

AHAH



*09

AGO

MINHA.

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

KKK



LOL

KKK



KKK

LOL

AHAH

ENTREVISTA

RIR FAZ BEM À ALMA!

Pedro Soares

BELLEKORPUS

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.



14
ANOS DE
EXPERIÊNCIA



FORMAÇÃO
PROFISSIONAL
CERTIFICADA

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

CURSOS

CABELEIREIRO

ESTÉTICA

FORMAÇÃO MODULAR



Bellekorpuz

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

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

este mês **AGOSTO** na sua minha



14

DECORAÇÃO

Em agosto viramos-nos para o estilo Escandinavo e fomos descobrir um mundo de branco e materiais naturais. Ideal para quem quer fazer da sua casa um ninho acolhedor. Tanto que nem terá vontade de sair à rua!

18

É NOVO

Chama-se *Letraria – Craft Beer Library* e nela abundam cervejas... e livros. A cerveja Letra, com fábrica em Vila Verde, está em destaque, mas há mais de 150 referências para provar e muitas páginas para descobrir!

30

EXERCÍCIO

Aproveite o bom tempo e o ar livre e faça o seu próprio ginásio com o que a natureza tem para lhe oferecer.



38

ENTREVISTA

Pedro Soares

Faz imitações que deixam qualquer um agarrado à barriga de tanto rir. É feliz com a comédia, faz parte da "geração de ouro" e tem novos projetos na manga. É Pedro Soares, Pedrinho Soares no FIFA.

61

BARES

Tinta, branca, de frutos vermelhos, de espumante... cai bem de qualquer forma! Fomos ao *Fysga* e ensinaram-nos como fazer a melhor sangria para acompanhar todos os seus pratos de verão.



98

ECOLOGIA

Uma das invenções mais práticas de sempre tornou-se numa ameaça ao planeta: como parar o uso banalizado do plástico? Com as nossas dicas é fácil!

90

BELEZA

Um dos maiores mistérios que muitas mulheres querem descobrir: a Ana Pereira diz-nos quais são os segredos para um *eyeliner* perfeito!

Verão cheira a humor

Chegamos a agosto, um dos meses mais aguardados do ano. Seja pelas férias, pelo bom tempo que se faz sentir (ou devia!), ou pelos dias mais longos... Esta é uma altura em que, por norma, andamos mais bem-dispostos e sorridentes. Assim, nada melhor do que falar de humor e de pessoas capazes de nos arrancar sorrisos até nos dias mais tristes. Pedro Soares é o nosso entrevistado deste mês e explica-nos como começou a sua aventura pela comédia. Apresentamos-lhe também alguns humoristas que estão cada vez mais a dar que falar e que querera conhecer. Há quatro livros que prometem mudar a sua disposição e deixá-lo a sorrir. E ainda o

presenteamos com algumas anedotas ao longo da edição porque... bom, rir é o melhor remédio, não é? Entretanto não se esqueça de espreitar as nossas novidades ecológicas. Damos-lhe algumas dicas para reduzir o plástico (se cada um fizer um bocadinho, o pouco torna-se muito!), apresentamos-lhe a Associação *Amigos da Montanha* e ainda o ensinamos a fazer um gelado saudável em cinco minutos. Como não poderia deixar de ser, estamos atentos às novidades, por isso também apresentamos a *Letraria* e falamos dos Festivais de verão que a cada ano se renovam. Ainda há espaço para jogos de tabuleiro e apps que vão deixar o seu humor em alta. O melhor é mesmo começar a folhear!

Divirta-se e ria muito, faz bem à alma!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

*09
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

 @revista.minha.pt

 @revista.minha

*Detalhes
que fazem
a diferença*



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

Este espaço é superior na arte da decoração de interiores. "Adorno Perfeito" é o espelho da simplicidade e do requinte contemporâneo. O atelier funciona como a alma do negócio, com a mestria de profissionais especializados. É um local onde a inspiração garante trabalhos únicos e sublimes, sempre de mãos dadas com a harmonia própria que se pretende em cada espaço, recanto ou projeto. A "Adorno Perfeito" conta já uma história de grande experiência e fascínio pela arte de decorar e a marca procura sempre ir ao encontro de tudo aquilo que são os gostos e desejos dos seus clientes. Neste espaço é possível encontrar diversos tipos de tecido com excelentes acabamentos, traduzidos em peças de arte como almofadas, cortinados, edredões, calhas, varões, papel de parede, estores de rolo, tapetes, revestimentos, mobiliário, artigos de iluminação e acessórios de decoração, entre variadas cores e conceitos. Entre neste mundo de criatividade e bom gosto e sonhe com ambientes únicos e apaixonantes.



AutoFix®

Automóveis de Qualidade

AutoFix automóveis

O futuro que se faz
no presente!

37 anos
DESDE 1982

Programa
USADO ACAP
Por uma questão de confiança
EMPRESA ADERENTE



ENAC
Entidad Nacional de Acreditación



APROVADO
QUALIDADE AUTOFIX



SOMOS O STAND Nº1



**GARANTIA
TOTAL** ///



www.Autofix.pt

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

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

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

16.^o
REI DE
PORTUGAL

A LENDA DE D. SEBASTIAO

O DESEJADO

A Batalha de Alcácer-Quibir completa 440 anos este mês. No dia 4 de agosto de 1578, D. Sebastião liderou as tropas portuguesas no norte de Marrocos, disposto a aliviar a pressão dos mouros sobre as fortalezas portuguesas. Por causa da inexperiência do jovem rei, os portugueses sofreram grandes baixas, incluindo a do próprio monarca que, apesar de ter os seus restos mortais enterrados no Mosteiro dos Jerónimos, ainda permanece no imaginário popular como o “Rei Adormecido”, que regressará numa manhã de nevoeiro para livrar Portugal de todo o mal. Mas porque se tornou D. Sebastião numa lenda? Inúmeros fatores, alguns anteriores ao seu nascimento, influenciaram esta ideia. Vamos voltar atrás no tempo e conhecer a história deste mito?

O DESEJADO

Primeiro, vamos até ao período pós-expansão marítima. Portugal estava em crise, já que se gastava muito para manter as colónias sob controlo. Ao mesmo tempo, o reino de Castela, sob o reinado de Carlos V, ambicionava criar um Império Cristão Universal. Tendo Portugal já feito parte do reino de Castela, o povo português passou a viver sob a ameaça de uma possível nova anexação do seu país. Somando isto à dificuldade de D. João em conceber um herdeiro, por causa da sua frágil saúde, o nascimento de D. Sebastião, no dia do próprio santo, fez com que os portugueses vislumbrassem o “Milagre de Ourique”. O regresso de D. Sebastião era visto como o primeiro passo de uma profecia há muito esperada. O reinício da expansão marítima só fortaleceu a crença de que D. Sebastião foi um enviado de Deus.

O ENCOBERTO

O nome forte, próprio de um mártir e símbolo da luta cristã, ajudou a que o monarca permanecesse no imaginário do povo como um herói, já que o rei pereceu após uma tentativa de reconquistar territórios portugueses. O seu desaparecimento transformou-o no “Encoberto”, envolvendo-o ainda mais em misticismo. Segundo historiadores, o Rei sucumbiu diante do seu exército, sem o abandonar, apesar da desvantagem numérica.

O REGRESSO DO REI

Após o seu desaparecimento sem deixar herdeiros, iniciou-se uma delicada crise sucessória no país, abrindo espaço para Filipe II de Espanha governar. Portugal entra

Batalha de

Alcácer-Quibir

440 anos

4 de agosto de 1578

Dados Infográficos

- D. Sebastião (1554–1578), o Desejado, reinou entre 1557 e 1578.
- D. João, pai de D. Sebastião, teve outros filhos, mas todos morreram precocemente.
- D. Sebastião foi criado pela avó, D. Catarina, pois o pai faleceu 18 dias antes do seu nascimento e a mãe, D. Joana de Áustria, abandonou-o quatro meses depois, de acordo com o contrato de casamento, teve de regressar a Castela após a morte do marido.
- O príncipe herdou as características dos Habsburgo: loiro, pálido, de olhos azuis e com um maxilar próprio da família.
- O Desejado ascendeu ao trono com apenas três anos, tendo como regente a avó, mas a mesma foi acusada de colaborar com a Corte espanhola, acabando por pedir a demissão do cargo, em 1562.
- D. Sebastião foi ainda referido como afável, jovial, compassivo, corajoso, justo e amigo dos pobres, mas tinha os seus momentos de cólera.
- O monarca evitava as grandes cidades, preferindo o silêncio e tranquilidade do campo. Como passatempos, gostava de jogos de cartas e xadrez.
- Tendo um tio-avô como cardeal, era natural que D. Sebastião tivesse uma educação bastante religiosa e, como tal, detestava cerimónias na corte, considerando-as “manifestações de soberba e pecado”.
- Quando começou a governar, em 1568, o jovem monarca manteve os estudos em segundo plano, preferindo dedicar-se aos desportos, como a caça de voltaria e de monte.
- O corpo do rei português terá sido mostrado aos sobreviventes portugueses, mas a descrença popular neste facto tornou o monarca uma lenda.

em luto mas, pouco tempo depois, este sentimento é transformado em esperança do reaparecimento do rei. A lenda persistiu, pois o seu corpo não havia sido encontrado, o que abriu um precedente para inúmeros burlões se apresentarem como D. Sebastião. Filipe II, disposto a encerrar de uma vez por todas esse regresso miraculoso, apresentou um conjunto de restos mortais como sendo o “Encoberto”. Apesar disso, o povo português jamais deixou de levar no coração a esperança do retorno do Rei e a falta de provas quanto às ossadas pertencerem ao monarca só alimentou o mito do “Sebastianismo”.

D. SEBASTIÃO EM ITÁLIA?

Para aqueles que acreditam que o rei sobreviveu a Alcácer-Quibir, D. Sebastião saiu da batalha acompanhado por Sebastião Figueira, que confirmou o facto e ainda acrescentou que o monarca reapareceu no ano de 1598 em Itália, onde foi mais tarde preso, com a cumplicidade dos espanhóis. O próprio Figueira na altura reconheceu-o em Veneza, na pessoa do Cavaleiro da Cruz, ou como “Dom Sebastião de Veneza”.

A MEDALHA DE OURO

Outro indício de que o rei português sobreviveu foi a descoberta de uma medalha de ouro com a inscrição “Sebastianus Primus Portugaliae Rex” num túmulo da capela de S. Sebastião no Convento dos Agostinhos de Limoges, onde estava sepultado um rei português com o mesmo nome.

“Um dia sem rir é um dia desperdiçado”

Charles Chaplin

Homem de muitos talentos, foi ator, diretor, humorista, produtor, escritor, músico, bailarino e empresário. Nasceu a 16 de abril de 1889 e faleceu em dia de Natal, corria o ano de 1977. É o mais célebre artista da época do cinema mudo e ainda inspira as gerações atuais. A sua personagem mais conhecida pertence à comédia d' "O Vagabundo" (*The Tramp*), imortalizada por um chapéu coco, uma bengala e um farto bigode. Chaplin não teve uma infância fácil com um pai alcoólico e a mãe internada num asilo, mas cedo começou a dar cartas no mundo da representação: em 1913, com apenas 24 anos, já tinha sido contratado pela *Keystone Film Company*. Casou-se quatro vezes, a última das quais com uma mulher quase quarenta anos mais nova e com quem viveu até ao fim dos seus dias. Com uma vida intensa, teve de pedir asilo na Suíça, acusado de comunismo. Em 1972 voltou aos Estados Unidos para receber o Prémio Especial da Academia de Artes e Ciências Cinematográficas. Três anos depois foi agraciado pela Rainha Elizabete II com o título de *Sir*.

Nota da redação: a frase que serve de inspiração a este texto aparece em alguns locais como tendo outra autoria.



CHARAPLIN

CHARLES

filmes (1914-1967)

Carlitos Casanova, 1914
O Vagabundo, 1915
O Imigrante, 1917
Vida de Cachorro, 1918
Carlitos nas Trincheiras, 1918
Idílio No Campo, 1919
O Garoto, 1921
Pastor de Almas, 1923
Casamento de Luxo, 1923
Em busca do Ouro, 1925
O Circo, 1928
Luzes da Cidade, 1931
Tempos Modernos, 1936
O Grande Ditador, 1940
Monsieur Verdoux, 1947
Luzes da Ribalta, 1952
Um Rei em Nova Iorque, 1957
A Condessa de Hong Kong, 1967

**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

DECORAÇÃO

ESTILO

ESCANAVO

OUTRO ESTILO DE DECORAÇÃO QUE VEIO PARA FICAR É O ESCANDINAVO. SE O *IKEA* TEM AJUDADO MUITO À DIFUSÃO DESTA TENDÊNCIA, A VERDADE É QUE HÁ CADA VEZ MAIS LOJAS COM OFERTA VARIADA NESTE ÂMBITO. O ESTILO ESCANDINAVO CARACTERIZA-SE PELAS CORES CLARAS, COM O BRANCO E OS TONS PASTEL COMO REIS, E PELOS ELEMENTOS MAIS RÚSTICOS MAS SUAVES, COMO A MADEIRA NATURAL, A PALHA OU PEQUENAS PLANTAS PARA UM TOQUE DE COR. O INVERNO É MUITO RIGOROSO NO NORTE DA EUROPA, POR ISSO OS NÓRDICOS PASSAM MUITO TEMPO EM CASA... E NADA COMO A DEIXAR O MAIS "COZY" POSSÍVEL. DEIXE-SE INSPIRAR!



FUR
TAPETE
BRANCO
39,95€
CASA



CADEIRA
ECHAIR
30€
KASA



**CAIXA
LUMINOSA**
20,99€
LA REDOUTE

**CANDEIRO
DE SECRETÁRIA**
39,99€
IKEA

DINAVO

**PLANTA
ARTIFICIAL**
50€
IKEA



CACTUS VIME
34,99€
CONFORAMA



**PUF JUTA
BRANCO E
NATURAL**
54,95€
GATO PRETO



HÉLDER MOURA

D E N T A L C L I N I C S

10º aniversário

A nossa história começa no ano de 2009. Atravessávamos um período de crise económica e, contra todos os indicadores negativos, o Dr. Hélder Moura acreditou que este projeto teria todas as condições para vingar.

A primeira clínica surge de forma modesta na localidade de Caldas das Taipas e vai conseguindo impor-se ao longo do tempo. Hoje a clínica dispõe de seis consultórios (um deles preparado para reabilitação e cirurgia) equipados com a mais recente tecnologia: scanner intra-oral, equipamento de crioterapia, Tac, microscópio e Atp38.

Actualmente contamos com três clínicas, em três cidades diferentes, o nosso próprio laboratório e centro de formação – Shape Dentistry Academy.

"São dez anos de sucesso, mas também de muito trabalho e dedicação."

Dr. Hélder Moura

O principal foco do Dr. Hélder Moura sempre foi a excelência dos resultados e, nesse sentido, formou uma equipa multidisciplinar, capaz de responder a todos os desafios.

"A equipa foi crescendo de uma forma muito coerente, promovendo sempre um ambiente descontraído, mas extremamente profissional."

Equipa Hélder Moura

A partir do momento em que um paciente entra nas nossas clínicas, o objetivo passa por tentar perceber os seus reais problemas, as suas expectativas e receios. Queremos que quem nos procura, sintam que tem uma equipa extremamente competente e rigorosa capaz de conseguir os melhores resultados para os seus problemas. É de confiança que falamos e é a esta confiança que devemos todo o nosso crescimento.



"Uma equipa de profissionais de saúde qualificada e orientada para as diferentes áreas da medicina dentária é essencial na qualidade dos tratamentos"

Dr. Hélder Moura



"A capacidade de reunir uma equipa que é feliz quando trabalha em conjunto não é fácil, e podemos atribuir todo o mérito ao nosso diretor Clínico." Equipa Hélder Moura

Cirurgia e Reabilitação Oral



*Sara Silva; Patrícia Abreu;
Dra. Sofia Machado; Dr. Hélder Moura; Dra. Fátima Sousa*

Medicina Dentária Conservadora



*Dr. Pedro Sá; Dr. Guilherme Tavares;
Cristiana Rocha; Liliana Ribeiro*

Periodontologia e Higiene Oral



Flávia Pereira e Dra. Irene Santos

Ortodontia



Dra. Mónica Pinto e Cátia Ferreira

Gestora de pacientes



Sílvia Porto

Técnico de laboratório



Lidório Faria

Marketing



Isabel Silva

LETRARIA
CRAFT BEER LIBRARY
BRAGA





150 VARIEDADES
DE CERVEJAS
ARTESANAIS

BRAGA

BARBLIOTECA

a novidade da Sé

TXT IZABELLA MUNIZ PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Quando as noites de verão chegam, nada melhor do que reunir os amigos! Em Braga, um dos melhores espaços para isto mesmo encontra-se em frente à majestosa Sé Catedral, onde a noite é longa e animada. Mas, além dos bares que já animam a noite bracarense, novas propostas estão a surgir e, ao que parece, quem fica a ganhar é o público.

A *Letraria - Craft Beer Library Braga*, apelidada carinhosamente de *Letraria*, traz para a já movimentada Sé de Braga um conceito inovador, que mistura a arte de beber um bom copo com a cultura. Se levar um livro para o bar, pode trocá-lo por uma cerveja da marca! Não é uma união engraçada? A velha história de unir “o útil ao agradável” nunca fez tanto sentido.

Este é o terceiro espaço da marca *Cerveja Letra* que não escolheu Braga por acaso. “Fazia sentido. O mercado da cerveja artesanal está a desenvolver-se aqui em Braga e trata-se também da cerveja artesanal minhota”, conta Pedro Barros, gerente responsável pelas lojas de Braga e Porto. Os fundadores da marca, Francisco Pereira e Filipe Macieira, enquanto investigadores da Universidade do Minho em 2010, desenvolveram o projeto, chamado inicialmente de *FermentUM* e que posteriormente se tornou a *Cerveja Letra*. Com Macieira sendo natural de Braga e tendo o projeto também começado aqui, nada

mais justo do que a cidade ser beneficiada por esta nova cartilha repleta de sabores invulgares.

A *Letraria* traz mais de 150 variedades de cervejas artesanais, nacionais e internacionais. O espaço, agradável e acolhedor, combina com a freguesia histórica em que está inserido. “É uma zona muito movimentada. O nosso estilo de casa é este, em edifício antigo. O conceito da casa é em paredes de pedra, como as outras *Letrarias*, e a localização impõe-se. Este ambiente histórico e cultural, onde as coisas acontecem, combina com a proposta”, acrescenta Pedro.

Quando o assunto é a biblioteca comunitária, não há como negar que o conceito interessa ao público.

“Funcionou muito bem na inauguração, todos os livros que estão aqui foram doados assim. O pessoal tem estado a ler nas mesas e, eventualmente, a levar livros para casa”, conta Pedro, que também confessa ser aficionado por livros e, conseqüentemente, da proposta.

A *Letraria* não pretende parar por aqui. Fora a cervejaria e a biblioteca, outros eventos também fazem a alegria do público. “Tivemos um concerto dos *WE Rythm & Blues* e criou-se um ambiente espetacular. O pessoal dançava na rua... foi muito engraçado. Também recebemos um evento de homenagem à poetisa portuguesa Sophia de Mello Breyner. Foi uma tertúlia poética, houve declamação de poemas... foi um registo completamente diferente”, explicou. A casa pretende investir numa

agenda cultural, o que promete agitar ainda mais a noite pela zona da Sé. Isto, claro, sem perder a espontaneidade que faz parte do universo da cerveja artesanal, que é rica em adaptações e surpresas.

Para combinar com os variados sabores de cervejas artesanais, o cardápio da *Letraria* apresenta os pratos mais tradicionais da casa, como o “hamburger à letra”, o “hambúrguer vegetariano”, a “sanduíche *stout*” – que tem carne de porco temperada na própria cerveja preta da casa – e tábuas de queijo e petiscos. Especialmente para a *Letraria de Braga*, a marca preparou um entrecosto de carne maturada que, por conter 600 gramas de carne, é ótimo para partilhar com os amigos. Sem falar do *brunch* de domingo, que funciona muito bem acompanhado de um belo livro!

Apesar de ter pouco tempo – a casa abriu no passado dia 5 de julho –, a *Letraria* tem recebido muitos curiosos, interessados tanto no conceito da livraria, como na variedade de bebidas. “É uma oferta que não existe em

mais nenhum sítio em Braga. Cervejas de que muita gente nunca sequer tinha ouvido falar, de estilos muito diferentes. As pessoas que já conhecem a cerveja artesanal vêm, provam e ficam agradadas com o espaço e a oferta. O público restante está a descobrir e a reação tem sido bastante positiva”, conta Pedro. Quase podemos afirmar que o público bracarense não perde a oportunidade de conhecer algo novo quando o assunto é boa bebida e comida. A *Letraria* está aberta das 16h00 até 23h45 aos dias de semana, indo até às 02h00 aos fins de semana. Já sabe: se quiser comer, beber e ler um livro... já tem destino certo!

Rua Dom Gonçalo Pereira, n.º 35

4704-505 Braga, Portugal

t. 253 686 180



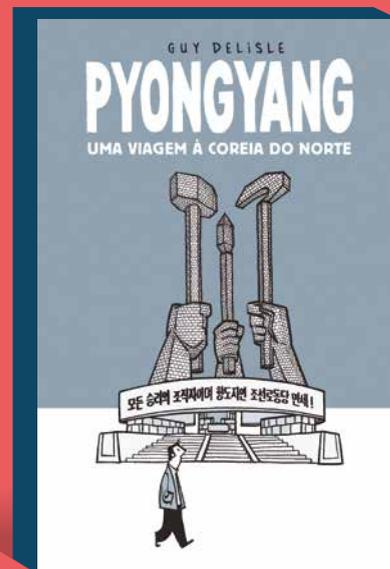
A LETRARIA PRETENDE INVESTIR NUMA AGENDA CULTURAL





SUGESTÃO DE LEITURA

PYONGYANG - UMA VIAGEM À COREIA DO NORTE DE GUY DELISLE



Éoi por acaso que nos cruzamos com a “Porta Setenta” da Daniela Guimarães, mas a partir daí nunca mais a largamos. Apaixonada por livros, fundou em Braga um Clube de Leitura com o mesmo nome e continua a escrever ativamente sobre literatura no seu blogue e página de Instagram. A partir de hoje contamos também com as suas opiniões sinceras e sugestões de leitura na Minha.



Chegou o Verão! Estação de calor, praia, férias e... viagens. Muitos já têm os seus destinos definidos há meses, outros tentam reservas infernais de última hora. Neste contexto, venho propor uma viagem a Pyongyang, capital daquele que é talvez o país mais secreto do mundo, a Coreia do Norte.

Pyongyang – Uma Viagem à Coreia do Norte é a novela gráfica da autoria de Guy Delisle, cartoonista franco-canadiano, que aborda a sua passagem pela Coreia do Norte aquando da realização de um projeto profissional naquele país, em 2001. Desenhado a preto e branco, o diário de viagem de Guy consegue ser, simultaneamente, cómico, trágico e assustador. O Autor olha para a Coreia do Norte de forma sagaz e irónica contando várias peripécias com os pouquíssimos nativos com quem vai contactando. Pelo olhar de Guy, o leitor descobre um país obcecado com o parecer ser e a figura do seu líder, na altura Kim Jong-il. Factos como o Arco do Triunfo coreano ser três metros mais alto que o parisiense, ou no centro de Pyongyang estar localizada a maior torre de granito do mundo enchem o coração orgulhoso,

mas esfomeado, dos Norte-Coreanos. Nos seus tempos livres, Guy não tem muito a fazer para além de, sempre acompanhado de um guia – imposição do Governo Norte-Coreano –, conhecer os monumentos grandiosos e vazios do país, o cinema que não transmite filmes ou o ginásio olímpico onde ninguém treina. Pelo meio, vai recebendo enormes doses de propaganda comunista enquanto se surpreende com a enorme afabilidade de um povo reprimido.

O Autor transmite, com vivacidade, as suas emoções ao conhecer melhor a sociedade Norte-Coreana, criando empatia com o leitor que fica a conhecer uma cidade, não pelos seus monumentos ou história, mas pelas idiossincrasias do seu quotidiano. A sua arte é expressiva e delicada, combinando, na perfeição, com os diálogos anedóticos e as situações inusitadas.

Este é um relato desprezioso que mais não pretende do que mostrar um pouco da vida na Coreia-Norte, sem recorrer a sensacionalismos. Guy Delisle é um exímio cartoonista e autor de diários de viagem. Para além de *Pyongyang – Uma Viagem à Coreia do Norte*, o Autor publicou *Shenzhen – Uma Viagem à China*, *Jerusalem – Chronicles from the Holy City* e *Burma Chronicles*, diários sobre as suas viagens a Shenzeng, Jerusalém e à Birmânia. Por tudo isto, acredito que *Pyongyang* é uma viagem literária que não vai querer perder. Publicada em 2004, a novela encontra-se já traduzida em Português e à venda em qualquer livraria.

Daniela Guimarães

Blogger de Literatura

📍 @portasetenta / Blog: www.portasetenta.pt

PETISCAR À LA **BOHEMIA**

• BRAGA •
2 A 18 AGO'19

EMPRESAS ADERENTES:

ATÍPICA - OFICINA DE SABORES
BISTRÔ CHEFÃO STEAK HOUSE
BLB BIFANARIA
CAFÉ ASTÓRIA
CAFÉ SNACK BAR PORTA NOVA
CAFÉ VIANNA
CONFEITARIA DO ARCO
DIANA RESTAURANT
DONA BRACARA
LADO B
OBOÉ RESTROBAR
PASTELARIA BOM JESUS
PÁTIO DA SÉ
PICOTO PARK
PORTA NOVA COLLECTION HOUSE
PRETZEL
RESTAURANTE CALDO ENTORNADO
SPLASH PIZZA
STRETTO 57
VILAREJO
VOU PREGAR À SÉ



1 PETISCO
+
1 BOHEMIA
3€



ACB ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL DE BRAGA

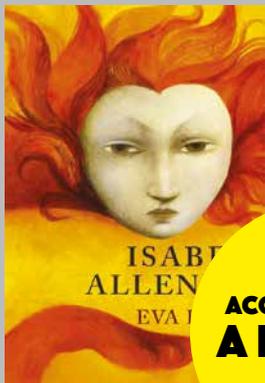
BOHEMIA
CERVEJA

WWW.TASTEBRAGA.COM
SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

ISABEL ALLENDE

ESCRITOR DE AGOSTO

A história de Isabel Allende e da política do Chile são muito próximas. Sobrinha de Salvador Allende, a sua carreira foi impulsionada pelos momentos em exílio. O seu maior sucesso, "A Casa dos Espíritos", foi baseado nas lembranças da sua infância e juventude. Rodeada de uma atmosfera liberal e intelectual, despertou naquela altura o interesse pela literatura. Estudou jornalismo, foi redatora e criou obras teatrais. Após o exílio, a escritora inaugurou a "Fundação Isabel Allende" em homenagem à filha. Esta também influenciou outra obra de grande sucesso, "Paula". Em luto e depressão, a escritora narra os factos ocorridos durante a grave doença da filha, que morreu depois de um longo período em coma. Apesar das suas tragédias, Isabel Allende continuou a fazer a diferença. Teve livros adaptados para o cinema, deu palestras e ganhou inúmeros prémios, tanto pelas suas obras quanto pela sua ação social. Em 2014 foi homenageada com a Medalha Presidencial da Liberdade, a mais importante distinção civil dos Estados Unidos da América.



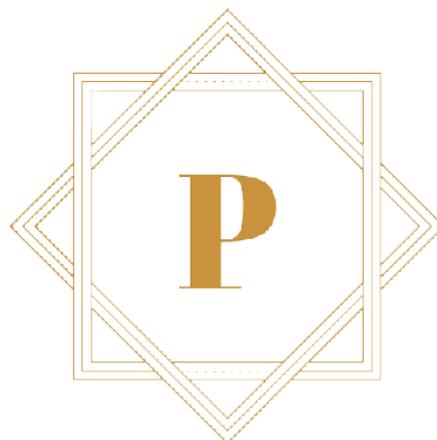
ACONSELHAMOS
A LEITURA

272 páginas

EVA LUNA (1987)

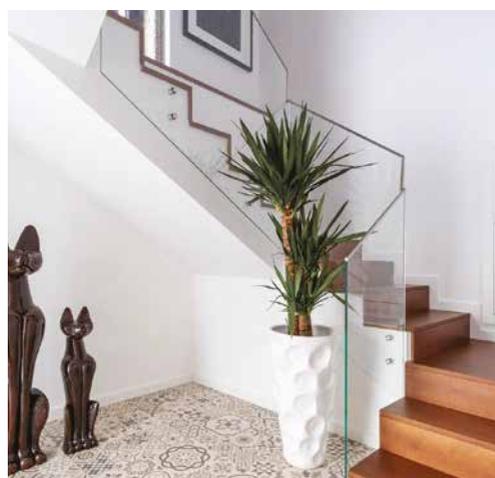
O romance de Isabel Allende retrata a cativante protagonista da narrativa, Eva, que constitui um nostálgico *alter ego* da autora. A personagem tem uma vida de pobreza e de luta pela sobrevivência, num contexto de chefes e de ditaduras militares em que o povo nunca decide o curso dos acontecimentos. A ironia diante das condições adversas e o humor sempre presente transformam em comédia os momentos mais trágicos.

"O PROBLEMA DA FICÇÃO É QUE ELA PRECISA DE SER VEROSÍMIL, ENQUANTO A REALIDADE POUCAS VEZES CONSEGUE SÊ-LO."



PIMENTA

INTERIORES



1 2 3 4

LIVROS

"HUMORÍSTICOS"

ESTAR VIVO ALEIJA



A dependência dos telemóveis, a polícia dos bons costumes, a (falta de) liberdade de expressão, a taxa de natalidade (des) ajustada... Assuntos que a todos nós preocupam (ou não!) e que veem no livro de Ricardo Araújo Pereira uma nova luz. A verdade é que estar vivo aleija mesmo, basta respirar para ser alvo de agonias várias. Um livro divertido e sarcástico que baste, ideal para pessoas que não têm

medo de rir de si mesmas.

Número de Páginas: 144

UM GIM-TÓNICO PARA A MAMÃ

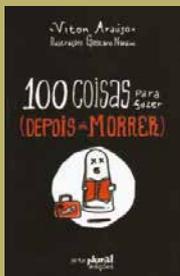


A mamã fez 39 anos e olha para o futuro com um certo desânimo. Não lhe apetece passar o resto da vida em reuniões de pais, nem quer fazer de um novo penteado o momento alto da semana... Por isso, aquilo que faz é servir-se de um copo e dizer mal da vida. Os desafios que a educação dos filhos apresenta, o convívio com outros pais e a vida a dois ganham nestas páginas uma perspectiva divertida

que fará muitas mães identificarem-se com esta história.

Número de Páginas: 384

100 COISAS PARA FAZER DEPOIS DE MORRER

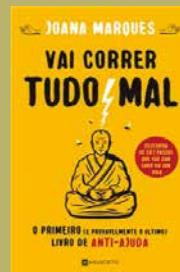


A verdade é que não foi Viton Araújo a escrever este livro, e sim um espírito amigável, de seu nome Mauro Camargo, que Viton conheceu num centro espírita. Mauro está entediado com a vida após a morte, por isso o escritor decidiu dar-lhe uma ajuda e colocar as suas lamúrias no papel. Este é um passo a passo hilariante sobre todas as coisas que deve fazer, desde os primeiros segundos sem

respirar até uma possível reencarnação.

Número de Páginas: 208

VAI TUDO CORRER MAL



Se os livros de autoajuda estão na moda, a conhecida humorista e locutora de rádio Joana Marques decidiu contrariar a tendência e escrever um livro de "antiajuda" que o irá ajudar a encontrar o seu verdadeiro "eu" (entre as almofadas do sofá, junto ao comando perdido) e a pensar positivo, mesmo quando o bebé faz uma birra em pleno supermercado.

Prepare-se para umas boas gargalhadas ao ritmo de um livro politicamente incorrecto.

Número de Páginas: 224

PUB



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:



VAMOS **SALVAR** ○ **PLANETA?**

Salvar o Planeta é mais fácil com os *Amigos da Montanha!* Se não entendeu esta frase, nós explicamos... Os *Amigos da Montanha* são uma associação que “tem como principais objetivos a promoção e divulgação do montanhismo e a preservação de espaços verdes”. Fundada a 6 de julho de 1994 por um grupo de sete amigos, a Associação foi oficializada a 27 de janeiro de 1999. Desde então os projetos e atividades têm sido vários, com muito desporto à mistura: BTT, canoagem, *rafting*, *paintball*, orientação, entre outros. Em 2014 inauguraram a sua sede social em Barcelinhos. A Associação cada vez mais se tem afirmado como um pilar no que diz respeito à preservação e sensibilização ambiental.

A título de exemplo, os Amigos da Montanha dinamizam todos os verões as *Férias do Earth*, que se traduzem em três semanas recheadas de aventura, com atividades desportivas, ambientais, criativas e científicas para todos os gostos. O *E.A.R.T.H* não é mais do que um acrónimo para Espaço Ambiental do Rio da Terra e do Homem, um local que a Associação vê como “privilegiado para a observação e interpretação da natureza e da biodiversidade”.



BIODIVERSIDADE

O *BiodiverCidade* é um dos projetos ambientais dos Amigos da Montanha. De acordo com a associação, o programa tem como objetivo diminuir o impacto das emissões de carbono, promover ações de reflorestação e recuperação de recursos naturais, promover a fruição de espaços verdes assim como a valorização e conservação do património natural da região, fomentar a cidadania ambiental e contribuir para a formação e educação de cidadãos atentos e responsáveis.

O projeto atua em três vertentes diferentes: a nível empresarial, a partir do voluntariado colaborativo, através de ações de sensibilização e apelando ao apadrinhamento de iniciativas ambientais e pedagógicas. Já com a comunidade, o programa leva a cabo iniciativas de sensibilização ambiental e divulgação científica, conta com a solidariedade social e desenvolve educação ambiental escolar. Já no terreno, o *BiodiverCidade* preocupa-se com a conservação da natureza, com a promoção do Património Natural e com a promoção da biodiversidade.



Rua Custódio José
Gomes Vilas Boas, n.º 57
4755-059 Barcelinhos – Barcelos

t. 253830430
e. info@amigosdamontanha.com

EXERCÍCIO AO AR LIVRE?

PERFEITO!

Já lá vai o tempo em que a prática de exercício se confinava a um ginásio. Hoje em dia há cada vez mais alternativas para nos mexermos ao ar livre e muitas delas não exigem grandes equipamentos, apenas os que o ambiente oferece. Hoje deixamos-lhe dicas de alguns exercícios que, mais do que queimar calorias, o podem ajudar a ser mais saudável. Lembre-se que a Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de exercício (mesmo que leve) durante pelo menos meia hora por dia.

CAMINHAR E SALTAR À CORDA PARA COMEÇAR

Se não está habituado a fazer exercício, recomendamos duas coisas. Faça um *check-up* com o seu médico e não exagere na prática desportiva. Ou seja, comece por coisas simples. Faça uma caminhada depois do jantar, por exemplo. Com o tempo vá aumentando a distância e o ritmo. Pode até começar a fazer alguma corrida de forma intercalada. Verá que a resistência irá aumentar de acordo com a sua persistência!

E porque não relembrar memórias e jogos de infância? Saltar à corda é um exercício muito completo, já que

trabalha simultaneamente todos os seus músculos. Uma hora de salto à corda permite queimar tantas calorias quanto as de uma hora de *jogging*, sabia? Para além disso, constitui um exercício de agilidade que o irá ajudar a ter consciência corporal, ajudando à destreza e coordenação.

BANCOS DE JARDIM: MELHORES QUE MÁQUINAS!

Só com a ajuda de um banco de jardim já consegue fazer vários exercícios:

1. Flexões

Estas flexões vão, certamente, ajudá-lo a melhorar a postura. De frente para o banco, coloque as mãos na





borda. Recue com pequenos passos até ficar com as pernas estendidas e ombros alinhados com a anca. Faça uma flexão de braços, aproximando o peito do banco.

2. Step

De frente para o banco, com o abdominal contraído e mãos na anca, suba para cima do banco como se fosse dar um passo em frente. Volte à posição inicial e repita com a outra perna. Se quiser aumentar o grau de dificuldade, salte para o banco com as duas pernas ao mesmo tempo.

3. Afundos

Parece fácil... mas, com as repetições, este exercício vai fazê-lo transpirar. Sente-se no banco com as mãos encostadas às ancas. Deixe os glúteos deslizarem para a frente, suportando o seu peso com as mãos. Faça uma flexão com a ajuda dos cotovelos até os braços estarem paralelos ao chão. Volte à posição inicial.

OS MELHORES AMIGOS: AGACHAMENTOS E BURPEES

Os termos já lhe devem ser familiares e o mais provável é que já tenha ouvido alguém queixar-se destes exercícios. A verdade é que trabalham vários grupos musculares e são ótimos para queimar calorias. E, mais uma vez, não precisa de equipamento extra!

Agachamento

De pé, mantenha os pés afastados e paralelos à linha da anca. Os joelhos devem estar ligeiramente fletidos. Vá agachando e projetando os quadris para baixo e os glúteos para trás, até os joelhos atingirem um ângulo de 90°. Se é um iniciante, faça três séries de dez repetições.

Burpee

Comece na posição de agachamento, pousando as mãos à sua frente no chão. Atire os pés para trás num movimento só, até ficar na posição de prancha, com os braços estendidos. Faça uma flexão de braços e regresse à posição de prancha. Com um salto, regresse à posição de agachamento. A partir daí, saltar o mais alto possível com braços estendidos até ficar de pé e... voltar a repetir.

Ponte de Lima recebe Jogos Equestres

De 7 a 10 de agosto, a terceira edição do evento desportivo reúne cavalos e cavaleiros das mais variadas modalidades. De provas de corridas até *horseball*, as atividades dentro da Expolima são das mais variadas, possibilitando aos espectadores assistir a competições diferentes em diversos pontos da infraestrutura. O evento anual tem vindo a atrair milhares de visitantes e soma à componente desportiva um programa paralelo para os amantes deste desporto, possibilitando a sua participação ativa no evento.

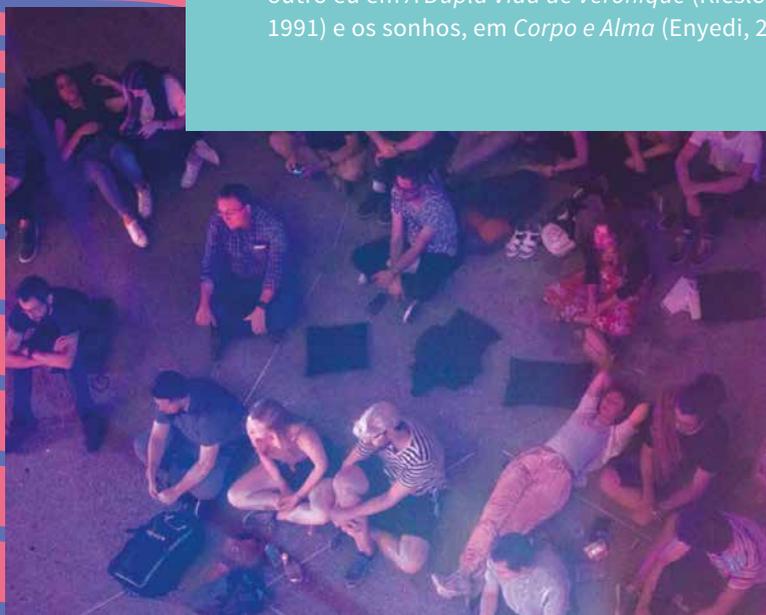


Verão Desportivo anima Póvoa de Varzim

Durante todo o mês de agosto, as praias da Lagoa, Verde e do Carvalhido recebem mais uma edição do Verão Desportivo. O programa conta com aulas de aeróbica todas as manhãs, de segunda a sexta-feira, e torneios de vólei de praia, futevólei, ténis de praia, basquete e ténis de mesa. A competição de ténis de mesa arranca logo no dia de 2 de agosto e os torneios das restantes modalidades acontecem nos dias 8 e 9. A participação nestes eventos é livre e as inscrições podem ser realizadas nas praias até ao dia 5 de agosto. Esta atividade é organizada pelo pelouro do Desporto da Câmara Municipal em parceria com as academias locais e tem como objetivo incentivar a população a praticar exercício físico e a ter hábitos de vida saudáveis.

Gnracion realiza "Cinema no Pátio"

Em agosto, o pátio exterior do *gnracion* torna-se na sua sala de cinema para este verão. Aos fins de semana, uma seleção de filmes sul-americanos, documentários e as melhores curtas estarão disponíveis para o grande público com entrada gratuita. A proposta destas sessões anda à volta de algumas invisibilidades que o cinema, precisamente, dá a ver: a morte em *O Sétimo Selo*, (Bergman, 1957), os anjos em *As Asas do Desejo* (Wenders, 1987), o outro eu em *A Dupla Vida de Véronique* (Kieslowski, 1991) e os sonhos, em *Corpo e Alma* (Enyedi, 2017).

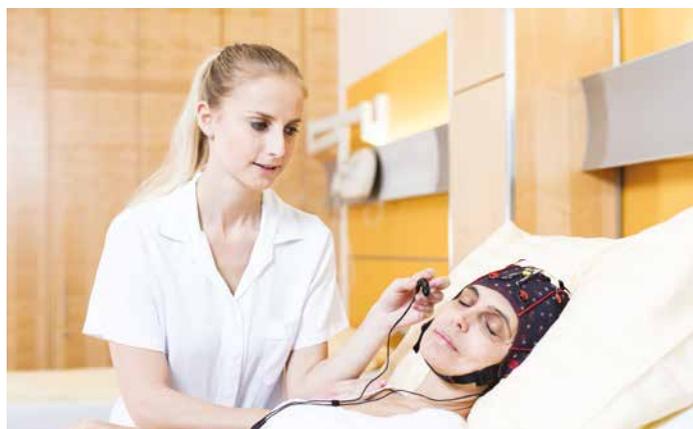




Onde o futuro já acontece

AVC e Coma – Novas Abordagens

O Acidente Vascular Cerebral, vulgarmente conhecido por AVC, ocorre quando há uma obstrução de uma artéria cerebral, falando-se em AVC isquémico, ou uma rutura da mesma, definido por hemorrágico. Estas lesões provocam a morte de células cerebrais e, como tal, conseqüentes sequelas para o indivíduo. Estas vão depender do local e da extensão da lesão. Entre as



principais sequelas podemos destacar a perda do controlo postural, alterações do tónus e respetiva força muscular, salientando a paralisia total ou parcial de um dos lados do corpo, incluindo a face, alterações sensoriais, de equilíbrio e da linguagem, assim como défices cognitivos – como a perda de memória – e emocionais (isolamento, depressão e revolta). O Centro CEREBRO disponibiliza abordagens eficazes e tecnologias de vanguarda para avaliação e intervenção em todas as fases (aguda, sub-aguda e crónica) do AVC. Uma equipa multidisciplinar especializada realiza avaliações detalhadas e individualizadas, que incluem avaliação da fala e da linguagem, motora, funcional e neurocognitiva, com recurso a profissionais de elevada competência técnica e humana, onde se destacam as especialidades de Fisioterapia, Terapia da Fala, Neuropsicologia e Psicologia. No âmbito do tratamento é efetuado um plano individual que pode incluir o recurso a tecnologias avançadas, tais como *Interface cérebro-máquina* de reabilitação cognitivo-motora

e sistemas de realidade virtual para neuro-reabilitação do membro superior e do equilíbrio.

Em determinados casos, o AVC pode ainda dar origem a coma, estado vegetativo, estado minimamente consciente, ou síndrome de encarceramento (“locked-in”).

Para compreender estes estados, em particular o síndrome de encarceramento, imagine que está “preso” no seu corpo, não se consegue mexer nem falar, mas consegue ouvir, sentir e pensar. Habitualmente, a falta de respostas motoras e *feedback* por parte do paciente dificulta extraordinariamente aos profissionais de saúde a capacidade de avaliação precisa do estado do paciente. A avaliação especializada realizada pelo Centro CEREBRO permite aos familiares, médicos e instituições de saúde ter uma nova perspetiva sobre a perceção e consciência do paciente. Caso este método avançado de avaliação da

atividade cerebral e comportamental revele que o paciente compreende os estímulos auditivos e táteis, o mesmo poderá ser capaz de comunicar respondendo a questões através da análise computadorizada da atividade mental.

Ou seja, em termos simplificados, o paciente pode agora comunicar através dos seus pensamentos. Até recentemente, as respostas clínicas que se conseguiram disponibilizar aos pacientes com lesões cerebrais severas e às suas famílias eram praticamente inexistentes.

Agora, mantendo expectativas realistas mas afastando-nos do desespero desinformado, existe algo que pode ser feito.



JOGOS

100% PORTUGUESES PARA ANIMAR O SEU VERÃO!

TXT IZABELLA MUNIZ

Ah, o verão... aquela época do ano em que vamos à praia, dormimos debaixo do Sol até fritar (não faça isso!) e temos as tão sonhadas férias. Infelizmente, nem sempre é possível desprender-nos das atividades quotidianas e tirar alguns dias para viajar ou fazer o que nos apetece. Porém, para compensar essa triste realidade, temos... os jogos! Tabuleiro, cartas... todos são uma ótima opção para os tempos livres! A Minha separou algumas sugestões 100% portuguesas de jogos dignos da sua atenção. Aproveite, reúna os amigos e a família e divirta-se!

BRAGAPÓLIO

O jogo de tabuleiro *Monopoly* (conhecido como Monopólio em Portugal) tem inúmeras versões. *Friends*, *Rolling Stones*, *Lord of the Rings*, *Game of Thrones*... e agora, para aquecer os nossos corações, temos a versão da cidade de Braga! A *GlobalMídia*, empresa bracarense, teve a ideia de utilizar o espaço da cidade e os seus pontos turísticos para criar o ambiente do jogo onde o objetivo é o mesmo: adquirir o máximo de propriedades. Do Bom Jesus ao Teatro Circo, tudo pode ser comprado! Os peões também não

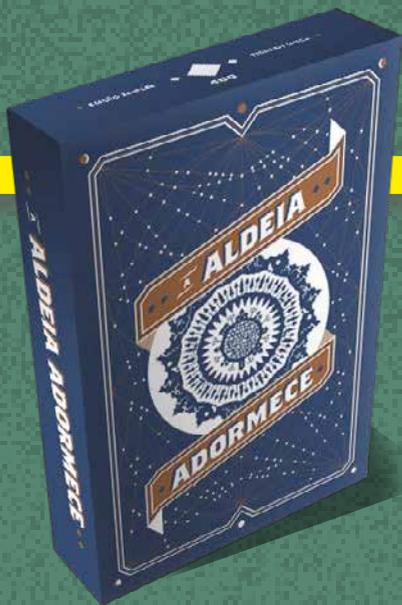
são menos divertidos. Baseados em figuras míticas da cidade, o jogador pode escolher entre S. Geraldo, o Brácaro Guerreiro, a N. Sr.ª do Leite, entre outros. Além do objetivo lúdico, é possível conhecer a cultura e as tradições da cidade dos arcebispos. O Bragapólio custa 25€ e está à venda em livrarias, no Posto de Turismo, Theatro Circo, Quiosques TUB, *online* e na loja física da *GlobalMídia*.

GENTE COM MEMÓRIA

Quem gosta do jogo “peixinho” vai de certeza divertir-se com esta proposta da empresa *Pythagoras*. O baralho contém 52 figuras importantes da história mundial que permitem jogar tanto “Eureka”, quanto o “Jogo das Famílias”. Isso mesmo, não leu mal, são dois jogos! Melhor que um anúncio da televidas! No primeiro, é necessário reunir quatro personalidades de uma só família. Já no outro, é preciso reunir o maior número de famílias possíveis. Desta maneira, é possível divertir-se de forma simples e em equipa, o que gera horas de diversão! O jogo é indicado para maiores de 6 anos, custa 9,99€ e está à venda em lojas físicas e virtuais.



JOGAR



A ALDEIA ADORMECE

Que tal um jogo de suspense para animar as noites de verão? Esta é a proposta da *Estaminé Studio*. Os jogadores ficam divididos entre lobos e aldeões. Secretamente, os lobos precisam de eliminar os restantes jogadores antes de serem apanhados. Já os aldeões precisam de apanhar os lobos antes que seja tarde. Os turnos do jogo são entre o dia e a noite, onde se abre espaço para discutir e criar teorias que alimentam o ambiente de mistério. Além da diversão do anonimato, alguns jogadores são beneficiados com características especiais como o vidente, o cupido, o alfa, etc. Este jogo pode abranger grandes festas, já que abre espaço para até 25 participantes! É indicado para jogadores a partir dos dez anos e o preço varia, mas pode encontrá-lo em todas as lojas do ramo.

CARAVELAS II

Apesar de não conseguir tirar férias, neste jogo pode viajar! O *Caravelas II* dá a conhecer todos os lugares onde Portugal foi pioneiro. Os descobrimentos e a construção do Império Português são contados de forma lúdica e interativa, com uma mecânica clara e acessível. Neste jogo deve navegar pelas rotas comerciais mais importantes e levar metais e especiarias de volta a Lisboa. Mas, cuidado! Sempre que passar no Cabo da Boa Esperança, pode ser afundado pelo Adamastor! O jogo que foi criado pela empresa *MEBO Games* é indicado para maiores de oito anos, custa 19,99€ e está à venda em lojas físicas e virtuais.



PAÍSES

Aprender nunca é demais. Neste jogo de cartas da empresa *Cardslab*, pode saber mais sobre Geografia e divertir-se com toda a família! O "Países" tem diversos objetivos, o que possibilita várias experiências no mesmo baralho. É uma mistura de "UNO" com "Risk" que garante muita diversão e competição saudável durante horas. É possível jogar em três modalidades: rápido, intermediário e longo, o que é ótimo para momentos em que precisamos de uma partida mais dinâmica. O "Países" é indicado para maiores de oito anos e uma rodada permite dois a seis jogadores.





APPS PARA DEIXAR O SEU HUMOR EM ALTA

Humor não significa apenas diversão. É um estado de ânimo que nos permite acordar dispostos tanto a uma corrida pela manhã, como a não querer sair da cama. Os dias bons e menos bons muitas vezes são manipulados por, adivinhem... nós mesmos! Sabendo disso, fizemos uma seleção com aplicações para deixar o seu humor sempre em alta e as suas férias muito mais leves.



DAYLIO

DAYLIO

Nos dias de hoje, quem tem saúde mental é rei. O nosso humor pode ser facilmente alterado pelo ambiente em que estamos inseridos e pelas nossas atividades diárias. Às vezes chegamos a casa *stressados* e nem sabemos o motivo. Para ajudar a analisar essas alterações de humor é que indicamos o *Daylio*. A aplicação proporciona um quadro geral da sua mudança de humor relacionado com diferentes atividades. É totalmente personalizável (desde o nome dos humores e atividades), tem um *design* simples e é fácil de usar. A *app* é em inglês, grátis e disponível para iOS e Android.



HAPPY HABITS: CHOOSE HAPPINESS

Que tal ser mais feliz com a ajuda de uma *app*? Esta é a proposta do *Happy Habits!* A aplicação usa técnicas de terapia cognitivo-comportamental para oferecer ferramentas que tentam ajudar o utilizador a ser mais feliz. A ferramenta permite avaliar o seu nível

de felicidade com resultados detalhados, ouvir áudios e ler textos com dicas para ser mais alegre e ter acesso a gráficos personalizados com a sua evolução. A *app* é em inglês, grátis e disponível para Android.

MOODKIT

Já ouviu falar de positivismo? É com essa forma de pensar que uma dupla de psicólogos criou o aplicativo *Moodkit*, que promete transformar o utilizador num especialista em melhorar o próprio humor. A aplicação ajuda a descobrir padrões de pensamentos e comportamentos que não sejam saudáveis, para que possa reconhecê-los e acabar com eles. A ideia dos psicólogos é que, ao mudar a forma de pensar, as pessoas vão sentir-se melhor e enfrentar os obstáculos da vida (e do bom humor) de forma muito mais saudável e positiva! O aplicativo é em inglês, custa 5,49€ e está disponível somente para iOS.



HUNGRY SHARK WORLD

Este é o jogo para si que sempre quis ser o protagonista de “Jaws”! Aqui está na pele de um tubarão, numa praia cheia de pessoas e o objetivo é devorar tudo o que encontrar pela frente, sejam peixes, gaivotas ou banhistas. Quer melhor forma para descomprimir? O jogo é divertido, animado, bem colorido e dispõe de vários cenários e opções de tubarões. *Hungry Shark World* está disponível para Android e iOS, é grátis e tem versão em português. Só não aconselhamos jogar num dia de praia!

MOODRISE

O ambiente em que vivemos afeta o nosso humor. Muitas manhãs bem humoradas podem tornar-se dias infernais quando nos deparamos com problemas, tristezas, discussões e tantas outras coisas que podem acabar com o nosso ânimo. O nosso cérebro reage aos conteúdos a que somos expostos e isso reflete-se no humor. Pensando nisso, a empresa *AeBeZe* criou o *Moodrise*, uma aplicação em que o utilizador pode aproveitar fotos, vídeos, músicas e até obras de arte. São conteúdos selecionados previamente e que causam impacto positivo na química do cérebro, aliviando assim a ansiedade e outras sensações indesejadas. É possível escolher o tratamento adequado ao estado de espírito que deseja ter. De confiante a feliz, não faltam possibilidades para esta *app* que é grátis, em inglês e disponível para iOS e Android.

Moodrise

COLORFY

Sabia que os cadernos de colorir são muito úteis contra o *stress* e a ansiedade? Seja seguindo os espaços em branco ou riscando a página toda, nada melhor do que dedicar uns minutinhos a algo fora da rotina. Para isso existe a aplicação *Colorfy*, que lhe dá a liberdade de colorir como quiser os inúmeros desenhos da galeria. A *Terapia das Cores* é muito antiga e até hoje contribui para a sensação de bem estar, além de ser uma ótima forma de relaxar nas férias! A *app* é gratuita na versão teste, em inglês e disponível para Android e iOS.



cookit®

cook your kitchen

SURPREENDE EM CADA DETALHE



Criada há cinco anos, por Catarina e Hélder Salgado, a *Cookit* tem vindo a marcar a diferença na criação e no fabrico de mobiliário de cozinha, roupeiros e mobiliário de casas de banho, para além de todos os seus componentes e acessórios como tampos, eletrodomésticos, tomadas de bancada, mesas, cadeiras, entre outros. Dirigida por profissionais com larga experiência comercial, principalmente Catarina Salgado, que ostenta quase vinte anos de experiência no setor, fazendo da exigência no seu trabalho a sua própria imagem de marca, a *Cookit* promove soluções inovadoras que vão ao encontro das expectativas e reais necessidades dos seus clientes. A marca prima pela inovação permanente, no *design* apurado, na exclusividade de cada projeto e na qualidade superior do produto, garantindo desta forma o reconhecimento como marca de referência. “A *Cookit* não vende cozinhas. Ajuda-o a «cozinhar» a sua cozinha de sonho. Não fazemos cozinhas iguais e a exclusividade é o nosso compromisso. Procuramos fazer do seu, o nosso projeto ideal”, explica o casal.

Focada nas novas tendências, em novos mercados e na absoluta satisfação dos seus clientes, a *Cookit* procura criar ambientes funcionais e contemporâneos, esteticamente atrativos, onde seja possível conviver entre família e amigos. “Hoje em dia, a cozinha é onde passamos a maior parte do tempo em casa. Tem de ser prática, mas do mesmo modo acolhedora e bonita. Nós procuramos essa simbiose”, destacam. A *Cookit* e os seus profissionais acompanham cada projeto em todas as fases do processo de modo a garantir os mais altos padrões de qualidade. Desde o estudo inicial à apresentação do projeto 3D dos ambientes, o grande objetivo passa sempre por “surpreender”.

“Apenas quem procura a perfeição consegue alcançar a excelência”, destacam. A empresa bracarense é apoiada por três das maiores fábricas do país neste setor, para além de reunir um conjunto de parceiros e fornecedores de larga experiência. A relação com o cliente inicia antes mesmo da execução do projeto, prosseguindo durante e após a conclusão do mesmo.

Com um amplo *showroom* localizado em Frossos, Braga, e uma estrutura pensada para cada cliente, deixe-se inspirar por ideias inovadoras, capazes de transformar o seu sonho em realidade.



Cookit

R. do Quintão, n.º 39, r/c, 4700-153 Braga
t. 253 722 352 | www.cookit.com.pt

PEDRO SOARES

“É POSSÍVEL
VIVER DO
HUMOR EM
PORTUGAL.

O ARTISTA TEM
E' DE TRABALHAR
PARA ISSO”

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Chama-se Pedro Agostinho de Oliveira Pereira Soares, *Pedrinho Soares no FIFA*. Tem 24 anos, é da geração de ouro de 94, como também diz. Nasceu em Braga e é por lá que vive, com muitas deslocações à capital. Faz imitações de vozes, piadas... tudo o que faça os outros rir. Se fosse Presidente da República por um dia visitava a Embaixada Portuguesa da República Dominicana. Diz que é possível viver do humor em Portugal, mas compete ao artista trabalhar para isso.

COMO FOI A TUA INFÂNCIA? A minha infância foi acima da média (*risos*)! Como sempre vivi em Braga, sei que os meus colegas e amigos que eram da cidade tiveram uma infância mais caseira, a liberdade para andar na rua não é tanta. Como tenho avós em Crespos, passava os fins de semana sempre lá e sentia aquela magia de brincar na rua, de jogar à bola lá, o que na cidade é mais difícil de acontecer.

PUBLIQUEI AQUILO NO INSTAGRAM A DAR OS PARABÊNS E A DIZER "OS ANOS NÃO PASSAM POR TI". RECEBI LOGO UMA MENSAGEM DE UM INDIVÍDUO: "OS ANOS NÃO PASSAM PELO RAMINHOS, MAS TU CONTINUAS COM CARA DE ATRASADO MENTAL" (RISOS)!

A TUA FAMÍLIA, NA INFÂNCIA, PERCEBIA SEU TALENTO PARA COMÉDIA? Eu sempre senti um bocadinho isso, mas não vejo qualquer ligação com o trabalho que vou fazendo hoje. Na família, dos netos rapazes, quatro estavam em França e eu era o único cá. O resto são raparigas. E, por ser o menino, sempre senti aquele carinho especial da parte de todos, achavam piada a tudo que fazia. Uma criança já tem piada por si só e, por eu ser o único rapaz, chamava um bocadinho mais a atenção.

COMO TE AVENTURASTE NO HUMOR,

COMO FOI O INÍCIO? Diria que foi por degraus. Eu gostava muito na escola de participar em teatros de Natal. Chegou a um ponto em que apareceram os Gato Fedorento e eu transcrevia os *sketches* deles e apresentava-os em teatros na escola. Entretanto começou a aparecer o *Youtube*, comecei a fazer uns vídeos amadores vergonhosos para carregar lá e foi por aí que começou (*risos*). O meu primeiro público foi o da sala de aula, mas sempre com o maior respeito para com os professores. Não era aquele aluno que interrompia a aula de forma menos educada, então sentia que os professores também criavam uma relação de empatia comigo. Era aquela piadinha simpática e com respeito, não fora de tempo.

QUANDO É QUE AS PIADAS COMEÇARAM

A TER UM CONTORNO MAIS SÉRIO? O contorno mais sério foi sobretudo ganho quando o meu pai foi presidente da junta em Crespos e tentou dinamizar um pouco a freguesia. Começou a levar a Crespos para atuarem alguns nomes a que naquele ambiente rural as pessoas só tinham acesso pela televisão. Organizou lá espetáculos com o Herman, Fernando Rocha, Quim Roscas, João Paulo Rodrigues, Pedro Alves... E a acompanhá-los estava o agente deles da altura, o Miguel Belo. O meu pai, como todos os pais que têm um filho que anda na música ou no futebol, foi falar com o agente sobre as minhas qualidades artísticas (*risos*). O Miguel, que hoje trabalha comigo, disse-me mais tarde que na altura deu pouca importância porque, como trabalha no meio do agenciamento, existe muita gente que indica vizinhos, parentes, etc.. Para minha sorte, aquilo ainda assim despertou-lhe alguma curiosidade, se calhar por ser menos comum haver gente a fazer imitação de vozes. Foi espreitar os vídeos e entrou em contacto comigo, disse que tinha achado aquilo interessante e que

gostava de conversar comigo para ver a possibilidade de trabalharmos em conjunto. Foi quando as coisas ganharam um contorno mais sério.

ESTUDASTE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO. PORQUÊ?

Sempre gostei de Comunicação. Antes de entrar para Universidade já tinha esta ideia de querer trabalhar na comédia, mas não existe nenhuma licenciatura em humor e os cursos de teatro são sempre mais direcionados para o drama. Embora hoje sinta a necessidade de formação como ator e como artista de comédia, o que eu queria na altura era só comédia. Dentro dos cursos que via, Ciências da Comunicação não digo que se enquadrava, mas tinha algumas linhas próximas, e um comediante não deixa de ser um comunicador. Ciências da Comunicação foi o curso que mais me despertou o interesse, sempre com a ideia de ser comediante. Depois de entrar no curso, lembro-me de ver no *placard* que dá acesso ao bar da faculdade os

estágios em letras garrafais. Foi aí que reparei na Benfica TV. Desde então, a minha grande motivação no curso passou a ser um dia trabalhar lá.

NÃO PRECISO DE PERGUNTAR SE ÉS BENFIOQUISTA, POIS NÃO? Desde o dia em que nasci o meu pai inscreveu-me como sócio, portanto, não tive outro caminho, felizmente. *(risos)*

A NÍVEL PROFISSIONAL O QUE TENS FEITO? A tempo inteiro estou a trabalhar com o meu pai que tem uma empresa de comércio de peças. Não tem a ver com humor, mas sinto que algumas disciplinas de comunicação foram importantes para algumas atualizações que tenho tentado introduzir na empresa. Aos fins de semana estou quase a tempo inteiro com coisas ligadas à comédia, escrevo para o jornal do Benfica, tenho lá uma coluna, mais virada para humor. Vendo seguros também! *(risos)* Portanto, sou uma pessoa muito versátil e também jogo FIFA em casa, embora o tempo já não seja tanto como eu gostaria, mas é isto que vou fazendo. Não jogo mais futebol pois fui operado e a minha carreira brilhante está suspensa. *(risos)*

ACHAS QUE É POSSÍVEL VIVER DE HUMOR EM PORTUGAL? Sim, é possível. Eu também acabei por ser um bocado influenciado pelo meu pai, pois quando acabei o curso estive quatro meses na Benfica TV... Entretanto nasceu em Braga um projeto chamado *O Minho Desportivo*, um jornal cuja ideia era tratar de tudo que era desporto: não só futebol, mas de todas as outras modalidades na região do Minho. Entrei em maio, tinha acabado o curso em novembro e tive umas mini férias que não foram bem férias, pois estive no projeto em conjunto com outros colegas que terminaram o curso comigo. Fiquei uns tempos em casa também a fazer coisas dedicadas à comédia. Na cabeça do meu pai eu era um filho que estava parado. Ele dizia que eu podia ir para a empresa, que podia fazer algo... Acabei por aceitar o desafio dele e ir para lá. A verdade é que quando uma pessoa está ocupada se calhar pensa que era fixe estar seis meses parada, mas depois a comédia também não consome um dia inteiro de trabalho. Se calhar há dias em que sim, mas depois na semana a seguir já não. Aquela coisa de estar mais parado em casa acabou por me fazer optar por aceitar o desafio dele e ir para lá. Entrei lá numa rotina de horários fixos, a tempo inteiro – embora tenha a minha liberdade, porque há trabalhos relativos à comédia que vão surgindo e podem ser a qualquer hora – e a verdade é que se estivesse a trabalhar noutra empresa isto seria muito difícil. Numa situação dessas penso que iria manter-me só com a comédia em detrimento de outro trabalho que não fosse possível conciliar.

Acho que é necessário o artista trabalhar para isso. Eu sinto que se calhar não tenho tantos trabalhos como poderia ter porque se calhar não me dedico tanto. Quem se dedica mais está mais sujeito a mais trabalhos. Mas sim, acho que sim, sem dúvida que é possível. O artista tem é de trabalhar para isso e conquistar público.

NUNCA NINGUÉM TE DISSE QUE NÃO TINHAS UM TRABALHO A SÉRIO? QUAL ERA A REAÇÃO DAS PESSOAS QUANDO DIZIAS QUE QUERIAS SER HUMORISTA? Eu acho que isso está mais associado aos *Youtubers*. No caso dos comediantes, pelo menos aqueles que estão quase a tempo inteiro na televisão, ninguém lhes vai perguntar isso porque acompanham o trabalho deles no dia a dia. Se calhar parte do meu trabalho acaba por ser mais escondido, mas nessa fase em que eu dizia que se calhar um dia queria ser comediante... Os meus pais acho que nunca valorizaram muito. Nunca me cortaram as pernas, nunca me destruíram o sonho, acho que sempre foram permitindo que eu seguisse o meu próprio caminho. Nunca senti esse problema. No meu caso em particular, muitas das pessoas mais próximas até pensam que estou a viver em Lisboa, quando eu só estive lá aqueles quatro meses na Benfica TV. A minha vida é em Braga, vou é muitas vezes ao Porto e a Lisboa. Tenho muitas atuações em eventos empresariais que não são divulgados em nenhum meio, eventos fechados, festas privadas, há muitos trabalhos desses. Depois há aqueles trabalhos com maior exposição, ainda há pouco estive no *Levanta-te e Ri* e tive logo imensa gente a mandar-me mensagens, acho que o pessoal gostou bastante. Também quem não gostou acho que nunca vai dizer nada *(risos)*.

OU SEJA, HATERS TAMBÉM NÃO TENS? *(risos)* Oh, disso há sempre qualquer coisa, há sempre alguns! Mas sinto que há mais por causa da questão clubística. Acabo por estar associado ao Benfica, certo? Também não faço questão de esconder, não faz sentido. No outro dia o Raminhos fez anos e eu, dois ou três dias antes, tinha visto uma fotografia no meu telemóvel do tempo do *5 Para a Meia-Noite*, em que eu tinha para aí 15 anos e o Raminhos também estava totalmente diferente de agora: sem barba, um cabelinho meio estranho *(risos)*... Publiquei aquilo no *Instagram* a dar os parabéns e a dizer “os anos não passam por ti”. Recebi logo uma mensagem de um indivíduo: “os anos não passam pelo Raminhos, mas tu continuas com cara de atrasado mental” *(risos)*! Mas pronto, era um tipo com uma camisola do Porto, numa bancada, de tocha na mão... Acho que foi mesmo por causa do clube. É mais nesse sentido que aparecem os chamados “haters”. Eu tento ignorar... Uma pessoa acaba sempre por ler, mas acho que lido mais com isso como piada em vez de ficar ofendido, zangado ou abatido. Sei que o meio do futebol é mesmo assim,



UMA PESSOA TEM UMA NOTÍCIA OU PUBLICAÇÃO A DIZER QUE A METEOROLOGIA INDICA SOL, O TEMPO VAI ESTAR BOM, VAI PARA A PRAIA... APARECE LOGO ALGUÉM A DIZER QUE O SOL É UMA PORCARIA, QUE A CHUVA É QUE FAZ FALTA.

ÀS VEZES, EM CONVERSA COM PESSOAS SOBRE FUTEBOL E A VIOLÊNCIA NO DESPORTO, COSTUMO DAR UM EXEMPLO QUE SE APLICA A MIM. DOS MEUS MAIORES AMIGOS, UM DELES É ADEPTO DO VITÓRIA, OUTRO DO BRAGA, UM DO SPORTING E OUTRO DO PORTO. DAMOS TODOS LINDAMENTE E FESTEJAMOS OS GOLOS DA SELEÇÃO ABRAÇADOS.

COSTUMO DIZER QUE O MARCELO TANTO ESTÁ A VISITAR UMA UNIVERSIDADE QUALQUER NO ALGARVE, COMO ESTÁ EM VILA DO CONDE A VISITAR O CAFÉ DO TONI ONDE ESTÁ A DECORRER A FINAL DO TORNEIO DE DOMINÓ. E ESTÁ SÓ A ASSISTIR PORQUE FOI ELIMINADO NOS QUARTOS DE FINAL DO TORNEIO!



infelizmente. Às vezes, em conversa com pessoas sobre futebol e a violência no desporto, costumo dar um exemplo que se aplica a mim. Dos meus maiores amigos, um deles é adepto do Vitória, outro do Braga, um do Sporting e outro do Porto. Damo-nos todos lindamente e festejamos os golos da Seleção abraçados. Aqueles que são fanáticos, mesmo quando se trata da Seleção, querem é ver os jogadores das equipas adversárias a jogar mal.

QUAIS SÃO OS TEUS PLANOS A CURTO E LONGO PRAZO?

A curto prazo estou aí com um projeto para o *Instagram*, mas ainda não posso dizer o que é! (*risos*) A médio e longo prazo... logo se verá (*risos*).

ACHAS QUE OS PORTUGUESES SÃO BEM-HUMORADOS?

Já achei mais. A caixa de comentários do *Facebook* não é o melhor indicador para uma pessoa fazer essa avaliação, mas acho que essa questão do humor passa um bocado por aquilo a que assistimos no *Facebook* e nas redes sociais, com cada vez mais zangas. Uma pessoa tem uma notícia ou publicação a dizer que a meteorologia indica sol, o tempo vai estar bom, vai para a praia... Aparece logo alguém a dizer que o sol é uma porcaria, que a chuva é que faz falta. Acho que as pessoas são demasiado sensíveis em alguns temas que as tocam e o futebol é um deles. Se alguém diz uma piada sobre o meu clube, a regra é eu ficar muito ofendido e não gostar nada daquilo... Acho que não pode ser assim, devemos respeitar porque, se formos a ver, qualquer um de nós tem uma área que nos diz mais respeito. Quando acontecer não nos identificarmos ou não acharmos graça a uma piada, seja por que motivo for, acho que não temos

outra solução senão respeitar: eu posso não gostar, mas há quem goste. Acho que falta um bocadinho esse bom senso.

ACHAS QUE A INTERNET CONTRIBUIU PARA ESSE AUMENTO DE QUEZÍLIAS, SE CALHAR POTENCIADAS PELO ANONIMATO?

Eu acho que é isso, a *Internet* permite mesmo essa facilidade de insulto. “Ah, estou aqui protegido, posso dizer o que me apetececer”... Quando se fala dos *haters* geralmente são mais os *Youtubers*, digo eu. Os jogadores de futebol também têm, mas nem tanto. O facto é que os *Youtubers* são pelo menos mais abertos a falar sobre isso, mesmo em entrevistas.

HÁ QUEM DIGA QUE A PARTIR DO MOMENTO EM QUE AS PESSOAS SE EXPÕEM PUBLICAMENTE, TÊM QUE SE SUJEITAR A TUDO. CONCORDAS?

Eu concordo com isto: uma pessoa que está exposta tem de estar consciente de que vai lidar com esse tipo de situações. Não significa é que o público esteja correcto, acho que a sociedade deve ter o tal bom senso de que eu falava há pouco. Não é por eu não gostar disto ou daquilo que vou insultar a pessoa! Até posso fazer um comentário, uma crítica construtiva do género “não fizeste bem isto, por esta razão ou por outra”, mas um comentário para simplesmente deitar abaixo acho que não devia ser feito. Agora, do lado do artista ou da tal figura pública, acho que não há muito como fugir a isto, sobretudo jogadores de futebol ou figuras como o Jorge Jesus: não têm qualquer hipótese. Desde que as pessoas não sejam ofensivas, não acho grave.



ACHAS QUE SE PODE BRINCAR COM TUDO? Acho que sim, mas não significa que *eu* brinque com tudo. Também depende muito dos *timings* em que a brincadeira é feita e, uma vez mais, do bom senso, só que desta feita do artista. Por exemplo, na apresentação da revista *Minha* não fui para lá com piadas ligadas à pornografia, ou vocabulário mais burlesco. Mas se calhar se estiver num espetáculo à noite, como o *SolRir*, onde estive há pouco no Algarve, já estou mais à vontade. Posso ir até onde quiser, depende só do conteúdo que eu quiser para mim enquanto artista, posso até ultrapassar esse limite. Não tenho por regra fazer humor negro, por exemplo, que é o formato que se coloca mais em questão quando falamos de limites. Mas há comediantes que fazem e têm o seu público. Depois também cabe ao público escolher: se sabe que determinado comediante tem um tipo de conteúdo e conceito, quando o vai ver, já sabe para o que vai! Se não gosta, para que vai ver? O Rui Sinel de Cordes, por exemplo, decidiu apagar o *Facebook* dele. O que é que acontecia? Ele tinha lá o público dele em massa, que gostava dele e ia dando *feedback* aos trabalhos que ele fazia... O que é que estava a acontecer na página dele? As pessoas iam para lá não só enxovalhá-lo a ele, mas também ao público que lá estava. Agora temos polícias dos gostos? Eu é que sei do que tu podes gostar ou não? Não, nós somos livres! Foi assim que ele decidiu acabar por completo com a página. Se foi o melhor que fez, não sei... Hoje em dia o *Facebook* também tem decaído, o *Instagram* está mais em alta. Mas o Rui continua a trabalhar, por isso... É verdade que é uma porta que fecha ao público dele, mas depois também há duas ou três que se abrem.

TEMAS TABUS, TENS? Não. Os meus temas acabam sempre por ir ter ao futebol e à política. Mas quero cada vez mais poder oferecer outro tipo de conteúdo, como irá acontecer com este projeto do *Instagram*. É um pouco esse caminho que a médio prazo quero percorrer, porque temas como estes são sensíveis e, se é verdade que estou a dizer que isto não faz sentido ser assim, a verdade é que vai continuar a sê-lo. Tenho é de compreender isso e se calhar procurar temas mais fáceis de gerar consenso, em vez de ódio e controvérsia.



SE PUDESSES SER PRESIDENTE DA REPÚBLICA POR UM DIA, QUE FARIAS? CLARO QUE NUM DIA SÓ NÃO FARIAS NADA... (RISOS)

Se fosse o Marcelo, nem tempo para dormir teria porque o homem não para um segundo. Costumo dizer que o Marcelo tanto está a visitar uma Universidade qualquer no Algarve, como está em Vila do Conde a visitar o café do Toni onde está a decorrer a final do torneio de dominó. E está só a assistir porque foi eliminado nos quartos de final do torneio! Se eu fosse Presidente da República acho que se calhar delegava na Secretária essas visitas e passava um dia inteiro... (risos) sei lá... a visitar a Embaixada Portuguesa na República Dominicana (risos)! Bom, provavelmente a viagem já ocupava metade do dia, por isso o ideal era ter um mesinho para ser Presidente da República (risos).



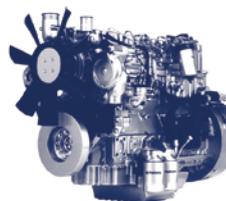
Aditivos, lubrificantes e consumíveis para automóveis



Desde 1939 a desenvolver produtos de qualidade superior para a área automotiva

Representante em Braga: **JACOPEÇAS**

Concessionário Oficial



Rua da Mouta 68, Lomar, 4705-180 Braga
t. 253 617 504 | tm. 966 873 388 | geral@jacopecas.com

www.jacopecas.com

RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS

Gelado em 5 minutos

3 bananas maduras
1 tacinha de morangos
1 tacinha de leite
Baunilha (opcional)
Fruta e toppings (opcional)

Nós prometemos e vamos cumprir: receitas saudáveis e de fácil preparação. Esta nem dez minutos demora a fazer, só tem que esperar mais um bocadinho para poder provar! No tempo quente, poucas coisas caem melhor do que um gelado. Infelizmente, a maioria dos gelados tem bastante açúcar, por isso sugerimos uma alternativa aos que facilmente encontramos no supermercado. E só precisa de três ingredientes! Não dá para levar na marmitta, mas dá para ter no congelador, sempre pronto a surpreender visitas inesperadas. Bom proveito!

1. Comece por descascar as três bananas maduras.
2. Corte-as às rodelas e leve-as ao congelador por uma hora.
3. Retire as bananas e coloque-as num processador de comida ou liquidificador.
4. Junte-lhes uma tacinha de morangos (o peso das bananas e dos morangos deverá ser sensivelmente o mesmo).
5. Adicione uma tacinha de leite.
6. Triture tudo e acrescente-lhe uma pitada de baunilha em pó. Volte a triturar.
7. Verta o preparado numa forma e leve ao congelador por uma hora. Está pronto a servir!
8. Se preferir, pode acrescentar a sua fruta preferida e um pouco de chocolate derretido.

Gelado de Banana e Chocolate

Siga todos os passos anteriores, mas substitua os morangos por chocolate preto picado.

Gelado de Banana, Chocolate e Amendoim

Siga os passos do Gelado de Banana e Chocolate, mas acrescente-lhe uma colher de sopa bem cheia de manteiga de amendoim. Delicioso!



VEJA O VÍDEO

www.revistaminha.pt

DONA . SMARTHOME

O QUE POSSO FAZER COM O DONA?

Com o **Dona** pode controlar a iluminação, tomadas, estores e todo o tipo de dispositivos, em qualquer lado, dentro e fora de casa.

PERSONALIZAR CENÁRIOS

Personalize qualquer sequência de ações automáticas de forma a reduzir o consumo de água, energia e também para trazer maior conforto à sua casa.

TECNOLOGIA UNIVERSAL

O **Dona** não requer compatibilidade com nenhum tipo de tecnologia específico podendo assim controlar dispositivos convencionais.

SEMPRE EM CASA COM A APP DONA

Com a app do **Dona** é possível programar e controlar facilmente os dispositivos da sua casa através de smartphone, tablet e computador, mesmo que não esteja em casa.



Always at Home

Sempre em sua casa



www.dona.life
hello@dona.life
facebook.com/DonaDomotics

Desenvolvido por



Praça da Faculdade de Filosofia, N14
4710-297 Braga . Portugal
winwel.com . geral@winwel.com

NEUROGIME E FITNESS CLUB

A ANALOGIA ENTRE O GINÁSIO MENTAL E O GINÁSIO FÍSICO SOB UMA PERSPETIVA HOLÍSTICA

MARTA RIBAS

Psicóloga Júnior no Neurogime

É numa abordagem holística, que remete para a globalidade da pessoa e da saúde, que se sustenta a importância da harmonia entre o físico e a mente. Não sendo uma temática nova, é cada vez mais necessária e oportuna, merecendo um lugar

de destaque na sociedade vigente. Na verdade, há um reconhecimento dos benefícios da atividade física a vários níveis, entre eles a nível psicológico. De facto, a atividade física poderá contribuir, em parte, para a promoção de fatores psicológicos positivos e um alívio dos negativos.

Fundamentando-se nesta benéfica aliança entre mente e corpo, o *NeuroGime – Clínica de Neuroreabilitação* e o *Fitness Club*, ambos sediados em Braga, celebraram, em junho deste ano, um protocolo de colaboração que permite a conjugação de interesses e valores no âmbito da saúde e do desporto.

O *NeuroGime* é um espaço de melhoria do desempenho neurocognitivo que visa a estimulação sistemática de diferentes domínios como o cognitivo, social, emocional, físico, ocupacional e funcional. O *Fitness Club* é o primeiro *Health Club* de Braga, contando com mais de 20 anos de experiência em saúde e exercício físico. A sua principal motivação prende-se com as pessoas que o compõe, bem como com as relações interpessoais que se estabelecem entre clientes e profissionais.

Os ideais partilhados que materializam esta parceria, alicerçam-se, então, na visão holística – que nos remete para a concetualização da saúde como um construto multifatorial, tornando-se necessária a consideração de vários aspetos aquando a sua promoção. Quer isto dizer que há uma compreensão da pessoa nos seus vários domínios, sobressaindo a necessidade de promoção deste equilíbrio entre corpo e mente. É com este propósito presente que o *NeuroGime* e o

Fitness Club propõem então a junção de elementos do domínio psicológico e físico, almejando uma complementaridade entre os tratamentos científicos disponibilizados pela clínica e o desporto promovido pelo ginásio. De entre os objetivos a que se propuseram, destaca-se a promoção da acessibilidade a cuidados especializados de reabilitação, de forma a que a intervenção seja realizada em contexto de proximidade e o mais precocemente possível.

Desta forma, e como fruto desta união, o *NeuroGime* e o *Fitness Club* pretendem implementar treinos de grupo, tendo sempre em vista constituírem um contributo para uma maior qualidade de vida. Para tal, a clínica de neuroreabilitação disponibiliza os serviços e o ginásio providencia os espaços, viabilizando assim a implementação dos programas de treino em instalações adequadas.

Assim, é clara a existência de uma analogia entre o ginásio *Fitness Club*, referente à prática desportiva, e o ginásio mental *NeuroGime*, relativo ao exercício de funções cognitivas. Do mesmo modo que pode haver um incremento a nível da massa muscular com o exercício, é também reconhecível a possibilidade de estimulação de determinadas áreas do sistema nervoso central, tendo em conta as atividades e experiências a que nos expomos.

De facto, a presente parceria apresenta um grande potencial, surgindo da mesma um esforço conjunto para o incentivo de bem-estar e qualidade de vida na população de Braga. Assim, suportados por uma visão simultaneamente alargada e individualizada da saúde, o *NeuroGime* e o *Fitness Club* pretendem fomentar a humanização dos seus clientes através de uma maior oferta e de melhores condições, contribuindo, desta forma, para a promoção de equilíbrio nos vários domínios de vida que lhes são inerentes.





GOLDEN

club



Vem divertir-te connosco!



M.
even-
tos

Apresentação/Conferência

“VOLTA A TI”

Parque da Devesa | Famalicão

sábado, 3 de agosto

22h00 | M6

Gratuito

Neste dia, em Famalicão, é apresentado o livro “Volta a Ti” de José Diogo Madeira, com apresentação de Paula Carvalho. “Volta a ti” é um convite para uma viagem interior até chegar ao mais profundo do que há em nós: presença, alma, consciência, a designação que preferimos. Com uma profunda e inesperada abordagem espiritual, uma escrita cativante e contemplações orientadas no início e fim de cada capítulo, este livro faz o leitor pensar no mais íntimo de si mesmo e no sentido desta maravilhosa experiência que é estar vivo.



Música

HMB

Auditório Municipal | V.N. Cerveira

sábado, 17 de agosto

22h00 | M6

5 €

O “Cerveira Acústica”, em Vila Nova de Cerveira, aposta, no mês de agosto, em dois concertos para gerações distintas, com GNR (10 de agosto) e os HMB (17 de agosto). Nomes de referência do panorama musical português e que prometem noites animadas. HMB, grupo liderado por Héber Marques e autor de sucessos como “Amor é Assim”, “Não Me Deixes Partir”, “Dia D” ou “Sente” promete elevar o Soul e o R&B ao mais alto nível, esperando-se um grande concerto de uma das bandas de maior sucesso em Portugal na última década.



Música

RUI VELOSO

Largo dos Bombeiros | Esposende

segunda, 19 de agosto

22h00 | M6

Gratuito

Na programação do verão2019 e aproveitando o período de férias, o Município de Esposende promove, no mês de agosto, concertos musicais gratuitos com grandes nomes da música portuguesa, integrando Esposende no circuito dos festivais de verão. O Festival “Sons de Verão” tem como propósito, essencialmente, a promoção e divulgação da música portuguesa. Rui Veloso, um dos grandes nomes da música portuguesa, é um dos artistas confirmados e promete dar um grande concerto com os seus temas memoráveis e intemporais.



2 DESTINOS PARA AGOSTO VIAGENS QUE MARCAM



Há lugares pelos quais nos apaixonamos no primeiro instante. Que nos marcam. Que nos fazem querer voltar. É desses locais que iremos falar nesta edição. Sítios repletos de encantos, com charme, vida e muito para mostrar. Falamos de San Sebastián (Espanha) e Creta (Grécia), dois destinos que prometem tornar as suas férias memoráveis. Começemos pelos *nuestros hermanos*. Visite o País Basco e conheça a cosmopolita San Sebastián. Elegante e vibrante é uma excelente opção para uma viagem com amigos ou família. Comece por visitar o Monte Igueldo. Com um parque de diversões para crianças e adultos, de lá tem uma vista fantástica sobre a baía de La Concha. Esta praia, com um imenso areal, é considerada um dos tesouros de Espanha e possui um atrativo calçadão para passear. Conheça também a Catedral, o Aquário e a Parte Vieja, a zona mais antiga do centro histórico. Os bares e os restaurantes (prove os *pintxos*, um petisco local) são obviamente para testar. Creta, a maior ilha da Grécia, é a outra sugestão deste mês. Com inúmeros encantos, mistura a cultura antiga, a natureza deslumbrante e a vibrante agitação moderna. Ao longo de nove mil quilómetros quadrados, Creta é composta por cidades que se destacam, como Eraklion, Chania ou Rethymnon. A beleza das praias cristalinas cativa e nunca dececiona. O museu arqueológico de Heraklion, um dos principais da Grécia, mostra o melhor da arte minoica. Conheça também o Palácio de Knossos, com a arqueologia da Idade do Bronze na ilha. Aprecie a cidade velha de Chania e a charmosa Rethymno.



ESPAÑA SAN SEBASTIÁN

Na mala: roupa casual e roupa citadina

Com diversos pontos turísticos de interesse, San Sebastián destaca-se também pela gastronomia de excelência (não admira que aqui existam tantas estrelas Michelin), pelas praias (La Concha já foi considerada a segunda melhor praia urbana do mundo), pelo charme das ruas com diversos cafés e bares e pela simpatia da população. Montanha, praia e dinâmica urbana no seu esplendor.



GRÉCIA CRETA

Na mala: roupa fresca e calçado confortável

Creta é um verdadeiro retiro de férias. As praias cristalinas, as montanhas imponentes ou a gastronomia local são motivos mais do que suficientes para visitar a maior ilha grega. Mas há mais para apreciar. Desde as ruínas, às ruas labirínticas dos centros históricos, igrejas, os campos repletos de oliveiras ou os portos venezianos. Explore. Valerá a pena!

**AULAS
ABERTAS
GRATUITAS***

Palco de Estrelas
Escola de Artes Performativas
Música, Dança e Teatro

MÚSICA

DANÇA

TEATRO

CURSOS DE DJ E PRODUÇÃO MUSICAL

MUSICOTERAPIA

R. de Santa Margarida 87, Braga
t. 253 254 218 ★ 968 192 084

 palcodeestrelas

*Carece de inscrição na nossa página do Facebook. Entre o dia 19 de setembro e o dia 4 de outubro.

Festivais de verão

AGO
2019

TXT IZABELLA MUNIZ

Chega o verão e, com ele, os Festivais! É hora de deixar as maratonas de séries para os dias frios e aproveitar o sol e o calor com os melhores nomes da música em diversos eventos espalhados pelo país! Entusiasmado? Então conheça algumas dicas de eventos que a Minha preparou para si!

9 e 10
agosto

DOURO ROCK 2019

O som da guitarra vai agitar Peso da Régua! Durante os dias 9 e 10 de agosto, o festival reunirá representantes de várias gerações da música portuguesa. Nomes como David Fonseca, Clá, Jorge Palma e Mão Morta prometem encher o ambiente de muito boa música. O festival do ano anterior reuniu 14 mil pessoas e não há dúvida de que este ano também será uma boa ideia para quem gosta de música lusa. Que tal aproveitar um bom som e ainda ser presenteado com uma bela vista do Douro? Os bilhetes para o *Douro Rock* já estão à venda na *TicketLine*, nos locais habituais e custam 15€, preço único para os dois dias. O evento não possui campismo.

15 a 18
agosto

O SOL DA CAPARICA 2019

Na sua sexta edição, o festival traz a Almada vários ritmos e atividades para todas as idades. *Rock* alternativo, ritmos africanos, samba, *hip-hop*, *funk* e muito mais estarão presentes de quinta-feira, 15 de agosto, a domingo, dia 18. O cartaz deste ano tem Anselmo Ralph, D.A.M.A, David Carreira, Plutonio, Ludmilla, Gabriel O Pensador, Capitão Fausto e tantos outros que se torna difícil listar a totalidade! Com a oportunidade de fazer campismo, não vai perder nada do que acontece no evento. Para os residentes de Almada, há um desconto de 2€ no bilhete e as crianças até seis anos têm entrada gratuita. Os bilhetes já estão à venda no site da *TicketLine* e os preços variam de 19€ a 45€. Com essa programação, é só aproveitar à beira mar! Boa diversão!

14 a 17 agosto

VODAFONE PAREDES DE COURA 2019

O *habitat* natural da música é em Paredes de Coura! Com este *slogan*, o tradicional festival chega à sua 27ª edição e apresenta novas promessas e grandes nomes da música mundial. Alternativo, o Paredes de Coura traz aos palcos este ano nomes como The National, Boy Pablo, Father John Misty e Patti Smith and her Band, que prometem agitar a praia fluvial do Taboão de 14 a 17 de agosto! O evento de 2018 reuniu mais de 100 mil pessoas e, este ano, não será diferente! Portanto, prepare a sua tenda, os seus ingressos e corra para lá! Os bilhetes diários e passes gerais já estão à venda nos locais habituais e custam de 55€ a 94€. Considerado pela revista *Rolling Stone* como um dos melhores festivais europeus, o Paredes de Coura é imperdível!

7 a 10 agosto

NEOPOP FESTIVAL 2019

Quer aproveitar aqui pertinho? Uma ótima ideia é o Neopop Festival! De 7 a 10 de agosto, o evento de música eletrónica trará a Viana do Castelo *performances* ao vivo de 2Jack4U, Underworld, Ben Klock, Amelie Lens e muito mais! O festival decorrerá no Castelo Santiago da Barra, onde será possível aos adeptos do estilo acampar, ouvir as suas músicas favoritas e divertir-se num local histórico. O passe para o evento já está à venda na *Made of You Tickets* e tem preços de 20€ a 225€. Não há desculpa para ficar em casa!

6 a 10 agosto

MEO SUDOESTE 2019

A Zambujeira do Mar vai tremer com o MEO Sudoeste deste ano! De 6 a 10 de agosto, os melhores nomes da música atual estarão presentes nos palcos deste festival, que promete não só muita animação, como atividades divertidas e muito conforto! Os parques de campismo estão muito bem estruturados, permitem entrar com comida (desde que não estejam em embalagens de vidro) e possuem autocarros que levam as pessoas até à praia! Anitta, Rita Ora, Steve Aoki, 6Lack, Blaya, Carolina Deslandes, Joss Stone, Post Malone, Wet Bed Gang e muitos outros esperam por si e prometem aquecer ainda mais os dias de verão! Os bilhetes já estão à venda e custam de 55€ a 240€.

HUMORISTAS

QUE ESTÃO A DAR QUE FALAR!

TXT IZABELLA MUNIZ

Alguns só agora começam a ser conhecidos do grande público, outros já nos acompanham há alguns anos. Têm fãs por todo o lado, mas também têm quem lhes censure o humor. Ser comediante ou humorista em Portugal não é fácil, mas hoje apresentamos-lhe cinco talentos que estão a dar que falar.

JOANA GAMA (A MÃE É QUE SABE)

Ser mãe é um filme. Uma comédia dramática que tem os seus momentos de ação, *suspense* e até terror. É viver a incerteza da vida com maior intensidade, já que ela não diz respeito apenas a si mesma, mas ao seu bem mais precioso. Ter filhos não é pêra doce... e Joana Gama sabe-o bem. A *blogger*, que anima os nossos dias com as narrativas da sua aventura maternal em “A Mãe é que Sabe”, também encara os palcos do *Stand Up* e tem dado que falar!

Licenciada em Comunicação Social na Universidade Católica Portuguesa de Lisboa, Joana Gama tornou-se radialista e co-apresentou e produziu programas na RFM e Rádio MegaHits. Conheceu a sua

parceira de escrita, Joana Paixão Brás, num grupo do *Facebook* para mães. Em junho de 2014 ela e mais cinco mulheres decidiram criar o blogue, mas a dedicação ao trabalho ficou a cabo das duas Joanas, que levaram o projeto adiante e se tornaram num sucesso. Desta empreitada, muitas oportunidades surgiram, até a de arriscar no *Stand Up Comedy*. Atualmente, Joana Gama divide o seu tempo no blogue e com os *podcasts* “Banana-Papaia”, onde é uma das anfitriãs, “Maluco Beleza” e “Bom Dia, Alergia”.



ANA GARCIA MARTINS (A PIPOCA MAIS DOCE)

Gostar de escrever foi o que impulsionou Ana Garcia Martins a investir no jornalismo como profissão.

Licenciada em Ciências da Comunicação pela Universidade Nova de Lisboa, estagiou em rádios, trabalhou na *Time Out Lisboa* e foi cronista em jornais. A meio do caminho nasceu “A Pipoca Mais Doce”, um blogue que se tornaria numa das maiores sensações do país. A *blogger* gosta de escrever sobre tudo, principalmente no que diz respeito a moda e estilo de vida. O tom irónico faz parte do seu estilo, a ponto de fazê-la arriscar noutra área: o



Stand Up Comedy.

As aparições da “Pipoca” nesta cena remetem a 2016, nos *roasts* da SIC Radical. O mais recente trabalho ocorreu no Campo Pequeno, em Lisboa, com um *roast* a José Castelo Branco. A *blogger* tem nesta área a oportunidade de regressar aos anos iniciais da sua aventura como “Pipoca”, onde podia falar de tudo e sem pudores. Ana Garcia garante que a comédia é uma válvula de escape para as pressões que precisa de aguentar à frente de um dos blogues mais visitados de Portugal.

GUILHERME GEIRINHAS

O que é que a Medicina, a Economia e a Publicidade têm em comum? Todas elas fizeram parte da vida do humorista Guilherme Geirinhas. O lisboeta, apesar destas escolhas distintas, sempre teve interesse em escrita humorística. Apercebendo-se deste facto – após abrir uma conta no *Twitter* e reconhecer a sua capacidade de fazer rir os outros –, dedicou-se ao humor e actualmente percorre o país com o seu espectáculo de *Stand Up Comedy*. Garante também que, apesar de ter mais de 200 mil seguidores no *Youtube*, não é este o seu foco. Quando por fim decidiu dedicar-se à arte de fazer rir, Geirinhas juntou-se a outros humoristas portugueses, criando o projeto *Bumerangue*, que consistia em vídeos humorísticos nas redes sociais. Entretanto, em 2017, decidiu afastar-se do projeto e do trabalho como *copywriter* de publicidade para se focar nesta carreira. O humorista utiliza a sua experiência na publicidade para tornar o seu humor mais rentável e tenta sempre antecipar o que o seu público deseja para estar sempre em alta. Actualmente dedica-se aos palcos e também tem o seu espaço na “Sábado”, onde comenta, com tom bem humorado, as notícias do país.



MARIANA CABRAL (BUMBA NA FOFINHA)

Sucesso nas redes sociais, a *copywriter* e *blogger* iniciou o seu trabalho acidentalmente com vídeos na *internet*. Acostumada a escrever, viu-se em frente às câmaras, já que tinha o dedo partido. A falar sobre os desafios de ser mulher de forma bem humorada, Mariana ganhou notoriedade. Já subiu aos palcos do *Rock in Rio* para mostrar o seu talento, que cativa cada vez mais fãs, e não é à toa que foi considerada uma das 50 mulheres mais poderosas do país!



Formada em Jornalismo, trabalhou na *Disney World* e em empresas com forte ambiente executivo, o que diz ter sido importante para “dar valor ao que tem actualmente”. Fazer vídeos para o *Youtube* é algo que a faz feliz e, como tal, contagia aqueles que a assistem. Consegue chegar facilmente às 100 mil visualizações em cada trabalho e o seu humor de observação é simples e direto. Actualmente, a “Bumba” está focada no seu canal do *Youtube* e tem uma versão exclusivamente em inglês! É a “Porta dos Fundos” de uma mulher só e promete ganhar o mundo!

LUÍS FRANCO-BASTOS

Se gosta de humor, provavelmente já ouviu falar do talento de Luís Franco Bastos. Aos 19 anos, já chamou a atenção do público português ao ganhar o concurso de talentos humorísticos “Cómicos de Garagem”. Imitador talentoso, tem a capacidade de copiar com exatidão as expressões e timbres das figuras mais importantes do país. Licenciado em Ciências da Comunicação pela Universidade Nova de Lisboa, o humorista trabalha na tv, rádio, palcos e *internet*, com os mais variados projetos. O humorista estava na estrada com o espetáculo “Consciente” e promete voltar aos palcos na segunda metade do semestre. Enquanto isso, faz sucesso no *Youtube* com o programa “Erro Crasso”, que recebe figuras ilustres do país numa conversa descontraída e jogos semelhantes aos que fazemos nas nossas festas privadas. O seu mais recente trabalho é a série de ficção em formato de *podcast* “Hotel”, em que interpreta todas as personagens.





ENVOLVA-SE NOS SABORES E NO AMBIENTE

Numa região onde se come bem por tradição, há espaços que elevam essa máxima, com sabores únicos, criativos e propostas que nos seduzem só de olhar. A Minha selecionou quatro espaços no Minho, onde pode apreciar uma refeição cheia de sabor. Mas nem só de boa comida se faz um restaurante. E, nestes espaços, o ambiente é também convidativo e envolvente. Experimente e deixe-se cativar pela boa gastronomia que aqui tão perto se encontra.





Brac

Europeia | Braga

Um ambiente elegante e descontraído, ideal para degustar uma boa refeição com amigos e família. A proposta é deixar-se seduzir para uma experiência marcante. Em cada prato, uma viagem aos sabores tradicionais portugueses e do mundo. As quatro estações dão o mote à carta, com pratos criativos e repletos de sabor. Neste espaço podemos também respirar história e arte.

Campo das Carvalheiras, n.º 13 | t. 253 610 225

Horário: de segunda a quinta, das 12h00 às 14h30 e das 19h00 às 00h00. Às sextas, das 12h00 às 14h30 e das 19h00 à 01h00. Aos sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 à 01h00. Aos domingos, das 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 15h30.



Résvés

Europeia | Guimarães

Bem no centro histórico de Guimarães encontramos o Résvés, um restaurante cheio de encantos. A comida é a sua mais-valia. Aqui sugerimos os tacos de salmão encevejados e *guacamole*, o arroz de tamboril ou o *pappardelle* com *ragu* de pato confitado e cogumelos. Para adoçar o paladar, não deixe de provar o *parfait* de chocolate. A sangria de maracujá é divina. Com um atendimento simpático e uma decoração elegante, cuidada e acolhedora.

Rua Santa Maria, n.º 39 | t. 253 067 491

Horário: de terça a quinta, das 12h30 às 14h45 e das 19h30 às 21h45. Às sextas e sábados, das 12h30 às 14h45 e das 19h30 às 22h45. Aos domingos, das 12h30 às 14h45.



Caneiro

Portuguesa | Cabeceiras de Basto

No Caneiro deve-se degustar sem pressas. O espaço está muito bonito, o atendimento é cuidado, o ambiente é acolhedor, as vistas são magníficas e a comida é um verdadeiro cartão de visita. Neste último ponto, recomendamos as batatas da escola com pedaços de lombinhos, o cabrito assado, a posta de vitela ou as várias opções de polvo. Para sobremesa, delicie-se com uma pera bêbeda com gelado ou o pecado da avó. Tudo isto regado com um bom vinho (a garrafeira é vasta e de qualidade). As vistas deslumbrantes sobre a região e o rio tornam a refeição em família ainda mais agradável.

Lugar do Caneiro - Arco de Baúlhe | t. 253 663 566

Horário: terça a domingo, das 12h00 às 22h00.



Massimo

Europeia | Famalicão

Situado no parque de Sinções, paredes meias com a Casa das Artes em Vila Nova de Famalicão, o restaurante Massimo faz jus ao nome. Bonito e elegante, aqui tudo foi pensado para que possa desfrutar do prazer de bem comer, bem beber e bem estar. Aposta numa gastronomia onde reinventa a cozinha portuguesa, com uma grande dose de criatividade. Aconselhamos a provar o polvo à Lagareiro, a posta com grelos, o folhado de perdiz com arroz selvagem ou o mil folhas rosbeife. Termine em beleza com um bolo de chocolate com *coulis* de frutos silvestres. A garrafeira é excelente e também há *sushi*.

Av. Carlos Bacelar - Parque de Sinções | t. 252 371 800

Horário: de segunda a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 20h00 às 23h00.

Venha ela, a refrescante sangria

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Com lugar cativo no verão, a sangria é uma das bebidas mais consumidas nesta época. Refrescante, colorida e aromática, combina muito bem num almoço ao ar livre, a acompanhar petiscos ou simplesmente num convívio entre amigos ou família. Considerada património em Portugal e Espanha, a sangria é feita tradicionalmente com vinho, bebidas gasosas, açúcar, gelo e frutas frescas. Ao longo do tempo foi reinventada e é natural que se encontre com diferentes sabores, especiarias ou ervas aromáticas. Até sem álcool! A Minha selecionou três espaços na região onde pode experimentar esta fusão de cor e sabor. Por um verão mais refrescante!

Fysga

É, sem dúvida, uma das bebidas preferidas no verão. Refrescante e deliciosa, a sangria vai bem em qualquer altura. Ao almoço, num final de tarde ou à noite, é sempre bem-vinda para acompanhar conversas e bons momentos entre amigos ou família. A Minha visitou o *Fysga*, um espaço em Nogueiró, Braga, que preparou uma deliciosa sangria de melancia e laranja, cuja receita partilhamos consigo. Comece por partir em pedaços generosos uma boa dose de melancia e uma laranja grande para o interior de um jarro. Depois acrescente açúcar a gosto. De seguida, adicione um copo de *shot* de *vodka* branca e a mesma quantidade de *vodka* morango. Com o pilão, esmague bem até soltar todos os sucos. Misture bem e coloque bastante gelo.

Verta depois cerca de ½ garrafa de espumante e termine com *7up*. Envolva e está pronta.

Fresca, colorida e saborosa...



FYSGA

Rua Domingos José Araújo - Nogueiró | Braga

Situado no parque desportivo de Nogueiró, o *Fysga* prima pelo bom ambiente de verão, descontraído e com muito para oferecer. Beber aqui uma sangria (é fantástica, pudemos comprovar) com amigos é uma combinação que nunca vai dar errado. É, sem dúvida, um dos *spots* de eleição para esta época em Braga. Aproveite ainda para provar um dos *bowls* ou *snacks* disponíveis. Cor, sabor e frescura estão garantidos. Ou simplesmente beber um café, um sumo natural ou comer um gelado na convidativa esplanada. Está aberto até ao final deste mês. Atreva-se a vir conhecer, certamente irá gostar! O convite está feito...

BAR DE FÃO

Avenida António Veiga (reta de Ofir) | Fão

Este espaço é incrível em todos os aspetos. Pela localização, no interior do pinhal de Ofir, com toda a frescura e tranquilidade envolvente. Pela simpatia de bem receber. Pela convidativa esplanada e belos jardins. E, obviamente, por proporcionar momentos de grande convívio à mesa, seja numa simples refeição (o peixe na brasa ou a *paella* recomendam-se), ou para beber um copo entre amigos. As tapas são excelentes. Mas os finais

de tarde ou noite podem ganhar caráter memorável com as fantásticas sangrias ou *cocktails*. Sinceramente, um local a visitar.



VIANA AROMÁTICAS & ETC

Rua Nova de S. Bento, 116 | Viana do Castelo

Neste espaço, em Viana do Castelo, a única certeza que existe é que as ervas aromáticas estão lá. Em tudo o que fazem. A dar sabor seja nos pratos, nos petiscos, nas bebidas ou nas sobremesas. O efeito surpresa é também uma imagem de marca... Não há um menu fixo. Os pratos variam de dia para dia. Mas, atenção, não desilude. Antes pelo contrário! Em cada detalhe, a cada garfada, a cada gole, é uma explosão de sabor. Nota-se que há paixão naquilo que se faz. Aproveite para saborear uma refrescante sangria a acompanhar um petisco. Ah, o bolo de chocolate... avisamos desde já que é um autêntico pecado. Mas há mais, muito mais. Comprove!



Odin Tattoo

Tatuagens Piercing Vestuário



odintattoobraga@icloud.com

R. de Santa Margarida, n.º 140, 4710-362 Braga · t. 915 885 707

m.tv



2

101 Dálmatas

Canal Hollywood

Tudo começa quando os dálmatas Pongo e Prenda se casam e são pais de 15 filhinhos. Só que o padrão exótico chama a atenção da estilista Cruella de Vil que não descansará até transformar os filhotes num casaco de peles.



10

O Amor não tira férias

AMC

Nos dois lados do Atlântico, duas desconhecidas decidem fazer uma troca de casas durante as férias de Natal. A razão? As duas sofreram graves problemas amorosos e desejam uma mudança de ares.



25

O Agente da U.N.C.L.E

Canal Hollywood

Em 1960, o mundo vive sob a ameaça de uma guerra entre duas superpotências: os EUA e a União Soviética. Porém, uma ameaça terrorista é detectada por ambos os países, que decidem unir os seus melhores agentes para o serviço.

M.
Sé-
ries



GLOW

Alison Brie Marc Maron Betty Gilpin

2017
+16
2 Temporadas

Ruth Wilder (Alison Brie) é uma atriz desempregada na Los Angeles de 1985. Como última tentativa de se tornar numa estrela, arrisca participar num programa de *wrestling* profissional, juntamente com outras doze mulheres, sob o comando do diretor de filmes "B" Sam Sylvia (Marc Maron). Quando a sua ex-melhor amiga Debbie Eagan (Betty Gilpin) chega ao ringue, o confronto entre as duas pode trazer fama à produção ou destruí-la de uma vez.

YOUNGER

Sutton Foster
Nico Tortorella
Hilary Duff

2015
+12
6 Temporada

Younger conta a história de Liza (Sutton Foster), uma mãe solteira que de repente se encontra de volta ao mercado de trabalho, mas a sua idade irá tornar-se um fator de dificuldade. Porém, as coisas mudam quando ela decide passar-se por uma jovem de 27 anos para garantir um emprego. Será que conseguirá manter em segredo a sua vida dupla?

THE GOOD PLACE

Kristen Bell
Ted Danson
William J. Harper

2016
+12
3 Temporadas

Eleanor Shellstrop (Kristen Bell) está morta. Acontece que, após a sua partida, foi enviada ao "Good Place" – ou "Lugar Bom" –, um lugar de eterna felicidade destinado às pessoas que fizeram o bem durante as suas vidas. Lá, todos são bons e encontram as suas almas gémeas, com quem passarão o resto da eternidade.

M. Fil- mes

sugestão
Mensal

A Ressaca

M12 (2009)

Gênero: Comédia
Título Original: The Hangover
Realizador: Todd Phillips
Atores: Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Heather Graham, Justin Bartha
Duração (minutos): 100



Um grupo de amigos vai para Las Vegas para uma despedida de solteiro inesquecível. A dois dias do casamento de Doug, a noite de festa é intensa e o acordar na manhã seguinte é de uma ressaca tal que nenhum se lembra de nada. Sem saberem o motivo, acabam por encontrar um tigre na casa de banho

e um bebé de seis meses no guarda roupa do quarto do hotel. A única coisa que não encontram é o noivo. A partir daqui, é uma seqüela repleta de peripécias e gargalhadas no sentido de reconstruírem a noite anterior. Porque é preciso encontrar o amigo desaparecido a tempo do casamento.

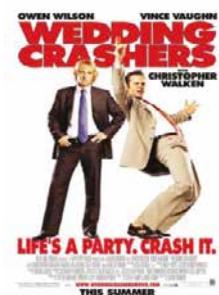
Os Fura Casamentos

M12 (2005)

Gênero: Comédia
Título Original: Wedding Crashers
Realizador: David Dobkin
Atores: Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken
Duração (minutos): 119

John e Jeremy são dois solteirões que inventaram a fórmula mágica para os engates: infiltrarem-se em festas de casamento de forma a aproveitarem o convívio para passarem a noite com mulheres. Mas tudo muda quando, no casamento dos Cleary, um

deles se apaixona a sério pela irmã da noiva (comprometida). A partir daqui, fazem de tudo para que as mentiras não sejam descobertas numa história cheia de contrariedades cómicas e onde aprendem também inesperadas lições sobre o amor.



Divertida-Mente

M6 (2015)

Gênero: Animação, Comédia
Título Original: Inside Out
Realizador: Pete Docter, Ronaldo Del Carmen
Actores: Diane Lane (voz), Kyle MacLachlan (voz), Amy Poehler (voz), Bil Hader (voz), Mindy Kaling (voz), Lewis Black (voz), Phillis Smith (voz), Kaitlyn Dias (voz)
Duração (minutos): 102

Riley é uma menina de 11 anos muito divertida que enfrenta uma mudança drástica na sua vida quando os seus pais decidem ir viver para outra cidade. A Alegria, o Medo, a Raiva,

a Repulsa e a Tristeza são as emoções que vivem no seu cérebro. A Alegria tenta equilibrar os diferentes estados de espírito, para que a vida de Riley nunca deixe de ser feliz, desejo que nem sempre consegue controlar. Uma comédia para toda a família.





PASSOS PARA UM EYELINER PERFEITO

Com a chegada de novas estações e o normal decorrer do tempo esperam-se também novas tendências. O clássico *eyeliner* voltou, mas desta vez com um pequeno *twist*. A cor tradicionalmente preta ganha agora a forma de néon, branco ou até mesmo *glitter*. O ideal para quem gosta de maquiagens arrojadas e diferentes! Mas, antes de arriscar utilizar diferentes cores de *eyeliner*, deve dominar esta técnica e, até isso acontecer, necessita de tempo, dedicação e persistência. Com umas dicas tudo será mais fácil, por isso deixamos algumas:



STEP 1

Escolha um local iluminado e utilize um espelho de aumento, de forma a conseguir ver a pálpebra de baixo para cima.

Deve estar sentada e de cotovelos apoiados para uma maior precisão a desenhar. Quanto mais estabilizado o seu corpo estiver, menor será o risco de o *eyeliner* ficar “tremido”.

STEP 2

Para uma maior orientação, trace uma linha fina junto às pestanas com uma sombra ou um lápis de olhos da cor do *eyeliner* escolhido.

STEP 3

Escolha o produto que mais se adequa a si. Hoje em dia tem uma enorme variedade de produtos e pode optar por um *eyeliner* em gel ou de pincel. A melhor forma de escolher o ideal para si é testando. Opte por um que não fique com um aspeto “molhado”, pois este tipo de produto tem tendência a transferir para a pálpebra e não confere tanta durabilidade.

Opte por um mais opaco e de longa duração.



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VIDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS

STEP 4

Esticar a pálpebra pode ser instintivo mas, caso o faça, assim que a soltar, o traço que desenhou irá descair. A melhor forma de desenhar a linha será com o olho o mais natural possível. Desta forma, consegue garantir que, quando soltar a pálpebra, o *eyeliner* irá manter-se perfeito.

STEP 5

A dificuldade mais presente do *eyeliner* costuma ser a zona externa do olho. O traço não pode ficar em linha reta, nem abaixo da linha das pestanas. Para conseguir o tão pretendido “olho-de-gato” deve orientar-se pelo final da sobrancelha e desenhar pequenos traços, terminando com a ponta o mais fino que conseguir.



STEP 6

Com a parte final do *eyeliner* terminada, pode desenhar um traço da mesma grossura ou, se pretender um efeito mais natural, desenhar apenas junto às pestanas. Este traço deve começar junto ao canto interno do olho e juntar-se ao final.

STEP 7

Para uma melhor fixação do *eyeliner* pode aplicar uma sombra por cima e, se necessário, corrigir com um pouco de corretor de olheiras. O maior segredo desta técnica, e único, é apenas a prática! Quanto mais treinar, mais fácil se tornará e em breve será você mesma a dar alguns truques às suas amigas.

Minha Receita



COLECIONÁVEL

09

de Bavaroise de Ananás

Tempo:
3 em 5

Doses:
15

Dificuldade:
1 em 5

de Linguine Preto com Frutos do Mar

Tempo:
2 em 5

Doses:
4

Dificuldade:
2 em 5

Bavaroise de Ananás

Ingredientes

- 1 pacote de gelatina de ananás
- 1 lata de leite evaporado
- 1 lata de ananás

Preparação

- 1.** Comece por colocar o conteúdo do pacote de gelatina ao lume juntamente com a calda do ananás enlatado.
- 2.** Deixe levantar fervura e reserve. Deixe arrefecer totalmente.
- 3.** Entretanto bata o leite evaporado até ganhar consistência.
- 4.** Quando a gelatina e a calda tiverem arrefecido, junte-as ao preparado anterior e continue a bater até ficar com a consistência das claras em castelo.
- 5.** Parta o ananás em pedaços, deixe apenas duas rodelas para colocar no topo da mistura.
- 6.** Envolve tudo e leve ao frigorífico. Quando a mistura estiver mais sólida, decore com as duas rodelas que deixou de lado.

Linguine Preto com Frutos do Mar

Ingredientes

- 1 embalagem de mistura de marisco
- 400 g de linguine
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de brandy
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 1 malagueta
- Vinho branco q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

- 1.** Deixe a mistura de marisco descongelar à temperatura ambiente.
- 2.** Ao lume coloque um tacho com água a ferver e uma pitada de sal. Junte o Linguine e deixe cozer entre 6 a 8 minutos.
- 3.** Entretanto descasque os alhos e as cebolas, pique-os e leve a alourar num tacho com o azeite.
- 4.** Junte a malagueta previamente cortada em rodelas e o marisco descongelado. Vá mexendo muito bem. No final, regue com o vinho branco e deixe ferver.
- 5.** Depois de o Linguine estar cozido, acrescente-o à mistura anterior. Envolve bem.
- 6.** Salpique com folhas de manjeriço finamente picadas e está pronto a servir.

A stylized tree with a thick trunk and many thin branches with small leaves. The tree is rendered in a light green color. Several birds are flying around the tree. The background is a vibrant pink with abstract shapes. The text is in white and yellow.

Festival
Internacional
de Jardins
Ponte de Lima

**JARDINS
DO
FIM DO
MUNDO**

31 MAIO A
31 OUTUBRO
2019

Concurso 2020

**AS RELIGIÕES
NOS JARDINS**

Candidaturas até
15 novembro 2019

PREFIRO GANHAR RUGAS A RIR DO QUE PERDER TEMPO A CHORAR



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.

O tema ficou a martelar-me na cabeça enquanto tentava digitar palavras no computador ordenadas em frases que fizessem sentido. Achei-me incapaz de escrever com graça porque sou daquelas pessoas que não tem graça nenhuma. Desisti há muito de contar piadas porque piada minha não tem piadinha nenhuma. Não sou uma pessoa mal disposta ou sisuda, pelo contrário, tenho uma gargalhada fácil e até acho piada a quem de facto tem piada. Gosto de comédias, e acho mesmo que as pessoas

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

  @notjust4mums

que têm o dom de fazer as outras rir são pessoas com um QI acima da média. Acima do meu com toda a certeza! Se tiver QI para perceber a própria piada já fico orgulhosa de mim própria! Tudo isto para mostrar que tentei com todas as minhas forças escrever um texto engraçado, com humor, mas como habitual fico pela tentativa. Não custa tentar, mas custa conseguir. Escrever humoristicamente é talvez das escritas mais difíceis que conheço, até porque muitas vezes o público é exigente, tem demasiadas dores na vida para se esquecer delas e soltar-se ao ponto de sorrir, rir e gargalhar.

Acho mesmo que esta capacidade só a tem quem leva a vida a sério, quem sabe que a vida é séria demais para ser levada com seriedade. Há que rir, fazer rir e chorar de tanto gargalhar. Há que chorar a rir até cair. Não conheço ninguém que tenha imensa piada, que faça do humor a sua profissão, conheço muitos engraçadinhos, outros que acham que têm piada e conheço uma pessoa que leva a vida dessa forma leve, nem sempre fácil de se levar. Carrega em si a fantástica arte de me fazer, mais do que rir, feliz. Para as pessoas sérias talvez seja uma parvoíce pensar que a vida pode ser levada com esta leveza. Diriam até que existe uma certa superficialidade aliada a esta (in) capacidade de levar a vida com seriedade. Eu cá acho mesmo que a incapacidade é de quem leva a vida com demasiada seriedade. Prefiro ganhar rugas a rir do que perder tempo a chorar. Conheço uma pessoa assim, capaz de esquecer o que a faz chorar para se concentrar no que a faz feliz. Não posso precisar em que momento da vida toldamos o nosso pensamento e perdemos a habilidade de nos “escangalharmos” de tanto rir. Mas admiro com todas as minhas forças quem faz da vida uma piada e quem com piada vive a vida. Humor. Essa habilidade acessível a só quem verdadeiramente ama viver. Capacidade séria só para profissionais em levar a vida a sério. Seres maravilhosos com piada, com riso na alma e sorriso nos lábios. Evoluir. Sorrir.



M.
agen-
da

Kids

OFICINAS DE VERÃO

'Um Theatre no Prato'

CASA DOS CRIVOS

terça-feira, 6 de agosto – 10h e 14h30

10 €

Quando as férias chegam, a diversão não tem hora, nem lugar! Em plena semana é possível encontrar uma atividade *cool* para soltar a imaginação e a criatividade! O objetivo desta oficina é incentivar as crianças a realizar uma ilustração única e original da fachada e/ou pormenores do Theatre Circo, e depois pintá-la num prato de cerâmica. A atividade tem vagas limitadas e é indicada para crianças de 6 a 12 anos. As inscrições podem ser realizadas na bilheteira do Theatre Circo, por *email* ou telefone! E então, pronto para encher o dia de cor?

OFICINAS de VERÃO

FÉRIAS NO MUSEU

Oficina "Conhecer Sophia: A Menina do Mar"

MUSEU D. DIOGO DE SOUSA

quarta-feira, 7 de agosto – 10h30

3,5 €

Continuando as atividades no Museu D. Diogo de Sousa, a oficina "Conhecer Sophia: A Menina do Mar" permite às crianças ouvir um conto sensorial, pintar, imaginar e criar o seu próprio oceano. O atelier plástico permite aos miúdos criarem com qualquer material e contribui para a criatividade. A atividade é indicada para crianças dos 4 aos 12 anos e tem limite de vagas. Para participar, é só inscrever-se até dois dias de antecedência no Serviço Educativo do Museu, também por *email* ou telefone! Que tal mergulhar neste mundo secreto?



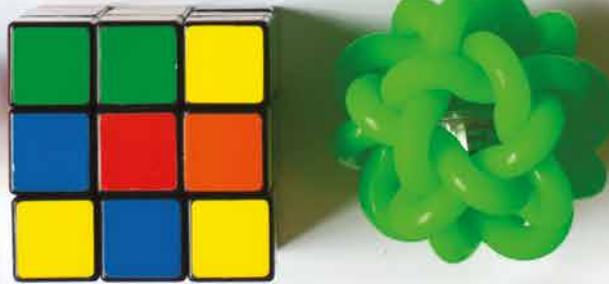
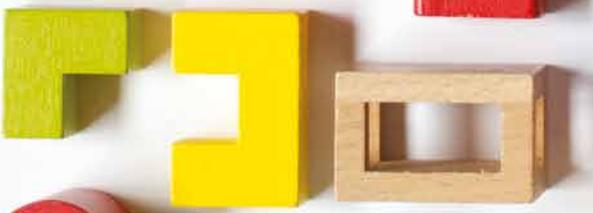
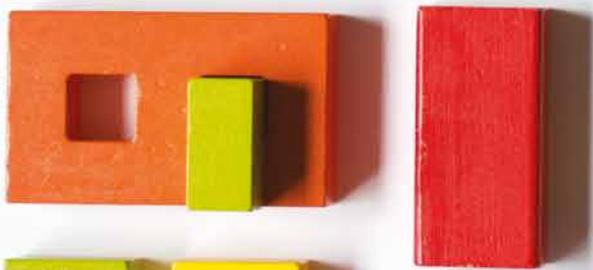
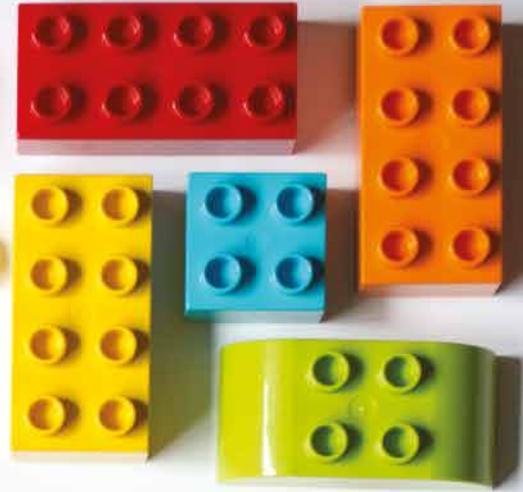
ESPAÇO JOVEM

Férias Ativas de Verão

PÓVOA DE LANHOSO

5 a 30 de agosto

Quer os miúdos ocupados durante todo o mês de agosto? Então é só participar nas Férias Ativas de Verão da Póvoa de Lanhoso! A Câmara Municipal abre, no último mês de atividades, 20 vagas para que as crianças possam aproveitar o verão ao máximo. O programa tem teatro, cinema, lanches, piscina, praias fluviais, visitas a diversos espaços da região e muito mais! Indicado para crianças de 6 aos 16 anos, é preciso fazer a inscrição no Espaço Jovem. Não perca tempo!





NUNCA FOI TÃO FÁCIL REDUZIR O PLÁSTICO!

Se no mês passado falamos de combater o desperdício de água, em agosto a nossa atenção vai para o plástico. Se é verdade que foi uma das maiores e mais práticas invenções de sempre, também é correto dizer que assistimos a uma constante banalização do seu uso. Vamos espreitar algumas dicas que nos ajudam a evitar uma utilização desenfreada deste composto?

DESCARTÁVEIS

Os pratos, talheres e copos descartáveis dão muito jeito na organização de algumas festas, mas já há muitas alternativas em cartão... e o melhor é usar estes utensílios em vidro ou cerâmica. O mesmo é válido para os cotonetes: se dantes só os havia com as hastes em plástico, o bambu e o cartão aparecem como bons substitutos. Prefira estes materiais, económicos e biodegradáveis.

ORGANIZAÇÃO

Acredite em nós, a organização é a palavra-chave para atingir este objetivo. Se sair de casa com uma garrafa de água reutilizável, não terá que comprar uma de plástico. Se se habituar a fazer compras a granel, recorrer a produtos frescos e confeccionar as suas refeições em casa – mesmo os lanches! – será pouco provável que dê por si a comprar embalagens de alimentos envoltas em plástico (a mais).

DIZER “NÃO”

Diga “não” a sacos de plástico para trazer as suas compras do supermercado, diga “não” a pesar as suas frutas e legumes com outro saco de plástico, diga “não” a palhinhas de plástico! A DECO tem disponível um *email* que permite aos consumidores denunciarem situações em que o uso do plástico é banalizado. Pode escrever para plasticoamais@deco.pt ou utilizar a *hashtag* #plasticoamais, juntamente com a partilha de fotografias que ilustrem a situação, nas redes sociais.

FRALDAS

Uma só fralda descartável demora cerca de 500 anos a decompor-se. É o suficiente para o fazer pensar? Há cada vez mais alternativas neste aspeto, com várias marcas a preços amigos da carteira e que o ensinam a tirar ainda mais partido desta solução. E, acredite, a limpeza e lavagens não são nenhum bicho de sete cabeças, são tudo questões de hábito.

FÓSFOROS

Os isqueiros foram outra ótima invenção, mas se compararmos a sua degradação com a de um fósforo... O ambiente fica bem mais feliz se optar por este último na hora de acender a lareira ou o fogão, acredite.

TUPPERWARES

Conhecidos como *tupperwares*, os recipientes em que muitas vezes guardamos o excedente das nossas refeições pecam por serem de plástico. Não quer isto dizer que agora tenha de chegar a casa e começar a colocar tudo no lixo... não! Reutilize todos os recipientes o mais que puder. Assim que tiver um a precisar de reforma, substitua-o por um de vidro. Simples, não?

PELÍCULA ADERENTE

Também muito prática, a película aderente é usada a torto e a direito. Porquê, se há tantas outras alternativas? Na edição de março ensinamos a fazer *Bee Wraps*, mas se não quer ter tanto trabalho opte antes pelo papel de alumínio ou vegetal.

PASTILHAS ELÁSTICAS

1,74 triliões. Leu bem: esse é o número de pastilhas elásticas feitas por ano. E qual é o material que mais abunda nas pastilhas? Pois, adivinhou: plástico. Troque-as por rebuçados ou mesmo por um copo de água, é mais saudável!





Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo VIII Pés de goma

“Gonçalo, há meses que não te vejo e não estou a saber lidar com tanta ausência, mesmo que nunca te tenha tido realmente. Na verdade, parece que sempre estivemos juntos, é isto o que eu sinto. E sinto-o de uma forma que não encontra justificações, talvez porque não haja razões para tudo. E só. Só, porque sim. Quiçá as coisas não precisem de tudo provado, e para mim és um desentendimento de tudo o que parece certo. És um sentido que eu não tinha na minha vida, és um porto seguro onde eu quero construir casa. E podia até inventar cores para sermos um arco íris. Mas percebe. Nada do que possa acrescentar agora é um cliché, penso, deveras, que ele não existe no que respeita ao amor, pois tudo lhe dá mais volume, e tudo lhe adiciona. Tudo é possível dizer-lhe quando ele se apresenta, e tudo não é excessivo ou incoerente.

Desde que te vi, o meu coração passou a ser teu, chegaste para me fazer acreditar num sentimento que julgava perdido no oceano, chegaste para me ensinar a não ter medo de amar mesmo que no fim eu me afogue, e tu não sejas capaz de me salvar. E, mesmo que isto seja só um sonho, quero que saibas que o meu amor por ti está a multiplicar-se, e que o meu coração tem todos os quartos para tu dormires. És para mim, um universo a explodir as coisas mais bonitas dentro dele.

No dia em que me cruzei contigo, o mundo nunca mais teve a mesma cor, cheiro ou paladar. No dia em que chegaste eu nunca mais fui igual. E ainda bem. E se o amor for só para te ver e não te ter, eu estou disposta a amar-te. Estúpido, não é? Mas tudo renasceu contigo. O meu mundo é o teu. Acho que este amor por ti não vai conseguir extinguir-se, acho mesmo que ele nunca vai parar de crescer cá de dentro, onde o coração não tem menos que amor. Posso não te ter, mas já gosto de ti como se da minha vida fizesses cor.

Serás sempre algo para mim. Algo de especial. Alguma coisa que não sei explicar. E nos dias em que as pessoas se chegam a mim a questionar-me como estou, eu não consigo dizer-lhes aquilo que sinto e que queria que ouvissem. Só queria expressar o que me desacelera e me deixa insana. Afinal, a verdade é merecedora de um lugar sublime e distinto. Queria ter-te para mim. E, acredita, eu sou altruísta, mas quando te vejo isso muda. Não sei ao certo o que se passou, não consigo olhar para ti e sentir menos que amor, e não sentir um terramoto de purpurinas coloridas.

E, um dia, mesmo que eu continue só dentro de um sonho, sou eu a chegar para te levar a casa. E, mesmo que toda a gente te odeie, por um motivo qualquer, eu vou amar-te o suficiente para compensar toda a gente. Pois, quando te rires, eu rio. Mesmo que tu chores, eu choro. Mesmo que só cantes, eu canto. Porque sim, e porque o

não, aqui, não tem lugar. É algo extraordinário e bonito demais para ser segredo. Não achas?! E se eu tivesse definição para a palavra magia, talvez fosses tu. Gonçalo.

E, mesmo que nunca mais te veja, que percebas que sou grata por me teres introduzido algo tão enorme quanto o amor. Camila”

Enfim, o amor é tanto que onde tem pouco já é muito. O amor é tornar as coisas simples em grandes gestos. Camila sentia que estava a entrar dentro de um amor e agora ele desapareceu? A vida por vezes é um desencontro, mas espero mesmo que estes dois não vivam num desencontro constante.

Camila, depois de Gonçalo lhe ter oferecido aquele papel que virou sol num dia de chuva, pensou que a melhor forma de lhe agradecer aquele gesto, dadas as circunstâncias, seria traduzir-lhe em palavras o que estava a vivenciar e começou a plantar aquele sentimento numa folha.

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





Aned

O MÉDICO SUBTIL

Um homem de 85 anos estava a fazer o seu *check-up* anual. O médico perguntou como se sentia.

- Nunca me senti tão bem – respondeu o idoso.
- A minha nova esposa tem 18 anos e está grávida, esperando um filho meu. Qual a sua opinião a respeito disto, doutor?

O médico refletiu por um instante e disse:

- Deixe-me contar uma estória. Conheço um tipo que era um caçador fanático, nunca perdeu uma época de caça. Mas, um dia, por engano, colocou o guarda-chuva na mochila em vez da arma. Quando estava na floresta, um urso repentinamente apareceu à sua frente. Ele sacou o guarda-chuva para o urso e... BANG!... o urso caiu morto.

- HA! HA! HA! Isto é impossível! – disse o velhinho.
- Algum outro caçador deve ter atirado no urso.
- Exatamente!!!

REAÇÕES DO ÁLCOOL

Na aula de Química o professor pergunta:

- Quais as principais reações do álcool?
O aluno responde:
- Chorar pela ex, achar que está rico, ficar valente e engatar mulher feia...

Professor:
- Tirou 20!

A ARANHA

Porque é que a aranha é o animal mais carente do mundo?

Resposta: Porque ela é um *aracneedyou*

NOVO APARELHO AUDITIVO

Após testar por uma semana o novo aparelho auditivo, o velho senhor retorna ao médico.

- O senhor está gostando do aparelho? – pergunta o médico.
- Está a funcionar que é uma maravilha – responde o velhinho.

O médico pergunta:

- E o que a sua família achou de o senhor voltar a escutar?

E o velho responde:

- Bem, eu ainda não lhes contei, mas já mudei o meu testamento três vezes.

POESIA DE BÊBEDO

Pra curar sua paixão, beba pinga com limão;
Pra curar sua amargura, beba pinga sem mistura;
Contra dor de cotovelo, beba cachaça com gelo;
Contra falta de carinho: cachaça, cerveja e vinho!

EU ESTOU A MORRER?

O paciente pergunta ao médico:

- Doutor, eu estou a morrer?
- Todos nós estamos a morrer a diferentes velocidades – responde o doutor.

O paciente questiona:

- Doutor, mas e no meu caso?

E o doutor explica:

- Bem, no seu caso, você é o Usain Bolt.

otas

O ENTERRO IMPORTANTE

Dois amigos conversavam na porta de um bar quando observaram um cortejo fúnebre.

- Eh, Zé, deve ter morrido alguém muito importante.
- Porquê, Tião?
- Olha quanta gente a acompanhar aquele enterro!
- É mesmo! Devem estar mais ou menos 600 pessoas.
- Por aí!
- Olha só, que engraçado, tem um cachorro a andar debaixo do caixão.

O cachorro, que esteve o tempo todo debaixo do caixão, acabou por deixar os dois curiosos.

- Porque será, hein?
- Sei lá. Vou perguntar àquele indivíduo ali!
- Vai lá, depois explicas-me!

Aproximou-se de um dos homens que seguravam a urna e perguntou:

- Boa tarde, amigo. Quem faleceu?
- A minha sogra, respondeu o homem.
- Ela era importante?
- Não, quase ninguém a conhecia.
- E esse cachorro, debaixo do caixão?
- Era dela!
- E a senhora, morreu de quê?
- Este cachorro mordeu-a e logo depois ela morreu.
- Oh amigo, podias-me vender o bichinho.
- Até vendo, mas vais ter que ir para essa fila aí atrás...

TREMEDEIRA

O médico nota que o paciente está a tremer:

- Você deve beber muito!
- Não, doutor. Desde que comecei a tremer, derramo mais do que bebo.

PAPAGAIO MALCRIADO

Um homem comprou um papagaio, mas quando chegou a casa foi uma decepção. O papagaio resmungava, reclamava e insultava o dia inteiro. O dono tentou amansar o bicho lendo poesia e tocando música clássica, mas não deu resultado. Passou a gritar e a ameaçar, mas o papagaio ficava pior e pior.

Num momento de fúria, o dono pegou no papagaio e meteu-o dentro do congelador. O papagaio começou a insultá-lo de piorio, mas, subitamente, menos de 20 segundos depois, calou-se sem terminar o último palavrão. Pensando ter matado o papagaio, o dono abriu a porta do congelador e o bicho começou o discurso:

- Sei que o meu linguajar tem sido mais do que inapropriado a este ambiente familiar e que a minha atitude não condiz com a atenção que o senhor me tem dado. Gostaria de apresentar as minhas sinceras desculpas e dizer que daqui em diante me portarei adequadamente.

- Isso é bom! - responde o dono.

O papagaio, quase a chorar, pergunta:

- Só por curiosidade, o que foi que o frango fez...???

QUÍMICA

Qual é a fórmula da água benta?

Resposta: H Deus O



Instagram

fakeblogger.pt

fake blogger 67 Publicações 146 m Seguidores 319 A seguir

Fake Blogger
 Bloguista
 "Fake it till you make it" • Humor 🤔 Laughs 😂 Crazyyness 🤪
 Sexyness 🍷 Está tudo maluco comigo 🍷 Ou não • MUITOS
 MAIS POSTS EM:
www.fakeblogger.pt/
 Seguido/a por ruiagram, amar_comer_viajar e 104 outras
 pessoas

A seguir Mensagem E-mail

Home Search Add Heart Profile

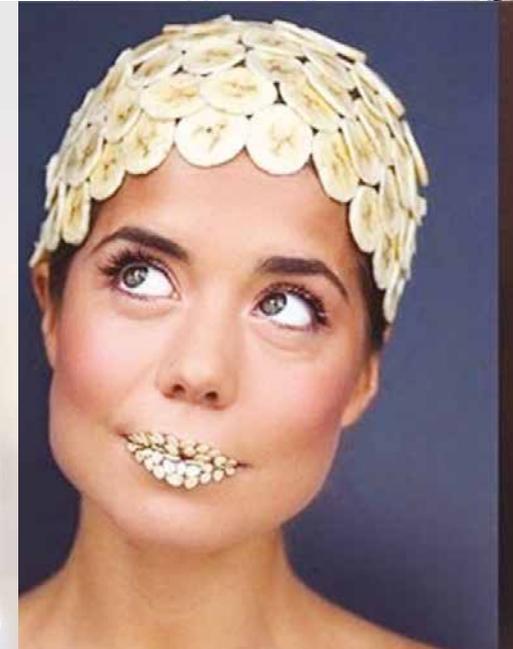


Fake Blogger

@fakeblogger.pt



Chama-se Sofia Ramada Curto e é a *Fake Blogger*. Começou a conta apenas por diversão, depois de ter feito no seu perfil privado algumas publicações a brincar com as fotos de famosos. Começou pelas "influencers" no *Instagram*, mas depressa alargou o leque até às celebridades portuguesas. Sem maldade, mas com criatividade, foi assim que a *Fake Blogger* conquistou os portugueses. Tanto que até os próprios visados brincam com as partidas de que são alvo! Um ótimo *feed* para descomprimir e rir até às lágrimas.



SEVENFRIDAY®



*"Show me,
don't tell me"*



PIRES JOALHEIROS®

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