

SET

MINHA

*10

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

ENTREVISTA

A ARTE DE VER MAIS ALÉM

O empreendedor bracarense.

este
mês
na sua
minha

SET

18

VIDAS

Foi numa noite de insónias que imaginou o conceito que viria a mudar a sua vida. Teve medo, mas arriscou. Com muito esforço e trabalho, hoje em dia a *Olagueibes* é procurada por pessoas de todo o mundo.



22

DECORAÇÃO

Quem é irreverente e gosta de ousar vai, de certeza, adorar as sugestões deste mês. A *Pop Art* está em alta e promete revolucionar o seu conceito de decoração. Cor é luz e alegria!



40

ENTREVISTA

Rui Pinheiro

Desdobra-se em mil afazeres. Não receia desafios. Foi professor e agora ajuda outras pessoas a realizarem os seus sonhos.



62

ECOLOGIA

Se pensava que era impossível evitar o desperdício alimentar, desengane-se. Temos a certeza que as nossas dicas irão fazer a diferença. Por um planeta mais amigo do ambiente!



71

BARES

Como o verão chegou mais tarde, ainda andamos à procura de bebidas para os dias quentes. Os *milkshakes* são deliciosos, fresquinhos e ótimos para partilhar. O *Astória* ensinou-nos a fazer esta delícia e agora não queremos outra coisa!

Empreender, do verbo "acreditar"

Empreendedorismo: 1) Qualidade ou caráter do que é empreendedor. 2. Atitude de quem, por iniciativa própria, realiza ações ou idealiza novos métodos com o objetivo de desenvolver e dinamizar serviços, produtos ou quaisquer atividades de organização e administração.

Este é um conceito que ganha cada vez mais adeptos em Portugal. Felizmente já são muitas as histórias de quem, várias vezes sem outra alternativa, ergueu um negócio, uma empresa ou projeto, à custa de muito esforço e dedicação. Algumas destas pessoas arriscam tudo, investem as suas economias, passam dias a trabalhar e noites sem dormir. Infelizmente, nem sempre corre bem. Não porque não tenham acreditado ou tentado o suficiente, mas sim porque a realidade às vezes se impõe, arrastando com ela obstáculos impossíveis de superar. A todas essas pessoas o nosso abraço apertado e admiração imensa!

Falamos de empreendedorismo com a ajuda do Rui Pinheiro e da Gabriela Cortez Duarte, dois exemplos que são autênticas inspirações. Voltamos a falar de desporto e de hábitos saudáveis, dizemos-lhe como pode prevenir o desperdício alimentar, como utilizar as redes sociais de forma segura e prazerosa e ainda apresentamos três grandes eventos que marcam o mês: a Noite Branca, a Comic Con e o Dia do Brasil. A pensar neste regresso às aulas também temos sugestões de bons livros e alguns gadgets que podem ajudar a tornar as suas leituras mais cómodas. Não faltam coisas para descobrir nesta edição!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

***10**
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/

www.revistaminha.pt

f @revista.minha.pt

📷 @revista.minha

Feiras Novas comemoram 190 anos

A romaria minhota mais antiga de Portugal decorre de 4 a 9 de setembro em Ponte de Lima. Com música popular, concursos pecuários, apresentações tradicionais e desfiles etnográficos, o festejo realiza-se desde 1829 e combina a história e o orgulho no passado com as possibilidades e esperança da modernidade. As Feiras Novas são um marco e recebem turistas de todo o país, dispostos a conhecer mais da tradição minhota. Este ano, uma aplicação estará à disposição do público para conhecer mais da história e acompanhar a programação presente por toda a cidade. É possível hospedar-se nos hotéis da região e Ponte de Lima também conta com locais de campismo. Um legado que vale a pena ser visto de perto!



Primeira "Biblioárvore" do país em Braga

A pequena biblioteca de jardim é a novidade do Parque de Guadalupe. A árvore – uma viçosa, porém oca, Tília centenária – acolhe a estrutura de vidro, semelhante a um armário. A iniciativa da Junta de Freguesia de São Victor, Câmara Municipal e Paróquia de S. Victor, com o apoio do projeto *Bairro Feliz*, da rede de supermercados Pingo Doce, pretende homenagear as árvores, estimular a leitura, a literacia e convidar mais pessoas a frequentar o parque. Uma das finalidades desta construção é também o alargamento do horário de abertura do local, disponível para visita apenas aos fins de semana em horários definidos. Além deste depósito de livros, o parque terá ainda cadeiras, mesas e uma residência artística, após reutilização das estruturas de antigos baloiços.

Race For The Cure pela primeira vez em Portugal

No dia 29 de setembro, o maior evento de caminhada e corrida do mundo na luta contra o cancro da mama estará em Braga. Pela primeira vez em Portugal, a corrida criada em 1983 pela Fundação americana *Susan G. Komen* tem como objetivo erradicar o cancro através da investigação patrocinada pelos fundos angariados. Atualmente, 1 milhão de pessoas reúne-se em mais de 140 cidades de todo o mundo para celebrar a vida e homenagear os que perderam a luta contra esta doença. Em 2019, só na Europa, serão 22 cidades a correr pela causa. A *Race For The Cure* decorrerá a partir das 09h30, com início na Av. João Paulo II, e a totalidade das verbas angariadas reverte a favor da Associação Rosa Vida, do Gabinete de Apoio Oncológico e da Associação Mama Help. As inscrições decorrem até dia 28 de setembro no site da *Run Porto* e os preços variam de 8€ a 10€.



O Barroco invade Braga

Entre 14 e 29 de setembro, a Braga Barroca enche as ruas da cidade com o esplendor e a exuberância de um estilo artístico e sociocultural que faz parte do património bracarense. Sons, sabores, visitas guiadas, sessões de história e outros momentos de aprendizagem serão proporcionados a todos os públicos e em diversos pontos da cidade. Este ano, as festividades homenageiam o escultor Marceliano de Araújo, um dos mais importantes artífices do barroco bracarense. Ao assinalar os 250 anos da sua morte, a Câmara de Braga pretende dar ao público a oportunidade de um mergulho na história e de ficar a conhecer mais uma página de ouro memória coletiva popular.



37
anos
DESDE
1982

PUB

AutoFix[®]

Automóveis de Qualidade

STAND Nº1

O futuro que se faz no presente!



APROVADO
QUALIDADE AUTOFIX



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

D I A M U N D I A L

SEM CARROS

World Car Free Day

No dia 22 de setembro comemora-se o “Dia Mundial Sem Carros”. Mas sabe de onde veio esta iniciativa? Nascido na França em 1998, o até então chamado “Dia Europeu Sem Carros” foi adotado por toda a União Europeia em 2000 com o objetivo de consciencializar a população do continente sobre novas estratégias de mobilidade urbana. A atividade fez tanto sucesso que, em 2002, foi lançada a Semana Europeia da Mobilidade, comemorada até hoje, com inúmeras ações que estimulam a reflexão sobre o uso excessivo do automóvel, além de propor às pessoas que conduzem todos os dias que revejam a dependência que criaram em relação ao carro ou moto.

1. A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda 150 minutos de atividade física por semana. A deslocação ativa propõe 30 minutos por dia, uma forma de atingir essa meta sem ter que reservar um tempo só para isso. Ou seja, cada vez que decide ir a pé para o trabalho, está a contribuir para sua saúde.

2. O Instituto de Saúde Global Barcelona (ISGlobal) constatou que ir para o trabalho de bicicleta traz maiores benefícios à saúde. Os entrevistados vincularam a atividade à sensação de mente sã, mais vitalidade, contato com amigos e familiares e sentimento de solidão reduzido.

NA **MINHA** ACREDITAMOS QUE É SEMPRE POSSÍVEL IR E VIR DE MANEIRA MAIS PRÁTICA E CONSCIENTE, POR ISSO LISTAMOS ALGUMAS INFORMAÇÕES QUE PODEM INFLUENCIÁ-LO A DEIXAR O CARRO NA GARAGEM MAIS VEZES.

3.

Um estudo realizado por investigadores dinamarqueses afirma que as pessoas que pedalam de forma regular têm 18% de risco reduzido de desenvolverem alguma doença cardiovascular, e de morrer por causa de um enfarte.

4.

Investigadores constataram que andar de bicicleta é um exercício aeróbico potente, que leva à perda média de 700 calorias por hora, quantidade maior que a atingida com caminhada, natação e dança.

5.

Estudos indicam que, ao triplicar o número de ciclistas nas ruas, a percentagem de acidentes entre bicicletas e carros cai pela metade.

6.

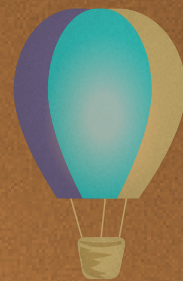
O custo de manutenção de uma bicicleta é 20 vezes menor que o de um veículo automotor.

7.

Uma breve caminhada é o suficiente para reduzir a possibilidade de morte por doenças cardiovasculares, enfarte ou desenvolvimento de cancro. A pesquisa, publicada no *British Journal of Sports Medicine*, verificou que participantes que fazem caminhadas intermitentes de 10 minutos, mas que somam de 2h30 até 5h de atividade física por semana, apresentaram uma taxa 31% menor de risco de morte do que os participantes sedentários.

8.

Um estudo realizado pela Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, revelou que andar a pé três vezes na semana durante um ano aumenta o volume do hipocampo no cérebro, que desempenha um papel importante na memória.



"A cultura assusta muito. É uma coisa apavorante para os ditadores. Um povo que lê nunca será um povo de escravos."

António Lobo Antunes

António Lobo Antunes

Nasceu em Benfca, Lisboa, a 1 de setembro de 1942, e licenciou-se em Medicina com especialização em Psiquiatria. Chegou a exercer, mas a partir de 1985 dedicou-se completamente à escrita. Foi tenente e médico do exército português mais de dois anos, o que marcou os seus primeiros romances. Colaborou durante vários anos com a revista Visão e os seus escritos têm sido, ao longo dos anos, objeto dos mais diversos estudos, académicos ou não. Já foi contemplado com o Prémio Juan Rulfo, em 2008, o Prémio Camões, em 2007, o Prémio Jerusalém, em 2005, o Prémio Ovídio, em 2003 e o Prémio Europeu de Literatura, em 2001. A obra de António Lobo Antunes encontra-se traduzida em inúmeros países e a última publicação do autor, agora com 76 anos, data de 2018: "A Última Porta antes da Noite".



Centro de Intervenção Familiar Multidisciplinar

ÁREAS DE ATUAÇÃO

Acompanhamento Psicológico:

- Intervenção Individual
- Intervenção Familiar
- Intervenção Conjugal

Psiquiatria e Pedopsiquiatria

Mediação Familiar

Consulta de Nutrição

Workshops

CONTACTOS

Morada | Rua Bernardo Sequeira,
n.º 218, rés-do-chão, 4715-010 Braga

Telefone | 253 186 370

Telemóvel | 932 972 464

Telemóvel | 938 588 129

Email | metaphora.cifamiliar@gmail.com

Facebook: @Metaphora CIFamiliar



COORDENAÇÃO

Liliana Trigueiros



METAPHORA®

Com O MUNDO SOMOS NÓS Sem tempo amarras Aprender Sem limites

Na escola aprendemos matemática, português, estudo do meio. História, ciências da natureza, inglês. E muitas outras disciplinas! Mas também aprendemos a partilhar, socializar, investigar. Trabalhamos todos os dias muitas competências que não fazem parte dos programas nacionais e metas curriculares e há cada vez mais famílias a dar valor a essas valências. De acordo com o Ministério da Educação, em 2018 foram 859 os alunos portugueses que frequentaram o Ensino Doméstico. São números que sobem de ano para ano e que se relacionam com vários fatores. Algumas crianças têm limitações de saúde que não lhes permitem ir à escola, mas outras veem como preferencial este tipo de ensino por melhor se ajustar às suas competências.

Em Vila Verde há um projeto chamado “O Mundo somos nós”, orientado para crianças que frequentam o Ensino Doméstico. Não é nem pretende ser uma escola, atenção. Mas é um local onde estas crianças podem realizar em conjunto diversas atividades de aprendizagem. “O Mundo somos Nós” surgiu em 2013 sob a forma de um Festival e com um objetivo muito concreto: angariar fundos para a construção de um local que promovesse a educação integral. Um sítio onde a aprendizagem acontece com base na “liberdade, respeito e amor”. Não têm testes nem avaliações competitivas e cada criança é encarada como única, com potenciais e aspirações diferentes. Os pais são, por excelência, os educadores

das crianças que encontram neste espaço um local para aprender diferentes matérias sem estarem confinadas a quatro paredes. Sempre que possível os grupos saem e visitam bibliotecas, museus, jardins, monumentos. Assistem a espetáculos, organizam passeios, fazem diferentes atividades físicas. O programa é variado e flexível e as crianças são agrupadas por interesses, independentemente das idades. O cuidado com o meio ambiente é uma das principais preocupações deste projeto que até se encontra a desenvolver uma horta ecológica. Desta forma os mais pequenos conseguem acompanhar o crescimento dos vegetais e hortícolas desde a terra até ao prato. A ementa destas crianças passa pelos ingredientes de origem vegetal: há apenas um dia por semana em que são utilizados ovos. O Festival que serviu para a angariação de fundos acabou por dar o nome ao projeto e em setembro de 2013 três famílias começaram a realizar atividades numa sala cedida pelo Tin.Bra, no Mercado Cultural do Canadá. Em maio de 2014, “O Mundo somos nós” começou a funcionar na antiga Escola Primária de Santa Lucrécia de Algeriz. Em setembro desse ano foi criada a associação sem fins lucrativos com o nome do projeto. O Festival continuou a acontecer todos os anos: em 2019 esteve inserido no *GreenFest*, que decorreu entre os dias 6 e 9 de junho no Mosteiro de Tibães, onde o projeto continua a realizar algumas das suas iniciativas. Neste momento o “O Mundo somos nós” assentou arraiais em Goães, Vila Verde, e espera lá ficar “por muitos anos”.



Inserido na Escola do Mundo, o projeto tem ainda um programa de aprendizagem individual denominado “Mundo Teens” e que é dirigido a jovens dos 14 aos 18 anos. O programa tem em conta estas idades desafiantes e tem como grande objetivo prevenir o desinteresse pela escola e pela aprendizagem.

Tudo isto pode parecer um pouco “estranho”, quase impossível de concretizar. Mas a verdade é que o Ensino Doméstico está contemplado na portaria 69/2019 do Diário da República. E todos estes alunos realizam a tradicional avaliação no final de cada ciclo: 4º, 6º e 9º ano. As inscrições para o próximo ano letivo já estão abertas e “O Mundo somos nós” tem muito mais para descobrir.

O Mundo somos nós

Goães, Vila Verde (Braga) – Portugal
 info.omundosomosnos@gmail.com
 965477360 / 962627150
<http://omundosomosnos.org>

SUGESTÃO DE LEITURA

"O MISTÉRIO DA ESTRADA DE SINTRA", DE EÇA DE QUEIRÓS E RAMALHO ORTIGÃO



Setembro, o eterno mês do recomeço. As férias já terminaram e os primeiros sinais de outono começam a aparecer enquanto nos desdobramos para assegurar um regresso ao trabalho ou às aulas tranquilo. Para que o mês não seja tão difícil, deixe-me sugerir a leitura de um clássico. A palavra “clássico” desperta, desde logo, receio. Para quem não está habituado a este género literário, a primeira imagem que surge é de um livro com mais de quinhentas páginas escrito de forma confusa e com recurso a uma linguagem arcaica que desanima qualquer um. Mentiria se dissesse que estes clássicos inexistem, mas a boa notícia é que a maioria são de leitura fácil, não têm assim tantas páginas e, espante-se, são de uma transversalidade tal que, séculos desde a sua publicação, continuam a entreter e a tocar os corações de milhões de leitores.



É o caso da incrível obra de Eça de Queirós e Ramalho Ortigão, *O Mistério da Estrada de Sintra*. Este pequeno livro, publicado em 1870, é considerado o primeiro romance policial português, tendo resultado de uma partida engendrada pelos seus Autores que, entre julho e setembro desse mesmo ano, enviaram uma série de cartas anónimas ao *Diário de Notícias* falando sobre um homicídio ocorrido na Serra de Sintra. O jornal, vendo todo o potencial comercial, resolveu publicar as referidas cartas em formato folhetim assustando, na altura, inúmeros leitores. *O Mistério da Estrada de Sintra* conta a história de um médico que regressa de Sintra, pela serra, acompanhado de um amigo. A meio do caminho, ambos são raptados por um grupo de mascarados, que os leva para um prédio isolado onde se encontra um cadáver. Chegados ao destino, o médico é confrontado com uma condição

inusitada: ele e o seu amigo serão libertados quando este descobrir as circunstâncias que levaram à morte do homem que ali se encontra. A partir daí, um conjunto frenético de eventos sucede-se criando, na mente do médico e do nosso narrador, mais questões do que respostas: quem é o morto e quem o matou? Porquê? Com quem foi ele encontrar-se no prédio isolado? E quem são os mascarados que pugnam pela sua honra? Este folhetim de Eça de Queirós e Ramalho Ortigão introduziu-me, há algum tempo, na obra do primeiro tendo sido amor à primeira leitura. A narrativa d'*O Mistério da Estrada de Sintra* é absorvente, fluída e inteligente. O estilo irónico e pouco confiável do narrador leva o leitor a ansiar pelas páginas seguintes tecendo, mentalmente, inúmeras explicações para os factos bizarros que lhe são contados. A intenção era, à boa moda de Eça e Ortigão, provocar a sociedade lisboeta agitando a sua ociosidade e apatia que surgia reforçada pelo consumo de ficção melodramática. Os objetivos foram bem alcançados já que, por altura da publicação das cartas, o *Diário de Notícias* aumentou exponencialmente a sua tiragem. Nas palavras da investigadora Irene Fialho, que assina várias edições críticas da obra de Eça de Queirós, “os leitores interessaram-se imenso” por aquela história de crime, mistério e adultério. E o jornal “deve ter vendido imenso, devia esgotar até. Havia aqueles relatos da época, de pessoas que apareciam mortas, esventradas, etc., e o público procurava – como procura ainda hoje – esse jornalismo sanguinário. O jornal lucrou bastante com isso”. Como vê, as razões para pegar n’*O Mistério da Estrada de Sintra* são inúmeras. Entre outras, o enredo é fascinante e repleto de reviravoltas, os Autores são dois dos maiores vultos da literatura nacional e um clássico fica sempre bem na mão. Boas Leituras.

Daniela Guimarães

Blogger de Literatura @portasetenta / www.portasetenta.pt

PUB

**BUFFET
À DISCRICÃO**
5,00€
P/ PESSOA
DE 2ª A 6ª FEIRA

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

**RODIZIO
EXECUTIVO**
10,98€
P/ PESSOA
DE 2ª A 6ª FEIRA
DAS 12H ÀS 15H00, EXCETO FERIADOS
RODIZIO DE CARNES À DISCRICÃO

**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

NA RUA PROFESSOR HENRIQUE DE BARROS, EM BRAGA

FOGO DE CHÃO EUROPA | BRAGA | MATOSINHOS | CASCAIS | LISBOA | AMADORA | PORTIMÃO



AGR

Uma referência no m



A AGRIFER é uma empresa de raiz familiar, nascida em 1965, com a designação “Bento Gomes Ferreira”, dedicando-se na altura, essencialmente, à reparação de tratores agrícolas.

Com a visão empreendedora do seu fundador, ao longo do tempo foi adquirindo a representação de conceituadas marcas de tratores e alfaías.

Na década de 80 celebrou um contrato de representação com a MOTIVO-JCB, dando-se uma viragem determinante do seu posicionamento no mercado, passando a orientar praticamente todos os seus recursos para o setor da construção civil e obras públicas.

A par desta tendência industrial, a gama dos equipamentos foi alargada aos empilhadores, compressores de ar, geradores e mais recentemente as plataformas de trabalho em altura.

Ao longo do seu percurso passou por momentos muito conturbados do mercado, mantendo sempre uma postura de autonomia financeira e uma evolução sustentada.

Tem na base da sua formação a ética a responsabilidade social, com o cumprimento rigoroso das suas obrigações para com os seus colaboradores, fornecedores e estado.

“Hoje em dia a nossa empresa é uma referência no

mercado regional, quer pelas marcas que representamos, JCB, Atlas Copco, Mitsubishi, Merlo, Husqvarna, Haulotte, Dynapac entre outras, quer pelo amplo e moderno centro de atendimento e assistência pós-venda em Braga, também pela inquestionável experiência dos nossos quadros técnicos, capacidade de intervenção no exterior junto dos equipamentos, inclusive e sobretudo pela nossa postura profissional e responsável”, refere Francisco Ferreira sócio-gerente e filho do fundador Bento Ferreira.



IFER

undo das máquinas.

REPRESENTANTE DE GRANDES MARCAS MUNDIAIS

Ter a confiança durante décadas para representar marcas de projeção mundial, como a JCB, considerado um dos maiores fabricantes mundiais de equipamentos para a Construção Civil, Obras Públicas, Aterros Sanitários e Indústria, a ATLAS COPCO, uma referência internacional na área do Ar Comprimido e Geradores Elétricos, ou a MITSUBISHI em equipamentos para Movimentação de Cargas, é uma responsabilidade com que tem sabido lidar, mantendo estas representadas como líderes de mercado na sua zona de atuação.

Recentemente promoveu um grande evento em Braga para assinalar 35 anos de parceria com a MOTIVO-JCB registando uma grande afluência de clientes tendo contado com a presença do Sr. Dr. José Gameiro, Administrador da MOTIVO, e George Heining, Diretor Geral da JCB para Portugal e Espanha.



EQUIPA POLIVALENTE

A excelente relação com estes e outros parceiros de negócio tem sido crucial no sucesso alcançado pela AGRIFER, aliada obviamente ao seu capital humano, contando com uma equipa profissional e especializada, composta por 24 funcionários. Muitos deles já com muitos anos de casa e com uma clara aposta na polivalência. “Temos colaboradores com mais de 30



anos de permanência na empresa, para muitos deles foi o primeiro emprego. Por cá estimulamos a polivalência e estamos todos orientados para manter a capacidade de responder aos desafios mais exigentes dos nossos clientes, entre os quais empresas de grande dimensão com altos padrões ao nível da qualidade. Aqui o objetivo é claro, continuarmos a ser uma empresa de elevado desempenho não só no que respeita à satisfação dos nossos clientes, como para manter uma postura ética e responsável”, explica.

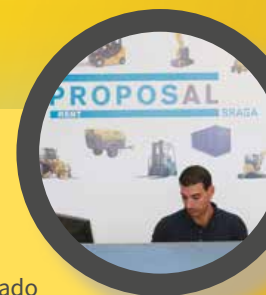
A igualdade de género tem sido também uma preocupação da AGRIFER, contando-se vários exemplos de elementos femininos a ocupar funções que antes eram executadas por homens. “Quisemos dar a oportunidade às mulheres para mostrarem que também conseguem ter uma elevada prestação para além das tradicionais funções administrativas”, refere Francisco Ferreira.

RESPONSABILIDADE SOCIAL ATIVA

Refira-se ainda que a responsabilidade social da AGRIFER para com o meio envolvente é publicamente ativa, tendo promovido, nos últimos anos, diversas ações de solidariedade, através de práticas desportivas com o objetivo de angariar verbas para diferentes causas sociais.

PROPOSAL

A PROPOSAL surgiu em 2002 a partir de um Plano de Negócios elaborado por Francisco Ferreira no âmbito de um MBA de Gestão, posicionando-se como uma empresa de aluguer de equipamentos sem operador num mercado dominado por empresas de grande dimensão entre as quais algumas cotadas em bolsa. A proximidade com o cliente, o conhecimento do mercado, uma equipa jovem e dinâmica e a fundamental parceria com a empresa “mãe” na manutenção dos equipamentos, foram os fatores críticos de sucesso. Hoje com uma frota diversificada, com perto de 200 equipamentos, tem já destaque neste universo de serviços.



Agrifer

RTravessa do Quintão n.º4, Apartado 1025 Frossos, 4711-908 Braga
t. 253 607 210 | www.agrifer.pt

especial

EM- PREEN- DEDO- RISMO

Olágueibes

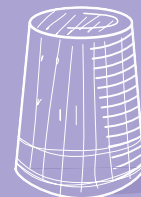
TXT IZABELLA MUNIZ PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Empreender é um ato de coragem. Sair da zona de conforto, investir em ideias, inovar, trabalhar para si... quem decide por este caminho sabe a corda bamba em que precisa de se equilibrar. Porém, apesar dos riscos, alguns negócios são capazes de mudar vidas.

E é sobre isto que falamos nesta edição. Um exemplo real, de uma mulher real, que aos poucos tem sua marca reconhecida por todo o país! Inspirem-se e digam olá à Olágueibes!

Bracarense de São Vicente, Gabriela Duarte é uma jovem de 30 anos, esposa e mãe que, num momento de necessidade, optou pelo empreendedorismo. Há cerca de sete anos, desempregada e com uma filha pequena, o subsídio de desemprego era a sua única fonte de rendimento. “O negócio foi criado num momento de desespero. Foi crescendo aos pouquinhos com muito esforço, mas quando me lembro... Eu tinha 23 anos, tinha a minha filha pequenina, estava acordada a pensar no que ia fazer da minha vida e pensei: «e se fizesse peças assim e assim...?»”, conta Gabriela, lembrando-se da ideia que originou a nova fase da sua vida.

Formada em *Design de Moda*, Gabi, como é conhecida, iniciou o seu negócio com *maxicolares*, acessórios muito utilizados para estilizar *looks* básicos, principalmente as *T-Shirts*. Esta combinação levou a *designer* a investir nas camisolas, repensando a maneira de as utilizar e colocar nelas a sua própria identidade. “Quero apoiar-me muito no feminismo, tentar passar uma mensagem. Quem olha para nossas estampas identifica a *Olágueibes* e agora já nos procuram por causa disto. Conseguem usar as *T-Shirts* e expressar algo. Fizemos uma campanha contra a violência doméstica e fez um imenso sucesso”, explica Gabriela, satisfeita com o alcance de sua marca e, consequentemente, da mensagem. As imagens popularizadas por Gabi são minimalistas, com traços semelhantes ao trabalho manual, algo que a empreendedora admitiu gostar. “Eu tirei o curso de desenho, mas sempre gostei de fazer tudo à mão. Então começaram a surgir as *T-Shirts*”, conta.





Com a ideia pronta e a coragem de arriscar, Gabriela investiu na internet como ferramenta de vendas e nas redes sociais como principal forma de divulgação. Com *T-Shirts* invulgares e de muita personalidade, a *Oláqueibes* caiu nas graças do público feminino. Oriundos de todos os distritos e até mesmo de fora do país, a marca tem clientes de todas as idades que se renderam ao estilo irreverente e intemporal produzido por Gabi. *Influencers* portuguesas também fazem parte deste clube de fãs, como é o caso d' *A Pipoca Mais Doce*. As *T-Shirts*, almofadas e telas vendem-se todos os meses do ano, chegando a 500 encomendas por mês. Com mais de 20 mil gostos no *Facebook* e a crescente expansão no *Instagram*, os folhos e flores da *Oláqueibes* já são conhecidos e requisitados por todo o país. O negócio, já consolidado, deu a Gabi a oportunidade de dar novo passo: a abertura de uma loja. Localizada na Rua Cruz de Pedra, no centro da cidade, a *Oláqueibes* vende todas as suas peças num espaço reservado. A *designer* utiliza o espaço também como um *showroom*, onde os clientes podem conhecer o espaço em que produz as camisolas e conseguir, no imediato, os seus produtos. A marca de Gabi é um exemplo de coragem e confiança nas próprias habilidades. Ainda assim, todas as novidades trazem dificuldades. “Os desafios estavam todos dentro de mim. Primeiro, o medo, a ansiedade. Será que vou conseguir tirar um salário lá para casa? Será que mais vale trabalhar para alguém, mesmo que não

seja na área? Porque hoje na área é muito complicado. Eu não tenho carta de condução, por opção, e em todas as entrevistas a que ia, queriam ficar comigo, mas eu tinha uma filha pequena e não tinha carta de condução. Senti a necessidade de ter o meu negócio. Claro que há alturas boas, alturas menos boas, alturas de *stress*... e eu levo isso um bocadinho para casa. Uma coisa é trabalharmos para alguém, outra coisa é trabalharmos para nós”, desabafa Gabriela.

A *designer* casou e constituiu família cedo. Por este motivo, uma loja própria encaixava-se no seu estilo de vida. “Sempre quis uma família muito grande, com muitos filhos. Se pudesse teria uns quatro, mas tenho dois e vou ficar por aqui. O meu marido trabalhava de noite e os nossos horários eram distintos. Eu comecei a trabalhar na garagem e senti a necessidade de ter o meu horário para conciliar com a família. Muita gente começou a perguntar se tinha loja e decidi abrir uma”, conta Gabriela. Assim como muitas mulheres, a *designer* tem obrigações para com a casa e os filhos e precisa de um horário flexível. Dedicada a uma atividade que gosta, utiliza as experiências como mãe e mulher para potencializar o negócio e os conjuntos de mãe e filha são produtos originários desta vivência. Com coragem e criatividade, Gabriela é um exemplo de empreendedorismo real, com medos, erros, acertos e vitórias genuínas e inspiradoras. Quem sabe a próxima boa ideia e sucesso não podem estar em si?



A designer utiliza o espaço também como um *showroom*, onde os clientes podem conhecer o espaço em que produz as camisolas e conseguir, no imediato, os seus produtos. A marca de Gabi é um exemplo de coragem e confiança nas próprias habilidades.



automatismos

AUTOPORTAS.PT

AUTOMATION



A Paixão pelo movimento
leva-nos a um percurso de
excelência com mais de
20 anos nos automatismos.

PORTAS DE CORRER
PORTAS DE GARAGEM
PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
BARREIRAS
GRADES DE SEGURANÇA
PORTÕES DE BATENTE
PORTAS DE VIDRO
PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
SISTEMAS DE CONTROLO DE ACESSO
DISSUADORES DE TRÂNSITO
PORTAS RÁPIDAS
CAIS DE CARGA
TORNIQUETES



O projeto de automação é uma
expressão natural de visão da nossa empresa.

Rua José Antunes Guimarães,
n.º 72 - Gualtar BRAGA
t. 253 676 287
geral@autoportas.pt
www.autoportas.pt

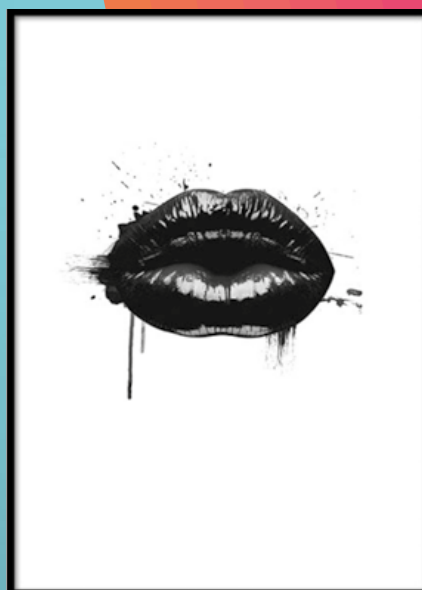
COOK

EM TODO



Pufe Verde

19,95€
CASA



**FASHION
LIPS POSTER**

6,26€
DESENHO

Este mês apresentamos-lhe um estilo mais arrojado, para os amantes de cor e com vontade de arriscar. Uma casa também pode ser divertida e emanar criatividade, com uma linha decorativa na onda do *Pop Art*, que nos foi trazida pelo artista Andy Warhol. Alternativo e irreverente, este estilo promete não deixar as suas visitas indiferentes!

O LADO!



TORRADEIRA VERDE

119,99€
WORTEN



CAPA DE
ALMOFADA

8,24€
LA REDOUTE



POSTER
FLORAL FRIDA

6,26€
DESENIO

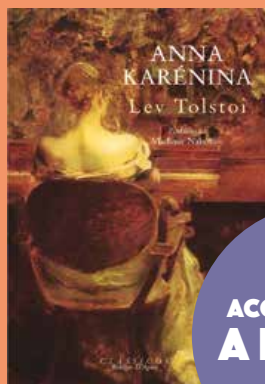


LIEV TOLSTÓI

ESCRITOR DE SETEMBRO

“A ALEGRIA DE FAZER O
BEM É A ÚNICA FELICIDADE
VERDADEIRA.”

Liev Tolstói nasceu a 9 de setembro de 1828, em Yasnaya Polyana, a sua residência familiar, no Império Russo. De família aristocrática, alcançou a aclamação literária ainda jovem, com a trilogia semi-autobiográfica *Infância, Adolescência e Juventude* (1852-1856) e pelas *Crônicas de Sebastopol* (1855), obra que teve como base experiências pessoais na Guerra da Crimeia. As suas obras mais prestigiadas são os romances *Guerra e Paz* (1869) e *Anna Karenina* (1877), considerados verdadeiros apogeu da ficção realista. Escreveu inúmeras histórias curtas, novelas, peças e ensaios filosóficos. Foi casado com Sophia e, com ela, pai de 13 filhos. Após uma profunda crise moral, Tolstói foi influenciado por uma interpretação literal dos ensinamentos éticos de Jesus e tornou-se um fervoroso anarquista cristão e pacifista. As ideias de Tolstói sobre resistência não-violenta, expressas em obras como *O reino de Deus está em vós* (1894), tiveram um impacto profundo em figuras centrais do século XX como William Jennings Bryan e Gandhi. O escritor faleceu aos 82 anos, após fugir de casa a meio da noite e chegar um dia depois à estação de comboio de Astapovo. Diferente da sua personagem Anna Karenina, Tolstói foi vitimado por uma pneumonia e, apesar de receber atendimento médico, não resistiu. Tolstói considerado até hoje um dos maiores romancistas da humanidade.

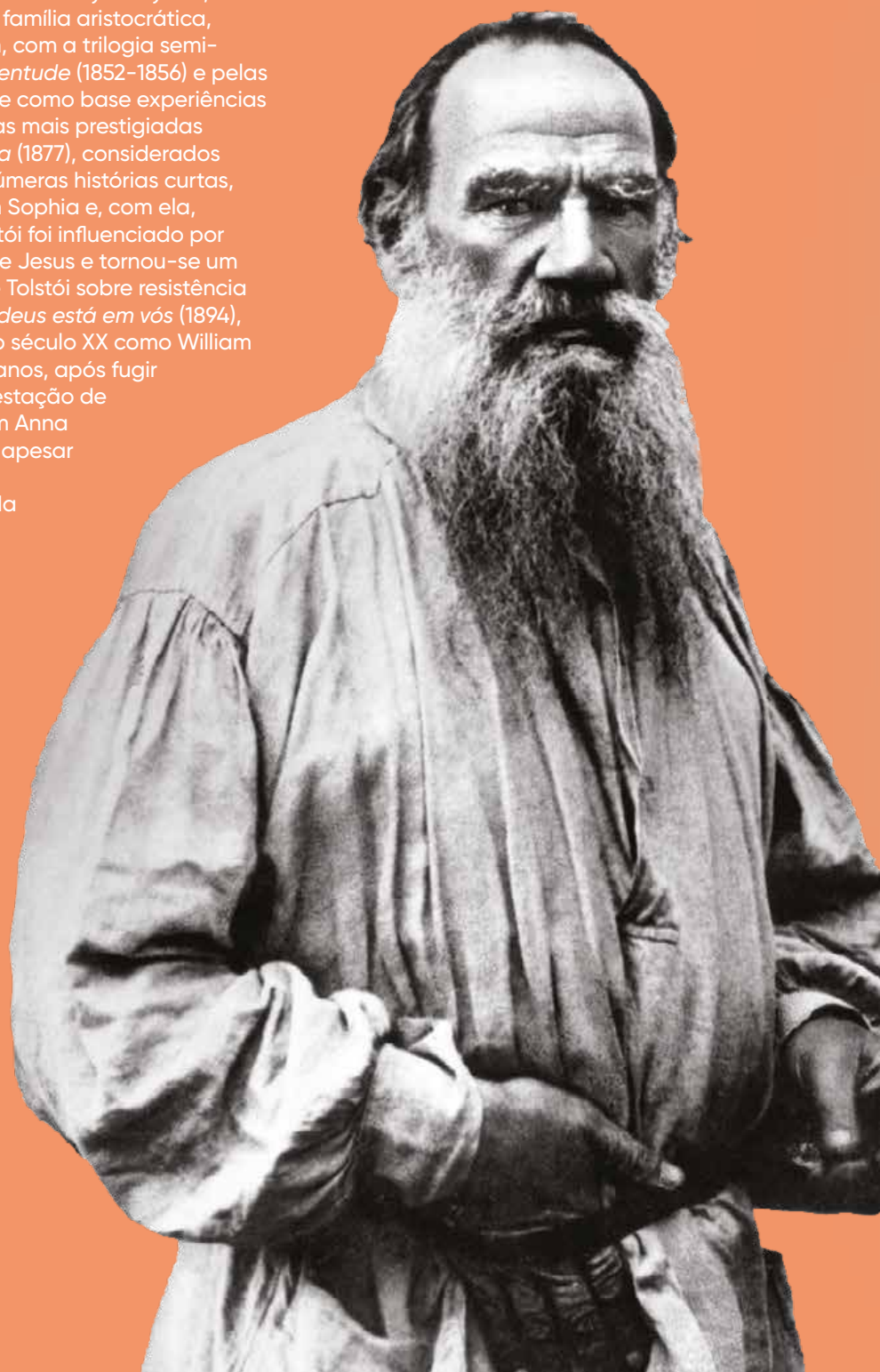


ACONSELHAMOS
A LEITURA

896 páginas

ANNA KARENINA (1877)

Uma das obras mais destacadas do realismo literário, o livro conta a história da aristocrata russa Anna Karenina, casada com um alto funcionário do governo russo. A protagonista envolve-se com o Conde Vronsky, oficial da cavalaria, chocando a alta sociedade de 1874. Ela pede o divórcio, mas o marido, além de indeciso a concedê-lo, ainda a impede de ver o filho.



PUB

GASSHÔ

CENTRO DE BEM-ESTAR



O GasshÔ é um centro de bem-estar com terapias complementares, sessões de meditação, yoga para adultos e crianças, concertos meditativos e formações/workshops.

Contamos com uma equipa de profissionais qualificados e especializados em terapias complementares.

Se procura um estilo de vida mais equilibrado, tem mesmo que conhecer o GasshÔ! Aqui nada é pensado ao acaso, tudo tem um significado e sempre com o intuito de despertar os sentidos e o autoconhecimento.

Rua da Pontinha, n.º 61
4705 - 499 Celeirós, Braga
t. 913 534 983
centro.gassho@gmail.com



AGASSHO

1 2 3 4

LIVROS

"EMPREENDEDORES"

DE ZERO A UM

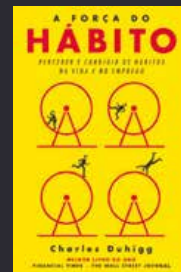


Qual é o maior problema de qualquer negócio? A concorrência, pois claro. Se, por um lado, funciona como estímulo, também pode constituir uma verdadeira ameaça. Então qual é um dos segredos de um negócio bem sucedido? Criar algo único, diferente. Peter Thiel, autor deste livro, é o fundador da *Paypal* e esteve envolvido no financiamento do *LinkedIn* e da

AirBnb. Chega para lhe aguçar a curiosidade?

Número de Páginas: 184

A FORÇA DO HÁBITO



É costume dizer-se que o ser humano é um ser de hábitos. Todos os temos: uns melhores, outros não tão bons, uns flagrantes, outros que passam mais despercebidos. Já parou para pensar quais destes hábitos é que poderão estar a prejudicá-lo? O que comemos, como poupamos, o que valorizamos, tudo tem influência na nossa vida. Uma pequena mudança de comportamento pode

originar uma verdadeira revolução!

Número de Páginas: 428

4 HORAS POR SEMANA

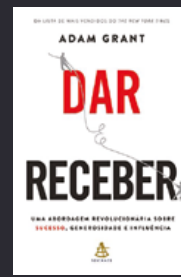


Um livro que nos ensina a trabalhar menos e a produzir mais: não parece um sonho? Tim Ferriss, o autor, passou cinco anos a aprender os segredos de pessoas que se recusam a trabalhar como escravas com o intuito de conseguir uma reforma confortável. Se o seu objetivo é fugir da rotina e agitação do dia a dia, viajar muitas vezes ou ter um rendimento mensal de

vários dígitos, este é o livro ideal para si.

Número de Páginas: 448

DAR E RECEBER



A forma como nos relacionamos com os outros irá, decididamente, influenciar a nossa carreira profissional... e até decidi-la! Sabia que as pessoas com maior sucesso profissional e empresarial são, geralmente, pessoas que dão tudo de si mesmas aos outros sem esperar nada em troca? Sim, é verdade, as pessoas mais bem-sucedidas são as mais generosas e com um estilo de liderança

compreensivo e assertivo. Ser bom é bom!

Número de Páginas: 352



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

Siga-nos em:





A OPÇÃO QUE SABE BEM

Está na moda! Não é difícil encontrar nas redes sociais fotos de mesas repletas de torradas, pães artesanais, sumos naturais, panquecas... huuu, dá água na boca só de pensar! Todas estas delícias são facilmente encontradas nos menus de *brunch* que se espalham cada vez mais pelo país (e mundo)! Nascido das palavras inglesas “breakfast” e “lunch”, o *brunch* nada mais é que uma junção destas duas refeições e que sabe bem naquelas manhãs preguiçosas de domingo, em que despertamos quase à hora de almoçar.

TXT IZABELLA MUNIZ



A Minha decidi dar uma voltinha por aí e descobrir alguns locais em que pode experimentar estas delícias sem andar grandes distâncias!

CAFÉ VIANNA Praça da República, Braga

O histórico espaço bracarense aposta na tradição aliada à inovação e tem um cardápio exclusivo para esta finalidade. Pode escolher torradas francesas, sumos naturais, tigelas de açai com todas as frutas a que tem direito e sanduíches BAT que são do tamanho de um comboio! A redação experimentou as torradas de 3 sabores – queijo creme, mel e nozes –, com sumo de morango e um *parfait* de frutas que é digno de comer e chorar por mais! Sabores invulgares e

deliciosos que merecem uma segunda, terceira e até quarta visita! O espaço é tradicional e quem ainda não visitou o grande salão do Vianna não conheceu Braga por completo. O requinte do espaço e a informalidade da esplanada são uma junção interessante, o que torna o Café Vianna um local adequado para os *brunches* de domingo, os convívios com os amigos e os jantares familiares. Isto sem contar com a bagagem histórica! Não é espetacular fazer uma refeição num café nobre, onde estiveram Eça de Queiroz e Camilo Castelo Branco? O *Brunch do Vianna* é servido durante todo o dia, os pratos são personalizáveis à escolha do cliente e o café conta ainda com a opção de entrega ao domicílio: assim, sempre que quiser deliciar-se com qualquer refeição do menu, está à vontade!

Novais & Ferreira

Combustíveis, Lda



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



NÓRDICO Rua do Anjo, Braga

Conhecido pelos mais atentos, o Nórdico é digno da fama que possui. Única cafetaria de Braga que trabalha apenas com Cafés *Premium*, o espaço jovem e aconchegante conta com um jardim simpático, o que torna a experiência do *brunch* fresca e agradável. Com ementa variada, o Nórdico é o lugar em que toda a gente sai satisfeita, pois conta até com opções *vegan*. A redação experimentou a famosa panqueca Nórdico, o *bagel* vegetariano e os ovos *Benedict* – este último, exclusivo de fim de semana – e já decidiu regressar em breve, logo à primeira oportunidade! Todos os pratos eram saborosos, com ingredientes de primeira

qualidade, paladares incomuns e apetitosos. O funcionário, Jonas, foi extremamente simpático e mostrou ser especialista, tanto em café, como nas delícias servidas. Isto sem falar do empratamento, lindo e altamente *instagramável*! Na verdade, todo o espaço parece pronto para uma fotografia. Fora o paladar e ambiente, o Nórdico também oferece a possibilidade de o cliente comprar cafés *Premium* e outros produtos, como camisolas e acessórios. O *brunch* Nórdico também está disponível durante todo o dia mas, aos fins de semana, se chegar tarde, corre o risco de não experimentar os pratos especiais, pois são limitados! Portanto, aproveite o dia pela manhã e corra até lá antes que seja tarde! Não se vai arrepender!

AQUI ÀS 5 R. Quinta de Cabanas, Braga

Simpático, aconchegante e com um toque de casinha de bonecas, o *Aqui Às 5* surpreende! Apesar de não ser tão central quanto os outros locais mencionados, o espaço mostra por que é tão procurado pelos amantes de *brunch*! Com uma decoração em tons pastel e música acústica ambiente, não é difícil sentir-se em casa. Aliado a isto, o espaço também conta com uma esplanada, onde é possível aproveitar as delícias servidas e o bom tempo. A redação provou o menu de *brunch* que possui torradas, panquecas, *parfait*, um sumo de laranja e uma bebida quente à escolha. Todo o menu é personalizável e cuidadosamente confeccionado na hora e é neste momento que percebemos uma das maiores qualidades do espaço: a fartura da comida caseira. A tosta em pão de centeio alemão é gigantesca, o sabor é delicioso e, aliada à manteiga... derrete na boca! A panqueca é macia, fofinha e no ponto, percebe-se o carinho na preparação logo ao provar e a manteiga de amendoim que a acompanha – a nossa escolha – é caseira e muito apetitosa! O *parfait* também é algo fora do comum, com duas frutas à escolha – pedimos manga e morango –, ainda leva cereais, grãos e compota. Uma espiral de sabores deliciosos e que sabem bem! O atendimento também é cuidadoso e as funcionárias muito gentis e pacientes, pois as opções são tão variadas que tivemos dúvidas ao escolher! O menu de *brunch* está disponível durante todo o dia: se deseja ir a um lugar caseiro, informal, de boa energia e que serve uma refeição especial, não pense duas vezes!





BELLEKORPUS

CURSOS

CABELEIREIRO

ESTÉTICA

FORMAÇÃO MODULAR



**FORMAÇÃO
PROFISSIONAL
CERTIFICADA**

Certificação profissional
em cabeleireiro e estética,
com profissionais altamente
qualificados e certificados.



14

ANOS DE
EXPERIÊNCIA

A Bellekorpus é uma escola de formação profissional certificada na área dos cuidados de beleza: Cabeleireiro e Estética. Contamos com uma equipa de formadores profissionais qualificados. Temos como missão desenvolver competências e preparar os nossos formandos para o mercado de trabalho. A Bellekorpus localiza-se em Barcelos e está no mercado há 14 anos.

t. **253 823 393** m. **963 292 233**

BELLEKORPUS@GMAIL.COM · RUA DA BARRETA, 166 - 1.º ANDAR / BARCELOS



Bellekorpus



MOTO

CARROS USADOS DE



Siga-nos em



www.STANDMO

TORSPORT

CONFIANÇA!



TORSPORT.com

ANTONIU'S

40 ANOS NA ARTE DE BEM-VESTIR OS HOMENS



A elegância é um estado de alma e é nesse pressuposto que a Antoniu's, em Braga, tem trabalhado ao longo dos últimos 40 anos. Vestir bem o homem para que ele se sinta radiante no seu dia a dia ou em ocasiões especiais.

A marca assinala quatro décadas de história e é, hoje em dia, uma das casas mais famosas em Portugal na arte de bem-vestir o sexo masculino. O sucesso deve-se em grande parte à coragem, dedicação e ao espírito empreendedor de António Pereira. A sua capacidade de trabalho começou bem cedo quando aos 11 anos, após terminar a escola primária, se estreou no mundo do trabalho em busca de um futuro melhor para si e para a sua família.

Começou por trabalhar como pedreiro na sua freguesia, em Navarra, e assim foi até aos 14 anos de idade, quando, em busca de um emprego melhor, iniciou funções numa metalurgia, percorrendo a pé Navarra-Braga e vice-versa, durante cinco dias por semana. Entretanto ao longo deste tempo foi aprendendo a arte de barbearia com o seu avô paterno tornando-se, aos 15 anos, barbeiro aos fins de semana, andando de porta em porta a cortar cabelos, abrindo mais tarde uma barbearia em Palmeira. Um salto na sua vida, onde já demonstrava a sua veia empreendedora e estilista.

Posteriormente, em 1968, quando completou 18 anos, António emigrou para a Guiné, onde conciliou funções militares e um emprego no comércio. Ali permaneceu seis anos, até que regressou de férias para Portugal, para

MARCAS **DESPORTIVAS**

BOSS
HUGO BOSS

MEYER

DIESEL

Levi's

L O N G
PORCHES

GIMON'S

MILESTONE

CAMPIONE

bugatti

AERONAUTICA
MILITARE

nunca mais sair. Retomou o mundo do trabalho numa conceituada casa bracarense, a Torres Camiseiro, decisão que se revelou decisiva para o seu futuro e um destino que se transformou na sua grande paixão até aos dias de hoje, o comércio de pronto-a-vestir para homem.

Passados cinco anos, em 1979, o menino António, já homem, abriu a loja Antoniu's, na rua Eça de Queirós, apostando em roupa informal e desportiva. Um espaço pequeno que viria a transformar-se numa referência na cidade de Braga, na arte de bem-vestir o sexo masculino. Nos anos 80, mudou-se para o Shopping Sta. Cruz e desde aí foi sempre a crescer e inovar. Com persistência e coragem para correr riscos, António Pereira viajou, atualizou-se, conheceu tendências e trouxe para o seu negócio contratos de importação com grandes marcas de roupa cerimonial, como as conceituadas Carlo Pignatelli, Saroni ou Enzo Romano. Hoje em dia, a sua loja, devidamente organizada com marcas exclusivas, é uma referência na cidade, apostando no bom gosto e na qualidade. Com coleções que vão do desportivo ao clássico, a marca distingue-se principalmente na roupa cerimonial para homem. Com um atendimento personalizado e descontraído, conta com uma equipa dinâmica e profissional que o aconselhará em todos os momentos, colocando à disposição de cada cliente, entre a vasta gama de produtos e acessórios, tudo o que precisa para transformar o seu dia, num momento único e especial. A Antoniu's participa ininterruptamente há 15 anos na Braga Noivos e é uma das lojas que desfila habitualmente na iniciativa "Moda em Movimento", organizada no centro da cidade pela Associação Comercial de Braga. Associa-se ainda a diversas causas sociais.

Uma vida inspiradora de um menino cheio de forças e sonhos que se transformou num homem empreendedor, dedicado e moderno. Um verdadeiro visionário que projetou uma marca e que a colocou num patamar de grande destaque no comércio de pronto-a-vestir.

Shopping Santa Cruz – Braga
t. 253 615 720
www.antonius.pt

MARCAS CERIMÓNIAS



Miguel Vieira

Guglielmo G.

SARONI

ENZO ROMANO

DELSIENA

CARLO PIGNATELLI

BACCUS
CAMISAS

COMIC CON PORTUGAL

TXT IZABELLA MUNIZ

Sabe o que é *Cosplay*? E *gamer*? E tem alguma ideia do que significa *BD*? Bem, se está perdido nesta conversa, é melhor atualizar-se, pois a *Comic Con Portugal* está aqui! De 12 a 15 de setembro, o Passeio Marítimo de Algés, em Oeiras, recebe *cosplayers*, expositores, ilustradores, *youtubers* e artistas famosos num só lugar!

A sexta edição do evento homenageia Stan Lee, nome de destaque da editora de quadrinhos Marvel Comics e co-criador de vários personagens famosos, como o *Homem-Aranha*, *Hulk*, *Doutor Estranho*, *Quarteto Fantástico* e *X-Men*. O antigo presidente da Marvel faleceu em novembro de 2018 e deixou um legado de inúmeros sucessos. A *Comic Con Portugal* tem como tema a Banda Desenhada e promove decoração específica de Nova York feita por Stan Lee, com vários prédios conhecidos, como a famosa Torre Stark, do Homem de Ferro!

E isto é só o começo! Os convidados deste ano conseguiram esgotar os *packs* diários exclusivos da FNAC, que continham um porta-chaves *Funko POP!* e uma *T-Shirt* oficial. O maior evento de cultura POP do país tem como principais

convidados Millie Bobby Brown, a *Eleven* de *Stranger Things*, Alexander Ludwig, o *Bjorn* de *Vikings*, Tricia Helfer, a *Charlotte Richards* de *Lúcifer*, e Benedict Wong, o *Wong* de *Doutor Estranho*.

O evento está dividido em três grandes áreas e conteúdos de dez temas. Entre a área Comercial, de Experiência e Auditórios, o público pode assistir e participar em atividades relacionadas com cinema, TV, Banda Desenhada, Literatura, Novas Mídias, Música, Anime & Mangá, Cosplay e a Área Kids.

Os auditórios são as áreas mais concorridas do evento. É neles que os artistas apresentam novas informações sobre o universo em que estão inseridos, sejam novidades cinematográficas, conteúdos exclusivos e antestreias dos filmes e séries mais esperados nas salas de cinema! As últimas tendências da Banda Desenhada e da Literatura, os torneios mais empolgantes de videojogos e os *influencers* do momento também aparecem nesta área. Para aumentar a interação, há um espaço para autógrafos onde é possível registar para a posteridade um momento com o seu ídolo!

A área de Experiência é uma das mais divertidas! Repleta de atividades, conta com circuitos exclusivos de séries e filmes, jogos dedicados à sua série favorita e muitos brindes para os vencedores. Também pode aproveitar a área dos videojogos e interagir com os amigos e colegas em competições que não irá encontrar noutro sítio!

É bom preparar os bolsos, pois a Área Comercial é de falir qualquer fã! Com mais de 50 expositores nacionais e internacionais, é possível comprar produtos de *merchandising* e artigos de colecionador a bons preços: as promoções nos últimos dias compensam! Além dos artigos de séries, filmes e videojogos favoritos, é possível conhecer o *Artist's Alley* e a *Banca Amadora*, dedicados à divulgação da carreira de artistas novos e talentosos, algo que a *Comic Con Portugal* se compromete a impulsionar. O paraíso dos *nerds* e *geeks* promete encantar todo o país!



**DEPOIS DE TANTA INFORMAÇÃO,
VAMOS FAZER UM PEQUENO
TESTE? "QUÃO GEEK É VOCÊ?"**

1. O HOBBY DE SE MASCARAR DE PERSONAGENS FICTÍCIAS PODE SER CHAMADO DE:

- a. fantasia
- b. loucura
- c. cosplay
- d. carnaval

2. UM "GAMER" É UMA PESSOA QUE...

- a. assiste a muita TV
- b. joga videojogos
- c. não tem o que fazer
- d. vê filmes na Internet

3. QUAL FOI A PRIMEIRA CONSOLA DE VIDEOJOGOS CRIADA?

- a. Game&Watch, Nintendo
- b. Telejogo, Philco
- c. Pong, Atari
- d. Playstation, Sony

4. QUAL DESTES HERÓIS NÃO É DA MARVEL?

- a. Superman
- b. Homem de Ferro
- c. Homem-Aranha
- d. Capitão América

5. DAENERYS TARGARYEN É UMA PERSONAGEM DE QUE SÉRIE DE TV?

- a. Vikings
- b. NCIS
- c. Supernatural
- d. Game of Thrones

Se acertou todas as questões, pode considerar-se uma pessoa por dentro do universo POP!

Respostas corretas:
1. C; 2. B; 3. C; 4. A; 5. D

A menina dança?

O menino também!

É sabido que a música pode ter efeitos terapêuticos: diminui o *stress*, devolve serenidade à pessoa, reduz a ansiedade. Alguns estudos apontam-na até como capaz de contribuir para o desenvolvimento das capacidades cognitivas, estimulando o raciocínio, concentração, memória e pensamento lógico. E quando a música aparece aliada a atividades desportivas? Este mês apresentamos-lhe algumas modalidades em que a melodia é um elemento determinante. Se sempre achou que não tinha jeito para a dança convencional, vale a pena espreitar!

ZUMBA FITNESS

Sabia que o Zumba Fitness foi criado a partir de uma distração? Beto Perez, um instrutor de aeróbica, um dia esqueceu-se da habitual cassete que utilizava nas suas aulas. Não teve alternativa senão improvisar com outra que continha salsa tradicional e merengue. Os alunos adoraram e cada vez mais pessoas começaram a frequentar as aulas. Nascia o Zumba, uma modalidade cujas coreografias têm como base movimentos rápidos

e lentos ao som de músicas variadas, mas com fortes inspirações latinas como salsa, merengue, mambo, flamenco ou ChaChaCha. Com benefícios no que diz respeito à perda de peso, uma aula de uma hora pode originar um desgaste de 500 a 800 calorias, dependendo da intensidade e esforço do aluno. O Zumba também ajuda a melhorar a capacidade cardiovascular, o equilíbrio e a coordenação. É indicado para pessoas de todas as idades e ambos os sexos.

JAZZ FIT

Se acha que dançar é fácil e não representa grande exigência física para o aluno, é porque ainda não o conhece esta modalidade. Para praticar Jazz Fit vai precisar de muita força, coordenação, flexibilidade e agilidade! Ao som de clássicos de Jazz – se bem que as variações são muitas, dependendo do sítio onde pratica –, as aulas são constituídas por exercícios anaeróbicos, com movimentos delicados e rápidos, muitas repetições e... força! E se vai aprender o que são *pliés* e *elevés*, prepare-se também para muitas séries de agachamentos... na ponta dos pés! Um dos maiores benefícios do Jazz Fit é a correção da postura: vai realizar vários movimentos que exigem que a sua coluna esteja direita e, aos poucos, irá começar a notar as diferenças na sua postura. Lembre-se que uma postura correta dá logo a sensação de ter emagrecido! E por falar em quilos a menos, uma hora de Jazz Fit pode ajudar a queimar 750 calorias.

JUMP

O Jump começou por ser uma ideia da NASA, sabia? Pois é, tinha como objetivo melhorar a condição física dos astronautas para melhor conseguirem enfrentar o impacto da gravidade. Hoje em dia as aulas de Jump são bastante

populares, até porque também ajudam na queima de calorias: trinta minutos de aula podem fazê-lo desgastar 500 calorias. O método é simples e muito divertido: tem que executar uma série de coreografias em cima de um mini-trampolim elástico! As músicas são animadas e o exercício trabalha toda a musculatura do corpo e não apenas das pernas. Outro dos benefícios está relacionado com as articulações: como é o elástico a absorver o impacto dos saltos, as articulações não saem prejudicadas. O Jump pode servir até para fortalecer o sistema ósseo!

BALLET FITNESS

Se está à espera de uma aula pouco exigente em termos físicos, talvez seja melhor escolher outra modalidade que não esta. O Ballet Fitness mistura passos de *ballet* tradicional com ginástica e pilates. Com a ajuda da barra de *ballet* executam-se exercícios isométricos, o que

significa que o peso do próprio corpo é utilizado para melhorar a força e postura do aluno. Esta é a aula ideal para tonificar o corpo, aumentar a consciência corporal, melhorar a postura e aumentar a flexibilidade. Como a aula acaba por ser intensa, o corpo continua a gastar energia mesmo quando já se encontra em repouso. Meia hora de Ballet Fitness pode ser o suficiente para queimar cerca de 800 calorias.

AERODANCE

Será possível combinar Step, Fit Dance, Zumba, Ginástica Localizada, AeroAbdominal, Corrida e treino funcional? Sem dúvida! A essa combinação dá-se o nome de Aerodance, uma modalidade que envolve ritmos tão variados como samba, salsa, mambo, merengue, dance, *street*, *funk* e muitos outros! Como em todas as opções já mencionadas, um professor / instrutor vai orientando o grupo, que lhe deve copiar os movimentos e passos. As músicas são sempre muito animadas, com grandes êxitos populares a puxar pelos alunos. Acaba por ser uma aula descontraída, com algum *playback* e gargalhadas à mistura. Uma aula de cinquenta minutos pode fazê-lo gastar até 600 calorias, por isso depressa verá diferenças na balança. A Aerodance também não é indicada para doentes cardíacos e pessoas com problemas de coluna. Aliás, não se esqueça que antes de começar a praticar qualquer exercício se deve aconselhar com o seu médico!



RUI PINHEIRO, O EMPREENDEDOR BRACARENSE: "QUEM TRABALHA POR GOSTO, NÃO CANSA"

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Tem 34 anos e é responsável pelas parcerias e eventos na *Startup Braga*, uma incubadora e aceleradora de *startups*. Foi professor de Geografia, dinamizou uma série de projetos relacionados com empreendedorismo, criou uma empresa, tem um blogue e, mais recentemente, uma revista, a *Emagazine*. Casado e com uma filha, acreditamos que também já tenha plantado uma árvore. O que falta fazer a quem não para um segundo?

www.oempreendedorbracarense.wordpress.com



TENS UM PERCURSO “DIFERENTE”: À PARTIDA SÉRIAS

PROFESSOR. Sim, cheguei a dar aulas. Licenciiei-me em Geografia, na variante de ensino, em Coimbra, na Faculdade de Letras. Estive a dar aulas durante cinco anos, mas depois a vida deu algumas voltas e resolvi trabalhar numa área completamente diferente. Paralelamente, comecei a organizar alguns eventos com e para empreendedores, embora na altura não soubesse muito sobre empreendedorismo. Não quer dizer que agora saiba, mas!... *(risos)* Era uma área um pouco desconhecida, mas de que estava a gostar imenso. Eu e um grupo de bons amigos começamos a organizar alguns eventos na cidade para tentar dotar as pessoas de algumas ferramentas que as ajudassem na procura de emprego, a prepararem-se para a uma entrevista, a elaborarem um bom CV... Organizamos o primeiro evento, “O meu Futuro 24” (MF24 Braga), que teve algum mediatismo na altura. Juntamos um excelente leque de oradores, que hoje são amigos, num evento de 24 horas *non stop*, teve um impacto grande na altura. Continuamos a organizar eventos, estive na fundação de uma empresa familiar e, durante esse percurso, surgiu a oportunidade de ir trabalhar para a Startup Braga. Na altura o projeto estava no começo e integrei a equipa inicial. Eu estava disponível, resolvi arriscar e fui trabalhar para lá. Desde então foram cinco anos de aprendizagem pura e dura, todos os dias. Tive que ler muito!

Felizmente tive a sorte de ter sempre uma equipa fantástica, todos os diretores da *Startup Braga* me ensinaram muito e acho que isso foi fantástico, foi mesmo incrível. São cinco anos a ler muito, a ouvir muito e a fazer acontecer coisas fantásticas.

COMO É QUE FOI ESSA PASSAGEM DO ENSINO PARA OUTRA ÁREA? Bom, eu adorei dar aulas. Gostei mesmo muito. Numa área como a Geografia consegues dar uma aula na rua porque estudas as cidades, o ambiente, as pessoas... É fantástico porque podes pegar nos miúdos e dar uma aula na rua, *in loco*. Isso é apaixonante, é muito bom! Estive numa instituição a dar aulas e percebi que os professores têm muitos sonhos e um deles é que o ensino tenha um cariz muito prático, que seja motivador, que seja adaptado aos alunos. E muitas vezes o próprio sistema não te deixa ser assim... No último ano em que dei aulas senti que era necessário fazer uma pausa. Apesar de estar a gostar muito, havia e ainda há muita coisa que tem de ser melhorada no ensino. Foi aí que entretanto surgiu a oportunidade de ir para a *Startup Braga*. Nesse ano surgiu a oportunidade de fundar uma empresa ligada ao ensino, ligada à pedagogia, onde eu e a Sara – minha esposa esposa e sócia – aplicávamos muito daquilo que achávamos que devia ser o verdadeiro ensino. Embora não fosse um estabelecimento de ensino formal, fazíamos muitas atividades pedagógicas, tendo por base valores como a sustentabilidade, o ambiente, a empatia e a motivação. Ou seja, tentamos criar nós a alternativa! A empresa tornou-se autónoma e havia surgido a oportunidade da *Startup Braga*, que era um desafio bastante diferente mas onde, curiosamente, consegui aplicar muito do que trazia também do ensino. Essa transição acabou por bastante pacífica.

MAS NÃO DEVE TER SIDO FÁCIL ARRISCAR ASSIM... Não, não foi fácil. Até porque quando em 2012 eu achava que organizávamos eventos de empreendedorismo, estes eram na verdade, eventos mais ligados ao desenvolvimento pessoal e motivacional, com o intuito de inspirar pessoas. Na *Startup Braga* trabalhamos com empresas tecnológicas, daí eu referir que foi uma aprendizagem muito grande: tive que virar a página e percebi que efetivamente não sabia o que era empreendedorismo! Acima de tudo tive que aprender muita da linguagem de áreas como a programação e a gestão, essenciais quando se trabalha com organizações como *startups*. Por isso é que sublinho a questão da aprendizagem, tive mesmo de aprender muito, sobretudo no início.

E O TEU BLOGUE, COMO SURTIU? O blogue surgiu também mais ou menos por essa altura, precisamente quando comecei a organizar alguns eventos e a participar também em alguns deles, em algumas conferências.

Como ia tirando muitos apontamentos e muitas notas, não perdia nada em colocar tudo aquilo num blogue para ir partilhando conhecimento com as outras pessoas. Tinha-as no meu caderno, era só colocar *online*, podia ser que pudesse ajudar outras pessoas! Depois também pensei que podia ser um desafio giro entrevistar algumas pessoas com histórias interessantes, pessoas que tivessem mudado de área profissional, que tivessem uma empresa ou negócio... pessoas que eu considero empreendedoras e inspiradoras! A Mariana Barbosa,



do jornal *Eco*, utiliza muito o termo “fazedores”: gosto muito dessa palavra, foi nesse tipo de pessoas que pensei. Comecei a entrevistar algumas pessoas, comecei pelos amigos e pela família e o *feedback* que me foi chegando foi muito positivo. Continuei e comecei a entrevistar pessoas mais conhecidas, como *CEOs* de grandes empresas. Imaginei que nem sequer fossem ler os meus e-mails, mas não perdia nada em tentar. E de repente estava a entrevistar o Tim Vieira e o Miguel Pina Martins da *Science4You*! A verdade é que embora sejam pessoas bastante mediáticas, conseguem ser de uma humildade extrema

“Comecei a colocar os conteúdos online e a oferecê-los às pessoas, porque todas as dicas, as histórias de vida, podem efetivamente inspirar. São os dois objetivos do blogue: inspirar pessoas e aprender com as pessoas que vou entrevistando.”



e têm muito para ensinar. Cá está, mais uma vez a aprendizagem! (*risos*) Entrevistar as pessoas ensinou-me mesmo muito sobre empreendedorismo, sobre pessoas, sobre organizações. Parece um pouco egoísta, mas o blogue passou a ser uma forma de me sentar com “fazedores” e aprender com eles. E assim foi, comecei a colocar os conteúdos online e a oferecê-los às pessoas, porque todas as dicas, as histórias de vida, podem efetivamente inspirar. São os dois objetivos do blogue: inspirar pessoas e aprender com as pessoas que vou entrevistando.

DESSAS HISTÓRIAS TODAS, ALGUMA QUE TE TENHA TOCADO ESPECIALMENTE? Sim, várias, o difícil é escolher (*risos*). Há mesmo muitas, sei lá... Às vezes não é preciso ser alguém muito mediático para ser uma boa história e para ensinar muito. Temos o caso da Raquel Oliveira, uma grande amiga que trabalhava na área da contabilidade, mas que, de repente, achou que não era a “cena” dela... Resolveu mudar de vida e fazer várias formações no estrangeiro e, pouco depois, estava a liderar uma empresa na área das terapias alternativas. Ou seja, passou de um escritório para uma área completamente diferente, onde teve bastante sucesso. (...) Há tantas boas histórias! (*risos*) E na próxima edição da *Emagazine* vamos ter histórias muito giras, os próximos artigos vão ser muito bons.

POIS É, AGORA TAMBÉM TENS UMA REVISTA, A EMAGAZINE! Sim (*risos*)! A revista é uma forma de materializar os conteúdos do blogue, de os tornar mais tangíveis. Embora para já seja apenas digital, o objetivo é a longo prazo torná-la numa revista com uma edição e distribuição física. Tem alguns artigos diferentes dos que se encontram no blogue e um bom leque de empreendedores e amigos que estão a colaborar com a revista, que são também editores e que escrevem alguns artigos, pessoas de diferentes áreas como o *marketing* digital, a psicologia, o *coaching*, a comunicação...

E COMO É QUE ARRANJAS TEMPO PARA TUDO ISTO? ÉS CASADO, TENS UMA MENINA PEQUENINA... Boa pergunta! (*risos*) Curiosamente, quando tenho muita coisa para fazer sou mais organizado! (*risos*) Não é que seja desorganizado, mas quanto mais tarefas tenho, melhor consigo programar as coisas. Consigo realmente organizar-me melhor, sem dispensar a ajuda de uma boa agenda e de algumas ferramentas que tenho no telemóvel, não consigo viver sem as ferramentas que realmente me vão ajudando a fazer essa gestão. Mas respondendo à pergunta, acho que quem trabalha por gosto não cansa! (*risos*) Aproveito também muito os meus bocadinhos livres para ler e depois trabalho muito à noite, quando as “pequenas” já estão a dormir. (*risos*)

Quando elas já estão a dormir tento aproveitar para trabalhar.

UMA PERGUNTA DIFÍCIL: O QUE É O

EMPREENDEADORISMO? (risos) Boa! Costumo fazer sempre essa pergunta às pessoas que entrevisto! (risos) Hoje em dia existe um *cliché* que nos diz que toda a gente é ou quer ser empreendedora. Um dos meus colegas, o Alexandre, tem um termo que aprecio muito, ele fala do “empreendedorismo de palco” e a verdade é que muitos dos “empreendedores de palco” distraem-se com o mediatismo imediato, com os aplausos, em vez de se focarem nos seus projetos. Isso não é empreendedorismo! “Vou criar uma empresa, vou ali para o palco, vou ser empreendedor”... Não! O empreendedorismo passa por concretizar, passa pela humildade de reconhecer que precisamos de aprender e ouvir *feedback* de muita gente para aplicar no desenvolvimento do nosso projeto. A isto referimo-nos como ter um perfil “coachable”.

Quando temos uma ideia de negócio temos que ir melhorando, construindo e desenvolvendo o projeto com as ferramentas que as pessoas nos vão dando, com os ensinamentos e pedagogia dos outros. É preciso falar com muita gente que passou por processos parecidos e assimilar a informação como se fôssemos uma esponja. E é realmente concretizar, é necessário ser resiliente, aprender com os erros – porque se vai errar muito! –, ter a noção de que quando se tem um negócio muitas vezes vai-se despendar tempo que seria para dedicar à família... Mas é preciso pensar também que quando temos um foco, um “why”, um objetivo, sabemos que essa é apenas uma fase transitória e que a médio e longo prazo vamos conseguir chegar ao sucesso, seja lá o que isso for, seja no crescimento de uma empresa ou a nível pessoal. Acho que empreender é arriscar, avançar, aprender – sublinho o aprender – e evoluir em função do que vamos vendo à nossa volta.

PORTANTO, O TERMO “EMPREENDEADORISMO” REALMENTE ESTÁ NA MODA. MAS BASTA ACREDITAR?

Não basta acreditar sem concretizar. Eu lido com muita gente que tem ideias de negócio e que me diz: “ah, aquela empresa, aquele negócio... Já tive aquela ideia há um ano”. Muito bem, mas concretizou? Não! Ou seja, não basta ter a ideia, é preciso pôr as mãos na massa e fazer acontecer. É preciso trabalhar no projeto e fazê-lo avançar. O certo é que uma grande parte dos projetos e ideias de negócio acabam por não correr bem, mas depois é preciso ver também esses desafios como oportunidades para fazer melhor. Em Portugal há muito este preconceito: quando alguém tem uma ideia de negócio que corre mal é olhado de lado. Mas há países com uma mentalidade totalmente diferente,



“Por vezes, quando temos algum pensamento negativo, temos que relativizar. Muitas são as vezes em que nos preocupamos com “problemas” insignificantes, quando o verdadeiro problema está na guerra que se vive na Síria, nas crianças que são recrutadas como soldados no Iémen, ou na destruição do nosso planeta por causa da poluição.”

como os Estados Unidos, por exemplo! Há muitas ideias de negócio e há grandes empresas, multinacionais, que tiveram sucesso à décima tentativa, ou seja, os donos dessas empresas falharam muito. Aprenderam com as falhas do passado para terem sucesso no presente, no futuro, como Jeff Bezos, Steve Jobs e até o Elon Musk. O preconceito da idade também existe muito por aqui, mas há boas ideias de negócio que os *CEO* puseram em prática com 60, 70 anos. Foi com essa idade que tiveram sucesso. Vejam, por exemplo, a história da *KFC*! Estes dias escrevi um artigo sobre Simon Sinek, um autor que tem uma teoria que fala muito no “why”, o “porquê”. Tem que haver um propósito, é precisamente isto que quero passar ao empreendedor. Isto aplica-se à vida pessoal e à profissional. Se as grandes multinacionais têm que saber



por que estão a produzir e a vender determinado produto, a nós aplica-se o mesmo. Porquê desenvolver esta ideia de negócio? É um sonho, estou disposto a despende um bom tempo neste projeto em detrimento de estar com os amigos e a família, ter noites mal dormidas, pensar que depois vou ter que contratar, as responsabilidades vão aumentar... Tem que haver um pilar emocional bastante grande. É importante acreditar, mas é preciso concretizar.

E AQUI ENTRA A RESILIÊNCIA DE QUE FALAVAS.

Exatamente! É incrível, eu conheço muitas pessoas que hipotecam a casa para perseguir o sonho de ter uma empresa. E se a coisa corre mal? E essas pessoas conseguem ensinar-nos algo, sobretudo conseguem passar-nos o testemunho da resiliência por saberem

que vão ter de passar por momentos bons, por períodos menos bons... Mas também sabem que vão conseguir superá-los, aprender com os erros, fazer melhor. Há sempre uma forma de dar a volta. E o que não conseguimos resolver, resolvido está. A resiliência uma característica muito importante.

QUAL É O PRIMEIRO PASSO PARA SER EMPREENDEDOR?

Numa primeira fase, é preciso tentar validar a ideia de negócio. Falar com potenciais clientes e perceber se eles compravam o produto ou serviço. Isto é o que falha muitas vezes. As pessoas querem tanto concretizar que põem as mãos na massa, mas esquecem-se de ouvir os potenciais clientes. E depois montam a empresa e passado um ou dois anos percebem que as pessoas não precisavam daquilo e os negócios acabam por morrer. O primeiro passo é ouvir os potenciais clientes, de forma a desenvolver a ideia de acordo com o *feedback* deles: se compravam ou não o produto ou serviço, se pagavam, quanto pagavam... E quando eu digo potenciais clientes, não é falar com a esposa, com a mãe e com a tia, mas sim com pessoas que se enquadrem na lista de potenciais clientes. É preciso perceber também se o produto ou serviço que o empreendedor quer desenvolver cobre verdadeiramente uma necessidade ou resolve algum problema, essa é outra das características para ter, a longo prazo, sucesso.

HÁ APOIOS EM PORTUGAL PARA O EMPREENDEDORISMO?

Há alguns apoios e várias plataformas para consulta. O site do IAPMEI é uma boa fonte de consulta, onde podemos ver, por exemplo, o programa “startup voucher” que oferece bolsas para jovens com ideias de negócio. Depois os *sites* da *Startup Portugal*, do *Portugal 2020* e até o *IEFP* têm algumas opções interessantes. E também existem várias aceleradoras nacionais e internacionais, que oferecem excelentes condições para os empreendedores desenvolverem os seus projetos.

QUAIS OS TEUS PRÓXIMOS OBJETIVOS? Um deles é conseguir com que a revista evolua para o formato físico e chegue a mais pessoas. Quero continuar a entrevistar e a aprender com as pessoas, tenho saudades de voltar a estudar num meio mais académico... Quero viajar muito com a família atrás e aproveitar minha filhota ao máximo, ter sempre tempo para ela, “desligar” da correria do dia a dia para lhe dedicar mais tempo. Quando temos filhos eles ensinam-nos muito! A vida corre demasiado rápido... O tempo passa muito depressa e estar com as pessoas, fisicamente, sem telemóvel, estar de verdade com elas é o importante. Muitas vezes temos dias tão intensos que nos esquecemos de estar com as pessoas. Estar, com letra maiúscula!

"Quando temos filhos eles ensinam-nos muito! A vida corre demasiado rápido... O tempo passa muito depressa e estar com as pessoas, fisicamente, sem telemóvel, estar de verdade com elas é o importante."

"Numa primeira fase, é preciso tentar validar a ideia de negócio. Falar com potenciais clientes e perceber se eles compravam o produto ou serviço. Isto é o que falha muitas vezes. As pessoas querem tanto concretizar que põem as mão na massa, mas esquecem-se de ouvir os clientes. E depois montam a empresa e passado um ou dois anos percebem que as pessoas não precisavam daquilo e os negócios acabam por morrer."



QUAL FOI A REAÇÃO DOS TEUS PAIS E FAMÍLIA QUANDO OPTASTE POR UMA ÁREA TÃO DIFERENTE?

Foi pacífica. Sou suspeito ao dizer isto, mas os meus pais são mesmo muito boas pessoas (*risos*). Sempre tiveram uma postura super trabalhadora e uma vida humilde e muito honesta. É através do exemplo que passamos testemunho aos nossos filhos e eu, como filho, aprendi muito através do exemplo deles. Eles sabem que, seja qual for a área em que eu estiver, vai correr tudo bem. O meu pai segue aquele provérbio que diz que “quem muda, Deus ajuda” (*risos*). E não são áreas assim tão diferentes, porque estou a aprender e a ensinar muito. É uma forma de ensino um pouco diferente, mas que se baseia no mesmo princípio.

PODEMOS DIZER QUE ÉS UMA PESSOA OTIMISTA. O OTIMISMO NASCE CONNOSCO OU TRABALHA-SE?

Eu acho que se pode trabalhar. Obviamente que há pessoas que parecem nascer otimistas. Acho que o ambiente em que estamos inseridos e as pessoas com que convivemos conseguem influenciar-nos bastante. Tento ao máximo estar rodeado de pessoas boas e otimistas. Claro que há pessoas com um perfil mais pessimista e nesse caso a psicologia ou *coaching* pode ajudá-las bastante. Obviamente que não as vai tornar mais otimistas, mas pode orientá-las no sentido de as fazer ver o lado mais positivo da vida. Por vezes, quando temos algum pensamento negativo, temos que relativizar. Muitas são as vezes em que nos preocupamos com “problemas” insignificantes, quando o verdadeiro problema está na guerra que se vive na Síria, nas crianças que são recrutadas como soldados no Iémen, ou na destruição do nosso planeta por causa da poluição.

“Ser empreendedor é realmente concretizar, é necessário ser resiliente, aprender com os erros – porque se vai errar muito! –, ter a noção de que quando se tem um negócio muitas vezes vai-se despende tempo que seria para dedicar à família... Mas é preciso pensar também que quando temos um foco, um “why”, um objetivo, sabemos que essa é apenas uma fase transitória e que a médio e longo prazo vamos conseguir chegar ao sucesso.”

I Dia do Brasil

Ser imigrante é começar do zero, mas ter uma bagagem repleta de nostalgia. É enfrentar diariamente uma nova realidade, em que uma simples ida à padaria pode tornar-se um desafio cultural e linguístico. É aprender na prática e sem medo. É ter saudades do aconchego de casa, do clima da própria terra e até da rotina. É dar valor às pequenas coisas e sentir bater forte o coração ao reconhecer algo do seu povo, da sua cultura. Ser imigrante é viver à flor da pele. Sabendo desta realidade, trazemos uma boa notícia: este mês, o Parque da Ponte veste-se de verde e amarelo para que os brasileiros possam matar as saudades de casa e os portugueses possam conhecer mais do seu país irmão!

TXT IZABELLA MUNIZ

Um sonho antigo. Organizar a versão bracarense de um evento que existe em todo o mundo sempre esteve nos planos de Alexandra Gomide, Presidente da Associação luso-brasileira União, Apoio e Integração (UAI). A organização, que há um ano auxilia a integração de brasileiros e portugueses, viu nesta festa uma oportunidade de aproximar os mais de 30 mil brasileiros residentes no distrito e divulgar um Brasil desconhecido. “Como o Dia do Brasil acontece por todo o mundo, achamos que a comunidade brasileira em Braga merecia um evento desta proporção. Queremos trazer o Brasil além do samba e Rio de Janeiro, mostrar que o país vai além disto”, explica a ex-professora universitária, que dedica o seu tempo a eventos que visam a interculturalidade. Um exemplo deste trabalho é o “ArraUAI”, um evento junino realizado pela associação que mistura tradições brasileiras e portuguesas e recebeu cerca de 3 mil visitantes na sua última edição.

Em todo o mundo, o Dia do Brasil, ou “Brazilian Day”, acontece em setembro, mês em que se celebra a Independência do país. A grande festa em Nova York – onde artistas brasileiros se apresentam aos conterrâneos – inspirou outros imigrantes por todo o mundo a formarem eventos semelhantes, em que o Brasil se torna o elo que une pessoas dos mais variados estilos e classes. Porém, o aspecto diferenciador do I Dia do Brasil em Braga é o caráter social. “O lado emocional e solidário é muito forte. Percebo que os outros sejam eventos comerciais. Os cantores são pagos, as apresentações são pagas... O nosso não, ele é todo construído por pessoas que querem fazer a festa, viver o evento, e entendem que isso é importante para nossa cultura, para o nosso povo”, diz Alexandra, e acrescenta que

têm barracas grandes, com estrutura de eventos, apesar de a UAI, como Associação, não ter fechado o espaço a ninguém. “Ou seja, teremos barracas de todos os tamanhos. Não somos uma empresa de eventos, tudo é com o propósito de integração”, explica.

As atividades do I Dia do Brasil são as mais variadas. O evento atraiu expositores de todo o país, interessados em colaborar com o evento. Na gastronomia, barracas divididas por estado facilitam o conhecimento e exploração da variedade de sabores que o Brasil possui. As artes serão representadas pelo artesanato, onde artesãos de todo o país terão as suas obras expostas. A cultura é repleta de apresentações de ritmos menos conhecidos pelos portugueses, como *maculelê*, *frevo*, *carimbó* e *maracatu*, além de *aulões* para que o público possa interagir com os ritmos mais difundidos, como o samba, o sertanejo e a arte marcial da capoeira. A associação procura alternativas para tornar o evento singular e, pelo ânimo dos participantes, parece que o I Dia do Brasil será inesquecível. “O pessoal está vestindo a camisa, abraçando a ideia. Eu chego a arrepiar, pois sinto a emoção deles. As baianas estarão vestidas de forma característica. O churrasco será o típico gaúcho, com os gaúchos tradicionais *mesmo*! Está sendo um desafio, mas conseguimos tudo isto. Formamos os grupos de dança, juntamos bailarinos, eles fizeram as roupas... houve a disposição das pessoas em investir e porquê? Porque era desejo de todo mundo apresentar a sua cultura. Você percebe o orgulho”, conta Alexandra, com os olhos marejados pela lembrança do esforço e colaboração de todos os participantes e voluntários da UAI, dispostos a mostrar o que o Brasil tem de melhor.

E os eventos não param por aqui! A agenda anual da UAI será lançada neste mês e o II Dia do Brasil já faz parte dos planos.



Apesar de a data ainda ser segredo, é visível o entusiasmo da associação em manter as festas e, por consequência, a integração. “Percebemos que, para o próximo ano, a tendência é o evento estar mais completo e preparado. Este ano estamos utilizando o que temos aqui. Visualmente pode ser mais pobre, mas a emoção e a entrega das pessoas é espetacular”, conta a presidente, que adianta também outras iniciativas. “Temos o projeto de artesanato e vamos lançar o grupo folclórico da UAI. Será um momento de integração, uma vez por semana, para curtir e brincar um pouco com os nossos ritmos e, de certa forma, preparar para o dia do Brasil do ano que vem”, complementa Alexandra.

Além dos eventos realizados para toda a comunidade luso-brasileira, a associação UAI conta com um espaço físico de acolhimento, apoio e aconselhamento, onde ajuda portugueses e brasileiros em questões como adaptação pedagógica, questões jurídicas, psicológicas, empresariais e imobiliárias. Os sócios têm direito a participar em cursos profissionalizantes e de línguas, além de descontos exclusivos com parceiros da associação. O grupo também possui uma rede de negócios aberta aos empresários da região. Este novo semestre traz muitas novidades e uma equipa administrativa renovada, disposta a expandir a ação da UAI e colaborar com associações vizinhas. Uma ótima oportunidade para integrar e colaborar com uma Braga mais intercultural!



CONHEÇA ESTES RITMOS...

MACULELÊ

Maculelê é um tipo de dança folclórica brasileira de origem afro-brasileira e indígena. Na sua origem, o *maculelê* foi uma arte marcial armada, que nos dias de hoje se preserva na simulação de uma luta tribal usando como arma dois bastões, chamados de *grimas* (esgrimas). Quando os dançarinos possuem maior conhecimento da dança, ousam até mesmo utilizar facões, a criar um belo efeito visual pelas faíscas que saem a cada golpe! A origem do *maculelê* tem diversas lendas, mas ambas coincidem na vitória de Maculelê, um homem debilitado que derrotou sozinho uma tribo inimiga utilizando dois bastões de madeira. Considerado herói, tem o seu estilo único de combate eternizado.

FREVO

O *frevó* é um ritmo musical e dança brasileira com origem no estado de Pernambuco. Nascido no fim do século XIX, o *frevó* caracteriza-se pelo ritmo extremamente acelerado. Criação de compositores de música ligeira, o *frevó* foi feito para o Carnaval com o objetivo de proporcionar mais animação nos blocos e é composto por coreografias acrobáticas com movimentos soltos. A dança possui vários estilos, como o *frevó de rua*, *frevó-canção* e o *frevó de bloco*. A palavra *frevó* vem de ferver, que faz referência à agitação, confusão e efervescência em reuniões de grande massa popular, algo muito comum no carnaval brasileiro. Os praticantes desfilam pela cidade em blocos e são um espetáculo à parte nos dias de folia. Foi declarado Patrimônio Imaterial da Humanidade pela UNESCO no ano de 2012, sob a designação “Frevó: Arte do Espetáculo do Carnaval do Recife”.

CARIMBÓ

O *Carimbó* é um ritmo musical amazônico de origem indígena, típico da região norte do país. Criado no século XVII no estado do Pará, tem influências africanas e portuguesas, como a percussão, a sensualidade, as palmas e o sopro. O nome *Carimbó* é oriundo de um tambor artesanal utilizado nesse estilo musical, chamado “Curimbó”. Também é conhecido como “pau e corda”, “samba de roda do Marajó” e “baião típico de Marajó”. Devido à extensão do território paraense, inicialmente o *carimbó* desmembrou-se em três variações: o *carimbó* praieiro, o *carimbó* pastoril e o *carimbó* rural. A dança tem passos miúdos e forma de dança de roda, com pares dançantes, mas sem haver contacto do cavalheiro com a dama. Apresenta uma coreografia, seguindo uma tradição indígena, na qual os dançarinos imitam elementos da fauna amazônica. Tornou-se Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil em 2014.

REGRESSO ÀS AULAS? AO TRABALHO? COM ESTILO!

Setembro, mês de recomeços e resoluções. Seja na escola, universidade ou trabalho, todos subimos mais um degrau com destino à satisfação profissional. Para sobreviver a estes longos momentos de trabalho duro, temos a ajuda dos... itens de papelaria! Em setembro damos-lhe algumas sugestões que certamente o irão a ajudar a fazer dos próximos meses um ano incrível. A motivação e a força estão dentro de si, mas material bonito ajuda, certo? É só conferir!



AGENDA
BERSHKA
12,99€

ESTOJO
STRADIVARIUS
5,99€



ETIQUETAS
ARTE & MIMOS
8€

ESTOJO
POP STORE
7,90€



AGENDA
POP STORE
9,90€



AGENDA
POP STORE
9,90€



Uso Saudável das Redes Sociais

TXT IZABELLA MUNIZ

Neste início de semestre, voltamos às rotinas. Miúdos para a escola, graúdos para a Universidade e/ou trabalho. Porém, alguns destes hábitos diários podem ser melhor geridos, principalmente os que dizem respeito à saúde. Desta vez, focamo-nos em algo que temos imensa dificuldade em largar: as redes sociais. Serão elas vilãs ou heroínas da vida contemporânea? Vamos aprender a gerir o nosso tempo?

PRECISA DISTO TUDO?

Avalie as suas horas livres. Durante este tempo, a quantas redes sociais acede? Quantos *feeds* possui? Quantas notificações recebe? Agora, o mais importante: precisa de todas estas redes sociais? Tem mesmo necessidade de ter contas em redes que se tornam repetitivas? Conhecer novos espaços não é pecado e muitas redes têm propósitos únicos e relevantes, mas quando perdemos horas num simples *scroll* de ecrã, devemos fazer-nos estas perguntas. Estabeleça, na sua linha de prioridades, que redes são necessárias à sua rotina. As que não fazem sentido podem ser descartadas. Menos notificações reduzem a escravidão!

SIGA MENOS, FAÇA MAIS

Quanto mais perfis segue, mais gostos coloca. E quanto mais gostos coloca... mais tempo perde. É giro ver todas as fotos e *stories* dos seus amigos, familiares e *influencers* favoritos, mas, melhor do que isso, é fazer coisas incríveis! Saia de casa, viaje, encontre os seus amigos pessoalmente, conheça um novo restaurante, pratique um desporto, fique em





casa e converse, olhos nos olhos, com os seus familiares queridos. Atividades verdadeiras, quando dentro da rotina, tornam o seu dia a dia muito mais produtivo e feliz. Use as redes para partilhar vida de qualidade!

REDUZA AS NOTIFICAÇÕES

As notificações servem para nos manter a par dos acontecimentos do mundo (e do nosso meio social), mas devemos ter atenção ao número de vezes que verificamos os nossos *smartphones* por causa delas. Aos poucos, a cada olhadela no ecrã, tornamo-nos escravos das notificações. Para reduzir este problema, aconselhamos desativar alertas menos importantes. Não precisa de saber, em primeira mão, que um conhecido o marcou no *flyer* de uma festa a que provavelmente não irá. Portanto, perca alguns minutos para desativar as notificações e deixe de receber estas distrações. O seu dia agradece!

DIA DETOX

Há quem ache impossível, mas pode ficar longe das redes por um dia! Para manter-se são e reduzir um pouco este fluxo de informações recebidas por segundo, reserve um dia da semana – ou mês, se for muito difícil – para ficar longe das redes sociais. Passe a ver as pessoas como foco principal e não como um intervalo entre uma olhadela no ecrã. Os dias *detox* são excelentes para passear ao ar livre, tirar fotos, apreciar todas as belezas que o mundo possui e sair da rotina cibernética.





LONGE DOS OLHOS, LONGE DAS MÃOS

Quando os *smartphones* estão em locais de fácil acesso, criamos o hábito de utilizá-los constantemente. Por isso, tente sempre guardá-los dentro de uma mochila ou gaveta, para mantê-los longe da vista. Assim, o foco permanece noutras atividades e o aparelho será utilizado apenas em caso de necessidade.

DEFINA HORÁRIOS

Não precisa de abandonar as redes sociais, mas estabelecer horários pré-definidos pode ser uma ótima forma de manter o controlo do seu tempo. Prefira encaixar este momento de lazer nos horários de intervalo do trabalho/estudo. Definir o tempo de uso também é uma maneira de gerir, com qualidade, o tempo gasto e até tornar a navegação mais produtiva.



Pode utilizar a gamificação para incentivar esta prática, oferecendo a si mesmo prémios por conseguir cumprir as metas estabelecidas, como um livro novo ou qualquer outra bonificação proveitosa.

NÃO SEJA RADICAL!

Não queremos que trate as redes sociais como vilãs. São ferramentas poderosas para aproximar as pessoas e oferecer novas possibilidades de socialização. Porém, o exagero castiga. Não se permita ser dominado por algo que foi criado para nos dar praticidade. Utilizando-as com parcimónia e bom senso, as redes sociais permanecerão com a sua função de entretenimento esporádico e saudável. Seja consciente!

PUB

UMA FAMÍLIA UM COLÉGIO DUAS CASAS



COLÉGIO
JOÃO PAULO II

JÁ ABRIU

POLO
DUME

POLO
7 FONTES

ABERTAS
INSCRIÇÕES 2019/20

 **NOVIDADE**

BRAGA DESPEDIU-SE DO VERÃO COM UM DOS EVENTOS CULTURAIS MAIS ESPERADOS DO ANO! DE 06 A 08 DE SETEMBRO, A NOITE BRANCA INVADIU AS RUAS DA CIDADE, TRAZENDO CULTURA, ARTE E MUITA DIVERSÃO! OS BRACARENSES TIRARAM AS PEÇAS BRANCAS DO ARMÁRIO E OS ACESSÓRIOS FESTIVOS, E OS 3 DIAS E 3 NOITES DE FESTA VIERAM ACOMPANHADOS DE MAIS DE 100 ATIVIDADES COM ENTRADA GRATUITA!

NOITE BRANCA BRAGA

O maior evento cultural de acesso gratuito do país foi partilhado por quase 500.000 pessoas. O público, oriundo de todos os cantos do país e do mundo, encontrou a alegria e movimento da festa bracarense, que trouxe uma espiral de ritmos, culturas e tradições! Conciliando o património com a arte contemporânea, a Noite Branca tornou-se um evento insólito, característica que atrai mais visitantes a cada ano. Com o imenso sucesso, a proposta de alargamento do evento para três dias mantém-se nos próximos anos, de acordo com a Câmara Municipal de Braga.

A festa recebeu atrações de todos os segmentos, espalhados pela cidade. O Centro Histórico contou com palcos e espetáculos de rua, com bandas, magia, instalações audiovisuais, etc.. Os museus e espaços culturais permaneceram abertos ao público em horários extraordinários, sendo possível

realizar a visita até mesmo durante a noite. Os miúdos não ficaram de fora da brincadeira, com espaços e atividades a eles dedicados. A festa trouxe entretenimento e cultura a todas as idades e, através dos laboratórios de verão e concursos artísticos, valorizaram e enalteceram os artistas locais e estrangeiros que participaram das ações, aproximando-os do grande público, como a instalação visual “Childhood” que encheu o Largo do Souto com a graciosidade dos balões de ar e luzes LED.

O comércio da cidade preparou vários eventos, músicas diversas e promoções exclusivas para os três dias de festa. Cinema ao ar livre, festas de samba, discotecas públicas e outras atrações mesclaram-se com as atividades agendadas pelo centro, a colorir o branco desta noite tão animada. A Minha viveu esta festa ao máximo e deixa-lhe alguns dos destaques da noite!



ALGUNS EVENTOS

ORQUESTRA BAMBA SOCIAL & TIAGO NACARATO

Palco Praça
6 SET • 23h00

O coletivo de músicos luso-brasileiros apaixonados pelo samba fundou em 2013 o projeto Bamba Social, a lotar casas de espetáculos com a sua roda de samba. Em 2016 assumiram a formação “big band”, passando desde então a atuar com 17 músicos, em formato Orquestra, acrescentando vários elementos de sopro e alargando o leque de vocalistas. A Orquestra Bamba Social trouxe na sua atuação inúmeros sucessos da música brasileira, desde os anos 30 aos dias de hoje, acrescentando ao samba novas sonoridades como o jazz, funk e hip-hop. Um conceito que reviveu os anos dourados da boémia carioca aos ritmos contemporâneos e animou a noite bracarense com muita ginga e batuque.

DIABO NA CRUZ

Palco Avenida
7 SET • 22h30

Formados em 2008, os Diabo na Cruz são considerados um marco na música nacional pela forma como integram sonoridades da música tradicional e do rock contemporâneo. Inspirados pelo Tropicalismo, pelo legado da música portuguesa e pela música anglo-saxónica, os Diabo na Cruz utilizaram instrumentos elétricos e evocaram melodias resgatadas da memória da tradição oral, a mesclar a música moderna portuguesa com a sua raiz.

ORQUESTRA SINFÓNICA DO PORTO CASA DA MÚSICA

Palco Praça
8 SET • 21h00

No âmbito do ciclo de concertos “Orquestra no Património”, a música de dança foi a principal convidada, a chegar das mais variadas formas e proveniências geográficas. A percussão do Carnaval Romano de Berlioz remeteu para uma festa popular, enquanto Poncielli nos transportou para um baile elegante ao som da valsa. A música do famoso bandeonista Astor Piazzolla e a partitura de Mason Bates fundiram a

escrita orquestral inovadora com os ritmos da eletrónica e do techno.

FRENESIM

Biblioteca Lúcio Craveiro
/ Theatro Circo
6 SET • 17h30
7 SET • 16h00
7 SET • 21h30
8 SET • 14h30

A oficina de coro comunitário, com repertório informal e aberto a todas as vozes trouxe um espaço para reinventar e redescobrir vocações, pois cantar é para todos. Realizado em dois espaços icónicos da cidade de Braga, a população pode divertir-se e descobrir novos talentos.

JOGOS DE MESA E PUZZLE GIGANTE

Museu D. Diogo de Sousa
6 SET • 18h00
7 SET • 10h00
8 SET • 10h00

Atividade para famílias, o museu disponibilizou jogos de tabuleiro e a possibilidade de construção de um puzzle gigante na sala do Serviço Educativo. A atração esteve presente durante todo o dia e agradou aos miúdos e graúdos!

BUM – BRAGA URBAN MARKET

Largo de Santiago
e Largo de São Paulo
7 SET • 10h00 – 18h00

O BUM – Braga Urban Market é um mercado para compra, venda e troca de artigos em segunda mão. Organizado por duas jovens bracarenses, teve como objetivo dinamizar a cidade e incentivar a população a renovar, de maneira sustentável, aquilo que está inutilizado em sua casa e comprar o que outros possam não precisar.



APPS E GADGETS PARA LEITURA

No dia 8 de setembro comemora-se o Dia Internacional da Literacia! A capacidade de ler e escrever para adquirir conhecimentos é algo que merece ser celebrado e na Minha encontramos uma forma especial de o fazer. Unimos a tecnologia aos livros e selecionamos algumas aplicações e *gadgets* para facilitar ou incentivar a leitura!

E-READERS

Sim, este é o primeiro aparelho que aconselhamos! Há quem leia em telemóveis, *tablets* e afins, mas a função dos *e-readers* é específica para leitura, o que traz alguns bónus. Primeiro, a luz emitida pela tela não cansa os olhos, em comparação com outros aparelhos. Segundo, a bateria dura longos períodos de tempo, tornando-o assim um substituto prático dos livros convencionais. Terceiro, pode guardar inúmeras obras num só aparelho, o que economiza espaço nas estantes para outras coisas! Se quer ter agradáveis momentos imerso numa bela história e sem notificações para atrapalhar, aconselhamo-lo a investir num destes aparelhos. O *e-reader* mais famoso é o *Kindle*, da *Amazon*, e a versão mais em conta custa 80€.

DESCANSO PARA OS OLHOS

Quando passamos muito tempo a ler, é normal que os olhos fiquem cansados. Por isso existe o massajador de olhos da *Baiyea*. O aparelho tem vários programas que se adaptam às suas necessidades, aliviam a tensão, combatem a fadiga e até reduzem os papos ao redor dos olhos. O massajador auxilia na melhoria do sono, alivia dores de cabeça, mantém a região dos olhos mais bonita e saudável e pode ser levado para todo o lado, pois funciona via *wireless*. Pode adquiri-lo na *Amazon* e custa por volta de 70€.

LUZ PARA LIVRO

Muitos leitores gostam de sentir o aroma do papel e o peso do livro nas mãos. Para aqueles que preferem ler de forma tradicional, também temos uma ajudinha da tecnologia. Quem lê em papel não tem o auxílio dos *e-readers* no que diz respeito à luminosidade das páginas, por isso aconselhamos as lanternas para livros, que são bastante em conta (por volta de 16€ na *FNAC*), recarregáveis por *USB* e que permitem ao leitor ter maior qualidade na leitura, pois não precisa de forçar a vista a cada palavra, principalmente quando lê livros com fontes muito pequenas.

APOIO PARA TABLET

Naqueles dias preguiçosos apetece ler um livro deitado na cama, certo? O problema é manter o aparelho nas mãos durante todo o tempo de leitura. Encontramos a solução para o problema: é só investir num apoio para o *tablet*! O da *nbryte* custa cerca de 40€ e serve para *tablets* de todos os tamanhos. Com pernas bem compridas, o apoio é perfeito para manter a mobilidade do leitor e também as mãos livres! É possível colocá-lo em cima da cama, do sofá e da mesa e ajustá-lo para que fique a uma altura confortável aos olhos. Pode encontrar o *tablift* da *nbryte* no *eBay*.

ESTA TRELA É MINHA!

Quem tem um animalzinho, tem um amigo. Um ser especial, que traz alegria, equilibra energias e cria novas oportunidades para nós, seres humanos, evoluirmos. Com eles aprendemos todos os dias a ser mais empáticos, a compreender o que não pode ser dito com palavras e a admirar as diferenças que possuímos. Uma vida sem eles é uma vida vivida pela metade. Na Minha amamos tanto os nossos animais que não podíamos deixar de criar uma área só para eles, para que possamos aprender mais sobre o seu universo e tornar o mundo um lugar melhor para eles.

COMO TRANSPORTAR ANIMAIS NO CARRO

Mudanças, viagem, passeio, idas ao veterinário... todos os animais precisam de sair de casa. Até à colocação da trela, tudo bem, todos entendemos, mas e quando o transporte precisa ser feito no carro? Será que cumprimos as regras? Será que os nossos animais nos deixam fazer tudo o que é preciso? Esta atividade pode ser um pouco confusa e complexa para alguns donos e é por isso que temos dicas para este transporte tão importante ser feito da maneira mais segura para si e para o seu bichinho!

ADAPTE O ANIMAL AO VEÍCULO.

Antes da parte do transporte, é preciso habituar o seu animal à novidade. Lembre-se que esta pode ser a primeira vez que o seu animal passa por esta experiência, pode reagir de maneira desagradável. Por isso, paciência é fundamental. Associe o veículo a coisas positivas, como a petiscos, brinquedos e carinho. O ideal é ligar o carro e dar pequenas voltas, para que o animal perceba que é uma atividade prazerosa.

EVITE A BARRIGA CHEIA!

O balanço do veículo pode enjoar o seu animal! Por isso, tenha atenção à quantidade de comida que ele consome antes de entrar no veículo, assim como o horário da alimentação. Animais que enjoam no carro podem associar a atividade a algo negativo e continuarão a enjoar até que seja feita uma reeducação. Evite este transtorno com medidas simples!

FORRE O SEU AUTOMÓVEL!

Seja com pêlos ou outras coisas piores, transportar animais causa um pouco de sujeira. Para evitar pagar caro com lavagem de bancos, forre todo o local em que o animal estiver e, para garantir o seu conforto, acrescente brinquedos e outros objetos que o façam sentir-se em casa. Quanto mais ambientado, mais prazerosa será a viagem.

PARA ESTABILIDADE, INVISTA NA CAIXA!

Quer ficar longe das multas e garantir a sua segurança e a de todos os ocupantes do veículo? Então aposte na caixa de transporte. Com vários tamanhos, o seu animal estará protegido e num espaço só dele. A caixa pode ser colocada na mala – com a chapeleira removida – ou nos bancos traseiros. Para que o animal fique confortável e entre facilmente no contentor, deve novamente associar a atividade a algo positivo. Experimente colocar petiscos na caixa e acariciar o animal assim que ele entrar. Só não se esqueça de a prender com o cinto ou outro tipo de fixação: mesmo com o movimento do carro, a caixa permanece segura e sem causar acidentes.

CINTO PARA OS BICHINHOS!

Apesar de não ser tão seguro como a caixa, é possível utilizar cintos de segurança específicos para cães. O cinto não é muito diferente de uma trela de peitoral que evita, com a ocorrência de impacto, que o animal seja estrangulado pela trela comum. Deve ter atenção ao fixar o cinto, pois ele não deve ficar frouxo. O animal também deve permanecer no banco e não ter a possibilidade de descer para o chão.

AR LIGADO E JANELAS FECHADAS!

Sim, todos adoram aquela visão do cão com a cabeça fora do carro, a brincar com o vento. Infelizmente, isto não é seguro. O ideal é que o transporte seja feito com os vidros fechados, garantindo assim que o animal não salte do veículo, caso consiga soltar-se do cinto. É também preferível que o ar condicionado esteja ligado, pois os animais costumam sentir mais calor do que frio dentro do automóvel.

RELAXE!

Os animais percebem tudo ao seu redor. Se estiver nervoso, impaciente ou irritado, o seu cão perceberá isso e reagirá de acordo com o seu estado de espírito. Portanto, quando decidir fazer o transporte do seu bichinho, tenha em mente que é algo simples e que os momentos felizes deste passeio valem todos os cuidados!

COIMAS DE 60 A 600 EUROS!

Lembre-se que o transporte não deve comprometer o bem estar dos animais e não deve prejudicar a condução. Se infringir as regras, pode pagar uma coima que vai de 60 a 600 euros, de acordo com o Código da Estrada. Animais soltos no veículo e que acabam por colocar qualquer passageiro em risco – incluindo o próprio bichinho – estão terminantemente proibidos! Não ignore as regras e proteja-se!



Reduzir o desperdício alimentar



Não adianta muito obrigar os nossos filhos a comer tudo o que têm no prato se depois temos o frigorífico a abarrotar de coisas que acabamos por não consumir. O PERDA – Projecto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar – diz que, em Portugal, em média, um milhão de toneladas de alimentos são anualmente desperdiçados. Será que está assim tão longe do nosso alcance reduzir este desperdício? Deixamos-lhe algumas dicas que certamente o irão ajudar na guerra ao desperdício.



PRECISA MESMO DE COMPRAR ISSO?

Todos nós gostamos de uma boa promoção, mas como já dissemos, não adianta comprar para depois estragar! Nem adianta ter a despesa cheia se, quando vamos a consumir alguma coisa, já está fora do prazo de validade. Faça listas de compras, esquematize também as suas refeições, certifique-se também que não está a fazer *stock* desnecessário de produtos e não caia em tentação com compras impulsivas.

ATENÇÃO AOS PRAZOS!

Os prazos de validade não existem apenas para fazer feitiço. Observe-os com atenção: será que consegue consumir os alimentos até à data indicada? Mais vale ir algumas vezes ao supermercado e consumir tudo aquilo que compra do que fazer menos viagens e acabar a deitar comida ao lixo. Outro aspeto a ter em conta: aprenda a distinguir entre a data limite de consumo e o prazo mínimo de duração do produto. Se o rótulo apresentar a inscrição "consumir até...", deve respeitar escrupulosamente a data indicada para sua segurança; no caso de "consumir de preferência antes de...", pode consumir o produto um pouco para além da data registada.

REAPROVEITE E SEJA CRIATIVO!

Fez comida a mais e não quer repetir? Não consumiu toda a fruta que comprou? Os iogurtes vão passar do prazo? A solução é simples: reaproveitar! O que resta de uma refeição pode servir para confeccionar outra totalmente nova. Bifes de frango podem transformar-se num fantástico Frango à Brás, a fruta que descansa na fruteira pode servir para compotas ou doces, os iogurtes podem servir para fazer bolos ou panquecas. Se acha que

a sua criatividade não é muita, a Internet dá sempre uma ajudinha, já que é muito fácil pesquisar refeições por determinados ingredientes.

O CONGELADOR É NOSSO AMIGO

Às vezes a solução é tão simples quanto isto: tirar do frigorífico e colocar no congelador. Se vê que o prazo de validade se aproxima, opte por congelar a sua refeição. E quando planear a sua ementa semanal lembre-se de a incluir nessa lista. É só deixar a descongelar na noite anterior – ou selecionar a opção *defrost* no microondas – e *voilà!*

RECIPIENTES TRANSPARENTES AJUDAM!

Fazemos-lhe uma sugestão simples: guarde os seus alimentos em recipientes transparentes. Irá verificar que assim dificilmente alguma coisa fica "esquecida" no frigorífico: ao dar de caras com a comida de cada vez que o abre, mais facilmente é tentado a cozinhá-la. Já sabe que "o que os olhos não veem, o coração não sente", por isso certifique-se que a sua comida irá "esbarrar" constantemente com o seu olhar. Escolha bons recipientes, herméticos: um correto armazenamento também prolonga a longevidade dos seus produtos.

PRIMEIRO A ENTRAR, PRIMEIRO A SAIR!

Uma operação que também nada tem de difícil: os primeiros produtos a entrar no seu frigorífico ou despensa têm de ser os primeiros a sair. Se comprou pacotes de leite, por exemplo, e ainda tinha alguns em casa, não os deixe no fundo da prateleira. Assim que arrumar as suas compras deixe a preguiça de lado e lembre-se de passar os produtos mais antigos para a frente dos outros!

M. even- tos

Música

LUAN SANTANA

Altice Forum | Braga

Sexta, 13 de Setembro

21h30 | M6

35 € (Golden Circle)

25 € (Plateia em pé)

Considerado o maior fenómeno da música brasileira da última década, Luan Santana apresenta-se ao vivo no Forum Braga para um concerto que promete animar todos os presentes. Com apenas dez anos de carreira enquanto músico profissional, Luan já arrecadou mais de 65 prémios atribuídos pelas mais prestigiadas entidades, sendo também um dos artistas mais influentes do mundo nas redes sociais. O espetáculo em Braga terá várias surpresas, mas, acima de tudo, irão ouvir-se muitos êxitos de sucesso como "Você de mim não sai", "Vingança", "Sofazinho", ou "Acordando o prédio".



Música

DAVID FONSECA

Theatro Circo | Braga

Sexta, 20 de Setembro

21h30 | M/12

15 €

7,5 € (Quadrilátero)

David Fonseca, um dos grandes nomes da música portuguesa, atuará no Theatro Circo, esperando-se um concerto surpreendente. Para este ano, o artista preparou algo que há muito queria fazer e que intitulou "Radio Gemini Closer": o cruzamento do cinema e das imagens com a sua música, num espetáculo único que se propõe a levar o público numa viagem intimista através do seu imaginário peculiar. Será uma oportunidade única de descobrir muitos dos caminhos secretos que este artista percorre através das suas composições e dos seus olhos, um filme interativo em tempo real para acompanhar em conjunto com a sua *performance* ao vivo. A não perder.



Cinema Animação

CURTINHAS

Gnration | Braga

Sábado, 28 de Setembro

15h30 | M3

2 € (criança + acompanhante)

O cinema e o audiovisual dominam o dia a dia das crianças. A educação para o cinema é, assim, fundamental para uma perceção correta do mundo e da manipulação das imagens. Para isso, surgiu o Curtinhas, a secção do Curtas Vila do Conde - Festival Internacional de Cinema, onde as crianças e os adolescentes são o público mais exigente. A programação deste minifestival é composta por uma secção competitiva, para maiores de 3, 6 e 9 anos, onde o júri é composto por crianças. A extensão "Curtinhas" apresenta uma seleção dos filmes que integram esta competição do festival, dedicada aos mais novos, e composta por pequenos e divertidos filmes pensados para toda a família. Ao gnration chegam as curtas vencedoras.



2 DESTINOS PARA SETEMBRO COLECIONE MOMENTOS

Se está à procura de lugares incríveis para umas merecidas férias em setembro, nós vamos ajudá-lo. A Minha selecionou dois destinos deslumbrantes para que possa aproveitar ainda algum calor do verão e sentir em certos momentos o cheirinho a Outono. Nesta edição vamos falar de La Valeta (Malta) e Ohrid (Macedónia). Locais fantásticos e que prometem tornar as suas férias deslumbrantes. Vamos iniciar pela capital de Malta. La Valeta, Património da Humanidade desde 1980 e Capital Europeia da Cultura, em 2018, é uma cidade pequena, mas com muito para ver. Monumentos que nunca mais acabam, paisagens únicas, um belo centro histórico e um ambiente bastante animado. As adoráveis varandas, a incontornável co-catedral de São João, o palácio Grão-Mestre, os jardins Upper Barrakka, o Teatro Manoel, o Museu do Brinquedo, as igrejas e as tradicionais ruas são locais a não perder. Em La Valeta há muito para descobrir e algo de especial em cada canto. Valerá bem a pena. Outro destino de eleição para este mês é Ohrid (Macedónia). Nesta cidade, cheia de luz e água, construída na beira do lago com o mesmo nome, é imperial conhecer a zona antiga. Aventure-se pelas pequenas ruas e conheça as inúmeras igrejas (a Igreja de Sta. Sophia, a Igreja Kaneo e a Igreja de St. Pantelejmon são algumas sugestões), o mosteiro de St. Naun ou o teatro antigo e a Fortaleza do Rei Samoil no topo da colina. Junto ao lago Ohrid, uma das suas maravilhas, com as suas águas cristalinas, não faltam bares e restaurantes e uma vida noturna e social agitada. Aproveite também a gastronomia e prove um delicioso *burek*, especialidade local. Ohrid é ideal também para os apreciadores de vinhos. Aceite o nosso desafio e colecion momentos em boa companhia.



MALTA LA VALETA

Na mala: roupa fresca e meia estação; calçado confortável

La Valeta está repleta de interesses e história. Desde a vista deslumbrante sobre o Mediterrâneo e para as cidades vizinhas de Vittoriosa, Senglea e Cospicua, passando pelas centenas de monumentos, igrejas e pelos belos jardins, até ao ambiente tradicional, mas já com uma grande pitada de modernidade, muito por culpa do turismo, aqui as atrações são muitas. Imperdível um pôr do sol e uma visita ao centro histórico.



MACEDÓNIA OHRID

Na mala: roupa fresca e meia estação; calçado confortável

Ohrid é uma viagem que deve fazer para umas férias sem pressas. Esqueça o relógio e deixe-se guiar pela sua beleza e por tudo o que tem para oferecer. Desde a arquitetura medieval, à gastronomia, ou à vida noturna vibrante, Ohrid é surpreendente e convida a ficar. Obvio que não nos podemos esquecer do lago Ohrid, um dos mais bonitos, antigos e profundos da Europa. Deixe-se contagiar por esta cidade considerada património mundial da UNESCO.

RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS

Salmão com molho de ananás

2 filetes de Salmão
200g de ananás sem sumo e picado,
preferencialmente fresco
2 cebolas pequenas fatiadas
1/2 pimento verde cortado aos cubos
1 colher de sopa de sumo de limão
1 tomate maduro
2 colheres de sopa de manjeriço

Estamos naquela fase intermédia em que não sabemos ao certo se ainda nos sabem bem as receitas fresquinhas de verão, ou as comidas "de conforto" do inverno. Na dúvida, este mês optamos por um ingrediente principal que cai sempre bem e que pode ser confeccionado de mil maneiras diferentes: o salmão! Esta versatilidade ajuda-nos até na hora de planearmos uma ementa semanal... Mesmo que o comêssemos todos os dias, a variedade faria com que não enjoássemos. Esta receita é de simples execução e deliciosa degustação! Pode levá-la na sua marmitta, o salmão aguenta muito bem o transporte e, desde que em local refrigerado, ainda se conserva por algum tempo.



1. Comece por aquecer previamente o grelhador ou pré-aquecer o forno a 180°.
2. Se optar pelo grelhador, basta cozinhar o salmão uns cinco minutos de cada lado. No forno demora trinta minutos a estar pronto.
3. Pique as cebolas, corte o tomate e o pimento em pedacinhos e misture-os com o sumo de limão e o ananás. Polvilhe com o manjeriço picadinho.
4. Sirva o salmão com o molho. Acompanhe com mistura de vegetais.



TRADIÇÃO E INOVAÇÃO À MESA



Nesta edição, as propostas aliam tradição e inovação, numa fusão de sabores únicos, entusiasmantes e que marcam o palato. A Minha selecionou quatro espaços onde pode apreciar uma refeição com carácter, reconhecidamente com sabores tradicionais, mas com um aspeto criativo e diferenciador.



Diana

Europeia | Braga

O *Diana* é um restaurante que prima pela beleza do espaço e pela arte de bem receber. Com um conceito gastronómico que procura aliar a qualidade à diversidade e o tradicional à inovação, o bacalhau com broa, os risotos, o pato confitado, as espetadas de carne, peixe ou marisco, ou o *fondant* de abóbora (sobremesa) são algumas das propostas. Para a esplanada, ideal para finais de tarde em convívio e noites agradáveis à mesa, reserva opções mais leves, onde se destacam as tapas, as saladas, o sushi, os vinhos, sangrias a copo e a cerveja artesanal.

Rua Dom Frei Caetano Brandão, n.º 172 | t. 253 299 801
Horário: de segunda a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 00h00.



Le Babachris

Europeia | Guimarães

Surpreendente. É talvez a palavra que melhor define o *Le Babachris*. Um restaurante que se distingue por proporcionar aos seus clientes uma experiência gastronómica inesperada. Neste espaço, os ingredientes simples dão lugar a pratos requintados, trabalhados com paixão e criatividade com influência da cozinha francesa e mediterrânea. As surpresas são diárias, com novos sabores e novas experiências gastronómicas. Em cada prato vê-se a paixão pela comida, tornando cada prato único e especial.

Rua D. João, n.º 39 | t. 964 420 548
Horário: de terça a sábado, das 13h00 às 14h30 e das 20h00 às 22h30.



Bisconde

Europeia | Famalicão

O *Bisconde* é um restaurante moderno que aposta na cozinha tradicional portuguesa, mas com interpretações contemporâneas. O serviço é atencioso, a comida é saborosa, muito bem apresentada e os preços são ajustados. Aconselhamos o polvo, a posta da casa, o *entrecôte*, o bacalhau com broa ou o folhado de pato (diferente e fenomenal). Tudo isto acompanhado por uma excelente carta de vinhos. Espaço ideal para uma refeição em família, com amigos ou de negócios.

Av. Visconde de Pindela, n.º 760 | t. 252 911 402
Horário: de terça a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Maresco

Marisco | Póvoa de Varzim

Integrado no edifício do bar da Praia, em Aver-o-Mar, na Póvoa de Varzim, o *Maresco* tem tudo para o fazer sorrir. Uma vista deslumbrante, simpatia no atendimento, comida deliciosa e atrativa e decoração a condizer. As opções de peixe e marisco destacam-se na carta, como era de esperar, mas as escolhas de carne merecem, igualmente, elogios. Os peixes grelhados, o arroz de marisco, a espetada mista com carne e camarão ou de polvo e os mistos de marisco prometem alegrar a sua visita.

Rua da Imprensa Regional | t. 965 112 110
Horário: segunda a domingo, das 11h00 às 23h00.

Milkshake, uma bebida para partilhar

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Os batidos ou *milkshakes* são ótimos para dias quentes. Podem ser a bebida perfeita para beber num simples momento de descontração, em boa companhia ou mesmo a acompanhar uma refeição leve. A receita base passa por juntar leite, gelado e algum tipo de calda, podendo ser de fruta, chocolate, caramelo ou outra, dependendo do gosto de cada um. O termo *milkshake* surgiu pela primeira vez em 1885, como bebida alcoólica que levava ovos e *whisky*. Só por volta de 1930 é que o gelado começou a fazer parte da sua composição. Hoje em dia, é interminável o número de ingredientes que podem ser usados. Aqui, a criatividade não tem limites. É também a bebida perfeita para partilhar com alguém especial e deixar-lhe um sorriso nos lábios. A Minha sugere três espaços na região onde pode deliciar-se com propostas irresistíveis.

Milkshake de morango

Fresco, doce, saciante e delicioso. Perfeito para dias mais quentes e partilhar com aquela pessoa especial. Nesta edição a Minha sugere um batido clássico de morango, feito num dos locais mais emblemáticos da cidade de Braga. O café Astória teve a amabilidade de o preparar para podermos partilhar consigo. Anote a receita... comece por colocar num liquidificador, duas bolas de gelado de morango. Junte, a gosto, açúcar líquido, cerca de ½ copo de leite e um pouco de *topping* de morango. Misture tudo. Envolve o mesmo *topping* no interior de um copo alto. Junte o preparado e, no cimo, acrescente *chantilly*. Por fim decore com pepitas de chocolate. E já está! Agora, é deliciar-se...





ASTÓRIA

Praça da República | Braga

O café *Astória* é um espaço histórico da cidade de Braga. Com excelente ambiente, muito descontraído e simpático, destaca-se pela elevada qualidade na arte de bem receber e pelo serviço de restaurante, cafetaria e bar. As esplanadas são incríveis e dali pode apreciar a beleza do centro histórico e as vistas para o monte do Bom Jesus. Ideal para beber um *milkshake* refrescante ou simplesmente um copo com os amigos. O restaurante funciona até outubro com a carta de Verão, ao almoço e jantar, com pratos fantásticos. Destacamos o arroz frito com gambas, o bacalhau à Braga ou o imponente costeletão grelhado. Serve menu executivo de segunda a sexta. Visite e usufrua deste espaço maravilhoso. Viva bons momentos em boa companhia porque, depois, os sabores fazem o resto.

COFFEE MOMENTS

Rua Lino José Sousa Ferreira | Famalicão

Localizado num local descontraído no centro/norte da cidade de Vila Nova de Famalicão, o *Coffee Moments – Food & Drinks* é um verdadeiro ponto de encontro de amigos, para beber um copo, petiscar ou simplesmente beber um café. Os *milkshakes* fazem parte da carta e neste ponto o difícil é mesmo escolher. Há de baunilha, morango, *cappuccino*, menta, coco, frutos silvestres, kiwi e framboesa, chocolate ou chocolate com avelã. Sugestões para todos os paladares. O chocolate quente ou o café com natas estão também entre as preferências. Visite e comprove, sempre em boa companhia.



JENI'S DINER

Rua Conselheiro Miguel Dantas, 39 | Caminha

No *Jeni's Diner*, o estilo americano está bem vincado. Seja na decoração, na comida ou nas bebidas. Os batidos são muitos e bons. Com cerca de 15 sabores, pode acrescentar *toppings* adicionais, desde oreo, chocolate, bolacha a *marshmallow*. Os hambúrgueres (com sabores peculiares) e os *snacks* são fantásticos. Para acompanhar, faça-o com uma das cervejas mais desejadas na América. E as batatas fritas caseiras? Que boas são! Na carta não faltam também opções vegan/vegetarianas. As sobremesas são, igualmente, deliciosas. Sugerimos o *cheesecake* ou a tarte de maçã. Pormenores como a *jukebox* onde pode escolher música de que gosta é também uma forma especial de cativar clientes. O *Jeni's Diner* é daqueles sítios que dificilmente nos arrendemos de ir. Visite porque vai gostar.



PUB

BRAGA

merece um sorriso

PARA A VIDA



Faça já o seu Rastreio Dentário sem Compromisso.

A missão da OralMED é ajudar todos os portugueses a Sorrirem para a Vida. Porque, quando Sorrimos para a Vida, a Vida devolve-nos um Sorriso. E tudo começa com a nossa Saúde Oral.

Marque já a sua consulta sem qualquer compromisso.



Marcação Online
www.oralmed.pt



OralMED Braga
253 143 062



Visite-nos
Av. da Liberdade, 175
4715-037 Braga

OralMED

Medicina Dentária



MISSÃO NACIONAL
PLANO NACIONAL DE
RASTREIO SAÚDE ORAL

m.tv



7

Giras e Terríveis

Canal Hollywood

Cady vivia na África. Até os 16 anos, foi educada em casa pelos pais cientistas, sem qualquer contacto com o mundo estudantil. Agora, de volta à América com a família, vai precisar de sobreviver numa selva desconhecida.



13

Max

Canal Hollywood

Max é um cão que serve com os soldados americanos no Afeganistão. Quando o seu dono morre, o animal torna-se agressivo e solitário. Justin, irmão do soldado falecido, decide ficar com Max e dá-se início a uma bela amizade.



19

Mamma Mia!

AMC

Donna, a proprietária de um hotel nas ilhas gregas, está a preparar o casamento da sua filha com a ajuda de duas amigas. Porém, a noiva Sophie convida, em segredo, os três ex-namorados da sua mãe na esperança de conhecer seu verdadeiro pai.

M.
Sé-
ries



THE LAST KINGDOM

Alexander Dreymon
Ian Hart
David Dawson

2015
+16
3 Temporadas

No ano de 872, durante a invasão *viking* nos reinos que compõem a atual Inglaterra, a série acompanha o jovem Uhtred de Bebbanburgo, nobre saxão capturado e criado por *vikings*. Em busca da sua identidade e do que é seu por direito, Uhtred chega até Wessex, o último reino livre dos invasores. Um estranho no ninho, o guerreiro envolve-se nas tramas do astuto Rei Alfredo e torna-se uma peça fundamental para a unificação da Inglaterra.

POLDARK

Aidan Turner
Eleanor Tomlinson
Jack Farthing

2015
+16
4 Temporada

Ross Poldark retorna às minas da sua família na Cornualha, após servir três anos no exército. Após regressar, Poldark encontra o seu pai morto, a sua propriedade em ruínas e endividada, e Elizabeth, a sua antiga namorada e paixão, noiva. Ele luta então para ajudar os empregados, enquanto tenta administrar as minas que herdou.

SHERLOCK

Benedict Cumberbatch
Martin Freeman
Una Stubbs

2010
+12
4 Temporadas

A série retrata o detetive Sherlock Holmes a resolver vários mistérios na Londres contemporânea. Holmes é ajudado pelo seu amigo Dr. Watson, um médico que regressa a Inglaterra depois de servir no exército. O seu excelente intelecto e poder de observação dão a Holmes notoriedade.

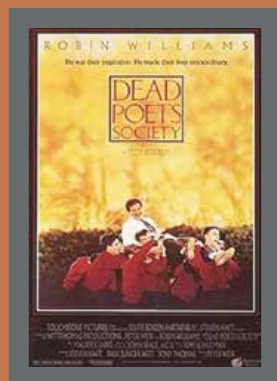
M. Filmes

sugestão
Mensal

Clube dos Poetas Mortos

M12 (1989)

Gênero: Drama
Título Original: Dead Poets Society
Realizador: Peter Weir
Atores: Robin Williams, Ethan Hawke, Josh Charles, Robert Sean Leonard
Duração (minutos): 104



O *Clube dos Poetas Mortos* é um filme que relata a história de um professor de literatura e dos seus alunos num colégio interno regulado pela disciplina muito rígida. O professor Keating dá as aulas de uma forma pouco ortodoxa, apelando a valores como a liberdade de pensamento e de expressão que chocam com os

que são defendidos no colégio. Entusiasmados com o lema “Carpe Diem” (aproveita o dia) proclamado pelo professor, os alunos ganham coragem para experimentar desafios e experiências novas. Alguns dos seus alunos criam o “Clube dos Poetas Mortos”, à semelhança do que o professor Keating fizera na juventude.

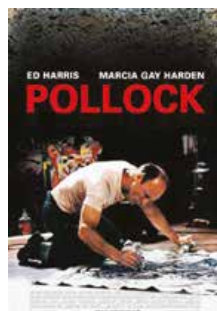
Pollock

M12 (2001)

Gênero: Drama
Título Original: Pollock
Realizador: Ed Harris
Atores: Ed Harris, Robert Knott, Marcis Gay Harden, Bud Cort, Amy Madigan, John Rothman, John Heard, Val Kilmer
Duração (minutos): 123

Pollock conta a história de um dos maiores pintores de artes plásticas dos EUA do século 20. Refira-se que Jackson Pollock nasceu em 1912 e viria a falecer em 1956, vítima de um acidente de carro. O filme mostra a trajetória de vida do artista, desde

o seu momento de fama à própria decadência. Pollock é o primeiro filme dirigido por Ed Harris, que também interpreta o papel principal. E é quando conhece Lee Krasner (Marcia Gay Harden), também artista plástica, com quem se envolve.



O Príncipezinho

M6 (2015)

Gênero: Drama, Animação
Título Original: The Little Prince
Realizador: Mark Osborne
Atores: Paul Rudd (Voz), Rachel McAdams (Voz), Mackenzie Foy (Voz), James Franco (Voz), Marion Cotillard (Voz), Benicio Del Toro (Voz), Jeff Bridges (Voz), Paul Giamatti (Voz), Vincent Cassel (Voz), Ricky Gervais (Voz)
Duração (minutos): 108

Uma menina vivia com a sua mãe, uma mulher que era obcecada com o futuro da sua filha, controlando tudo à sua volta. Um dia a menina conhece o

vizinho da casa ao lado, um senhor solitário, que lhe envia um desenho num pequeno avião de papel. O homem, que outrora foi aviador, conta-lhe histórias das suas viagens e de como um dia conheceu em pleno deserto um pequeno piloto que vivia num asteroide.



COMO CONTROLAR A OLEOSIDADE DO CABELO

Cabelo oleoso é absolutamente normal, todos nós produzimos óleos capilares naturais. O problema é quando a produção desse óleo aumenta e passamos a ter um cabelo com aspeto oleoso e possivelmente alguma irritação no couro cabeludo. A boa notícia é que há muitas formas de combater a oleosidade, desde escolher o tipo certo de *shampoo* e até fazer algumas mudanças na sua rotina diária de cabelo.

PRODUTOS ESPECÍFICOS

Muitas vezes o *shampoo* e condicionador que utiliza não são os mais adequados ao tipo de pele/cabelo. Para combater a oleosidade deve preferir produtos que contenham argila, pois este componente elimina com mais eficácia os óleos existentes no cabelo.

TEMPERATURA DA ÁGUA

A água muito quente estimula a produção das glândulas sebáceas, consequentemente o cabelo e pele ficam mais oleosos. Mesmo no inverno tente tomar banho numa temperatura mais morna.

ATENÇÃO À LAVAGEM

Esfregar a raiz com muita força e com as unhas pode ferir o couro cabeludo e até incentivar as glândulas sebáceas a produzirem mais óleo para proteger a região. Deve massajar o cabelo com as pontas dos dedos e com pouca pressão.





@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VÍDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP
GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS

HIDRATAÇÃO

Lembre-se que o cabelo oleoso também precisa de hidratação. Basta utilizar condicionador específico e uma máscara uma vez por semana. Aplique do meio até às pontas sem nunca tocar na raiz.

Se optar por um *leave-in* ou outro finalizador hidratante prefira versões mais líquidas pois acabam por ser mais leves para o cabelo.

CUIDADO COM O SECADOR

Como referimos, o calor aumenta a produção das glândulas. Por essa razão, quanto menor for a temperatura do secador melhor. Evite também direccionar o secador sempre para a mesma zona de forma a evitar que essa região fique mais ressequida.

SHAMPOO SECO: O MELHOR ALIADO!

Uma vez que não é aconselhável lavar o cabelo todos os dias pode apostar na utilização de um *shampoo seco*. É ideal para controlar a oleosidade e manter um aspeto de cabelo limpo e cuidado. Mas, muita atenção! O *shampoo seco* não substitui a lavagem e por isso não deve prescindir de lavar o cabelo a cada três dias (pelo menos).

PENTEADOS PRÁTICOS

Lavou o cabelo no dia anterior mas já sente necessidade de o lavar outra vez? E que tal optar por uma trança como a que ensinamos este mês para um toque mais sofisticado, ou até mesmo um coque clássico? Desta forma consegue evitar duas coisas: uma lavagem e que as suas mãos andem a tocar no cabelo todo o dia, o que o torna ainda mais oleoso.



Minha Receita



COLECIONÁVEL

de
Tarte de
marmelada
e Noz

10

Tempo:
2 em 5

Doses:
8

Dificuldade:
1 em 5

de
Bola de carne

Tempo:
2 em 5

Doses:
20

Dificuldade:
1 em 5

Tarte de marmelada e Noz

Ingredientes

1 base de massa quebrada
300g de marmelada
6 ovos
60g de açúcar
100g de noz moída
200ml de natas para bater
Açúcar em pó para polvilhar

Preparação

1. Pré-aqueça o forno nos 180°. Bata as natas até que adquiram alguma consistência.
2. Passe as natas para um processador de comida e junte-lhe a marmelada cortada em pedacinhos. Pique tudo até obter um creme.
3. Junte o açúcar, os ovos partidos e a noz moída. Misture tudo muito bem
4. Numa tarteira com 30 cm de diâmetro estenda a massa e acalque bem. Verta o creme para a tarteira.
5. Leve ao forno e deixe cozer por 25 minutos.
6. Depois da tarte cozida e dourada, retire e desenforme.
7. Quando estiver fria, polvilhe com açúcar em pó e sirva.

Bola de carne

Ingredientes

5 ovos M
1 c. chá fermento em pó
150g farinha
100ml leite meio-gordo
80g chouriço aos cubos
80g fiambre aos cubos
65g bacon aos cubos
1 c. sopa óleo
1 c. café sal
Pimenta preta q.b

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Numa tigela, misture os ovos, o fermento e a farinha.
3. Junte aos poucos o leite e de seguida adicione o chouriço, o fiambre e o bacon.
4. Adicione o óleo. Não se esqueça de temperar com o sal e a pimenta.
5. Coloque o creme resultante numa forma retangular, forrada com papel vegetal, e leve ao forno durante 30 minutos.
6. Retire do forno e desenforme. Fria ou quente, a bola deve estar ótima!

Paularte

50 anos



ESPÍRITO EMPREENDEDOR?

ALZIRA SÓ SABIA O QUE ERA AMOR.



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.

Havia uma vizinha lá na terra que andava sempre muito atarefada. Da chaminé da sua casa velhinha de pedra gasta pelo tempo fumegavam sabores que se alternavam com os dias da semana. Amontoavam-se os potes de marmelada, doce de tomate ou de abóbora, com os bolinhos de canela e as areias embaladas em pacotes de jornal que denunciavam a pressa na venda. Anunciava a sua chegada ao povoado senão com o cheiro doce que invadia, sem vergonha de pedir licença, a janela aberta de qualquer casebre, com a voz esganiçada e a buzina nervosa da motoreta que conduzia. Concorria com o padeiro, o peixeiro e o homem da fruta por horário e lugar na rotina das donas de casa de então. Recebia trocado e com um sorriso largo que não acusava o cansaço nas costas e a artrite nas mãos. Há quem ache que os seus dias eram doces como o doce que fazia, mas o doce deixava-o nos potes que

vendia pela aldeia. A vida, essa que sobrava depois de adoçar as panelas, era difícil e farta em trabalhos, um pote sem nada. Convencera-se ela que uma mulher solteira aos quarenta e com um filho não merecia mais que o trabalho e por isso trabalhava. Não sabia nem notava que trabalhava o dobro, talvez mais que o necessário, porque com o medo de alguma coisa faltar ao petiz que não lhe largava a saia – e, vai na volta, queimava a pontinha do dedo de o espetar na doçaria ainda quente –, trabalhava sem tempo de gastar o dinheiro que se amontoava no cofre escondido na parede. Trazia a chave ao pescoço enfiada para dentro do vestido e só se lembrava dela quando entre contas lhe sobrava mais do que a conta para a semana. Não levava vida farta, mas o Nuninho vestia e calçava como qualquer menino com pai. A sopa era rica e de vez em quando permitia-se comprar uma perna do borrego do Sr. Artur, ou porco por altura da matança. As galinhas alimentava-as com milho e farelo e andavam bem-criadas. Não fosse o Nuninho persegui-las à fígada, e até se podia dizer que tinham uma vida de sossego. Salvavam-se as bichas porque a pontaria do miúdo era pouca e os gritos da Alzira aterrorizavam qualquer soldado do quartel ali próximo. Habitua-se a vizinha a dormir pouco para não lhe faltarem horas ao dia. Entre tantos afazeres ainda se ocupava de cuidar do miúdo e o entregar à escola, preparava-lhe o pequeno almoço e a merenda para o dia porque a escola era longe e ali não passava camioneta. Quando o deixava finalmente entregue à professora já ela ia com o dia a meio. Alzira não era mulher de termos e nos dias de hoje queixa-se do tanto que as mulheres fazem, admira-se com o trabalho fora de casa, com os horários apertados, com a vida apressada que o Nuninho agora feito doutor e a mulher também ela com os estudos todos, levam. Fica com o neto e aproveita com ele a infância que não aproveitou com o filho. Barra-lhe o doce no pão, agora em frasco com boa apresentação e o seu nome no rótulo, que o filho em sua homenagem se formou em engenharia alimentar e usou o dinheiro do cofre para montar a fábrica dos doces biológicos e assim prosperar.



O doce da Alzira é distribuído até para fora do país, mas a Alzira não é de termos, trabalhava porque sem trabalho não comia e não tinha homem que lhe desse vida fácil. A vida deu-lhe o Nuno e ele, com o que a mãe lhe deu, comprou-lhe uma casa de tijolo e o descanso que não teve em nova. E a Alzira ouve-o dizer com lágrimas nos olhos que herdou de si o espírito empreendedor, ela por ela, só se lembra de lhe ter dado Amor.

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

  @notjust4mums

M.
agen-
da

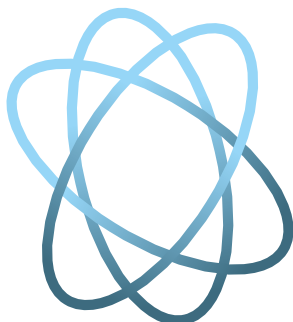
Kids

CIÊNCIA NA RUA Oficina de Ciência



ESPAÇO INFANTIL – AVENIDA CENTRAL
6 a 8 de setembro – todo o dia

No âmbito das atividades da Noite Branca, o Instituto de Nanotecnologia leva a ciência para o centro da cidade! O imponente prédio próximo do Complexo Desportivo da Rodovia chama a atenção dos bracarenses e o objetivo do projeto é desmistificar o que os cientistas de mais de 40 nacionalidades fazem no dia a dia, derrubando as barreiras que separam o Investigador do Cidadão. A equipa pretende ensinar às crianças muitas curiosidades científicas e mostrar aos miúdos que a ciência também tem a sua dose de diversão! A atividade permanece durante todos os três dias de festa e não tem limite de idade. Como todos os eventos da Noite Branca, é gratuito!



Brinquedos Óticos – Zootrope

ZET GALLERY

sábado, 14 de setembro – 10h30

Gosta de filmes de animação e de perceber como são feitos? Então não pode ficar de fora desta atividade! A Zet Gallery promove uma oficina em que é possível aprender os princípios básicos desta arte encantadora! Linhas que se movem e se transformam em personagens apaixonantes e vivas! Os miúdos podem ter um pouco desta experiência ao criar um brinquedo especial chamado Zootrope! O que será isto? Resta ir espreitar para saber... A oficina é indicada para crianças a partir dos 6 anos, custa 15€ e necessita de inscrição prévia através do e-mail da galeria.



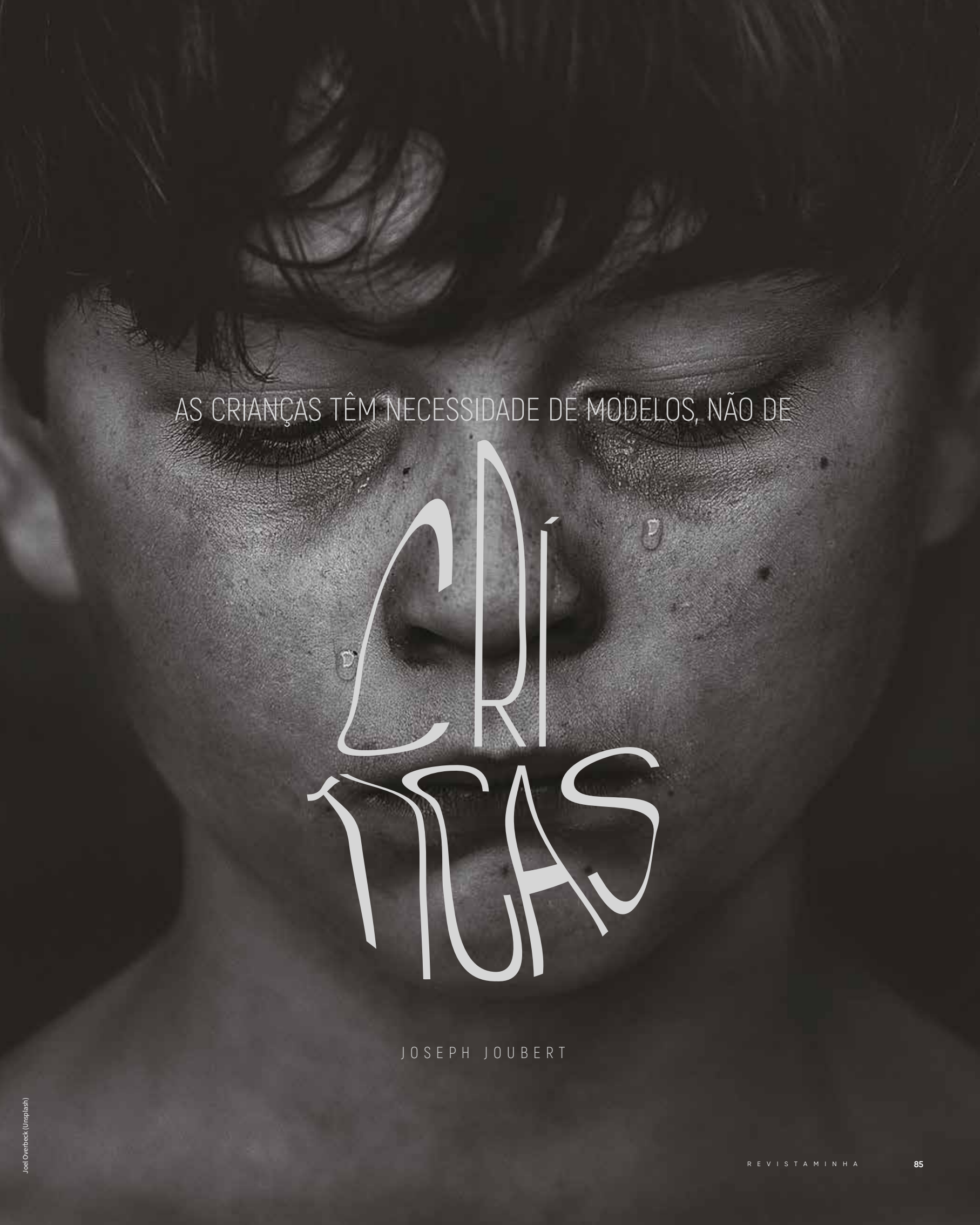
Poesia de Paredes – Oficina de Escrita

BIBLIOTECA LÚCIO CRAVEIRO DA SILVA

Sala hora do conto

quarta-feira, 04 de setembro – 10h00

As palavras espalhadas pela cidade nunca tiveram tanto valor! Não é difícil encontrar pelas paredes bracarenses inscrições inesperadas, cheias de poesia, escritas ou desenhadas. No vazio do cinza, nascem ideias. A atividade, realizada pela Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, torna possível inspirar-se em inscrições urbanas e transformá-las em belas poesias! O exercício conta com a criatividade e talento dos miúdos, além da possibilidade de experimentar o exercício da construção de textos poéticos, individuais ou coletivos. A atividade é destinada a crianças dos 8 aos 12 anos e, por ter limite de vagas, necessita de inscrição na Biblioteca. A participação é gratuita.



AS CRIANÇAS TÊM NECESSIDADE DE MODELOS, NÃO DE

CRISTAS

JOSEPH JOUBERT

Um dia diferente de praia num castro à beira mar

TXT JOSÉ CARLOS FERREIRA / PIC DM

Setembro é ainda para muitos um mês de excelência para tirar dias de férias e aproveitar os últimos dias de Verão para passear e ir à praia.

E, se há aqueles para quem ir para a praia é uma das melhores coisas do mundo, porque gostam de estar deitados na areia, de jogar à bola ou com as raquetes, ou simplesmente de comer uma bola de berlim, com ou sem creme, dentro de uma barraca, ou mesmo ao sol depois de uma boa e refrescante banhoca, para outros, ir à praia é a maior seca do mundo! E só lá vão porque toda a família ou amigos não escolhem mais nada para fazer.

Se é uma destas pessoas, então este roteiro é para si. Faça assim, se os outros lhe impuserem a praia, faça questão de ser você, então, a escolhê-la. Mande toda a gente entrar no carro: a direção é Vila do Conde, com a promessa que todos vão ter um dia de praia num local único em Portugal. Uma vez chegados a Vila do Conde é preciso atravessar a ponte sobre o rio Ave, pela Estrada Nacional 13, seguindo sempre em frente até Modivas, onde um pouco depois da sede da Junta de Freguesia tem de virar à direita, em direção a Labruge.

Uma vez chegados a Labruge é só encontrar a praia de S. Paio. E, quando aí chegar, diga a todos, alto e bom som:

“bem vindos ao único castro marítimo conhecido no nosso país”.

Destes povoados da Idade do Ferro sabemos que escolhiam, por norma, os locais mais altos para viver, sendo hoje conhecidas, por exemplo, as famosas Cidades de Terroso, na Póvoa de Varzim, ou de Briteiros, em Guimarães. Também sabemos que, na Galiza, para além destes locais altos fortificados, há ruínas de castros muito perto do mar. Em Portugal, curiosamente, só há,





que se conheça até agora, um povoado castrejo marítimo, que está no concelho de Vila do Conde e merece esta visita cultural. Por isso, enquanto os amigos estiverem a tomar banho, pode visitar as ruínas e apreciar a linda capela dedicada a S. Paio, que foi edificada no local, numa espécie de sacralização do terreno. Mas, vamos continuar a surpreender os seus amigos... Deixe-os secar e, quando reparar que se preparam para

jogar à bola, mande-os levantar e convide-os a olhar com atenção para a praia onde estão e para rochas. É que o castro de S. Paio encontra-se numa tectónica local, que tem sido alvo da curiosidade de muitos investigadores que ali se deslocam de propósito para apreciar este fenómeno. E muitos vêm de longe.

A praia dos castros ocupa o espaço que resulta de uma falha geológica e os geólogos supõem que as arribas que se podem ver nas duas extremidades da praia correspondem às escarpas da falha criadas pela rutura da superfície naquele lugar. Pensa-se que o maciço rochoso Sul, Alto do Facho, se elevou mais rapidamente do que a Mota, a Norte, o que corresponderá a uma tectónica local, um fenómeno raramente comprovado. Já viu como pode surpreender os seus amigos? E agora, vamos assustá-los um pouco... diga-lhes, e não estará a mentir, que o castro de S. Paio tem a maior colónia de víboras do Norte do país fora do Parque Nacional da Peneda-Gerês. Elas estão nos campos envolventes ao castro. Mas, para os sossegar, pode acrescentar que, até agora, nunca ninguém foi mordido.



Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo IX Perdida

Se nunca amaste ninguém ao primeiro instante, talvez não te identifiques nem um pouco com esta história. Vais achá-la ridícula, vais achar que só mesmo por ser uma história é que isto acontece. Se te dissesse que esta história é real? Isso mudaria a tua visão sobre a mesma? Ou continuarias na mesma posição firme, achando que tudo não passa de um sonho transferido e registado em folhas de papel? A Camila e o Gonçalo são duas personagens. Reais ou fictícias?! Bem, terás mesmo que continuar conectado para perceber.

O tempo urge e não existe um *stop* para a vida. As pessoas vão e vêm, os sentimentos mudam como se estivéssemos todos os dias com o período, as palavras cobrem-se de medos e de inseguranças, ou de verdades e de mentiras, os sapatos descalçam-se e os pés calçam-se. A verdade é que Gonçalo continuava desaparecido, e Camila sem saber lidar com mais dias vazios. Ela continuava a rotina dela, a olhar para todos os cantos, a passear dentro do comboio a cada paragem, a ser uma louca de amor, a assumir-se uma apaixonada por inteiro. As cores dos dias de Camila mudaram do verde para o cinzento. Foi quase como deixar de ter flores no seu jardim. Eu sei, parece um tamanho exagero, mas ela sentia-se extinguida. Passou um ano assim. Um ano à procura de Gonçalo, na ida para o trabalho e no regresso do mesmo. E sempre mais do mesmo. Nada. Nunca mais Gonçalo fez luz na vida de Camila. Até que o corpo gelou, os olhos brilharam, e o coração vibrou. Camila vê Gonçalo aquando da sua chegada a Braga, ouve-se: “(...) a CP agradece a sua preferência, esperando contar consigo numa próxima oportunidade.” Pois é, agora todas as oportunidades estavam diante de si. Gonçalo estava a entrar na outra linha do comboio e Camila ainda não tinha saído da carruagem. Pega nas suas coisas e começa a correr na tentativa de chegar a tempo de o comboio partir. Faltavam exatamente quatro minutos para encerrarem as portas. Mas Camila consegue entrar. Para. Respira. O tempo só lhe permitiu gritar. “Gonçalo! (e nada) Gonçalo! (um outro, e nada) Gonçalo! (o último)”. Este expressar foi um grito de amor, um grito de quem quer ser ouvida. Toda a carruagem parou. Olhavam todos para Camila estupefactos e a questionarem-se quem seria aquela rapariga do comboio a gritar por um rapaz. Gonçalo, sentado de frente junto à janela, ouviu o segundo - “Gonçalo!”, mas duvidou. Ouviu o terceiro - “Gonçalo!”, e levantou-se para ver o que se passava. Camila, depois de o ver, aproximou-se. Percorreu grande parte da carruagem aos soluços, inquieta, e de coração apressado.

© juli_ana_juli

e-mail: escritorajulianacarneirogomes@gmail.com

– “Porque desapareceste? Pensei que nunca mais ia ter a oportunidade de te ver. Já passou tanto tempo desde que me entregaste o teu desenho (mostrando-lhe o mesmo). Agora é o meu momento de te entregar uma mensagem. Eu sei que isto pode parecer um pouco leviano, mas é o que sinto, Gonçalo. Tenta não desaparecer, pois não me apetece guardar mais dias cinzentos.”

A senhora já tinha dado o aviso no exterior de que o comboio ia partir, e a última frase foi dita nos últimos segundos. Camila, saiu, viu as portas fecharem-se e estacionou a ver o comboio partir ... o seu amor também partiu. Na carta que entregara a Gonçalo acrescentou ainda o seu contacto telefónico, na loucura de tudo ser correspondido.

Camila, naquela noite, dormiu abraçada ao telemóvel como se fosse o seu peluche preferido, pois tinha receio de não acordar caso recebesse uma mensagem. Gonçalo não lhe disse nada nessa noite, nem nas que se seguiram. Camila, nos dias seguintes também não o viu mais.

Que destino não acerta no amor?!

Gonçalo entrou na vida de Camila no final do verão e tudo virou uma constelação a cair na terra. Ela nunca tinha visto nem conhecido alguém como ele. Sim, pode parecer tudo tão precoce para Camila sentir tanta verdade naquele ser, mas ela não desviava aquele sentimento. Era tudo genuíno dentro dela. Não havia como mentir sobre tudo. Camila assumia Gonçalo como talentoso, inteligente, discreto, mas visível, temperamental, e muito, muito bonito. E, ela amava-o. Questionava-se todos os dias porque Gonçalo não lhe dizia nada, mas não tinha nenhuma resposta. Gonçalo levou todas as respostas com ele, deixando Camila, vazia, confusa, e com uma dor de incompreensão que nunca iria desaparecer. Mas sabia que um dia, bem longe do seu presente, iria deixar de a sentir constantemente, e a raiva ficaria tão intensa que as outras emoções não iam deixar lugar para o amor. Camila podia amá-lo, mas sabia que teria que largar do coração, deixar livre o seu caminho. E onde quer que Gonçalo estivesse, Camila só queria que ele se sentisse bem e seguro, como talvez, ela não o fizesse sentir. Ainda assim, Camila não deixaria de o amar. Afinal. Quem ama, nunca deixa de amar ... como se viver depois de alguém não existisse.

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





Instagram



847 Publicações
4 936 Seguidores
621 A seguir

André Leonardo

Empreendedor

- Entrepreneur
- Traveler (+40 countries)
- Author
- Speaker (+38k people | 8 countries)
- Professor at ISCTE-IUL
- TV Host

@fazacontecer_portugal

Ver Tradução

www.AndreLeonardo.com/



André Leonardo

@andreleonardo_com





Com seis anos criou o seu primeiro negócio e começou a vender flores porta a porta. Hoje em dia, com trinta, já deu a volta ao mundo, depois de vender tudo o que tinha. Apresentou dezenas de outros empreendedores, foi orador em palestras, escreveu um livro e fundou a "Faz Acontecer", que se dedica a desenvolver projetos e motivar quem mais precisa. Já foi considerado um dos jovens mais influentes do país, é professor, escreve em blogues e jornais... O André é imparável! Se precisa de motivação e inspiração, este é o feed certo para visitar.



ELEUTERIO

HANDCRAFTED FOR YOU



PIRES JOALHEIROS[®]

BRAGA

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