exigência que levam à seleção, não só de músicos profissionais e de qualidade comprovada, além de um cuidado particular com os programas de cada concerto, atendendo à diversidade de público que nos visita e ao facto do sucesso exigir uma oferta diferenciada que fuja ao que são outros eventos do género. Não pretendemos competir com outros eventos ou festivais, o FIOB tem o seu lugar e dá o seu contributo para algo que ainda é necessário “afinar”, que é uma estratégia alargada para a Cultura da cidade e regional. Seria um erro metodológico grave pensar uma capital da Cultura, em qualquer dimensão, sem incluir este

evento. Temos que ser originais e reconhecer o valor ao que é singular, assim como à originalidade das novas criações – a riqueza está no “todo”. A seleção dos artistas para cada edição passa, em primeiro, por dar espaço aos músicos de Braga e aos nacionais, antes de mais porque já existem em Portugal músicos que ombreiam em qualidade com o que de melhor se faz em todo o mundo. Depois, há que enriquecer, pela natural diversidade com a presença de artistas de outros países que nos tragam as especificidades regionais da música. É natural que um artista francês ou alemão apresente obras de compositores, de várias épocas, da sua nacionalidade e com isso acabamos por viajar pela música de vários países, tocada em instrumentos portugueses. Este ano o número de artistas intervenientes é elevado o que se justifica pelo tema em si da música coral, pois cada um dos 12 concertos terá um coro e, em alguns casos estamos a falar de grupos com cerca de uma centena de elementos. Essa diversidade está presente desde o início, pois se assim não fosse teríamos apenas 12 organistas, mas com outros instrumentos, coros e orquestras, que conferem essa riqueza a este Festival, chegamos neste ano especial a cerca de 500 participantes. Um número simbólico numa ocasião especial.

Como vê a contribuição dos artistas internacionais para a diversidade cultural do festival? Como é que isso enriquece a experiência do público local?

A presença de artistas oriundos de outros países traz consigo a diversidade da criação musical de outras geografias e culturas. Os músicos estrangeiros enriquecem o programa com a inclusão de obras que vão além do repertório mais tradicional para órgão ibérico, mas também porque trazem formas de interpretação diferentes, de escolas e estilos distintos. Esse facto confere ao Festival essa característica internacional, pelos músicos, pelas obras e pelo público que chega para assistir aos concertos, um pouco de toda a Europa.

Considerando a ampla gama de estilos musicais apresentada no festival, como acredita que a música e, neste caso, a(s) sonoridade(s) do órgão, podem promover a união e a compreensão entre diferentes culturas?

A música é a melhor imagem para traduzir a multiculturalidade e mesmo os valores humanos. Vejamos que num concerto de órgão, numa orquestra ou num coro todos são diferentes, os cantores, os instrumentos e mesmo os vários tubos que compõem os órgãos mas, esforçam-se para estar em harmonia, pois só assim se produz algo que é agradável ao ouvido – música. O mesmo será dizer que têm que estar todos

“afinados”! A afinação é uma concordância de diferentes sonoridades e timbres, respeitando a diferença e o contributo que cada um dá para o conjunto. Ora, se na complexa missão de criar música se consegue esse entendimento o mesmo seria desejável noutros contextos. Temos que aceitar a diferença e, o saber viver com ela passa por uma adaptação de uns e outros - corrigir a “afinação”. Essa é uma lição e exemplo que a música nos deixa. Um povo que ouve música e reconhece a riqueza da diversidade é um povo que promove a paz.

É também a prova que a música é uma linguagem universal?

É comprovadamente linguagem universal. Dispensa tradução, todos a entendemos e apreciamos, independentemente de gostarmos mais de um ou outro estilo. E o facto de ser uma forma de comunicação que todo o recetor consegue compreender torna-a agregadora e faz com que a estes eventos culturais concorram pessoas de várias nacionalidades e etnias, de várias idades e diversificadas quanto ao grau de formação e base económica. Ajudará, sem dúvida, o facto de este Festival ser democraticamente para todos, na programação eclética, como já falamos, mas com entrada gratuita. E esse esforço é feito precisamente para que ninguém seja privado de Cultura de qualidade. Claro que isto é possível, e há que louvá-lo, graças ao mecenato cultural de importantes empresas da região que partilham desta responsabilidade social, cultural e educativa de contribuir para uma sociedade melhor, onde a Cultura não pode ser encarada como um “extra”, como algo que possa ser dispensável. O importante estadista Winston Churchill afirmava que a Cultura era o essencial de um povo e que sem ela não havia nada pelo que lutar, quando o interrogavam sobre a hipótese de cortar o orçamento da Cultura para financiar o esforço de guerra. A música faz parte de nós e chega a ser curioso que, mesmo a sonoridade dos órgãos históricos que encontramos em Braga, nos toque de forma especial pois inspira-se nas vozes das pessoas e, por isso, estes órgãos soam de forma diferente aos congéneres franceses, italianos ou alemães. O órgão histórico português tem características sonoras próprias que respondem a características culturais das gentes das regiões em que se inserem, a começar pelo facto de serem pequenos instrumentos, mas com som forte e timbre brilhante. No contexto da “linguagem universal”, nem de propósito a edição deste ano terminará com a Nona Sinfonia de Beethoven, conhecida pelo quarto andamento “Coral”, com a célebre melodia do “Hino à Alegria”, o hino da Europa, mas que ao ser adotado pela União Europeia apenas

ficou com a música, sem o poema em alemão, precisamente porque a música seria entendida por todos da mesma forma e dispensava tradução.

Além dos concertos, o festival oferece outras atividades ou iniciativas para promover a interação entre os músicos e o público?

Ao longo de uma década procurou-se diversificar a oferta cultural e artística e assim, a par dos concertos, surgiram as visitas guiadas aos vários órgãos, inclusive ao interior dos grandes órgãos da Catedral, mas também exposições, algumas delas com o contributo de trabalhos realizados por alunos das escolas de cidade, conferências por especialistas na área, como o musicólogo Rui Vieira Nery. Mas deve-se salientar que o Festival não se resume a duas ou três semanas num ano, pois as visitas e os momentos em que os órgãos se dão a ouvir multiplicam-se ao longo do ano, em muitas outras iniciativas, especialmente junto do público escolar. Recordo que, quando da Pandemia, se realizou uma visita aos órgãos da Catedral para cerca de 5000 crianças, no pré-escolar e 1.º ciclo, de escolas de todos o país, utilizando os meios digitais que proporcionaram a estas crianças, mesmo estando em Vila Real de Santo António, entrar e conhecer estes instrumentos fenomenais. Trata-se de preparar o futuro, formar os públicos que, futuramente poderão estar presentes a assistir aos concertos. E este é, um dos aspetos de que nos devemos orgulhar, de em 10 anos passar de um cenário de igrejas vazias nos concertos para igrejas cheias e onde o número de jovens tem aumentado a cada ano, e muitos já sabem o que é um órgão.

Qual é a importância do Festival Internacional de Órgão para a cidade e para a comunidade local?

O Festival tem sido o veículo para partir à redescoberta do Património, de um tesouro que estava esquecido e que é de todos. Estávamos numa situação em que ouvíamos as pessoas a chamar “piano” aos órgãos, a dar o nome de um instrumento que também tem teclas mas que surge nos finais do século XVIII face ao órgão que nasceu há cerca de 3000 anos. Em Portugal associa-se muito o instrumento “órgão” ao espaço das igrejas, o que decorre do facto de não termos uma tradição de possuir órgão nos auditórios, como acontece nos restantes países do mundo. Seria bom que a cidade pudesse contar um espaço dedicado às artes e que possuísse um grande órgão de concerto. Quiçá um dia! Então, o maior enriquecimento para a comunidade é o cultural e a homenagem que fazemos às gerações que no passado nos deixaram em herança estes instrumentos de qualidade. Não podemos, contudo, ignorar que existe um benefício

económico para a cidade com a realização deste Festival. O público que visita a cidade para assistir aos concertos fica alojado na hotelaria local, visita outros pontos de interesse, saboreia a nossa boa gastronomia e leva o nome da cidade além-fronteiras. Este aspeto, confesso, sinto que não é ainda reconhecido pelas entidades relacionadas com os setores económicos, apesar dos dados referentes ao acréscimo de turistas nos dias do Festival.

Olhando para o futuro, quais são as aspirações ou os objetivos para o festival nos próximos anos?

Como é típico cantar e desejar a cada aniversário, pois “felicidades e muitos anos de vida”! Mas, com um certo realismo, há que repensar a dimensão e a importância que o evento tem para a cidade e os muitos benefícios que dele advêm. Em primeiro lugar pela necessidade do som dos órgãos estar presente ao longo do ano nas várias igrejas, na função para que foram construídos, o de solenizar as celebrações religiosas, e para isso a Igreja, em particular o clero, tem que despertar para essa necessidade e, com (in) formação, ter a sensibilidade necessária para compreender que o cuidado com a qualidade musical das celebrações é essencial para a evangelização. Não teremos igrejas com fiéis onde não exista exigência com a qualidade da música litúrgica. E para isso é necessário recuperar o tempo em que não se formaram organistas e músicos com aptidão técnica e litúrgica. Um verdadeiro organista não toca numa imitação eletrónica quando tem um genuíno instrumento, cuja sonoridade e capacidade de imprimir às celebrações, a solenidade é incomparável. A qualidade e conhecimento tem que ser valorizados. O Festival veio, na sua dimensão cultural, mostrar que o som do órgão é belo e que as pessoas apreciam a música erudita e sacra, desde que com qualidade. Um olhar para o futuro do Festival só faz sentido com uma mudança de paradigma face à valorização do conjunto patrimonial constituído por todos os órgãos históricos da Arquidiocese. Onde a manutenção e valorização dos instrumentos, bem como a sua recuperação, seja uma prioridade e exista um plano para esse fim. Claro que ao afirmar que este património é de todos incluimos todas as instituições e mesmo a população que tem dos principais impulsionadores desse movimento. Existindo vontade e um real conjugar de esforços poderemos pensar na 11.ª edição e nas seguintes, com a ambição de crescimento e maior internacionalização do evento. Há muito para fazer e não faltarão, de certeza, programas originais para apresentar nos órgãos de Braga para que a mesma seja, de facto, a cidade dos órgãos históricos.

Há alguma novidade já pensada para a próxima edição que possa partilhar conosco?

O Festival tem-se feito ano após ano embora tivesse, desde o início, um plano para estes dez anos e para os diferentes temas que foram servindo de base à programação de cada edição. A décima edição é o momento para avaliar e, junto com as instituições que organizam o evento, decidir o melhor caminho a seguir. Claro que com o tesouro que possui, a cidade de Braga tem todas as condições para seguir com um grande Festival, mesmo porque o mais complicado que foi fazer nascer o evento está concretizado. Como dizíamos atrás, a conjugação do órgão com outros instrumentos, estilos e épocas é infindável e não faltarão ideias para mais 100 edições de Festival. E, como foi até agora, sabendo ouvir o público.

Defende a necessidade de em Braga se delinear uma estratégia para a recuperação de órgãos e formação de novos organistas. Quais são os primeiros passos que devem ser dados para a materialização desse anseio?

Não faz sentido recuperar os órgãos e, no limite, ter um Festival Internacional de Órgão com a maioria dos instrumentos “calados” quase todo o ano. Estando entre os objetivos do Festival, estimular o interesse pelo órgão e pela sua música. Isso já acontece e todos os anos existem pessoas que questionam onde podem aprender a tocar este instrumento. Já alguns passos foram dados, mesmo com a criação da Escola de Música Sacra da Arquidiocese, onde existe a classe de órgão, mas falta ainda o retomar da oferta de órgão no Conservatório de Braga, visto ter sido dos primeiros em Portugal a ensinar este instrumento e agora, sem que exista uma explicação razoável, não tem essa oferta no seu currículo. Faz todo o sentido na cidade de Braga, cidade dos órgãos, não é cidade dos pianos ou dos violinos, com todo o mérito e importância que todos os instrumentos possuem. Hoje, a oferta de órgão está presente em quase todos os Conservatórios e Academias de Música do país e era importante que os jovens de Braga pudessem também contar com essa opção artística. Por outro lado, estando os órgãos nas igrejas, há que reconhecer valor a quem toca e apoiar a que prossiga estudos musicais ou frequente formação de aperfeiçoamento, que pode ser ministrada pelas instituições eclesásticas, podendo dar uma atenção especial aos conhecimentos de liturgia, além do saber técnico-musical. Mas com atenção a que tudo deve ser construído com pedagogia e adequação ao público a que se destina, não havendo fórmulas de sucesso universal. No que toca à recuperação dos órgãos as

oportunidades surgem, tanto ao nível do financiamento comunitário, como ao abrigo do mecenato, mecanismos e oportunidades para o restauro deste tipo de bens. Para que se passe à ação terá que se definir que a recuperação e valorização dos órgãos históricos é uma prioridade. De facto, recuperar um órgão histórico é um investimento, na verdadeira acepção do termo, pois muitas vezes representa um valor igual ou menor à compra de imitações. Existe muita desinformação. A isso acresce o facto de para o bom funcionamento um órgão tem apenas de ser tocado, sendo essa a manutenção, ao contrário de muitos mitos que se foram construindo. O custo de um restauro ou mesmo de construção de um órgão acaba diluído na durabilidade do mesmo e na inquestionável qualidade do som original. Há alguns anos chegou a existir um plano, juntamente com a ex-Direção Regional de Cultura do Norte, para o restauro dos órgãos mais significativos da cidade, entre eles Tibães, Pópulo, São Vicente, Carmo e Bom Jesus. Opções políticas não permitiram que este projeto desse frutos, pelo menos até hoje.

Partilhou também recentemente o “sonho” de ver Braga dotada de um grande auditório público com um grande órgão de tubos e de um museu do órgão e da música. Quais são as suas ideias neste propósito?

Temos que ler a importância deste Património na sua globalidade. Apesar do Festival, enquanto evento, ter alcançado sucesso nestes dez anos, não estará completo se não virmos este fenómeno nas várias potencialidades que oferece. Tal como a memória se estava a perder devido ao facto dos órgãos não tocarem, a componente educativa sairia enriquecida com a criação de um espaço que reunisse vários instrumentos que, musealizados, colocassem em evidência a importância de Braga neste contexto e recuperasse esse conhecimento. Os museus são isso mesmo – espaços para se manter viva a memória. Ao mesmo tempo, esse espaço que não se pretendia apenas dedicado ao órgão, mas antes à Música, seria um espaço multifacetado onde se contasse a história da música, com especial enfoque à música em Braga e aos instrumentos originais da região. O órgão teria, como parece justo, pela sua importância e antiguidade, um lugar central. Há que recordar que o registo mais antigo da presença de um órgão em Braga surge de uma imagem encontrada em escavações arqueológicas em Braga, numa peça com cerca de 2000 anos. Ao mesmo tempo não existe no Norte nenhum espaço museológico dedicado à música. Mais uma vez importa reunir esforços e agir.



O que espera da edição deste ano, que momentos gostaria de destacar da programação e qual o número aguardado de espectadores?

Cada edição é para o diretor artístico como se fosse a primeira. Apesar de se colocar todo o empenho e ponderação nas opções que se tomaram ao nível da programação nunca sabemos se as escolhas realizadas terão o melhor acolhimento por parte do público. Na edição 2023 recebemos mais de 6000 pessoas. Este ano esperamos, pelo menos, um número próximo, mesmo pela aposta em grandes concertos como o de abertura na Catedral com os dois órgãos em diálogo e a inclusão do Cante Alentejano. Também o concerto a dois coros com obras de Bach e Rodrigues Esteves, na igreja de São Lázaro; o coro de crianças que chegam de Paris para atuarem no dia 13 à tarde, na Capela Imaculada; a música para as exéquias reais e de Estado, de Purcell e Victória, na Basílica dos Congregados; os diálogos entre coro e órgão na igreja de Santa Cruz; o solene Te Deum, de Lully, uma obra impressionante para dois coros, órgão, orquestra e solistas, numa rara interpretação na igreja do Pópulo; e o final grandioso com a interpretação da Nona Sinfonia de Beethoven, a “Sinfonia Coral”. Motivos não faltam para visitar Braga e, em especial, para os bracarense conhecerem melhor este Património constituído pelos órgãos e pela sua música. O programa do Festival pode ser conhecido no site oficial www.festivalorgaobraga.com e no Facebook.

CTEB - CENTRO TERAPÊUTICO & EDUCACIONAL DE BRAGA REFÚGIO MULTIDISCIPLINAR RUMO AO BEM-ESTAR FAMILIAR

Num mundo onde as necessidades de saúde e bem-estar das famílias são cada vez mais complexas e variadas, o CTEB – Centro Terapêutico & Educacional de Braga surge como uma resposta abrangente e integrada. Este centro, fundamentado numa filosofia multidisciplinar, reúne diferentes especialidades médicas e terapêuticas para intervir nas reais necessidades e anseios das famílias ao longo das diferentes fases da vida, elaborando planos de tratamentos fortemente personalizados. A essência do Centro Terapêutico & Educacional de Braga

reside na sua equipa multidisciplinar, composta por profissionais dedicados em áreas como Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Psicologia, Neuropsicologia, Nutrição, Acompanhamento BLW – Introdução Alimentar, Psicomotricidade, Enfermagem, Terapia Sensorial, Musicoterapia, Conselheira em Aleitamento Materno, Educação Especial ou Medicina Geral e Familiar. Esta diversidade de terapias permite abordar os desafios de saúde de forma holística, considerando não apenas os sintomas físicos, mas também os aspetos emocionais, sociais e comportamentais de cada indivíduo. Segundo Márcia Costa, Terapeuta da Fala e Coordenadora Clínica e Técnica, no CTEB «trabalha-se em equipa e olha-se para o paciente como um todo». «Com esta metodologia conseguimos efetuar a avaliação global e atuamos em todas as suas dificuldades e necessidades funcionais», explica. O objetivo primordial do CTEB é oferecer diversas alternativas terapêuticas especializadas, visando alcançar resultados eficazes no tratamento de diferentes patologias. Este objetivo «é sustentado pela qualidade dos profissionais que o compõem». Com reuniões multidisciplinares e interdisciplinares semanais, formações especializadas e projetos de investigação, a equipa é constantemente incentivada no desenvolvimento das competências, garantindo a atualização das melhores práticas e técnicas no campo da saúde e terapia.



Um dos aspetos mais distintivos do CTEB é precisamente o seu compromisso com o desenvolvimento integral das famílias. Não se trata apenas de cuidar uma condição específica, mas sim de acompanhar e integrar as famílias em todas as etapas do processo de tratamento. Desde a avaliação inicial até ao acompanhamento contínuo, a equipa do centro oferece um ambiente próximo e acolhedor, para que todos os intervenientes se sintam apoiados e capacitados a lidar com os desafios que enfrentam.

Para além disso, segundo Márcia Costa, o CTEB diferencia-se na intervenção em rede, nomeadamente em contexto pré-escolar e escolar, «num trabalho que vai muito além da realidade interna, em gabinete, traduzindo-se na concretização mais eficaz de objetivos e nos resultados terapêuticos».

O CTEB é um autêntico refúgio multidisciplinar onde as famílias podem encontrar apoio, compreensão e soluções para os desafios que enfrentam. Com uma equipa dedicada, uma abordagem holística e um compromisso com o desenvolvimento contínuo, o centro está verdadeiramente a fazer a diferença na vida de cada paciente e das respetivas famílias.



☎ 969 314 911 ✉ cteb.braga@gmail.com

📍 Rua José António Cruz 81, 4715-343 Braga

ENTROU NOS 40? CUIDADOS QUE DEVE TER PARA A SAÚDE E BEM ESTAR

É possível que já tenha ouvido que “aos 40, ou vai ou rebenta”. No entanto, o seu bem estar não precisa de acabar, nem a saúde de se degradar, a partir dos 40 anos. É claro que é importante, contudo, prestar uma atenção especial à saúde e ao bem-estar, uma vez que o corpo começa a passar por mudanças significativas e pode ser mais suscetível a certas condições. Atente a alguns cuidados importantes para se sentir melhor nesta nova fase:

Aposte numa dieta equilibrada: Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Limite ainda mais a ingestão de alimentos processados, gorduras saturadas e açúcares adicionados, que são ainda mais prejudiciais com o passar da idade.

Pratique atividade física regular: Mantenha-se ativo para se manter também mais saudável física e psicologicamente. Pratique exercícios regulares, incluindo atividades aeróbicas, como caminhada, corrida, natação ou ciclismo, bem como exercícios de fortalecimento muscular e flexibilidade.

Não descuide a saúde: Consulte o seu médico regularmente para consultas e exames de rotina, como à pressão arterial, níveis de colesterol, glicemia, rastreios de cancro, como mamografia (para mulheres) e exames de próstata (para homens), entre outros. Além dos exames de rotina, considere também exames adicionais que sejam apropriados para a sua idade e histórico de saúde. Se já tem problemas crónicos de saúde, como diabetes, hipertensão ou doenças cardíacas, continue a monitorizá-los de perto e a seguir o plano de tratamento recomendado pelo seu médico.





A saúde mental também é importante: Cuide também da sua saúde mental, procurando apoio quando necessário e mantendo uma rede de suporte social. Procure aliviar o stress com meditação, yoga, hobbies relaxantes, ou mesmo terapia, se necessário.

Manterha uma rotina de sono e cuidados com a pele adequados: Garantir que está a dormir o suficiente todas as noites e a manter uma rotina de sono regular também é essencial para se manter saudável e jovem com o passar dos anos, isto porque o sono adequado é crucial para a saúde física e mental. No que toca à pele, proteja-a dos danos causados pelo sol, usando protetor solar diariamente e hidratando-a regularmente. Utilize também rotinas específicas de "skin-care" para a fase de vida que está a enfrentar, podendo estas ser recomendadas por um dermatologista.

Evitar hábitos prejudiciais: Evite o consumo excessivo de álcool, tabagismo e o uso de substâncias ilícitas, que com o passar da idade se tornam ainda mais prejudiciais.



FRASCO A FRASCO

UM MUNDO DE PRODUTOS SAUDÁVEIS A GRANEL

A Frasco a Frasco nasceu em 2021 pelas mãos de Mariana Baptista e Mário Correia, cujo nascimento da filha Matilde incentivou o casal a promover junto da população novos hábitos de compra, adoção de práticas mais sustentáveis e uma alimentação mais saudável. Uma mercearia biológica moderna, 100 por cento a granel, onde os fregueses podem escolher exatamente a quantidade desejada, reduzindo assim o desperdício de embalagens e alimentos.

O projeto alia a sustentabilidade com a saúde, com alimentos de qualidade superior, nutritivos e biológicos. Todos os produtos disponibilizados são cuidadosamente selecionados, priorizando

ingredientes naturais, livres de aditivos prejudiciais, pesticidas e organismos geneticamente modificados. Sabemos que cada vez mais existe uma relação entre a nossa alimentação e a nossa saúde, onde aquilo que comemos está diretamente relacionado com o nosso bem-estar. A opção por alimentos saudáveis e biológicos torna-se, por isso, uma escolha consciente no presente e, seguramente, para o futuro, na qual tem também grande influência a selecção dos seus parceiros. Os fornecedores são, sempre que possível, nacionais, cultivados com práticas agrícolas sustentáveis e livres de produtos químicos sintéticos.



Um oásis de cores e aromas

Mal entramos, deparamo-nos com um enorme corredor de dispensadores que guardam verdadeiros tesouros naturais. Aromas inebriantes, numa verdadeira sinfonia de especiarias, grãos e ervas. Cada dispensador conta uma história, carregando consigo o perfume da terra e o esforço de quem a cultiva. Os grãos de café, de cores e aromas diversos, contam segredos de terras longínquas. Os cereais estendem-se em ondas douradas, como campos de trigo ao vento. As especiarias, nos seus tons vibrantes, prometem uma viagem sensorial pelo mundo. Mas há mais, muito mais. Desde sal, frutas desidratadas, legumes desidratados, chás, frutos secos, gomas vegan e sem glúten, sementes, pseudo-cereais, massas, farinhas, chocolates, arroz, superalimentos, leguminosas, barrinhas, bolachas, entre muitos outros.

Sustentabilidade na ordem do dia

Aqui, fala-se de sustentabilidade, da importância de minimizar o desperdício e do valor de cada escolha consciente. Cada compra é uma pequena contribuição para um mundo mais verde. Os fregueses podem trazer os seus próprios frascos, embalagens e sacos, ou utilizar os que estão disponíveis em loja. Há também os "Frascos da Comunidade", disponíveis gratuitamente e previamente desinfetados que promovem a economia circular e um impacto ambiental reduzido. Na Frasco a Frasco há também produtos para o dia-a-dia. Nos cuidados pessoais podemos encontrar artigos para o corpo, rosto, cabelo, higiene íntima, higiene oral, desodorizantes, protetores solares e acessórios. Para casa, não faltam acessórios de cozinha, velas, detergentes, entre outros. Até livros há, pois alimentam a alma, engrandecem as emoções e fortalecem o conhecimento.



Loja online, palestras e workshops

A loja online possibilita a entrega ou levantamento da encomenda, para que os fregueses percam menos tempo e rentabilizem o transporte. O levantamento na loja, a entrega ao domicílio e a entrega nas empresas parceiras são algumas das opções disponíveis. As entregas são gratuitas na cidade de Braga e efetuadas através de transportadora, fora da cidade. O compromisso da Frasco a Frasco vai além da componente comercial. A loja também se dedica a educar os seus fregueses sobre a importância da alimentação consciente e sustentável. Através de workshops e palestras, desde a alimentação, práticas sustentáveis, saboaria, brincar natural, entre outros, a marca incentiva à adoção de hábitos saudáveis e práticas que visam preservar o meio ambiente. Para além de marcar presença em vários eventos e mercados na cidade.

Além disso, regista presença nas redes sociais com vídeos, informações, dicas, receitas, e no blog onde convida diversos especialistas a falar de múltiplos temas.

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

**FRASCO
a FRASCO**

Mercearia Biológica a Granel
e Loja Sustentável



Av. Dr. António Palha, n°92, 4715-091 | Lamações, Braga



253 614 162 | www.frascoafrasco.pt



@frascoafrasco



Frasco a Frasco

DESCUBRA O PERFUME IDEAL QUE MELHOR COMBINA CONSIGO



Encontrar o perfume perfeito não é apenas uma questão de aroma agradável, mas também de expressão pessoal, confiança e tipo de pele. Com tantas opções disponíveis no mercado, pode ser desafiador escolher o perfume que melhor se adapta à sua personalidade e estilo de vida. Para lhe facilitar a missão, deixamos algumas dicas para que consiga encontrar o perfume certo: para mulher e homem.

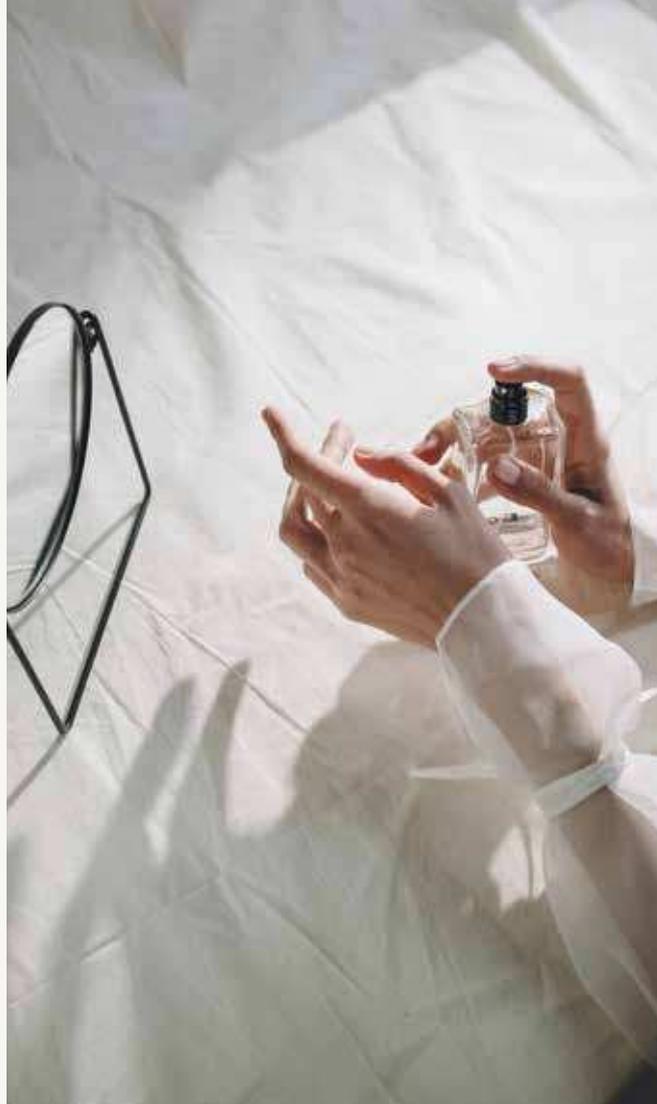
Para Ela:

Conheça seu estilo: Antes de começar a procurar por perfumes, leve em consideração o seu estilo pessoal. Se prefere fragrâncias florais, frutadas, orientais ou frescas, isso ajudará a estreitar as opções e encontrar uma fragrância que complementa a sua essência.

Teste na pele: Não há substituto para testar o perfume diretamente na pele. Cada pessoa tem sua própria química corporal, o que significa que um perfume pode cheirar diferente em cada pessoa. Aplique um pouco de perfume no pulso e deixe-o evoluir ao longo do dia para ver como ele se desenvolve em sua pele.

Considere a ocasião: Escolha fragrâncias mais leves e frescas para o dia a dia e reserve fragrâncias mais intensas e sensuais para ocasiões especiais à noite. Uma coleção diversificada permitirá que se adapte a qualquer situação com confiança.

Experimente novas tendências: Não tenha medo de experimentar novas tendências e lançamentos. Às vezes, uma fragrância inesperada pode tornar-se a sua nova assinatura e destacar a sua individualidade de maneira única.



Para Ele:

Conheça o seu gosto: Assim como para as mulheres, é crucial conhecer o seu gosto pessoal. Determine se prefere fragrâncias amadeiradas, cítricas, aquáticas ou orientais para encontrar o perfume que mais se alinha com a sua personalidade.

Teste com calma: Experimente diferentes perfumes ao longo do tempo, permitindo que cada fragrância se desenvolva em sua pele. Não tome decisões apressadas; dê tempo para que as notas do perfume se revelem completamente. Leve em consideração o clima: Fragrâncias mais leves e frescas são ideais para climas quentes, enquanto fragrâncias mais ricas e intensas são mais adequadas para o clima frio. Escolha um perfume que se adapte ao clima predominante da sua região.

Invista em qualidade: Perfumes de qualidade duram mais tempo na pele e têm uma fragrância mais complexa e agradável. Não tenha medo de investir num perfume premium que reflita a sua personalidade e estilo de vida.

Encontrar o perfume ideal, tanto para mulher como para homem, pode ser emocionante e pessoal. Ao seguir estas dicas e explorar uma variedade de fragrâncias, certamente encontrará aquele que se tornará uma parte essencial da sua identidade e presença!

ÓPTICA VILAS BOAS

CUIDAR DA SAÚDE OCULAR PELA QUALIDADE DE VIDA PLENA

A Óptica Vilas Boas emprega todo o seu foco nos cuidados primários para a saúde da visão e com o conceito de que uma boa visão é essencial para uma qualidade de vida plena, aposta em quatro grandes desígnios.

O primeiro refere-se ao controlo da progressão da miopia e ambliopia em crianças em idade pré-escolar e escolar. Segundo os últimos estudos epidemiológicos, prevê-se que no ano 2050 cerca de 50% da população mundial será míope, 10% com miopia grave e 4% apresentará cegueira. Por esse motivo, segundo o optometrista, Fernando Vilas Boas, «todo o trabalho realizado em prol da diminuição ou estagnação do número de míopes é de extrema importância para mitigar o número de lesões oculares, isto porque a miopia não é só ver mal ao longe, corresponde a um conjunto de alterações profundas da estrutura do globo ocular que levam à diminuição da visão, podendo conduzir à cegueira». De acordo com o responsável, «é fundamental que toda a comunidade, (pais, educadores, optometristas, oftalmologistas médicos e enfermeiros de família, etc), se una e dê as mãos para alterar o estado da situação».

O segundo grande desígnio dá enfoque a toda a população ativa com défice de visão e que se vê limitada nas suas tarefas diárias e profissionais realizando-as com menos eficiência e qualidade, trazendo-lhes perdas económicas e emocionais.

O terceiro grande propósito da Óptica Vilas Boas está direcionado para a população sénior, onde muitos já não valorizam a visão de excelência, porque as próprias necessidades do dia a dia não as solicitam. No entanto, para Fernando Vilas Boas «é da maior importância, porque a falta de visão de qualidade é uma das principais causas de demência precoce. Assim, é de todo importante que todos aqueles pais e avós que já não têm tarefas minuciosas, mas que tem tarefas quotidianas, as façam com a melhor visão possível. Mesmo quando são operados às cataratas devem procurar sempre os melhores produtos para manter a integridade da sua visão e das estruturas oculares (uma vez que o cristalino serve de filtro à retina e é retirado na cirurgia)». O responsável acrescenta que «após a cirurgia devemos colocar a melhor proteção possível e aquela que nos proporcione a máxima acuidade visual, lembrando ainda que a população está bastante exposta às radiações emitidas pelas novas tecnologias (computadores, smartphones, tablets, etc), assim como nos passeios diários ao ar livre. «Por isso mesmo, devemos dar especial atenção à proteção ocular», assinala.

O quarto desígnio é transversal a todos os outros pontos e relaciona-se com a qualidade dos produtos, não só pela sua leveza, mas também pela geometria e pela anatomia que nos dão o máximo conforto e adaptabilidade à nossa fisionomia. «Se dois terços do dia passamos acordados, precisamos que as correções sejam portadoras dessas características», refere.

Por todas estas razões, a Óptica Vilas Boas, tem como missão desde 2001 ajudar os seus pacientes a melhorar a sua visão, a autoestima e a própria qualidade de vida. Desde então, tem vindo a promover «muitas alegrias, não só a crianças que começam a ver com nitidez pela primeira vez, valorizando as cores e os pormenores; como também a inúmeros profissionais, que se viam limitados nas suas tarefas, e que, depois de compensados, nos partilham a alegria de poder voltar a ler um livro sem esforço; ou até mesmo, quando os seniores se tornam capazes de ver as rugas dos apresentadores da televisão ou até de nós próprios. São sempre momentos de muita felicidade e alegria, que nos deixam bastante orgulhosos», conclui o optometrista.





Serviços

Optometria, Contactologia, Fundos camera, pressão Intra ocular, topografia corneal, campos visuais, entre outros

Representante das principais linhas:

Luxo

Gucci, Porsche Design, Montblanc, Prada, Persol, Jaguar, Giorgio Armani, Laura Biagiotti, Burberry

Prestigio

Ray Ban, Vogue, Michael Kors, Tous, Hugo, Love Moschino, Emporio Armani, Carolina Herrera

Especialista das lentes Essilor (varilux)[®]

Pagamento até 6 prestações sem juros

Óptica VILAS BOAS

 Praça Alexandre Herculano, nº 44 (largo dos penedos)

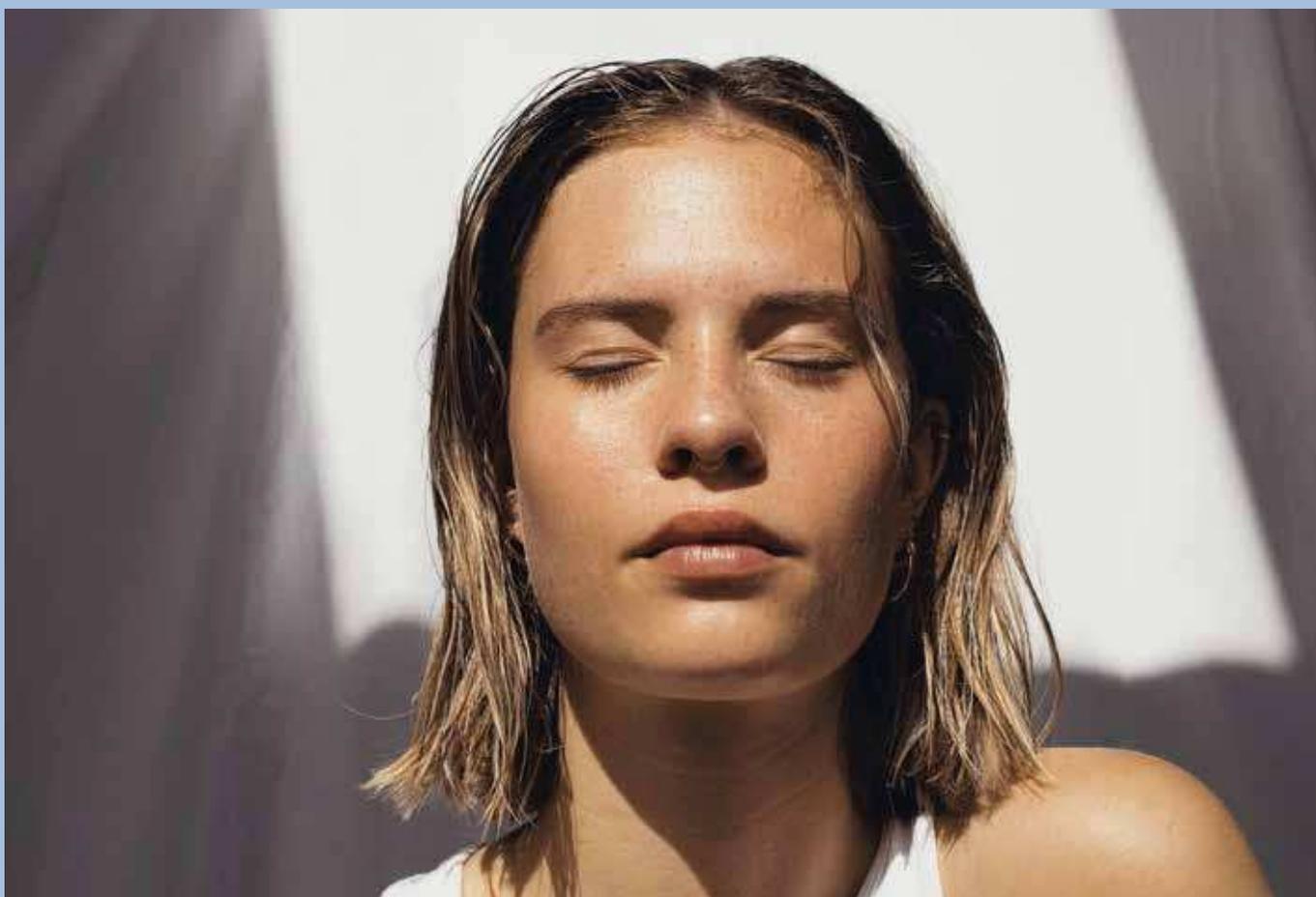
 253 221 426 | 961 287 717

NUTRIÇÃO E PELE SAUDÁVEL UMA ALIANÇA PODEROSA?

M

a busca por uma pele de sonho, muitas vezes recorremos a uma série de produtos cosméticos, esquecendo-nos de que a verdadeira chave para uma pele radiante pode encontrar-se numa boa alimentação.

A nutrição desempenha um papel essencial na saúde da pele, oferecendo uma abordagem holística e duradoura para a beleza. Começamos pela água, o elixir da vida, e a sua importância inegável para uma pele saudável. A desidratação pode levar à pele seca, sem vida e propensa a rugas. Garantir uma ingestão adequada de água ao longo do dia não só mantém a pele hidratada, mas também ajuda a eliminar toxinas, promovendo um brilho natural e uma pele do rosto radiante.





As vitaminas e os antioxidantes desempenham um papel vital na saúde da pele, protegendo-a contra danos ambientais e promovendo a regeneração celular. A vitamina C, encontrada em frutas cítricas e vegetais como pimentão e brócolos, é conhecida pela sua capacidade de estimular a produção de colágeno, promovendo a elasticidade da pele. A vitamina E, presente em nozes, sementes e óleos vegetais, é um antioxidante poderoso que combate os radicais livres, prevenindo danos celulares e o envelhecimento prematuro da pele. Já a vitamina A, abundante em vegetais de cor laranja, como cenoura e abóbora, ajuda na renovação celular e na manutenção de uma pele saudável.

Os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 são essenciais para a saúde da pele, ajudando a manter a integridade da barreira cutânea e reduzindo a inflamação. Peixes gordos, sementes de linhaça, nozes e óleos vegetais são excelentes fontes desses ácidos graxos essenciais, que promovem uma pele suave, hidratada e com aparência jovem.

Ao adotar uma abordagem centrada na nutrição para a saúde da pele, podemos alcançar resultados verdadeiramente transformadores e duradouros. Em vez de procurar soluções rápidas e temporárias, concentre-se em alimentar a sua pele de dentro para fora, garantindo uma dieta rica em nutrientes essenciais. Lembre-se: a verdadeira beleza não vem de um frasco, mas sim de dentro de cada um, refletindo a harmonia e equilíbrio entre uma mente, corpo e dieta saudáveis.



CLÍNICA ANTÓNIO COUTINHO

“DENTES EM 1 DIA”, DO QUE SE TRATA?

Nos últimos tempos tem sido ávido o marketing sobre “Dentes em 1 dia”. Mas, afinal, do que falamos? Sucintamente, refere-se à realização de um tratamento dentário que compreende a colocação de implantes dentários e colocação de uma prótese provisória fixa sobre esses implantes, tudo num dia.

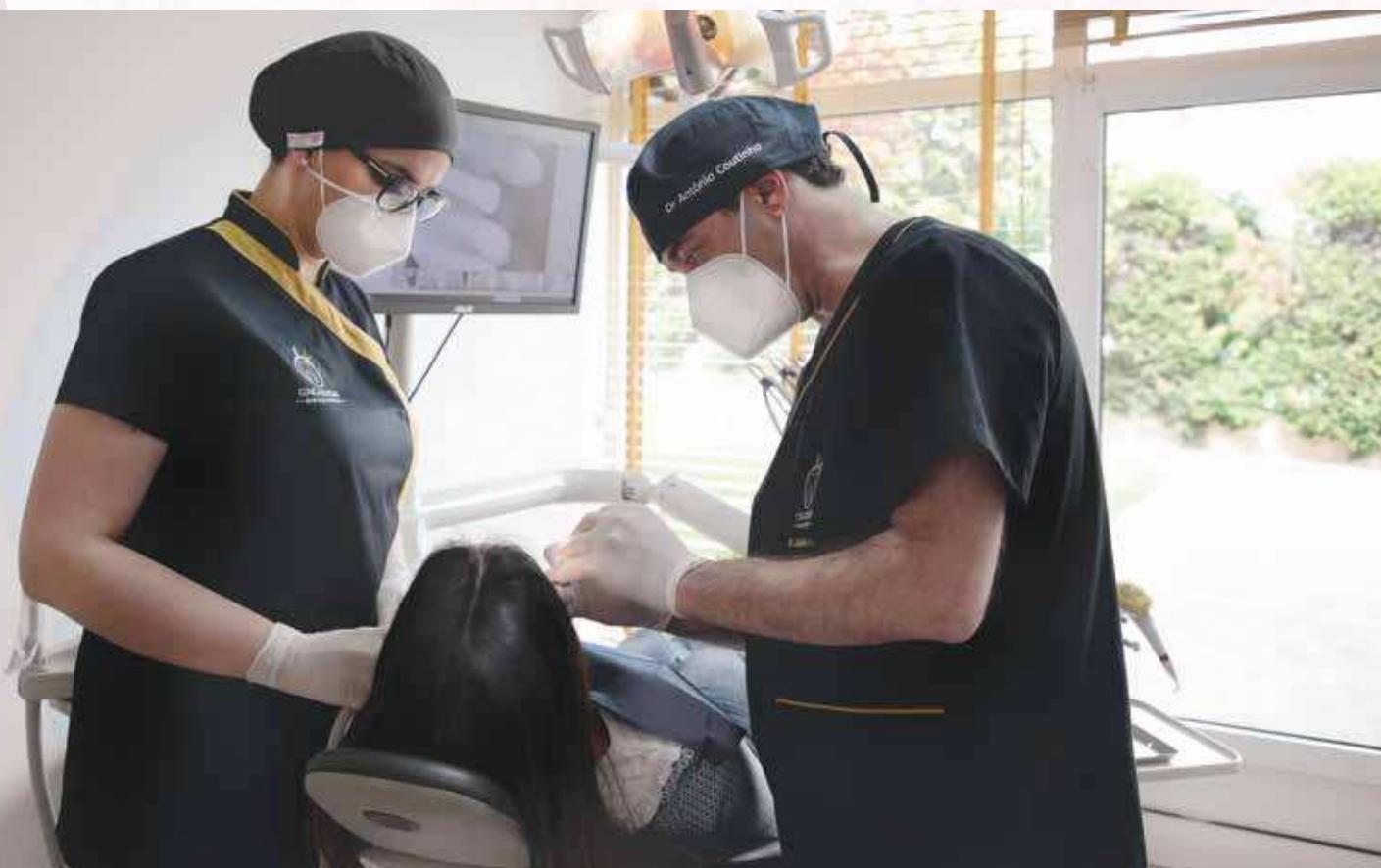
Importa referir que pela especificidade de cada paciente, pela sua condição de saúde oral própria e pelo seu histórico de saúde convém que este seja um tratamento altamente planeado em conjunto com o seu médico dentista que o segue, sendo por isso fundamental que haja diálogo entre as partes.

Neste procedimento, há planeamento do caso através da obtenção de radiografias, prescritas pelo seu médico dentista, registo fotográfico do caso e moldes iniciais simples. No dia programado para a realização da cirurgia de colocação de implantes, normalmente, escolhe-se a primeira hora da manhã para iniciar. Frequentemente é necessário realizar

extracções dentárias sendo que a colocação dos implantes é realizada de imediato. Importa referir que o paciente nunca deve surgir em jejum para o procedimento.

Após a colocação dos implantes é realizado um molde para que o laboratório possa iniciar a confecção da prótese provisória. Enquanto o laboratório trabalha, o paciente tem condições para ficar na clínica com conforto e a aguardar a colocação da dita prótese provisória que normalmente fica terminada ao final do dia. Esta prótese provisória é fixa aos implantes.

Em suma, o paciente não sai da clínica sem dentes, como muitas vezes é o seu receio. As recomendações vão no sentido de aguardar cerca de 3 a 6 meses até realizar moldes para a confecção da prótese final. Isto acontece porque há um período em que a gengiva e o osso têm de cicatrizar após o procedimento inicial. Quando terminarem a sua cicatrização é seguro iniciar moldes para a prótese final.





CLÍNICA DENTÁRIA

REABILITAÇÃO E ESTÉTICA

DR. ANTÓNIO COUTINHO

Médicos especializados em
Cirurgia e Reabilitação oral!



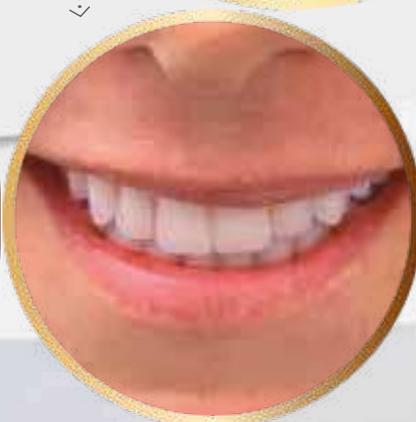
Dr. António Coutinho
Médico Dentista e Diretor Clínico,
Cirurgia Oral e Reabilitação



Dr.ª Mariana Teixeira
Médica Dentista
Reabilitação Oral e Endodontia



ANTES



DEPOIS

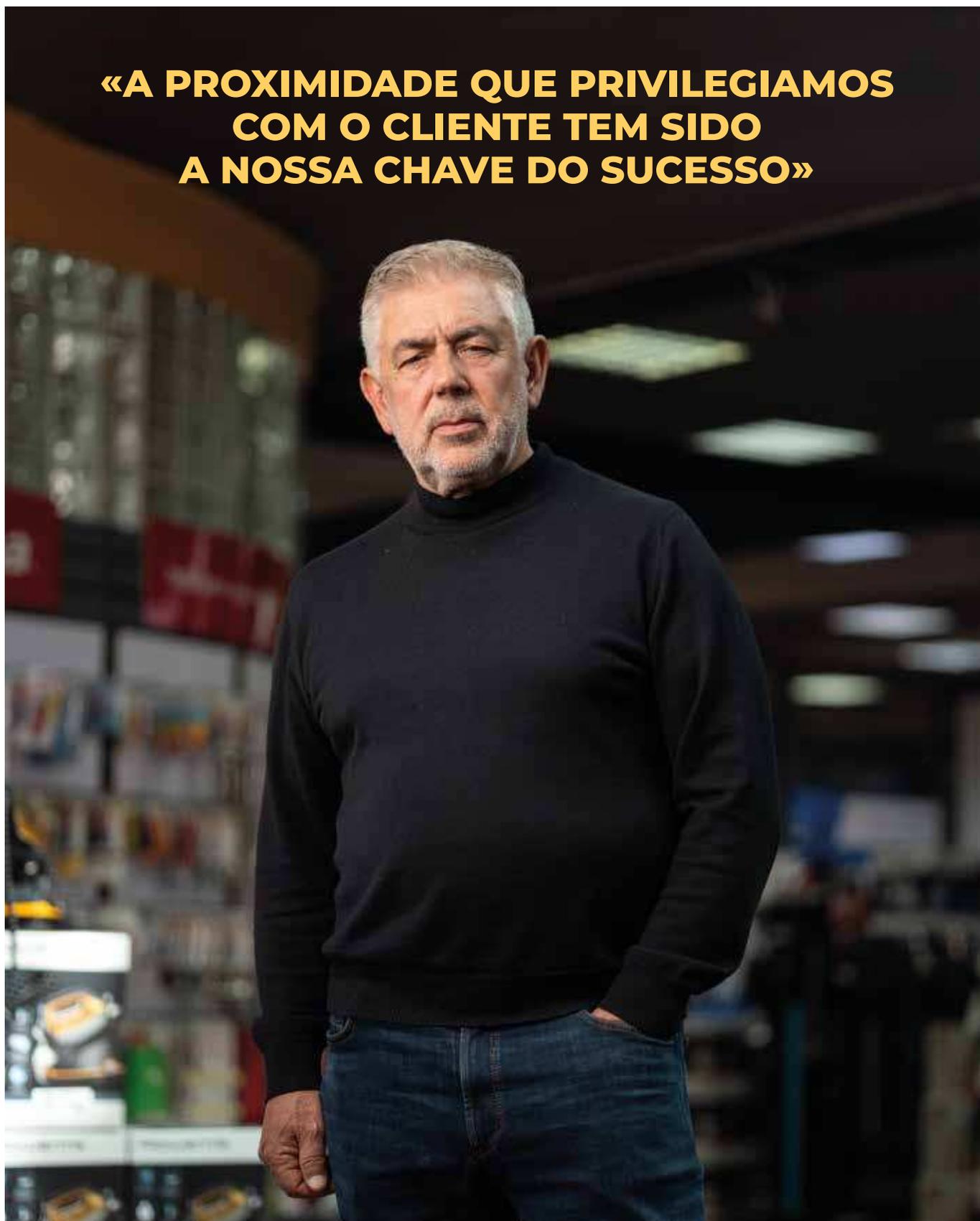
📍 R. Q.ta da Goja 39, 4700-155 Frossos

📞 +351 253 622 328 | +351 916 603 364

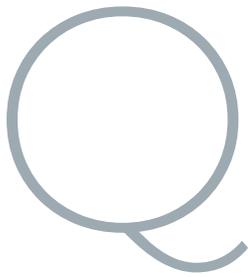
🌐 www.clinicaantoniocoutinho.pt

ENTREVISTA A JOSÉ ARAÚJO, FUNDADOR E DIRETOR
GERAL DA CIDADELA ELECTRÓNICA

**«A PROXIMIDADE QUE PRIVILEGIAMOS
COM O CLIENTE TEM SIDO
A NOSSA CHAVE DO SUCESSO»**



No mercado desde 1984, a Cidadela Electrónica tem-se assumido como uma referência empresarial na comercialização de eletrodomésticos em toda a região. José Araújo, fundador e director geral da empresa, explica à Revista Minha que a grande proximidade com os seus clientes é a chave do sucesso, à qual se junta a qualidade dos produtos e o profissionalismo evidenciado em todos os seus serviços, atributos que permitem à marca ombrear com diversas empresas nacionais e multinacionais.



Qual foi a inspiração para criar a Cidadela Electrónica?

O início da Cidadela Electrónica foi numa oficina especializada em reparações de eletrodomésticos. Os nossos clientes desafiavam-nos a ter também produtos para vender e aos poucos fomos tendo eletrodomésticos e fomos crescendo, até que demos mais um passo e passamos

a ser uma loja de eletrodomésticos com um serviço de assistência técnica especializado e de referência. Queríamos criar um espaço onde as pessoas pudessem encontrar não só produtos de qualidade, mas também soluções inovadoras e atendimento especializado, com grande destaque para o serviço de assistência técnica. E este ponto foi crucial para o lançamento da empresa, que começou por ser uma empresa de assistência técnica que vendia eletrodomésticos e electrónica de consumo. Mas era importante que ao comprar, as pessoas sentissem a segurança que, caso avariasse, a Cidadela Electrónica estaria lá para resolver.

Como é que a Cidadela Electrónica tem conseguido manter a sua relevância e uma presença constante ao longo de 40 anos de atividade?

A Cidadela Electrónica tem-se mantido relevante graças à nossa capacidade de adaptação e inovação. Sempre estivemos atentos às tendências do mercado e às necessidades dos nossos clientes, atualizando o nosso portfólio e serviços, para oferecer a melhor e mais atual oferta em eletrodomésticos para a casa. Permanentemente, com o objetivo de ter o melhor mix de produtos que garanta sempre a relação qualidade/preço, o melhor aconselhamento para cada necessidade e desejo, mas também a melhor assistência técnica e pós venda. No fundo, não nos desviámos dos motivos que nos levaram a criar a empresa há 40 anos.

De que forma é que a empresa se tem adaptado às mudanças tecnológicas e às exigências dos consumidores ao longo destas quatro décadas?

Adaptamo-nos às mudanças tecnológicas e às exigências dos consumidores, investindo em formação contínua nas nossas equipas e atualizando regularmente a nossa gama de produtos. Isto permitiu-nos responder prontamente às evoluções do mercado e às expectativas dos clientes. No entanto,

há aspectos que sempre nos diferenciam dos nossos concorrentes, um deles é, sem dúvida, a relação de confiança e os laços que criamos ao longo dos 40 anos, que nos permitem estar presentes em grande parte dos lares da região de Braga. Os bracarense interagem connosco todos os dias, desde o banho, onde a água é aquecida por um esquentador instalado pela Cidadela Electrónica, até ao fim da noite quando em família, vemos um filme numa televisão que foi adquirida e entregue em casa pela nossa equipa. É com muito gosto que estamos e fazemos parte do seu no dia a dia.

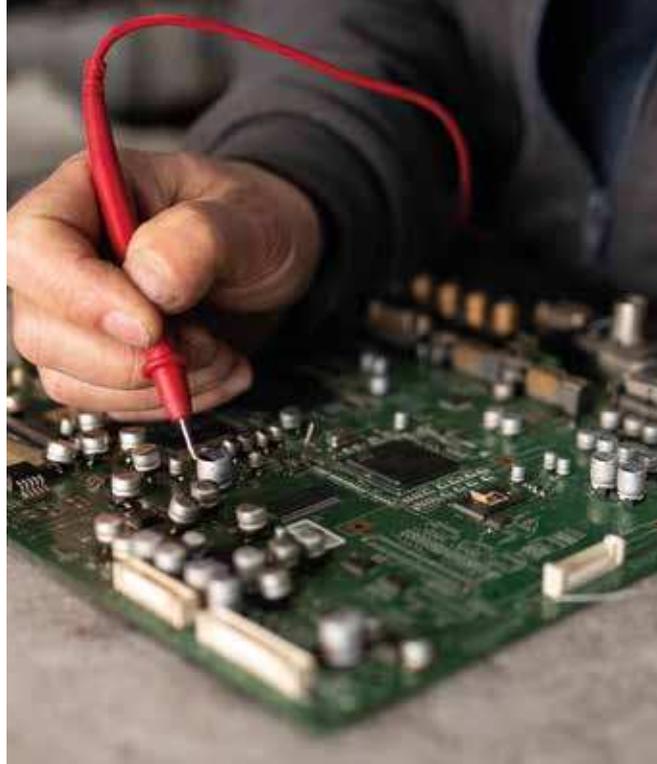
«O nosso objetivo foi sempre trabalhar para a população da região de Braga, acreditamos sempre no crescimento da cidade e sabíamos que se o acompanhássemos, também iríamos crescer e assim também criaríamos mais emprego»

Qual é o segredo para que uma empresa regional tenha conseguido ombrear com empresas nacionais e multinacionais?

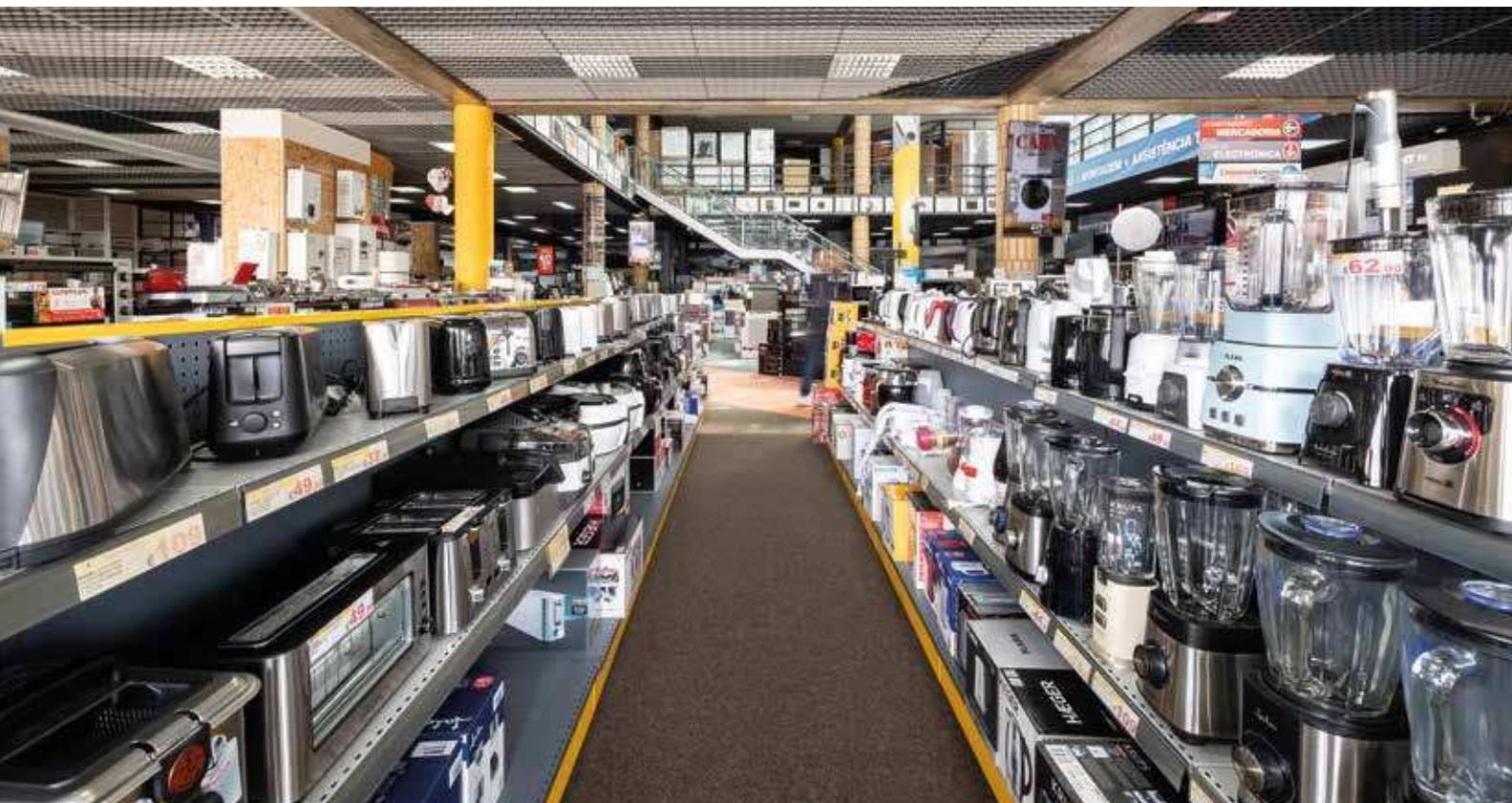
O segredo tem sido a nossa proximidade com o cliente, a compreensão do mercado local e a capacidade de oferecer um serviço personalizado e de alta qualidade. Isto criou uma base de clientes fiel e diferenciou-nos de grandes empresas nacionais e multinacionais. O nosso objetivo foi sempre trabalhar para a população da região de Braga, acreditamos sempre no crescimento da cidade e sabíamos que se o acompanhássemos, também iríamos crescer e assim também criaríamos mais emprego.

Poderia partilhar connosco algumas das principais estratégias que contribuíram para o sucesso da Cidadela Electrónica, especialmente no que diz respeito ao serviço de Assistência Técnica Pós Venda, na qual é considerada um exemplo no mercado?

A nossa estratégia de sucesso na Assistência Técnica e Pós-Venda baseia-se na rapidez, eficiência e no compromisso para garantirmos a satisfação total do cliente. Temos equipas técnicas altamente qualificadas e certificadas em várias competências, destacava as que estão relacionadas com a instalação de climatização e aparelhos a gás. Mas também um serviço de atendimento ao cliente que se esforça para que cada cliente seja e se sinta único e acompanhado no pós venda.



«Temos clientes que nos acompanham há 40 anos e sabemos que são grandes embaixadores da marca Cidadela Electrónica»



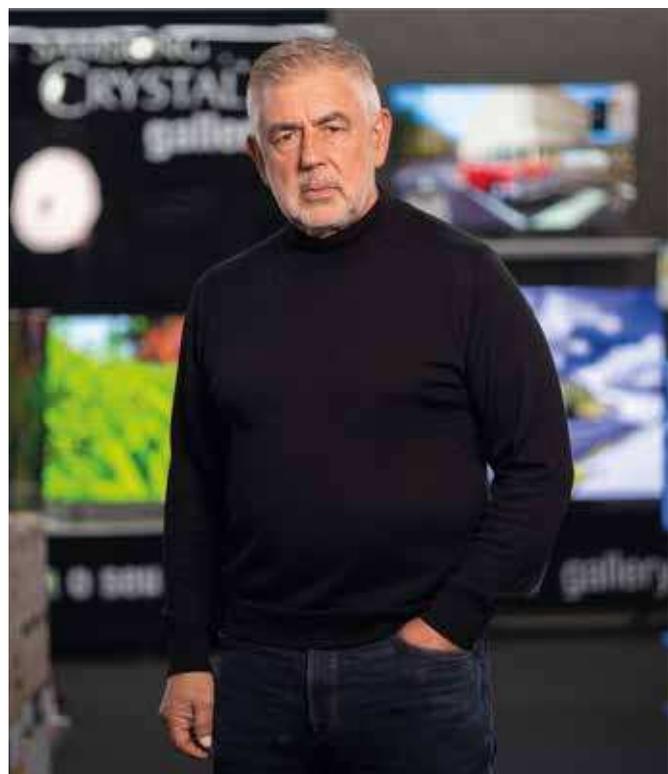


Qual é a importância que a Cidadela Electrónica atribui à relação com os clientes e como é que essa relação evoluiu ao longo dos anos?

A relação com os clientes é fundamental para nós. Ao longo dos anos, esta relação evoluiu com o foco na confiança mútua e na compreensão das suas necessidades, adaptando os nossos serviços e produtos para atender às suas expectativas. Temos clientes que nos acompanham há 40 anos e sabemos que são grandes embaixadores da marca Cidadela Electrónica.

Como é que a empresa encara a concorrência no setor dos eletrodomésticos e quais são as estratégias adotadas para se manter competitiva?

Encaramos a concorrência como um estímulo e um desafio para a melhoria contínua. As nossas estratégias para manter a competitividade incluem estar sempre atentos às novidades, formação das equipas e um forte foco no atendimento ao cliente personalizado. Vivemos numa era em que as vendas



se fazem, em grande parte, atrás de um ecrã, no entanto, continuamos a considerar o contacto físico o único meio que nos torna realmente diferenciadores. Os eletrodomésticos são produtos que se adquirem para durar muitos anos, onde o contacto físico com estes é permanente, assim como quando compramos um carro. Por isso, consideramos essencial este contacto direto com o produto nas nossas lojas, se juntarmos o nosso atendimento personalizado, temos o ambiente perfeito para uma compra informada e acertada.

A Cidadela Electrónica tem um forte apelo emocional em relação às famílias da região, criando histórias dentro dos seus lares. Como é que a empresa cultivou essa conexão com os consumidores ao longo do tempo?

Cultivamos a conexão com os consumidores entendendo e participando nas suas histórias, necessidades e sonhos, criando uma relação de confiança e proximidade. Isto permitiu-nos ser parte integrante da comunidade local e das famílias da região. Permitiu-nos e permite-nos fazer parte do seu dia a dia.

«A nossa visão para o futuro passa por continuarmos a ser líderes em soluções para a casa na área dos electrodomésticos e electrónica de consumo»

Como é que a empresa avalia a importância da modernização na sua área de atuação e quais são os planos para continuar a inovar nos próximos anos?

A modernização é essencial para nós. Estamos sempre a procurar inovações que possam melhorar a experiência dos clientes, não só nas nossas lojas como, e principalmente, nas suas casas. Nos próximos anos, planeamos continuar a melhorar os nossos serviços, estar sempre atentos às necessidades dos nossos clientes procurando dar resposta aos seus sonhos. Hoje, os electrodomésticos não são apenas utensílios do dia a dia, são objetos de decoração, criam ambientes em casa que a torna mais atrativa e mais preparada para os convívios em família ou com os amigos. A Cidadela Electrónica está sempre à procura das melhores soluções e a criar as melhores parcerias, não apenas com as marcas de electrodomésticos, mas também com arquitetos, designers e construtores. Sabemos que hoje os mais jovens compram casa pronta, mas para que tal aconteça há um trabalho desenvolvido por vários profissionais para que tudo esteja pensado ao pormenor e nós fazemos parte desses stakeholders que preparam não casas ou apartamentos, mas lares para serem vividos e partilhados.

Quais foram os principais desafios enfrentados pela Cidadela Electrónica ao longo da sua história e de que forma os superou?

Os principais desafios incluem a adaptação às rápidas mudanças tecnológicas e às variações económicas. Superamos estes desafios mantendo um compromisso constante com a inovação, a formação contínua das equipas e um foco claro na qualidade e satisfação do cliente.

O que podem os consumidores esperar da Cidadela Electrónica nos próximos anos, especialmente considerando o panorama tecnológico em constante evolução?

Nos próximos anos, os consumidores podem esperar da Cidadela Electrónica um compromisso contínuo com a inovação, um serviço de qualidade e uma oferta dos produtos mais recentes e eficientes, antecipando e atendendo às tendências tecnológicas emergentes. Garantindo sempre o melhor mix de produtos vs preços. No entanto, também estamos muito atentos à sustentabilidade do planeta e procuramos há muitos anos, dar a melhor resposta, não só na recolha dos equipamentos antigos, mas também como dar uma vida mais longa aos que avariaram. O serviço de assistência técnica que oferecemos tem um papel fundamental no que respeita, não só à reciclagem, como ao prolongamento da vida dos mesmos. Este ano, vamos levar a cabo algumas iniciativas para dar a conhecer os diversos cuidados que podemos ter no nosso dia a dia para que a vida dos nossos eletrodomésticos possa ser mais longa e útil.

Qual é a visão da empresa para o futuro e quais são os valores fundamentais que continuarão a orientar as suas atividades nos próximos anos?

A nossa visão para o futuro passa por continuarmos a ser líderes em soluções para a casa na área dos electrodomésticos e electrónica de consumo, mantendo os valores de confiança, qualidade e proximidade com o cliente, que nos têm orientado ao longo destes anos e continuarão a ser a base do nosso trabalho diário, criando laços fortes e de confiança, com aqueles que nos escolhem diariamente. Queremos fazer parte do dia a dia das pessoas que residem na região de Braga.



CIDADELA ELECTRÓNICA





RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

BOLO DE IOGURTE COM PEPITAS DE CHOCOLATE

O que seria de um sábado sem bolinho? Os pequenos acordarem com cheirinho a bolo, é com certeza a melhor surpresa e memória que lhes posso dar. Não preciso de complicar, um bolo simples de iogurte, perfumado a baunilha e pepitas de chocolate no topo faz as delícias deles e nossas também. A receita é tão fácil, que sempre que vos apetecer um bolinho rápido, reconfortante e fofinho para o pequeno almoço, lanche ou visitas inesperadas, este é "o bolo" que podem e devem fazer.

INGREDIENTES

- 1 Iogurte natural (usei de morango)
- 2 Copos de Farinha (usar o copo do iogurte como medida)
- 2 Copos de açúcar (podem cortar para 1/2)
- ½ Copo de óleo
- 3 Ovos
- Uma colher de chá de fermento em pó
- Duas colheres de chá de essência de baunilha
- Pepitas de Chocolate de leite

PREPARAÇÃO:

- 1- Colocar todos os ingredientes num recipiente, exceto as pepitas de chocolate e misturar até ficar um creme.
- 2- Colocar a massa na forma untada com spray ou manteiga e farinha, ou forrada com papel vegetal.
- 3- Colocar as pepitas de chocolate generosamente por cima da massa e levar ao forno pré aquecido a 180 graus, durante 30 minutos ou até estar cozido no interior.

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 NATUREZA: ENTRE O CÁVADO E O ATLÂNTICO (ESPOSENDE)

Este percurso carregado de património, seja ele natural, humano ou edificado, permite redescobrir a evolução do território na linha do tempo e as diferentes formas de se viver, sobre antigas dunas ou resguardados dos ventos e tempestades marinhas, noutros tempos. Seja a restinga do Cávado ou o sistema dunar, são estas as paisagens que constituem o palco para se caminhar e desfrutar, com calma, deste manancial de bonitos lugares e pontos de interesse únicos do

nosso passado. Inserido em pleno Parque Natural do Litoral Norte, este local serve de refúgio para muitas espécies animais, que podem ser observados tanto de dia como de noite. A manutenção das espécies vegetais tem sido também um dos maiores objetivos, para que se garantam os habitats e a biodiversidade existentes, observadas não só ao longo do rio Cávado, na sua restinga, como no Pinhal de Ofir e complexo sistema de dunas/praias.

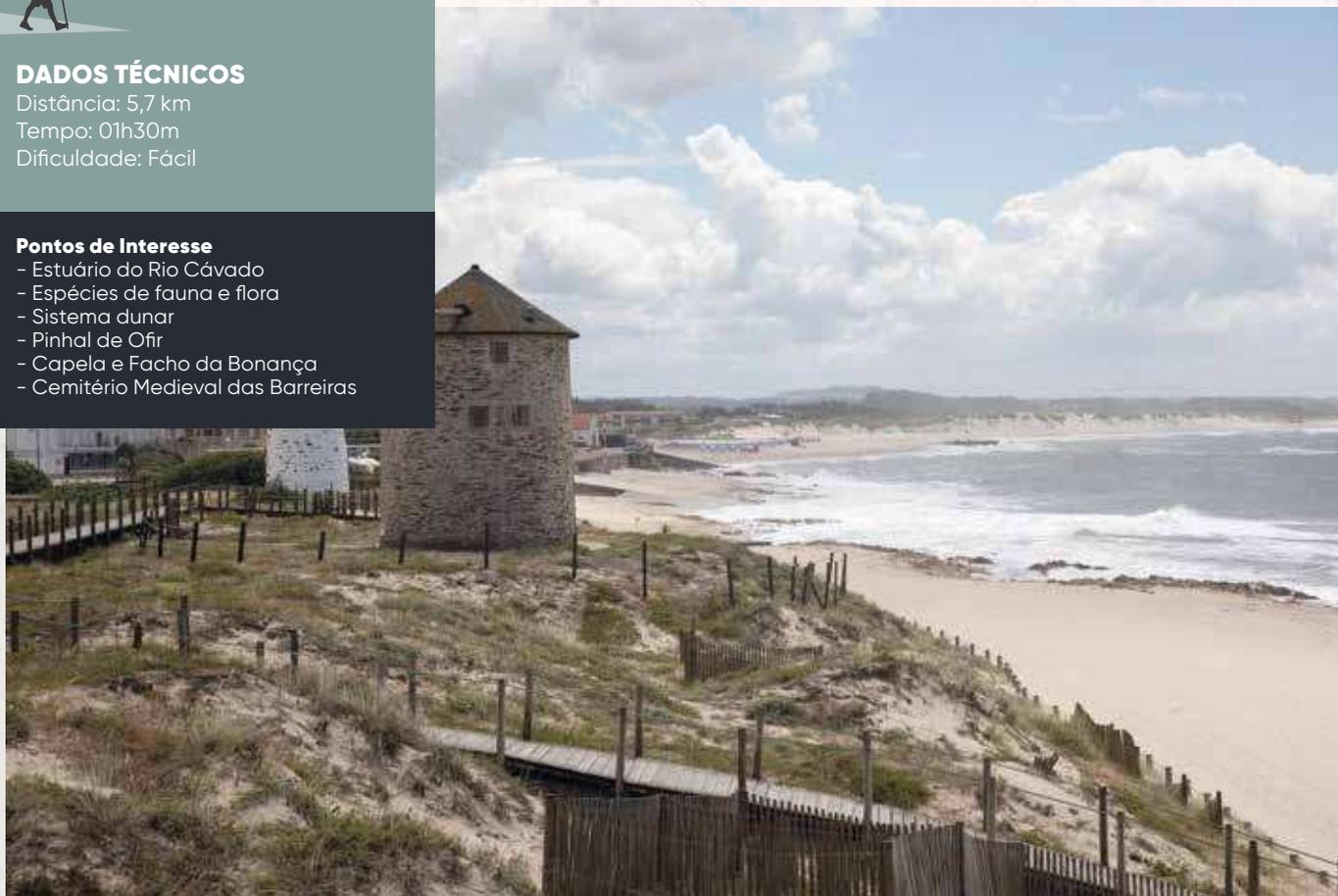


DADOS TÉCNICOS

Distância: 5,7 km
Tempo: 01h30m
Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Estuário do Rio Cávado
- Espécies de fauna e flora
- Sistema dunar
- Pinhal de Ofir
- Capela e Facho da Bonança
- Cemitério Medieval das Barreiras



TRAVESSIA DAS SERRAS DA PENEDA E SOJO (ARCOS DE VALDEVEZ)

A Travessia das Serras da Peneda e Soajo, classificada e sinalizada como grande rota, percorre todo este complexo montanhoso, por caminhos e calçadas que dinamizaram um ecossistema de montanha, de diferentes contrastes às vezes suave e bucólico, outras vezes imponente e agreste. Na paisagem sobressai o esforço de antepassados na conquista de solo agrícola, tão escasso que é nestas paragens. É disso exemplo os milhares de socalcos existentes, que atingem a sua magnificência na freguesia de Sistelo. Também expresso no extenso conjunto de infra-estruturas agro-pastoris sabiamente implementadas, como cortelhos, cortes, habitações, fojos, mariolas, vedações, calçadas, regadios, eiras e espigueiros. A Rota transita por distintos habitats onde alberga uma vasta e diversa comunidade florística e faunística. Percecionamos carvalhais galaico-portugueses, bosques ripícolas,

prados naturais e semi-naturais de montanha, matos e lameiros. Este espaço natural sobrevive uma das espécies mais emblemáticas da fauna portuguesa – Lobo Ibérico (*Canis lúpus signatus*). A riqueza geológica e geomorfológica, tem uma presença bem marcada, onde se destaca o Alto Vale do Rio Vez, um vale glacial e o maciço granítico da Peneda. A importância histórica e antropológica desta travessia, expressa-se de uma forma consistente quando atravessa os aglomerados populacionais, nomeadamente as aldeias comunitárias e as suas respetivas brandas, transmitindo uma arte e uma sabedoria ímpar de sobrevivência em territórios de montanha. É neste contexto, que propomos ao montanhista, um passeio por alguns dias, carregado com uma forte componente humana e natural, num território moldado desde o megalitismo.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 76,1 km
Tempo: 96h00m
Dificuldade: Difícil

Pontos de Interesse

- Santuário da Peneda
- Aldeia de Várzea
- Planalto e Represa de Chã do Monte
- Vale do Lima e Aldeia de Cidadelhe
- Branda de Busgalinhas
- Aldeia de Sistelo
- Aldeia de Padrão
- Rio da Veiga
- Aldeia da Paradela
- Barragem do Alto Lindoso
- Aldeia de Bostelinhos
- Aldeia de Avelar
- Albufeira Lindoso/Castro Laboreiro
- Rio Adrão
- Mistura de Águas
- Rio do Ramiscal
- Aldeia de Tibo
- Porta do Mezio
- Espigueiros Soajo
- Vale Glacial do Vez
- Branda de Bostejos
- Aldeia do Soajo
- Aldeia de Porta Cova



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILARINHO DA FURNA-TERRAS DE BOURO)

TXT: José Carlos Ferreira



Este é o mês da Liberdade, o mês em que celebramos os 50 anos do 25 de Abril, relembrando aquele momento histórico tão bem dito por Sophia de Mello Breyner Andresen: “Esta é a madrugada que eu esperava; O dia inicial inteiro e limpo; Onde emergimos da noite e do silêncio; E livres habitamos a substância do tempo”.

Este é o momento de lembrar e honrar aqueles que, num Portugal amordaçado, lutaram pela libertação das ideias e que nos permitiram hoje, em democracia, podermos viver num país que deixou de ser orgulhosamente só.

Esta é também a oportunidade de mostrar que nesse Portugal amordaçado houve pequenos conchavos de democracia, como o foi Vilarinho da Furna, no concelho de Terras de Bouro, que, talvez por causa dessa ousadia, foi apagado do mato submerso

pelas águas da barragem.

A origem da aldeia de Vilarinho da Furna parece ser um mistério difícil de descobrir, tendo em consideração os estudos que já foram realizados. Segundo Manuel de Azevedo Antunes, um dos investigadores que mais se tem debruçado sobre esta aldeia e que foi um dos seus habitantes, a fundação de Vilarinho da Furna «perde-se na bruma dos tempos». Aqui viveram de forma muito peculiar, sobretudo na forma como a aldeia se organizava em termos administrativos e sociais. Domingos Maria da Silva, na sua monografia sobre Terras de Bouro intitulada “Entre Homem e Cávado” afirma em 1958 que neste lugar «bem disposto e arruado, que até parece uma vila, os seus moradores regem-se pelas normas e práticas antiquíssimas de uma comunidade que vive unida e alheada do resto do mundo». No seu livro “Vilarinho da Furna – Uma Aldeia Comunitária”, o investigador Jorge Dias afirma, por sua vez, que «a organização do povo de Vilarinho da





Furna aproxima-se daquilo a que hoje chamamos uma democracia representativa».

Segundo explica, os habitantes chamavam Junta à sua organização, que era composta por um chefe, o Zelador, uma câmara legislativa de seis membros, Os Seis, e por todos «os chefes de família do sexo masculino, ou feminino, em caso de viuvez ou ausência do homem por emigração», que eram os eleitores e participantes das reuniões periódicas.

As eleições para escolher Os Seis e para substituir o Zelador, salienta, realizavam-se de seis em seis meses. «A eleição do Zelador» era «cíclica, correndo à vez por todos os homens casados do lugar, por ordem de casamento», acrescenta. Ainda segundo Jorge Dias, quando o Zelador tomava posse, procedia-se à eleição dos Seis, que era feita por votos. Os Seis que acabavam o mandato, sob a presidência do novo Zelador e na presença do que abandonava o cargo, passavam os negócios pendentes aos novos Seis, explicando o estado das contas e do dinheiro existente no cofre.

Jorge Dias explica ainda que a Junta reunia todas as quintas-feiras. «Ao nascer do sol, o Zelador toca uma buzina de corno de boi (às vezes usa para o mesmo fim um búzio), como sinal de chamada». Após três toques, com grandes intervalos, os membros da Junta dirigiam-se para um largo no centro do lugar,

onde estava a caixa de lata que guardava as folhas da lei.

Feita a chamada pelo Zelador, os faltosos sem justificação eram multados em 50 centavos. Os que faltassem todo o dia, a multa era de 5\$00. Jorge Dias diz que era nestas reuniões que o Zelador propunha os trabalhos a realizar, as multas ou castigos a aplicar aos vizinhos que infringissem a lei e que, em casos graves, poderia ser mesmo a expulsão, ficando o visado isolado entre os seus semelhantes. Segundo o investigador, eram depois Os Seis que reuniam e deliberavam, vencendo a maioria. Em caso de empate era o Zelador que decidia. No entanto, há a salientar que os restantes membros da Junta participavam na discussão, dando o seu parecer. Era nessa assembleia, afirma Manuel de Azevedo Antunes, que se analisavam «até à exaustão os problemas que a todos» diziam «respeito, e se» decidiam, «por vontade expressa da maioria, as soluções a adoptar», afirma, acrescentando que «a Junta era a mais perfeita expressão da democracia popular». Hoje, estas memórias de Vilarinho da Furna podem ser recordadas no museu etnográfico instalado na Porta do Parque Nacional da Peneda-Gerês, em Campo de Gerês. A própria casa é uma memória da Vilarinho da Furna. Antes do enchimento da barragem, esta casa e a capela foram desmontadas e trasladadas para aqui, sendo que o templo está em S. João do Campo.

**"GASTRONOMIA
É A ARTE DE USAR
COMIDA PARA CRIAR
FELICIDADE"**





Omakase

Sushi | Braga

Restaurante tradicional japonês, de Michael Choi, especializado no serviço de degustações servidas ao balcão tal como os verdadeiros restaurantes Omakase no Japão. O objectivo é que os clientes se sintam num verdadeiro restaurante japonês. Apresenta 4 níveis de degustação: Master, Premium, Intermédia e Económica, para além de realizar a experiência no conforto de sua casa.

Rua do Raio, 6 | 938 070 831

Horário: De terça a sábado, das 12h30 às 14h30, e das 19h30 às 23h00. Aos domingos, das 19h30 às 23h00.



Pedra Bela

Portuguesa | Gerês-Terras do Bouro

Envolvido pelo majestoso Parque Nacional do Gerês, para que se sinta bem enquanto aprecia a sua refeição e sabores bem típicos da região, no Pedra Bela não faltam motivos para passar bons momentos à mesa. Polvo no forno, cabrito assado, bacalhau à moda da casa, lombo de boi, leitão assado ou arroz de vitela com legumes são algumas das iguarias da carta, que contempla ainda novos sabores, como saladas e massas. No Pedra Bela entra como convidado e sai como família.

Rua Dr. Manuel Gomes de Almeida, 86 Gerês | 913 531 555

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



Gula

Steakhouse | Esposende

O conceito é firefood, chill out e partilha de pratos e sabores. Um espaço que nasce da relação improvável entre a maresia que o cerca e a essência transmontana. O seu pecado é a Gula e a arte de bem receber é o convite aos seus clientes. Aprecie um cocktail a meia luz e, de seguida, deguste os cortes de carne premium que confeciona na hora. Por fim, divida a sobremesa com as pessoas mais doces da sua vida e tranquilamente partilhe momentos agradáveis à mesa.

Rua Frei António da Guarda, 2 | 939 956 159

Horário: De quarta a segunda, das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 24h00. Às terças, das 12h30 às 15h00.



Palácio

Portuguesa | Vila Verde

A tradição gastronómica da região anda de mãos dadas com a inovação e a criatividade. Na hora do tacho, para além das carnes maturadas, há lugar para polvo no forno, com broa e batata à moda antiga, naco de vitela grelhado com batata a murro e legumes, picanha rubia galega ou bochechas de porco preto e castanhas. Aos domingos, aprecie pratos especiais para desfrutar em família, como cozido à portuguesa, bacalhau à zé do pipo, arroz de tamboril e camarão e, por encomenda, cabritinho e pica no chão. Termine com um pudim Abade de Priscos com gelado de vinho do Porto ou uma tarte de chocolate, caramelo salgado e flor de sal.

Rua 25 de Abril | 253 319 298

Horário: Às segundas e terças, das 12h00 às 15h00. Às quartas, quintas, sextas e sábados, das 12h00 às 24h00. Aos domingos, das 12h00 às 16h00.

"Bramble & Bliss"

Um gin cítrico, perfeito para esta estação, com sabores frescos e aromáticos para partilhar e desfrutar entre amigos. Aprecie com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Num copo largo, comece por colocar bastante gelo. Solte os óleos das cascas de laranja e limão e adicione-as à bebida. Acrescente 5 cl de gin Bombay Bramble e finalize com água tônica Royal Bliss Aromatic Berry. Decore com framboesas e amoras liofilizadas.

Mamamia Danceteria

Avenida de Sequeira | Braga

Um dos locais mais procurados na cidade para quem gosta de dançar e divertir-se à grande. Danceteria com música e bandas ao vivo com um ambiente muito descontraído e animado. Além disso, é um espaço bonito para confraternizar e beber um copo entre amigos. Noites temáticas e dj's convidados são habituais.



OGGI club

Praceta Escultor Esteves | Barcelos

Situado junto às margens do rio Cávado, é perfeito para momentos únicos de diversão. Há áreas para relaxar e apreciar as vistas paradisíacas e espaço para dançar ao ritmo de sons cativantes. O ambiente é íntimo e convidativo, com espaços lounge e as bebidas são únicas, entre cocktails e mocktails que acompanham os saborosos petiscos.



Adega da Casa Velha

Rua do Outeirinho Ribeirão, 64 | Famalicão

Acolhedor, ambiente agradável, atendimento excelente, boa comida e bebidas no mesmo patamar. Os petiscos, os vinhos, os cocktails ou as sangrias são motivos mais que suficientes para reunir à mesa os amigos. A área exterior, junto à piscina, é perfeita para apreciar a experiência na plenitude.



UM TREINO QUE QUEIMA CALORIAS QUE SE FARTA

Para esta edição, preparei um treino perfeito para desgastar os doces da Páscoa. Um treino com duração curta mas com uma grande intensidade que vai permitir queimar muitas calorias num curto período de tempo. Estão preparados para o desafio?

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



SALTOS À CORDA

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

MOUNTAIN CLIMBERS

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



JUMPING JACKS

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



PLANK SHOULDER TOUCH

- Na posição de prancha, com os braços esticados e imediatamente abaixo dos ombros;
- Com o corpo alinhado desde os ombros até os pés, permanecer o mais equilibrado possível e com o abdominal ativo;
- Retirar uma mão do chão e tocar no ombro oposto e de seguida posicionar novamente a mão no chão e repetir com o outro braço, executando alternadamente entre um braço e outro.



CANGURUS

- Iniciar o movimento na posição de pé;
- De seguida, deve tocar na ponta dos pés, lançando a anca para trás, fletindo ligeiramente as pernas e mantendo o máximo possível as costas retas;
- Após tocar nos pés deve saltar na vertical procurando levar as mãos o mais alto possível;
- No final do salto, deve controlar o máximo possível a descida e o impacto da aterragem, e voltar a repetir o movimento.

PLANK JACKS

- Na posição de prancha, com os braços esticados apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os Braços devem ficar abaixo dos ombros, e a anca deve estar igualmente alinhado com os ombros;
- De seguida, devem afastar as pernas uma da outra através de um pequeno salto, mantendo sempre a zona abdominal bem contraída e tentando mexer o menos possível a anca ao longo do movimento;
- Regressar à posição inicial através de um pequeno salto, voltando a juntar as pernas e repetir sempre assim sucessivamente.



BASEVILLE

UMA MARCA COM ADN VERDE

A Baseville é uma marca de roupa portuguesa, com ADN verde e que produz em Vila Nova de Famalicão. A marca nasceu do desejo de aliar Moda e Ambiente. De combinar design intemporal e matérias primas de exceção. O projeto surgiu no final de 2017 e, um ano depois, as primeiras peças já estavam disponíveis para venda.

Ana Costa e Ana Ferreira são as responsáveis deste projeto e ambas defendem ser vozes ativas para despertar a sustentabilidade. Acreditam no poder da Moda, considerando-o inigualável de criar tendências que se tornam virais e podem ser o caminho certo para o "Bem".

Todos os artigos têm o selo Made in Portugal e uma das missões da Baseville é reduzir a quantidade de recursos virgens nos seus produtos e não utilizar microplásticos. A marca baseia-se em três valores: qualidade, sustentabilidade e inovação e as coleções têm apenas três cores básicas: azul, branco e preto. Algodão orgânico, micromodal e mistura de viscose com poliamida e elastano são as matérias-primas utilizadas para a confeção das peças.

Também é possível enviar uma peça antiga da marca portuguesa de volta para reciclar ou para revender. Pode fazer as suas compras no site oficial da marca – as encomendas são enviadas com embalagens reutilizáveis.





16

Inland Empire

TvCine Edition

A história de uma atriz cuja personalidade se torna mais fragmentada à medida que aprofunda a sua personagem num trabalho para um aclamado realizador.



21

Casa Gucci

Hollywood

Quando Patrizia Reggiani, uma forasteira de origens humildes, se casa com a família Gucci, a sua ambição desenfreada começa a desvendar o seu legado e desencadeia uma espiral imprudente de traição, decadência, vingança e, por fim... assassinato.



24

R.I.P.D. – Agentes do Outro Mundo

SYFY

Um polícia recentemente morto junta-se a uma equipa de polícias mortos-vivos que trabalham no Departamento Descansa em Paz e tenta encontrar o homem que o assassinou.

M. Séries



entretenimento

TESTAMENTO - A HISTÓRIA DE MOISÉS

1 temporada
13

Documentário que integra entrevistas com especialistas sobre alguns dos acontecimentos mais marcantes de Moisés e combina dramatizações e contribuições de teólogos e historiadores para traçar o retrato da impressionante vida de Moisés como príncipe e profeta.

O PROBLEMA DOS TRÊS CORPOS

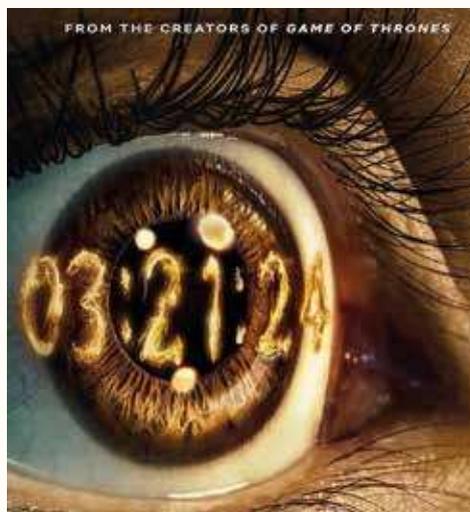
Devido a um grupo de astrofísicos, militares e engenheiros que decidiram realizar um projeto na Revolução Cultural da China nos anos 1960, para comunicarem com vidas fora da Terra, esta decisão traz consequências na sociedade após cinquenta anos.

1 temporada
16

YOUNG ROYALS

Série sueca que acompanha o jovem príncipe Wilhelm. Estuda num colégio interno e lá apaixona-se por Simon Eriksson, um colega de outra origem social.

43 temporadas
14



VALE DO TUA

é paraíso para amantes do turismo de natureza

TXT **Lúisa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**

O Vale do Tua está a afirmar-se como um paraíso par os amantes do turismo de natureza. O festival de caminhadas promovido pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua é uma oportunidade para ficar a conhecer alguns dos atrativos dos concelhos de Alijó, Carrazeda de Ansiães, Mirandela, Murça e Vila Flor.



Mirandela acordou com um tempo primaveril. Pela manhã, um grupo reúne-se junto ao santuário de Nossa Senhora do Amparo, com vista para o rio Tua, para a famosa Ponte Velha e para o casario da zona histórica da cidade, onde sobressai a torre da igreja de Nossa da Encarnação. São 250 pessoas

prontas para iniciarem a primeira caminhada da segunda edição do Tua Walking Festival, uma iniciativa promovida pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT), em articulação com os municípios de Alijó, Carrazeda de Ansiães, Mirandela, Murça e Vila Flor.



Depois das instruções e do aquecimento, a cargo da PortugalNTN, empresa responsável pela organização deste festival de percursos pedestres, segue-se pela icónica Ponte Velha – ou Ponte Medieval – em direção à Ecoteca, espaço interativo com informação sobre a fauna, a flora e o património natural e cultural do concelho, que serve de Porta de Entrada no PNRVT.



Na primeira parte da caminhada, percorre-se um troço do Caminho Português de Santiago do Este e depois o PR3 MDL – Trilho Entre Rios, que faz parte da rede de percursos de Mirandela e está homologado pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.



Com o início da Primavera, a natureza estende aos caminhantes mantos floridos multicolores, que convidam a multiplicar as fotografias. O mais surpreendente é quando, inesperadamente, se avista do açude do rio Tuela, um tesouro que merece ser descoberto, com respeito pelo meio ambiente. É aqui, ao som de música tocada ao vivo, que se repõem as energias, num lanche com as iguarias locais.



Segue-se para a aldeia de Chelas e prossegue-se em direção ao ponto de partida, perfazendo mais de 14 quilómetros de caminhada, sem zonas de particular dificuldade e com indicações que permitem uma correta orientação no terreno.

Ao chegar à cidade, verifica-se que o rio ganhou mais vida e cor, com a realização do Campeonato Nacional de Canoagem. É com este cenário de fundo que decorre o almoço-convívio, onde não faltam alguns dos ex-libris gastronómicos do concelho, como a alheira, o folar ou o rancho transmontano.



Terminado o repasto, o município convida a conhecer outros pontos de interesse, como o Museu da Oliveira e do Azeite, a funcionar nas antigas instalações da Moagem Mirandense, o pelourinho de estilo Manuelino e a praia fluvial de Frechas, ou observar aves nas imediações do Cachão.

Dar a conhecer estas múltiplas potencialidades do Vale do Tua é, precisamente, um dos objetivos da realização do Tua Walking Festival, tirando partido do investimento feito numa rede de 12 pequenas rotas. Depois da abertura em Mirandela, a 23 e 24 de março, segue-se Carrazeda de Ansiães a 13 e 14 de abril; Vila Flor a 25 e 26 de maio; Alijó a 13, 14 e 15 de setembro; e Murça a 5 e 6 de outubro.

«O pedestrianismo foi o primeiro produto de turismo de natureza que implementámos no território porque sabíamos que ele estruturava tudo o resto», explica o diretor do PNRVT, Artur Cascarejo.



Este responsável refere que o investimento nos percursos pedestres foi «uma aposta de sucesso», como se pode ver pelo facto de os cinco municípios da área de abrangência do Parque Natural terem criado as suas redes concelhias de trilhos, alargando a oferta de pedestrianismo na região. Por isso, o Tua Walking Festival também prevê caminhadas nestes trilhos municipais devidamente homologados.



«O nosso objetivo inicial, quando estruturamos este produto de percursos pedestres distribuídos pelos cinco municípios, foi incentivar a prática de exercício físico, fundamental para a saúde, mas também ajudar a promover o desenvolvimento económico e social deste território», declara.



Nesta linha, tal como na primeira edição, o festival contempla um fim de semana de atividades em cada município, sendo o sábado centrado em atividades culturais e recreativas e o domingo dedicado à caminhada. No concelho de abertura do evento –2023 foi em Vila Flor e 2024 foi em Mirandela –, o primeiro dia é reservado a uma jornada de reflexão e formação sobre o pedestrianismo.

Este formato de dois dias pretende atrair pessoas de fora do território e motivá-las a dormir, pelo menos, uma noite na região. «Acreditamos que devemos desenvolver produtos que verdadeiramente deixem retorno nos territórios. Para isso, queremos que venham fazer as atividades e que permaneçam no território.



Programas de um dia são curtos para atingir esse objetivo, daí estarmos a utilizar um modelo que alia o investimento que foi feito em infraestruturas com os recursos endógenos mais importantes do território», explicita Domingos Pires, responsável pela PortugalNTN.



«Envolvemos as comunidades, ajudamo-las a dar valor aos seus recursos e à sua identidade, criamos dinâmicas económicas locais e contribuimos para a educação ambiental, ao adotar boas práticas nas atividades que desenvolvemos», acrescenta. Tendo em conta que na edição de estreia todas as caminhadas esgotaram, o número limite de inscrições aumentou de 150 para 250 participantes. Apesar deste acréscimo, os dois primeiros eventos deste ano – Mirandela e Carrazeda de Ansiães – também atingiram a lotação máxima, estando atualmente a decorrer as inscrições para os outros concelhos. Os participantes que se inscreveram para todas as caminhadas receberam um chapéu panamá como brinde.



Artur Cascarejo adianta que o número de participantes não vai poder crescer indefinidamente, uma vez que é preciso atender ao impacto ambiental e às condições de segurança para a realização das caminhadas. «Penso que estamos quase no limite desse equilíbrio», diz.

Para reduzir o impacto ambiental e promover a sustentabilidade do evento, em vez da distribuição de garrafas de água, são colocadas boxes ao longo do percurso, para que os participantes possam abastecer os seus próprios recipientes reutilizáveis. Domingos Pires refere que esta medida se insere na sensibilização para as boas práticas ambientais, que também passa pelo incentivo à recolha de lixo enquanto se caminha (plogging).



Observação de aves e astroturismo atraem visitantes

O diretor do Parque Natural Regional do Vale do Tua explica, que depois do lançamento da rede de percursos pedestres, foram criados três circuitos de observação de aves (birdwatching). Estes percursos ornitológicos totalizam 250 quilómetros, podendo uma parte ser feita a pé, aproveitando a rede de percursos pedestres, e outra de carro. Os circuitos têm estruturas de observação de aves, estando devidamente marcados, com sinalética com orientações e informação. A implementação foi acompanhada por um ano de formação, destinada a informar os agentes locais sobre o que o território tem para oferecer. «Este é outro produto de turismo de natureza que também tem tido um enorme sucesso, dirigindo-se para mercados do Norte da Europa e particularmente para o mercado inglês», revela. Nesta área, com o apoio do



«Somos um destino de amor. Como diz o nosso slogan “quem cá vive ama o Tua, quem cá vem apaixonar-se também”. Para os que não nos conhecem, deixo o desafio para que venham conhecer este território e apaixonar-se por ele, para que depois voltem sempre, sugere.

PNRVT, Carrazeda de Ansiães vai promover, a 4 e 5 de maio, um festival dedicado ao Chasco Preto (*Oenanthe Leucura*), uma ave que está em risco de extinção. A iniciativa inclui um concurso de fotografia, uma caminhada de observação de aves e um seminário, pretendendo alertar para a necessidade de promover a salvaguarda e proteção desta espécie. Ao mesmo tempo, visa atrair pessoas interessadas no turismo de natureza e touring cultural e paisagístico. Artur Cascarejo destaca ainda a aposta no astroturismo, com a existência de um conjunto de pontos de observação astronómica distribuídos pelos cinco municípios e a criação do destino “Dark Sky® Vale do Tua”. «Somos o único parque natural do país que está certificado como “Destino Turístico Starlight”», recorda, referindo que esta atividade é relevante para a dinamização da oferta de alojamento, uma vez que as pessoas ficam a dormir na região depois da observação das estrelas.



AS MUDANÇAS DE ESTAÇÃO TAMBÉM AFETAM O SEU PET. SAIBA COMO!





Comportamento e rotinas

Tal como nós, os animais de estimação sofrem alterações de rotinas com a mudança das estações, o que pode proporcionar também diferentes comportamentos. A principal mudança surge porque, à medida que passamos do verão para o inverno, os dias ficam mais curtos e a temperatura começa a baixar. Isto faz com que sejam reduzidas as horas de brincadeira, os passeios e o exercício ao ar livre. É importante encontrar opções criativas dentro de casa, tanto para manter o seu pet em movimento, como para prevenir comportamentos de stress e angústia gerados pelas mudanças.

Temperatura, pele e pelagem

Mudanças de estação e temperatura são sinónimos de troca de pelagem nos animais de estimação. Claro que as quedas de pelos em maior quantidade são normais, desde que não apresentem falhas ou sinais mais graves. É importante, nestas fases, reforçar a escovagem e, caso a pele resseque demasiado, fazer uso de suplementos e produtos tópicos, bem como aumentar a frequência de hidratações no banho.

No verão, ainda é essencial ter atenção à proteção solar do seu companheiro. É de frisar que algumas raças são mais sensíveis à exposição solar, como as de pelos curtos e pele branca. Os locais mais afetados são focinhos e orelhas, mas alguns pets são tão sensíveis que devem também utilizar protetor na barriga e regiões com pouco pelo e ainda evitar o sol nos períodos mais intensos, para não correrem o risco de desenvolver lesões de queimadura solar e até mesmo cancro de pele.

As mudanças de estação provocam, conseqüentemente, alterações nas nossas rotinas e estilo de vida. Mas sabia que estas mudanças afetam também o seu pet? As mudanças de estação trazem mudanças de horários de luz, diferenças de temperatura e até mesmo a possibilidade de persistência maior ou menor de certos vírus ou doenças. Estas alterações afetam também o seu amigo de quatro patas em vários níveis. Explicamos-lhe abaixo alguns deles.

Parasitas e doenças

É necessário ter um cuidado regular com os parasitas nos animais de estimação durante todo o ano. No entanto, é preciso ter atenção redobrada durante os períodos de maior calor, entre a primavera e o verão, uma vez que os ovos dos parasitas eclodem nesta época, estando as larvas mais ativas na busca de alimento e, por isso, o seu amigo mais suscetível a ser apanhado por estes parasitas. Quanto a doenças, as alergias e doenças transmitidas pelos agentes patogénicos que os parasitas transportam estão também por isso mais presentes na época mais quente, enquanto doenças respiratórias e gripes podem ocorrer mais facilmente no outono e inverno.



JACK KEROUAC

ESCRITOR DE ABRIL

Nascido em 1922, em Lowell, Massachusetts, EUA, Jack Kerouac emergiu como um dos ícones mais proeminentes da contracultura americana do século XX. A sua vida tumultuosa, as suas viagens incansáveis e a sua escrita inovadora tornaram-no numa figura central do movimento literário Geração Beat, que marcou o final dos anos 50.

Filho mais novo de uma família de origem franco-canadiana, cedo aprendeu a língua inglesa e estudou em escolas católicas. Como jogador de futebol americano, ganhou uma bolsa de estudos para a Universidade de Colúmbia, em Nova York. Em 1942, juntou-se à Marinha Mercante e foi morar com a sua ex-namorada, Edie Parker. Testemunhou a agitação da Segunda Guerra Mundial, uma experiência que moldou a sua postura anti-sistema e a sua procura incessante pela liberdade pessoal.

Foi na década de 1940 que Kerouac

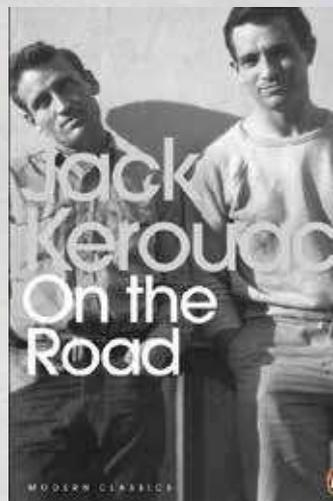
conheceu Allen Ginsberg e William S. Burroughs, dois dos principais expoentes da Geração Beat. Juntos, desafiaram as normas literárias e sociais da época, explorando temas como espiritualidade, sexualidade, consumo de drogas e rejeição aos valores convencionais da sociedade. Em 1950, escreveu com o nome John Kerouac o seu primeiro romance "The Town and The City", uma novela escrita de forma convencional. E a sua obra mais famosa, "On the Road", foi publicada em 1957. A prosa espontânea de Kerouac reflete a sua abordagem única à escrita, caracterizada por longas frases sem pontuação e um ritmo quase musical. Kerouac produziu também uma série de obras influentes, incluindo "The Dharma Bums", "Big Sur", "Desolation Angels" e "The Subterraneans". Em cada uma delas, explorou a natureza da existência humana, a busca espiritual e os limites da liberdade individual.

Apesar da sua influência perdurável na literatura e na cultura popular, a vida do escritor foi marcada por lutas pessoais, incluindo o alcoolismo e a depressão. Jack Kerouac faleceu na Flórida a 21 de outubro de 1969, aos 47 anos, deixando para trás um legado literário que continua a inspirar gerações de escritores e leitores.

—
aconselhamos

**A
LEITURA**

320 páginas



"ON THE ROAD"

Um testemunho vívido das próprias viagens do autor pelos Estados Unidos, capturando o espírito de uma geração que procurava a autodescoberta e o significado de uma América em rápida transformação.

1 2 3 4

LIVROS

ABRIL

AS NOVE

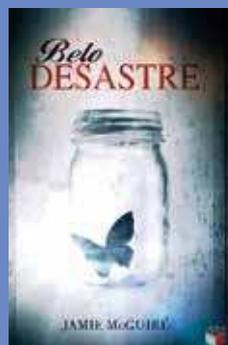
Gwen Strauss
416 páginas



As nove eram mulheres comuns, algumas ainda adolescentes, que se juntaram à Resistência Francesa e Holandesa face ao horror e à opressão nazi. Apanhadas em atos heróicos contra o regime brutal, foram torturadas e enviadas para o Leste, para um campo de trabalhos forçados, onde formaram uma amizade poderosa, determinadas a sobreviver juntas.

BELO DESASTRE

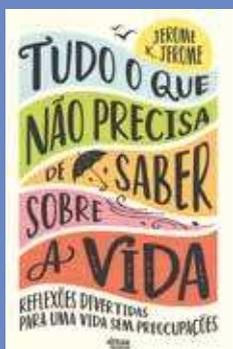
Jamie McGuire
344 páginas



Conta a história de Abby, jovem que vai para a universidade, juntamente com a sua melhor amiga. Determinada a deixar o seu passado conturbado para trás e começar uma vida académica tranquila e sem dramas, o destino reserva-lhe outros planos quando se cruza com Travis Maddox, um lutador carismático e imprudente, conhecido pelo seu charme e reputação.

TUDO O QUE NÃO PRECISA SABER SOBRE A VIDA

Jerome K. Jerome
152 páginas



Um livro bem-humorado, que reflete (pouco) sobre o sentido da vida, o amor, a medicina, o trabalho, as crianças, as relações, as férias de verão, a boémia, a amizade, os afetos e as boas memórias dos tempos já idos. Reflexões divertidas para uma vida sem preocupações.

INVISÍVEL

Tom Percival
36 páginas



Isabel e a sua família não têm muito dinheiro, mas têm o que precisam para sobreviver. No entanto, em determinado momento, são obrigados a mudar-se para o outro lado da cidade e Isabel começa a sentir-se invisível. É então que decide fazer a diferença na vida de muitas pessoas esquecidas ao seu redor.

Eric Clapton

"A vida é como uma música: algumas notas são tristes, outras alegres, mas todas juntas formam uma bela melodia"

Eric Clapton nasceu a 30 de março de 1945 na casa dos seus avós em Ripley, Surrey, Inglaterra. Filho de Patricia Molly Clapton e Edward Walter Fryer, revelou-se um músico talentoso, uma autêntica lenda viva, cuja vida pessoal e profissional se entrelaçam numa história de triunfos, tragédias e redenção através da música.

Clapton desde cedo demonstrou uma paixão inabalável pela guitarra e pelo blues e a sua trajetória musical começou nas ruas de Londres, onde tocava em bandas locais, tornando-se num dos principais responsáveis pelo movimento blues britânico dos anos 60. Com uma habilidade ímpar na guitarra, rapidamente ganhou reputação como um dos melhores guitarristas do mundo, influenciando gerações de músicos com o seu estilo marcante e emotivo.

Profissionalmente, Clapton teve uma carreira que abraçou diversas facetas musicais. No início de 1963, Eric, de 17 anos, juntou-se à sua primeira banda, The Roosters. Após o fim da banda

em agosto de 1963, passou um mês com Casey Jones and The Engineers, de orientação pop. Em outubro de 1963, foi recrutado por Keith Relf e Paul Samwell-Smith para integrar The Yardbirds, onde ganhou a alcunha "Slowhand", e gravou os seus primeiros álbuns Five Live Yardbirds e Sonny Boy Williamson and The Yardbirds. Quando The Yardbirds começou a caminhar em direção a um som mais comercial com "For Your Love", Clapton abandonou o grupo e dedicou-se ao blues. Juntou-se entretanto à banda John Mayall's Bluesbreakers, onde estabeleceu a sua reputação como guitarrista e ganhou o seu segundo apelido "Deus". Depois fez também parte do lendário grupo de blues/rock Cream, até iniciar a carreira a solo tão aclamada e que contou com colaborações entre outros artistas renomados, como George Harrison e B.B. King.

Clapton sempre desafiou fronteiras musicais e reinventou a sua sonoridade, tornando-se um grande guitarrista, vocalista e compositor, no entanto, a sua vida também foi marcada por desafios pessoais. A sua luta contra o vício em drogas e álcool foi bem documentada, culminando na trágica morte do seu filho Conor em 1991, que o inspirou a compor uma das suas canções mais comoventes e apreciadas "Tears in Heaven".

Mas foi através dessas adversidades que Clapton encontrou a sua redenção, canalizando a sua dor para a sua música, tornando-se também um defensor da sobriedade e da conscientização sobre o consumo e abuso de substâncias. Em 1998, Clapton fundou a Crossroads Center Foundation, instituição que tem ajudado na recuperação de inúmeras pessoas na luta contra a dependência.

Além da música, Clapton também é conhecido pela sua paixão pela pintura, outra forma de expressão artística onde procura transmitir as suas emoções de maneira única. Atualmente, Eric Clapton continua a ser uma figura influente e respeitada no mundo musical. Para Clapton, a música não é apenas uma profissão, mas sim uma parte vital da sua existência, uma fonte de inspiração e cura que ecoa através das gerações.



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

Bohemian Rhapsody

M12 (2018)

Gênero: Musical, Biografia

Título Original: Bohemian Rhapsody

Realizador: Bryan Singer

Atores: Rami Malek, Ben Hardy, Gwilym Lee, Lucy Boynton, Mike Myers, Tom Hollander, Joseph Mazzello, Aidan Gillen

Duração (minutos): 134

Um filme autobiográfico sobre os Queen, uma das maiores bandas de sempre, com especial enfoque nos elementos da banda (Freddie Mercury, Brian May, Roger Taylor e John Deacon) e na sua relação pessoal e profissional, principalmente quando o estilo de vida extravagante de Mercury começa a sobressair.

O Criador

M12 (2023)

Gênero: Ação, Ficção Científica, Drama

Título Original: The Creator

Realizador: Gareth Edwards

Atores: John David Washington, Allison Janney, Gemma Chan, Ralph Ineson, Madeleine Yuna, Ken Watanabe

Duração (minutos): 133

Joshua, um ex-agente das forças especiais em luto pelo desaparecimento da sua mulher é recrutado para destruir o Criador, uma entidade de Inteligência Artificial que desenvolveu uma arma capaz de destruir toda a humanidade. A descoberta, contudo, revela-se perturbadora, uma vez que a arma que tem de ser destruída é uma criança.



Por Água Abaixo

M4 (2006)

Gênero: Animação, Comédia

Título Original: Flushed Away

Realizador: Sam Fell, David Bowers

Atores: Vozes de Hugh Jackman, Sam Fell, Jean Reno, Ian McKellen, Kate Winslet, Andy Serkis, Bill Nighy, Shane Richie

Duração (minutos): 84

A história de um rato da alta sociedade londrina, que tem tudo menos família e amigos. Até que é enviado descarga abaixo do seu sofisticado apartamento e acaba nos esgotos de Londres, onde descobre um mundo barulhento, perigoso, mas altamente emocionante, onde vai viver as maiores aventuras e encontrar o amor.



ESTRATÉGIAS EFICIENTES PARA REDUZIR A SUA PRESTAÇÃO DE CRÉDITO HABITAÇÃO

O peso da prestação do crédito habitação pode muitas vezes sobrecarregar o orçamento mensal das famílias, ainda mais numa realidade de taxas de juro altas como a que vivemos. Perante este desafio, é fundamental adotar medidas que permitam reduzir este encargo financeiro, que podem passar por soluções que envolvam a utilização de capitais próprios ou a renegociação eficiente dos contratos de crédito existentes. Enquanto especialista em crédito habitação acompanho várias famílias na renegociação dos seus créditos e hoje deixo-lhes 5 passos para também reduzir a sua prestação com crédito habitação.

1. Negociar com o banco

Muitas vezes, as instituições bancárias estão dispostas a renegociar os termos do crédito habitação. Se as condições do mercado mudaram desde a assinatura do contrato ou se a sua situação financeira se alterou, pode tentar negociar uma redução na taxa de juros, ou reduzir os produtos obrigatórios ou um aumento do prazo do empréstimo.

2. Amortizar parte do empréstimo

Nesta opção precisará de utilizar capitais próprios que tenha disponíveis, mas havendo disponibilidade financeira fazer amortizações adicionais no empréstimo pode diminuir o montante em dívida e, conseqüentemente, a prestação mensal. Utilize eventuais poupanças ou bónus para efetuar amortizações antecipadas sempre que possível. Sim, não precisa de juntar uma grande quantia para amortizar e não se esqueça que mesmo que a redução da prestação não seja significativa o montante total de juros pago no final será reduzido. Aproveite ainda que, por decreto de lei até final do ano, os empréstimos em taxa variável estão isentos do pagamento da taxa de penalização antecipada.

3. Analise uma transferência de crédito

Não hesite em pesquisar outras instituições financeiras para comparar as condições do crédito habitação. Às vezes, mudar para um banco com taxas de juros mais baixas pode resultar em poupanças significativas a longo prazo. Existem vários bancos com campanhas de isenção dos custos de transferência, assim este processo não acarretará custos extras.

4. Reveja o Seguro de Vida

Com o passar dos anos, o seguro de vida associado ao crédito habitação pode representar uma parte substancial da prestação mensal. Avalie se é possível encontrar opções mais económicas, mantendo a cobertura adequada. O ideal é renegociar com o banco a possibilidade de contratar o seguro em seguradora externa. Não sendo possível, pode sempre negociar com a seguradora associada ao banco.

5. Consolidar Dívidas

Se tiver outras dívidas com taxas de juros mais elevadas, considere consolidá-las no crédito habitação. Dessa forma, pode beneficiar de uma taxa de juro mais baixa e reduzir o montante total das prestações mensais.

Em resumo, reduzir a prestação do crédito habitação exige determinação, estratégia e pesquisa diligente. Ao implementar estas medidas, não apenas aliviámos o peso financeiro da habitação, mas também asseguramos uma maior estabilidade económica no futuro. Se sentir-se perdido ou sobrecarregado, não hesite em procurar a orientação de um especialista em crédito habitação. Este profissional será um aliado valioso, guiando-o em cada passo do processo e ajudando-o a alcançar os seus objetivos financeiros com confiança e segurança.



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @catiaclementee



4000 RAZÕES PARA NÃO COMEÇAR A FUMAR



Dr^a Augusta Gonçalves

Médica Pediatra, Assistente Hospitalar
Graduada da ULS Braga

Em conjunto, o cigarro tradicional e o fumo por ele libertado contêm mais de 4000 constituintes, nenhum deles com benefícios para a saúde. O principal constituinte do cigarro é a nicotina, uma substância altamente viciante. No entanto, a toxicidade do tabaco vai muito para além da nicotina – os seus componentes são responsáveis por doenças graves como é o caso do cancro (principalmente do pulmão, mas também da língua, boca, faringe e laringe), doença pulmonar obstrutiva crónica e doença cardiovascular. O tabagismo constitui atualmente um desafio para a Saúde Pública mundial. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a maioria dos fumadores começou a fumar durante a adolescência e o nosso país não é exceção: a média de idades em que foi fumado o primeiro cigarro encontra-se entre os 15 e os 16 anos.

Através destes dados, é perceptível que o tabagismo é um desafio complexo na adolescência. Esta fase da vida, marcada por mudanças profundas a nível físico, emocional e social, caracteriza-se pela busca de uma identidade própria, com alterações cerebrais intensas, que predispõem a comportamentos de risco, onde se inclui o tabagismo.



Dr^a Cláudia Gonçalves

Médica Interna em Formação Específica
em Pediatria da ULS Braga

Desta forma, depreende-se que o melhor tratamento da epidemia do tabagismo é a prevenção, e esta tem de ser determinante junto da população onde a maioria dos consumos destes produtos é iniciada: os adolescentes.

É fundamental que o adolescente seja capaz de fazer escolhas conscientes. Para que isto aconteça, deve ser promovido o conhecimento dos riscos associados ao tabagismo, tanto a curto como a longo prazo, ao mesmo tempo em que se incentiva a construção de mecanismos emocionais para resistir à pressão dos pares.

Este trabalho preventivo deve envolver as várias áreas da vida do adolescente: deve ser desenvolvido em casa, com o contributo dos pais, na escola, com auxílio dos professores, nas instituições de saúde e, por fim, ter um contributo por parte da sociedade, que deve assumir um papel ativo, evitando o fácil acesso destes produtos aos jovens. Assim, a faixa etária da adolescência constitui uma população de risco para o consumo de tabaco e sua perpetuação, sendo por isso fundamental ser incisivo na prevenção nesta altura da vida – só assim vai ser possível evitar os consumos no futuro.

CARREGADOR DE VEÍCULOS ELÉTRICOS

Se está a pensar comprar um veículo elétrico ou já tem um, sabia que pode instalar um carregador em casa? O carregador de veículo elétrico é um equipamento próprio utilizado para carregar a bateria de carros elétricos. Assim, como outros equipamentos elétricos ou eletrónicos, que possuem bateria e são carregados por meio de um carregador, os carros elétricos seguem a mesma lógica.

Ter disponível um carregador na garagem da sua residência ou no local de trabalho ajuda a poupar tempo e dinheiro, evita deslocações desnecessárias e ainda proporciona rapidez e segurança no momento do carregamento. Além da facilidade e do conforto que traz à nossa rotina diária, este elemento também pode ser considerado uma mais valia para as nossas casas.

A mudança de hábito do condutor comum passa por carregar o veículo quando está estacionado e não parar o veículo especificamente para o carregar. Assim, há que ter em conta, que os veículos elétricos carregam-se principalmente em casa e nos locais de trabalho, e de forma complementar em locais como, por exemplo, centros comerciais, autoestradas ou estacionamentos urbanos. Isto faz com que seja necessário considerar cuidadosamente o tipo de carregador de veículos elétricos que será utilizado. Será necessário relacionar o tipo de carregador e o local onde serão instalados.

Escolher um carregador de veículos elétricos implica conhecer as suas potências, é vital para a escolha também saber o limite de capacidade de carregamento do veículo, e outro

dado interessante é o tempo de carga que varia de acordo com a velocidade de carregamento interno e não conforme o tamanho da bateria do automóvel.

O valor de aquisição e instalação doméstica de um carregador de veículos elétrico atualmente ronda os 750€, claro que uma instalação deste tipo deverá ser realizada por um técnico certificado que possa garantir uma instalação em segurança.

Também pode carregar o seu veículo elétrico numa tomada convencional, tecnicamente é possível mas existem alguns riscos associados, embora seja a opção mais barata. Contudo, o desconhecimento do estado de instalação elétrica, a possibilidade de sobreaquecimento ou a velocidade de carregamento muito baixa são sobretudo os principais perigos e desvantagens, no entanto, alguns carros vêm com o chamado carregador ocasional (um cabo), desde que usado adequadamente em tomada específica para o efeito previne essencialmente os sobreaquecimentos e viabiliza um carregamento seguro.

Tendo em conta o vasto leque de carregadores veículos elétricos disponíveis no mercado, saliento aqueles que nos permitem atualmente fazer uma gestão inteligente da energia podendo determinar o melhor momento para carregamento, programando as sessões de carregamento para horários em que os custos são mais reduzidos, e até mesmo com integração com fontes de energia renováveis podendo carregar o carro de forma mais eficiente e a um custo ainda mais reduzido e sustentável.



Hélder Sousa
Engenheiro Eletrotécnico



BOLAS QUADRADAS



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Poucas coisas nos frustraram tanto na infância como um cubo de Rubik. Quando ainda tinha uns cinco anos, lembro-me de querer muito resolver o quebra-cabeças, no entanto, sem qualquer vontade de perceber técnica ou tática.

Lembro-me de, ao fim de algumas - diria até muitas - tentativas frustradas, abandonar o cubo. É mais ou menos o que nos acontece quando temos um objetivo sem um bom plano: pomos muito esforço não direcionado num determinado conjunto de tarefas, mas como não planeamos muito bem o que vamos fazer, não temos nem sucessos nem fracassos facilmente identificáveis. A falta de motivação e o desinteresse são a conclusão óbvia.

O cubo de Rubik, tão odiado por mim em tempos idos, hoje começa a fazer algum sentido enquanto alegoria bem colorida da vida, no geral. Temos vários cubos de Rubik (simbólicos) ao longo da vida... e que vão formando outros tantos incontáveis. Todas aquelas cores, quando organizadas, perfazem

as seis faces do cubo que se dividem em pequenas peças. Nove por cada face, mais precisamente, no seu formato mais tradicional.

O brinquedo mais vendido do mundo, que se estima que tenha estado em contacto com um quinto da população mundial no seu ápice, traz na sua essência toda uma tentativa-erro, perseverança e criatividade com o objetivo de conseguirmos acertar na combinação e rotina certas.

Aquando da criação do cubo de Rubik, baptizado com o mesmo nome do seu criador, este demorou cerca de um mês a resolvê-lo, em 1974. O seu melhor tempo é de um minuto, depois de muito treino, imagino, ficando bastante aquém dos recordes mundiais que rondam os 10 segundos. Podemos concluir que só com esforço e perseverança se conseguem resolver quebra-cabeças. Integrar isto é, por vezes, o maior quebra-cabeças de todos.



Instagram



cafedebairro Seguir Enviar mensagens

4166 publicações 184 mil seguidores A seguir 5744

Carlos Estrela

cafedebairro

22 anos

2 filias

ninguém sabe quem eu sou e trabalhei num café que ninguém sabe onde fica

marketing e pub: carloestrela@cafedebairro.com

tickets.rockinriolisboa.pt/event/rock-in-rio-lisboa-2024/parque-tejo-lisboa/2798220?src=ca...



@cafedebairro



conduzo em Portugal.

é claro que digo asneiras.



em nome do pai, do filho e de todos aqueles que não vão fazer nada hoje, amén.



o truque é seres original e não uma cópia.



"Ninguém sabe quem sou e trabalhei num café onde ninguém sabe onde fica". É assim que se descreve Carlos Estrela, criador desta conta que tem mais de 184 mil seguidores, onde nos revela tudo, menos a identidade. Tudo começou na pandemia, com a ausência das idas ao café. O autor criou a página e rapidamente captou a atenção de inúmeros seguidores, com a sua partilha de experiências como empregado de café, repletas de humor e ironia. Hoje em dia, partilha ideias e reflexões do quotidiano.

calma, é aos poucos que a vida vai dando certo.



3 coisas que deixam qualquer pessoa feliz ao domingo:

- uma sesta
- camarão
- jola



testei positivo à vontade de ir de férias.



BRAGA ROMANA

REVIVER BRACARA AUGUSTA

22 A 26 DE MAIO 2024

ORGANIZAÇÃO



INTERCOMUNICACÃO



PARCERIAS



porto norte

