

OUT

# .MINHA.

— www.revistaminha.pt · Dir. Flávia Barbosa · mensal · gratuita · ano 1 · 2019 —

\*11

ENTREVISTA

## ARTE PARA TODOS

zet gallery



— Especialista em —

# MICROPIGMENTAÇÃO MAKE-UP

SOBRANCELHAS, LÁBIOS E EYELINER,  
PARAMÉDICA, ONCOLÓGICA E CAPILAR

# SARA CARDOSO.

**CLÍNICA DE MICROPIGMENTAÇÃO E ESTÉTICA**

Sara Cardoso é uma Especialista em Micropigmentação Make-up (Sobrancelhas, Lábios e Eyeliner), Paramédica, Oncológica e Capilar. É uma das micropigmentadoras mais influentes em Portugal, tendo em conta a notoriedade e o trabalho desenvolvido nos últimos anos na área da beleza e estética.

Introduziu técnicas exclusivas e inovadoras em Micropigmentação de Lábios que lhe valeram a distinção de melhor artista na Categoria Lábios, no 5º Congresso Mundial da Biotech, que se realizou no East End Studios, em Milão, em Junho de 2017.

Formadora e oradora de referência nacional e internacional de Técnicas Avançadas de Micropigmentação, participou em palestras e especializações internacionais na Holanda, Brasil, Espanha, Rússia e Itália. Graças à sua extensa experiência e habilidade incomparável, desenvolveu cursos intensivos de aperfeiçoamento em técnicas de Micropigmentação, formando mais de 350 profissionais (técnicos qualificados) em Portugal. A sua realização pessoal é entender as necessidades de cada cliente, retribuir com os seus serviços de qualidade, elevando a autoestima e a confiança de cada um deles, superando as suas expectativas. A melhor parte do seu trabalho é ver o impacto positivo que os seus tratamentos têm a longo prazo.



Quer conhecer mais sobre os nossos serviços?  
Consulte a nossa galeria de imagens nas redes sociais.

este  
mês  
na sua  
minha

22

DESPORTO

A prática de exercício vai muito para além do ginásio. Que tal fazer desporto e amigos novos? Há um Centro Hípico que está à sua espera!

26

DICAS

Continuamos com a saga da poupança e nesta edição dizemos-lhe como pode economizar mais energia.



# 54

REPORTAGEM

## **zet gallery**

Há um sítio em Braga que parece a terra dos sonhos. Respira-se arte, cultura e inovação. Aqui não há barreiras!

# 64

URBE

Quando as cidades crescem, o trânsito pode tornar-se uma verdadeira dor de cabeça. O que está a ser feito em Braga para serem desatados alguns nós?

# 80

BELEZA

Sobrancelhas: lisas, despenteadas, rebeldes, certinhas... Como chegar à sobrancelha perfeita? A Ana Pereira ensina-nos!



# A Cultura é para todos!

O editorial deste mês é difícil de escrever. Sobre arte e cultura haveria muito a dizer e todas as páginas da revista seriam insuficientes.

Não sou nenhuma especialista, por isso também não me alongo: corro o risco de cometer incorreções. Mas de uma coisa tenho a certeza: a arte e a cultura tornam as pessoas melhores e mais ricas. Na edição anterior, o pensamento do mês era da autoria de António Lobo Antunes. "A cultura assusta muito. É uma coisa apavorante para os ditadores. Um povo que lê nunca será um povo de escravos", citamos nós. Ortega y Gasset referiu-se à cultura como uma "necessidade imprescindível de toda uma vida", assim como Sophia de Mello Breyner a apelidou de "estrutural". Se não me conhece e poderá não reconhecer

autoridade no que aqui escrevo, certamente não poderá dizer o mesmo destes nomes que, certamente, lhe serão familiares. Leia, escreva, visite museus, galerias, ouça música, pinte, desenhe, aprecie esculturas... e verá – tenho a certeza – a vida com outros olhos. Há tantas formas de arte que é impossível não se identificar com alguma. Se pensa que a cultura é para alguma elite, deixe-se inspirar pela nossa visita à zet gallery, que tem toda uma equipa empenhada em aproximar a arte de todas as pessoas. Em outubro falamos também do trânsito em Braga, de formas simples de economizar energia ou de como acolher devidamente os nossos idosos em casa. Também abordamos temas como a saúde mental e mostramos-lhe um projeto incrível de uma mãe capaz de transformar grãos de arroz num universo de fantasia.

Boas leituras e até já!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

\* 11  
revista minha

**Propriedade:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor Financeiro:** Pedro Botelho. **Diretora de Informação:** Flávia Barbosa. **Redação:** Vasco Alves. **Sede da redação:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Fotografia:** Ana Marques Pinheiro. **Design e ilustração:** Romão Figueiredo. **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/



## Braga recebe “A Pipoca Mais Doce”

A blogger e influencer portuguesa mostra a habilidade no campo do humor com a sua primeira tournée de Stand-Up. A visitar boa parte do país, Ana Garcia Martins tem como paragem o Espaço Vita, em Braga, no dia 11 de outubro, e os ingressos esgotaram pouco tempo após a sua divulgação. Conhecida pelos textos sarcásticos e outras participações no palco, a humorista traz à cidade dos Arcebispos uma noite de bom humor e liberdade, algo que pouco pode explorar nas suas redes sociais, com mais de 300 mil seguidores.

## Celebrar a Amizade em Corrida

A “Estafeta da Amizade” chega a mais uma edição com o desafio de promover a união através do desporto. Sob o lema “duas cidades, um território”, o desafio deste ano é percorrer os 20 quilómetros que separam as cidades de Braga e Guimarães no dia 13 de outubro às 10h. Cada elemento das equipas participantes, constituídas por dois homens e duas mulheres, deverá correr apenas cinco quilómetros, o que torna o desafio acessível! As inscrições já estão abertas no site do evento e têm um custo de 10,60 € por pessoa.



## 13 Dias de Blues pela cidade

O Festival Internacional Nova Arcada Braga Blues traz mais uma edição repleta de música e cultura a partir do dia 29 de setembro. Com três concertos principais, o evento organizado por músicos tem como objetivo a difusão do estilo e conta com concertos gratuitos em diversos pontos da cidade até 11 de outubro. Durante o dia, o foco é captar novos públicos, utilizando cafés icónicos da cidade para pequenos showcases. À noite, as atuações acontecem nos espaços que já promovem o género, com bandas nacionais e internacionais de destaque no universo do Blues. Os grandes nomes desta edição são a artista americana Diunna Greenleaf, a Portuguese Blues Reunion e o harmonicista inglês Paul Lamb & The King Snakes, uma referência da Harmónica Blues.



PUB

# AutoFix®

*Automóveis de Qualidade*

# STAND N°1

O futuro que se faz  
no presente!



**ENAC**  
Entidad Nacional de Acreditación



Programa  
**USADO ACAP**  
Por uma questão de confiança  
EMPRESA ADERENTE





**GARANTIA  
TOTAL** //



# **www.Autofix.pt**

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 S. PAIO D'ARCOS 4705-162 BRAGA

**Tel. 253 684 936 / 962 757 179 / 917 538 135**

Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

# DIA MUNDIAL DA MÚSICA

DIA 1 DE OUTUBRO É CELEBRADO O DIA MUNDIAL DA MÚSICA. INSTITuíDO EM 1975 PELO CONSELHO INTERNACIONAL DE MÚSICA, A DATA TEM COMO OBJETIVO PROMOVER A ARTE MUSICAL EM TODOS OS SETORES DA SOCIEDADE, DIVULGAR A DIVERSIDADE MUSICAL E APPLICAR OS IDEAIS DA UNESCO COMO A PAZ E AMIZADE, A EVOLUÇÃO DAS CULTURAS E A TROCA DE EXPERIÊNCIAS. NESTA EDIÇÃO, HOMENAGEAMOS E CONTAMOS CURIOSIDADES DESTA ARTE DAS MUSAS, TÃO PRESENTE NO NOSSO QUOTIDIANO!

## INTELIGÊNCIA

Investigadores da Universidade de Toronto, no Canadá, realizaram uma experiência com 144 crianças e concluíram que os miúdos que participaram em grupos com aulas de música exibiram aumentos de QI e melhor desempenho académico. Novas pesquisas também mostram que o cérebro dos músicos é desenvolvido de tal forma que os deixa mais alertas, dispostos a aprender e calmos.

## EXERCÍCIO RELAXANTE

O Instituto Max Planck descobriu que realizar esforços físicos ao som de música é menos cansativo. Numa série de experiências, investigadores monitorizaram diversas variáveis do comportamento do corpo de voluntários que se exercitavam ao som de algum tipo de música. Depois, a equipa analisou os dados e constatou que os músculos dos participantes consumiam menos energia quando as pessoas se exercitavam ao som de música do que quando o faziam sem banda sonora.

## MÚSICA ABRE CARTEIRAS

Uma pesquisa feita pela Universidade Bretagne-Sud, na França, mostra que, em bares, aumentar o volume da música eleva o consumo de álcool. Já em lojas de flores, músicas românticas provocam um aumento das vendas.

**"Sem a música,  
a vida seria um erro"**

Friedrich Nietzsche

#### METALLICA EM TODO O MUNDO (LITERALMENTE)

Os Metallica integraram o livro do Guinness por terem sido a primeira banda musical a atuar em todos os continentes do planeta Terra. O recorde foi estabelecido em dezembro de 2013, num concerto realizado na Antártica. Assistiram 120 cientistas, alguns felizardos que venceram um concurso e cerca de 300 pinguins que estavam pelas redondezas. O espetáculo teve a duração de uma hora, incluiu dez temas da banda e foi adaptado às condições do território para não prejudicar o ambiente frágil do continente.

#### A MÚSICA MAIS LONGA DA HISTÓRIA

O nome da canção mais longa é "As Slow As Possible", traduzida como: "Tão Lento Quanto Possível". Esta música foi composta por John Cage, demorou cerca de 18 meses para ter as três primeiras notas escritas e dizem que o compositor não a terminou. A música está a ser tocada através de um órgão e o início da apresentação começou a 5 de setembro de 2001, na igreja de S. Burchardi, em Halberstadt, Alemanha. A ideia dos organizadores da "música mais longa" é que ela seja tocada exatamente durante 639 anos.

#### MÚSICA É O MELHOR REMÉDIO

Cientistas da universidade de McGill, no Canadá, concluíram que a música aumenta a produção de imunoglobulina A e glóbulos brancos pelo corpo, responsáveis por atacar bactérias e outros organismos invasores. Além disso, escutar música reduz os níveis de cortisol (a hormona do stress) e aumenta os níveis de oxitocina (a hormona do bem estar).

#### ADN MUSICAL

De acordo com um estudo realizado por investigadores da Universidade de Helsinki, ter um bom ouvido para a música pode estar ligado ao ADN. Na experiência foram analisados os genomas de 767 pessoas de 76 famílias diferentes, conhecidas pela habilidade auditiva aguçada. No fim, os cientistas constataram a presença de certos genes no ADN de várias pessoas que favoreceriam a deteção de determinados sons.

#### A FAVORITA

Investigadores da Universidade da Carolina do Norte concluíram que ouvir a sua música favorita ativa uma região do cérebro diferente daquela que é estimulada quando escutamos qualquer canção. Numa experiência com 21 pessoas, os cientistas verificaram que ouvir músicas abre o circuito neuronal nos dois hemisférios. Porém, ouvir a música favorita desencadeia atividade no hipocampo, região do cérebro responsável pela memória e emoções vinculadas à socialização.

#### GOSTO MUSICAL

O gosto musical das pessoas tende a transformar-se ao longo da vida. Um estudo sobre o tema foi desenvolvido por investigadores da universidade de Cambridge e, com base em dados fornecidos por cerca de 300 mil pessoas durante 10 anos, os cientistas concluíram que, enquanto os adolescentes procuram estilos mais intensos, os adultos tendem a procurar sons mais sofisticados e despretensiosos. As mudanças de objetivos pelas quais as pessoas passam durante a vida, com influência nas preferências musicais, seriam a razão para isso.

#### ENERGIA

Cientistas da Universidade Queen Mary, de Londres, descobriram que os painéis solares, quando expostos às vibrações sonoras geradas por canções de rock ou música pop, produzem até 40% a mais de energia. Segundo os cientistas, o fenômeno acontece porque este tipo de música produz uma frequência que afeta positivamente hastes de óxido de zinco presentes nesses painéis.

# MÃOS (E CORAÇÕES!) QUE FAZEM BRAGA

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

**M**ichelle Costa, de 32 anos, e Caroline Santos, de 36, são brasileiras. Michelle mora em Braga há três anos, é mãe de um menino de seis e um bebé de oito meses. Caroline está por cá há nove anos, é mãe de um menino prestes a completar dez e uma menina com quase três anos. Conheceram-se em Portugal e o motivo que as fez emigrar foi o mesmo: a insegurança vivida no país natal. Michelle chegou a ser assaltada com o filho no carro, viu-se apanhada no meio de um arrastão, viu a vida por um fio com uma arma apontada à cabeça. Caroline teve mais sorte, mas, apesar de não ter vivido nenhuma das situações na primeira pessoa, viu família e amigos passarem pelo mesmo. Quando tiveram filhos, perceberam que não queriam – não podiam! – viver num clima de medo e terror permanentes.

Deixaram tudo para trás e vieram em busca de um futuro melhor, um que envolvesse paz e onde pudessem criar os filhos em liberdade. Os sacrifícios necessários não foram poucos. Michelle era jornalista e deixou de exercer a profissão ainda no Brasil.

“Trabalhei cinco anos num site de economia. O problema é que eu saía de casa com o meu filho a dormir, entrava em casa estava ele a deitar-se. Ou trabalhava, ou era mãe! Comecei então a trabalhar no negócio das festas: fazia lembranças, papelaria criativa, design, artes gráficas...”, explica.

Caroline era técnica de enfermagem e também deixou a profissão. Chegadas a Portugal, tiveram que começar uma vida “do zero”. Conheceram-se durante um processo de recrutamento para um emprego e não se largaram mais. Trabalharam “em vendas”, no atendimento ao público em lojas situadas em centros comerciais. Com

horários difíceis – por turnos, folgas rotativas e muitas vezes sem fins de semana – começaram a pensar em alternativas que lhes permitissem ter mais tempo para a família.

“Era muito complicado. Muitas vezes saímos da loja à meia-noite. Com filhos pequenos em casa é mesmo muito difícil. Até porque com horários assim tínhamos outro problema. Não temos a mesma rede de apoio que teríamos se estivéssemos no Brasil com os nossos familiares. Era difícil deixar ou apanhar os filhos na creche, por exemplo”, diz.

Quando Michelle chegou a Portugal, criou no Facebook o grupo “Mães Brasileiras em Braga”. Michelle não tinha emprego, não frequentava nenhum curso e sentia falta de uma rede de amizades. Percebeu que conseguia encontrar essa rede na internet e começou a organizar encontros mensais. O grupo cresceu tanto que hoje em dia conta com mais de novecentos membros.

“O objetivo principal é acolher as mães brasileiras que tiveram de se reinventar ao vir para cá. É quase uma terapia em grupo, conversamos, rimos, choramos, criamos amizades. Não podemos deixar de falar do grupo porque ele é a base daquilo que somos hoje”, sorri Michelle.

O “hoje” é constituído pelas “Mãos que Fazem Braga”, um espaço colaborativo situado na Avenida João XXI. Michelle e Caroline são os rostos dedicados e orgulhosos do projeto que, apesar de ter começado apenas há três meses, tem vindo a crescer cada vez mais.

O conceito é relativamente comum no Brasil: um só espaço acolhe diferentes marcas, produtos ou serviços. Pessoas que, a título individual, nunca conseguiriam abrir um espaço próprio têm aqui oportunidade de ter um local para divulgar e vender o que fazem. A inspiração partiu



Caroline Santos e Michelle Costa



do Grupo criado por Michelle, que começou a reparar no empreendedorismo da maior parte das mães. As “Mãos que Fazem Braga” já tiveram que mudar de instalações para garantir lugar a todos os parceiros. Neste momento dividem espaço com a BM Terapias e dizem que é uma situação “win-win”, já que os dois projetos beneficiam de ambos os públicos.

Michelle e Caroline afirmam que ali não há discriminação: qualquer pessoa pode entrar em contacto com as “Mãos que Fazem Braga” e, eventualmente, usufruir da parceria com o projeto, independentemente do género de produto ou serviço a que se dediquem. O espaço é agradável e luminoso e as duas mães empreendedoras têm constantemente a cabeça a fervilhar de ideias. Ocupam-se da comunicação das marcas, fazem a divulgação nas redes sociais do espaço, fazem sorteios, promoções, cabazes, tudo o que lhes permita cativar mais clientes e fazer as marcas parceiras crescer.

Os parceiros já são muitos e há oferta para todos os gostos: doces, bolos, bolachas personalizadas, papelaria criativa, lembranças para festas, bijuteria, acessórios para o cabelo, livros, bíblias, artesanato variado, cestos em

malha, bolsas personalizadas... Até nomes de marcas bem conhecidas como a *Mary Kay*, *Tupperware* e *Herbalife* estão representados.

O logotipo das “Mãos que Fazem Braga” elucida bem o objetivo do espaço.

“O símbolo das mãos ligadas umas às outras significa que juntas somos mais fortes e conseguimos fazer mais coisas. Não somos só eu e a Michelle, é um trabalho conjunto de todas as parceiras envolvidas no projeto e que também vão contribuindo com opiniões e sugestões. O interesse nas coisas é mútuo e apenas se toda a gente trabalhar para o mesmo bem comum é que as coisas correm bem”, afirma Caroline.

As duas mães estão sempre a “inventar coisas para fazer” e, por isso, dentro do projeto já criaram um outro intitulado “Mãos que Fazem a Festa”, que consiste numa caixinha – uma espécie de cabaz – com tudo o que precisa para a sua ocasião especial, desde o bolo aos doces personalizados e até decoração festiva. Numa só caixa, diversos artigos e parceiros envolvidos. Ainda estamos em outubro, mas estas mãos trabalhadoras já pensam no Natal e prometem continuar a surpreender.



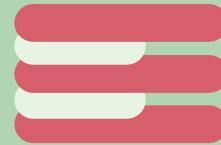
#### Parceiros

**Lu Benitez:** bolachinhas personalizadas e cupcakes  
**Aframenas:** papeleria criativa, lembranças para festas, convites, workshops sobre redes sociais  
**Juliana Delfes:** acessórios para o cabelo personalizados e feitos à mão  
**Arte e Mimos:** etiquetas escolares, planners, adesivos de parede, arte de montras, quadros decorativos  
**Livraria Oásis:** livros cristãos, bíblias, t-shirts com mensagens bíblicas  
**Cambre:** bijuteria e bikinis brasileiros  
**Bia Mocho:** sandálias e bolsas personalizadas, artigos em crochê e tricô  
**Medley Festas:** cakedesign e decoração de festas  
**Lu Scatolin:** cestos de malha personalizados de diversos formatos e tamanhos  
**Tupperware:** todo o tipo de recipientes, desde eco garrafas às tradicionais lancheiras  
**Herbalife:** produtos e suplementos de nutrição e controlo de peso  
**Mary Kay:** produtos de beleza e cosméticos

**Mãos que Fazem Braga**  
Da segunda a sexta, das 10h às 17h  
Avenida João XXI, n.º 553

PIC ALLYSSON WAGNER





# DECORAR COM MÚSICA? É POSSÍVEL!

**APARELHAGEM RETRO**  
**192,99€**  
ELECTRONIC STAR

A propósito da nossa efeméride deste mês, lembrámo-nos de decorar a casa... com música! Para os que cantam, os que dançam, os que tocam algum instrumento ou os que simplesmente apreciam música estes itens não podem faltar. Prometem tornar o seu lar num local mais aconchegante, divertido e... melódico, sem dúvida!

**GIRA DISCOS SOHO**  
**89€**  
EMBAIXADA DO PORTO



POSTER FRASE

7,95€

DESENIO



POSTER  
DISCOS

13,95€

DESENIO



CANDEIRO  
MESA COM  
COLUNA WI-FI

179€  
IKEA



A MINHA SUGERE:  
SE TEM UMA GUITARRA EM  
CASA, NÃO A GUARDE NEM  
A ESCONDA NUM ARMÁRIO.  
E QUEM DIZ GUITARRAS, DIZ  
OUTROS INSTRUMENTOS  
QUE FACILMENTE PODEM  
FAZER PARTE DA SUA  
DECORAÇÃO.



MINI COLUNA  
BLUETOOTH

69€

EMBAIXADA  
DO PORTO

# «NO COLÉGIO LEONARDO DA VINCI PREZAMOS O HUMANISMO, O PROFISSIONALISMO E A EXIGÊNCIA»



O Colégio Leonardo da Vinci é uma das principais instituições de ensino na cidade de Braga. A revista Minha falou com a diretora pedagógica do colégio, Ângela Araújo e ficou a conhecer o seu projeto educativo. Uma entrevista que aborda o passado, o presente e o futuro de um colégio que em 2011 tinha 50 alunos matriculados e, atualmente, conta com 400 inscritos. Formar bons alunos e cidadãos é uma preocupação diária.

**Quais foram as principais metas desta direção quando, em 2011, assumiu a gestão do Colégio Leonardo Da Vinci?**

A principal meta à qual nos propusemos foi a revitalização do colégio, de modo a torná-lo um colégio de referência. Não obstante, diariamente o que ambicionamos para o colégio é que forme alunos e crianças ativas, capazes de adquirir os seus objetivos pessoais e profissionais. Cidadãos

íntegros, com experiências significativas que favoreçam o seu crescimento, promovendo o desenvolvimento, as aprendizagens e as competências. Essencialmente formar cidadãos dotados de melhores qualidades.

**Hoje em dia, o Colégio Leonardo da Vinci é uma das principais instituições de ensino na cidade. Tem valido a pena percorrer este trajeto...** Sem dúvida! Tem valido muito a pena, no entanto, tudo é alcançado com muito trabalho, dedicação e responsabilidade. O nosso objetivo diariamente é prestar à comunidade um serviço educativo de excelência, num colégio conhecido pelo humanismo, profissionalismo e pelos elevados padrões de exigência e responsabilidade.

**Em traços gerais, como define o vosso projeto educativo?** Um projeto educativo que zela pelo desenvolvimento integral e harmonioso dos alunos, onde tudo é feito a pensar no sucesso académico, na excelência e na felicidade dos alunos. Onde aliamos à aprendizagem uma panóplia de valores que temos como essenciais na sua formação.

**Esta abertura para que o aluno construa a sua própria identidade obriga a um trabalho árduo e diário.**

**Os resultados têm sido os desejados?** Temos tido excelentes resultados com os nossos alunos com valores absolutamente ajustados ao que pretendemos!

**Hoje em dia, as crianças passam grande parte do seu tempo nos colégios ou escolas. Em termos de infraestruturas, a vossa oferta vai de encontro às exigências dos encarregados de educação e das necessidades dos alunos?**

Estamos a melhorar de ano para ano. Anualmente, apresentamos um conjunto de mudanças com o intuito de melhorar as infraestruturas e estar sempre o melhor possível para que toda a comunidade escolar usufrua disso.



**Os recursos humanos são parte fundamental neste processo de aprendizagem. Que requisitos tem de possuir o vosso corpo docente e não-docente?**

Os recursos humanos são uma equipa, para nós, determinante, uma vez que passam por eles todas as formalidades e burocracias fundamentais para o funcionamento do colégio. Sem eles não seria possível prestarmos um serviço com a qualidade que apresentamos. Todos os colaboradores do colégio são, essencialmente, seres humanos afetuosos, responsáveis, determinados e empenhados na construção de um futuro melhor.

**O compromisso existente entre toda a comunidade escolar tem sido um dos segredos para o vosso posicionamento/sucesso?** Existe uma grande sintonia! Um compromisso! Todos sabem o lado para onde queremos ir. Não existem dúvidas, nem hesitações...



e a familiaridade que tanto nos caracteriza, no entanto, não descartamos essa possibilidade, e isso implicaria, naturalmente, um novo investimento.

**Considera que a vossa proposta educativa plural que assumem, juntamente com a responsabilidade social que apostam diariamente, são as características principais que os pais procuram num colégio?**

Considero que essas são características fundamentais no momento da escolha do colégio por parte dos encarregados de educação, no entanto, acrescento ainda que a equipa docente e não docente faz com que todas as crianças se sintam em casa.

**Qual a vossa oferta em termos de atividades extracurriculares?** As atividades extracurriculares são um pilar no nosso projeto educativo. Temos quatro academias a funcionar em pleno: academia de



**Este trabalho multidisciplinar é feito, juntamente, com os encarregados de educação?** Para fazer frente ao meio social onde estamos inseridos, a constituição da multidisciplinariedade, que considere a família e a sua relação com a aprendizagem uma mais valia faz a verdadeira mudança no projeto educativo.

Por isso, ao longo destes anos, primamos por uma educação construída em parceria para melhorar as aprendizagens e a felicidade de cada criança. Por isso mesmo, mantemo-nos juntos, mas sem invadiirmos o espaço uns dos outros, com muito respeito admiração e total confiança.

**Neste momento, a vossa oferta educativa inclui Jardim de Infância, 1.º Ciclo e 2.º Ciclo. É suficiente ou pretendem integrar novos níveis de ensino?** Atualmente, não temos condições físicas para mais. Para nós é suficiente, os pais é que todos os anos pedem mais... Ao aumentarmos, receamos perder a proximidade

informática com robótica e informática, academia de artes com dança, teatro e ballet clássico, academia de música com instrumento musical, coro e escola de música e academia de desporto com karaté, futebol, basquetebol e ginástica artística.

**Que objetivos tem o Colégio Leonardo da Vinci para o futuro?** Os objetivos aos quais nos propomos são os mesmos pelos quais lutamos diariamente. Passam por oferecer a melhor educação possível aos nossos alunos e formar cidadãos íntegros capazes de interagir socialmente, sempre, em parceria, com a comunidade e os encarregados de educação.

**Olhando para trás, considera que as metas propostas no início foram alcançadas?** Considero que temos vindo a alcançar os objetivos aos quais nos propusemos, mas sei que vamos continuar a crescer e a construir um caminho que será sempre melhor, ano após ano.

"Limitar-se a observar a cultura  
sem para ela contribuir parece-se muito  
com a ideia de existir como um fantasma."



# CHUCK PALAHNIUK

**N**ascido a 21 de fevereiro de 1962, Charles Michael Palahniuk passou os seus primeiros anos de vida numa caravana, em Burbank, Washington. Os seus pais, Carol e Fred Palahniuk, divorciaram-se quando ele tinha quatorze anos, o que fez com que Chuck e os seus irmãos passassem muito tempo na fazenda dos seus avós maternos. Chuck nunca chegou a conhecer os avós paternos, já que o avô matou a avó a tiro depois de uma discussão. Esta não seria a última tragédia que Chuck viveria, já que anos mais tarde o seu pai seria assassinado pelo ex-companheiro de uma mulher que se encontrava a namorar. Chuck licenciou-se em jornalismo, mas depressa se cansou da profissão, preferindo ser mecânico. Enquanto arranjava camiões, escrevia manuais. Já depois dos 30, decidiu aventurar-se na ficção. Frequentou um workshop de escrita, resultando daí um conto e um romance de 700 páginas, ambos rejeitados pelo público. Chuck não desistiu e continuou a sua escrita, apesar de os agentes lhe dizerem que era demasiado sombrio. Surgia pouco tempo depois o "Fight Club", livro que o levou à notoriedade. Chuck nunca mais parou de escrever desde então, ajudando até na sua plataforma oficial os fãs que desejam escrever. Dicas de leitura, workshops e ensaios são constantes.



BUFFET  
À DISCRIÇÃO  
**5,00€**  
P/ PESSOA  
DE 2<sup>a</sup> A 6<sup>a</sup> FEIRA

NOITE DAS  
MULHERES  
**10,00€**  
P/ PESSOA  
RODÍZIO DE CARNES  
PREÇO P/ TODAS AS MULHERES

RODÍZIO  
EXECUTIVO  
**10,98€**  
P/ PESSOA  
DE 2<sup>a</sup> A 6<sup>a</sup> FEIRA  
DAS 12H ÀS 15H00, EXCETO FERIADOS  
RODÍZIO DE CARNES À DISCRIÇÃO



**Fogo de Chão**  
CHURRASCARIA  
STEAKHOUSE

RESERVAS EM BRAGA@FOGODECHAO.PT

T.253 670 900  
JANTARES DE GRUPO E MÚSICA AO VIVO



[WWW.FOGODECHAO.PT/BRAGA](http://WWW.FOGODECHAO.PT/BRAGA)

NA RUA PROFESSOR HENRIQUE DE BARROS, EM BRAGA  
FOGO DE CHÃO EUROPA | BRAGA | MATOSINHOS | CASCAIS | LISBOA | AMADORA | PORTIMÃO



# SAÚDE À GALOPE

TXT IZABELLA MUNIZ PIC ANA MARQUES PINHEIRO

**B**elos, fortes e elegantes, os cavalos são animais admiráveis. Estes seres acompanham e contribuem para o desenvolvimento da humanidade há séculos e podem ser considerados grandes amigos. Neste mês, conhecemos um pouco mais sobre o Hipismo, desporto em que eles são os protagonistas. Para ajudar-nos a compreender mais sobre esta prática, visitamos o Trote – Centro Hípico S.A., onde nos contaram tudo sobre esta modalidade e os seus benefícios! Passeie connosco!

Andar a cavalo é relaxante.

Sentir o vento no rosto, a liberdade e a velocidade desta prática enchem a nossa mente de fantasia e transportam-nos para campos verdejantes, amplos e cheios de paz.

Porém, quando voltamos à realidade, lembramo-nos que para dominar um cavalo, não podemos contar apenas com a força de vontade. É necessário técnica, conhecimento e respeitar o animal.



Um aluno que nunca tenha montado a cavalo tem que começar por aulas de iniciação ao volteio, que são aulas que servem para os alunos ganharem equilíbrio e estarem à vontade em cima do cavalo”, explica Hugo Teixeira, instrutor e um dos responsáveis técnicos do Centro Hípico Trote S.A., localizado em S. Victor, em Braga. Os primeiros passos nesta modalidade desportiva são importantes para acostumar o atleta ao animal e, assim, desenvolver as atividades decorrentes desta prática elegante e benéfica para a saúde.

O hipismo desenvolve a postura, o equilíbrio e a coordenação motora e o praticante ganha força e resistência. Para os que fogem do ginásio, o hipismo pode ser uma solução, pois em cerca de meia hora, os movimentos típicos da atividade promovem quase 2 mil

ajustes tónicos e contrações musculares e a exigência do desporto promove um gasto calórico equivalente ao de um passeio de bicicleta. Estima-se que uma pessoa de 70kg gaste cerca de 200 a 250 calorias por hora de aula de equitação, mas, para produzir o efeito desejado, é indicada a prática do hipismo de 2 a 3 vezes por semana. Além do gasto calórico, a postura necessária para a prática tonifica a coluna vertebral, dorsal e o abdómen, o que diminui as dores lombares.

A falta de espaços dedicados a esta modalidade na cidade foi o motivo para que o Centro Hípico Trote S.A. fosse inaugurado. A estrutura oferece atividades didáticas e também é palco de concursos. Foram realizados no Centro Hípico Concursos Nacionais de Obstáculos e Campeonatos de Equitação de Trabalho, Campeonatos Interescolares, Campeonato de Equitação Adaptada, entre outros. Durante todo o ano, realizam-se provas de obstáculos e grande parte dos praticantes que procuram o local são adeptos do Hipismo como desporto.

“O nosso Centro Hípico pertence à Rede Nacional de Centros Hípicos Federados e está aliado à Federação Equestre Portuguesa. Todos os alunos que praticam equitação aqui no Centro são Federados. Não há idade mínima nem máxima para praticar Hipismo, temos alunos dos três aos sessenta anos. Há provas que diferenciam as idades e outras não, o que permite a interação entre estas faixas etárias”, explica Hugo Teixeira.

O Hipismo, além de fazer bem à saúde física, é conhecido como um desporto indicado para o combate ao stress e à ansiedade. A interação entre humano e animal tem raízes profundas na história e no Trote, onde está sediada a Associação de Equitação Terapêutica de Braga, ainda é possível realizar a sessões de Hipoterapia, modalidade que se destaca pelos seus resultados. “Há utentes que possuem dificuldades a nível motor ou problemas em interagir com outras pessoas. Tentamos através da equitação combater estas dificuldades”, elucida Hugo Teixeira. A atividade pode ser responsável pelo estímulo do crescimento em crianças, funcionamento do aparelho digestivo e melhorias significativas do tônus muscular. A equitação também traz benefícios para o sistema neurológico, ao equilibrar os ritmos dos batimentos cardíacos e aumentar o poder de coordenação psicomotora.

O Trote tem uma parceria com a Câmara Municipal de Braga, escolas da região, com o Regimento de Cavalaria n.º 6 e realiza diversos eventos em colaboração com as várias entidades. As aulas, festas de aniversário temáticas e outras atividades têm toda a segurança e





Hugo Teixeira



são ótimas para um contacto saudável com os animais. As inscrições podem ser realizadas no próprio Centro Hípico e, para os interessados em praticar este desporto, é possível realizar uma aula experimental. Uma opção diferenciada na cidade que alia a saúde e o trato com os animais.

#### O DESPORTO

A história do hipismo remonta a 1.360 a.C, quando foi elaborado o primeiro tratado de adestramento pelo treinador e professor de equitação Kikkulis, do antigo reino de Mitanni, que hoje abriga parte das terras da Turquia, Síria e Iraque. Os cavalos já estavam presentes nas Olimpíadas da Grécia Antiga, mas somente no século XIX surgiu a prática do salto como competição, aliado ao costume de nobres europeus – especialmente ingleses – de praticarem a caça à raposa, onde os cavalos precisavam de saltar troncos, riachos, pequenos barrancos e outros obstáculos encontrados pelos caçadores nas florestas. O desenvolvimento da atividade ocorreu no século XX, com a criação das primeiras pistas com obstáculos exclusivamente para a prática de saltos. O hipismo como hoje é conhecido surgiu em 1883, nos Estados Unidos, e fez parte do programa

da primeira Olimpíada da Era Moderna, em 1896, em Atenas, como desporto de demonstração. Entretanto, apenas foi incorporado definitivamente nos Jogos Olímpicos em 1912, em Estocolmo. Uma característica particular do hipismo é que homens e mulheres podem competir juntos com as mesmas possibilidades de vitória, diferindo de outros desportos. Sem divisão por sexo, os concorrentes são separados conforme a idade. Entre outras curiosidades, o hipismo regista dois dos três atletas mais velhos de todos os tempos em Jogos Olímpicos. O austríaco Arthur von Ponracz tinha 72 anos quando participou em 1936 nas Olimpíadas de Berlim, assim como a britânica Lorna Johnstone, que competiu aos 70 anos, em 1972, nas Olimpíadas de Munique.

#### CUIDADOS COM OS NOSSOS AMIGOS

Apesar do tamanho e do seu histórico em combates, os cavalos são animais muito sensíveis e precisam de cuidados específicos. Devido à domesticação progressiva, a alimentação dos cavalos foi alterada e, se antes comiam de acordo com a oferta em campo aberto e a sua liberdade, hoje contam com uma dieta controlada e consoante o esforço físico a que estão sujeitos. Forragem, cereais, fibras, rações compostas e guloseimas como maçãs, beterrabas e cenouras devem ser ministradas por ordem e não podem ser disponibilizadas ao animal de uma só vez. O espaço destinado aos cavalos deve ser arejado e limpo, assim como os animais, que precisam dos cascos e pelo sempre limpos, aparados e escovados. Para os banhos, são escolhidos os dias quentes e os shampoos devem ser preferencialmente fungicidas. São inúmeros os cuidados para que os cavalos estejam sempre bem dispostos e saudáveis.



# NATURAL HAIR THERAPY

NOVIDADE EM PORTUGAL

**Terapia Capilar** é um conjunto de ações terapêuticas, não invasivo, que combina técnicas manuais, aparelhos e cosméticos desenvolvidos especialmente para tratar, prevenir e manter a saúde do couro cabeludo e dos fios.

A 7Beauty utiliza óleos vegetais 100% puros, ozonoterapia, geoterapia e produtos naturais. O espaço apostava ainda na nanotecnologia, como é o caso da prancha a frio que funciona com ultrassom e infravermelho, agindo profundamente na recuperação interna da fibra capilar.



## Como funciona a terapia capilar

Através da análise capilar e diagnóstico, são aplicados protocolos de prevenção e tratamento de doenças relacionadas aos cabelos e couro cabeludo, na tentativa de reduzir agressões externas e corrigir eventuais desequilíbrios causados por procedimentos químicos.

Isso é feito através de aplicações com produtos de substâncias específicas que agem contra a queda, caspa, seborreia, fragilidade dos fios e oleosidade excessiva, além de preparar o cabelo para procedimentos químicos. Venha fazer sua análise capilar gratuitamente na 7Beauty Braga.

Rua Quinta do Pegal, 24 Nogueira  
m. 963 802 501 | t. 253 615 046  
[www.7beauty.pt](http://www.7beauty.pt) @ 7beauty.pt



Seg-Sáb  
**9h30 às 19h**  
**19h às 23h**

POR MARCAÇÃO



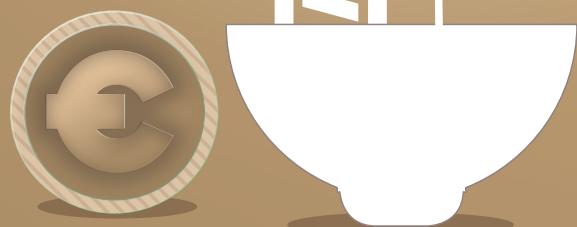


TUDO AJUDA AO SUSTO NA HORA DE VER A CONTA. MAS, MAIS DO QUE UMA PREOCUPAÇÃO MERAMENTE ECONÓMICA, A POUANÇA DE ENERGIA DEVE SER ENCARADA COMO UMA PREOCUPAÇÃO AMBIENTAL. VAMOS VER ALGUMAS DICAS?

O INVERNO ESTÁ ÁÍ À PORTA E, COM ELE, MUITAS VEZES DISPARA A CONTA DA ELETRICIDADE. MÁQUINA DE SECAR, AQUECEDORES, LÂMPADAS ACESAS MAIS VEZES E POR MAIS TEMPO.

#### 1. LED, LED E MAIS LED!

Já começa a ser um *cliché* de tanto ser falado, mas é realmente verdade: trocar as suas lâmpadas tradicionais por LED é o melhor que pode fazer. Estas últimas têm um consumo drasticamente menor, acredite que rapidamente irá ver a diferença no final do mês. Nem precisa de as trocar todas de uma vez, basta ir substituindo aos poucos, sempre que uma lâmpada fundir.



#### 2. REDUZIR A TEMPERATURA

Sim, está frio, se há coisa que não queremos é reduzir ainda mais a temperatura que se faz sentir. Mas pode, por exemplo, reduzir um pouco a temperatura da sua caldeira: quanto mais quente estiver a água, mais energia vai gastar. Banhos quentinhos são bons, mas não precisam de ser a ferver! É que depois de aquecer a água, a caldeira irá necessitar de gastar água fria para arrefecê-la até uma temperatura normal, originando-se aqui algum desperdício. Faz sentido, certo? Outra coisa que pode fazer é aumentar a temperatura do seu frigorífico

sempre que for de férias. Se não está em casa para abrir as portas do frigorífico constantemente – parte da regulação da temperatura serve precisamente para compensar a saída de ar nessas ocasiões – não há necessidade de ter a temperatura tão baixa no termostato. A temperatura será constante e o frigorífico irá gastar muito menos energia.

3.

#### **DESLIGAR, RETIRAR, LEMBRAR!**

Desligue as luzes quando sair de uma divisão. Retire os carregadores das tomadas. Lembre-se que estes dois pequenos truques evitam aquilo a que se dá o nome de consumos fantasma, sabe o que são? Se um carregador de telemóvel ficar ligado à tomada sem estar realmente a carregar um dispositivo acha que não gasta energia? Gasta, claro, mesmo que a carregar um aparelho “fantasma”. Já agora... desligue também os seus aparelhos elétricos, não os deixe em “standby”, em “pausa” ou a “dormir”: gastam energia!

4.

#### **CADA MACACO NO SEU GALHO**

Esta é capaz de ser a dica mais simples e a mais esquecida pelos portugueses. Já tem placa elétrica na cozinha? Ótimo! E o que faz quando

quer cozinar alguma coisa, adequa sempre o tamanho da panela à boca escolhida? Ou escolhe logo a maior? As bocas mais pequenas geralmente consomem menos 10% de energia e uma panela pequena numa boca grande faz com que grande parte da energia não lhe chegue, sendo desperdiçada.

5.

#### **COMPARE ESPECIFICAÇÕES E PREÇOS**

Na altura de comprar um eletrodoméstico não se esqueça de estar atento à certificação energética e prefira sempre os modelos com maior eficiência. Claro que o investimento inicial pode ser maior, mas a longo prazo acaba por compensar. Deve também escolher a tarifa de eletricidade que mais se adequa a si: de acordo com a DECO, uma família sem filhos pode economizar até 47,86 euros se escolher a opção mais viável de gás e eletricidade. Existe até um simulador online que o ajuda a fazer esta escolha. Para além disto, lembre-se que agora o mercado permite a existência de vários fornecedores nestas áreas, por isso não se esqueça de comparar os preços entre as ofertas existentes.

6.

#### **ANTECIPAÇÃO É A PALAVRA-CHAVE**

Seja o fogão, placa ou forno, não precisa de os manter ligados até ao fim da cozedura de um alimento para que este fique como deseja. Habitue-se a desligá-los uns minutos antes do tempo aconselhado, verá como os alimentos continuam a cozinhar normalmente. Em relação ao forno, perca o hábito de o abrir constantemente para ver como está a comida, já que ele precisará de gastar mais energia para voltar a fazer a temperatura subir novamente.



# CUIDAR DE QUEM CUIDOU DE NÓS

TXT FLÁVIA BARBOSA

**A**inda durante a gravidez, os pais de um novo bebé começam a preparar a casa para a sua chegada. São as roupas, é o berço, a espreguiçadeira e muitos mais itens que agora fazem parte do ninho. Quando as crianças crescem mais um pouco é altura de investir em protetores de tomadas, barreiras para as escadas e tornar as esquinas do mobiliário menos aguçadas. E quando tomamos conta dos nossos familiares mais velhinhos, será que nos lembramos de adaptar o ninho às suas necessidades? No dia 1 de outubro comemora-se o Dia Internacional do Idoso. Esta é a homenagem da Minha a quem tanto já ajudou.

#### BANHO RELAXANTE E SEGURO

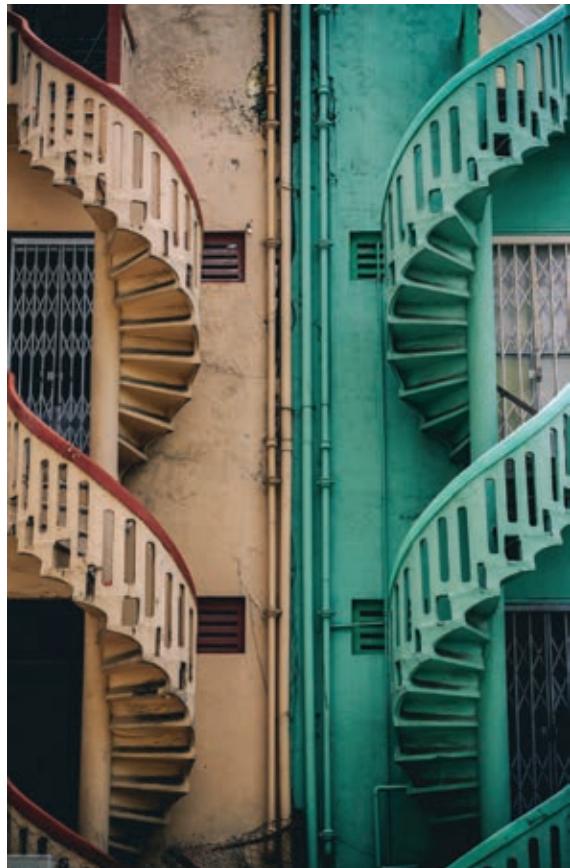
Uma grande parte das quedas das pessoas mais idosas dá-se na casa de banho. Evite os tapetes e prefira o piso antiderrapante. O polivã é preferível à banheira. Se houver espaço, pode colocar um banquinho – não amovível, esqueça os desdobráveis também – para que o idoso se possa sentar a qualquer altura. As maçanetas dos móveis devem ser tipo “alavanca”, as redondas são mais difíceis de manusear. Dispense as chaves ou trincos na porta, de forma ao acesso (e possível socorro) ser mais fácil.

#### QUARTO

A primeira coisa a fazer é eliminar os tapetes: sim, tornam o ambiente mais aconchegante, mas facilmente provocam uma queda. Se pretende investir numa cama, escolha uma que não seja muito alta e que permita ao idoso apoiar os pés no chão quando sentado na borda. Tenha atenção aos produtos que utiliza no chão, podem deixá-lo escorregadio. E evite mudar os móveis de lugar: conhecendo o espaço, a pessoa intuitivamente contorna os obstáculos que existem. Em vez de *abajours*, opte por candeeiros de teto ou fixos na parede. Cuidado com o comprimento dos cortinados e eventuais fios soltos: também podem facilitar quedas.

#### CORREDORES DESIMPEDIDOS E ILUMINADOS

Aquelas cristaleiras e aparadores que tinha no corredor vão ter mesmo que encontrar um local mais amplo: os corredores querem-se o mais desimpedidos possível! No que diz respeito à iluminação, pode optar por uma alternativa com sensor de movimento – muito útil à noite – ou, se preferir, fileiras de lâmpadas LED preferencialmente colocadas à altura dos joelhos ou pés, de forma a iluminar o caminho.



Greg Jeannau (Unsplash)

#### ESCADAS? SÓ EM ÚLTIMO CASO

O ideal é que o idoso – sobretudo se apresentar alguns problemas de locomoção – não tenha que depender do acesso às escadas para realizar a sua vida quotidiana. Ou seja, a primeira coisa a fazer é certificar-se, no caso de uma habitação com mais de um piso, que o seu familiar consegue concentrar as tarefas absolutamente necessárias num só piso. No caso de esta hipótese não ser possível, garanta a existência de corrimão ou barras de apoio dos dois lados. Não poupe na sinalização e iluminação, de forma a garantir a visibilidade de todos os degraus.

#### SALA

Sofás e poltronas querem-se muito confortáveis, de preferência – e como já referimos em relação à cama – não demasiado altos. O comando da televisão deve ser de fácil acesso, assim como um eventual telefone. Se possuir uma mesa de apoio para estes objetos, deve certificar-se que os cantos são arredondados. Neste caso não deve escolher uma mesa muito baixa, já que a visão periférica das pessoas mais idosas tende a deteriorar-se e o mobiliário rente ao chão pode confundi-las. A televisão deve estar presa à parede, ao nível do olhar da pessoa: isto irá evitar que ela caia na tentação de ajustar a sua posição, o que pode originar alguns desastres.

## A Minha sugere



**Sapatos com alerta de queda:** um sistema embutido no calçado irá detetar e avisar automaticamente os cuidadores no caso de o idoso sofrer uma queda.

**Caixa de medicamentos inteligente:** com tecnologia wireless, o compartimento "pisca" na altura de a medicação ser tomada. Se o aparelho detetar que a medicação não foi removida, pode avisar o utilizador através de chamada telefónica.

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



**Bengala com iluminação:** a base antiderrapante da bengala ajuda a reduzir o cansaço e dor provocados pelo andar, dado que diminui o peso exercido pelas pernas e articulações. A iluminação é obtida através de uma lâmpada LED.

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



Ativo®

NEW COLLECTION  
AUTUMN WINTER 19|20

PUB

f | [ativokids](#)

[www.ativokids.com](#)

o | [ativokids](#)

VIANA DO CASTELO - PÓVOA DE VARZIM - BRAGA - GUIMARÃES - V. N. GAIA, GAIASHOPPING - ESPINHO  
OVAR, DOLCE VITA OVAR - SÃO JOÃO DA MADEIRA, 8<sup>a</sup> AVENIDA - VISEU - LEIRIA - LOURES, LOURESHOPPING  
LISBOA - V. F. XIRA - SETÚBAL - BARREIRO - PORTIMÃO, AQUA PORTIMAO - BENFICA OUTLET

[SHOP ONLINE]  
[ATIVOKIDS.COM](#)



Priscilla Du Preez (Unsplash)

# CRIE UM ARMÁRIO CÁPSULA

TXT IZABELLA MUNIZ

**C**om o esforço da sociedade em reduzir a pegada ecológica, é natural que surjam novas estratégias de consumo. Além da alimentação e utilização de materiais mais sustentáveis, a indumentária também entra nesta lista de consumo consciente. Ser consumista está fora de moda e, nesta edição, sugerimos algumas maneiras de criar o seu próprio armário cápsula (o queridinho da internet) e a comprar com maior responsabilidade. Ser ecológico com estilo é possível!

## O QUE É UM ARMÁRIO CÁPSULA?

O Armário Cápsula é um conceito criado em 1970, que consiste em escolher peças essenciais, versáteis e que combinem entre si, para usá-las de diversas formas. Atualmente, a proposta circula nas redes sociais com diferentes tipos, números limites de peças e tempo para uso. Independentemente do formato, o armário cápsula é ideal para quem quer reduzir o consumo irresponsável, ter um estilo de vida mais sustentável e minimalista, aproveitar melhor os seus pertences ou simplesmente deixar o *closet* mais organizado.



Alyssa Strommann (Unsplash)

## 1. AUTOCONHECIMENTO

Criar um Armário Cápsula é um exercício de autoconhecimento. Quem é você? Como gosta de vestir-se? Tem tendência a escolher roupas mais românticas ou urbanas? Mistura ambas? Que tipo de identidade visual deseja aplicar? Após responder a todas estas perguntas, é possível que já tenha uma linha de gosto pessoal definida. Na hora das compras, é importante avaliar alguns conceitos antes de levar uma nova peça para o armário. Este item adequa-se à sua identidade visual? Terá uso suficiente no guarda-roupa? A peça “conversa” com as outras presentes no seu armário? Além destas questões, as peças escolhidas não devem ser idênticas a outras presentes no guarda-roupa. Ao escolher umas calças, por exemplo, tenha atenção para não repetir. Ter três calças de modelos diferentes é melhor do que ter três jeans pretas *skinny* no armário.

## 2. VERSATILIDADE É A CHAVE!

A peça que pretende comprar consegue adequar-se às outras que complementam o seu armário? De que formas será possível integrar este novo item aos *looks* e necessidades do dia a dia? Exercitar a criatividade neste conceito é fundamental, pois uma peça precisa de ter diversas funções, ou o sonho do consumo consciente transforma-se no pesadelo do “não tenho roupa”. Uma camisa jeans, por exemplo, pode tornar-se uma saída de praia ou até numa saia, nos dias de maior originalidade e truques de styling.

## 3. VALOR VS NÚMERO DE USOS

Quando a temporada de festas chega, é comum vermos pessoas a gastar verdadeiras fortunas em roupas para estes eventos e a economizar em roupas para a rotina. Para quê investir tanto dinheiro num vestido de festa? Quantas vezes esta peça será utilizada? Vale a pena este investimento? O ideal é comprar peças que podem ser utilizadas em diferentes ocasiões. Um vestido longo, por exemplo, pode ser destinado a festas de casamento, mas também a tardes na praia ou *sundays*. O importante é escolher um tecido e corte versátil.

## 4. PEÇAS SUPERIORES E INFERIORES

Peças superiores costumam chamar mais a atenção do que peças inferiores, por estarem mais próximas do rosto. Portanto, é natural ter maior quantidade deste tipo de itens. É sugerido ter três peças (ou mais) superiores para cada peça inferior. Porém, este plano deve ser estipulado pessoalmente. Mais uma vez, é importante conhecer-se e definir quantas peças necessita.

## 5. DIFERENÇA ENTRE CUSTO E VALOR

A peça que pretende comprar é necessária? É estimada ao ponto de valer o preço que tem? Faça estas questões antes de investir num novo item e avalie o design, tecido, corte e a forma como lhe assenta antes de sair da loja com uma peça que não lhe transmite segurança e, consequentemente, ocupe espaço no armário sem necessidade.



Amanda Vick (Unsplash)

## 6. PENSE ANTES DE COMPRAR!

O mais importante é ser consciente. Comprar por necessidade e não por simples vontade de preencher qualquer vazio (que não esteja no guarda-roupa). Para evitar comprar por impulso, a sugestão é olhar todas as lojas e fazer a escolha da peça que pretende levar para casa posteriormente. É válido ir tomar um café ou caminhar e, assim, rever a necessidade da aquisição. Com estes cuidados, as compras ficam mais assertivas.

## 7. CRIE UMA PALETA DE CORES

Uma das maiores reclamações quanto ao desenvolvimento de um armário cápsula é a dificuldade em inovar quando o assunto são cores. Para minimizar o problema, é importante definir uma lista de tons pré-selecionados que podem ser utilizados em harmonia para exprimir o seu próprio estilo. Com a harmonização em tons neutros, muito presentes nos armários cápsula, é fácil compor *looks* com a sua cor favorita, por exemplo, em diversos tons, estilos ou modelos de peças. O importante é selecionar previamente a cor, ou cores, que pretende utilizar: assim o seu guarda-roupa continuará organizado e vivo. Se necessitar de ajuda na escolha dos tons, existem aplicações como o “The Color App”, “ColorZilla” ou até a app “Colordot”, que permitem selecionar os códigos e, assim, listar na perfeição as cores desejadas. Desta forma, não há desculpas para não aplicar cores e inspirar-se.

## 8. A ESCOLHA DOS PADRÓES

Outra reclamação é a dificuldade em acrescentar padrões às peças do armário cápsula. Para esta tarefa, o ideal é escolher as mais neutras e em peças versáteis, onde é possível abusar da criatividade e transformá-las. Um *kimono* pode transformar-se em vestido ou casaco fechado, se aplicado um cinto, por exemplo. Caso se sinta desconfortável com esta opção, pode sempre apostar em padrões nos acessórios, que acabam dando um toque cheio de estilo ao *look* e podem ser reutilizados sem medo.

## 9. DOAR É IMPORTANTE

Ter um armário cápsula não é iniciar uma guerra contra o comércio. É, simplesmente, diminuir o consumo irresponsável. Portanto, não precisa de deixar de fazer compras ou sentir-se coibido. Porém, a palavra-chave é *consciência*. Se pensa em mudar as cores presentes no seu guarda-roupa ou a estação está prestes a mudar, selecione as peças em bom estado que não pretende mais usar e doe. Provavelmente não lhe farão falta e mudarão a vida de alguém. Iniciativas como esta fazem o mundo melhor!



PIMENTA

INTERIORES

## IMAGEM RENOVADA E NOVO CONCEITO CHAVE-NA-MÃO ASSINALAM 1.º ANIVERSÁRIO

A Pimenta Interiores nasceu da vontade de fazer a diferença. Foi o primeiro passo para assumir cada projeto com total entrega e compromisso. Com uma equipa jovem, criativa, dinâmica e com larga experiência na área, assume a missão

diária de materializar os sonhos dos seus clientes. Dedicamo-nos a ajudar os nossos clientes a criar o seu espaço, com paixão e funcionalidade. Criamos projetos ajustados à sua medida.

CHAVE-NA-MÃO PARA  
TORNAR O SEU PROJETO  
ÚNICO E ESPECIAL



PROJETAMOS CADA  
DETALHE DO SEU ESPAÇO



CONFEÇÃO PRÓPRIA PARA  
QUALQUER TIPO DE TÊXTIL



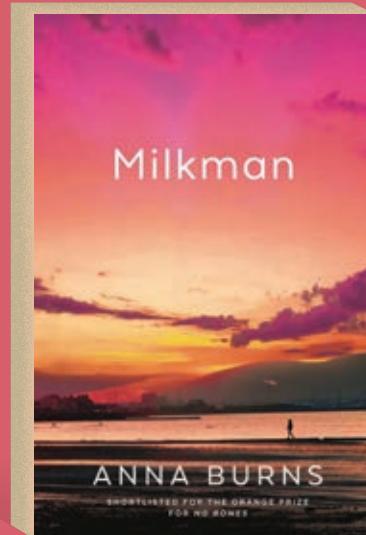
INSPIRE-SE COM O NOSSO MOBILIÁRIO



## SUGESTÃO DE LEITURA

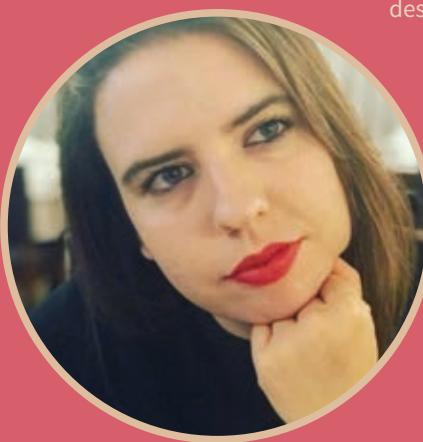
# "Milkman"

## de Anna Burns



**I**ntramos finalmente no Outono e a pergunta que vos deixo é: haverá melhor plano do que ficar por casa com uma manta nas pernas, chávena quente numa mão e um livro na outra? Assumo que, na prática, a chávena numa mão e o livro na outra pode dar problemas aos mais desastrados, mas percebeu a ideia. Outono combina com livros e bebidas quentes e, nesse espírito, trago hoje como sugestão de leitura o – recém-publicado em Portugal – *Milkman*, da autoria da irlandesa Anna Burns.

Vencedor do *The Man Booker Prize*, um dos mais importantes galardões atribuídos à ficção redigida em língua inglesa, *Milkman* é uma obra ímpar que revolve intromissão sexual, resistência, pensamento livre e inconformismo. A história é contada sob a perspetiva de uma jovem de dezoito anos que vive numa pequena cidade de um país que pode ou não ser a Irlanda do Norte dos anos 70, ou seja, em pleno conflito civil. Certo dia, a nossa narradora é confrontada com a presença de um leiteiro que, sem qualquer agressão física ou moral, a tenta levar a ter uma relação com ele. Nada acontece de forma explícita, mas a presença daquele homem muito velho aterra-a e acaba por ter consequências mais nefastas do que o que ela poderia esperar. Porque o *diz-que-disse* acaba por tornar a nossa narradora interessante e isso, no seu país, é incrivelmente perigoso, como ela faz questão de transmitir na primeira frase do seu discurso: “*O dia em que o Coiso e Tal me encostou uma pistola ao peito e me chamou assanhada e ameaçou dar-me um tiro foi o mesmo dia em que o leiteiro morreu..*”



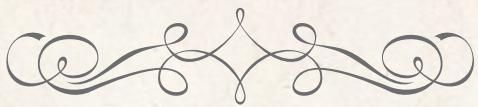
Num original misto de inocência, sagacidade e inteligência, *Milkman* é uma obra ímpar caracterizando-se por um discurso irónico pautado pelas reflexões de uma jovem profundamente marcada pela violência física e psicológica. A Autora opta por não denominar personagens, cidades ou países, ou oferecer quaisquer explicações históricas ou políticas para os conflitos descritos, o que torna a leitura desafiante e acutilante ao estilo de James Joyce ou William Faulkner. Trata-se de um daqueles livros estranhos que, terminada a leitura, o deixa com a sensação de ter estado numa espécie de quinta dimensão. A este respeito, o Presidente do júri do Prémio Booker Kwane Anthony Appiah não se coibiu de assumir: “*Nenhum de nós leu algo assim antes. A voz incrivelmente distinta de Anna Burns desafia o pensamento tradicional e ganha forma numa prosa surpreendente e imersiva.*”

De facto, esta história é contada de forma distinta do que é habitual. Desde logo, não é um drama sobre guerra civil, violência sexual ou consciência política, *per si*. É, sim, uma crítica social interessante carregada de humor e com uma narradora empática, não por ser particularmente heróica ou ativista, mas, simplesmente, por ser diferente. É um livro, acima de tudo, despretensioso que conta a história de uma jovem, do seu namorado mais ou menos, dos seus cunhados e do leiteiro que se sente atraído por ela.

Quer embarcar numa leitura verdadeiramente desafiante? Escolha *Milkman* e verá que não se arrependerá.

**Daniela Guimarães**

Blogger de Literatura @portasetenta / [www.portasetenta.pt](http://www.portasetenta.pt)



# berçONoivas das

*Aqui nascem as Noivas de Portugal*



**Comprometemo-nos a transformar o Vestido de Sonho  
de cada Noiva numa realidade inesquecível...**

**BRAGA > V. N. FAMALICÃO > GUIMARÃES**



# VIVER EM

## APARTAMENTOS

sem

# stress



TXT IZABELLA MUNIZ

**N**os centros urbanos, os apartamentos são a moradia padrão. Preferimos reduzir o nosso espaço em busca de segurança, conforto e melhores preços. Atualmente, os animais vivem cada vez mais próximos de nós e, consequentemente, em espaços reduzidos.

Porém, para manter uma boa convivência com os vizinhos, é necessário respeito e cuidados especiais para todos viverem em harmonia. A Minha selecionou algumas dicas especiais para ajudar a tornar esta coexistência pacífica!



#### **EXISTE UM ANIMAL INDICADO?**

Antes de mais, deve ter-se em conta que nem todos os animais estarão totalmente confortáveis num ambiente mais pequeno como um apartamento. Algumas raças de cães são mais ativas e precisam de mais espaço, assim como os gatos, que também necessitam de uma área livre e gostam de escalar os móveis. Um bom animal para apartamento deve acompanhar a sua rotina e estar tranquilo no ambiente, sem incomodar os vizinhos. Independente do tamanho, os bichinhos costumam ficar confortáveis desde que estejam com os donos, então o importante é cuidar das necessidades do animal e mantê-lo saudável.

#### **CADA UM NO SEU QUADRADO**

Não é porque o espaço é pequeno que o animal precisa estar 24h por dia com o dono. Todos precisam de um espaço de acordo com as suas necessidades. Para cães e gatos, um ambiente com uma cama própria e sítios com água, comida, brinquedos e de necessidades fisiológicas (quando feitas dentro de casa), devem ser bem estipulados, para que o animal também tenha uma rotina. Além disso, cuidar deste ambiente para que esteja limpo e seguro também é de responsabilidade do dono. Escolha um sítio longe de armários apertados ou qualquer limitador que possa gerar acidentes, assim

como deve ter cuidado com locais em que haja muita incidência solar.

#### **SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR**

Em moradias isto pode ser um problema, mas em apartamentos — por causa da proximidade do animal com os objetos eletrônicos — pode ser ainda pior. Mantenha os fios e outros objetos de alto perigo longe dos animais, principalmente dos gatos e cães, mais curiosos e propensos a colocar a boca e patas onde não são chamados. As telas nas janelas também são de primordial importância. O gasto é necessário, mas custa menos do que a preocupação em expor seu animal ao risco de queda.

#### **PASSEIOS SÃO IMPORTANTES**

Animais que permanecem muito tempo dentro de apartamentos podem desenvolver stress e atitudes agressivas. Para combater esta sensação de “confinamento”, os animais precisam de explorar novos ambientes e isso só é possível com um passeio de qualidade. É importante para os cães e gatos aplicar os seus comportamentos instinctivos como farejar, correr ou saltar. A quantidade estipulada de passeios pode variar de acordo com a necessidade do seu animal mas, se não for possível realizá-la, é importante pedir a outra pessoa que o faça, como um Pet Sitter.



Ekatrina Kuznetsova (Unsplash)

#### SIGA AS REGRAS DO CONDOMÍNIO

Sabemos que, por lei, ninguém pode interferir na presença de um animal dentro da nossa residência. Porém, os condomínios têm regras e exigências para a boa convivência que devem ser respeitadas. Para não perder a razão, respeite as recomendações e caso discorde de algum ponto em específico, converse com os condóminos. Tenha atenção que todos têm o direito de estar nos espaços comuns e nem todas as pessoas gostam ou se sentem seguras ao lado de animais, mesmo que devidamente limitados com trela. Crie soluções para seguir as regras e manter o bem estar dos animais e também dos outros residentes do prédio.

#### FICOU DIFÍCIL? PEÇA AJUDA!

O cão late demais, o gato quebra a casa inteira e o papagaio foi parar na casa do vizinho? Não desespere! São comportamentos normais e precisam de maior disciplina e dedicação. Para realizar este trabalho de forma correta, é indicado contatar um treinador,

pois assim ele pode fazer uma análise do seu bichinho e descobrir qual é o problema. Para animais que ficam ociosos em casa, existem opções como “escolas” para animais, que promovem a integração do bichinho e muito tempo disponível para brincadeiras e socialização. Também há a opção de deixar o animal com algum parente/amigo que permaneça em casa, assim as hipóteses de ele se sentir sozinho diminuem. As opções são muitas para quem pensa em tornar a qualidade de vida do animal a melhor possível!

#### NÃO AO ABANDONO!

Em alguns centros de adoção já foi detetada a maior dificuldade dos cães em conseguirem um novo lar, principalmente por causa do porte físico e necessidades especiais. Por isso, é importante reforçar a mensagem de que o **abandono é crime!** Não é pela necessidade de férias ou mudança de casa que os animais se tornam menos importantes. **Ao comprar ou adotar um animal, pense que ele estará presente na sua vida e escolhas por um mínimo de dez anos!** Seja leal e responsável!

# festa das **colheitas**

XXVIII FEIRA MOSTRA DE PRODUTOS REGIONAIS

Vila Verde  
2019

9 a 13  
outubro

14º FESTIVAL GASTRONÓMICO

*na rota das*  
**colheitas**  
agosto a novembro

[diariodascalheitas.blogspot.com](http://diariodascalheitas.blogspot.com)  
[narotadascalheitas.blogspot.pt](http://narotadascalheitas.blogspot.pt)  
facebook: NaRotadasColheitas

promotor

parceiro

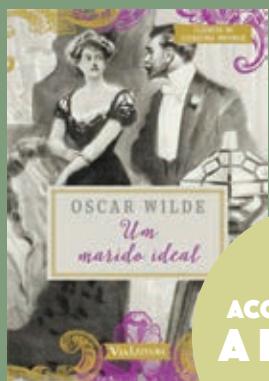
colaboração



# OSCAR WILDE

## ESCRITOR DE OUTUBRO

Oscar Wilde, o autor do famoso "Retrato de Dorian Gray", nasceu a 16 de outubro de 1854, em Dublin, na Irlanda. Escreveu várias novelas, poesia, contos infantis e obras teatrais, mas o único romance foi mesmo o que o catapultou para a fama. Filho de um médico e de uma escritora, cresceu rodeado de intelectuais. Converteu-se ao catolicismo e, entre 1874 e 1878, estudou na Magdalen College de Oxford, onde recebeu o prémio de poesia Newdigate. É por essa altura que funda o movimento estético "Dandismo", originalmente "a arte pela arte". Wilde considerava que a arte devia libertar o homem das suas preocupações mundanas e horrores naturais. Depois de licenciado, levou uma vida exuberante, mas nem por isso deixou de escrever ou de ser convidado para proferir palestras. Depois de passar pelos Estados Unidos e França regressa a Inglaterra, onde casa e tem dois filhos. Em 1891 publica a sua obra prima, "O Retrato de Dorian Gray", continuando com a dramaturgia nos anos seguintes. Em 1895 enfrenta uma campanha difamatória contra si e, no mesmo ano, é condenado à prisão e trabalhos forçados por atentado ao pudor. Os custos do processo levaram-no à falência e, depois de sair em liberdade, vê-se sozinho e em absoluta desgraça. Morreu em Paris, vítima de meningite, a 30 de novembro de 1900.



ACONSELHAMOS  
A LEITURA

260 páginas

### UM MARIDO IDEAL

A graciosa Lady Chiltern é casada com Sir Robert, o marido ideal. Em franca ascensão social e política, Robert parece um homem perfeito. Mas, quando Mrs. Cheveley aparece, o passado obscuro de Sir Robert também. A única forma de impedi-lo é aceitar as exigências de Mrs. Cheveley. Será que um casamento perfeito resiste quando já nada é perfeito?



Comércio de Equipamentos de  
Frio e Ar Condicionado, Lda.



# Panasonic

Distribuidor oficial Panasonic

Conheça toda a gama de Ar Condicionado nas nossas instalações

Avenida de Sequeira, 64 a 68 | 4705-629 Braga Portugal

Tel: 253 691 938 | geral@fritempo.pt

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

Siga-nos em:



# 1 2 3 4 LIVROS “CULTURAIS”

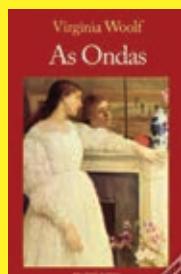
## OS MISERÁVEIS



Tudo começa quando João Valjean, um pobre camponês, rouba um pão para matar a fome aos sobrinhos. É apanhado e condenado a trabalhos forçados. A pena de prisão aumenta consideravelmente depois das suas tentativas de fuga, mas um dia é libertado. Valjean vai cruzar-se com Fantine, Cosette, Marius e o inspetor Javert numa história onde, de uma forma ou outra, todos são miseráveis. Um livro sobre amor e bondade.

**Número de Páginas:** 1000

## AS ONDAS



Três raparigas, três rapazes, seis crianças que vemos mudar e crescer. São seis instrumentos musicais que tocam ao som de pensamentos de infância, reflexões sobre os momentos de juventude e confiante camaradagem. Há ainda uma sétima criança, que nunca ouvimos ou vemos, mas que através das outras é o centro do livro. Uma obra genial.

**Número de Páginas:** 216

## DOM QUIXOTE DE LA MANCHA



D. Quixote é um fidalgo castelhano que, à custa de tanta leitura mirabolante, perdeu a razão: está maluco! Na tentativa de imitar os seus heróis preferidos, lança-se à aventura na companhia do fiel amigo Sancho Pança, este um pouco mais lúcido. A eterna procura de Dulcinea, o medroso Rocinante e as lutas contra moinhos de vento tornam este um livro obrigatório.

**Número de Páginas:** 936

## O MONTE DOS VENDAVAIS



Heathcliff e Catherine amam-se. Heathcliff foi adotado pelo pai de Catherine em criança. O irmão de Catherine não os quer juntos, por isso leva Heathcliff a acreditar que a jovem não o deseja. Heathcliff abandona o Monte dos Vendavais, onde todos vivem, e regressa anos mais tarde, pronto para uma pérfida vingança. Uma história sobre o melhor e o pior da mente humana.

**Número de Páginas:** 320

# Novaís & Ferreira

## Combustíveis, Lda



A QUALIDADE  
AO MELHOR  
PREÇO!

SERVIÇOS

PNEUS · ALINHAMENTO DE DIRECÇÃO  
GASÓLEO AO DOMICÍLIO · LAVAGENS · MECÂNICA ·  
ELECTRICIDADE AUTO · MULTIBANCO · REVISTAS · JORNais ·  
CAFETARIA · GELO · VENDA DE LUBRIFICANTES · GPL AUTO ·  
GASÓLEO AO DOMICÍLIO · ASSISTÊNCIA MÓVEL  
A TODO O TIPO DE PNEUS

VISITE-NOS

tlf. 252 950 924 tlm. 932 839 532 tlm. 937 373 198

# M. even- tos

## Música

### CARLOS DO CARMO

Theatro Circo | Braga

Sábado, 12 de outubro  
21h30 | M6

**25 € | 12,5 € (Quadrilátero)**

Autor de muitos êxitos ao longo da sua carreira, com cerca de cinco milhões de discos vendidos, Carlos do Carmo regressa aos espetáculos, no que será um adeus e um "obrigado" ao público português, nesta última presença nos palcos. Com mais de 50 anos de carreira, Carlos do Carmo colecionou inúmeros prémios e distinções e este concerto é uma oportunidade única para o público rever e despedir-se de uma figura ímpar e uma referência na história da música portuguesa.



## Teatro

### BRANCA DE NEVE E OS 7 ANÕES

Altice Forum | Braga

Domingo, 20 de outubro  
15h30 | M/3

**11 a 13 €**

Uma fantasia musical, espetáculo de Fernando Gomes, inspirado em contos infantis, intemporais, que atravessa gerações, incluindo a do encenador, a dos atores e também do próprio público mais jovem. Neste espetáculo cruzam-se, a pretexto de um mundo fantasioso ou fantástico, a dura dicotomia do bem e do mal, do sério e da fábula, do belo e do feio. É apresentado sob a forma de musical, com letras e canções originais, onde as crianças serão chamadas a participar, indicando desfechos possíveis. A não perder, para toda a família.



## Humor

### HUGO SOUZA

Espaço Vita | Braga

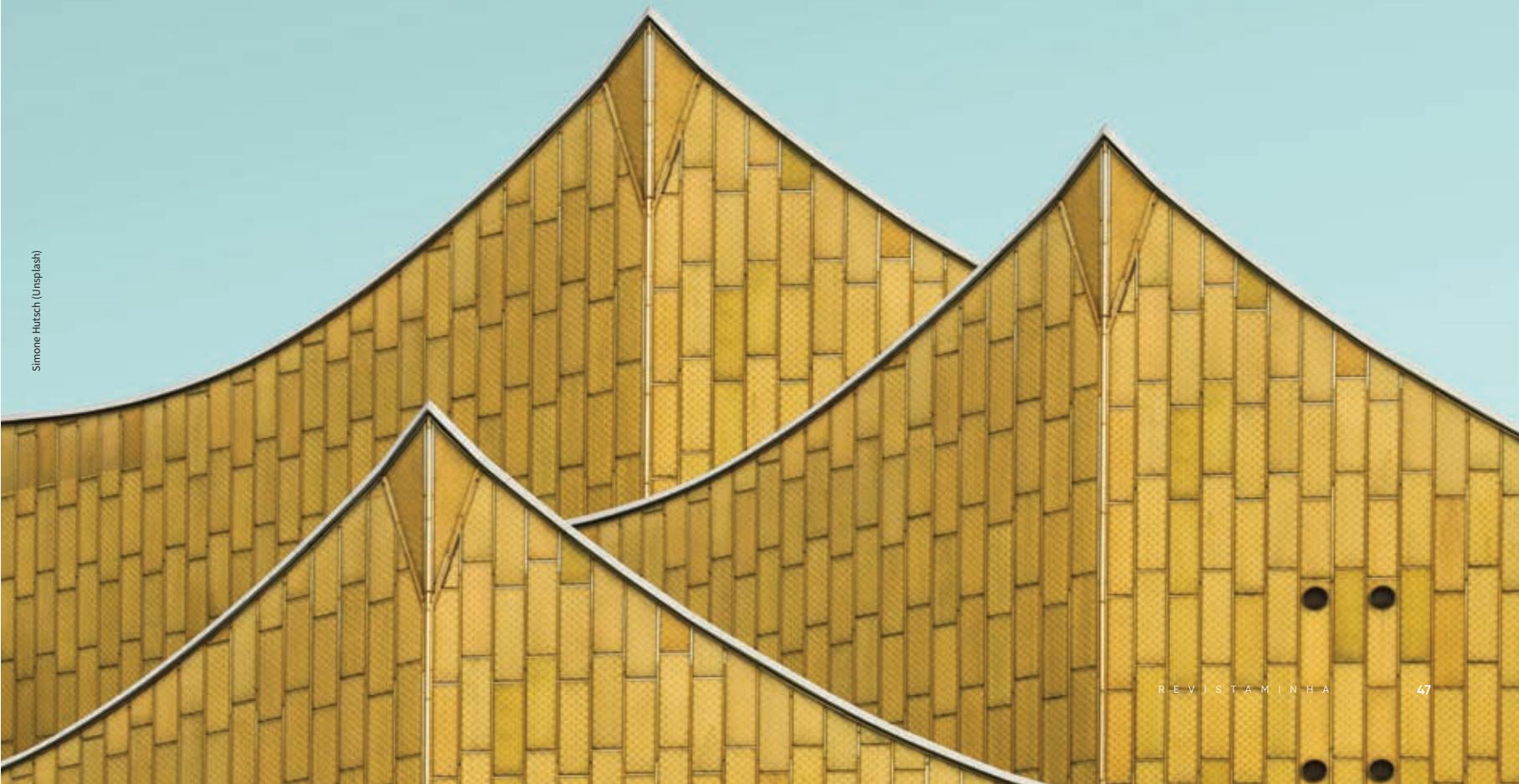
Sexta, 25 de outubro  
22h00 | M16  
**12 €**

Hugo Sousa regressa ao Espaço Vita com o espetáculo de stand-up comedy a solo "Fora de Contexto". Depois do sucesso de "Maturado", o humorista surge com uma nova rubrica, onde aborda situações caricatas, mal-entendidos e embarrados pelos quais todos passamos diariamente. Aguardam-se muitas e boas peripécias e, obviamente, enormes gargalhadas. Lembre-se que Hugo Sousa é um dos maiores comediantes em Portugal, com inúmeras participações no programa Levanta-te e Ri, para além de ator e apresentador.



# 2 DESTINOS PARA OUTUBRO

## VIAGENS DE CHARME



**V**iarjão é sempre bom em qualquer altura do ano. Se há estações que convidam mais para a praia, outras convidam a outro tipo de programa. E existem destinos que merecem a nossa visita. Cidades acolhedoras, vibrantes e com muito para oferecer. Nesta edição, falaremos de Berlim (Alemanha) e Praga (República Checa), dois dos centros mais importantes da Europa. Viagens que prometem ficar nas nossas memórias, pelos bons motivos, claro. Começamos pela capital alemã. Berlim é uma cidade vibrante. Entre muitos locais que deve visitar, destacamos, obviamente, o muro de Berlim, mas também o portão de Brandenburgo, o Potsdamer Platz, a avenida Unter den Linden e a ilha dos Museus ou a praça Gendarmenmarkt. E não se esqueça dos belos parques, bosques e lagos. Em outubro, aproveite o Oktoberfest, o famoso festival de cerveja e dois festivais (Berlin Leuchtet e Festival of Lights) onde a iluminação dá um brilho especial a pontos turísticos e monumentos da cidade. De Berlim passamos para Praga, a capital da República Checa. Encantadora e romântica, é ideal para uma viagem a dois. Apesar de histórica, tem-se adaptado aos tempos modernos. É rica em cultura, com muitas exposições e concertos. A Ponte de Carlos é o seu postal principal. Mas não se esqueça de visitar o castelo, as igrejas de São Nicolau e Madre de Deus, a praça da cidade velha, a Casa Dançante, o Teatro Nacional, o Bairro Judeu, o parque Letná ou a praça Wenceslas, onde se encontram hotéis, restaurantes ou bares. Aqui, o entretenimento é garantido. Faça, igualmente, um cruzeiro no rio Vltava, para um programa mais calmo.



## ALEMANHA BERLIM

**Na mala:** roupas quentes

O facto de ser uma das principais cidades da Europa já lhe dá um estatuto privilegiado. Mas conhecer Berlim torna-se imperativo para quem gosta de história e cultura, com inúmeros monumentos e museus. Mas a capital alemã é muito mais do isto! A gastronomia, a vida noturna, os espaços verdes com inúmeros parques e lagos ou a criatividade artística nas ruas são motivos fortes para colocar Berlim na sua lista de férias.



## REPÚBLICA CHECA PRAGA

**Na mala:** roupas quentes

Com uma arquitetura deslumbrante, esta cidade do leste da Europa é paragem obrigatória para quem procura um ambiente histórico, íntimo e cosmopolita. Situada nas margens do rio Vltava, Praga oferece atrações turísticas em cada esquina, com vistas magníficas e locais arrebatadores. Apresenta uma gastronomia muito própria e cervejas das melhores do mundo. A música é uma das suas imagens de marca, podendo ouvir-se em salas, em igrejas ou ao ar livre.

# RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS

"Coma mais frutas e vegetais". Quantas vezes já ouviu esta frase? Já sabemos que nos fazem falta, que fortalecem o nosso sistema imunitário e, por isso mesmo, ajudam a prevenir doenças. Será que comemos estes alimentos em quantidade suficiente? A estrela deste mês é uma fruta, a beringela. Sim, assim como o tomate, trata-se de uma fruta! Com alto teor em vitaminas do complexo B, é também muito rica em sais minerais como cálcio, fósforo, ferro e fibras. É uma boa aliada contra o colesterol e extremamente saborosa... outra vantagem da beringela é que dá para aproveitar todo o fruto, até a casca pode – e deve! – comer. Deixamos-lhe mais uma receita simples e fácil de transportar na lancheira.



## Beringela recheada com atum

2 berigelas  
2 latas de atum  
1 cenoura  
1 cebola  
Azeite qb  
Molho de soja qb  
Pimenta preta qb  
2 colheres de sopa de polpa de tomate

1. Comece por lavar e cortar as berigelas longitudinalmente. Retire-lhes a polpa e reserve.
2. Numa frigideira verta um fio de azeite e adicione a cebola, deixando refogar em lume baixo.
3. Junte a polpa das berigelas, a cenoura ralada, tempere com o molho de soja e a pimenta e deixe cozinhar mais um pouco.
4. Junte a polpa de tomate e o atum. Deslique o lume depois de cinco minutos e recheie as berigelas.
5. Disponha-as num tabuleiro e leve ao forno cerca de trinta minutos a 180°, polvilhadas com um pouco de queijo mozzarella.



# Ajuda ao alcance de um clique

TXT IZABELLA MUNIZ

Somos escravos do tempo. Corremos de um lado para o outro, com pressa, pois as horas andam a passos largos e são cada vez mais preciosas. Horas para comer, para brincar, para trabalhar, para dormir... nesta rotina regrada, é difícil olhar para o nosso interior. Às vezes precisamos de ajuda para lidar com todas as informações e sentimentos acumulados ao longo dos dias, meses ou até anos. Experiências, traumas, desabafos... assuntos que não fazem parte da "conversa ao jantar". Felizmente, existem profissionais habilitados para nos ajudar a lidar com tudo o que transborda, a qualquer hora e em todo o lugar. Nesta lista, incluímos o interessante serviço de psicologia à distância. Que tal conhecer mais sobre esta valência?

É oficial: quase um quinto da população portuguesa sofre de doenças mentais. O relatório *Health at a Glance* de 2018, realizado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), coloca o país em quinto lugar em toda União Europeia com mais casos de doenças mentais. Os problemas mais comuns são a depressão e a ansiedade. Os distúrbios mentais atingem todas as idades e, se não tratados, podem causar efeitos profundos na vida das pessoas.

O documento refere que "crianças e jovens com uma pior saúde mental têm piores resultados escolares e piores oportunidades de emprego. Adultos com má saúde mental são menos produtivos e mais sujeitos ao desemprego. É mais provável que idosos com problemas mentais sejam mais isolados e menos activos na sociedade". Segundo o relatório, em 2015, mais de 84 mil





pessoas morreram na Europa devido a doenças mentais e suicídios. De acordo com estas informações, é importante valorizar a nossa saúde mental e bem estar. Porém, a falta de tempo e possibilidade de deslocação podem tornar estes tratamentos mais difíceis.

Foi por causa desta necessidade de aproximar as pessoas dos serviços de saúde que Paula Ribeiro, uma consultora empresarial, fundou a *WeCareOn*, uma empresa de atendimento psicológico online. “Quando a minha avó faleceu, a minha mãe sofreu um grande luto e teve depressão. Como vive na zona da Serra da Estrela, tinha que se deslocar até à Guarda para ir ter com o psicólogo, cerca de 70km, o que não resultou. Esperar no SNS demorava bastante tempo e não era uma opção. Como eu estava em Lisboa e já falava frequentemente com a minha mãe por *Skype*, um dia surgiu a ideia de que ela pudesse também falar com um psicólogo desta forma tão fácil e simples. Assim surgiu a *WeCareOn* em 2013”, explica a CEO da empresa.

Como grande parte das ideias empreendedoras, a necessidade de Paula tornou-se um negócio e a consultora desenvolveu o projeto reunindo profissionais da área da Psicologia, Psiquiatria e *Coaching*. A empresa tem como objetivo a democratização do acesso a serviços de Saúde Mental e bem estar e permitir a qualquer pessoa, em qualquer lugar, aceder a estes serviços de forma simples e conveniente. Os profissionais desta área ainda listam mais vantagens. “O que diz a literatura, e comprovado pelos nossos profissionais, é que a terapia *online* pode ser mais eficaz. O facto de as pessoas estarem em casa ou num ambiente que lhes é confortável faz com que mais rapidamente e facilmente expressem o que realmente sentem. Têm também a sensação de “distância” e “controlo”, que podem fechar o computador e a consulta acaba. Isto comparativamente à ida a um consultório, que pode parecer um ambiente um pouco mais ameaçador. É mais conveniente, evita tempo em deslocações, é mais barato, e há grande flexibilidade de horários para marcar consulta”, explica Paula. O site da *WeCareOn* ainda conta com inúmeros artigos relacionados as vantagens da psicoterapia e *coaching* via internet, destinados a esclarecer as dúvidas recorrentes dos clientes.



O plano de aproximar a população portuguesa dos serviços de Saúde Mental conta com um acesso prático pelo site da empresa. Na área de marcações da plataforma é possível escolher diretamente entre a lista de profissionais disponíveis ou aceder a um pequeno guia e selecionar a especialidade desejada (psicologia, psiquiatria, coaching, entre outras) e a área de atuação. Na WeCareOn podem ser realizados atendimentos por videochamada, voz, chat, email e de forma presencial, sempre que houver justificação. Depois de escolher o serviço pretendido, o pagamento pode ser realizado por transferência bancária, paypal, cartão de crédito, multibanco e MbWay. “Cada cliente costuma ter, em média, de nove a treze consultas. Temos crescido também em número de consultas mensais e cada vez mais as pessoas nos procuram” explica a CEO, que recebe feedback positivo tanto dos clientes – que estampam comentários positivos no site do projeto –, quanto dos colaboradores. “A grande maioria dos profissionais são freelancers e aqui podem trabalhar com uma equipa multidisciplinar, fazemos reuniões todos os meses e assim têm acesso a mais clientes. Normalmente os nossos profissionais acabam por referenciar a WeCareOn

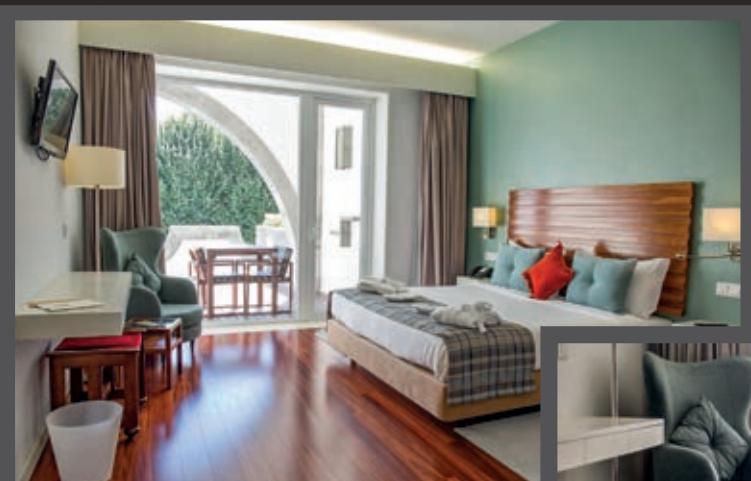
a outros profissionais. Sabem que aqui têm uma entidade que os forma para as consultas online, lhes trata dos processos burocráticos e que podem trabalhar como equipa”, conta Paula, que tem mais de 25 profissionais das mais distintas áreas à disposição no site.

Com o aumento das visitas, a WeCareOn tem em vista a expansão da sua atuação online em outros segmentos. “Estamos a finalizar algumas melhorias na nossa plataforma. Queremos continuar a melhorar os nossos serviços, ter mais ofertas de profissionais diferenciados para os nossos clientes e continuar a crescer e a mudar mais vidas. Estamos a fechar uma ronda de investimento para conseguir chegar a mais pessoas e no caminho certo para que a nossa missão continue a fazer sentido”, explica a CEO. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define “saúde mental” como “um estado de bem estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, consegue lidar com o stress do dia a dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere”. Se no seu quotidiano esta definição anda desequilibrada, não hesite em procurar ajuda.



# HOTEL S. BENTO DA PORTA ABERTA

*Uma porta aberta  
para o Gerês!*



Permita-se entrar  
e descubra por si!



Avenida de São Bento da Porta Aberta n.º 2993  
4845-028 Rio Caldo · [www.hotel.sbento.pt](http://www.hotel.sbento.pt)  
[hotel@sbento.pt](mailto:hotel@sbento.pt) · t. 253 141 580 · m. 965 525 386

Perfeitamente enquadrado numa das paisagens mais deslumbrantes do Norte de Portugal, o Hotel São Bento é uma porta aberta para descobrir os encantos da Serra do Gerês. Em perfeita harmonia com a paisagem envolvente, este empreendimento turístico de 4 estrelas, recentemente remodelado, dispõe de uma oferta de comodidades e serviços que convidam a momentos de tranquilidade e conforto.

# A Terra dos Sonhos



# zet gallery

é aqui

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

**P**intura, desenho, escultura. Tinta, cor, brilho, luz. Cemento, betão, metal. Os materiais fundem-se e entrelaçam-se numa dança que ocupa todo o espaço. Há poucas paredes nuas e, a cada esquina, aguarda-nos uma surpresa, com formas imprevisíveis que surgem diante dos nossos olhos. Aqui respira-se cultura. Respira-se arte. Mas, acima de tudo, respira-se orgulho e dedicação. Persistência. Felicidade. Estamos na *zet gallery*, na companhia de Helena Mendes Pereira, Catarina Martins e Vanessa Ribeiro. A terra dos sonhos é aqui.

## A ESSÊNCIA

Não é uma galeria, não é uma plataforma: é uma fusão das duas ou, se quisermos, “um modelo único de divulgação de artistas e arte contemporânea”, conforme é

possível ler na página *online* da *zet gallery*. Quando surgiu, há cerca de cinco anos, chamava-se *Shair Project*.

“Quando inaugurou era uma plataforma de divulgação de artistas emergentes muito vocacionada para a presença *online*. Ao longo destes cinco anos o projeto passou por algumas linhas estratégicas diferentes que, desde a chegada desta equipa, se consolidaram naquilo que é agora. Quando arrancou era algo único, pelo menos a nível nacional, mas acreditamos que o modelo de negócio da altura e a forma como a galeria funcionava passava por atividades muito efémeras. As exposições estavam patentes de três a quatro semanas, o que achamos não ser tempo suficiente... Nem para o público ter contacto com a arte, nem para que os artistas possam ter

### Conversa d'Artista

As Conversas d'Artista são uma iniciativa moderada pela curadora Helena Mendes Pereira. Estas ações promovem o contacto exclusivo com o artista, facilitando o entendimento da sua obra.

uma divulgação merecida e as suas obras um tempo necessário de exposição”, explica Catarina Martins, responsável pela Comunicação e Produção da *zett gallery*.

Com as mudanças de estratégia, também o nome do projeto foi alterado. “Zet” não é nenhuma palavra arcaica ou estrangeira: é uma espécie de contração bem humorada – refletindo o espírito do grupo *dst*, em que o espaço se encontra inserido – do nome do fundador: José Teixeira. (Zé Teixeira = zet). “Gallery”, em inglês, apela à internacionalização, tornando o nome mais acessível a todas as línguas.

“É uma prática nas galerias de arte. Desde a década de 50 que começaram a assumir o nome dos respetivos fundadores. Regra geral, estes eram *opinion makers*, grandes colecionadores que depois decidiram fazer negócio com as suas aquisições. Eram sobretudo colecionadores europeus que foram para a América, na altura da II Guerra Mundial. Era a terra dos sonhos, dos sonhos que todos podemos realizar, e assim começaram a surgir as galerias. É uma prática que vemos expandir-se por toda a Europa, por todo o mundo”, explica Helena Mendes Pereira, curadora da *zett*.

As mudanças na galeria começaram e não mais pararam. A equipa que está à frente do projeto considera que o sucesso do espaço – com números cada vez mais atrativos, ano após ano – reside numa série de fatores que



Catarina, Helena e Vanessa



**“Não desistimos, estamos sempre a fazer coisas e, posso arriscar dizer isto, damos as condições aos artistas que mais nenhuma galeria no país dá.”**

Helena Mendes Pereira

vão muito para além da programação cultural. Um dos objetivos principais da zet é a democratização do acesso à arte: não querem que o projeto seja visto como mais uma *startup*, ou que se limite a ser uma espécie de bolha, onde apenas uma élite pode entrar. Para isso precisam de consolidar a presença do espaço no mercado. Como é que isto se consegue? Com credibilidade.

“O mercado da arte é altamente personalizado, e a sua credibilidade depende sempre dos agentes que estão envolvidos. E o Engenheiro José Teixeira tem-se afirmado não só como mecenas, mas como colecionador. (...) Esta associação ao nome dele faz todo o sentido. No fundo correspondia a algo que também procuramos alterar desde que viemos para aqui em termos de modelo de negócio: não desvalorizar a plataforma enquanto elemento diferenciador, até porque hoje em dia as compras *online* são uma tendência de mercado, mas aproximar o conceito daquilo a que chamamos galeria tradicional, com espaço e exposições”, adianta Helena. Na plataforma *online* da zet gallery estão representados mais de quatrocentos artistas,



ao contrário do que acontece com as tradicionais galerias de arte, em que o número não costuma ultrapassar as três dezenas. A plataforma é, assim, mais democrática no acesso, mas há critérios, ou seja, nem todos os artistas conseguem expor lá o seu trabalho. Ainda assim, trata-se de critérios menos “apertados” do que os necessários para expor e para outras ações que a zet leva a cabo com os artistas, como colocá-los em projetos do espaço público, a título de exemplo.

“Este duplo modelo é o equilíbrio perfeito para o colecionador atual. Há muitas plataformas de arte *online*, já com reputação e notoriedade. O que elas não têm é filtro curatorial. A nossa tem, mas não restringe tanto os artistas como uma galeria tradicional. O que temos é algo que não

**“Os média têm de funcionar como mediador. Nas galerias e instituições a linguagem relacionada com a arte pode ser complicada, difícil de entender para quem não é da área. Acho que os media deviam simplificar sem desvalorizar, aproximando os públicos das exposições e das iniciativas culturais. Deviam dar valor à arte e às atividades culturais, que infelizmente não são o que dá mais cliques...”**

Vanessa Ribeiro



afugenta ninguém na primeira fase. As pessoas ainda têm receio de entrar numa galeria, de colocar questões, de ver preços, regatear, fazer perguntas. Portanto, temos uma primeira montra anónima, que é *online*, mas depois também temos um espaço físico. Há apresentações de livros, inaugurações e espetáculos onde podemos contactar com artistas presencialmente. Fundimos a galeria e a plataforma num só projeto, faz todo o sentido porque se torna mais completo e responde aos requisitos atuais e diferentes perfis de consumidores”, diz Catarina. Esta diversidade de possibilidades deve-se ao facto de a zet *gallery* ter uma área de exposição muito ampla, com cerca de 800 m<sup>2</sup>, distribuídos por diferentes salas, havendo ainda um pequeno auditório onde podem decorrer os mais variados eventos. Há ainda uma “sala para a realização de oficinas de artes plásticas e outros espaços de apoio, onde se incluem áreas de reservas,

**“Nós pretendemos persistir nesta linha em que acreditamos. Acho que esta falta de investimento nestes últimos anos fez com que o público de Braga se habituasse a uma lógica maior de entretenimento, lazer, café. E isto é o oposto de entretenimento. Pode haver confusão de conceitos e deve ser clarificada. Sabemos que há público à espera da Noite Branca, por exemplo, e podemos nela introduzir elementos estéticos ou artísticos, fundi-los, de forma a que as pessoas possam ter contacto com as instalações artísticas.”**

Catarina Martins

#### Oferta formativa

Uma das grandes apostas da zet gallery é a oferta formativa. Vanessa explica que as propostas são bastante diversificadas e dirigidas a diferentes faixas etárias. Em outubro, o público infantil pode inscrever-se na Máquina de Desenhar ou no Teatro de Sombras, com a formadora Ana Almeida Pinto. Já o público adulto tem hipótese de frequentar uma formação de média duração de representação da figura humana, com um modelo vivo, ministrada por Pedro Santos Silva. Como alternativa, há um fim de semana de curso intensivo com Gustavo Fernandes, dedicado à pintura hiper-realista.

devidamente equipadas para acondicionar obras de arte”, refere a página da plataforma.

#### A TERRA DOS SONHOS

Durante a nossa conversa, a palavra que mais se repete é “persistência”. Os três elementos da equipa têm a certeza de que a zet está no caminho certo, mas também têm consciência que muitos dos desafios representam um caminho lento onde a determinação é a palavra-chave. Um dos desejos é que a zet seja um espaço habitual *na e para* a cidade, um sítio que os locais estejam habituados



a frequentar. O que leva o seu tempo, assumem. A persistência passa também pela forma como a zet gallery trata os artistas que nela expõem: de forma individual, personalizada e pensada ao mais ínfimo detalhe. Afinal, a terra dos sonhos parece ser aqui. “Não desistimos, estamos sempre a fazer coisas e, posso arriscar dizer isto, damos as condições aos artistas que mais nenhuma galeria no país dá. Fazemos catálogos bilingues para as exposições, todos os nossos conteúdos são bilingues, fazemos vídeos e muitas outras coisas. A forma como tratamos os artistas e organizamos as exposições procura sempre a felicidade deles. Ainda que eles cheguem ao final das exposições e por qualquer motivo não vendam nada – pode acontecer –, fazemos transporte, seguro, damos todas as condições possíveis... Também há a vantagem de estarmos inseridos neste grupo: temos recursos, é possível pintar uma parede, adaptar o espaço, fazer de tudo! Se é preciso vir um artista de Lisboa ou de Espanha, como já aconteceu, damos alojamento, alimentação, procuramos mesmo tratar bem as pessoas”, diz Helena.

A curadora diz ainda que os artistas até podem chegar ao fim sem receitas, mas também não terão tido despesas. “Pelo menos sentiram que foi feito um ótimo trabalho de divulgação da sua arte, foi um trabalho em

## Palimpsestos

De 28 de setembro  
a 16 de novembro  
– gratuita

**Exposição coletiva de Sara Maia, Jorge Abade, Hélio Luis, Patricia Oliveira, Ricardo de Campos e Monica Mindelis, com curadoria de Helena Mendes Pereira.**

De acordo com Helena Mendes Pereira, vivemos numa sociedade e num tempo em que nada do que vemos é real. Para irmos a um evento ou entrevista mascaramo-nos, fazemos um *upgrade* do que somos quotidianamente, queremos dar uma ideia melhor daquilo que somos. Mascaramos o que mostramos de nós próprios nas redes sociais. Os meios de comunicação mascaram aquilo que nos querem dar a ver. Tudo o que nós vemos é um palimpsesto de coisas, está sempre a ser raspado e a ser reescrito, diz a curadora. E há camadas, sobre camadas, sobre camadas de coisas... Helena pensou nesta exposição durante largos meses e o resultado é uma forma de combate à sociedade “analgésico” que somos, como lhe chama. Quando temos uma dor, tomamos um comprimido. E a dor desaparece. Não podemos sofrer, não podemos cair, não podemos sofrer por amor ou sentir ódio. Temos de estar na linha do controlo. A sociedade é um enorme palimpsesto e a curadora deseja lançar uma reflexão sobre isto mesmo. Porque é que estamos constantemente assim, porque não podemos ser nós próprios sem máscaras?





zet gallery

que se deu tudo, em que não se podia fazer mais. Sentem que a exposição estava bem organizada, não tiveram despesa, as obras estavam bem expostas”, afirma, convicta.

De acordo com Catarina, há alguns artistas relutantes em ir à inauguração da própria exposição. Mas, quando se deixam convencer, ficam surpreendidos: a casa está sempre cheia. Há um compromisso do grupo *dst* que também aqui funciona, assim como em outras atividades que a empresa realiza: se há uma inauguração, todos os funcionários da empresa vão ou são convidados a ir. “Essa é a energia que queremos criar, queremos que as pessoas fiquem connosco porque as tratamos bem e elas sabem que nas várias coisas que podem acontecer têm uma oportunidade de fazer algo. Queremos fazer acontecer”, afirma Helena.

A equipa e o grupo desdobram-se e o que é solicitado aparece: desde o alojamento dos artistas, à divulgação e acomodação das obras, a zet dá sempre o melhor que consegue. O projeto não trabalha com exclusividade – ao contrário da maior parte das galerias – mas oferece outras mais-valias que, segundo Helena, “mais ninguém dá”. Percebem que o trabalho está a dar frutos quando, por exemplo, o artista contacta a galeria e explica que há alguém interessado na aquisição de uma obra, ao invés

de optar por uma venda “doméstica”, que excluiria a zet da equação.

“Como é que se combatem as vendas domésticas? Tratando bem as pessoas, dando o nosso melhor, sendo melhor do que os outros. E persistindo numa estratégia! Estamos aqui há três anos a persistir, fazemos envios personalizados por correio, divulgação ao máximo... isto porque acreditamos no futuro! O projeto não existe para alguém ser rico. O projeto existe para que os artistas possam ser artistas. Temos connosco muitos que trabalham em restaurantes ou pizzarias... E muito bem, mas queremos ajudá-los a ter visibilidade e a seguir os seus sonhos. Há muitos artistas com trabalhos dignos, mas quando acreditamos num artista o nosso sonho évê-los a viver apenas do seu trabalho artístico”, explica a curadora.

Helena, Catarina e Vanessa agradecem à administração da zet, que lhes dá “carta branca” e meios para fazer tudo aquilo que acham ser necessário pelos artistas.

“Aqui não há o medo de errar, de falhar. Num mural da *dst* há uma citação de Samuel Beckett que diz qualquer coisa como “tente de novo, faça de novo e erre melhor”. E acho que é mesmo isso, o Engenheiro José Teixeira quer que nós arrisquemos, que pensemos em coisas diferentes. Quer-nos a inovar, a pesquisar, a querer mais todos os

dias. Claro que sabemos que isto tem de ser rentável, mas sentimos muita liberdade de pensamento e ideias novas. Isso é extremamente gratificante”, sorri Vanessa, assistente de Comunicação e Produção.

#### A ARTE É DE TODOS

Catarina explica que a zet gallery foi a materialização pessoal de um mecenato cultural de anos e anos, acabando por ter um posicionamento muito natural face à história da família Teixeira. E outro dos objetivos do espaço tem vindo a ser conseguido a pouco e pouco: derrubar barreiras e aproximar a arte das pessoas.

“Temos aqui pessoas com menos habilitações e elas já perderam o pudor de fazer perguntas, questionar, apreciar. Isso para mim é uma grande vitória. O contacto diário com a arte destrói barreiras. Acho que essa é que é a magia do grupo, além de envolver todas as pessoas... Mais do que isso, é ver estas pessoas, que não vão a museus nem a galerias, de repente começarem a ter uma relação de habituação e de respeito com a obra de arte. Até podem dizer que não gostam de uma coisa, mas não é pejorativo, é uma opinião”, diz Helena.

Vanessa explica que, muitas vezes, até durante os transportes das obras, artistas e funcionários acabam a contactar uns com os outros. Os funcionários opinam, sugerem “isto aqui”, “aquilo ali”, falam com os artistas. São pessoas de mundos completamente diferentes a interagir, “algo lindo de se ver”, diz.

A zet nasceu em Braga, o que não foi uma escolha aleatória, mas sim vontade do seu fundador. Apesar de haver outras galerias, o grupo dst considera que não poderia ser noutro local, o que não invalida uma aposta na internacionalização. Mas há público para a arte em Braga?

“O público depende muito das alturas do ano. Mas cada vez mais sentimos que há pessoas a vir cá frequentemente. Não só locais, mas também turistas, há vários turistas que têm sido encaminhados pelo Gabinete de Turismo. Em Braga, fruto do trabalho que tem sido feito a nível de curadoria, os que ainda não conheciam o espaço aproximam-se e acham estranho nós já estarmos aqui há cinco anos: não sabiam que a zet existia. Mas temos sentido uma grande diferença até nas ações que fazemos... No início chegamos mesmo a cancelar uma *Conversa d'Artista* [ver caixa] porque não apareceu ninguém”, confessa Vanessa.

A equipa volta a ser unânime: o interesse pela cultura cresceu, os números da zet assim o demonstram. Mas ainda há muito caminho a percorrer, dado que a centralização continua a ser rainha em Portugal. Apesar disso, municípios como Guimarães, Famalicão ou Bragança têm dado cartas na programação e investimentos culturais.

“Estamos num país com alergia às periferias, que concentra investimentos e equipamentos no Porto e Lisboa, mas a verdade é que cada vez mais começa a haver aposta do poder local em investimento, em equipamentos culturais, em formação cultural de forma descentralizada. (...) Temos que fazer o investimento primeiro e trabalhar os públicos depois. Este não é um comportamento exclusivo de Braga, é um comportamento dos territórios periféricos de alta densidade demográfica, cujo investimento cultural já começa a acontecer... agora!”, refere Helena.

Catarina é da mesma opinião e refere que o aumento de interesse se nota em toda a cidade, referindo o *Theatro Circo* e o *gnration* como espaços que persistiram e que hoje são considerados icónicos.

“Eles persistiram, assim como nós pretendemos persistir nesta linha em que acreditamos. Acho que esta falta de investimento nestes últimos anos fez com que o público de Braga se habituasse a uma lógica maior de entretenimento, lazer, café. E isto é o oposto de entretenimento. Pode haver confusão de conceitos e deve ser clarificada. Sabemos que há público à espera da Noite Branca, por exemplo, e podemos nela introduzir elementos estéticos ou artísticos, fundi-los, de forma a que as pessoas possam ter contacto com as instalações artísticas”, indica.

A equipa considera que há espaço para tudo – entretenimento e cultura – e que Braga tem até margem para ver uma fusão das duas vertentes. Apesar de haver maior investimento cultural neste momento, o passado é difícil de apagar e a zet tem de lutar contra hábitos enraizados. Helena tem uma opinião ligeiramente diferente e considera que a balança pública deve pender para a cultura.

“Acho que tem de haver uma aposta muito maior naquilo que é a dita cultura e menos investimento nas coisas de caráter popular, ou então que essas coisas tenham pelo menos uma preocupação estética mais



zet gallery



elevada. Se há esse desafio estratégico e esse olhar para a frente, e se acho que há espaço para tudo, acho que devemos desequilibrar um pouco a balança e dar mais espaço à cultura”, afirma.

#### **COMO COMUNICAR ARTE?**

A *zett gallery* apresenta cerca de seis exposições por ano, coletivas ou individuais. Dada a sua localização, esforço de curadoria e de comunicação e divulgação, já viu milhares de pessoas passarem pelo espaço. Será fácil chegar até elas?

“O público da arte contemporânea tem uma questão. A arte do seu tempo é incomunicável. Nós hoje olhamos para o trabalho de Miguel Ângelo na Capela Sistina e achamos aquilo incrível, magistral. Mas ele foi completamente incompreendido quando o fez. Aquilo que estamos a apresentar aqui não vai ser compreendido de forma massiva, vai ser compreendido por uma elite. Há vários receptores que não são ativados pelo público em geral, que não tem a ideia das camadas, o tema da nossa exposição de agora [ver caixa]. Eu tenho camadas de leitura que me são dadas pela minha formação, pelo olhar treinado, pelas exposições a que vou... Mas uma pessoa que não frequente exposições, etc., não tem essas camadas”, diz Helena.

Foi um risco, mas tínhamos de perguntar: estarão os média a desempenhar o papel de aliados na comunicação e divulgação da arte e cultura? No mundo do imediato, dos cliques e do “grotesco”, ainda há palco para a arte? Como é que os meios de comunicação podem ajudar o universo artístico?

“Os média têm de funcionar como mediador. Nas galerias e instituições a linguagem relacionada com a arte pode ser complicada, difícil de entender para quem não é da área.

Acho que os média deviam simplificar sem desvalorizar, aproximando os públicos das exposições e das iniciativas culturais. Deviam dar valor à arte e às atividades culturais, que infelizmente não é o que dá mais cliques...”, responde Vanessa.

Catarina anui e explica que é um erro replicar um texto de curadoria escrito por Helena num jornal. Para a responsável de Comunicação, o discurso deve ser sempre adaptado. É exatamente isso que a *zett gallery* faz com todo o material que produz. Uma visita às instalações, a título de exemplo, nunca poderá ser igual à anterior visita. A equipa adapta o discurso a partir do momento em que percebe quem tem diante de si. Catarina considera essencial aos média perceberem o conceito das exposições patentes e chegar mesmo ao diálogo com os artistas, a única forma de os perceber. A eles, pessoas como nós.

“O foco nos artistas é algo que na linha de comunicação da galeria tentamos sempre fazer. Cada semana é reservada a um artista, sendo que o ponto alto é sempre o vídeo, geralmente relacionado com a exposição. Isso é uma forma de esbater a ideia de que o artista vive num universo paralelo e desfasado da nossa realidade, o que não é verdade”, afirma.

Helena reitera o que diz a colega e explica que, por muito que a *zett* já trabalhe os seus textos, o público do espaço será diferente daquele que se pretende alcançar com a cobertura mediática. É, por isso, sempre necessário fazer adaptações.

“Compreendo e sei que as redações estão concentradas em Lisboa e Porto, têm pouco dinheiro, poucos meios, pouca gente. Compreendendo isso tudo, há duas coisas que considero fundamentais e que podem ser feitas. Jornalismo é serviço público, por isso, se sou jornalista de um país, tenho de ter noção do território. Fiz um trabalho há uns tempos sobre a localização geográfica das notícias sobre cultura e o resultado foi avassalador. Fiz isso durante três meses para uma disciplina e o único equipamento que aparecia era o *Centro de Arte Contemporânea Graça Moraes*, em Bragança. Se faço serviço público, e isso aplica-se aos políticos, tenho de saber que o território é abrangente, por isso tenho de o equilibrar”, aponta.

A curadora sublinha ainda que qualquer galeria ou plataforma de arte estará sempre disponível a ajudar os jornalistas a decifrar um discurso que possa ser visto como mais hermético ou inacessível.

“Nós também temos de ter esse trabalho aqui. Fazemos fotografias, damos material, escrevemos, explicamos por telefone, tudo o que for possível! Não ter possibilidade de ir aos sítios não pode ser desculpa. Tem que haver cuidado com aquilo que se está a tentar transmitir. O país já é pequeno, se ainda o tornarmos mais pequenino...”, desabafa, em jeito de conclusão.

# O Egoísta que adora partilhar



**A** comemorar 10 anos de existência, o restaurante Egoísta, no Casino da Póvoa de Varzim, está a assinalar o momento até junho de 2020 com um conjunto de jantares, onde mistura gastronomia e história. Os 10 banquetes são inspirados em diversas refeições históricas de Portugal, incluindo os períodos entre a Idade Média e o século XX, e com a presença de vários ilustres

oradores convidados. Já decorreram as duas primeiras refeições e nelas foram recriados os jantares do Hotel Central em *Os Maias*, obra de Eça de Queirós, e o jantar temático confeccionado pelo Abade de Priscos para o rei D. Luís, na Póvoa de Varzim em 1887. O próximo banquete está previsto para o dia 14 de novembro e será inspirado no repasto do infante D. Henrique e das Festas para



Apresentação do Plano Ultra-Secreto da Conquista de Ceuta aos Grandes de Portugal.

Uma forma curiosa de festejar 10 anos de existência de um restaurante com história, mas, cada vez mais, certificado como um espaço cosmopolita e criativo, onde combina sabores locais e internacionais, elaborados com a perícia e autenticidade do chef Hermínio Costa.

Nascido em Angola, Hermínio Costa cedo demonstrou grande curiosidade pelos sabores. As raízes transmontanas da mãe e avó foram uma influência para o que se seguiu. Aos 15 anos, com a descolonização, veio para Portugal. Quando chegou o tempo de escolher uma profissão comprometeu-se em ser cozinheiro. Frequentou a Escola de Hotelaria do Porto. Fez o primeiro estágio no Hotel Turismo, em Braga, e seguiu depois vida profissional em diversas cozinhas de prestígio do Porto: Hotel Meridien, A Porta Nobre, Hotel Infante Sagres, Grande Hotel da Batalha. E não abandonou os estudos. Foi para França e Bélgica, aperfeiçoando saberes.

Em 1996 é convidado a chefiar a cozinha do casino da Póvoa de Varzim e, desde 2009, o restaurante Egoísta. Apaixonado por viagens, é também daqui que exalta a sua cozinha de autor. Criativa, única e com contributos de outras paragens. É assim Hermínio Costa! E é assim o Egoísta, um restaurante sublime, acolhedor, que cheira a arte e que gosta sobretudo de partilhar aromas e sabores.

# TRÂNSITO DESAFIA BRAGA A "REINVENTAR-SE" PARA UMA MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

TXT CARLA ESTEVEZ PIC ANA MARQUES PINHEIRO



crescente e cada vez mais caótico trânsito automóvel, aliado ao estacionamento descontrolado, é hoje considerado como um dos principais problemas na cidade de Braga. “Formatada” para a circulação automóvel, a capital do Minho foi, durante décadas, ajustando todo o seu desenho urbano a este propósito. É disto reflexo o traçado das vias de grande velocidade que atravessam a cidade, as urbanizações, bem como a amálgama de túneis, passagens superiores e inferiores que, tendo sido criadas para facilitar o tráfego, em alguns casos, só não são hoje desativadas por falta de alternativas e porque é impossível “apagar” por completo toda uma urbe e voltar a concebê-la de raiz, numa altura em que Braga se assume como a terceira cidade do país e o segundo melhor destino turístico europeu.





**Miguel Bandeira**

São pois muitos os desafios que se colocam relacionados com o tráfego e com a mobilidade em Braga, e que passam por garantir a acessibilidade, salvaguardando a segurança rodoviária, a inclusão e o respeito pelos sistemas de transporte com menos impacto ambiental.

Os bracarenses mostram diariamente a sua indignação, mas perante o desconhecimento e a estupefação de alguns, eis que está em projeção uma nova cidade em que a excessiva quota de transporte individual é substituída pelos meios coletivos e menos poluentes, rumo a padrões de mobilidade urbana cada vez mais sustentáveis e, em suma, projetando um futuro melhor para os vindouros.

Um dos grandes entusiastas da “nova” cidade que se constrói é o vereador do Urbanismo, Planeamento, Ordenamento e Mobilidade da Câmara Municipal de Braga, que admite que o desafio “é grande e paradoxal” pois “urge resolver os problemas de mobilidade, de fluidez e de circulação de trânsito”, mas simultaneamente é preciso “fazer todo um caminho de pós-modernidade, alterar os nossos hábitos e ter uma vida mais saudável”. Em entrevista à Revista Minha, Miguel Bandeira objetou que, além das transformações físicas inerentes à necessária reestruturação da circulação automóvel na cidade, é imprescindível a criação de uma consciência cívica e ambiental.

A este propósito o vereador declarou que o Município tem criado todo um conjunto de medidas que visam a educação para a mobilidade urbana sustentável desde a mais tenra idade, não descurando a inevitável intervenção física de que a cidade necessita, e que implica um complexo de projetos em planeamento ou já em execução.

O projeto mais visível, apesar de ser o mais abstrato de toda esta intervenção, é a realização de um Plano de Mobilidade Urbana Sustentável (PAMUS), que será apresentado para discussão pública em finais deste mês de outubro, promovendo o desencadear de um debate alargado sobre o assunto até ao final deste ano.

O PAMUS implicará a adoção de medidas que promovam padrões de mobilidade urbana sustentável, passando pela promoção dos modos suaves, pela melhoria da oferta do sistema de transportes públicos, pelo reforço da intermodalidade do sistema de transportes coletivos e pela implementação de medidas de sistema inteligente de controlo de tráfego.

“Será este Plano de Mobilidade que vai condicionar todo um conjunto de opções algumas das quais já em curso, como o projeto *Eu já passo aqui*, que até nasceu do Orçamento Participativo, e que prevê a intervenção em 81 atravessamentos, em 19 000 m<sup>2</sup> de passeios e a



bragacidade.pt

criação de 61 passadeiras sobrelevadas e inteligentes junto aos estabelecimentos escolares. Destaque ainda para a implementação das designadas *Zonas 30*, que já se traduzem em obras em quatro zonas da cidade, designadamente nos quarteirões da Makro, Torre Europa, Quinta da Fonte e Montélios”, explanou.

As *Zonas 30*, empreitadas com um valor superior a dois milhões de euros, financiadas pelo Programa Operacional Norte 2020, assim se designam pela implementação da velocidade limite de 30 km/hora em áreas residenciais com comércio elevado ou na proximidade de equipamentos escolares.

“A chamada «velocidade 30» é reconhecida por estudos como aquela que garante a possibilidade de um carro parar a tempo quando uma bola atravessa a estrada ou um idoso passa numa passadeira. É a velocidade que permite privilegiar o peão, reduzindo a existência e gravidade de acidentes”, explicou Miguel Bandeira.

Apontando a sinistralidade como um dos aspetos mais graves no concelho e designando de “inadmissíveis” os números dos atropelamentos em Braga, o vereador aponta ainda como principais objetivos da criação de *Zonas 30* a diminuição do tráfego de atravessamento indesejado e o reordenamento dos fluxos, evitando passagens desnecessárias pelo centro dos bairros.

“Pretende-se atribuir uma coerência de valorização identitária dos bairros, no sentido de qualificar a vida de quem aí vive e o espaço público, mas sempre através da intervenção na mobilidade”, elucidou, adiantando que os fundos europeus presentemente atribuídos privilegiam a mobilidade urbana sustentável e a descarbonização.

No que às *Zonas 30* diz respeito, os objetivos serão

concretizados através da implementação de percursos pedonais acessíveis, com foco na circulação por parte de pessoas com mobilidade reduzida, e através da instalação de passadeiras sobrelevadas que funcionem como medida de acalmia de trânsito.

A colocação de passadeiras com pavimento podotátil, destinadas a cegos, a introdução de rampas acessíveis, o alargamento de passeios e a retirada de barreiras urbanísticas são outras das medidas que se traduzem em obras que já arrancaram nos quarteirões de Montélios e da Quinta da Fonte em meados de agosto, e nas áreas da Torre Europa e da Makro no início de setembro.

Por seu turno, o vereador da Gestão e Conservação do Espaço Público, João Rodrigues, que na prática assume a responsabilidade pela implementação de todas as empreitadas previstas no domínio do pelouro da Mobilidade, realça que as chamadas *Zonas 30* se destinam sobretudo a “reformular” projetos de urbanismo de áreas privadas que não se adequam à lógica do “peão primeiro”.

“Tentamos, com aquilo que já temos, remediar questões como o espaçamento entre edifícios, em prejuízo do próprio espaço público, o tamanho dos passeios e dos próprios bairros”, diz.

João Rodrigues revelou que, a par deste projeto mais destinado aos bairros residenciais, e além do *Eu já Passo Aqui*, Braga vai intervencionar, em todo o concelho, cerca de 400 passadeiras já identificadas, não só através da repintura, mas também através da colocação dos designados “olhos de gato”. Só na zona urbana serão intervencionadas cerca de 60 passadeiras, localizando-se

as restantes nas freguesias rurais ou periféricas. “Realço aqui o trabalho realizado pela equipa de Trânsito da autarquia, que passa muito despercebido. A equipa está atualmente em Pedralva, a virar a freguesia *do avesso* para resolver questões como vias demasiado estreitas, sentidos de trânsito que *não fazem sentido*, acidentes que poderiam ser evitados”, revelou. Para melhor esclarecer a dimensão dos vários projetos paralelos em curso ou em projeto para Braga, João Rodrigues avança uma listagem de empreitadas previstas no “acordo-quadro”, que se encontram executadas, em elaboração ou ainda em fase de análise, mas que dão conta das alterações que a cidade protagoniza ou assumirá nos próximos tempos. A título de exemplo, a aguardar projeto da Divisão de Trânsito e Mobilidade (DTM) estão intervenções como o pavimento rodoviário na Avenida Conde de Agrolongo, o pavimento rodoviário de duas áreas de paragem semaforizadas na Avenida da Liberdade, a repavimentação da Rotunda do Parque da Ponte ou da Rua Conselheiro Lobato, todos eles na União de Freguesias de Braga (São José de São Lázaro e São João do Souto), entre inúmeras outras.

#### **FEIRA SEMANAL SEM ALTERNATIVA**

Já a localização da Feira Semanal na zona da Rotunda do Parque da Ponte, cortando assim o acesso à nacional para Guimarães, que tem sido um dos pontos mais

contestados pelos bracarenses, não terá, segundo João Rodrigues, alterações para breve, precisamente “por falta de alternativa”.

“Pelo investimento que foi feito e o destino que tínhamos previsto para o Forum Braga defendemos que não seria conveniente realizar a feira naquele local, pelo que a alternativa seria ou fazê-la no atual espaço ou desviá-la para fora do centro da cidade, alternativa esta que não nos parece de todo conveniente para os bracarenses”, adiantou, realçando que os que apontam como possível alternativa o recinto exterior do Estádio 1.º de Maio não têm conhecimento de que essa área é completamente inviável por falta de espaço.

A autarquia tem já previstas inclusivamente intervenções para aquela zona na ordem dos 500 mil euros, precisamente para dar mais conforto aos feirantes e aos fregueses.

Segundo João Rodrigues, as obras incidirão sobretudo na zona das traseiras do Arsenal Clube da Devesa, que será calcetada, e onde serão instaladas casas de banho, entre outros melhoramentos.

#### **“DESATAR” O NÓ DE INFIAS**

Falar de mobilidade na cidade é inevitavelmente abordar o “problema Nô de Infias”, um dos pontos mais negros do trânsito em Braga, cujo projeto já foi publicamente apresentado e cuja implementação será faseada, permitindo gerar algumas medidas de fluidez dentro do próprio Nô.



**João Rodrigues**

Embora já estejam negociadas medidas de curto prazo que não comprometem a solução final, passando, por exemplo, pela duplicação da via de saída do centro da cidade para o Nó de Infias, o efetivo “desatar” do Nó ainda não tem início marcado porque a obra não é da responsabilidade exclusiva da Câmara, que a partilha com as Infraestruturas de Portugal, garantindo um financiamento da administração central.

“Hoje em dia as médias e pequenas autarquias não têm capacidade financeira para executar todos os projetos que envolvam infra-estruturas rodoviárias e que cada vez mais têm implicações sistémicas ao nível supra-municipal. Portanto, o Governo, dentro da sua lógica de descentralização, tem que olhar mais além das áreas metropolitanas do Porto e de Lisboa e pensar que a realidade de tráfego é já vivida em muitas das cidades médias do país”, disse Miguel Bandeira.

Já no que à Variante do Cávado diz respeito, o concurso público para a conclusão do segundo troço foi recentemente aprovado, aguardando-se que a obra, no valor de 1,6 milhões de euros, permita “aliviar o fluxo de trânsito” no acesso ao centro da cidade.

Além destas, Miguel Bandeira classifica ainda a questão das “ciclovias” como “candente” e esclarece que elas se encontram incluídas na Zonas 30, devendo cada vez mais percorrer-se um caminho em que a circulação velocípedica, de trotinetes, *skates* e patins seja articulada com o trânsito existente, alterando assim mentalidades. “Os condutores automóveis têm que se habituar a conviver com outros meios de transporte público e os velocípedes têm que conviver com os peões, o que nem sempre acontece”, afirmou.

Acrescenta, contudo, que a requalificação e ampliação da Ciclovia da Variante da Encosta, em concreto, que prevê um investimento de 2,8 milhões de euros, só não avançou ainda porque o projeto foi contestado.

A proposta da autarquia, que se encontra enquadrada no conjunto de iniciativas previstas no PAMUS, contempla a reabilitação integral dos cinco quilómetros da ciclovia da Variante da Encosta, no eixo formado pelas avenidas D. João II, Alfredo Barros e dos Lusíadas e sua extensão em 1,8 quilómetros até à entrada principal da Universidade do Minho.

#### **TUB ASSUMEM FISCALIZAÇÃO DE 44 RUAS**

Os Transportes Urbanos de Braga (TUB) assumem, a partir de novembro, a gestão do estacionamento de superfície em Braga, encarregando-se da fiscalização de 44 ruas e 1900 lugares com parcómetros na cidade, ou seja, mais 11 ruas e 500 lugares do que os atuais. Os preços por hora sofrerão, contudo, uma redução, passando de um euro para 80 céntimos, numa medida que visa libertar a Polícia Municipal para outras tarefas, e que se traduzirá num aumento de receitas para os TUB,

que investirão as receitas arrecadadas na melhoria dos serviços de transporte públicos.

O vereador da Gestão e Conservação do Espaço Público, João Rodrigues, salvaguarda que “na alçada da Câmara Municipal e, logo, do seu pelouro, continua a capacidade de definir quais são as ruas onde se paga ou não e quais as exceções, mas o facto da fiscalização passar para os TUB permite que se reverta o montante arrecadado para reinvestir em mobilidade”.

“Hoje a Polícia Municipal perde metade do seu tempo a fiscalizar o estacionamento pago enquanto podia ganhar a totalidade a fiscalizar o estacionamento em segunda fila, em que os TUB não terão qualquer intervenção”, sustenta João Rodrigues.

A este propósito, o vereador Miguel Bandeira “não tem dúvidas” de que a transição para os TUB permitirá um efetivo melhoramento da mobilidade na cidade, permitindo à Câmara poder voltar a intervir diretamente no estacionamento, aspeto que até há pouco tempo lhe estava vedado no centro da cidade devido à privatização.

Para Miguel Bandeira “Braga não tem falta de estacionamento” e é inclusivamente “uma das cidades que tem uma maior relação de lugares de estacionamento por habitante no centro”, mas os preços e os sistemas de rotatividade não vão ao encontro do interesse público.

Também o administrador executivo dos TUB, Teotónio dos Santos, vê com esperança a atribuição destas novas competências e adianta que será criada uma equipa para o efeito, implicando a contratação de seis pessoas numa primeira fase.

Em entrevista à Revista Minha, Teotónio dos Santos apontou o estacionamento desregrado e em segunda fila como uma das principais barreiras ao trânsito dos transportes públicos passageiros no centro de Braga.

“Fruto da dificuldade da Polícia Municipal em fiscalizar o estacionamento à superfície, temos verificado que o incumprimento é muito grande e o estacionamento em segunda fila tem vindo a aumentar exponencialmente.

Pensamos que com a melhoria da gestão do estacionamento, fruto de uma maior fiscalização, aliada ao progresso da oferta do transporte público, podemos vir a gerar uma mudança para melhor na fluidez do trânsito”, considerou o gestor.

Adiantando que o transporte individual está estacionado 90% do tempo e o transporte comercial 60%, Teotónio dos Santos afirmou que o estacionamento em segunda fila penaliza fortemente a circulação e a velocidade comercial dos autocarros, adiantando ainda que os estudos demonstram que a dificuldade de aparcamento à superfície faz com que os condutores façam diariamente uma média de 4,5 kms à procura de estacionamento na cidade, o que causa ainda mais constrangimentos à circulação, dificultando sobremaneira o acesso ao centro urbano.



Teotónio dos Santos

"Admitimos que a cidade cresceu orientada para o transporte individual, como comprova, desde logo, a construção de milhares de lugares de estacionamento em parques no centro. O transporte individual desloca-se no sentido do centro para estacionar, criando mais congestionamento", avançou.

A circulação dos autocarros dos TUB é por isso mais dificultada em alguns troços, desde logo aqueles que estão diretamente relacionados com o crescimento da cidade, havendo zonas nevrálgicas que são apontadas pelos motoristas como fonte de "dores de cabeça", "stress" e eventuais atrasos nos transportes coletivos bracarenses.

"Quem quer aceder a Norte, a partir da Senhora-a-Branca ou da Avenida Central, tem duas alternativas: ou vai pela Rua de Santa Margarida, e vai esbarrar na congestionada Rotunda de Infias, ou vai subir a Rua dos Chãos, que sofre um estrangulamento do trânsito a norte, fruto do deficiente urbanismo na zona do Largo dos Penedos. Em particular este último percurso é muito percorrido pelos autocarros dos TUB. A estes *pontos negros* para nós juntam-se outros, como a Avenida Padre Júlio Fragata, a zona junto à Universidade do Minho, sobretudo nas horas de ponta, ou a zona do Colégio João Paulo II, em Dume, nos horários de entrada e saída dos alunos", exemplificou Teotónio dos Santos, adiantando que os TUB têm vindo a analisar estes troços mais complicados em articulação com o Município, apresentando um conjunto de soluções que serão aplicadas na Rotunda de Infias, a título de exemplo, bem como nas Zonas 30.

Segundo Teotónio dos Santos, em plena hora de ponta circulam pelo concelho 111 veículos dos TUB, incluindo no centro urbano, estando sujeitos a atrasos variáveis mediante o trânsito, apesar dos horários terem sido desenhados tendo em conta a real situação do tráfego e a eventualidade de atrasos.

"Tentamos adotar formas de garantir a execução dos horários de maneira a não prejudicar os passageiros, porém, em vias estruturantes, quando há um carro mal estacionado, um acidente, ou uma avaria, ficam condicionadas várias linhas, causando um sem número de derivações ao longo da rede".

#### **MAIS 17% DE UTILIZADORES EM SEIS ANOS**

Teotónio dos Santos lembra que a necessidade de acesso ao centro de Braga tem também aumentado, fruto do crescimento da economia e do fenómeno da imigração, congestionando cada vez mais o trânsito e levando a empresa municipal a enveredar por uma campanha de transição para o transporte público coletivo e de captação de clientes, que se traduziu no aumento de 17% de passageiros desde 2013.

"E continuamos a melhorar as nossas linhas e a investir na oferta para tentar captar mais pessoas, evitando a utilização do transporte individual. Só no final deste ano teremos mais quase dois milhões de clientes do que tínhamos há seis anos, fruto da melhoria de oferta, do congelamento dos tarifários e inclusivamente da redução que houve este ano", revelou.

De acordo com o administrador, os novos “eco-veículos” dos TUB realizaram um percurso de 200 mil kms num ano, com um consumo de energia que representou uma poupança de mais de 50% comparativamente a um veículo diesel.

“São tecnologias novas e tivemos alguns problemas que estamos a tentar mitigar para que a geração futura dos novos elétricos já consiga responder a problemas como a capacidade das baterias e a questão dos carregamentos”, adiantou, acrescentando que “o feedback por parte dos clientes é muito positivo”.

Os procedimentos para a aquisição de mais sete veículos elétricos e mais 25 a gás já estão em curso, estando a ser ultimada a questão do investimento financeiro.

#### **SCHOOL BUS E KISS &GO AJUDAM**

#### **A “SALVAR” TRÂNSITO NO PERÍMETRO DAS ESCOLAS**

Este ano letivo 2019/2020, o Município de Braga, em parceria com os TUB, volta a promover o projeto *School Bus*, que visa reduzir o congestionamento automóvel no perímetro das escolas da malha urbana da cidade.

Implementado no ano lectivo transato, o *School Bus* visa ainda a promoção da mobilidade sustentável, da segurança e da qualidade de vida na envolvente das escolas e nos percursos casa-escola, incentivando ao uso de meios de transporte mais sustentáveis.

Este ano o projeto abrange os seguintes estabelecimentos de ensino: EB 2,3 Francisco Sanches, EB 2, 3 André Soares, Colégio Leonardo da Vinci, Colégio D. Diogo de Sousa, Colégio Teresiano e o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian.

No ano passado, o *School Bus* teve a adesão de mais de 400 alunos e conseguiu retirar cerca de 170 veículos das imediações das escolas, representando uma poupança diária calculada de 14 km por cada veículo. Em termos de emissões, a poupança ascendeu a cerca de 165 toneladas de CO<sub>2</sub>/ano lectivo.

“Neste momento aponta-se para a capacidade do *School Bus* acolher quase 450 crianças e jovens. Mantém-se as mesmas zonas. Mas é importante não confundir: o *School Bus* não é um dispositivo para substituir o transporte escolar, que tem uma dimensão social inalienável e que nós apoiamos e empenhamo-nos de um modo muito firme e veemente”, esclareceu o vereador Miguel Bandeira, justificando que “o *School Bus* foi criado para impedir os chamados *pontos negros* de congestionamento junto às escolas”.

O serviço foi avaliado pelas famílias como “muito bom/excelente” e as próprias escolas veem com agrado a iniciativa, realçando o seu caráter educativo na criação de hábitos de mobilidade e comportamentais.

“Nós estamos em condição de poder atingir, no final deste ano – só depois é que avaliaremos – 374 veículos retirados da via pública sobretudo com as implicações que eles

têm, também indiretas, ao nível do congestionamento de trânsito em Braga”, esclareceu, adiantando que, sendo o *School Bus* um dos projectos inseridos no *BUIL – Laboratórios Urbanos para a Descarbonização*, financiado pelo Fundo Ambiental, a Câmara Municipal de Braga está obrigada à apresentação de resultados em termos de descarbonização, dando resposta aos requisitos da União Europeia, que tem sistemas de observação cada vez mais rigorosos a esse nível.

O *Kiss &Go* é outra das medidas implementadas pelo Município de Braga com o objetivo de melhorar a segurança, acesso e mobilidade às zonas escolares. A iniciativa nasce de um conceito internacional adotado por várias cidades com impacto positivo, que consiste na reserva de lugares de paragem destinados unicamente à tomada e largada de crianças. Os automóveis devem parar apenas durante um minuto, estimando-se que, neste período de tempo, as crianças saiam do automóvel com as mochilas, sem que o condutor desligue o motor, de maneira a que fique assim assegurada a reserva do lugar para o veículo seguinte.

Por cada cinco lugares demarcados, cumprindo-se o tempo estipulado de um minuto, garante-se o acesso a cerca de 50 automóveis em cada 10 minutos aumentando o fluxo de trânsito e a segurança rodoviária junto das escolas.

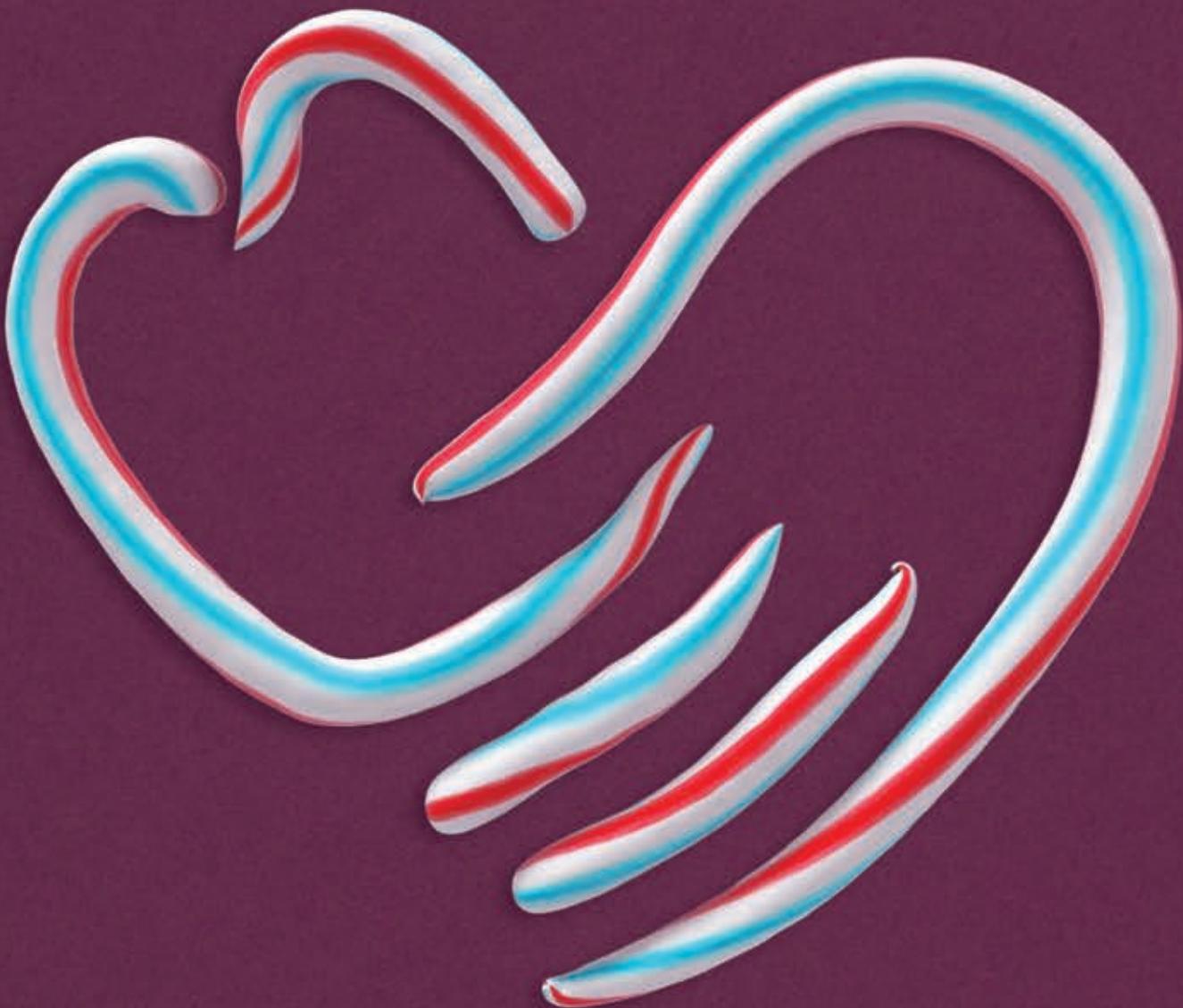
João Rodrigues considera que o *Kiss &Go* “poderia funcionar melhor, mas têm que ser cumpridas regras, a par de mais fiscalização e de uma mudança de comportamento das pessoas”.

Os vereadores Miguel Bandeira e João Rodrigues apontam os projetos *School Bus* e *Kiss &Go* como sendo mais um esforço no sentido de resolver o caótico trânsito no perímetro que circunda as escolas e uma forma de privilegiar o público escolar, que ambos consideram ser “o foco transformador para a necessária mudança na mobilidade e no trânsito”.

Em articulação com estas medidas e tendo como objetivo este mesmo público, também os TUB têm em processo, desde 2015, uma campanha designada *Transportes e Cidadania*, uma iniciativa destinada às escolas que visa sensibilizar para a utilização dos transportes públicos e incutir boas práticas de segurança.

Em jeito de conclusão, Miguel Bandeira alerta, porém, que “é preciso não cair em fundamentalismos, pois é óbvio que o carro tem que continuar”.

“Só não pode circular com os índices de expectativa que muita gente pretende. Não é possível que cada casa do centro histórico tenha uma garagem automóvel e muitos operadores insistem muitas vezes na necessidade de uma cidade que existiria à revelia dos nossos tempos e não está a contribuir para aquela em que todos temos que participar. Estamos construir o futuro, mas nunca há conclusão. Esta é uma matéria infundível”, afirmou.



Na Clinibraga, preocupamo-nos com a saúde oral  
e achamos que esta é fundamental para a sua felicidade.

ARTUR FERNANDES · ISABEL ANTUNES  
Médicos Dentistas

Clínica Geral · Ortopedia · Fisioterapia · Psiquiatria  
Rua dos Chãos, 23, 4º Andar, 4710-230 Braga  
253 220 230 · 917 338 305 · [www.clinibraga.pt](http://www.clinibraga.pt)

 clinibraga  
CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

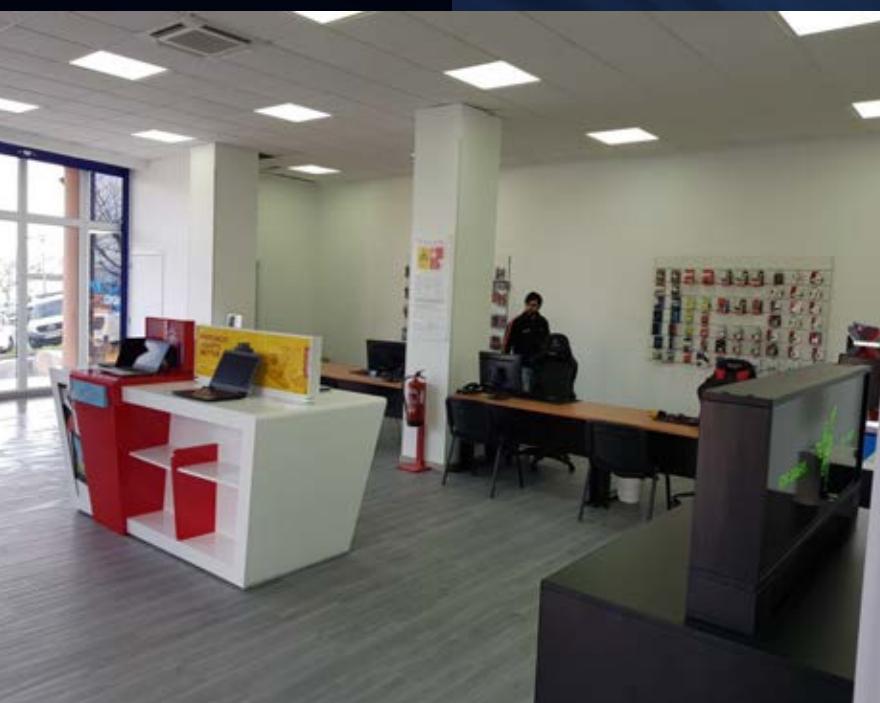
# PCDiga@

O MELHOR DA TECNOLOGIA

**www.pcdiga.com**

DEMOCRATIZAMOS A TECNOLOGIA

INFORMÁTICA · HARDWARE · GAMING · GADGETS



## PCDiga Braga

R. Manuel Almeida Passos N° 36-38  
Braga  
4705-159 - Braga

## HORÁRIO:

2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> Feira - 10h às 20h  
Sábados - 10h às 20h  
Domingos e Feriados - Encerrada

# FATIAS CHEIAS DE SABOR

Pizza... Quem não gosta de uma fatia repleta de sabor(es)? Apreciada por miúdos e graúdos, nesta edição da Minha pode conhecer quatro espaços na região, verdadeiros especialistas neste repasto, oriundo de Itália, mas que há muito conquistou os paladares dos portugueses. Para todos os gostos, escolha os ingredientes que mais aprecia e delicie-se.





## Tumatto

**Italiana | Braga**

Entrar no *Tumatto* é uma autêntica viagem a Itália, com diversas opções na carta que revelam um império de sabores inspirados na famosa cozinha italiana, onde não faltam as pizzas, preparadas num imponente forno a lenha, mas também saladas, *risotos*, pastas ou *calzones*. No *Tumatto* é possível também degustar algumas iguarias tradicionais portuguesas, como o naco ou a posta à casa ou as propostas de bacalhau. Com um ambiente descontraído, acolhedor e familiar, este restaurante é ideal para uma refeição entre amigos, família e de negócios.

**Av. Dr. Francisco Pires Gonçalves, n.º 40 | t. 933 087 122**

Horário: de terça a quinta e domingos, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h30.



## Luzzo

**Pizzaria | Guimarães**

Aposta em ingredientes frescos é uma das suas mais-valias. A massa, fina e crocante, e o forno a lenha são os outros segredos que permitem saborear uma pizza de qualidade ímpar. Situada no largo do Touro, a *Luzzo* tem tudo o que uma verdadeira pizzaria deve ter. O sabor e a forma como as pizzas são confeccionadas respeitam a tradição italiana. O espaço é moderno e o ambiente é informal. O serviço é maioritariamente realizado através de tablets. Experimente ainda um fantástico cocktail e saboreie uma deliciosa sobremesa.

**Largo do Touro, n.º 82 R/C | t. 253 536 038**

Horário: de segunda a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h00.



## Urbanus

**Pizzaria | Apúlia**

A pizzaria *Urbanus* é um verdadeiro império de pizzas. Com uma extensa lista, há para todos os gostos. Repletas de sabor, pode ainda compor a sua preferida com os ingredientes que mais gosta. Aqui, as pizzas são as verdadeiras estrelas, mas o *Urbanus* é o sítio ideal para levar um amigo ou familiar que goste também de hambúrgueres ou francesinhas. Com uma decoração moderna, atual e um ambiente jovem, simpático e acolhedor, a pizzaria *Urbanus* é o espaço perfeito para uma refeição deliciosa, antes mesmo de um passeio junto à praia.

**Rua do Facho, n.º 2 | t. 253 987 485**

Horário: de quinta a terça, das 11h00 às 23h00.



## Siamo in Due

**Italiano | Esposende**

*Siamo in Due* é um restaurante especializado em cozinha italiana, localizado em Esposende. Com uma lista criativa, tem uma atenção especial a alguns pormenores, resultando desta fusão, verdadeiras obras de arte. Pizzas, massas, risotos, saladas ou mesmo francesinhas são algumas das sugestões. Os pratos do dia são também muito procurados, não só pela qualidade, mas também pela diversidade. As sugestões são assinadas pelo chef Vítor Peixoto. Um restaurante acolhedor e inovador.

**Avenida 19 de Agosto, n.º 619 | t. 936 659 540**

Horário: Segundas, quartas, quintas e sextas, das 11h00 às 15h00 e das 18h00 às 23h00. Nos sábados e domingos, das 11h45 às 15h00 e das 18h00 às 23h30.



# Rum, os piratas adoravam-no

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Rezam as lendas que o rum surge em meados de 1500 e era a bebida preferida dos piratas. Acreditamos que o forte teor de álcool seria um dos motivos, de forma a enfrentarem os seus inimigos com coragem redobrada! Obtida a partir da fermentação do melaço da cana de açúcar, esta bebida destilada ganhou admiradores ao longo do tempo e serve de base, hoje em dia, a muitos cocktails servidos em bares de todo o mundo, como o *daiquiri*, *mojito*, *piña colada* ou *cuba libre*. É encontrado em diversas variações (branco, dourado, escuro, aromático ou *premium*), sendo produzido em diferentes países. A Minha sugere-lhe três espaços na região onde pode encontrar diversas marcas conceituadas de rum e apreciar um dos seus cocktails preferidos. Mas faça-o sempre com moderação!

## Piña Colada

A bebida deste mês é um clássico dos cocktails e combina o doce, a frescura e... o rum! Uma Piña Colada preparada pelo Café do Luís que promete tornar qualquer momento especial. É um pequeno prazer da vida que devemos aproveitar sem reservas. Para isso vai precisar de um shaker, gelo, 5 cl de Rum Diplomático Reserva Exclusiva, 2 cl de puré de fruta de ananás Monin, 2,5 cl de batida de coco Mangaroca, 3 cl de sumo natural de limão e 5 cl de Compal de ananás/coco. Comece por colocar o gelo no shaker. De seguida, misture todos os ingredientes e agite vigorosamente até criar espuma. Verta para um copo e decore com ananás desidratado e um ramo de hortelã. Atreve-se?



## CAFÉ DO LUÍS

Rua Monsenhor Ferreira, n.º 165 | Braga

O ambiente é descontraído e o staff é simpático. Esta é a primeira conclusão que tiramos quando entramos no Café do Luís. Mas é muito pouco para definir este espaço, porque tem muito mais para oferecer. Gerido pelo próprio Luís desde 2009, é o local ideal para beber um copo com amigos, seja um sumo natural, um chocolate quente, uma cerveja ou um cocktail. É também muito procurado pelas irresistíveis tostas. A oferta é tão atrativa que o difícil é mesmo escolher. Recomendamos a americana, a de salmão, a de presunto, a de atum desconstruída, a de peru ou à caçador, com farinhote e alheira. Há também hambúrgueres imponentes e tábuas generosas de queijos, enchidos ou salmão. A esplanada é adequada para qualquer altura do ano. No inverno é aquecida e dá para relaxar entre uma boa dose de conversas. Visite e deixe-se cativar!

## CHUSSO BAR

Rua Formosa | Ponte de Lima

Situado em zona privilegiada, bem no centro histórico de Ponte de Lima, o Chusso Bar é um dos espaços de eleição nesta localidade. Funciona num edifício onde outrora existiu uma fábrica de guarda-chuvas, daí o seu nome. A própria decoração transporta-nos para esse tempo, com diversos chussos no teto e um sem número de peças e apontamentos originais, inspirados nesse tema. Com um ambiente jovem e muito descontraído, é ideal para beber um copo em boa companhia e passar momentos de convívio ao som de boa música. Volta e meia, pode

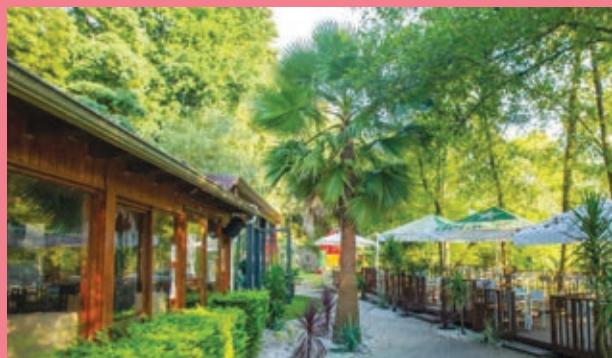
assistir a concertos e participar em festas temáticas. A esplanada eleva a experiência.



## BAR DO RIO

EM 1294, Carvalhedos - Gondoriz | Arcos de Valdevez

Com um ambiente acolhedor, este bar é um ótimo local para passar bons momentos em convívio. Situado na freguesia de Gondoriz, em Arcos de Valdevez, o Bar do Rio oferece muita diversão e lazer a quem procura divertir-se em boa companhia. Com uma aproximação direta com a natureza, junto ao rio Vez, é ideal para beber um copo entre amigos ou apreciar uma refeição de qualidade, entre petiscos e snacks deliciosos com a família. A esplanada é fantástica e relaxante, com uma vista espetacular. Um refúgio perfeito que convida a brindar à vida.





# DO XISTO

Quinta do Xisto

# RESERVE JÁ O SEU JANTAR DE NATAL

EMPRESA | AMIGOS | FAMÍLIA



EVENTOS | ALMOÇOS | JANTARES | COMUNHÕES | BATIZADOS | CASAMENTOS

934 037 319  
 Rua do Xisto, Braga

X  
DO XISTO  
Restaurante

/xdoxisto  
 xdoxisto@gmail.com

m.tv



1

**Cinderela**

Canal Hollywood

Quando o pai de Ella morre, a jovem fica entregue aos cuidados da sua madrasta. Tratada como uma criada, a vida de Ella começa a mudar quando conhece um jovem na floresta. O clássico conto de fadas em versão Disney Live Action.



7

**007 - Skyfall**

Fox Movies

Após uma missão mal sucedida, o agente secreto mais famoso do cinema precisa de proteger um MI6 exposto. Um homem do passado de M., a sua chefe, tem contas a acertar e pode comprometer para sempre a organização.



31

**A Teoria de Tudo**

Canal Hollywood

A extraordinária história de uma das mentes mais brilhantes do nosso tempo, o astrofísico Stephen Hawking. Baseado nas memórias de Jane Hawking, a trama debruça-se sobre esta história de amor que desafia todas as probabilidades.

**M.  
Sé-  
ries**


# OUTLANDER

**Caitriona Balfe  
Sam Heughan  
Duncan Lacroix**

2014

+16

4 Temporadas

Uma história de amor que atravessa os séculos. Na Inverness de 1945, Claire Randall, uma inglesa e enfermeira na Segunda Guerra Mundial, viaja com o seu marido Frank à Escócia. Entretanto, Claire encontra um círculo de pedras misterioso e regride 200 anos. Sozinha, durante os levantes jacobitas, ela conhece o jovem Jamie Fraser e Jonathan Randall, antepassado de Frank. Agora precisa de sobreviver numa época de grandes conflitos.

---

**OS MÉDICI**


---

**Richard Madden  
Sean Bean  
Daniel Sharman**

2016

+16

2 Temporada

A série italo-britânica sobre a dinastia de Medici acontece na Florença do século XV. Cosimo de' Medici, novo patriarca da família após a morte do pai, precisa de descobrir se Giovanni foi vítima de um assassinato e, ao mesmo tempo, manter o seu legado de poder, que incomoda muitas famílias tradicionais de Florença.

---

**TRUE DETECTIVE**


---

**Matthew McConaughey  
Woody Harrelson  
Mahershala Ali**

2014

+14

4 Temporadas

Em formato de antologia, a série utiliza múltiplas linhas do tempo para traçar, ao longo de 17 anos, a busca de dois detetives por um assassino em série. De mundos opostos, os dois detetives, Rust Cohle e Martin Hart, colidem durante a investigação de um assassinato bizarro, em 1995.

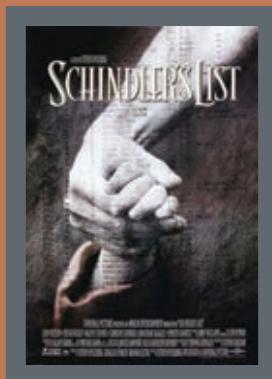
sugestão  
Mensal

M.  
Fil-  
mes.

## A Lista de Schindler

M12 (1993)

**Género:** Drama, Guerra  
**Título Original:** Schindler List  
**Realizador:** Steven Spielberg  
**Atores:** Ralph Fiennes, Ben Kingsley, Liam Neeson, Caroline Goodall  
**Duração (minutos):** 197



A Lista de Schindler é um dos maiores clássicos de sempre do cinema. Este filme mostra como Oskar Schindler, um empresário alemão, membro do Partido Nazi, consegue enriquecer durante a 2.ª Guerra Mundial através de negócios com o exército alemão. Ironicamente, gasta toda a sua fortuna para salvar

os trabalhadores judeus das câmaras de gás. Um grande filme que arrecadou sete óscars. A preto e branco e com um ou outro pormenor propositado de cor, é um filme para ver e rever.

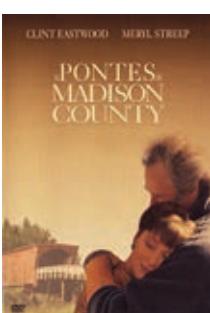
## As Pontes de Madison County

M12 (1995)

**Género:** Romance, Drama  
**Título Original:** The Bridges of Madison County  
**Realizador:** Clint Eastwood  
**Atores:** Clint Eastwood, Meryl Streep  
**Duração (minutos):** 135

Este filme retrata uma das mais belas histórias de amor do cinema, apesar de não ter tido um final feliz. Para isso, bastaram, apenas, quatro dias. Foi o tempo que durou esta relação que iniciou

quando Robert Kincaid (Clint Eastwood), um jornalista fotográfico da National Geographic e Francesca Johnson (Meryl Streep), uma dona de casa do Iowa, se conheceram. Uma aventura amorosa curta, mas de grande intensidade.



## Hotel Transilvânia

M6 (2012)

**Género:** Animação  
**Título Original:** Hotel Transylvania  
**Realizador:** Genndy Tartakovsky  
**Atores:** Adam Sandler (voz), Kevin James (voz), Andy Samberg (voz), Selena Gomez (voz), Steve Buscemi (voz)  
**Duração (minutos):** 91

Hotel Transilvânia é uma comédia animada bastante divertida. A história passa-se num hotel cinco estrelas para monstros que pertence ao Drácula. Para celebrar o 118.º aniversário da sua filha Mavis, o conde

convida diversos amigos para um fim-de-semana. O que ele não conta é que, inesperadamente, surja um hóspede que promete criar pânico nos convidados. Um jovem humano que acabará por se apaixonar pela sua filha. O vampiro fará de tudo para afastar Mavis.



# O GUIA PARA AS SOBRANCELHAS PERFEITAS

**A**ssim como o cabelo e maquilhagem, as sobrancelhas também sofreram grandes alterações nas últimas dedadas. Desde rebeldes, sem formato, até quase à inexistência de pelo, os formatos foram variados até chegar ao conceito dos dias de hoje de “sobrancelha perfeita”. Todas as mulheres sonham com uma sobrancelha preenchida, desenhada e com um aspecto natural! A questão é: quais são os verdadeiros truques?

1

## PROCURE UM PROFISSIONAL INDICADO

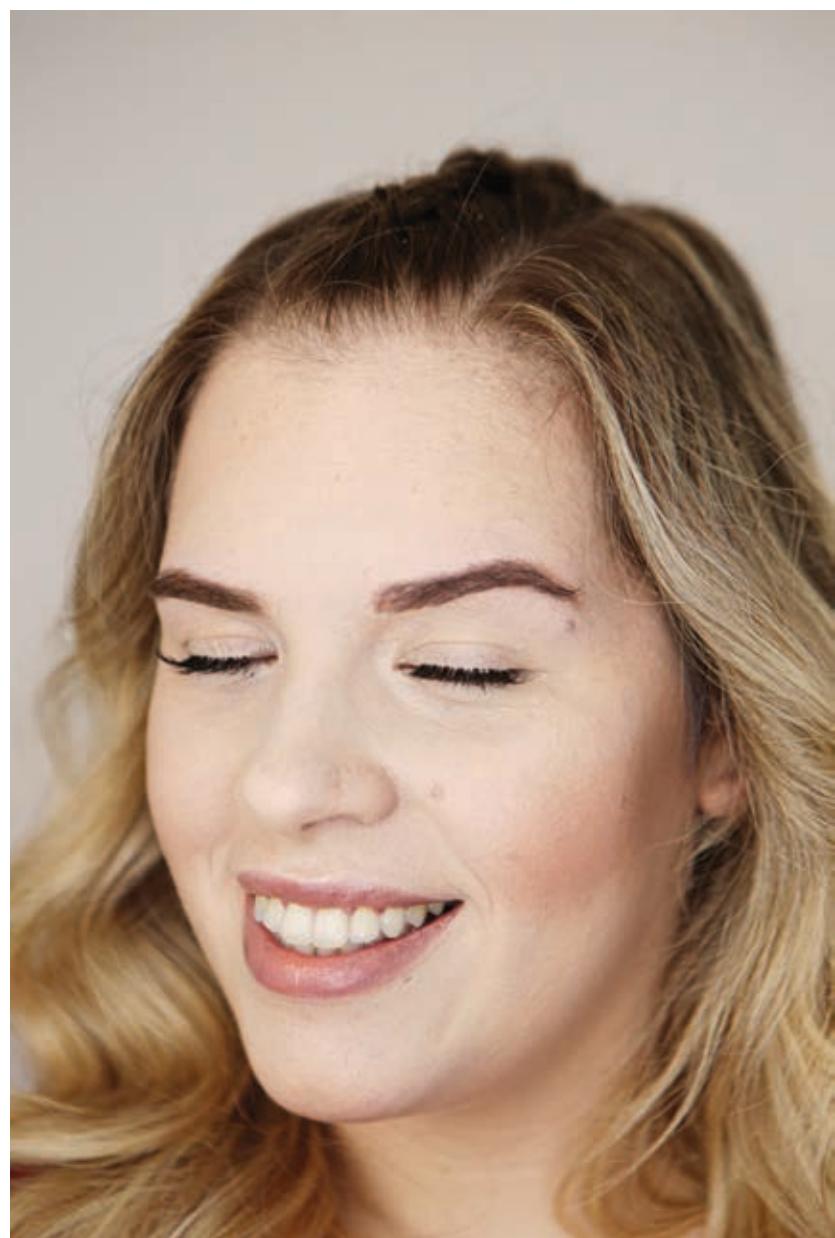
Um *designer* de sobrancelhas é um profissional capaz de tornar o seu rosto mais harmonioso com uma sobrancelha bem desenhada. Através de medições e total confiança mútua são capazes de chegar ao encontro daquilo que ficará melhor no seu rosto. Uma sobrancelha mal desenhada pode não ter retorno, por isso é tão importante confiar num profissional.

*Ana Pereira*  
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS



@anapereira.hairandmakeup





DICA

**APlique óleo de rícino se pretender uma sobrancelha mais preenchida ou se tiver algumas falhas. Este óleo estimula o crescimento do pelo e, se o aplicar todos os dias, terá um crescimento notório.**

2

**ESCOLHA O PROCEDIMENTO CERTO**

A pinça deixou de ser a única alternativa à cera, o *threading* veio para ficar e é ideal para manter a linha da sobrancelha o mais perfeita possível.

Este método, apesar de mais doloroso em alguns casos, regula o crescimento dos pelos, uma vez que consegue arrancar o pelo mais pequeno que possa existir. Desta forma consegue ter uma manutenção mais regulada porque os pelos passam a crescer todos ao mesmo tempo.



**3****NÃO ARRANQUE OS PELOS BRANCOS**

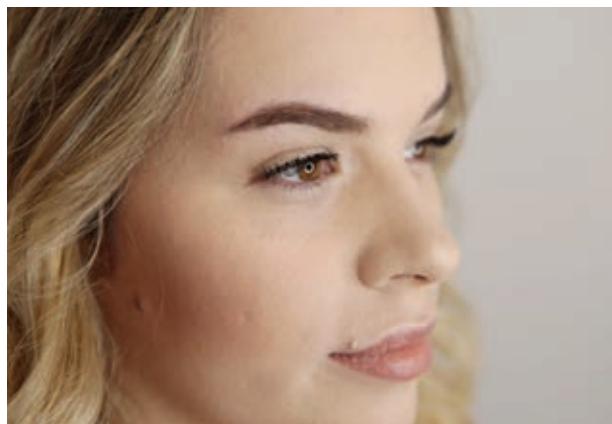
Com o passar do tempo é normal que os pelos das sobrancelhas se tornem ou nasçam brancos. Ao arrancar estes pelos, as sobrancelhas vão-se tornando cada vez mais finas e com falhas. Opte antes por colorir os pelos com tinta semipermanente para sobrancelha.

**4****ESCOLHA O PRODUTO CERTO**

Hoje em dia existe uma panóplia de produtos no mundo da cosmética e o mesmo acontece com produtos de sobrancelha. Pode optar por lápis, gel ou sombra. Tudo depende daquilo com que se identifica mais para tornar o ritual de sobrancelhas mais fácil. O mais importante é escolher o tom certo para que fique o mais natural possível.

**DICA**

**SE NÃO PRECISA DE COR NAS SOBRANCELHAS, MAS SENTE QUE FICAM "DESPENTEADAS" E "REBELDES", UTILIZE UM GEL FIXADOR INCOLOR. COM ESTE PRODUTO CONSEGUE TER AS SOBRANCELHAS PENTEADAS O DIA TODO!**

**5****MICROPIGMENTAÇÃO**

Para quem não tem praticamente pelo, o que torna mais difícil preencher a sobrancelha no dia a dia com maquilhagem, o mais acertado é proceder à micropigmentação.

Mas, antes de efetuar este procedimento deve fazer pesquisas de boas profissionais na área! São utilizadas agulhas e pigmentos para desenhar o pelo e é um pouco doloroso. Tem a durabilidade de seis meses a dois anos, dependendo muito do tipo de pele (oleosa, seca...).

**Toda a sobrancelha tem potencial para ficar perfeita! Só precisa de ser cuidada por alguém que olhe para ela como se fosse única e que tire partido dela da melhor forma!**



# Minha Receita

de  
Brownie  
de Chocolate  
Húmido

Tempo:  
2em5

Doses:  
16

Dificuldade:  
1em5

de  
Strogonoff  
de Frango

Tempo:  
2em5

Doses:  
4

Dificuldade:  
1em5

11

COLEÇÃO N°

Hoje  
tempero  
eu!



# Brownie de Chocolate Húmido

## Ingredientes

3 ovos  
250 gr de açúcar  
200 gr de farinha  
300 gr de chocolate em pó (50% cacau)  
150 gr de manteiga à temperatura ambiente  
1 pitada de sal  
1 c. de sopa de essência de baunilha

## Preparação

1. Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura homogénea. Junte o sal e a baunilha.
2. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.
3. Junte o chocolate à mistura de ovos e açúcar.
4. Acrescente a farinha e mexa tudo muito bem.
5. Leve a mistura ao forno numa forma untada de 20 por 28 cm durante 25 minutos em forno pré-aquecido a 180°.
6. Sirva ainda morno e seja criativo nos complementos!

# Strogonoff de Frango

## Ingredientes

1 cebola picada  
1 fio de azeite  
2 peitos de frango  
1 pitada sal  
Pimenta preta qb  
1 c. de café mostarda  
1 c. de sobremesa molho inglês  
2 c. de sopa natas

## Preparação

1. Numa frigideira refogue a cebola picada no azeite.
2. Junte o frango cortado em tirinhas, tempere com sal e pimenta e deixe alourar.
3. Com o lume mais forte, acrescente a mostarda e o molho inglês.
4. Deixe ferver e apurar.
5. Junte um pouco de água.
6. Junte as natas e deixe engrossar ligeiramente, sem nunca deixar de mexer.
7. Prove e, se necessário, rectifique os temperos.

UMA FAMÍLIA  
UM COLÉGIO  
DUAS CASAS



COLÉGIO  
JOÃO PAULO II

JÁ ABRIU

POLO  
DUME



ABERTAS  
INSCRIÇÕES 2019/20

POLO  
7 FONTES



NOVIDADE

# BrinCA ComiGO

APRENDER A BRINCAR

projeto que lhe apresentamos este mês está *online*. Chega-nos pelas mãos da Célia Azevedo, de 37 anos, que diz ter descoberto na maternidade o seu sentido de realização. Célia cria autênticos mundos de fantasia para o seu filhote Gabriel, a maioria com materiais naturais — como grãos de café ou feijão, massas, sal e muitos outros! —, que facilmente encontramos na nossa despensa. Muitas das atividades são sensoriais e ajudam a trabalhar habilidades como a motricidade fina e o poder de observação. As cores, texturas e odores diferentes imperam. Na “Brinca Comigo” consegue encontrar atividades divididas por idades e interesses como ciência, leitura e escrita, matemática e números e pensamento lógico. Pode até fazer o *download* de alguns jogos que Célia sugere e experimentar em casa com os seus pequenos! No site encontra ainda sugestões de “atividades, passeios, férias e fins de semana para aproveitar cada segundo com a família”. “Brinca Comigo” mostra como realmente não é preciso gastar muito dinheiro para fazer atividades giras e pedagógicas, que certamente farão as delícias das suas crianças.



Brinca Comigo



# CULTURA SÃO PESSOAS, SOMOS NÓS.



Sofia Franco é mãe, esposa, cronista e tantas outras coisas que os dias exigem. Fundou o blogue "Not Just 4 Mums" e é com ele que ocupa grande parte do seu tempo. Foi com a maternidade – tem três filhas: de 8 e 5 anos e uma bebé de 8 meses – que descobriu as novas emoções que hoje em dia a fazem procurar e dar a conhecer incessantemente exemplos femininos de irreverência e persistência.

**H**oje falo sobre mim, sobre a minha infância e sobre a forma como cresci culturalmente analfabeta. Conheci o cinema já adolescente já era adulta quando fui ao teatro. Recordo-me de querer ir a um concerto mas os meus pais, muito por desconhecimento e receio, não o autorizarem.

O pouco que conhecia do país foi através da escola e das visitas de estudo. Sei que não o fizeram por mal, viviam como sabiam, com empregos na altura precários e o mais importante não era ser culto ou ter cultura, era pôr comida na mesa.

Apaixonei-me pela leitura e pela escrita assim que aprendi a ler, foi sempre o meu bilhete de saída da minha realidade. Lia de noite antes de dormir, muitas vezes escondida debaixo dos lençóis por já passar da hora de apagar a luz. Fiquei míope, mas alarguei

horizontes e o que sonhei acordada valeu por mil sonhos a dormir. Era tudo o que tinha.

A História foi a minha segunda paixão. Motivada mais uma vez pelo que aprendia na escola, fascinava-me tudo o que tinha sido vivido antes de mim. Tantos mundos, tantas vidas.

Quando ganhei autonomia financeira, ainda na faculdade, mas já a trabalhar, comecei a viajar. O nascimento das minhas filhas não refreou esta minha vontade de conhecer mais do mundo e, por isso, com elas ainda pequenas já viajávamos. Destes mundo conhecem ainda muito pouco, sabem algumas palavras em italiano, outras em espanhol, mas aceitam e respeitam as diferenças, têm noção que existe muito mais do que a terra onde vivemos, e tudo à distância de uma vontade, a vontade de conhecerem, de se libertarem das amarras daquilo que nos prende ao que somos para passarmos a ser o que conhecemos.

As condições financeiras nem sempre permitem que se viaje, que se frequentem concertos ou que se vá ao teatro. No entanto, hoje em dia é mais fácil ter acesso à cultura do que era há uns anos. São inúmeras as iniciativas que se podem frequentar gratuitamente, teatro de rua, livrarias que se assumem contadoras de história, concertos no jardim de acesso livre, bibliotecas abertas ao fim de semana, são só alguns exemplos do que podemos esperar da atualidade cultural. Nisso a consciência municipal mudou, os apoios existentes facilitam o aparecimento de novos artistas, de mais eventos e iniciativas.

E há muito que nós também podemos fazer, dentro das nossas possibilidades e do que está ao nosso alcance. A informação é fundamental. O ano passado trouxe a cultura até nossa casa através de um programa de voluntariado que acolhe jovens de todo o mundo por um ano. Escolhi uma jovem tailandesa e muçulmana, tão diferente de nós e tão igual em tanto. Criou com as miúdas laços que sei que não esquecerão e aprendemos mais com ela do que ela connosco, certamente.

Tento que as miúdas conheçam o máximo e que aproveitem os recursos que lhes posso dar para expandir a mente e abrir o coração. Hoje, a minha filha mais velha, no terceiro ano, diz que não gosta de ler, mas gosta de ouvir histórias. Adora ir à biblioteca que frequentamos semanalmente, requisita livros e já construiu um dicionário de chinês-inglês-português com o pai em casa.

A cultura é muito mais que leitura, é música, é teatro, é educação, é viajar, é conhecer e ter curiosidade pelo que não conhecemos, é tolerância e aceitação, é também religião, é cinema e fotografia, é arte. Cultura é vida e educação. Cultura são pessoas, somos nós. É a nossa herança e a nossa tradição.



Ben White (Unsplash)

#### Sofia Franco

[www.notjust4mums.wordpress.com](http://www.notjust4mums.wordpress.com)

@notjust4mums

M.  
agen-  
da

# Kids

## Branca de Neve e os Sete Anões

**ALTICE FORUM BRAGA**

**Domingo, 20 de outubro, 15h30**

**60 min s/ intervalo**

M/3

O musical conta a história de Branca de Neve, a bela princesa que despertou a ira e inveja da sua madrasta. Fugitiva e solitária, Branca encontra asilo, amizade e proteção na casa de sete anões muito carismáticos. Um conto encantado que fala sobre a força do amor e da amizade. Peça interativa, as crianças são chamadas a participar no espectáculo ao indicarem desfechos possíveis e a escolher, entre as personagens e as ações, aquelas com quem mais se identificam. Os ingressos para esta peça teatral estão disponíveis no Forum Braga, FNAC, Worten e pela *Ticketline* e custam de 11€ a 13€.



## Teatro de Sombras

**ZETGALLERY**

**Sábado, 26 de outubro, 10h30**

**90 min**

M/6

Contar histórias a partir de bonecos de sombra é o que faz o Teatrinho Ambulante feliz. Porém, todas as suas personagens foram de férias e ele está muito solitário, em busca de novas sombras para o animar! Em diversas cores e detalhes, o teatro de Sombras vem do Oriente para ensinar às crianças um pouco da sua história e tradição! As inscrições são obrigatórias e podem ser realizadas através do e-mail: [info@zet.gallery](mailto:info@zet.gallery) e custam 15€.

## A Querela dos Grilos. Era Uma Vez no Mês!

**ESPAÇO VITA**

**Domingo, 13 de outubro, 11h00**

**60 min**

M/3

Após um bloqueio criativo, um artista precisa da ajuda da *Inspiração* e da *Originalidade*, duas musas angustiadas e entediadas pela falta de trabalho. No meio desta viagem criativa, personagens encantadas como fadas madrinhas e grilos falantes marcam presença, os músicos assumem

o papel do coro das tragédias gregas, comentando e instigando, e até o público é chamado a intervir na confusão! Os ingressos para esta peça teatral encontram-se no Espaço Vita, na *Ticketline* e custam 3€.

# Paularte

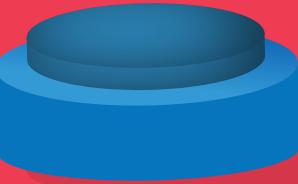
## 50 anos



# VIDEO-JOGOS A NÃO PERDER

Em plena Era Digital, é difícil não ouvir falar deles. Digitais, interessantes, cheios de história, aventura, drama e ação... de facto os videojogos vieram para ficar! Para os gamers, nada melhor do que sair da monotonia da vida quotidiana e mergulhar em novos mundos, conhecer novas culturas, derrotar monstros, ter super-poderes e ser o grande herói do dia! Atualmente, os jogos são cada vez mais complexos e profundos: além de divertir, contam histórias emocionantes e exploram temas fortes e importantes da sociedade contemporânea! Que tal dar-lhes uma oportunidade? Confira as nossas sugestões!

TXT IZABELLA MUNIZ



## THE ELDER SCROLLS V: SKYRIM

Um país frio, duro, habitado por um povo valente e no meio de uma guerra civil. Conheça *Skyrim*, o território explorado no quinto jogo da saga *The Elder Scrolls*. Maior clássico de videojogos existente, *Skyrim* foi lançado a 11 de novembro de 2011, tem uma legião de fãs e formou toda uma nova geração em RPGs de ação. Se já teve o desejo de experimentar a vida numa Idade Média fantástica, andar pelas ruas, entrar em tabernas, usar espadas,

arcos e flechas, vestir uma indumentária típica e ter uma aventura épica, *Skyrim* é o seu lugar! Com a possibilidade de explorar um mundo aberto e personalizar a sua própria personagem, o jogador entra na pele do último *Dovahkiin* ou *Dragonborn*, herói que precisa de livrar as terras do norte da ameaça de *Alduin*, um dragão devorador de mundos. Além desta missão principal, o jogo conta com outras inúmeras aventuras, entre elas o envolvimento na Guerra Civil entre lealistas *Imperiais* e rebeldes *Stormcloaks*. Em busca de paz ou liberdade, o *Dragonborn* tem o livre arbítrio de escolher ser o herói ou

vilão desta história. O jogo é altamente imersivo, com história, geografia, sociedade e religião bem desenvolvidas, tem um céu digno de apreciação e uma trilha sonora impecável! *The Elder Scrolls V: Skyrim* ganhou a maioria dos prémios *Game of The Year* de 2011, vendeu 30 milhões de cópias em todo o mundo e coleciona recordes. O jogo está disponível para todas as plataformas, possui versão remasterizada e três expansões. A série terá continuação com *The Elder Scrolls VI*, prevista para a próxima geração de consolas. Até hoje, *Skyrim* é um dos jogos mais populares e queridos de todos os gamers adeptos de uma boa aventura!

## THE LAST OF US

Jogo de aventura e sobrevivência, *The Last of Us* é marcado pela boa narrativa e jogabilidade. Lançado em 2013, o jogo segue a história de Joel, um homem com um passado conturbado, que precisa escoltar uma adolescente chamada Ellie no meio de uma América pós-apocalíptica repleta de infetados. A surpresa deste jogo não é apenas o mundo e a sociedade em visível deterioração, mas sim a evolução do relacionamento das personagens e as suas histórias de vida. A emoção aliada à aventura torna a jornada mais intensa e os criadores preocuparam-se a sério com a demonstração de sentimentos, pois foram utilizados artistas verdadeiros para captar expressões faciais realistas. A trilha sonora também é um ponto positivo deste jogo, dando o toque final à trama bem elaborada e profunda. O ambiente também é muito bem construído, com uma iluminação digna de filmes cheios de suspense. Tendo em conta estas observações, são vários os motivos para *The Last of Us* ser um título adorado por muitos e considerado um dos melhores jogos eletrónicos existentes. Também recebeu a maioria dos prémios *Game of the Year* de 2013 e vendeu mais de 17 milhões de cópias em todo o mundo. A continuação de *The Last of Us* foi anunciada em 2016 e aguardada pelos fãs com ansiedade.

## THE WITCHER 3: WILD HUNT

Obra de arte em forma de videojogo, *The Witcher 3* é o desfecho merecido da saga inspirada nos livros do polonês Andrzej Sapkowski. Vivida num local chamado *O Continente*, o jogo conta a história de Geralt de Rívia, um mercenário mutante matador de monstros, membro de uma escola de guerreiros conhecida como *Escola do Lobo*. Geralt tem uma filha adotiva chamada Ciri e no meio dos seus trabalhos, intrigas na corte e muitas sub-tramas, precisa de salvar a menina da macabra *Caçada Selvagem*, grupo que pretende utilizar os poderes invulgares da menina para os seus propósitos nefastos. As possibilidades do jogo são imensas e, de acordo com as escolhas do jogador, o destino de Geralt e de todas as pessoas ao seu redor é alterado. Cuidadosamente desenvolvido, *The Witcher 3* também possui um mapa grandioso e aberto, sendo possível explorar todos os locais, interagir com o ambiente

e personagens não jogáveis. Com cerca de 200 horas de tempo de jogo, *The Witcher 3* conta com duas expansões tão bem desenvolvidas que quase podem ser confundidas com novos jogos. Os diálogos são muito interessantes, ricos e divertidos, assim como as ações sociais, diversas. O jogo, além dos grandes momentos de ação, faz refletir e, num contexto de guerra e preconceito, perceber que num mundo repleto de seres nefastos, muitas vezes os humanos são os verdadeiros monstros. *The Witcher 3* é o jogo com o maior número de prémios *Game of the Year* de sempre e vendeu mais de 20 milhões de cópias em todo o mundo. A série parece ter chegado ao fim, mas o jogo pode receber notícias em breve, principalmente por causa do amor dos fãs pela personagem Ciri. Devido ao tremendo sucesso, a Netflix desenvolveu uma série adaptada a partir dos livros com lançamento previsto para o fim deste ano!

## GOD OF WAR

Oitavo título da famosa saga de jogos, *God of War* merece o seu lugar de destaque por saber reinventar-se sem perder a essência dos jogos anteriores. Desta vez passado numa adaptação da mitologia nórdica, Kratos, o guerreiro espartano e antigo Deus grego da Guerra, tem a companhia do seu filho, Atreus, na missão de levar as cinzas da sua esposa falecida ao pico mais alto dos nove reinos. Além dos belíssimos gráficos e a sensação de estar a interagir num grande filme, devido à filmagem contínua sem telas de carregamento, *God of War* traz uma jogabilidade fluida, com uma personagem que se torna cada vez mais poderosa a cada novo passo da história. A parceria e amor de pai e filho é muito emocionante e enriquecedora para a trama, onde assistimos a momentos de amizade e desentendimento com muita intensidade. É possível explorar os nove reinos da mitologia nórdica neste jogo e viver uma história lendária própria, interagindo com deuses. A trilha sonora contribui para as cenas dramáticas e é a cereja no topo do bolo de um grande título. *God of War* foi o grande vencedor dos *Game of the Year* de 2018 e teve mais de 10 milhões de unidades vendidas. Também tem em vista uma continuação, mas apenas para a próxima geração de consolas.

## O MERCADO GAMER

Os videojogos tornaram-se uma das indústrias culturais que mais dinheiro move em todo o mundo, com valores acima dos grandes filmes de Hollywood. De acordo com pesquisas, só em 2019, o mercado mundial de videojogos deve gerar 137 biliões de euros em receitas. O destaque vai para jogos em dispositivos móveis, como telemóveis e tablets, com receita prevista de 61 biliões de euros para criadores e outros ativos deste mercado. Portugal ocupa a 38.ª posição entre os países que mais despendem em videojogos, com um gasto estimado de 261 milhões de euros em 2018 para jogos eletrónicos e derivados. Quanto ao público dos eSports, basta ver a adesão da *Lisboa Games Week*, com duas edições e mais de 100 mil visitantes.

# Paisagem Protegida de Corno de Bico: onde se fundem os patrimónios

TXT JOSÉ CARLOS FERREIRA / PIC DM

O verão já lá vai e passou num ápice. Já estamos no outono, também com as suas belezas e com os seus cheiros tão característicos, como o das castanhas assadas que invade por esta altura o centro das cidades.

Mas, falar em outono, com os seus dias cada vez mais curtos e as temperaturas mais frescas, também nos remete para as florestas, onde, nesta época, as árvores começam a ficar despidas das suas folhas que, antes de caírem, assumem tonalidades que vão desde o amarelo ao vermelho mais vivo. É por esta altura que as escolas mandam os mais pequenos apanharem folhas para trabalhos manuais, precisamente sobre o outono.

Ora, quando isso acontecer – e prepare-se porque está para muito breve – em vez de escolher o mais óbvio, o espaço verde mais perto de casa, convença a família e vá até à Área Protegida de Corno de Bico, no concelho de Paredes de Coura, distrito de Viana do Castelo.

Para quem vive, por exemplo, em Braga, parece longe. E, realmente, é um bocadinho! Mas, vale mesmo a pena uma visita a este santuário natural que abrange as freguesias de Bico, Castanheira, Cristelo, Parada e Vascões, onde o património pode ser admirado nas suas mais variadas vertentes.

Aqui, por exemplo, pode usufruir gratuitamente de uma das maiores manchas de floresta de carvalhos do país, com passeios a pé ou mesmo de bicicleta. O ponto mais alto da Área Protegida de Corno de Bico, que tem um

miradouro a não perder, fica a 883 metros de altitude. Daqui a paisagem é de cortar a respiração. É também aqui que nascem os três principais rios deste território: o Coura, o Labruja e o Vez. Não menos importante são os lameiros é a turfeira. No que à fauna diz respeito, as autoridades que supervisionam o ambiente em Portugal dizem que aqui existem 188 espécies de vertebrados, das quais 25 são de elevada prioridade de preservação.





A par do património natural, não se pode também perder o património construído, uma vez que esta é uma área habitada pelo homem há milhares de anos. Em Vascões, por exemplo, encontra algumas mamoas que testemunham a antiguidade da ocupação humana. Para ter uma ideia de tudo o que aqui pode encontrar, o melhor é mesmo começar a visita pelo Centro de Educação e Interpretação Ambiental do Corno de Bico (CEIA), situado em Chã de Lamas, na freguesia de Vascões. Do centro de Paredes de Coura, mais

concretamente na rotunda da capela do Espírito Santo, siga no sentido de Arcos de Valdevez, pela Estrada Nacional 303. Passa pelas freguesias de Castanheira, Cristelo, Bico e chega a Vascões. Aqui chegado, é só seguir as placas que indicam o CEIA. Nesta estrutura, cujo edifício tem a particularidade de se confundir com a floresta onde foi construída, vai encontrar tudo o que precisa saber sobre a Área Protegida de Corno de Bico e, se devidamente planeado anteriormente, usufruir de um conjunto de ateliês muito interessantes, como o da construção de abrigos para animais, o da elaboração de iguarias típicas desta zona – como os excelentes biscoitos de milho – ou ainda compotas. No CEIA também se realizam, por exemplo, *workshops* sobre os cogumelos, que ensinam os interessados a distinguir aqueles que são de consumo e os que são venenosos. Antes de partir à descoberta da Área Protegida de Corno de Bico depois da visita ao CEIA, olhe à sua volta e verá que aqui, no tempo do Estado Novo, foi criada uma das poucas colónias agrícolas do país. Nestes campos testaram-se as variedades de batatas que hoje consumimos no nosso dia a dia. Para esta colónia vieram trabalhar pessoas de vários pontos do país, que aqui tiveram direito a uma casa em troca do seu labor.



# Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES  
escritora

## Capítulo X O café

A chamada chegou em modo vibratório pelas 17h após dois meses de desassossego e questões. O telemóvel estava numa área reservada, Camila estava em reunião, ficando sem acesso ao telemóvel durante pelo menos duas horas. Após verificar a chamada não atendida de um contacto desconhecido, retribuiu a mesma.

- Estou?!
- Camila? É o Gonçalo. Desculpa só agora dizer-te alguma coisa, mas tenho estado ocupado com alguns projetos. Eu sei que não sabes, mas sou arquiteto e tenho estado envolvido numa série de coisas. Não estou a usar isto como desculpa, mas isso retira-me algum tempo.
- Bem, confesso que fiquei um pouco reticente sobre tudo, achei que pudesse estar a ser invasiva. A realidade é que não sabemos nada um do outro, e até parece uma loucura. Mas não posso deixar de ficar surpresa com a tua chamada, e com alguma felicidade à mistura.
- Podemos marcar um café em breve?
- Gostava muito!
- Continuamos a conversa por mensagens, pode ser? Ainda me encontro pelo escritório e preciso de concluir aqui um assunto.
- Sim, sem problema.
- Então, até já.
- Até já.

Ambos desligaram e sem beijinhos oferecidos. “*Oh, acho triste nenhum ter tomado essa iniciativa dos beijinhos. Oh ... porquê?*”. Voz borboleta ao tempo que não te manifestavas! Também gostava que, pelo menos um deles, tivesse dito “Um beijinho!”, mas repara, eles iam continuar a conversa por mensagens. “*Ainda assim! Estou envolvida com estes dois, quero mais desenvolvimentos, quero saber como tudo vai terminar. Não podes ir mais depressinha?!*”.

Camila ficou uns minutos completamente estupefata com o que acabara de acontecer. Tinha seguido com a sua vida, a sua rotina, sem colocar todas as suas energias em Gonçalo. A verdade é que uma chamada perdida era só uma chamada perdida, como tantas que já lhe chegaram, não pensou no imediato que poderia ser Gonçalo. Porém, quando se descobriu na situação que tanto desejava, ganhou asas e voou dentro de um sonho cor de rosa.

© juli\_ana\_juli

e-mail: escritorajulianacarneirogomes@gmail.com

## Capítulo XI

### O dia do café

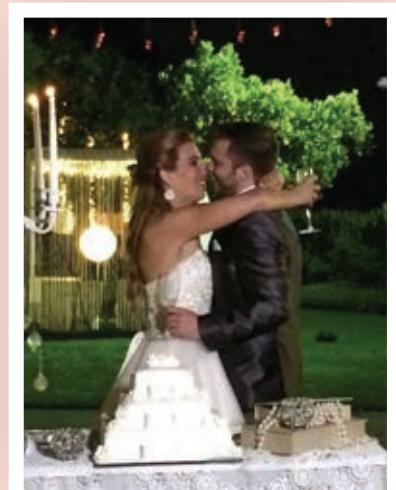
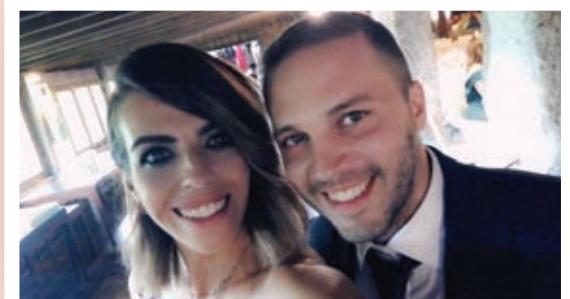
O dia nasceu com uma luz bonita do sol, não chovia e tudo parecia tranquilo e bonito demais. Um dia que marcava o café de Camila e de Gonçalo.

A pausa de almoço, pelas 14h na avenida dos Aliados, no Porto, onde ambos trabalhavam, teria corações a flutuar pela cidade. Piroso, sim, mas o que Camila sentia era demasiado para não acrescentar nada de dissemelhante ao coração, ao que se imagina, ao que se mistura com a realidade. Camila, de tão nervosa que se encontrava, chegou meia hora mais cedo. Sentou-se na esplanada, não pediu nada. As mãos batiam na mesa, o seu corpo mexia-se mesmo parado, a sua cabeça estava a afogar-se com pensamentos, movia a bolsa, organizou umas faturas da carteira e tudo o que tinha na bolsa, mais do que uma vez. O tempo ia passando, *tic tac tic tac*, e nada de Gonçalo. “*Passam só vinte minutos da hora agendada, há muito trânsito no Porto, há atrasos que são incontroláveis. Não vamos enlouquecer, Camila!*”. Eram estes os pensamentos que a voz Borboleta tentava intersetar nos outros pensamentos de Camila. Enfim. Vamos aguardar, ele há de chegar. “*Já são 14h30min, onde andará aquele caramelo?!*”

O relógio marcava 15h e Camila não podia esperar mais. A sua pausa já ia com alguns minutos a mais e não se podia demorar. Tomou o café e regressou ao trabalho. A tarde estava completamente preenchida com livros de novos autores para avaliar.

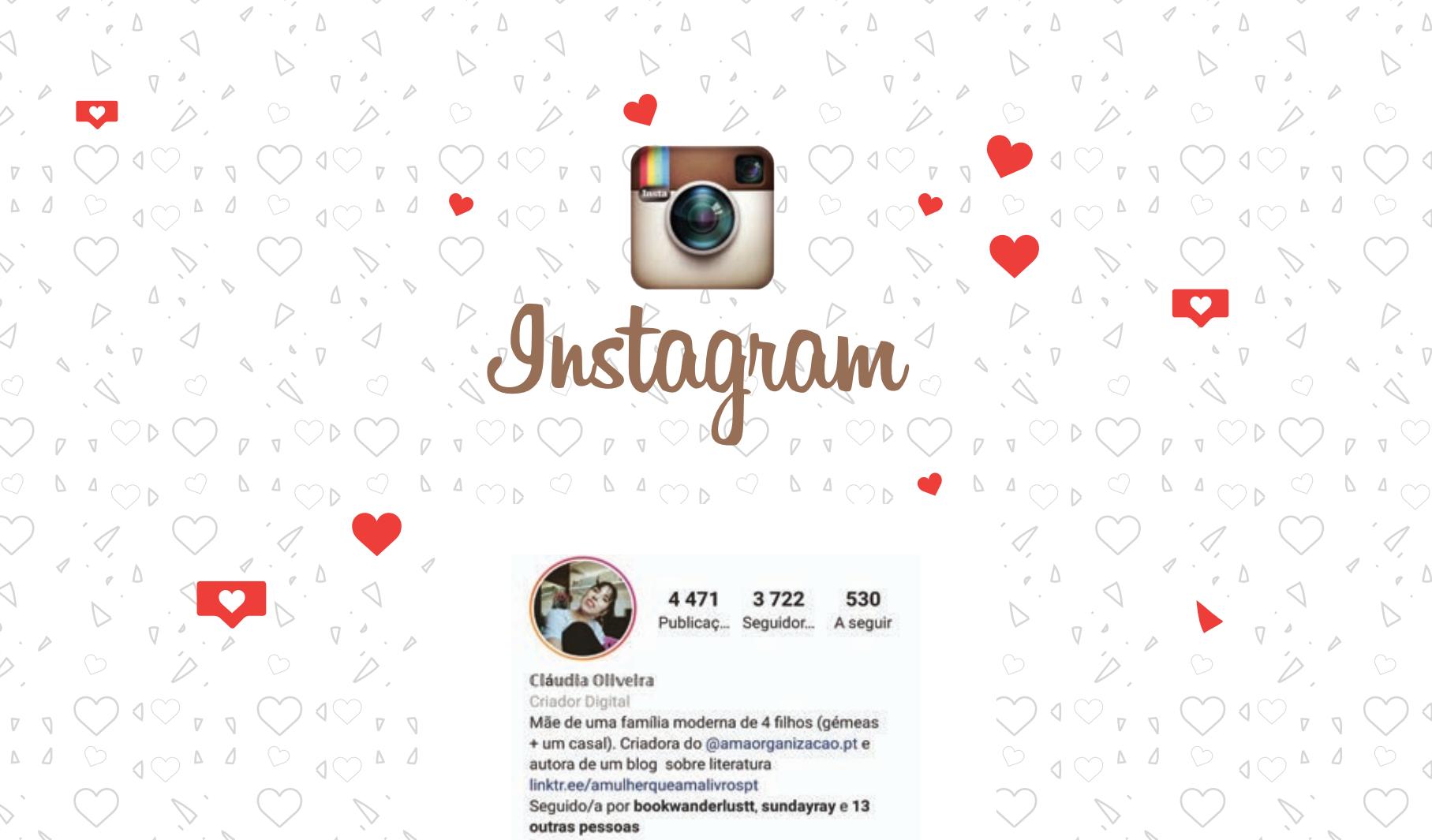
No final do dia a viagem de regresso a casa ficou repleta de um vazio completo, o seu coração estava pequeno demais para conseguir sorrir. Manteve-se firme, acreditando que alguma coisa poderia ter acontecido, que mais tarde ou mais cedo, Gonçalo iria justificar-se. De cinco em cinco minutos Camila pegava no telemóvel, não fosse uma chamada ou uma mensagem chegar sem dar conta. Mas nada. Nada trazia uma luz diferente ao dia que acabou cinzento e gélido. Naquela noite, Camila não teve forças para mais, chegou a casa, descalçou os sapatos, e adormeceu em lágrimas no sofá até ao dia seguinte.

(a próxima edição continuará a acrescentar confettis de amor a esta história)



**Já ouviu a nova música da Juliana Gomes?** Chama-se “Eu” e não podia ser mais bonita. Além da voz, a Juli canta com o coração!





# Instagram

4 471 3 722 530  
Publicações Seguidores A seguir

Cláudia Oliveira  
Criador Digital  
Mãe de uma família moderna de 4 filhos (gêmeas + um casal). Criadora do @amaorganizacao.pt e autora de um blog sobre literatura linktr.ee/amulherqueamamlivrospt  
Seguido/a por bookwanderlustt, sundayray e 13 outras pessoas

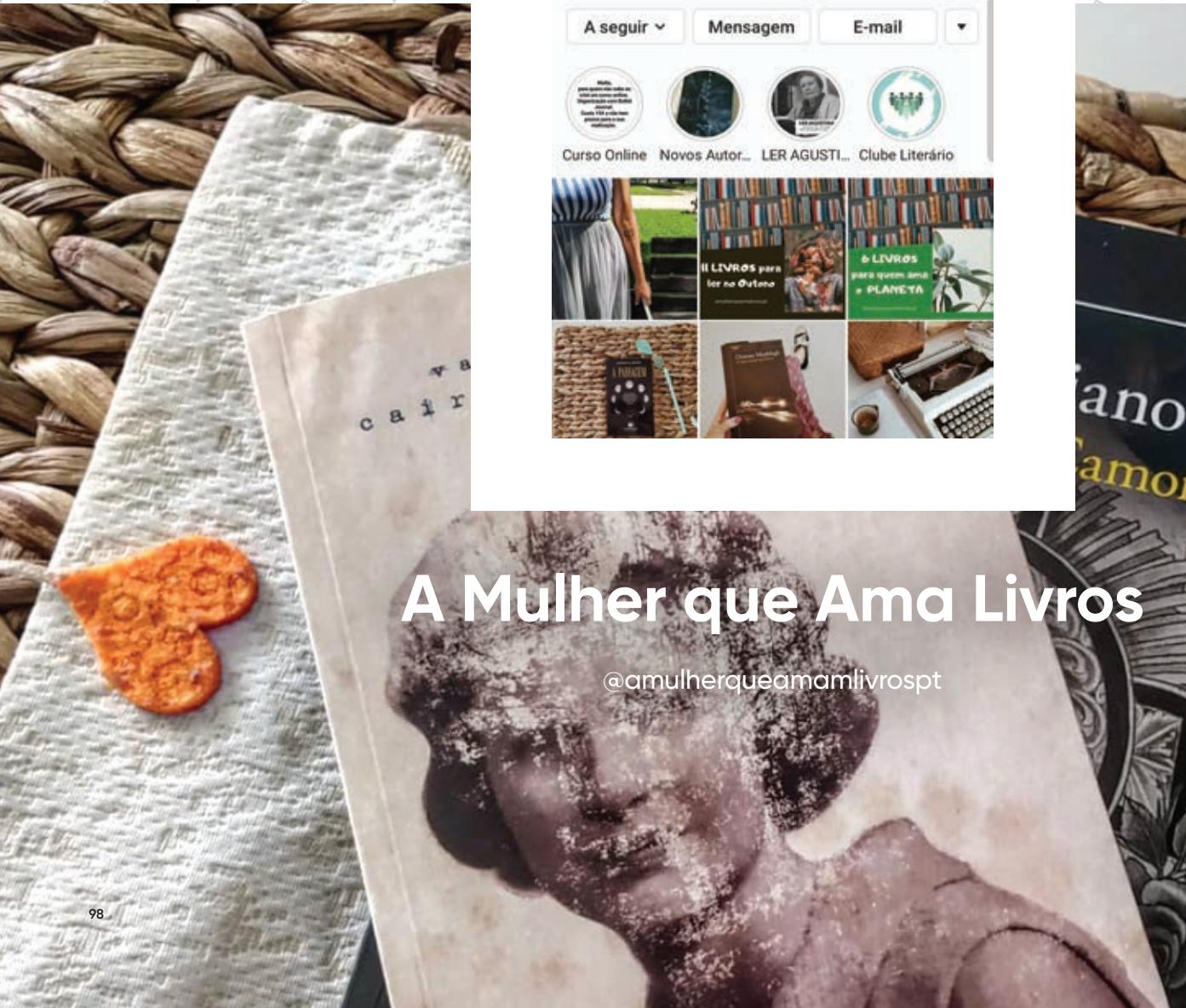
A seguir Mensagem E-mail

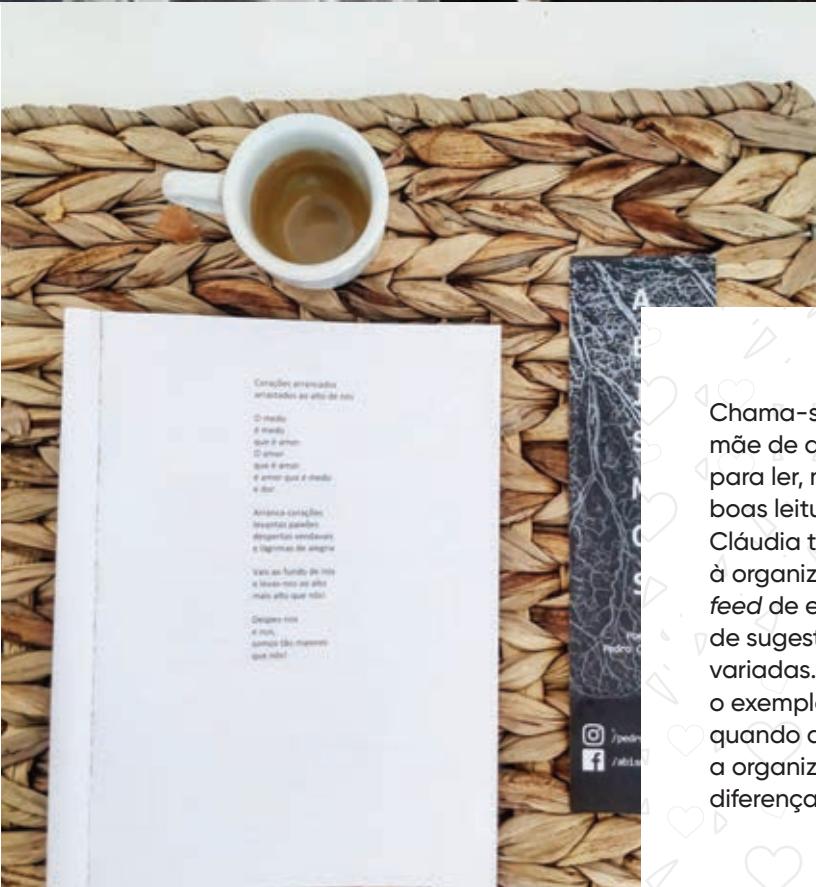
Curso Online Novos Autor... LER AGUSTI... Clube Literário



## A Mulher que Ama Livros

@amulherqueamamlivrospt





SEVENFRIDAY®

"Show me,  
don't tell me"



DOWN  
UP



PIRES JOALHEIROS®

Rua do Souto 48 • 4700-329 Braga  
Tel.: 253 201 280 • geral@piresjoalheiros.pt