

JUL

♥
MÍNHA

*08

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



**Património
Mundial**

BOM JESUS DO MONTE
07.07.2019



"Bom Jesus do Monte, uma paisagem cultural: obra conjunta da natureza e do Homem".



.....
SOFMÓVEL
.....

**ENQUANTO VOCÊ SONHA,
NÓS CONSTRUIMOS!**



orçamentos gratuitos

projeção de interiores em 3D

entrega e montagem



SOMOS FABRICANTES!

A Sof.Móvel é uma empresa de sofás e mobiliário, situada em Sequeira - Braga, que pretende dar à sua casa todo o conforto e requinte e, o mais importante, sempre com a maior qualidade.

Fazemos artigos por medida. Temos mais de 400 revestimentos de tecidos, com as mais variadas cores, padrões, e texturas à sua escolha.

**este
mês
na sua
minha**

JUL

20

DECORAÇÃO

A expressão *Boho Chic* parece-lhe alienígena? Descubra connosco o estilo que virou tendência e que está a marcar a decoração e o vestuário. Leve, alegre e amigo da carteira!

36

ECOLOGIA

Se fechar a torneira enquanto aplica champô no cabelo consegue poupar até 40 litros de água. Seis dicas, seis formas fáceis de poupar um bem precioso.

38

AVENTURA

Entre escalada, bicicleta, slide e outras experiências partimos à descoberta da aventura com a Tobogã. Não só sobrevivemos para contar a experiência como adoramos... e queremos repetir!



46

VIDAS

Sonhou ser médico, mas licenciou-se em Geologia. É multifacetado e desempenhou muitos cargos ao longo da sua vida. Em todos eles a mesma marca de humanismo e compaixão. Bernardo Reis, um rosto de "Misericórdia".

62

REPORTAGEM

Recebem em dobro aquilo que dão com carinho, gosto e empenho. No Banco Local de Voluntariado de Braga, centenas de pessoas dão o melhor de si em prol dos outros sem nada pedirem em troca.

83

BARES

Verão puxa pela caipirinha, docinha e fresquinha! Fomos ao Estúdio 22 e aprendemos a fazer esta bebida deliciosa que refresca os dias mais quentes.

88

BELEZA

Está aberta a época das cerimónias, festas, vestidos e... penteados. A Ana Pereira ensina-nos a coordenar o penteado com a roupa e a brilhar neste verão.



Solidariedade, verão e parabéns

Estávamos à espera deste anúncio para lançarmos a sua Minha de julho: o Bom Jesus foi declarado Património Mundial. É um motivo de orgulho nacional e um reconhecimento de todo o trabalho que tem sido levado a cabo num dos locais mais bonitos do mundo. Parabéns, Bom Jesus! Parabéns, Braga! Parabéns, Portugal!

Este mês falamos de um tema que nós é muito querido: solidariedade. Não há formas de fazer dela uma coisa má. É sempre boa porque aporta bons valores como a compaixão, a partilha, a doação gratuita, a responsabilidade ou a empatia. Tivemos a sorte de falar com voluntários nas mais diversas áreas – trabalham com crianças, animais, idosos, pessoas com carências várias – que nos inspiraram e plantaram em nós o “bichinho” da solidariedade. Contagiaram-nos com o seu lado mais humanista e ensinaram-nos que tempo é ainda mais valioso quando o empregamos a favor dos outros. E se algumas caras e instituições já são bem conhecidas – é o caso de Bernardo Reis e do Banco Local de

Voluntariado –, também tivemos a sorte de contar com vários “anónimos” solidários que fazem do mundo um lugar melhor. Entretanto já chegou o verão (que parecia estar indeciso), por isso esta edição também lhe fala de locais apetecíveis para umas boas férias. Privilegiamos o turismo nacional, por isso partimos à descoberta de aventura, animação, conforto e relaxamento em terras lusas... e viemos deliciados!

Temos também algumas novidades. Recebemos bastantes pedidos ao longo destes meses para continuarmos a abordar temas relacionados com ecologia e sustentabilidade. A sua opinião é mesmo importante para nós, por isso também falamos de poupança de água, de marmitas saudáveis e de lojas onde pode encontrar os melhores ingredientes para as suas receitas.

As novidades não ficam por aqui, mas já diz o ditado que o segredo é a alma do negócio. E nós queremos muito continuar a surpreendê-lo! Boas férias ou bom trabalho, de preferência com a nossa companhia.

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

***08**
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



EVITE INCÊNDIOS NA SUA CHAMINÉ

LIMPA CHAMINÉS

**PREÇOS
ESPECIAIS
DE VERÃO***

Manutenção de equipamentos a Pellets



**Prepare-se
para o inverno!**

MESTRE DAS CHAMINÉS
Estrada Nacional 101, n.º 363
4715-213 Nogueira - Braga
m. 916 382 401 / t. 253 069 562
mestre.das.chamines@hotmail.com
www.mestredaschamines.com

Salamandra a Pellets  **Caldeira a Pellets**  **Recuperador a Pellets**

* Preços de verão válidos de 1/06/2019 a 31/08/2019

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



Bom Jesus Património Mundial

— Uma casa, vários corações —

TXT FLÁVIA BARBOSA / PIC ANA MARQUES PINHEIRO

7 de julho de 2019. 08h26 em Portugal. “Se não há mais indicações, a candidatura do Bom Jesus de Braga a Património Mundial está aprovada. Parabéns!”. A frase foi de Abulfas Garayev, ministro da Cultura do Azerbaijão, que presidiu à 43.ª Sessão do Comité do

Património Mundial, em Baku, no Azerbaijão.

Depois de cerca de quarenta minutos de votação, a notícia foi recebida com grande júbilo pela comitiva portuguesa em Baku... e pelos muitos portugueses que a milhares de quilómetros aguardavam a decisão.

O dia amanheceu cinzento em Braga, mas as centenas de pessoas que, logo de manhã, se deslocaram ao “Monte Sagrado”, depressa ajudaram a colorir o dia. Vinte anos depois de o sonho ter começado a ganhar forma, Braga acordou com motivos para celebrar: o Santuário do Bom Jesus do Monte é Património Mundial.

Às 12h00 do dia 7 de julho, os sinos do Santuário, das igrejas e capelanias em Braga soaram para assinalar a boa notícia. A Arquidiocese de Braga e a Confraria do Bom Jesus do Monte também se encontram a organizar um concerto comemorativo que irá decorrer em setembro no Santuário. O Presidente da República é um dos convidados e a iniciativa irá contar com músicos internacionais de renome.

“EXCECIONAL” E “INCRÍVEL”: A VOTAÇÃO

Apesar dos inúmeros e rasgados elogios ao Bom Jesus durante a votação – “excecional”, “um dos locais mais bonitos do mundo”, “maravilhoso”, “incrível” – a reunião foi marcada por alguns momentos de tensão.

Se alguns representantes questionaram a autenticidade e integridade do monumento, assim como a preservação e prevenção de acidentes – os possíveis incêndios foram um dos aspetos mencionados –, o comité português depressa afirmou que todas estas dúvidas já estavam esclarecidas no dossiê entregue por Portugal.

Países como Espanha, Tunísia e Azerbaijão recomendaram prontamente a inscrição do Santuário na lista da UNESCO. O Brasil explicou até que o espaço serviu de inspiração para o complexo do Bom Jesus de Congonhas, no país brasileiro, que já faz parte da lista do Património Mundial. O representante reforçou ainda que o Bom Jesus de Braga cumpria todas as condições para ser inscrito na mesma lista.

O Presidente da Comissão Nacional da UNESCO, Embaixador José Filipe Moraes Cabral, a Secretária Executiva da Comissão, Rita Brito, a responsável pelo setor da Cultura na Comissão Nacional da UNESCO, Clara Cabral, e o Embaixador de Portugal na UNESCO, António Sampaio da Nôvoa, estiveram em Baku, assim como Varico Pereira, membro da Confraria do Bom Jesus do Monte, Teresa Andresen, arquiteta paisagista responsável pela coordenação científica da candidatura do Bom Jesus, e Luís Braga da Cruz, Membro da Comissão de Honra de apoio à candidatura. Durante o discurso de agradecimento, Varico Pereira lembrou que, para além do trabalho de conservação e reabilitação feito nos últimos vinte anos, o Bom Jesus é fruto da vida e dedicação de muitas gerações.

“Em nome da Confraria do Bom Jesus do Monte em Braga quero agradecer a todos os membros do Comité do Património Mundial pela inscrição do Santuário do

Bom Jesus na lista de Património Mundial da UNESCO, assim como a colaboração de todo o Centro do Património Mundial. Agradecemos à ICOMOS todas as recomendações feitas: a Confraria do Bom Jesus levá-las-á em absoluta consideração. Agradecemos também a todos os que participaram na nomeação e lembramos todas as gerações antes da nossa que construíram e cuidaram do Santuário do Bom Jesus. Estamos orgulhosos e felizes por ver o Santuário do Bom Jesus na lista. É um conjunto arquitetónico e paisagístico reconstruído e melhorado ao longo de um período de mais de seiscentos anos, atingindo uma complexidade simbólica formal única e de carácter monumental sem precedência no contexto dos Montes Sacros da Europa. Este é o culminar de vinte anos, período longo de conservação e reabilitação do santuário. Um capítulo novo começa hoje na vida do Santuário. Aguardamos ansiosamente por vocês no Bom Jesus. Obrigado!”, exclamou.

UM TRABALHO DO CORAÇÃO

A ideia de avançar com uma candidatura do Bom Jesus já não é nova: em 1998 começava o sonho. Cerca de vinte anos depois, o trabalho desenvolvido é imenso e para todos os envolvidos esta classificação tem um significado especial.

“Já em miúdo o Bom Jesus era um lugar onde, como seminarista, gostava de ir nos passeios que realizávamos. Gosto imenso do Bom Jesus! Hoje vou menos, mas no passado passava por lá com muita frequência. Gosto de subir todo o escadório, lentamente, olhando atentamente para cada uma das capelas. Depois, fazer também o percurso dos Sentidos e das Virtudes... e continuar até ao terreiro dos Apóstolos, onde efetivamente se encerra uma missão. O Santuário do Bom Jesus está no centro, mas ir ao alto para proclamar aquilo que celebramos é uma mensagem muito interessante que vou tentando colher sempre”, afirma o Arcebispo Primaz, D. Jorge Ortiga. O também Presidente da candidatura considera que esta classificação é um reconhecimento de “um valor incalculável” e que agora “claramente” ultrapassa as fronteiras do país, esperando portanto que a partir de hoje seja ainda mais procurado, mais visitado e muito mais compreendido.

Varico Pereira, Secretário da Confraria do Bom Jesus do Monte e um dos rostos mais visíveis da candidatura, explicou que não é difícil o envolvimento emocional com o Santuário, espaço que até refere como uma “casa”. “A maior parte das pessoas tem um sentimento muito forte e especial pelo Bom Jesus. Eu não sou exceção e tenho não só um grande sentimento de devoção, mas também de carinho pelo espaço. Quando estamos

envolvidos com o Bom Jesus de alguma forma, depressa passa a ser a nossa casa, passamos mais tempo cá do que na nossa!”, afirma.

O Secretário diz que facilmente qualquer um dos trabalhadores do Santuário – até os voluntários – faz várias tarefas por gosto, mesmo que não façam parte das suas funções, como “apanhar lixo do chão” ou “dar indicações a turistas”.

Varico relembra ainda o ano de 2017 e os incêndios que assolaram o distrito de Braga. O fogo consumiu uma grande área verde e ameaçou o Bom Jesus. O responsável, depois de se certificar que estaria tudo bem em sua casa, não conseguiu resistir e regressou ao Bom Jesus. Saiu do Santuário já era de manhã, depois de, em conjunto com outros funcionários, ter passado horas a regar as zonas verdes de forma preventiva. Acredita que evitaram um desastre e diz mesmo que os funcionários mereciam um “voto de louvor”. Fizeram-no sem obrigação ou pedido, apenas por sentirem que a “casa” também lhes pertence.

“Compete-nos cuidar do que é nosso. Mais ninguém se vai preocupar com isso”, concluiu.

Desde então a Confraria do bom Jesus já instalou pontos de água por toda a mata. Em caso de incêndio, os recursos para um maior controlo do fogo já estão disponíveis e facilmente podem ser acionados.

NOVAS TRADIÇÕES

Atualmente há 138 pessoas que trabalham e vivem do Bom Jesus. Em época alta este número chega às 150 entre diferentes cargos e funções. No espaço domina o verde e o colorido das flores. As paisagens, que permitem uma vista privilegiada da cidade de Braga, são de cortar a respiração.

É o local preferido de muitas famílias para passear, levar as crianças a comer um gelado ou tirar uma fotografia no famoso cavalete de brincar que há décadas faz as delícias de miúdos e graúdos. Às tradições de várias vidas – como andar no funicular ou ver Braga por um canudo – juntam-se algumas mais atuais... e saudáveis. O Bom Jesus é procurado por muitos desportistas. Em dias de sol é comum ver dezenas de pessoas a caminhar até ao cimo do monte, a subir os escadórios ou a fazer diversos tipos de exercício. Vera Oliveira, de 32 anos, é uma dessas pessoas.

“Sempre que posso é o meu exercício favorito depois de um dia de trabalho, revitaliza corpo e mente! Bom Jesus? Sempre!”, conta.

Por norma, Vera faz caminhadas acompanhada de outras pessoas, mas se não tiver horários compatíveis com os colegas chega a percorrer a grande distância até ao cimo do monte sozinha. A tradição já tem uns cinco anos.



D. Jorge Ortiga, Arcebispo Primaz

“A sensação de chegar lá acima e olhar para a cidade magnífica que temos torna-se num sabor agradável. Sinto-me muito bem depois do dever cumprido! Alivia o stress, ajuda a esquecer problemas enquanto vou concentrada em fazer o percurso”, diz.

A jovem explica que, mesmo cansada depois de um dia de trabalho, sabe que a caminhada e um banho são sinónimo de renovar energias. Já tentou praticar desporto em ginásios fechados, mas sente mesmo necessidade de regressar ao Bom Jesus.

Vera é mais uma das pessoas com memórias carinhosas do Santuário. Se em pequena ia ao parque infantil e andar de barco, hoje regressa com os sobrinhos, que também “deliram” com o espaço.

Os escadórios Bom Jesus vencem 116 metros de elevação com os seus 573 degraus, não é um percurso fácil. Ainda assim, há cada vez mais pessoas a fazer do espaço o “ginásio” de eleição.

O Escadório do Pórtico tem 376 degraus, o Escadório dos Cinco Sentidos 104, no Escadório das Virtudes são 59 os degraus e o Largo do Pelicano para o Adro 34.

A DEVOÇÃO DE INÚMERAS GERAÇÕES

O Bom Jesus recebe anualmente cerca de um milhão e duzentos mil visitantes. Uns procuram-no pela beleza e cenário idílico, outros pela arquitetura e história e ainda há aqueles que o visitam por devoção apenas.

“O Bom Jesus é o ex-libris de Braga e por isso mesmo tem um significado muito particular. Diria que é quase impossível conhecer Braga sem conhecer o Bom Jesus, uma coisa está inteiramente ligada à outra. O Bom Jesus tem um grande significado, uma grande história com o seu património e também com a dimensão ambiental”, diz o Arcebispo Primaz, referindo que a recente classificação dignifica a cidade e honra a Arquidiocese de Braga como detentora do espaço.

O prelado sente-se feliz com os números relativos aos fiéis que se dirigem ao Santuário. Em 2017 casaram--se no Bom Jesus 148 pessoas e foram celebrados 95 batizados. No ano de 2018 a Basílica já estava em obras, mas estima-se que a partir do final deste mês e até ao fim do ano de 2019 venham a ser celebrados pelo menos trinta matrimónios.

“O número de casamentos cá tem vindo a aumentar, o que não deixa de ser curioso, dado que o número de casamentos em Portugal tem diminuído. Isto mostra que as pessoas preferem casar numa igreja mais simbólica... O Bom Jesus é um lugar icónico que está na memória de milhares de pessoas que vieram cá em crianças. Isso traduz-se em memórias de gerações, já que essas pessoas depois voltam cá com as famílias que formam em adultas. Temos casos de tradição em que casou cá o avô, o pai e por aí fora! Também sabemos de quem tenha começado a namorar no Bom Jesus e, por isso, faz questão de vir cá casar”, explica Varico Pereira.

O Secretário diz que além deste motivo ainda há outro muito forte, o cenário do Bom Jesus, que em termos de fotografia representa um espaço “espetacular”. O Arcebispo Primaz concorda com esta afirmação, mas diz que há muitos fiéis que não casam apenas pela “parte circunstancial exterior” e sim com uma motivação interior mais forte.

“Os fiéis reconhecem que estão num Santuário onde é proclamada a bondade de Jesus, o que é um apelo a que no casamento o bom aconteça todos os dias. E não falo de casamento no momento da celebração, mas em toda a vida, relativamente ao que os cônjuges partilham entre si e depois ao que partilham com os filhos. Creio que esta é uma mensagem que o Bom Jesus acaba por comunicar a estas pessoas”, explica D. Jorge Ortiga.

Manuel Palmeira casou há 25 anos no Bom Jesus e diz que não escolheria um local diferente.

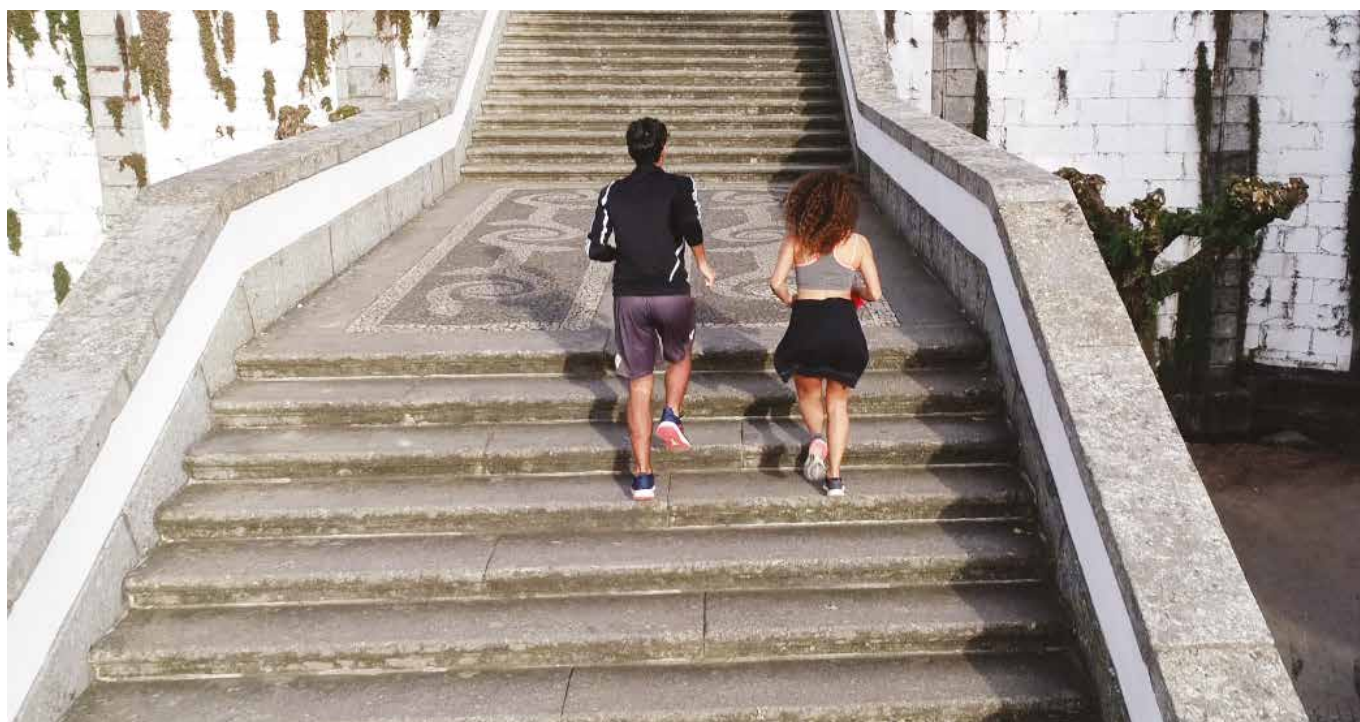
“Claramente foi uma opção pessoal. Desde muito cedo comecei a trabalhar em fotografia e era frequente ir ao Bom Jesus em trabalho. Fui criando uma ligação muito afetiva com o Santuário. Mais tarde acabei por descobrir que o meu avô paterno foi um dos pintores do altar-mor da igreja. Portanto, motivos mais que suficientes para não pensar sequer noutra escolha”, diz.

Manuel já comemorou as bodas de prata com a esposa e participou na eucaristia do Santuário. O carinho por este monte sagrado nasceu há décadas e “em nada se relaciona com a recente projeção”.

Sílvia Moraes também casou no Bom Jesus há 37 anos. Diz que o sonho de lá casar começou quando era criança.

“Em pequenina ia ao Bom Jesus com os meus pais e, já grande, com amigos ou o meu namorado. Sempre que visitava essa linda igreja, dizia que o meu sonho era casar lá. E assim foi! Quando o meu marido me pediu para casar, o meu sonho tornou-se realidade no momento em que me perguntou: «vamos casar no Bom Jesus?»”, conta.

No dia 13 de março de 1982 casou então no Santuário. Hoje em dia Sílvia vive no estrangeiro, mas sempre que vem a Portugal faz questão de visitar o Bom Jesus, o seu “local preferido”.





Varico Pereira, membro da Confraria do Bom Jesus do Monte

“Estou sempre lá, como acontece desde criança. Maravilhoso e sagrado lugar, para mim sem igual”, sublinha.

UM RECONHECIMENTO, UM FUTURO DE RESPONSABILIDADE

Varico Pereira é perentório: o futuro é de compromisso, responsabilidade e exigência. O trabalho será ainda maior, mas também haverá outras condições para o concretizar. “Este é um grande reconhecimento do excecional valor patrimonial e paisagístico do Bom Jesus e é, ao mesmo tempo, uma grande responsabilidade. Este selo — sim, porque nós já considerávamos o Bom Jesus Património Mundial, faltava-lhe apenas esta certificação — é o tal reconhecimento visível que faltava ao Bom Jesus e é um selo de responsabilidade para com o futuro. Aquelas que vão ser as responsabilidades de organização e gestão

deste espaço vão ser muito mais exigentes do que as que existiram até agora. Temos de estar preparados para responder àquilo que são as exigências da UNESCO em relação a este património”, afirma.

O responsável diz ainda que a classificação do Bom Jesus como Património Mundial representa valor acrescentado, já que consiste em mais um “ativo importante no que diz respeito à cultura e ao turismo” e que o aumento de sítios classificados é um reconhecimento de que o património cultural lusitano tem muito valor, o que se traduz num maior número de visitas.

“Mais pessoas vão querer visitar Portugal, mais pessoas vão querer visitar o Minho, mais pessoas vão querer visitar o Bom Jesus e isso traduz-se em ganhos do ponto de vista da economia local, através do dinheiro que o turismo pode gerar. Esse dinheiro vai ajudar a criar emprego, vai ajudar a melhorar aquilo que é a preservação do espaço no sentido de termos mais

fundos para fazermos intervenções na conservação e requalificação do património natural e cultural”, explica. O Arcebispo Primaz também está consciente do elevado número de normas e orientações que passarão a reger o Bom Jesus e que significam ainda maiores cuidados de preservação da estância.

“O Bom Jesus tem de ser cuidado permanentemente, deve ser muito estimado! Deve contar com a colaboração de todos numa vertente positiva, para que não haja danos patrimoniais e ambientais. É muito importante este cuidado! A população deveria envolver-se muito

mais com o Bom Jesus que não é apenas da Confraria, não é apenas da Arquidiocese: deveria ser de todos os bracarenses”, afirma.

Para D. Jorge Ortiga isto significa que cada um deve continuar a “construir a dignidade do Bom Jesus” e que deve haver uma tomada de consciência de que o local “não é apenas aprazível”, constituindo-se como um espaço de “qualidade ambiental, monumental, arquitetónica, simbólica e histórica de valor incalculável”.

“GRANDE REGOZILHO”

DO PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Poucos minutos depois do anúncio, o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, manifestava publicamente “grande regozijo” pelas distinções conferidas pela UNESCO ao Santuário do Bom Jesus de Braga e ao Palácio Nacional de Mafra.

“Felicito, nas pessoas do Senhor D. Jorge Ortiga, Arcebispo de Braga, do Senhor Presidente da Câmara Municipal de Braga, Dr. Ricardo Rio, e do Dr. Varico Pereira, Vice-presidente da Confraria do Bom Jesus, todos os bracarenses pela distinção agora conferida pela UNESCO”, pode ler-se na página da Presidência.

A mensagem afirma que o Santuário constitui um conjunto arquitetónico e paisagístico construído e reconstruído a partir do século XVI, sobressaindo os estilos barroco, rococó e neoclássico. “Compõe-se de um Sacro Monte, de um longo percurso de via-sacra atravessando a mata, de capelas que abrigam conjuntos escultóricos evocativos da morte e ressurreição de Cristo, fontes e estátuas alegóricas, da Basílica, culminando no Terreiro dos Evangelistas. Sendo um dos ícones do Portugal católico, o Bom Jesus é também um ex libris da cidade de Braga, cidade milenar, anterior à nacionalidade, cidade romana, portuguesa e universal”, escreveu Marcelo Rebelo de Sousa.

Imediatamente após a votação, o Município de Braga também manifestou a sua alegria. O Presidente da Câmara, Ricardo Rio, explicou que o momento é de “orgulho” e “responsabilidade” e agradeceu a todos os que tornaram a decisão possível.

“Hoje é um dia de enorme felicidade para Braga, para Portugal e para o mundo,

Romão Figueiredo





que passa a contar com um ativo único também no rol de património classificado. À Confraria do Bom Jesus, à Arquidiocese de Braga e a todos aqueles que zelam por este património e aos muitos milhares que até hoje fruíram do mesmo e àqueles que virão à cidade de Braga para o visitar no futuro, uma palavra de especial saudação e de agradecimento”, afirmou Ricardo Rio. O Primeiro-Ministro, António Costa, a Ministra da Cultura, Graça Fonseca, e o Presidente da Entidade do Turismo do Porto e Norte de Portugal, Luís Pedro Martins, também parabenizaram e saudaram as distinções portuguesas.

O PATRIMÓNIO MUNDIAL EM PORTUGAL

Antes da inscrição do Bom Jesus, Portugal contava com quinze espaços classificados em território nacional. A somar a estes, há ainda outros onze que constituem património mundial de origem portuguesa no mundo.

O Centro Histórico de Angra do Heroísmo, o Mosteiro dos Jerónimos e a Torre de Belém, em Lisboa, o Mosteiro da Batalha e o Convento de Cristo, em Tomar, foram os primeiros classificados, em 1983.

Seguiu-se o Centro Histórico de Évora (1986) e o Mosteiro de Alcobaça (1989).

Já na década de 90, foram inscritos a Paisagem Cultural de Sintra (1995), o Centro Histórico do Porto (1996), a Arte Rupestre do Vale do Côa (1998) e a Floresta Laurissilva da Madeira (1999).

O novo milénio deu as boas-vindas ao Centro Histórico de Guimarães (2001), ao Alto Douro Vinhateiro (2001), à Paisagem da Cultura da Vinha da ilha do Pico (2004), à Cidade-Quartel de Elvas e às suas Fortificações (2012) e à Alta e Sofia da Universidade de Coimbra (2013).

Seis anos depois da última classificação, o Palácio Nacional de Mafra e o Santuário do Bom Jesus do Monte compõem a lista.

Franz Kafka

"Contemplação" (1912)
"Descrição de uma Luta" (1912)
"Considerações" (1912)
"O Veredicto" (1913)
"O Fogueiro" (1913)
"A Metamorfose" (1915)
"Um Médico Rural" (1918)
"Na Colônia Penal" (1919)
"Um Artista da Fome" (1922)
"Josefina: a cantora ou o povo dos ratos" (1924)
"O Processo" (1925)
"O Castelo" (1926)
"O Desaparecido" (1927)

"A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana."

Franz Kafka

Kafka, como é conhecido, nasceu a 3 de julho de 1883, em Praga. A família inseria-se na chamada média burguesia, mas Kafka cresceu de forma solitária, já que os pais viviam demasiado ocupados com o seu negócio próprio. Além disso, o autoritarismo do pai e a timidez da mãe não ajudavam a uma relação próxima. Kafka formou-se em Direito e depressa conseguiu emprego numa companhia de seguros, facto que foi a sua salvação na altura de cumprir serviço militar. Começou a escrever nos seus tempos livres e em vida apenas publicou os contos "Considerações", "Um médico rural" e "A Metamorfose" em revistas. A 3 de junho de 1924, morreu num sanatório em Kierling, a poucos quilómetros de Viena, vítima de tuberculose contraída uns anos antes. O amigo Max Brod não respeitou os seus últimos desejos que incluíam a destruição dos seus manuscritos, o que resultou na publicação póstuma de "O Processo", "O Castelo" e "América". E ainda bem.



A cuidar da
sua roupa desde

1969



50
anos
1969-2019
ao seu dispor

LAVANDARIA CONFIANÇA



Lavandaria Confiança, situada na rua D. Diogo de Sousa, em Braga, comemorou 50 anos de atividade e, para assinalar o momento, o espaço acolheu familiares, amigos e clientes, com a loja decorada a rigor e a oferta de bolo de aniversário. Fundada em 1969 por Arlindo Costa, a Lavandaria Confiança tem-se mantido no mercado com uma postura de grande proximidade e um serviço de excelência junto de todos os seus clientes. Considerada uma referência na cidade na sua área de atuação, é gerida, atualmente, pela esposa Maria Luísa e filhas do fundador, Goreti, Paula e Manuela Costa. Com atendimento simpático e preços competitivos, a Lavandaria Confiança realiza serviços de engomadoria, lavagem/limpeza a seco e a água de todo o tipo de vestuário e artigos têxteis, roupa ao quilo e tingimento. Possui ainda uma oficina em Ferreiros, onde realiza as lavagens com água em produtos específicos e de grande dimensão, funcionando como apoio à loja principal no centro histórico de Braga. Garante elevada eficácia nos tratamentos aplicados, entrega rápida e acabamentos de excelência. Também inovou e lançou o cartão de cliente, com vantagens únicas e exclusivas.



Rua D. Diogo de Sousa, n.º 44 - 46 • 4700-422 Braga • Telefone 253 216 907

tendências

**RECYCLE
ESCADOTE
NATURAL**

12,99€

CASA

Decoração Boho Chic

É um dos estilos mais em voga nos últimos tempos, tanto na roupa como na decoração. Trata-se de um estilo leve, étnico, mas moderno. O segredo está nos detalhes, na conjugação de padrões e estampados, nos apontamentos e mistura de cores. Não há grandes regras, aliás, o segredo é mesmo esse: libertar-se de correntes e imposições, dando asas à imaginação! E se pensa que é preciso um grande investimento para dar um ar “boho” à sua casa, desengane-se. Hoje damos-lhe algumas sugestões amigas da carteira. Inspire-se nos “looks” e recrie à sua maneira!



**CROCHET
DECORAÇÃO**

24,95€

CASA



**TAPETE
ALGODÃO**

139€

ZARA HOME

MANTA LÃ

79,99€

ZARA HOME



**FRONHA
ALMOFADA**

9,99€

LEROI MERLIN





JARRA ALTA
24,99€
H&M HOME



**BIOMBO
EXÓTICO**
79,90€
VIVA



**PLANTA
ARTIFICIAL**
59,99€
VIVA



**CASTIÇAL
GRANDE**
14,99€
H&M HOME



**CESTO
COM ASAS**
29,99€
ZARA HOME



**RECYCLE
ESPELHO
NATURAL**
29€
CASA

SALDOS
até **-50%**





Dia Mundial do Chocolate

07
JULHO

Como gulosos que somos, não podíamos deixar passar esta data em branco! Dia 7 de julho assinala-se o Dia Mundial do Chocolate, um dos ingredientes mais cobiçados do mundo. Tudo começou na América Latina, mais precisamente no México, onde foram encontradas as primeiras plantas de cacau. Os Olmecas, uma das primeiras civilizações da região, foram os primeiros a transformar as plantas em chocolate, que na altura era bebido e utilizado como remédio. Séculos depois, os Maias chamaram-lhe “a bebida dos deuses”. Depois destes, no século XV, os Astecas utilizaram os grãos de café como moeda de troca. No século XVI o chocolate terá chegado a Espanha, que escondeu este segredo docinho durante muito tempo: só no século seguinte terá chegado a França e ao resto da Europa.

CHOCOLATE, A DOÇURA DIVINA



O chocolate é constituído por mais de 300 substâncias químicas que induzem a libertação de vários neurotransmissores. Entre estes destacam-se as endorfinas, hormonas que reduzem o stress, diminuem a dor e induzem satisfação, e a serotonina com efeitos anti-depressivos.



No século XVI, o chocolate era recomendado como remédio: destinava-se a curar febres, aliviar dores de estômago e refrescar o corpo. Também era indicado como afrodisíaco.



Em 1875, o suíço Henri Nestlé desenvolveu o primeiro chocolate de leite da história.



A Costa do Marfim é o maior produtor de cacau do mundo. O país cultiva o equivalente a 32% da produção mundial.



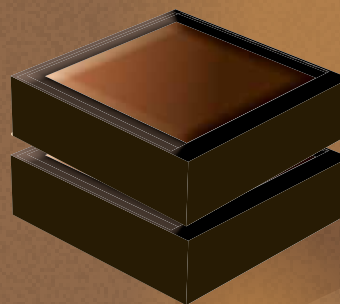
Cada cidadão suíço consome em média 12kg de chocolate por ano.



Os portugueses estão entre os europeus que menos consomem chocolate: cerca de 2kgs por ano.



O chocolate branco não é exatamente chocolate, já que não contém sólidos de cacau ou extrato de chocolate, mas sim manteiga de cacau misturada com leite e açúcar.



São necessários pelo menos 400 grãos de cacau para fazer meio quilo de chocolate.



O chocolate é a única substância comestível que derrete entre os 30 e 32 graus, pouco menos do que a nossa habitual temperatura corporal.



As árvores de cacau podem viver até 200 anos, mas só em 25 destes é que produzem cacau.

AUGUSTINA BESSA-LUÍS

ESCRITOR DE JULHO

Augustina Bessa-Luís nasceu em Vila Meã, Amarante, a 15 de outubro de 1922. Interessou-se desde muito nova pelos livros, passando horas na biblioteca do avô, onde devorou os primeiros clássicos. Com dez anos foi para o Porto estudar, mas é apenas em 1950 que para lá se muda permanentemente. Foi lá que casou com Alberto Luís, que conheceu a partir de um anúncio publicado no "Primeiro de Janeiro", em que manifestava intenção de se corresponder com uma pessoa culta. É em 1949 que se estreia como romancista com "Mundo Fechado", mas o reconhecimento nacional só chegaria com a publicação d' "A Sibila", em 1954. Ao longo da sua vida escreveu dezenas de romances, contos, peças de teatro, biografias, crónicas de viagem, ensaios e livros infantis. Alguns dos seus romances foram adaptados para cinema por Manoel de Oliveira, como "Fanny Owen" ou "A Mãe de um Rio". Também a peça "As Fúrias" foi adaptada e encenada por Filipe La Féria. Augustina Bessa-Luís faleceu a 3 de junho deste ano e deixou a Portugal e ao mundo uma herança literária inquestionavelmente valiosa.



**ACONSELHAMOS
A LEITURA**

200 páginas

FANNY OWEN

Augustina Bessa Luís gostava tanto de Camilo Castelo Branco que fez dele uma das personagens principais de "Fanny Owen". O livro conta-nos a história de José Augusto, um homem tão rico e culto quanto fútil, que se apaixona pela encantadora Fanny Owen, uma jovem mulher inglesa. O problema é que José Augusto não é o único a apaixonar-se.



100%
Portuguesa

OuvirSom+

A solução para a sua audição

A história da OuvirSom+ começou em setembro de 2017, com serviços ao domicílio. A aposta num serviço personalizado e em produtos de referência posicionou a marca num lugar de grande destaque no mercado auditivo e, em outubro de 2018, abre a primeira loja em Vila Verde. Em março deste ano, a marca inaugurou um novo espaço na Avenida Central, em Braga.

A empresa 100% portuguesa, é gerida por Alberto Vieira e tem como missão estar mais próxima do cidadão oferecendo os seus serviços de adaptação auditiva com qualidade, assumindo sempre o compromisso com os seus clientes de aconselhar o produto mais adequado às

suas reais necessidades e praticando preços de acordo com o orçamento familiar de cada pessoa que necessita de melhorar a sua qualidade de vida auditiva. Com um serviço de excelência ao nível de audição, conta com profissionais com elevada experiência, ética, responsabilidade e profissionalismo. Na OuvirSom+, um cliente é um amigo e um verdadeiro embaixador.

Com grande *know how* no seu mercado de atuação, trabalha com as mais prestigiadas marcas, com alta e recente tecnologia em aparelhos auditivos e acessórios como a Bernafon, a Sonic e a Coselgi, consideradas das maiores fabricantes de aparelhos auditivos em todo o mundo. A OuvirSom+ tem ainda protocolos e acordos de comparticipação com diversas entidades.



LIVROS

"SOLIDÁRIOS"

PRATA, PRATINHA, PRATÃO!

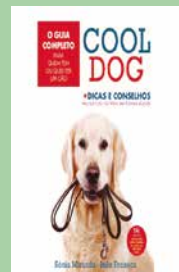


A conhecida atriz Sara Prata mostra-nos um lado diferente da representação e apresenta-nos um livro de “receitas saudáveis, saborosas e fáceis para barrigas pequenas”! Sara diz que todas as receitas são muito práticas, fáceis e conscientes, por isso a falta de tempo já não pode ser desculpa. Um livro para educar o paladar de crianças e adultos que ainda traz um bônus: todos os

direitos de autor reverterem para a Fundação do Gil!

Número de Páginas: 192

COOL DOG



Este é o livro ideal para quem tem ou pensa ter um cão. Alimentação, Higiene, Exercício Físico, Obesidade, Reprodução e Geriatria... está tudo lá. O objetivo é ajudá-lo a entender as diversas fases pelas quais o seu *cãopanheiro* passa, de modo a poder dar-lhe um ambiente ainda mais saudável e feliz. De cada vez que um livro é vendido, 1€ reverte a favor da Associação Beira Aguiar de Apoio ao

Deficiente Visual, sediada em Mortágua.

Número de Páginas: 192

CRÓNICAS DO BAR DOS CANALHAS



Neste livro há crónicas e bares para todos os gostos, entre vinte e cinco contadores de histórias que escrevem o que lhes vai na alma, tendo como pano de fundo o Bar dos Canalhas. Os autores chegam dos mais variados locais, do Brasil até à Índia e escrevem sem censuras e pudores. Os direitos de autor das Crónicas do Bar dos Canalhas reverterem a favor da Associação do Porto de Paralisia Cerebral, por isso ao

comprar já está a ajudar.

Número de Páginas: 236

OS CONTOS DE BEEDLE, O BARDO



Se é fã do Harry Potter, sabe que no último livro da saga Albus Dumbledore deu a Hermione um livro com cinco contos baseados na tradução de runas antigas. Se na altura ficamos a saber qual era o primeiro conto, os outros quatro aparecem pela primeira vez neste livro e prometem fazê-lo devorar as páginas. Parte das vendas do livro reverte a favor do *Children's High Level Group* que luta

pela defesa e promoção dos direitos das crianças.

Número de Páginas: 276



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:





utilmédica

15 anos a valorizar a sua saúde

A Utilmédica comemorou 15 anos de atividade e, para assinalar a data, juntou todos os seus trabalhadores num jantar de confraternização e convívio no restaurante Kartilho, localizado no centro histórico de Braga.

Gerida por Jorge Tinoco e tendo como sócio José Costa, a Utilmédica apresenta um balanço “bastante positivo e de grande sustentabilidade”, assente num posicionamento de referência no mercado, enfrentando nos próximos anos desafios auspiciosos. “Tem sido recompensador e queremos mais 15 anos. A partir daqui, queremos consolidar a nossa presença nos mercados em que já atuamos e ambicionamos alargar a nossa atuação ao nível internacional com a entrada em novos mercados, nomeadamente nos continentes Africano e Europeu”, referiu no aniversário o Diretor Geral, Jorge Tinoco.

A empresa está atualmente a ajustar a sua imagem institucional e a preparar-se para o futuro. De entre as várias ações, a Utilmédica deverá até ao final de 2020 estar a operar com instalações mais amplas de modo a melhorar a sua capacidade logística e de prestação de serviços.

Com uma forte dinâmica no mercado onde se posiciona, a Utilmédica usa o slogan “Valorizamos a sua saúde” e destaca-se pela qualidade, oferecendo soluções integradas e com-

pletas para atender com eficiência e precisão a diferentes necessidades. Os seus clientes são hospitais públicos e privados, clínicas médico-cirúrgicas, entidades prestadoras de cuidados, residências sénior, lares de acolhimento, centros de dia e Santas Casas da Misericórdia – de Norte a Sul do país, incluindo Regiões Autónomas.

A Utilmédica é distribuidora oficial das marcas *3M Health Care*, *Becton Dickinson* (dispositivos médicos *CareFusion* e *BD*) e *UtilCare*. A atividade da Utilmédica é a distribuição de dispositivos médicos, matérias-primas e distribuição de medicamentos, possuindo as respetivas licenças do Infarmed. Na sua oferta inclui-se ainda mobiliário hospitalar, produtos ortopédicos, de fisioterapia e também dispositivos para uso em clínicas veterinárias.

Ao longo dos anos, a Utilmédica tem crescido de modo contínuo e sustentável, aplicando uma gestão com foco na excelência, nos resultados e na contínua valorização do seu compromisso com a qualidade – tendo a Certificação de Qualidade ISO 9001:2015. Apresenta ainda uma enorme preocupação pela responsabilidade social, respondendo às diferentes preocupações e necessidades da terceira idade, fornecendo equipamentos e soluções ajustadas, com a finalidade de melhorar a sua qualidade de vida e bem estar.



15
ANOS
2004 / 2019



Rua José António Cruz, n.º 44 · 4715-343 Braga · Portugal
t. 253 248 304 · 963 277 541 · geral@utilmedica.pt

www.utilmedica.pt



Horário de atendimento
2.ª feira a 6.ª feira das 9h às 12h30
e das 14h às 18h30 (exceto feriados)

Chocolate

D O C I N H O ... E S O L I D Á R I O !

A conhecida marca Arcádia tem agora uma gama infantil solidária. Juntou-se à Associação Casa do Caminho e, em conjunto, produziram a nova gama infantil de chocolates. As crianças da Associação foram convidadas a conhecer a fábrica de chocolates em Grijó, onde puderam perceber como é produzido o chocolate e diversos artigos de pastelaria. Os mais pequenos, com tanto entusiasmo, ainda deram uma mãozinha! A doce visita inspirou-os e em breve faziam os desenhos que seriam depois selecionados pela

Arcádia. A partir destas obras de arte foram desenvolvidas duas embalagens diferentes: uma de 75g com ursos e carros e outra de 150g com bonecos de chocolate. Esta última caixa traz até um brinde: um *puzzle* com os desenhos das crianças! A Arcádia não se esqueceu da sustentabilidade e por isso criou ainda um saco de algodão que está à venda nas lojas e que tem como

objetivo "combater o desperdício e fomentar a reutilização". Na compra de qualquer produto da Gama Infantil, desde as embalagens ao saco de algodão, 5% do valor reverte para a Associação "A Casa do Caminho".





@mirante.bar



Summer parties



PRAIA DO MIRANTE, SOUTELO, BRAGA



comprar local



A 1 de dezembro de 2018, a Casa do Caminho já tinha cuidado de 807 crianças, tendo 714 delas encontrado lugar numa família adotiva, biológica, de acolhimento ou junto de pessoa idónea. Foi a primeira Unidade de Emergência Infantil do Norte, fundada a 11 de outubro de 1988. A Associação explica que a sua missão é “acolher, proteger, cuidar e dar carinho a crianças em perigo, promovendo o seu desenvolvimento integral e a concretização do seu projeto de vida”, frisando que todas as crianças têm direito a ter um colo. A Arcádia pertence à família Bastos desde 1933 e é sobretudo conhecida pelos seus bombons, línguas de gato e drageias. É uma marca que acredita no valor da tradição, por isso assume-se como uma fábrica de confeitaria artesanal, onde privilegia receitas e processos de fabrico tradicionais. Actualmente possui lojas no Algarve, Aveiro, Coimbra, Porto, Viseu, Braga, Lisboa, Guimarães, Cascais e Estoril.

Ana Marques Pinheiro



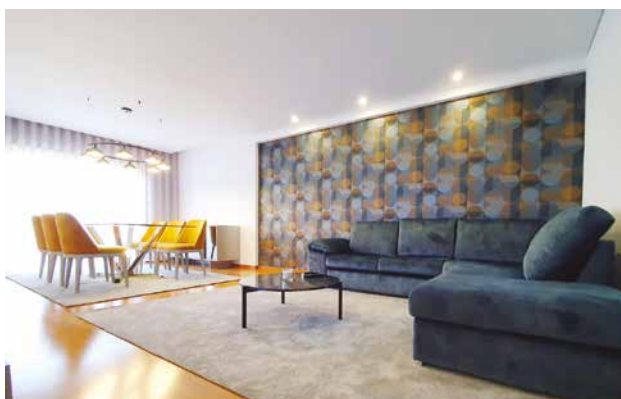
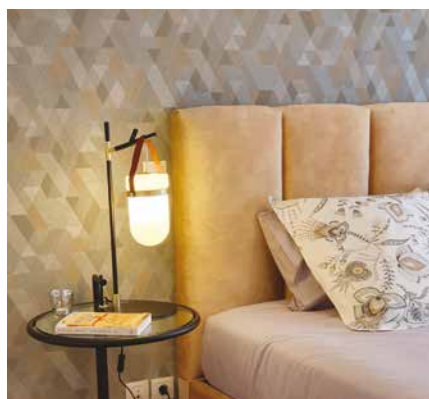
Ana Marques Pinheiro

Largo de Santa Cruz n.º 22 a 25
4704-534 Braga • t. +351 253 214 530



INTERIORES
COM ALMA


**ALMA
BRAGUESA**
—
FURNITURE



A Alma Braguesa Furniture é uma empresa especializada em mobiliário e design de interiores. Contamos com o suporte de um gabinete de design, arquitetura e produção própria. Aqui desenvolvemos os mais variados projetos tendo sempre em conta a satisfação do cliente e a individualidade de cada espaço.

NUNCA FOI TÃO FÁCIL POUPAR ÁGUA!



Temos tendência para encarar determinadas coisas como garantidas, não concorda? A água parece ser um desses casos, mas cada vez há mais consciência de que não estamos perante um recurso infinito. Escolhemos precisamente a água para começar a rubrica mais "verde" da revista: este mês damos-lhe a conhecer alguns truques para começar a poupar um dos recursos mais preciosos que temos.



1.

Já sabemos que devemos manter as torneiras fechadas enquanto lavamos os dentes ou as mãos. E se lhe dissermos que com este pequeno gesto consegue poupar cerca de 30 litros de água por dia?

2.

Sabe o que são emulsores? São umas pequenas peças que pode adaptar facilmente às suas torneiras, reduzindo em cerca de 50% o volume de água gasto. São extremamente fáceis de encontrar em lojas dedicadas à bricolage e construção.

3.

Lavar o carro em casa para poupar dinheiro, quem nunca? Esqueça é a mangueira e utilize antes um balde e esponja. A poupança pode ir até 400 litros de água!

4.

Quanto tempo demora a aplicar o champô enquanto toma banho? Dois minutos? Se entretanto tiver a torneira fechada pode poupar 40 litros de água.

5.

Precisa de regar as plantas ou o jardim? "Recicle" água! Recolha a água que é desperdiçada enquanto espera que o chuveiro aqueça, utilize o depósito da máquina de secar ou encha um balde com água da chuva!

6.

Se tem uma piscina saiba que há formas de poupar água e... o bolso! Comece por substituir os filtros tradicionais por filtros especificamente concebidos para poupar água. E utilize uma cobertura: reduz a evaporação de água em cerca de 90%, o que pode significar uma poupança de milhares de litros por mês.



NATURALEZA

QUANDO A MONTANHA É O PALCO DA ADRENALINA

TXT / PIC ANA MARQUES PINHEIRO

O sossego da montanha não fazia prever a adrenalina que as poucas cordas podem trazer a quem pratica *canyoning*. Fato de banho e uma toalha são as ordens até chegar à base de operações, o *Peneda-Gerês Adventure Center*.

“Então onde estão as canoas?” A resposta foi dada no *briefing* que a empresa “Tobogã” faz antes de qualquer atividade. O guia, Pedro Pinto, confessou que esta era uma questão frequente de quem se inscreve na atividade. O *canyoning* não tem canoas. É uma atividade que inclui descidas de rios de montanha, onde se ultrapassam cascatas com diferentes manobras como *rapel*, *rapel* guiado, *slide* e saltos para a água. Existem também os escorregas naturais, os tobogãs, que dão o nome à empresa.

O equipamento engloba o fato de *neoprene*, botas apropriadas para a atividade e capacete de proteção. Cada participante leva ainda à cinta todo o material necessário para as descidas com cordas. Não há telemóveis nem GPS.

O dia previa-se quente, mas a água fazia tremer até os mais aventureiros. O guia dita o caminho, Ribeira da Carcerelha. Parecia saber de cor a direção que as pedras e o rio lhe indicavam. E sabia mesmo.

Pouco tempo depois da partida chega a primeira descida com cordas. “Fácil”, disse o Pedro.

Os joelhos já se faziam tremer e não havia forma de fazer “batota”, nem de o *doutor google* arranjar alternativas.

Respeitando o ritmo, entre subidas e paisagens idílicas surgem as cascatas que dão as boas-vindas à verdadeira adrenalina.

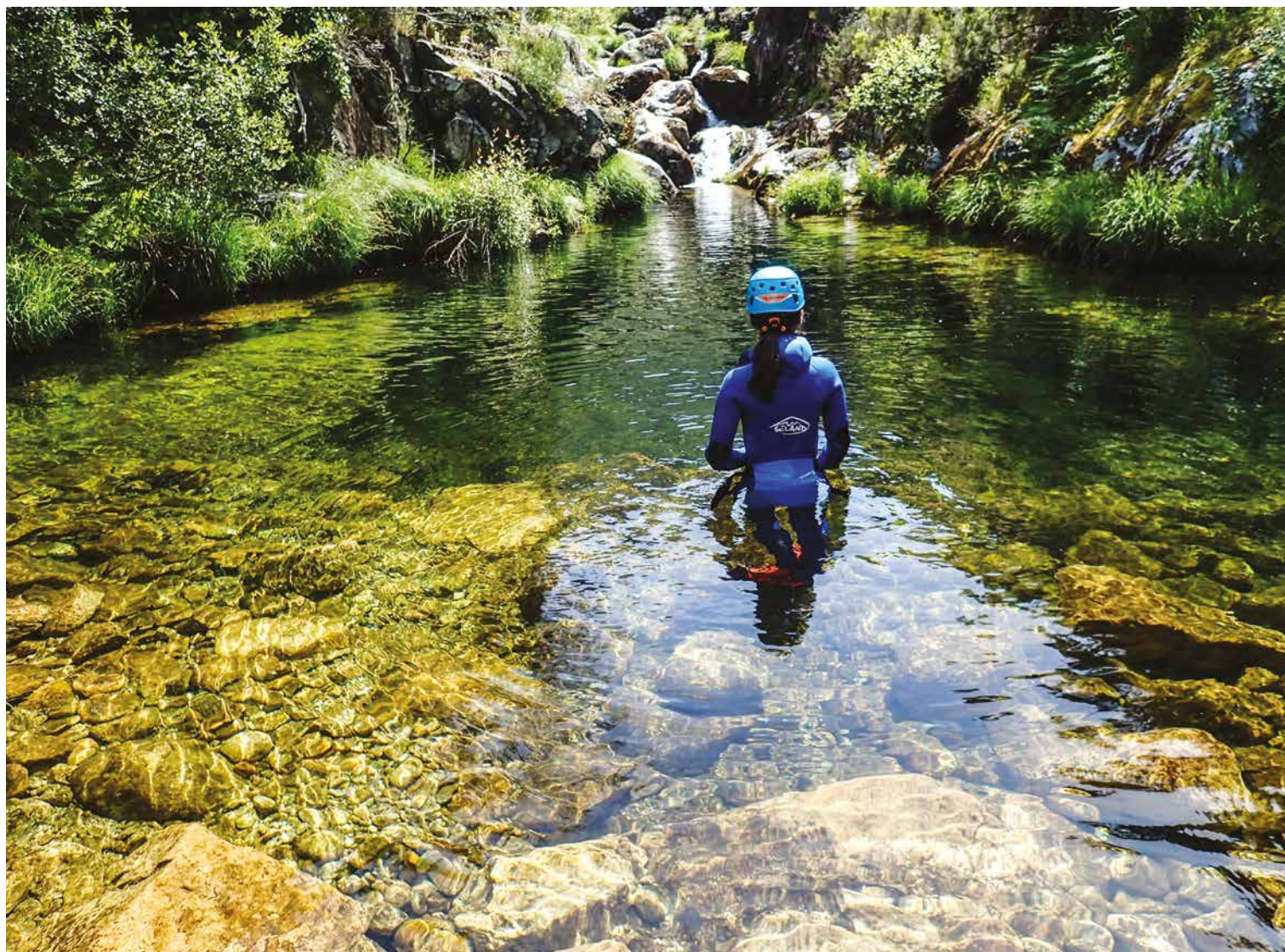
“Ou saltas, ou saltas”, disse o Pinto, como é mais conhecido, com um sorriso à espera de aprovação. Tentando transformar os olhos num detetor, procurando uma ancoragem como alternativa, a solução foi saltar. O último desafio foi um *slide* sobre uma cascata. Enquanto o guia preparava a descida, o coração disparava e o pensamento desdobra-se nas mil e uma opções de alguma coisa correr mal.

“Está bem preso? Já alguma vez se soltou?“, entre gargalhadas nervosas. A descida fez-se entre gritos e risos abafados pela água na chegada.

CONHECER O GERÊS SOBRE RODAS... ELÉTRICAS

Os passeios de *E-Bike* prometem combinar a cultura a um lazer ativo. No *briefing*, o guia Manuel Costa explica o funcionamento da bicicleta elétrica e os vários níveis de ajuda que ela proporciona ao longo do passeio. O passeio começa no *Peneda-Gerês Adventure Center* e passa por trilhos, aldeias, capelas e locais históricos da região.

Manuel Costa comanda a atividade gesticulando e comunicando, prevendo alguma situação perigosa. Durante o passeio, relata que já viu vários animais, alguns raros de se avistarem. Javalis, cursos, cobras e lobos.



Ainda assim, o guia afirma que é uma atividade segura e que serve para toda a família, onde é fácil adaptar o nível de dificuldade.

O passeio obrigou a paragens, não por cansaço ou pela falta de prática, mas pelas paisagens à beira rio de fazer sustar a respiração de quem lá passa.

Ao pedalar pelas aldeias, entre acenos e “boas tardes” a população local mostrava o hábito de ver passar as bicicletas. O guia, também sócio da empresa Tobogã, explicou que a atividade *E-Bike* é um serviço “relativamente recente”. “Fazemos vários percursos. O percurso normal tem a duração de um dia, com níveis diferentes de dificuldade, desde o fácil ao mais difícil”, explicou.

O responsável conta que há um café, onde vão frequentemente, que até já sofreu obras para conseguir servir todos os grupos de turistas que passeiam pela zona.

Com as bicicletas elétricas é possível fazer a travessia da Serra Amarela, do Parque Nacional Peneda-Gerês e os Caminhos de Santiago de Compostela, que se iniciam normalmente em Valença.

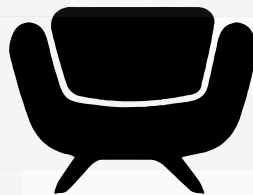
“Há quem queira começar no Porto ou em Braga”, referiu o guia.

Aliar a natureza ao desporto é a nova aposta do Alto Minho. A água é a protagonista do novo projeto “Blue Ways”, que pretende mostrar as potencialidades do território através do desporto náutico.

O presidente da Câmara Municipal de Ponte da Barca, Augusto Marinho, explica que esta atividade está alinhada com aquela que é a estratégia do Município.

“Queremos aproveitar os nossos recursos naturais. O nosso território está mais de 50% inserido no Parque Nacional Peneda-Gerês. Temos um território que é Reserva Mundial da Biosfera, cheio de tradições, com muita cultura e urge criar uma estratégia centrada na água. O turista que nós temos de cativar é aquele que quer ser bem servido, que quer usufruir do território e de práticas profissionais e em segurança”, afirmou Augusto Marinho.





VBN

mobiliário e decoração

1.º
ANIVERSÁRIO



FÁBRICA PRÓPRIA
FAZEMOS MOBILIÁRIO
POR MEDIDA

EXPEDIMOS PARA TODO O TERRITÓRIO NACIONAL, FRANÇA E LUXEMBURGO



CARPINTARIAS · MOBILIÁRIO · DECORAÇÃO · CORIAN



A VBN tem como missão criar espaços acolhedores que permitam aos nossos clientes experienciar sensações de conforto e bem estar. Apostamos no design e na qualidade.

TRADIÇÕES QUE RASGAM SORRISOS

Todos os anos alguns utentes da APPACDM de Ponte de Lima e Ponte da Barca reservam um dia para a prática de *Canyoning*. O sócio da “Tobogã”, Manuel Costa, explicou que a iniciativa surgiu há oito anos, como forma de ajudar e proporcionar um dia diferente. Os guias voluntariam-se para acompanhar os utentes numa versão mais curta do *Canyoning*.

“Acaba por ser um dia diferente para nós, muito gratificante por levar os miúdos. Eles ficam com um sorriso de orelha a orelha. Quando fizemos a primeira edição aquilo foi um sucesso e eles ainda estavam a tirar o equipamento e já estavam a perguntar quando ia ser a próxima. A partir daí começamos a criar uma tradição, muitas vezes é no Dia Mundial da Criança”, concluiu o responsável.





TRATAMENTOS
INOVADORES
PARA **CABELOS**
E **UNHAS**

Rua Quinta do Pregel, 24 Nogueira
963 802 501 | 253 615 046
www.7beauty.pt [7beauty.pt](https://www.instagram.com/7beauty.pt)

100%
satisfação



DEVOLVA O
BRILHO E A
VITALIDADE AOS
SEUS CABELOS!

A 7Beauty Braga tem os profissionais mais qualificados para cuidar da beleza e saúde dos seus cabelos. A Plástica dos Fios 7Beauty é um super tratamento reconstrutor que, com sua fórmula exclusiva, trata dos cabelos desde a raiz até às pontas devolvendo o brilho e a vitalidade dos cabelos. A fórmula especial conta com nano agentes biológicos que memorizam o efeito liso dos cabelos após a aplicação da técnica apropriada. Recupere e trate os seus cabelos com os tratamentos 7Beauty, a nossa prioridade é sempre a saúde dos seus cabelos e o seu bem-estar. Venha viver esta experiência de cuidados!

Seg-Sáb
9h30 às 19h
e das 19h às 23h
por marcação



MOTO

CARROS USADOS DE



Siga-nos em



www.STANDMO

PUB

TORSPORT

CONFIANÇA!



TORSPORT.com

BERNARDO REIS

Um percurso marcado pelo humanismo

TXT CARLA ESTEVES / PIC ANA MARQUES PINHEIRO

É reconhecido pelo exemplar trabalho que tem desenvolvido enquanto Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Braga, mas nem todos conhecem o seu riquíssimo *curriculum* e o seu invejável percurso de vida como Homem e profissional. Ser humano multifacetado, tinha o sonho de ser médico, mas acabou por licenciar-se em Geologia, área pela qual se apaixonou, sendo ainda hoje reconhecido como um dos maiores especialistas em diamantes do mundo. Com um percurso académico exemplar, participou das grandes lutas e movimentos estudantis travados na sua época e conviveu com algumas das figuras mais marcantes da história recente. Cidadão do mundo, viveu em Angola, realizou missões no Congo e na Guiné Conacri, trabalhou no Brasil e na Venezuela, quis saber mais e mais, e fez especializações em Cambridge, na Inglaterra, e em Dublin, África do Sul. Em todos os cargos que desempenhou, quer no terreno, quer na gestão e direção, e por todos os lugares por onde passou, deixou a sua marca humanista. No final, foi precisamente o humanismo que permaneceu e, marido, pai de dois filhos e avô de três netos, optou pela família, acabando por fixar-se em Braga desde a sua aposentação, em 2003, desde então o rosto da Misericórdia de Braga, onde deixa uma marca indelével de trabalho, honradez e obra realizada.

Bernardo Reis nasceu em Pico de Regalados, no concelho de Vila Verde, em 14 de abril de 1934, filho de uma das famílias mais ilustres da terra. Fez o seu

percurso académico até ao, então, sétimo ano no Liceu Sá de Miranda, onde se manteve sempre ligado, em simultâneo, ao Centro Académico de Braga (CAB), com forte influência jesuíta, e à Juventude Escolar Católica, tendo sido presidente da Ação Católica do Liceu Sá de Miranda e desempenhado funções na Direção Diocesana da Juventude Escolar Católica.

“Creio que a minha vocação humanista vem de então, altura em que convivi bastante com grandes jesuítas, como o padre Lúcio Craveiro da Silva, o padre Júlio Martins, o padre Augusto Vila Chã, um grande amigo, que me acompanhou do 1.º até ao 7.º ano, assim como o padre Sousa Fernandes. Fiz também parte do Orfeão do Liceu Sá de Miranda e dediquei-me muito ao voluntariado, sob forte influência do padre Aloísio de Sousa e do padre Cruz Pontes”, contou, revelando ainda a sua ligação, nesse tempo, à Congregação de São Luís Gonzaga, onde também foi dirigente.

Concluído o liceu, e embora com o Porto mais próximo, rumou então para Coimbra, onde frequentou a Licenciatura em Ciências Geológicas entre 1953 e 1957, substituindo o sonho de ser médico, em particular cirurgião, pela paixão pela Geologia.

“Éramos nove irmãos, sendo eu o quarto, e eram os mais velhos que ajudavam aos mais novos, embora o meu pai tivesse disponibilidade e fôssemos de uma família de referência em Pico de Regalados. Mas apesar de estarmos a 15 quilómetros de distância, só ao fim-de-semana é que íamos a casa, sempre de camioneta,



O português é ainda hoje considerado como um dos maiores especialistas em diamantes, tendo publicado vários trabalhos científicos citados mundialmente. Lançou teorias originais importantes para a descoberta de jazigos primários de diamantes, os *kimbertlitos*, tendo descoberto o maior jazigo de diamantes de Angola, de onde hoje saem 85% dos diamantes.



Homem com valores e princípios humanistas, Bernardo Reis não poderia passar por Angola deixando apenas a marca profissional. Ali se dedicou, por isso, às missões e ao voluntariado, numa verdadeira missão ecuménica que lhe permitiu estabelecer com os habitantes locais relações de amizade que até hoje permanecem. Foram muitos os que deram o seu nome aos filhos. Foi num hospital protestante, isolado nas nascentes do Kwanza, no Planalto Central de Angola, que Bernardo Reis conviveu com protestantes, católicos e locais. Em relação estreita com a DIAMANG (Companhia de Diamantes de Angola) foram criadas escolas, um sistema de saúde exemplar, e o segundo maior museu ligado à etnografia, tendo nascido ainda cantinas onde os nativos não trabalhadores da companhia vendiam os seus produtos endógenos, como a fuga e a beterraba, onde também adquiriam roupas, tecidos, e outros artigos de que precisavam. “Em Angola trabalhei muito com os Espiritanos e iniciei a construção da primeira igreja em Lucapa, na província da Lunda Norte”, revelou, recordando que foi também a sua família a primeira a habitar uma casa de construção em Lucapa, depois de Bernardo ter habitado uma casa de capim, coco e lona, quando chegou a Angola.

ou então em férias. E o facto é que antigamente quem quisesse tirar Medicina só começava a ganhar a partir do 11.º ano, o que era impensável”, contou. Na aldeia, e apesar de os pais não serem agricultores, detinham propriedades agrícolas, onde o jovem Bernardo praticava, realizando cirurgias a patos e galinhas, e se entretinha com os mais diversos trabalhos no campo, que, por força da prática, ainda hoje sabe desempenhar. Mas é a vida em Coimbra que lhe alarga mais os horizontes e o convívio com grandes nomes como o então reitor José Manuel de Almeida, geólogo e um dos primeiros geotécnicos portugueses, e nomes históricos das lides políticas e das lutas académicas de então, como António Marques Mendes, Vítor Sá Machado, Nogueira de Brito, Zeca Afonso, Luís Goes, Machado Soares e Bettencourt Faria.



70. ANIVERSÁRIO

HÉLDER MOURA DENTAL CLINICS
CALDAS DAS TAIPAS

A HÉLDER MOURA DENTAL CLINICS CELEBRA 10 ANOS!

Junte-se a nós no próximo dia 12 de Julho para juntos celebrarmos uma década de histórias.

Para agradecer a sua confiança ao longo destes 10 anos preparamos um aniversário cheio de surpresas.

Quer saber o que preparamos para si? Consulte a nossa página de instagram @hmdentalclinics



TEMOS ENCONTRO MARCADO DIA 12, ÀS 18H, NÃO SE ATRASE!

Equipa Helder Moura

Membro do Órfeão Académico, Bernardo Reis ficaria instalado, durante os cinco anos da sua licenciatura, na célebre República dos Paxás, em Coimbra, onde desempenhou sempre as funções de ecónomo, a quem cabia a pesada tarefa de “poupar, senão ao décimo dia do mês já ninguém tinha dinheiro para comer”.

Tesoureiro da Associação Académica em 1956/1957, num período conturbado e marcado pelos célebres Movimentos Académicos, Bernardo Reis esteve ligado ao movimento que impediu, em época de ditadura Salazarista, que os direitos da Associação Académica fossem cerceados, protegendo-a do risco de ficar enquadrada na Mocidade Portuguesa.

Sempre ligado ao desporto, fez também parte da organização dos primeiros campeonatos nacionais universitários em Coimbra e promoveu torneios inter-repúblicas, seguindo uma tradição iniciada em Braga, onde praticou futebol no Sporting de Braga e no Centro Académico.

Terminada a licenciatura, foi convidado para assistente da

Casou por procuração a 30 de novembro de 1960 e a esposa chegaria a Angola em 19 de dezembro para serem os primeiros habitantes de uma casa de construção definitiva em Lucapa.

Alguns problemas de saúde complicados por parte da esposa, e mais tarde do filho, impediram que a família residisse em permanência em Angola, optando por alternar entre Angola e Portugal.

“Tive a sorte de ter uma mulher compreensiva. Ela também com um grande caráter humanista, tendo chegado a fundar uma associação de apoio às famílias carenciadas. Ainda hoje, embora com problemas de saúde, tem uma vida muito intensa e é uma mulher muito ativa”, revelou.

Pai de dois filhos, “um casal”, como diz afetuosamente, Bernardo Reis é um patriarca orgulhoso das escolhas pessoais e profissionais dos filhos. Os olhos brilham-lhe ainda mais quando fala dos três netos, a rapariga que frequenta Direito na Universidade

Católica, no Porto, e os dois rapazes, um na área da Comunicação, na Universidade Católica, no Porto, e outro na Faculdade de Letras.

“Sempre fui uma pessoa muito aberta e, se não fosse a minha família, ninguém me encontrava aqui. Estava na Austrália ou na África do Sul. Mas é aqui que quero estar. Com eles”, concluiu.

Universidade de Coimbra, cargo que acabaria por recusar dado o modesto salário, que rondava então os 1300 escudos, optando posteriormente pelo desafio maior de tentar resolver os problemas de abastecimento de água no país.

“Nessa altura a localização da água era efetuada através da radiestesia, e da localização de poços de água subterrâneos, através de uma varinha de oliveira. O grande expoente nesse domínio era então o padre Abel Guerra, um jesuíta das Caldas da Saúde”, lembrou Bernardo Reis, que juntamente com Eduardo Lopes Nunes, que mais tarde seria vice-reitor da Universidade do Minho, acabaria por tornar-se um dos primeiros quatro hidrogeólogos portugueses.

“Resolvemos o problema de abastecimento de água e respondemos da melhor forma à ameaça de Salazar, que afirmara que, se não conseguíssemos resolver o problema de abastecimento a Fátima, chamaria o padre Abel Guerra”, afirmou, esclarecendo que, para encontrar uma solução, os hidrogeólogos optaram então pela espeleologia, ou seja, a pesquisa das grutas e dos poços nos maciços calcários.

A COMPANHIA DE DIAMANTES DE ANGOLA

Depois desta vitória, Bernardo Reis passou a prestar este tipo de serviços em todas as Câmaras Municipais ao Norte do Douro até que, em 1960, vai para Angola.

“Fiquei então ao serviço da grande Companhia de Diamantes de Angola (DIAMANG), uma única empresa com 50 mil quilómetros quadrados e um milhão e 25 mil quilómetros de área para pesquisa de diamantes, e até 1971 percorri Angola praticamente toda, juntamente com equipas de inspetores e de geólogos para definir os locais onde havia diamantes e encontrar reservas», revelou, acrescentando que em 1971 passaria para os serviços de Inspeção e Geologia e para a área da gestão, seguindo-se os cargos de “diretor de serviços de apoio geral”, “adjunto do diretor geral”, e de “diretor geral”, até que diz adeus a Angola em 3 de dezembro de 1977, ficando para a história como o último administrador da DIAMANG.

O regresso a Portugal marca o ingresso na então Sociedade Portuguesa de Empreendimentos (SPASA), em Lisboa, uma *subholding* do IPE EP - Instituto de Participações do Estado, mais tarde IPE SA, que utilizou o remanescente do capital das verbas vindas da DIAMANG para aplicar à área mineira (extração de volfrâmio, estanho e cobre), passando depois a realizar consultoria





para diamantes em várias partes do Mundo, do Gabão à Guiné Conacri, e à prospeção de esmeraldas no Brasil e na Venezuela.

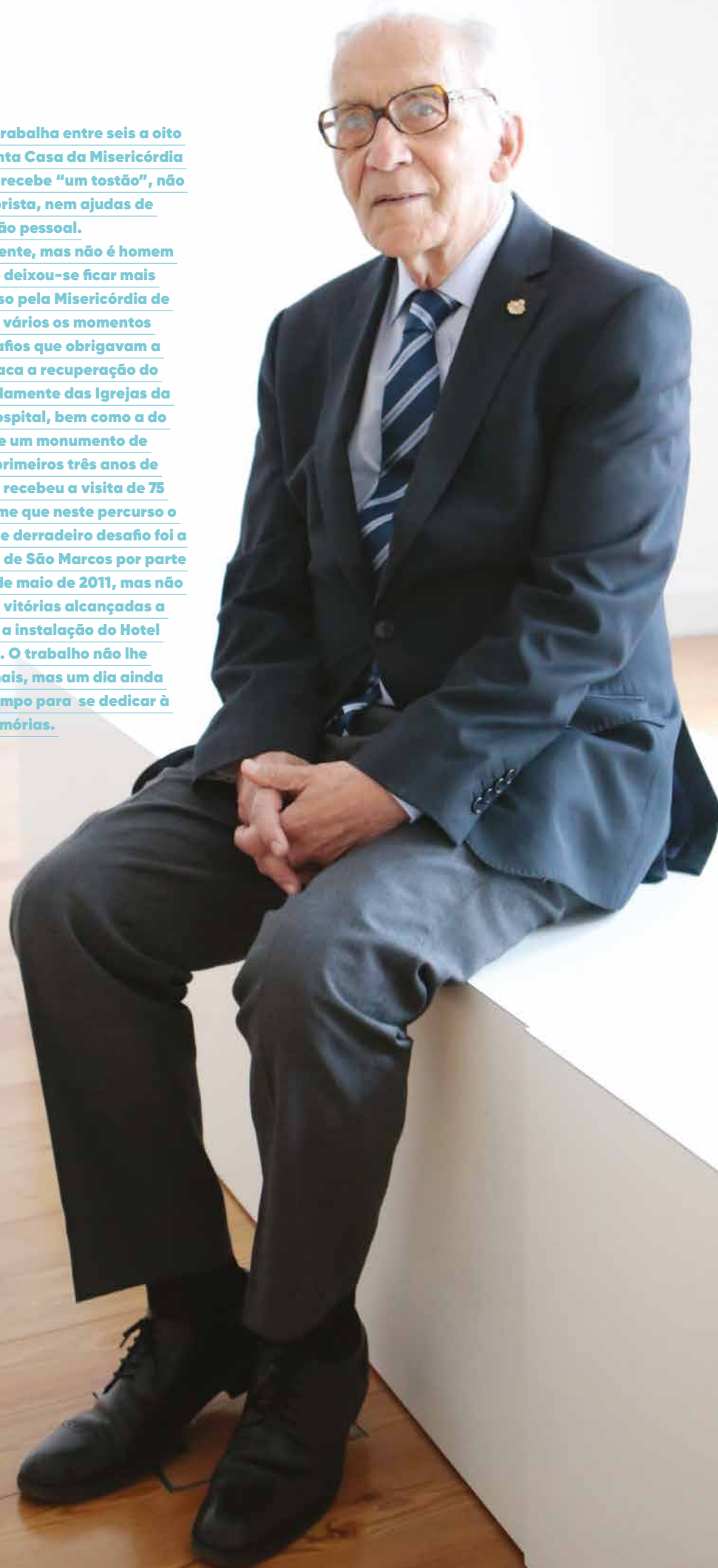
Também a título regional deu provas de profissionalismo e versatilidade, exercendo os mais diversos cargos nas mais prestigiadas instituições, designadamente na Adega Cooperativa de Vila Verde, na Adega Cooperativa de Barcelos, passando pelo Projeto Homem e pela APPACDM. Depois de deixar a Cooperativa Agrícola de Barcelos, fez parte do Conselho Fiscal da Santa Casa da Misericórdia de Braga durante três anos, assumindo o cargo de vice-provedor

em 2003, ano em que se aposentou, passando, posteriormente, a provedor, em dezembro do mesmo ano, cargo que assume até hoje.

Membro ativo da Direção Nacional da União das Misericórdias Portuguesas ao longo de seis anos, assume ainda hoje a responsabilidade pela área do Património, vertente em que muito tem contribuído para a recuperação, divulgação e preservação do património das misericórdias. A este nível apostou na criação de núcleos museológicos, centros interpretativos, exposições, revistas e boletins, tendo sido o responsável pela primeira revista e pelo primeiro boletim da Misericórdia de Braga.

Hoje, com 85 anos, trabalha entre seis a oito horas diárias na Santa Casa da Misericórdia de Braga, onde não recebe “um tostão”, não tem carro nem motorista, nem ajudas de custo. Tudo por opção pessoal.

Apaixona-se facilmente, mas não é homem de rotinas. Contudo deixou-se ficar mais tempo neste percurso pela Misericórdia de Braga, já que foram vários os momentos marcantes e os desafios que obrigavam a uma resposta. Destaca a recuperação do património, nomeadamente das Igrejas da Misericórdia e do Hospital, bem como a do Palácio do Raio, hoje um monumento de referência que nos primeiros três anos de abertura ao público recebeu a visita de 75 mil visitantes. Assume que neste percurso o seu maior desgosto e derradeiro desafio foi a entrega do Hospital de São Marcos por parte do Governo, em 28 de maio de 2011, mas não esquece as grandes vitórias alcançadas a este propósito, com a instalação do Hotel Vila Galé Collection. O trabalho não lhe deixa tempo para mais, mas um dia ainda espera encontrar tempo para se dedicar à escrita das suas memórias.





A COZINHA JAPONESA

CENTRO HISTÓRICO DE BRAGA

Sente-se à mesa connosco!

社会 SHAKAI

Situado em pleno centro histórico de Braga, o Restaurante Shakai é um recanto do Japão em terra de Arcebispos.

Uma visita ao Shakai promete uma experiência intensa e envolvente da cultura nipônica. A decoração intimista e cuidada deste espaço, tão marcante da identidade e memória bracarense, reflete o padrão de qualidade que o *Sushman* Christian Oliveira pretende vincar.

Com um currículo vasto por algumas das melhores casas de cozinha de autor de Portugal e Brasil, o *Sushman* traz para Braga os sabores genuínos da cozinha japonesa. A autenticidade que Christian Oliveira defende começa pela compra de produtos frescos e de qualidade. O corte e a conservação do peixe e preparação exaustiva do arroz são outras das atenções que preservam o saber fazer japonês. A confeção dos pratos respeita o método tradicional e por isso não há fritos, ou outras variações que encontra-

mos em qualquer outro espaço de gastronomia japonesa. Os habituais "combinados" ficam também de fora.

Contudo, para os menos apreciadores de *sushi*, existem outros produtos para além do peixe e do arroz. Os cogumelos *Shimeji*, por exemplo, confeccionados a baixa temperatura são uma opção diferenciadora e muito saborosa. A *Gyosa* para variedades de *dim sum* é igualmente uma aposta ganha, que prima pela qualidade e frescura.

De terça a sexta o Shakai tem três menus de almoço com preços e pratos distintos.

Caso pretenda comer em casa, o Restaurante também tem serviço de *Take Away*, estando integrado na plataforma *Uber Eats*.

Mas se pretender descobrir novos sabores, confie no *Sushman* Christian Oliveira. Este elabora um Menu de Degustação que vai adaptando ao gosto do cliente. Esta é também uma forma de aprender um pouco

mais da gastronomia nipônica já que os pratos vão sendo apresentados e explicados.

Com efeito, o atendimento ao cliente é também uma referência do padrão de qualidade. A atenção ao pormenor, o empratamento cuidado e a explicação dos pratos são princípios do Restaurante. Em boa verdade, o nome "Shakai" significa "viver em sociedade" em japonês. E, neste aspeto, a equipa de Christian Oliveira não descarta o nome que representa. Aproveite a localização privilegiada do espaço e desfrute de um bom momento nas "varandas da arca-da" ou no Sushi Bar. Diferentes registos de saquê, vinhos e champagnes acompanham esta viagem de sensações.

O Shakai não é apenas um Restaurante. É uma experiência genuína dos sabores e do bem receber japoneses. O espaço intimista e envolvente são um convite à partilha de momentos memoráveis. **Merece visita.**



Praça da República 4 · 1.º Andar, 4700-228 Braga t. 253 267 289 · 927 582 895 · [shakai.braga](https://www.shakai.braga)

Aberto de terça a sábado



M. even- tos

Música

MOONSPELL

Centro Cultural | Viana do Castelo

sábado, 6 de julho

22h00 | M6

15 €

1755 é o novo disco dos Moonspell, cantado em português, acerca do grande terramoto de Lisboa. Uma reflexão poética, musical e filosófica da banda sobre o evento de 1 de novembro de 1755 em Lisboa e as suas repercussões no mundo civilizado. O novo disco será tocado na íntegra neste concerto, sendo que o alinhamento inclui também temas obscuros da carreira dos Moonspell. Musicalmente, 1755 é um disco de raiz Metal, com *riffs* vibrantes, orquestrações épicas e vozes e letras que testemunham a agonia daquele dia.



Música

ALINE FRAZÃO

CIAJG | Guimarães

sábado, 20 de julho

21h30 | M6

10 € | Quadrilátero (5 €)

Aline Frazão é angolana e na sua música cabe certamente o *semba*, mas também a morna de Cabo Verde e a bossa do Brasil, num cruzamento que dá a esta compositora um lugar particular. Estas influências são bem evidentes em "Dentro da Chuva", o seu quarto disco, tido como uma das melhores edições que saíram em Portugal no ano passado e que agora apresenta na Black Box do CIAJG. A cantora e compositora não estará sozinha. Consigo toca também um trio composto por Jéssica Pina (trompete e *flugelhorn*), Mayó (baixo) e Ivan Campillo (percussão).



Teatro

FAZ-TE HOMEM

Theatro Circo | Braga

sábado, 27 de julho

21h30 | 90 min. | M12

12 € | Quadrilátero (6 €)

Nesta peça, dois amigos de longa data decidem debater a sempre polémica temática do papel do homem na nossa sociedade e as suas ramificações com tudo o que o rodeia, com tudo o que se mexe... mulheres incluídas. Regabofe, carros, futebol, copos, porrada e, claro, mulheres, serão alguns dos vários temas afluídos. A melhor forma que encontraram para abordar o abominável mundo do homem foi organizar uma "Conferência de e para Machos", denominada "Faz-te Homem", onde irão expor as suas indignações, receios, traumas, medos, frustrações, no fundo, o que os apoquentas. Tudo condimentado com muito humor.



VERÃO NÃO É SÓ PRAIA E SOL

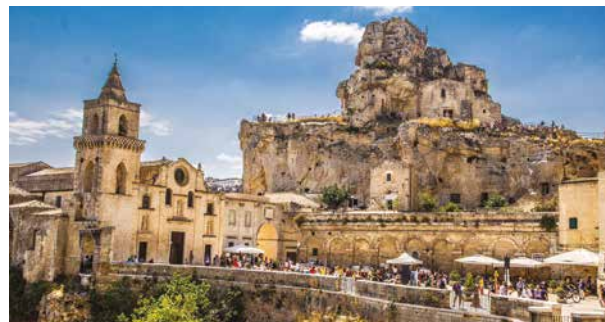
Julho é, para muitos, o mês ideal para tirar férias. O bom tempo é favorável para fazermos uma pausa na rotina e realizarmos uma viagem a um local repleto de interesses. E isso não significa sol, praia e mar. De todo! A MINHA sugere dois destinos que, à partida, não estão entre os mais conhecidos, mas que, por todas as razões, valerá a pena conhecer nesta altura do ano. Novi Sad (Sérvia) e Matera (Itália) estão cheias de encantos e prometem alegrar as suas férias de verão. Começemos por Novi Sad. Situada no norte da Sérvia, tem um custo de vida relativamente baixo. É a Capital Europeia da Juventude em 2019 e o centro histórico é movimentado, com vários cafés e restaurantes. Vale a pena uma visita aos locais notáveis como Dvorac Dundjerski, um castelo bem-preservedo, à igreja ortodoxa ou à fortaleza de Petrovaradin, um dos marcos históricos da cidade e onde se realiza, em julho, o festival anual de música "Exit", que já foi premiado como o melhor festival de música da Europa. Em Itália podemos encontrar um verdadeiro tesouro histórico: Matera. É um lugar único com grutas e cavernas utilizadas durante séculos como abrigos da população. É uma verdadeira viagem no tempo, com diversos locais para explorar e paisagens invulgares. Desde a parte mais antiga, onde aconselhamos a Civita, o Piano e as grandes igrejas, à mais atual, direcionada para o futuro com os seus prédios, as estações de comboio e camionetas. Aqui, há uma vida que fervilha!



SÉRVIA NOVI SAD

Na mala: calçado confortável, roupa meia estação

É a segunda maior cidade da Sérvia e situa-se sobre o rio Danúbio. Encantadora e descontraída, acolhe neste mês de julho o famoso festival de música Exit. Com diversos edifícios nobres, o centro histórico é atrativo e repleto de boas energias. As ruas estão cheias de vida, com bibliotecas, cafés e restaurantes.



ITÁLIA MATERA

Na mala: calçado confortável, roupa fresca

Considerada a terceira cidade mais antiga do mundo, é, em 2019, Capital Europeia da Cultura. A cidade das Pedras, como é conhecida, foi escavada nas rochas e apresenta-se como uma verdadeira viagem pela pré-história, com muitas grutas e cavernas (sassi). Muitas delas são, hoje em dia, casas, cafés, restaurantes, hotéis e museus.



Tudo para o seu Bem-estar!

COSMÉTICOS . PERFUMARIA . TRATAMENTOS DE ROSTO E CORPO



Produtos para Profissionais

CABELEIREIRO . ESTÉTICA . BARBEARIA

L'ORÉAL
PARIS
PROFES

WELLA
PROFESSIONALS

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

**SE
NHO
RINHA**

clarissa

COLLISTAR
MADE IN ITALY

GEOMAR

DEBORAH
MILANO

pretty
BY FLORMAR

bellaoggi
ITALIA

EMBELLEZE
Beleza é Paixão pela Vida.

elchim®
M I L A N O

REVLON

EVELINE
LABORATORIES

WILK®

BYOTEA
SKIN CARE

Braga

Av. da Liberdade, n.º 559 - São José de São Lázaro - 4710-251 Braga

AMARANTE . BRAGA . FAFE . FELGUEIRAS . GUIMARÃES . LIXA . LOUSADA
MARCO DE CANAVESES . PAÇOS DE FERREIRA . PAREDES . PENAFIEL
PÓVOA DE LANHOSO . TROFA . V. N. FAMALICÃO . VISEU . VIZELA

UM PORTO DE ABRIGO NO CORAÇÃO DE SINTRA

A Quinta do Pé Descalço

TXT FLÁVIA BARBOSA / PIC RICARDO VAZPALMA



O atendimento e a forma como nos recebem é muitas vezes a diferença entre voltar ou não a determinado local. Quando um sítio tem a qualidade como imagem de marca em tudo o que apresenta e ainda se lhe junta um atendimento soberbo... a velha máxima passa a ser “voltar aos sítios onde fomos felizes”. É essa a sensação que fica quando encerramos uma estadia na Quinta do Pé Descalço, no coração de Sintra. Quando chegar à Quinta, e se o bom tempo se fizer sentir, provavelmente vai ser recebido por Ricardo... descalço, indiferente às pedrinhas que povoam o chão que recebe os veículos no alojamento. Ricardo Vazpalma, 44 anos, é fotógrafo e Patrícia Peribañez, de 42, designer gráfica. São os orgulhosos (e com razão!) proprietários da Quinta do Pé Descalço. Ricardo explica que estavam “aborrecidos” com o “ram-ram” que tinha tomado conta das suas vidas. Decidiram “adicionar alguma complicação”, compraram a Quinta, fizeram obras e abriram ao público há cerca de um ano.

O espaço não podia ser mais bonito. No exterior pode encontrar grandes e viçosos relvados, bem como uma bonita piscina, de tamanho suficientemente generoso para bons mergulhos e acrobacias. A água é extremamente límpida, com pouquíssimo cloro, apenas o indispensável, exigência de Ricardo e Patrícia. A piscina está exposta ao sol todo o dia: certamente consegue imaginar a temperatura da água pelo final da tarde. Há também uns pequenos baloiços para crianças e algumas camas de rede espalhadas pela Quinta. Se decidir relaxar numa



destas e conseguir manter os olhos abertos, o mais certo é que só veja árvores e passarinhos, a envolvência natural do alojamento.

Junto à piscina tem ainda uma zona para churrasco que pode utilizar sempre que quiser. Uma grande mesa em pedra puxa pelo convívio nesta área a qualquer hora, com ou sem *barbecue*. Duas casas de banho servem ainda de apoio a esta zona exterior.

Se enquanto estiver a relaxar ouvir um assobio alegre, não se espante. Provavelmente será a Pepita, o lindíssimo papagaio do casal, a meter-se consigo. É bastante provável que a veja no ramo de uma árvore, num dos gradeamentos, ou ao ombro de Ricardo, aquele que parece ser o seu pouso favorito. Não lhe faça festas: a Pepita é afável e simpática, mas tem receio de desconhecidos.

A Quinta é, aliás, um paraíso para os animais “selvagens” que por vezes a visitam. Não se assuste, não falamos de tigres ou elefantes, mas sim dos amistosos coelhos, patos e rãs que por vezes dão um ar da sua graça. Até estas últimas, que por vezes se atrevem a uns mergulhos na piscina, sobretudo no tempo mais frio, têm direito a tratamento especial: Ricardo recolhe-as cuidadosamente



e ainda as passa por água para as libertar de qualquer vestígio de cloro, voltando a soltá-las de seguida. Outra coisa que nos impressionou foi o conforto e comodidade dos quartos, bem como a respetiva limpeza. Não se vê um vestígio de pó, os colchões são extremamente confortáveis e todas as janelas estão protegidas por redes mosquiteiras. A decoração é

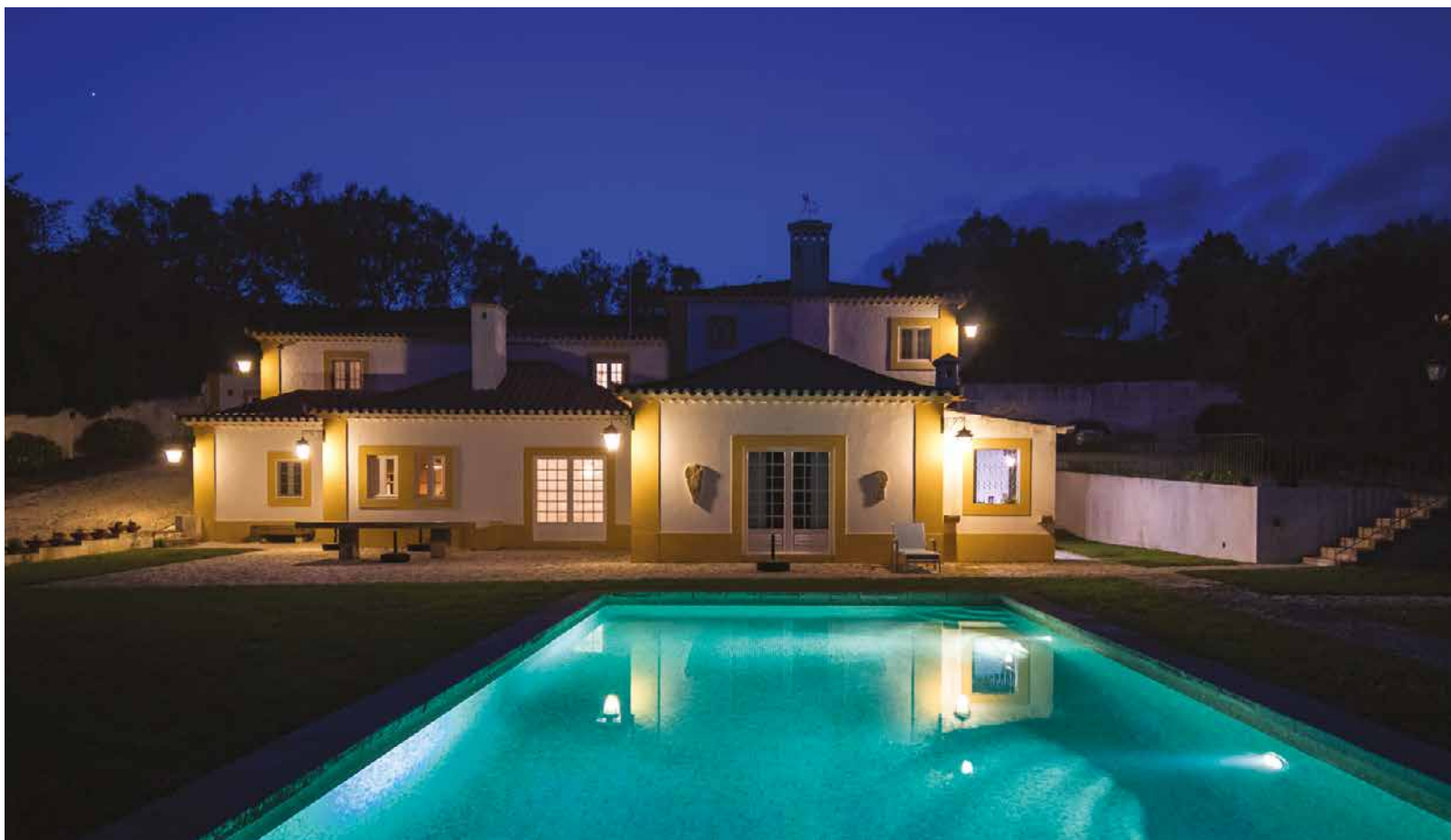
minimalista com apontamentos étnicos. E todos os dias terá na sua mesa de cabeceira água mineral fresquinha, cortesia do Ricardo e da Patrícia.

O pequeno-almoço não tem tantas opções como as de um hotel, mas prepare-se para também aqui ser surpreendido. Sumo de laranjas docinhas espremidas na hora, compotas e doces caseiros, pão fresquíssimo. O queijo, fiambre e presunto de máxima qualidade são de deixar água na boca. E pode ainda contar com opções menos usuais, como uma especialidade espanhola feita por Patrícia à base de tomate. Os doces não são esquecidos, bem como os essenciais: leite, café, iogurtes, chá. Se tiver algum pedido ou necessidade especial, é mais que certo que os proprietários corram para lhe fazer o agrado, até porque as compras para o pequeno-almoço são feitas todos os dias de manhã cedo, muito antes de os hóspedes pensarem em pôr os pés fora da cama. Há ainda uma sala de convívio com sofás confortáveis, jogos e livros. A sala é ótima para momentos em família ou a dois, num ambiente acolhedor, no inverno junto à lareira. Aproveite para provar um dos vinhos

selecionados pelo casal, garantimos que não irá ficar desiludido. Ricardo e Patrícia ainda estão a decorar outras partes da Quinta, por isso é provável que durante a sua estadia haja mais surpresas a juntar a tudo o que já referimos. Pare dois segundos para apreciar a decoração de todas as áreas comuns: são peças únicas, algumas feitas a partir de materiais reciclados e que encantam qualquer um.

Há ainda serviços com custo adicional de que pode usufruir como escalada, aulas de ioga, saídas guiadas em BTT, *workshops* de fotografia, excursões com guia profissional ou aulas de surf. Para isso, já sabe, basta falar com o casal, eles tratam de tudo!

Se procura um sítio para relaxar e fazer uma pausa do mundo, este é o ideal. A relação qualidade-preço é praticamente imbatível. E, voltando ao início, o atendimento torna a Quinta do Pé Descalço um sítio único. A simpatia e amabilidade de Ricardo e Patrícia são na medida certa: sem serem invasivos, tudo farão para lhe proporcionar uma estadia inesquecível. Se não acredita, experimente. E depois conte-nos como foi.





Quinta do Pé Descalço
Cazal de São Pedro — Estrada da Várzea
2710-403 Sintra, Portugal

info@quintadopedescalco.com
+351 964 168 658
+351 964 165 997

Banco Local de Voluntariado:

Dar para receber em dobro

TXT RITA CUNHA / PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Diz quem faz parte que o trabalho é recompensador. Que se recebe em dobro aquilo que se dá com carinho, gosto e empenho. É assim no Banco Local de Voluntariado de Braga, onde centenas de pessoas dão o melhor de si em prol dos outros sem nada pedir em troca. Um “trabalho indispensável”, diz quem coordena o vasto leque de ações que cobrem áreas tão distintas e, simultaneamente, complementares, como as da ação social, saúde, educação, proteção civil, emprego e formação profissional, reinserção social e defesa e proteção dos animais.

Debates sobre diversos temas, distribuição de pequenos-almoços e apoio a alunos com multideficiência na hora do almoço são algumas das atividades realizadas ao longo de todo o ano, às quais se juntam outras de cariz pontual, na sua maioria traduzidas em apoio a eventos culturais ou desportivos da cidade. As festas de S. João e a Braga Romana são os exemplos mais recentes. A iniciativa “Férias Fantásticas”, que proporciona atividades junto dos mais novos durante a interrupção letiva, é a que se segue.

O dinamismo deste grupo é tal que até já foi criado um Grupo de Cantares que, todas as semanas pela hora do lanche, atua numa a Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) ou lar, proporcionando momentos de alegria junto dos utentes. “É uma espécie de musicoterapia”, explicou Joana Araújo, psicóloga e voluntária responsável pelo BLV.

O “rejuvenescimento” da equipa de voluntários é, atualmente, um dos objetivos da direção, já que a média de idades ultrapassa os 50 anos.

CENTENAS DE VOLUNTÁRIOS GARANTEM A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES AO LONGO DE TODO O ANO

Criado em 2006, o Banco Local de Voluntariado (BLV) de Braga vai mediando as necessidades das entidades e de algumas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) com os voluntários inscritos na bolsa.

“Por norma já sabemos quais são os interesses de cada um deles, se estão ou não livres num determinado período ou se poderão ser uma mais-valia tanto para si como para a ação. Há casos em que o voluntário que selecionamos não pode participar, mas acaba por nos encaminhar para outra pessoa”, explicou Joana Araújo, segundo a qual “há sempre alguém que veste a camisola e acaba por apoiar estas causas”.

Para a responsável, trata-se de um trabalho “indispensável”, sendo difícil que muitas das atividades se realizassem sem este apoio.

Com uma idade média a rondar os 55 anos, o BLV pretende agora captar os mais jovens numa tentativa de rejuvenescer o grupo e garantir a sua continuidade no futuro. “Vamos tendo alguns jovens, mas não é um número tão significativo como o resto dos voluntários que têm um faixa etária mais elevada. Precisamos de dinamizar este voluntariado jovem, que é uma das nossas grandes dificuldades”, disse.





Chegar perto das universidades e escolas de que a cidade dispõe é uma das possíveis soluções apontada pela responsável. “Acho que também faz falta conhecerem o que é o voluntariado e começarem a sair do digital para a própria ação. E, de certa forma, perceberem o que vão ganhar com essas ações de voluntariado porque não são só as experiências, é também esta reciprocidade de partilha e a interação com quem é ajudado e com os restantes voluntários, o convívio social”, referiu.

Para Joana Araújo, este contacto acaba por ser até importante na definição do futuro dos voluntários, pois acabam por perceber se têm ou não vocação para uma determinada área e quais as competências necessárias a desenvolver. Por outro lado, ajuda a quebrar mitos. “Há casos de jovens que achavam que, por exemplo, iam gostar de trabalhar com a população sem-abrigo, mas depois o contacto com a realidade pode fazer com que se desconstruam alguns mitos e, no final, acabam por perceber que não existe vocação ou competência para isso”, sustentou.

“CAFÉ MEMÓRIA” DE BRAGA É DOS MAIS PARTICIPADOS EM TODO O PAÍS

Por entre os vários projetos em que está envolvido o BLV, destaca-se o “Café Memória”, um dos mais antigos e mais participado até mesmo a nível nacional. Trata-se de um local de encontro para pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares e cuidadores. A cada segundo sábado do mês, sentados numa mesa de café – “A Brasileira” é o ponto de encontro habitual –, debatem variados temas úteis para o seu dia a dia. Os direitos das pessoas com demência, os cuidados a ter numa situação de viagem ou de férias, ou como estimular a memória são alguns dos temas abordados por um especialista convidado para o efeito.

Tal como explicou Joana Araújo, para além do debate propriamente dito, trata-se também de um momento de interação entre os voluntários e de acolhimento de novos elementos. As atividades alternam entre palestra ou atividade prática. Como no final de cada sessão é elaborado um questionário, esta ação serve também

para perceber quais os pontos de interesse e, assim, a melhorar a iniciativa mês após mês.

Para a psicóloga, a presença de um *expert* é uma das mais-valias destas sessões, permitindo o contacto com pessoas que, por uns momentos, “despem” a farda profissional e falam sobre diversos temas, desconstruindo também alguns mitos. “Muitas vezes não é fácil chegar, por exemplo, a um médico desta área e colocar questões porque eles têm sempre o tempo muito contadinho”, explicou.

Por outro lado, permite a troca de experiências entre os voluntários que, desta forma, podem contar novidades ou partilhar preocupações sentidas junto da equipa técnica. “É um momento social em que tomamos café e o atendimento é feito à mesa pelo voluntário”, disse.

O “Café com Memória” resulta de uma parceria entre o Município de Braga, o ACES e a *Alzheimer Portugal*.

A nível nacional, o “Café Memória” de Braga é um dos mais participados e onde já foram abordados mais temas. Com um limite médio de 30 a 35 participantes, já houve sessões com 70, uma delas fora de Portugal,

concretamente em Vigo. Nesta visita os participantes tiveram a oportunidade de ficar a conhecer como no país vizinho se trabalha a área das demências.

SEMENTEIRAS, AULAS PARA SÉNIORES E RECOLHA DE MANUAIS ESCOLARES

Na Quinta Pedagógica, voluntários acompanham, semanalmente, às segundas-feiras, a preparação de sementeiras e colheitas junto de um grupo específico de jovens com deficiência da *Associação de Paralisia Cerebral de Braga* (APCB).

Já na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, o BLV presta apoio no projeto de *Bolsa Solidária de Manuais Escolares Usados*.

De destacar, ainda, o “Ciclo de Conhecimento”, um “voluntariado muito específico” com ações destinadas aos seniores, que podem frequentar aulas de inglês, novas tecnologias (TIC), História e Filosofia para a Vida. As aulas desta espécie de “universidade sénior” decorrem de fevereiro a julho e são dinamizadas por voluntários.



“Promovemos algum conhecimento junto dos idosos, sobretudo fornecendo-lhes ferramentas que eles conseguem depois utilizar no seu dia a dia”, esclareceu a responsável.

PÃO DE LÁZARO: DAR SEM NADA PEDIR EM TROCA

— *Bom dia! Um pãozinho com doce de abóbora?*

— *Pode ser... agradeço. Hoje quero com uma cevadinha. Muito obrigado, Deus os ajude!*

É assim, com alegria, que começam os dias na cozinha e sala de pequenos almoços na Igreja dos Terceiros. A descrição é feita pelos voluntários da Associação Hospitaleiras de S. Lázaro que, todos os dias, de segunda-feira a domingo, sem exceção, das 08h00 às 09h30, servem o pequeno-almoço a todos os que lá se dirigirem.

Nas redes sociais, vários testemunhos dão nota do sentimento que se vive todas as manhãs no contacto com aqueles que mais necessitam e que, na primeira pessoa, retratam a importância desta ação tanto para quem abre as mãos, para dar, como para quem as estende, para receber.

Criada em maio, a missão “Pão de Lázaro” distribui pequenos-almoços a todos os que se dirijam à Igreja dos Terceiros. Não lhes é exigido nada em troca nem necessitam de ter sido encaminhados por uma instituição. Nenhum papel, nenhuma identificação, nenhum comprovativo. “Basta aparecerem entre as 08h00 e as 09h30 e dizerem que querem comer. A porta está sempre aberta”, explicou Joana Araújo.

Este projeto, preconizado pelo Arcebispo D. Jorge Ortega, nasceu da necessidade de garantir esta refeição à população sem-abrigo, já que, até à data, as instituições encarregues de distribuir refeições apenas o fazem ao almoço e jantar. Dois meses após o início, o balanço é animador, o que antevê a sua continuidade, até porque é previsível que o número vá aumentando à medida que a palavra é partilhada. “As equipas de rua da Cruz Vermelha Portuguesa têm divulgado, assim como os próprios voluntários, pessoas anónimas e varredores de rua, por isso prevemos que mais pessoas comecem a aderir”, referiu.

REFEIÇÕES ESPECIAIS JUNTO DE JOVENS ESPECIAIS

Todos os dias de escola, um grupo de alunos com multideficiência da Escola Secundária Alberto Sampaio (ESAS) recebe o apoio de voluntários do BLV que auxilia o período do almoço, altura em que os funcionários estão em



“Em que dias dão o pequeno almoço?”, perguntou ele. Respondi que todos os dias, incluindo sábado e domingo. Ergueu as mãos ao céu e agradecia a Deus. “E durante quanto tempo?” Se tivermos pessoas que venham cá, ao fim de um ano avaliamos e...”. Nem me deixou acabar, ergueu de novo as mãos ao céu e dizia: “Obrigado Deus, obrigado. Um ano é muito tempo”.

Testemunho de voluntária

período de pausa. “São alunos com deficiência, alguns profunda. Encontram-se numa unidade específica em que é necessário ajudar a fazer a alimentação, já

que é num horário em que os auxiliares de ação educativa também estão a comer. Daí terem recrutado voluntários para dar esse apoio”, adiantou Joana Araújo. Este é já o segundo ano em que o projeto é implementado na ESAS e, até ao



momento, o balanço é positivo. “Precisávamos até de mais”, referiu uma das professoras, sublinhando que sem esta ajuda do Banco Local de Voluntariado seria muito complicado garantir o almoço a estes alunos, alguns dos quais não possuem auto-controlo nem destreza para pegarem em talheres e colocarem a comida na boca, por exemplo. Para o apoio a estes jovens foi criado um grupo específico que recebeu uma formação inicial, já que

este apoio pressupõe “competências muito específicas” a nível pessoal. Isto porque “trata-se de lidar com uma população muito específica e os próprios voluntários podem entrar em *burnout* [exaustão física e psicológica] e desenvolver alguns sentimentos de cansaço e tristeza, o que não é suposto desenvolverem”.

“CHÁ COM ESTÓRIAS” COMBATE O ESTIGMA ASSOCIADO À SAÚDE MENTAL

Mais recentemente, o Banco Local de Voluntariado de Braga criou o “Chá com Estórias”, um projeto destinado a pessoas com problemas na área da saúde mental e ao combate ao estigma existente nesta área. Foi através do “Café Memória” que surgiu a necessidade de se criar “Chá com Estórias”, que resulta de uma parceria entre as Irmãs Hospitaleiras, o Município de Braga e a associação “O Salto”.

“Muitas vezes trazíamos temas, quer pela exaustão do cuidador que pode desenvolver algumas perturbações psicológicas quer pelos sintomas de pessoas com problemas associados à problemática da memória, já que é comum terem sintomas ou até mesmo o cuidador desenvolver uma perturbação psicológica. Por isso é importante sentarmo-nos e falarmos sobre

os problemas da área da saúde mental, sobretudo para combater este estigma do que é uma pessoa com depressão, que tipo de ajuda pode procurar e como lidar com a questão e, acima de tudo, como a inserir na sociedade. Muitas vezes as pessoas têm questões muito simples que, se respondidas, podem fazer toda a diferença. Tudo isto de uma forma mais fácil e informal, sentados à mesa”, referiu. Na última sessão, por exemplo, foram abordados os comportamentos aditivos, desde a toxic dependência ao alcoolismo. Desta partilha surgem depois outros contactos mais pessoais no Balcão Único de atendimento ao público instalado no edifício do Pópulo, onde funciona provisoriamente o BLV, enquanto decorrem obras nas suas instalações na Rua Frei Caetano Brandão.

Quer ser voluntário?

Os interessados em integrar a bolsa de voluntariado do BLV apenas têm de se dirigir ao Balcão Único a funcionar no edifício do Pópulo (enquanto as instalações da Rua Frei Caetano Brandão, na freguesia da Cividade, estão em obras) ou contactar os responsáveis através do e-mail blv@cm-braga.pt. Caso o voluntário seja menor de idade, é necessário entregar uma ficha de autorização. Recorde-se que o Banco Local de Voluntariado promove formação estruturada e continua a pessoas que desenvolvem ou pretendem desenvolver trabalho voluntário.

Em fevereiro já lhe tínhamos apresentado alguns sítios onde pode fazer voluntariado. Neste mês em que falamos de solidariedade, mostramos-lhe mais alguns, com a certeza de que estas sugestões nunca são demais. De norte a sul do país, não faltam pessoas a precisar da sua ajuda!



VOLUNTÁRIOS

← ----- D E N O R T E A S U L ----- →



NUVEM VITÓRIA

A pensar nos mais pequenos, a Associação Nuvem Vitória nasceu em 2016 com o objetivo de contar histórias de embalar a crianças internadas em hospitais ou outras instituições que acabam por as privar do seu ambiente familiar. Os voluntários levam a cada criança magia, alegria e carinho, indispensáveis a uma boa noite de sono. Se adora ler e contar histórias, tem mais de 21 anos e algumas noites livres por mês para fazer sorrir uma criança, este projeto é para si. Vitória, vitória, vamos contar uma história?

ASSOCIAÇÃO NUVEM VITÓRIA
www.nuvmvitoria.pt
nuvmvitoria@nuvmvitoria.pt



MISSÃO OCUA

A Arquidiocese de Braga tem mais uma paróquia que vai muito para além dos limites geográficos que já conhecemos: trata-se de Santa Cecília de Ocua, em Pemba, Moçambique. Em termos de estruturas, os habitantes de Ocua têm muitas necessidades: grande parte das crianças não ia à escola e bens essenciais como o leite são escassos. A zona é constantemente afetada por grandes secas e os cuidados de saúde locais são praticamente inexistentes. Todos os anos a Arquidiocese envia uma equipa missionária para Ocua, o que significa que todos os anos são precisos voluntários nas mais variadas áreas, seja para ajudar na construção de estruturas ou prestar cuidados essenciais a qualquer ser humano. O seu talento, seja ele qual for, é importante e crucial aqui!

CENTRO MISSIONÁRIO DA ARQUIDIOCESE DE BRAGA
centromissionario@arquidiocese-braga.pt



PISTA MÁGICA

A boa vontade é muito, mas não é tudo. Há muitos aspetos a trabalhar, informação a conhecer e normas a cumprir se quer ser um bom voluntário, independentemente da sua área de atuação. Dizem que o saber não ocupa lugar, não é verdade? Foi precisamente a pensar nisso que em 2008 a jovem e sonhadora Sónia Fernandes fundou a "Pista Mágica", uma escola de voluntariado que oferece serviços de consultadoria e capacitação de voluntários em várias áreas do saber. Se não sabe por onde começar, este é um bom sítio!

CENTRO CULTURAL RIO TINTO
Rua da Boavista,
4435-354 Rio Tinto
966 355 514
info@pista-magica.pt
projetos@pista-magica.pt



CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

É uma instituição que dispensa grandes apresentações e, das que apresentamos, a mais abrangente e com maior número de estruturas locais. Aqui há lugar para todos, desde os mais jovens aos mais velhinhos, e há sempre trabalho a fazer, seja a meio ou tempo inteiro. Minorias étnicas, pessoas com comportamentos aditivos, pessoas sem-abrigo, a necessitar de cuidados de saúde... o leque de destinatários parece não ter fim. A CVP apresenta de forma resumida a sua missão e não deixa margem para dúvidas: o objetivo é prevenir e diminuir o sofrimento humano. Estão à sua espera!

BRAGA

Avenida 31 de Janeiro, n.º 317
253 208 870
dbraga@cruzvermelha.org.pt

PENAFIEL

Rua O Penafidense, n.º 43
253 213 757
dpenafiel@cruzvermelha.org.pt

GUIMARÃES

Rua Camilo Castelo Branco, n.º 1 R/C
253 412 522
dguimaraes@cruzvermelha.org.pt

PORTO

Rua Nossa Sra. Fátima, n.º 106 a 138
226 006 353
dporto@cruzvermelha.org.pt

LISBOA

Rua da Guiné, n.º 10
219 404 990
chlisboa.diretora@cruzvermelha.org.pt



REFOOD

A Re-food é uma organização 100% voluntária, sem fins lucrativos, que trabalha com dois grandes objetivos em mente: reduzir desperdício e eliminar a fome. Centenas de voluntários trabalham todos os dias incansavelmente na recolha e organização de refeições que são depois doadas a quem mais precisa. A Re-food em Portugal conta com núcleos no Algarve, Beira Interior, Beira Litoral, Lisboa, Minho e Trás-os-Montes, Porto, Ribatejo, Sul do Tejo e Zona Oeste. Quer isto dizer que facilmente encontra um núcleo perto de si e a precisar de voluntários. Nem precisa de dar muito do seu tempo: se todos dermos um bocadinho, a organização consegue chegar a mais pessoas.

BRAGA

Avenida Artur Soares, n.º 358
913582222
refood.braga@gmail.com

VIANA DO CASTELO

Avenida General Humberto Delgado, n.º 262
917750042
refoodviana.voluntarios@gmail.com

VILA NOVA DE FAMALICÃO

Rua da Estação, n.º 242, Pavilhão 9
919205689
refoodvnvoluntarios@gmail.com

FOZ DO DOURO

Rua Bural de Baixo, s/n
932264747
fozdodouro.refood.voluntarios@gmail.com

MAIA

Rua Ponte das Cabras, Pátio do Almorode, n.º 91
916122533
refood.maiacentro@gmail.com



RECADOS & COMPANHIA

Este é um projeto que aproxima os mais novos dos mais idosos: os voluntários são jovens com idades entre os 16 e os 30 anos que irão apoiar pessoas com mais de 65 anos em pequenas tarefas como idas ao médico, às compras ou um simples passeio. O objetivo do “Recados e Companhia” é diminuir o isolamento da população mais idosa. O projeto do Instituto Português do Desporto e Juventude tem tanto sucesso que já está disponível em vários concelhos.

IPDJ NORTE

Rua Rodrigues Lobo, n.º 98
Porto | PORTUGAL
226 085 702|19
mailporto@ipdj.pt

IPDJ CENTRO

Rua Pedro Monteiro, n.º 73
Coimbra | PORTUGAL
239 790 600
mailcoimbra@ipdj.pt

IPDJ LISBOA E VALE DO TEJO

Rua de Moscardide, lote 47101
Lisboa | PORTUGAL
218 920 800
maillisboa@ipdj.pt

CONCELHOS ADERENTES

Amadora
Lisboa
Setúbal
Coimbra
Porto
Bragança
Évora

EXEMPLOS PERTO DE NÓS

Responsabilidade Social

Os consumidores cada vez mais se preocupam com a responsabilidade social das empresas e privilegiam as que apresentam preocupações sociais e ambientais no seu quotidiano. Em Portugal há cada vez mais organizações a gastar parte do seu tempo (e lucro) a fazer o bem. Hoje apresentamos (e damos os parabéns!) a quatro delas, bons exemplos a seguir.



DELTA CAFÉS

A marca que cresceu connosco tem sido várias vezes notícia pela sua responsabilidade ambiental e apadrinhamento constante de instituições em várias áreas. A marca tem o projeto *Delta Saúde*, em parceria com o Centro de Genética Médica e Nutrição pediátrica Egas Moniz, com ações de sensibilização e prevenção de doenças cardiovasculares, destinado aos funcionários da empresa e habitantes de Campo Maior, onde a empresa está situada. Para além disso, tem também um protocolo com o Estabelecimento Prisional de Lisboa: uma oficina de reparação de máquinas de café, moinhos e máquinas de loiça para a restauração recebe e ministra formação a reclusos, promovendo a sua reinserção no mercado laboral.



SUPER BOCK

Da próxima vez que beber uma Super Bock fresquinha, lembre-se que a cultura corporativa da Super Bock Group olha para o voluntariado como um valor essencial. A marca avançou com um Programa de Voluntariado que, entre outros feitos, conseguiu constituir uma bolsa de voluntários interna que envolveu mais de 530 colaboradores em mais de 2700 horas de voluntariado. O Grupo tem ainda o projeto *Go On Comunidades*, que promove o sucesso escolar e tem feito pensar “fora da caixa” muitos estudantes do ensino secundário. A Super Bock foi pioneira na promoção das Indústrias Criativas em Portugal e desde 2008 que está a mudar a vida de jovens empreendedores através do *Prémio Nacional Indústrias Criativas Super Bock/Serralves*.



EDP

Outra marca que cresceu connosco e que tem vindo a dar cartas no mundo da responsabilidade social é a EDP. A “Orquestra Geração” é um dos projetos solidários da EDP e promove a inclusão social que junta no gosto pela música crianças de estratos sociais desfavorecidos, trabalhando valores como a pontualidade, assiduidade e responsabilidade. O “Para ti se não faltares” pretende prevenir o absentismo escolar e melhorar o desempenho escolar de várias crianças e jovens em risco, dos 6 aos 16 anos. A EDP é ainda responsável pela distribuição porta a porta de lâmpadas economizadoras nas regiões abrangidas pela construção e reforços de potência das barragens desde 2009.



DST GROUP

O Grupo Dst aposta de forma muito séria em políticas de responsabilidade social que abrangem áreas tão distintas como a cultura, a educação, a saúde, a segurança, o ambiente e o conhecimento. Os colaboradores têm direito a seguro de vida e seguro de saúde totalmente gratuitos e são incentivados a praticar desporto, seja nas instalações da empresa – que conta estruturas pensadas para o efeito – ou em ginásios, através de protocolos que permitem descontos ou a frequência gratuita dos colaboradores. Usufruir de uma horta social nas instalações da empresa é outro direito dos funcionários. O Grupo é bem conhecido pelo seu Mecenato, promovendo e divulgando intensivamente a Cultura e a Educação. Entre outras ações, a Dst Group é o principal mecenas da Companhia de Teatro de Braga e da Feira do livro da cidade, atribuindo anualmente o *Grande Prémio da Literatura Dst*.



Txt Izabella Muniz

Ser solidário também é ser amigo da natureza. É respeitar a terra que nos dá alimento, assim como os rios e lagos. É deixar viver a fauna e a flora. Para essa mudança ocorrer de dentro para fora, é preciso ter atenção ao que consumimos. Abaixo temos cinco alternativas para adotar uma vida mais saudável, com produtos vegan e totalmente biológicos. Aproveite as dicas e torne-se verde!



BIOBRASSICA (@BIOBRASSICA)

Av. Doutor António Palha, n.º 15, Braga – Portugal

Em busca de produtos biológicos para as suas refeições saudáveis? Uma ótima opção a ter em conta é a “BioBrassica”, mercearia especialista em alimentação saudável. No espaço é possível encontrar produtos vegan, naturais e sem glúten ou lactose. Atenta às necessidades do cliente, a loja também fornece *workshops* focados na alimentação saudável, procurando colaborar com o aluno e as novas possibilidades de uma vida repleta de qualidade. Visitar a “BioBrassica” é uma ótima oportunidade para aproveitar tudo o que a terra fornece de mais natural.



BONNA – PASTELARIA GLUTEN FREE (@BONNAPASTELARIAGF)

R. do Sol, n.º 2, Braga – Portugal

Especializada em receitas seguras para celíacos, a pastelaria Bonna tem diversos pratos vegan na ementa. Comprometida com o meio ambiente,

é uma loja que utiliza até talheres e copos biodegradáveis. O conhecimento sobre os alergénios e o cuidado com a contaminação cruzada são exemplos da responsabilidade que a casa mantém com os seus clientes. Possui um espaço rústico e aconchegante, ótimo para conversas informais com os amigos, transmitindo uma sensação de liberdade e simplicidade.



TIAGO NEVES – VEGAN CHEF (@TIAGOVEGANCHEF)

Que tal contratar um *chef* para cozinhar delícias vegan em sua casa? Este é o trabalho de Tiago Neves, que esteve na Holanda e na Alemanha a mostrar o seu talento culinário! Além de safar os menos prendados, o *chef* também cozinha para jantares privados, *caterings* e recebe encomendas. Faz tudo com o carinho de quem faz para um amigo, isto porque é tão adepto da cozinha saudável quanto os seus clientes! Nada melhor do que estar nas mãos de alguém preparado, certo? Se quiser uma experiência “saBIOrosa”, é só contactá-lo através das suas redes!

LOJA RAIZ (@RAIZBRAGA)

R. Luís Soares Barbosa, n.º 24, Braga – Portugal

Raízes são origem. São o passado, presente e a garantia de um futuro com base sólida, em todos os sentidos. Criamos raízes e, com elas, novos hábitos e um estilo de vida



melhor. Não é por acaso o nome desta loja especializada em produtos vegan, naturais e biológicos. Desde “ovos vegetarianos” até pequenos-almoços reforçados, é possível encontrar de tudo um pouco por aqui. Com produtos regionais e internacionais, o universo vegan está ao seu alcance!



MERCADO BIO

Rua Conselheiro Bento Miguel, n.º 86, Braga – Portugal

O ambiente acolhedor e nostálgico das mercearias faz-se presente neste mercado biológico. Um local onde é possível encontrar uma infinita variedade de produtos e mergulhar de cabeça no estilo de vida saudável! O mercado possibilita a compra a granel e, além disso, dá preferência aos fornecedores locais, o que garante a boa qualidade e origem dos produtos que chegam a sua casa. A loja também promove eventos que ajudam qualquer pessoa a ser saudável e trocar experiências sobre este estilo de vida.

Viver a ajudar

São jovens, têm vidas normais como o leitor e nós. Trabalham, estudam, passeiam, têm amigos e famílias. Nestas vidas ocupadas e preenchidas há algo em comum: a vontade de ajudar os outros. São rostos que geralmente desconhecemos, são anónimos, trabalham na sombra. Este mês damos-lhe a conhecer o perfil de cinco jovens diferentes, mas unânimes no mesmo pensamento: um voluntário recebe muito mais do que aquilo que oferece.

TXT / PIC ANA MARQUES PINHEIRO



Inês Faria, uma jovem de 22 anos, é escuteira e confessa que o voluntariado é uma realidade muito presente na sua vida.

“Sempre fiz voluntariado no âmbito do escutismo. É uma coisa muito natural para mim este tipo de projetos”, disse a jovem.

Juntamente com duas amigas, Andreia Miranda e Bárbara Alves, criaram um projeto que visa complementar a educação das crianças de etnia cigana com as áreas de progresso de um escuteiro. “O contexto atual da educação é sempre na sala de aula. Assim sendo, há muitas coisas que passam ao lado. Mesmo dentro dos programas educativos, há muita coisa em que eles não têm possibilidade de se focar por causa do tempo letivo”, explicou a voluntária.

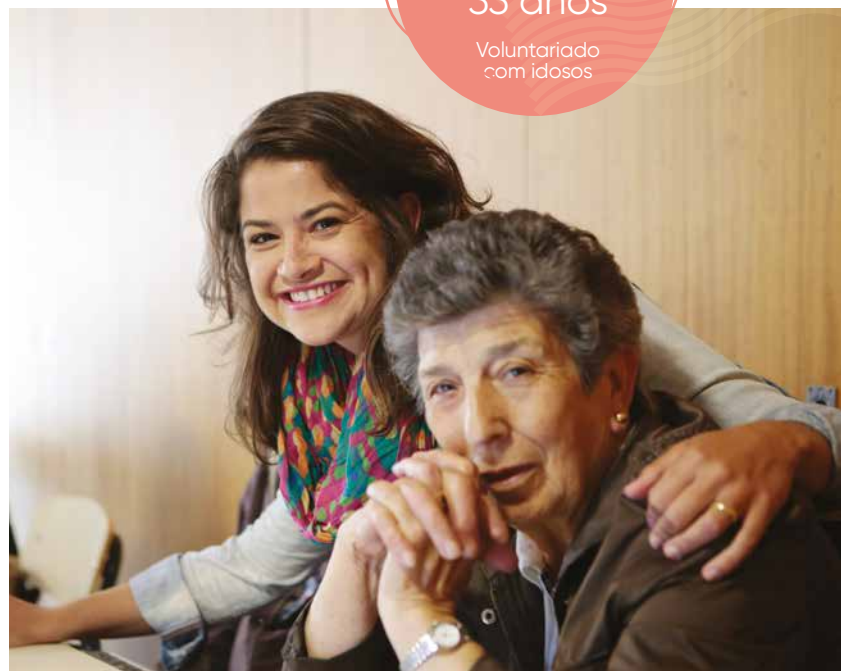


O projeto é aplicado no Centro Social Abel Varzim, em Barcelos, dois dias por semana.

“Desenvolvemos atividades, jogos e várias atividades mais práticas. Também levamos vários convidados de áreas distintas, mostrando que há muita coisa que eles podem fazer no futuro. Queremos dar a entender que há muitas possibilidades para o futuro deles e que podem perfeitamente ir para a universidade. Eles têm reagido muito bem”, adiantou a jovem.

Inês confessa que, com o voluntariado, aprendeu a gerir o tempo e a desenvolver capacidades de interação.

“Nós estamos sempre a aprender. Atualmente, com as crianças, nós aprendemos muito e eles aprendem muito connosco. Estamos em pé de igualdade”, refletiu a voluntária.



Maria de Cezar tem 33 anos e chegou a Portugal em outubro do ano passado. Veio do Brasil, e como a documentação ia demorar e não tinha autorização para começar a trabalhar, resolveu fazer voluntariado.

“Num primeiro momento queria ajudar os outros e depois percebi que era uma ajuda para mim mesma. Uma forma de preencher o meu tempo com alguma coisa útil. Desde o início que Braga me recebeu de braços abertos”, disse.

Maria inscreveu-se na Refood na mesma semana em que chegou a Portugal. Para além desse projeto, dá aulas de informática a idosos. Trata-se de um projeto do Banco de Voluntariado de Braga. Uma vez por semana os idosos aprendem a trabalhar, por exemplo, no *Word* ou no *Excel*.

“Sinto que eles estão lá não pela informática mas para preencher o tempo com coisas saudáveis para a mente e pelo convívio social”, referiu a voluntária.

Maria diz que no voluntariado recebe-se “muito mais”.

“Há uma pessoa lá que, quando a abraço, é como se tivesse o carinho da minha avó que está no Brasil. Eu até lhes queria dar mais, mas são eles que me dão”, afirma. A voluntária explica que a convivência com os idosos lhe mostra a sabedoria dos mais velhos.

“É algo que é para continuar pela vida toda. Digo a toda a gente para fazer trabalho voluntário. Só traz o bem. É uma maneira de retribuir o acolhimento que tive dos portugueses e da cidade”, concluiu Maria.



Luís Leite tem 34 anos e, desde pequeno, sempre participou em ações de voluntariado. Quando trabalhava em Maputo, viu no Facebook uma organização que se dedicava à educação não formal através do futebol.

A Favela-United trabalha com crianças de uma comunidade em Maputo, usando o futebol como veículo de educação.

“Para nós parece não ter muita importância, mas lá tem uma importância muito grande”, disse Luís.

O projeto acompanha ainda as famílias e as crianças que têm muitas dificuldades económicas.

“Garante que vão à escola e que se alimentam. Naquela realidade os pais não têm a mesma preocupação dos pais ocidentais”, confessa o voluntário.

Na organização as pessoas que trabalham com as crianças são todas locais, mesmo os treinadores. Desta forma o projeto está a ajudar a comunidade.





Luís explica que o seu maior propósito é ajudar aquelas crianças a terem uma vida “normal”.

“Eu tenho sempre a intenção que eles recebam mais do que aquilo que eu possa receber. Faz-nos bem sempre dar alguma coisa e também recebermos algo em troca”, refere o jovem.

O voluntário explica que os moçambicanos ensinam que a persistência é uma coisa fundamental na vida. Luís leva esse ensinamento como mote para o projeto.

“Aprendi que não podemos ficar à espera que as coisas aconteçam, temos de ir atrás delas se queremos que se realizem. Moçambique dá-nos esta vontade de fazer as coisas. Não podemos desistir à primeira”, concluiu.

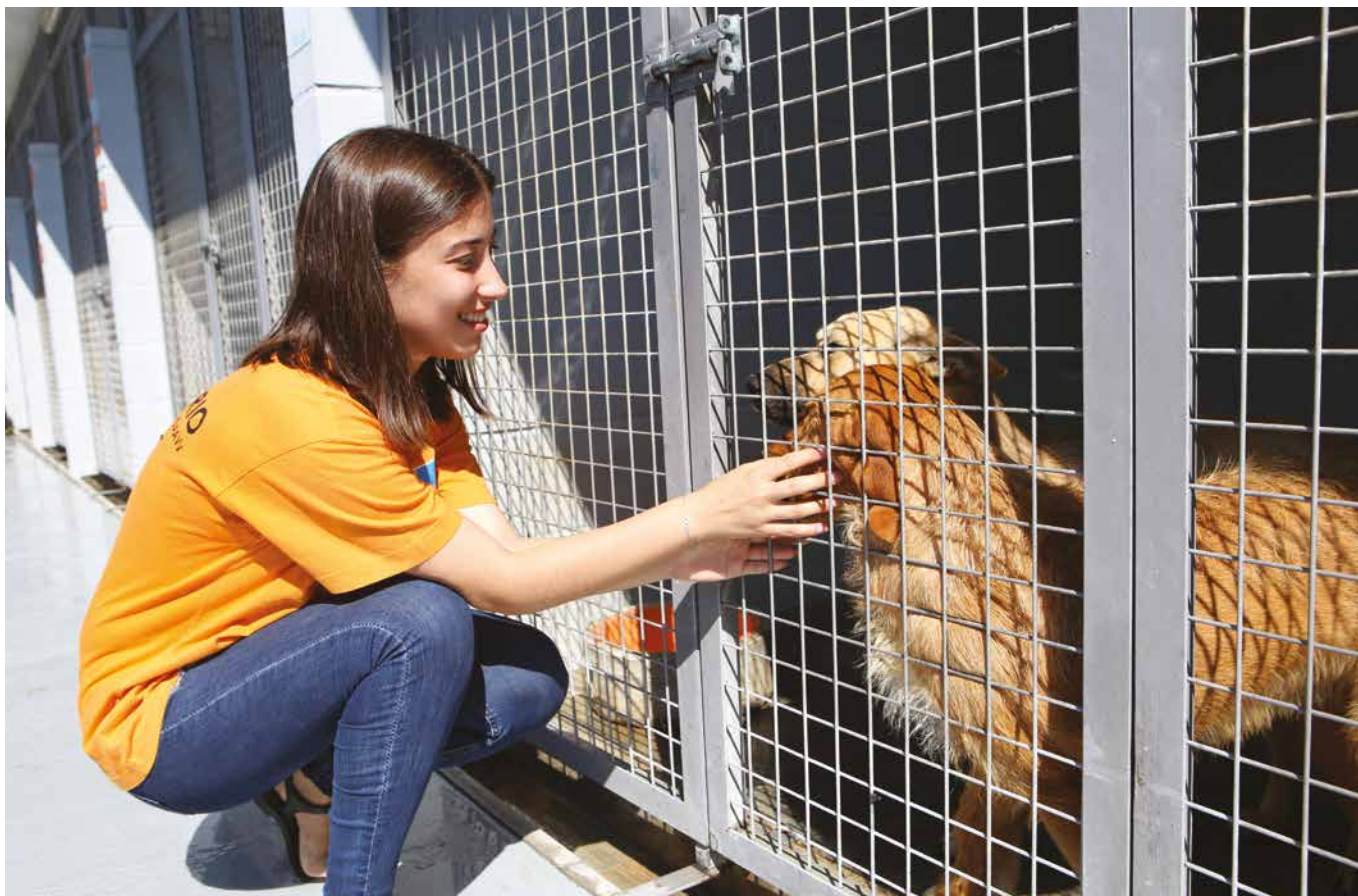


Bárbara tem 20 anos e começou a fazer voluntariado quando mudou de cidade. Ao chegar a Braga apercebeu-se que “podia e devia fazer muito mais”. Foi através de uma familiar que conheceu a Associação para a Defesa dos Animais e Ambiente de Vila Verde.

A jovem tem uma grande paixão pelos animais e já faz parte da equipa de voluntários desde 2015.

Bárbara explica que, quando chegou à associação, o “pior” trabalho já tinha sido feito: a conquista de mais apoios, de mais condições para os cães que recolhiam da rua ou que eram abandonados junto do abrigo.

“Este projeto passa então por proteger os animais, resgatá-los da rua ou de casos de maus tratos e promover a sua adoção. Mas, infelizmente, este é um trabalho que nunca acaba. Mesmo com a criação e atualização



de legislação, mesmo com todos os esforços para a consciencialização das pessoas para o facto de os animais serem seres vivos que precisam de cuidados e amor, a situação pouco se altera”, refere a voluntária.

A jovem confessa que, ao fazer voluntariado, há a sensação de dever cumprido.

“Saber que o tempo e dedicação que entregámos aos animais, pode resultar numa adoção, num final feliz para um patudo que já foi maltratado, abandonado ou que simplesmente teve o azar de nascer na rua, é o maior dos retornos”, diz Bárbara.

A voluntária afirma ainda que um voluntário tem de ser e estar “no sentido mais literal da palavra”.

“Infelizmente, aprendi que a maldade humana não tem limites. E o número de casos de maus tratos e abandono dos animais são a prova disso”, lamenta a jovem.

Para Bárbara o melhor “pagamento” do seu trabalho são os sorrisos e as caudas a abanar.



João Ferreira tem 33 anos e faz voluntariado pelo menos desde os 21 em associações desportivas e juvenis. Neste momento, para além da sua profissão, dedica o tempo livre à Coração Azul, uma associação juvenil localizada em Vizela.

A Coração Azul nasceu há oito anos pela vontade de vários jovens que não conseguiram ficar indiferentes à realidade animal da cidade. Fruto da proatividade do grupo, a associação hoje atua em várias áreas.



Recolhem, cuidam e tratam de animais de rua. Têm uma componente educativa que os leva até às escolas, onde efetuam ações sensibilização e formação. A associação tem ainda uma academia de treino canino, que ajuda os donos a perceber e a ajudar os seus animais. Um projeto de biodiversidade, que mapeia espécies selvagens e comunica a importância da preservação e manutenção da biodiversidade, soma-se à conta. E como se isto fosse pouco, a Associação tem implementado o projeto “Patinhas Carenciadas”, que ajuda pessoas referenciadas pela Segurança Social com animais domésticos: a Coração Azul presta-lhes apoio alimentar, veterinário, social e psicológico.

Trabalho não falta, mas João não se queixa e quer continuar, apesar dos constrangimentos económicos que muitas vezes a Associação enfrenta. O orçamento anual nunca ultrapassa os cinco mil euros e não chega para fazer face às despesas.

“Trabalhamos na sombra. Muitas vezes são questões sociais que não importa nem é interessante divulgar publicamente porque estamos a trabalhar com as emoções das pessoas e temos sempre de respeitar a sua privacidade. Vamos mostrando as conquistas e pontos positivos”, explica.

João é formado em Comunicação e acredita que a área de formação ajudou ao bichinho do voluntariado, depois de ter contactado com diversas realidades e necessidades ao longo da vida. É com o conhecimento da área que vai ajudando outras associações que lhe pedem ajuda.

“À medida que fui conhecendo as associações, sobretudo as locais, e estamos a falar de um universo de 24 mil habitantes, fui sentindo as dificuldades dos outros. Nós passamos oito anos a pedir ajuda a toda a gente, por isso sei o que é precisar e pedir ajuda. Quando as pessoas me pedem tenho dificuldades em dizer que não”, diz. Este voluntário não hesita quando diz que quem dá recebe muito mais do que aquilo que oferece.

“Os voluntários são os que recebem mais porque se trata de uma aprendizagem brutal, em termos de crescimento e cidadania. Ficamos extremamente ricos, é uma escola de vida que nenhuma escola ou universidade ensina. Essa capacidade de ajudar o próximo é a maior aprendizagem que uma pessoa pode retirar do voluntariado”, concluiu.



**O VERÃO
É QUENTE.
SIRVA-SE À
VONTADE!**





Chegou o verão e com ele trouxe vontades. De ir à praia ou passear ao ar livre num belo centro histórico... de caminhar no seio da natureza, de refrescar-se nas margens de um belo rio ou lagoa... de beber uma bebida fresca, mas também de comer bem... Num sítio com um menu repleto de cor, sabor, frescura e qualidade... A MINHA selecionou quatro espaços na região, onde pode desfrutar da paisagem e apreciar sabores únicos. Aprecie o bom tempo e coma bem nesta estação!



Elvira

Portuguesa | Braga

O “Elvira” é um restaurante muito conceituado. Com uma gastronomia de grande qualidade, aposta na fusão do que é tradicional com a apresentação requintada. A carta é variada, evidenciando-se o bacalhau assado, o polvo à Lagareiro, o arroz de robalo, o arroz de tamboril, o arroz de grelos com filetes de polvo, entre outras especialidades. Com uma localização privilegiada sobre o rio Cávado, oferece vistas fantásticas para aproveitar da melhor forma de uma excelente refeição.

Rua da Marginal, n.º 70, Palmeira | t. 253 628 938

Horário: De segunda a sábado, das 12h15 às 15h00 e das 19h30 às 22h30. Aos domingos, das 12h15 às 15h30.



O Forte da Ínsua

Mediterrâneo | Caminha

Situado na Foz do Minho, este espaço oferece um panorama natural no seu esplendor, proporcionando uma experiência gastronómica inesquecível. Com pratos variados, há comida para todos os gostos. O arroz de marisco, a espetada de gambas e lulas, o misto de peixe e as saladas recomendam-se. Com ótimo atendimento, surpreende também pelas vistas para a Foz do rio Minho e Monte Santa Tecla. Ideal para esta época do ano!

Rua Foz do Minho | t. 969 207 547

Horário: Abre de segunda a domingo das 09h00 às 02h00.



Hygge

Mediterrâneo | Esposende

Neste espaço “celebra-se a vida à mesa”, conseguindo levar o palato mais exigente numa viagem pela montanha russa de sabores. Em família, com os amigos ou apenas junto da sua cara metade, embarque nesta viagem e aprecie uma boa refeição. Há várias opções de carne, peixe, *snacks* e tapas. A vista é privilegiada, sobre o mar de Esposende. Com um ambiente bastante agradável, aproveite também o final da noite neste verão para beber um copo.

Praça das Lampreias | t. 253 965 102

Horário: Aberto de terça a quinta, das 12h00 às 23h45; às sextas, das 12h00 às 02h00; aos sábados, das 10h00 às 02h00; e aos domingos, das 10h00 às 20h00.



Vai à Fava

Europeia | Ponte da Barca

Muito acolhedor, neste espaço é possível degustar as melhores iguarias e aproveitar uma paisagem de cortar o fôlego junto ao rio. Só por isto, já merece uma visita. A comida é divina e, entre diversas especialidades, recomendamos o folhadinho de alheira para entrada e para prato principal, o bacalhau em cama de grelos, o caril de gambas ou o bife de atum. Com uma qualidade irrepreensível, opte por acompanhar com um bom vinho. Uma excelente opção para este verão!

Rua Doutor Alberto Cruz, n.º 13 | t. 258 027 769

Horário: aberto às quartas, das 19h30 às 22h00; e de quinta a domingo, das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 22h00.

Verão, amigos e caipirinha

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Nada melhor do que aproveitar o verão, juntar os amigos e saborear uma caipirinha. A bebida mais famosa do Brasil já há muito que conquistou o mundo e, em Portugal, é uma das preferidas nesta época do ano. Em dias ou noites de calor, nas esplanadas, em casa, em festas ou convívios de amigos, sabe sempre bem saborear esta bebida refrescante e saborosa. A versão original junta açúcar, lima, gelo e cachaça mas, com a sua popularidade, outras variações surgiram e viraram moda. Aproveite o verão para conhecer alguns espaços na região que a Minha recomenda como exemplares na arte de fazer caipirinhas. Prove, mas nunca se esqueça... sempre com moderação!

Caipirinha

Lima, açúcar, gelo e cachaça. São estes os ingredientes para fazer uma caipirinha. Mas desengane-se se acha que basta juntá-los todos num copo e já está... Não é bem assim... existem pequenos truques para conseguirmos fazer a melhor caipirinha de sempre... Para isso contamos com a ajuda do Estúdio 22. Anote e experimente! Parta uma lima em pedaços, retirando o veio esbranquiçado do meio. Coloque a lima num copo com a casca virada para baixo e junte açúcar a gosto. Com um pilão, esmague ligeiramente para libertar os sucos. Por fim, acrescente cubos de gelo e verta a cachaça.

Com a ajuda de um *shaker*, agite e já está. Uma fantástica caipirinha... Por um verão mais fresco e delicioso!





ESTÚDIO 22

Rua Dom Paio Mendes, n.º 22 | Braga

Localizado junto à Sé de Braga, o *Estúdio 22* é café, bar e galeria de arte, oferecendo uma agenda preenchida com exposições e música ao vivo, numa viagem por vários géneros, desde o *jazz*, passando pelo *pop/rock*, bossa nova, *funk*, fado, entre outros. Funciona todos os dias e agita a vida social diurna e noturna dos seus clientes como ponto de encontro, lazer e descontração. Neste espaço, pode saborear uma fantástica caipirinha, uma boa cerveja, vinho ou espumante e vários *cocktails*. As tapas servem de petisco, mas pode também degustar uma refeição ligeira. O *Estúdio 22* é isto... O local ideal para se encontrar com os amigos, beber um copo e aproveitar a vida.

SUN7 BAR CAFFE

Rua do Cónego, Bloco C, r/c | Apúlia

Neste bar a diversão é uma garantia. Com muito bom ambiente, é o local ideal para começar uma noite perfeita com amigos. Entre caipirinhas, caipirosas, caipiríssimas ou uma grande variedade de gins, não faltam argumentos para refrescar as noites quentes de verão. Com vista soberba para o mar, o cenário torna-se ainda mais relaxante e atrativo. Aqui podes começar e

terminar o dia da melhor maneira. O atendimento é bom, os produtos e o ambiente convidam a ficar...



A MEDIEVAL

Praça da Oliveira, n.º 19 | Guimarães

Situada bem no centro histórico de Guimarães, em plena praça da Oliveira, *A Medieval* é um espaço onde se pode estar desde o pequeno almoço, lanche, jantar e até à hora de bar. Sempre com produtos frescos e de qualidade e com uma esplanada que convida ao convívio num dos locais mais apetecíveis da cidade-berço, é ideal para momentos de alegria e boa disposição, entre brindes e boa conversa. A caipirinha e uma grande variedade de fantásticos *cocktails* elevam a diversão. Não esquecer também a carta com *snacks*, tapas ou hambúrgueres deliciosos.



RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS

Wrap de Salmão

250 gr de farinha
100ml de água
Mistura de sementes
Sal q.b.
2 colheres de café de azeite
Salmão fumado
Alface
Manga
Beterraba
Milho
Rebentos de feijão-mungo
1 colher de sopa de iogurte grego (opcional)

Quantas vezes já optou por uma refeição menos saudável ao almoço por “falta de tempo”? Depois de um dia de trabalho falta a vontade de preparar alguma coisa para o dia seguinte e acabamos por facilitar. E todos sabemos que o problema não está em facilitar um dia, mas sim semanas a fio! Nas redes sociais somos inundados de fotografias que nos mostram pratos lindos e “verdes”, mas parecem tão difíceis de fazer! Será que realmente dá assim tanto trabalho? Nesta nova rubrica mensal, a Minha compromete-se a mostrar-lhe receitas saudáveis de fácil preparação e que garantem um almoço saudável e equilibrado. Não se esqueça de acompanhar sempre as suas refeições com uma dose generosa de vegetais e fruta!

1. Num recipiente coloque a farinha, abrindo um buraco no meio: adicione o azeite e as sementes e vá misturando tudo com a farinha.
2. Junte o sal, amasse e e junte a água aos poucos.
3. Assim que obtiver uma massa homogénea, faça uma bola com ela, tape o recipiente e reserve por meia hora.
4. Numa superfície lisa coloque um pouco de farinha e divida a massa em oito bolas mais pequenas. Com um rolo da massa estique-as até parecerem folhas e terem o formato ideal.
5. Coloque as folhas numa frigideira anti-aderente e previamente aquecida. Vire quando vir bolinhas a formarem-se à superfície.
6. Retire e recheie com folhas de alface, salmão fumado, manga, beterraba, milho e rebentos de feijão-mungo. Se preferir o recheio mais húmido, adicione uma colher de sopa de iogurte grego.
7. Enrole cuidadosamente e prenda os seus wraps com um cordel. Esta receita rende oito porções, o que garante os seus almoços em grande parte da semana!



m.tv



8

Joy

FOX

Joy é uma mãe solteira com uma vida complicada e uma mente criativa. Quando a sua vida sofre uma reviravolta e ganha sucesso inesperado, descobre que nem sempre os mais próximos convivem bem com tanta felicidade.



12

Os Descendentes

FOX

Matt King é um homem rico e parece ter a vida perfeita. Quando um acidente deixa a sua esposa em estado vegetativo, descobre que esta tinha um caso extraconjugal. É hora de investir na relação com as duas filhas e encarar os problemas.



17

Terra Prometida

Canal Hollywood

Era uma tarefa simples: Steve só tinha que se deslocar a uma pequena cidade rural para adquirir os direitos de perfuração dos terrenos. Mas um brilhante ativista ambiental troca-lhe as voltas e torna a vida deste executivo num pesadelo.

M.
Sé-
ries



Designated Survivor

**Kiefer Sutherland
Natascha McElhone
Adan Canto**

2016
+12
3 Temporadas

O Presidente dos Estados Unidos da América e todos os outros membros do governo presentes durante o discurso do Estado da União morrem num ataque bombista. Tom Kirkman, Secretário de Habitação e Desenvolvimento Urbano, é o funcionário público de mais alto escalão ainda vivo, por isso é da noite para o dia que passa a Presidente dos Estados Unidos.

Gatunas

**Brianna Hildebrand
Kiana Madeira
Quintessa Swindell**

2019
+12
1 Temporada

Moe não tem uma vida fácil e após alguns eventos dramáticos é obrigada a frequentar as aborrecidas reuniões do grupo de "Ladrões de Lojas Anónimos". É aí que vai conhecer Tabitha e Elodie, duas meninas ricas com quem começa uma amizade improvável.

3%

**João Miguel
Vaneza Oliveira
Bianca Comparato**

2016
+16
3 Temporadas

Num futuro não muito distante, a maior parte da Terra está ocupada por caos e devastação. Com 20 anos de idade, todos os cidadãos podem passar por uma prova que lhes permitirá viver no único sítio com oportunidades no mundo. Até onde iria para passar este teste?

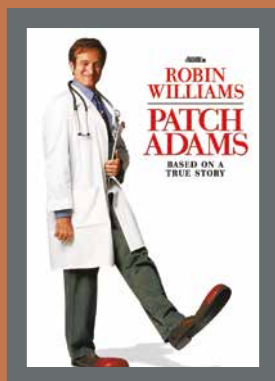
M. Filmes

sugestão
Mensal

Patch Adams

M12 (1998)

Gênero: Drama, Bigrafia, Comédia
Título Original: Patch Adams
Realizador: Tom Shadyac
Atores: Robin Williams, Josef Sommer, Bob Gunton, Daniel London, Monica Potter, Philip Seymour Hoffman, Irma P. Hall, Harve Presnell
Duração (minutos): 115



Após tentativa de suicídio, Hunter Adams decide internar-se numa clínica psiquiátrica, local onde vê despertar grande interesse pela medicina. Decide então ser médico e quando entra na universidade, questiona a impessoalidade

do atendimento médico, propondo uma nova metodologia para tratar os pacientes, envolvendo carinho e muitas risadas. Baseado numa história verdadeira, “Patch Adams” é muito inspirador e tem um humor contagiante.

Amor sem fronteiras

M12 (2004)

Gênero: Drama, Romance, Guerra
Título Original: Beyond Borders
Realizador: Martin Campbell
Atores: Angelina Jolie, Clive Owen, Noah Emmerich, Teri Polo, Linus Roache
Duração (minutos): 130

Sarah Jordan (Angelina Jolie) é uma socialite casada com Henry Bauford (Linus Roache), filho de um influente empresário americano. Após conhecer Nick Callahan (Clive Owen), um médico que se dedica a causas humanitárias em

África, Sarah dispõe-se a ajudá-lo. Arrecada fundos para comprar medicamentos e comida para refugiados na Etiópia e vai até lá entregá-los à equipa de Nick. Sarah fica sensível ao ver o sofrimento e a miséria etiope de perto e decide mudar de vida.



Túmulo dos Vaga-Lumes

M6 (1988)

Gênero: Animação, Drama
Título Original: Grave of the Fireflies
Realizador: Isao Takahata
Atores: J. Robert Spencer (Voz), Ayano Shiraishi (Voz), Veronica Taylor (Voz), Amy Jones (Voz), Akemi Yamaguchi (Voz)
Duração (minutos): 90

Os irmãos Setsuko e Seita vivem no Japão durante a Segunda Guerra Mundial. Após a morte da mãe num bombardeamento e da chamada do pai para a Guerra, os dois irmãos vão morar com alguns fami-

liares. Insatisfeitos, saem da cidade e acabam num abrigo isolado na floresta, onde lutam contra a fome e doenças, divertindo-se em contrapartida com as luzes dos vaga-lumes. Neste filme há vários momentos de solidariedade, cuidado, beleza e amor.



COMO ESCOLHER O PENTEADO

de acordo
com a roupa

Com a chegada da época das cerimónias, uma das grandes preocupações é a escolha do penteado. Como se não bastassem todas as dúvidas na escolha da roupa, o penteado para a ocasião pode ter influência total no sucesso do *look* tornando-o num sucesso ou num fracasso. Antes de escolher um penteado o mais importante é perceber se o penteado é indicado para o seu tipo de rosto e cabelo.

PENTEADOS PARA DECOTES

Quando o vestido para a cerimónia apresenta um decote mais acentuado, o ideal é compor com um penteado mais detalhado nas costas para desviar a atenção do decote.

Se, por outro lado, preferir um *look* mais simples, opte por umas ondas largas soltas ou com algum detalhe como uma trança, por exemplo. Já se o decote for na parte de trás, pode arriscar num efeito *wet* ou até mesmo num rabo de cavalo. Por norma este tipo de roupa apresenta um decote subido, por isso é importante retirar o cabelo da cara para criar um aspeto mais leve.

DICA

Para qualquer estilo de penteado é fulcral que o cabelo esteja bem cuidado, sem pontas espigadas e com uma coloração sem falhas



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VIDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS

DICA

Para evidenciar o movimento do penteado opte por umas madeixas

PETeados SIMPLES COMPLETAM LOOKS ARROJADOS

Para roupas mais detalhadas com padrões e *glitter* deve escolher penteados simples. Uma vez que a roupa será o maior foco, o cabelo deve estar o mais *clean* possível, escolha um coque ou deixe o cabelo completamente liso. Um penteado muito elaborado pode criar um *look* muito “pesado”. Lembre-se que menos é mais!

PENTEADOS E ÓCULOS

Para quem usa óculos, o penteado é uma preocupação ainda maior para tornar tudo harmonioso e para que os óculos não sejam apenas um acessório. Aposte em penteados mais descontraídos como um coque semi-solto, uma trança alargada ou um solto com uma marrafa longa.

Minha Receita

de Mousse
de Manga

Tempo:
2 em 5

Doses:
10

Dificuldade:
1 em 5



COLECIONÁVEL

08

de Ovos em
ninho de pão

Tempo:
3 em 5

Doses:
6

Dificuldade:
1 em 5

Mousse de Manga

Ingredientes

1 lata de leite condensado
1 lata de polpa de manga
200 ml natas
1 manga madura
4 folhas de gelatina
Sumo de 1 lima

Preparação

- 1.** Comece por demolhar as folhas de gelatina em água fria.
- 2.** Num recipiente à parte, misture o leite condensado com a polpa de manga e o sumo da lima. Reserve.
- 3.** Entretanto bata as natas em chantilly. Ao preparado anterior junte as natas, envolvendo delicadamente.
- 4.** Derreta por fim as folhas de gelatina no microondas, sem deixar ferver. Incorpore-as no creme anterior, mexendo muito bem.
- 5.** Leve ao frio e sirva com decoração a gosto.

Ovos em ninho de pão

Ingredientes

Pão
Queijo ralado
Fiambre de peru
Ovos
Beterraba
Orégãos e sal a gosto

Preparação

- 1.** Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2.** Corte uma tampa aos pãezinhos e retire-lhes o miolo.
- 3.** Comece por forrar o interior dos pães com uma camada generosa de queijo ralado.
- 4.** Por cima coloque as fatias de fiambre de peru, de preferência sem saírem do pão. De outra forma, podem ficar demasiado tostadas.
- 5.** Verta com cuidado o ovo no pão. Adicione os cubinhos de beterraba previamente cortada.
- 6.** Leve ao forno por cerca de 15 minutos. Vigie o forno de forma a controlar os ovos. Pode deixá-los no calor mais um pouco se os preferir mais cozinhados.
- 7.** Retire do forno e polvilhe com cebolinho ou orégãos picados.

PUB

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

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

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



**Fogo de
Chão**
CHURRASCARIA
STEAKHOUSE

RESERVAS EM BRAGA@FOGODECHAO.PT

T.253 670 900

JANTARES DE GRUPO E MÚSICA AO VIVO



WWW.FOGODECHAO.PT/BRAGA

NA RUA PROFESSOR HENRIQUE DE BARROS, EM BRAGA

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

SOLIDARIQUÊ?



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 bebê 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. A Minha desafiou a Sofia a escrever mensalmente uma crónica relacionada com a maternidade. Este mês a Sofia fala-nos das suas experiências de voluntariado e de como a maternidade lhe deu outro olhar sobre elas.

Se há coisa que me esforço por ensinar às minhas filhas é o sentido da solidariedade: não tanto o significado da palavra em si, mas o que resulta da ação de ser solidário. Tive em tempos duas experiências de voluntariado que nunca mais esquecerei, que me enriqueceram como pessoa e como mãe. Penso sempre: “e se fosse comigo?”.

Um dos voluntariados que fiz foi no IPO e foi tão duro que hoje em dia, depois de ter sido mãe, não conseguiria voltar a fazê-lo. No entanto foi uma das melhores experiências que tive, simplesmente porque naquele dia e naquela hora era a minha presença que fazia a diferença. Os pais das crianças que lá estavam internadas contavam comigo naquele curto período de tempo para serem pais normais, homens e mulheres que podem por momentos esquecer-se que são pais de uma criança com cancro. Entrava de manhã e saía à hora de almoço. Não nos permitiam permanecer por mais tempo e era-nos proibido perguntar por qualquer criança que não estivesse presente. Ao princípio estranhei a rigidez nas regras, mas com o passar do tempo entendi que são essas mesmas regras que protegem a sanidade mental dos voluntários.

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

  @notjust4mums

Durante a manhã permanecia numa sala com as crianças que estavam internadas e que podiam deslocar-se, brincávamos, fazíamos desenhos, contávamos histórias e, no fim, quando terminava o meu turno, saía e chorava. Chorei muito. Por todos os meninos. Por todos os pais. Chorava sempre, mas voltava sempre. Porque ser solidário não é suposto fazer-nos sentir bem, ao contrário do que muita gente diz. Ser solidário é fazer bem aos outros, mesmo que isso nos deixe mais pobres, mais tristes, mais fracos. Deixa-nos acima de tudo mais humanos e, como qualquer humano, vulneráveis. E é nesta vulnerabilidade que encontro o significado da solidariedade. A vulnerabilidade de quem precisa e a vulnerabilidade de quem se dá. Porque um dia a posição pode inverter-se e quem dá entende essa fragilidade. Sente essa fragilidade como sendo sua nesse preciso momento. “E se fosse comigo?”.

Anos mais tarde, sentada na sala de espera do bloco operatório de um hospital, fui eu que precisei. A solidariedade pode ser mais do que dinheiro, muito mais que valor monetário. Pode manifestar-se na capacidade de compreender e na habilidade de confortar: oferecer uma mão, uma palavra, um gesto torna-se monumental quando não estamos à espera de nada, quando já perdemos a esperança, ou quando o chão parece fugir-nos dos pés e tudo o que vemos à frente é uma sala vazia, desprovida de cor e sem espaço para respirar.

Faz-nos falta ser mais solidários, faz-nos falta entender melhor o outro, abrir as portas do nosso mundo e deixarmos entrar quem precisa de um sorriso, de um prato de sopa, de uma bebida fresca ou de um medicamento caro e milagroso. Faz-nos falta sentar com quem precisa em vez de fingir que não existe, ignorar os alertas ou mudar de passeio quando encontramos um sem-abrigo. O outro dos voluntariados que fiz foi precisamente com eles: saía de noite para distribuir comida, cobertores e roupa pelos sem-abrigo da cidade. Nunca me senti tão reconhecida, e as histórias de vida destas pessoas são comoventes e impressionantes. São pessoas como nós que um dia perderam tudo, mas principalmente o que perderam foi a capacidade para serem lembrados, porque os azares da vida fizeram com que as pessoas se esquecessem deles.

Não protejo as minhas filhas desta realidade, pelo contrário, deixo que vejam, deixo que sintam porque o ver e o sentir são metade do caminho para quererem ajudar.



M.
agen-
da

Kids

ARTES PERFORMATIVAS

A Volta ao Mundo em 80 Caixas / Markeliñe

PRAÇA MUNICIPAL

domingo, 14 de julho – 11h00

Entre caixotes, tecidos e cartões, dá-se a volta ao Mundo! Três personagens especiais guiam-nos nesta aventura, onde nada é o que parece e a imaginação não tem limites! Conhecer tantos lugares sem sair do lugar parece uma aventura engraçada! Já pensaste em montar camelos, navegar num barquinho ou até mesmo flutuar num balão? Que tal dar asas ao sonho e experimentar este passeio insólito, em que o tempo, alojamentos e tráfego aéreo em nada atrapalham? Markeliñe convida-te para esta inédita peripécia!

WORKSHOP

Olfato: O Mundo Cheira Todo a Azul?

ZET GALLERY

sábado, 20 de julho – 15h00

8 a 12 anos

Qual o aroma da cor? Consegues transformar o que sentes em linhas retas no papel? Neste *workshop* o desafio é criar, à tua maneira, o tom da relva molhada ou o cheiro que o chocolate tem para ti. Entre traços e suspiros dá-se forma a algo novo, enriquecido pelo uso de dois sentidos. É representar o que ainda não tem forma e desenvolver pensamento crítico.

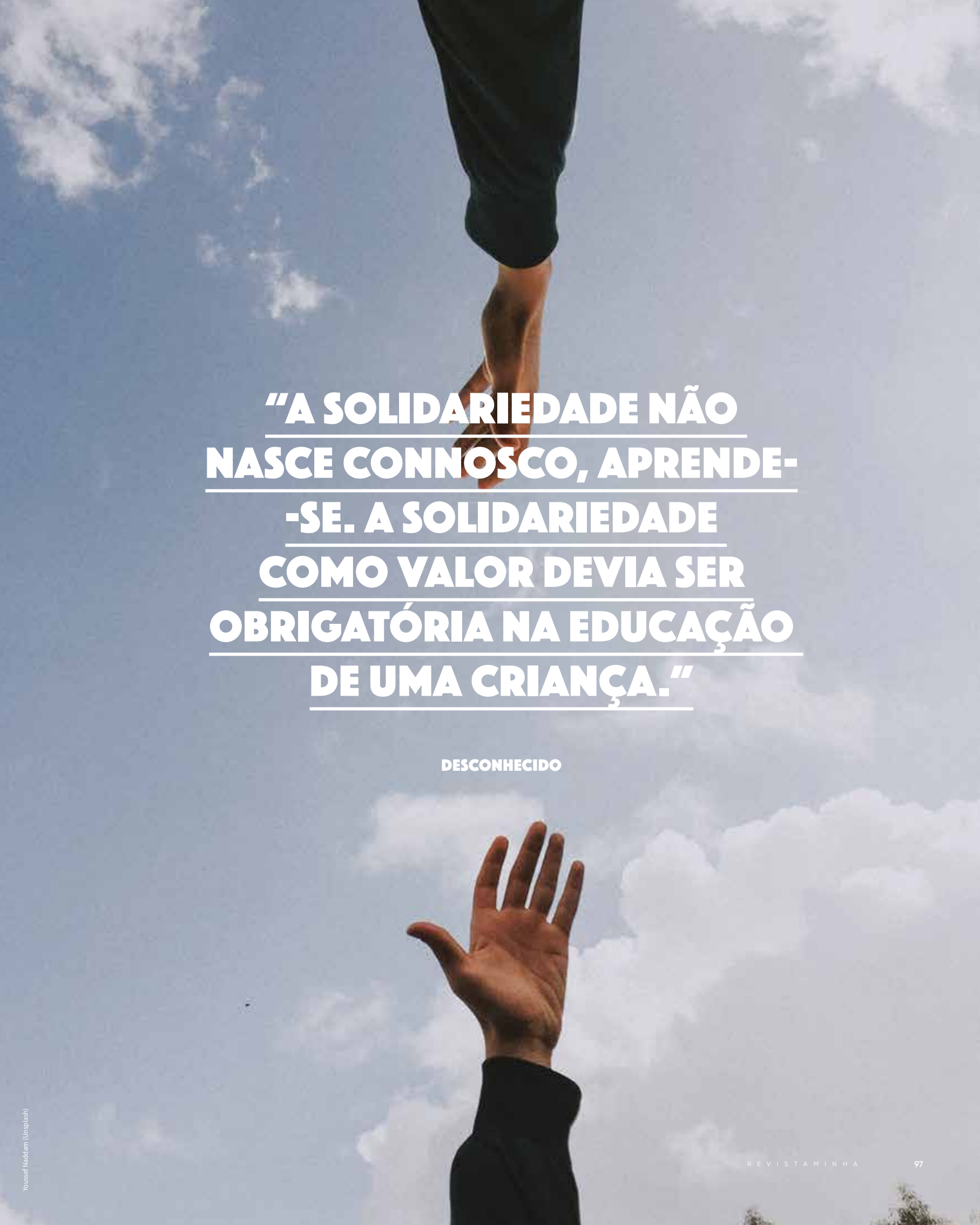
ENTRETENIMENTO

Férias de verão

MUSEU D. DIOGO DE SOUSA

terça 02 a quarta 31
– 10h00, 14h30

A palavra ordem deste verão é criar! O Museu D. Diogo abre as portas à criatividade onde as férias são o que tu quiseres! Sonhar nunca foi tão fácil com as inúmeras oficinas e ateliês disponíveis até ao final do mês. Abrindo a possibilidade de interação com o passado, é possível aprender sobre os primeiros humanos, legionários, a vida e as lendas do Império Romano e muito mais! As inscrições podem ser feitas no Serviço Educativo do Museu.



**“A SOLIDARIEDADE NÃO
NASCE CONNOSCO, APRENDE-
-SE. A SOLIDARIEDADE
COMO VALOR DEVIA SER
OBRIGATÓRIA NA EDUCAÇÃO
DE UMA CRIANÇA.”**

DESCONHECIDO

Um passeio pela Misericórdia

TXT JOSÉ CARLOS FERREIRA / PIC DM

Um olhar pela história não é difícil perceber que a Igreja esteve sempre na vanguarda da assistência social aos mais desprotegidos. Nos momentos mais complicados, sobretudo quando os ciclos económicos foram menos favoráveis, a Igreja sempre teve instituições do seu seio que se preocuparam com os mais frágeis, aqueles que realmente necessitavam de assistência. Em Portugal, nos finais do século XV, mais concretamente em 1498, nascia em Lisboa uma instituição particularmente votada aos mais necessitados, tendo por base as Obras de Misericórdia, resultado da especial intervenção da Rainha D. Leonor e com o total apoio do Rei D. Manuel. Na capital do reino nasceu a Santa Casa da Misericórdia que, rapidamente, foi replicada no país. E uma das Misericórdias mais antigas do Alto Minho é a de Caminha, fundada em 1516, numa evolução natural de uma assistência hospitalar que já ali existia. Ora, chegar a Caminha não é nada difícil. Vindos de Viana do Castelo há uma forma célere de lá chegar, através da A28, que nos transporta em formato via rápida pelo meio da Serra d'Arga. Mas, também podemos ir a Caminha pela Estrada Nacional 13, num trajeto à beira mar, com uma paisagem verdadeiramente única. Se optar por esta última, que aconselhamos vivamente, depois de passar Vila Praia de Âncora, Moledo, o pinhal do Camarido, chega à vila de Caminha. Na rotunda, que fica perto do cais de embarque do *ferry*, saia logo na primeira saída e entre na vila. Vai passar em frente à capela de S. João e, depois do cruzamento, tem o parque de estacionamento do Tribunal de Caminha, o local ideal para

deixar o carro. Depois de estacionado, volte a esta estrada e vá em direção ao centro até encontrar o Terreiro.

A igreja da Misericórdia de Caminha fica logo à sua direita. Aqui, o templo é conhecido pela população por uma outra designação. É a igreja de Santa Rita de Cássia, a padroeira de Caminha. As festas concelhias têm aqui o seu epicentro e a fé na santa das causas impossíveis por parte da população é enorme.

Antes de entrarmos na igreja, não se esqueça de olhar para o portal do templo, que revela uma grande afinidade com o da igreja matriz, sendo uma obra do mestre pedreiro Cristóvão Gomes. Mas a grande surpresa está no interior. Fruto das obras realizadas no século XVII, esta igreja continua hoje a possuir uma talha barroca que nos deixa sem fôlego mal entramos. Não menos extraordinários são os azulejos oitocentistas que ornamentam o templo. Aqui, vale a pena entrar, parar, sentar, admirar, meditar, rezar a Santa Rita de Cássia e até elogiar o trabalho que a Santa Casa da Misericórdia de Caminha realizou na conservação e preservação do seu património.

Ainda se recorda onde deixou o carro? Pois, é hora de regressar, mas não deixe de tomar um café no Terreiro. Antes de ir para o carro, em frente ao parque de estacionamento há uma pastelaria onde vendem as melhores telhas de amêndoa! Não resista, vale a pena! De volta à estrada, regressamos à EN 13, em direção a norte, porque o nosso destino é Vila Nova de Cerveira. Agora, a companhia é o rio Minho. Passamos por Seixas, Lanhelas, ainda em Caminha, por Gondarém, já em Cerveira, até chegar à vila. O nosso objetivo é chegar ao centro histórico e, para isso, o carro pode ficar ao pé da Câmara. Entramos



no castelo que D. Dinis mandou fazer e, depois do grande portão, temos de seguir pela direita até chegar à igreja da Misericórdia.

Não é fácil encontrar o templo aberto, mas se tiver a sorte de as portas não estarem fechadas, entre e admire a conjugação entre o barroco e o neoclássico.

Nesta igreja, a atenção recai para a imagem do *Ecce Homo*, que teve a fama de operar milagres, com devotos na Galiza. Os cerveirenses chamam-lhe carinhosamente *o Senhor Ecce Homo velhinho*. Conta-se que no século XIX, num ano de grande seca, houve aqui grandes orações e, quando a imagem saiu em procissão, o tempo mudou repentinamente e choveu torrencialmente.



Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo VII

Ele

Depois da entrega daquele papel repleto de cor e emoção, o tempo já ia longe, dois meses já se faziam sentir e nada mais de Gonçalo. Camila começava a ficar sem filtro por dentro, os dias eram menos bonitos, o céu já não era tão azul e o sol já não aparecia todos os dias. Aquele distanciamento não lhe agradava, mesmo que o perto deles não fosse tão perto. Nem a ela, nem a nós que agora sabemos disto.

Estaria Camila realmente apaixonada? Estaria ela a entrar dentro do amor pela primeira vez? A verdade é que ela tinha saudades de o ver. Camila nunca pensou ser o tipo de mulher que fosse gostar deste “tipo de coisas” ... de eles se encontrarem só com um olhar. Isso é tão raro que dá vontade de trazer essa raridade presa a nós. Ali não era o tempo, era a qualidade dentro da intensidade em que eles caíram.

Camila tropeçou nele e, talvez, talvez, nunca mais se despegue. Acho que a vida dela levou uma bagunça plena, iniciando-se um percurso virado do avesso. Bem, não que a própria não tivesse gostado de outros rapazes, mas amar, ela própria sabia que não. Embora, na altura achando que fosse esse o sentimento que a invadia, depois de muito tempo passar sem ninguém lhe ficar à mercê desse tão valorizado sentimento, acabou por perceber que foi tudo uma libertação de purpurinas simples. Aquelas que até nos dizem alguma coisa, mas que por tão simples, não ficam para sempre, ficam por um tempo limitado, voando de nós sem dor. Mas o amor é um sentimento mais forte e que não parte nunca de quem o contém, mesmo que a pessoa já não esteja mais presente. O amor será sempre casa de quem amamos, caso contrário, não era amor. Quando amamos, essa pessoa fica, para sempre, a morar dentro de nós, como se fôssemos o único lugar disponível para estacionar. E, se ainda não amaste ninguém, é porque ainda não estavas preparado para amar. O amor é como plantar um jardim inteiro e não deixar que as flores que habitam nele murchem. É cuidar todos os dias, é olhar todos os dias para o mesmo e vermos sempre a beleza que ele nos envia, é não nos cansarmos de cuidar dele, é não abdicarmos dele por uma futilidade, é não o deixar sozinho, é andar sempre com ele em volta do nosso mundo. Mas tudo isto não é novidade, e só se não quisermos, é que não nos perdemos nele.

“Eu começo a ficar também dentro do amor com tanto amor que por aqui se vive. Meu Deus! O amor é mesmo um piroso profundo.” Eis que chegaste, voz interior, a tua pronúncia deixa saudades, desde que começaste a ser mais afável o mundo já gosta mais de ti. Acho que podes ficar a ser borboleta. O que te parece?!

Bem, voltando.

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).





243
A seguir

Sequido/a por isaldanha, martamcosta e 15 outras pessoas

Mexico Belize Honduras 

your sharing



causas soci.



Following our Heart

@following.our.heart





São uma família de seis, em breve sete. Nuno e Lisa esperam o quinto filho enquanto dão a volta ao mundo com os pequenos Moisés, Yasmin, Serena, Índia e Lisa. Venderam a casa onde moraram doze anos e lançaram-se à aventura. Pelo caminho vão ajudando quem precisa. Recentemente apoiaram a família de uma menina com cancro do fémur que não podia sair do hospital, já que não tinha uma habitação com condições mínimas. Uma angariação de fundos e o esforço desta família permitiram uma casa nova e um ano de renda paga. Vale a pena segui-los e viver mais com o coração.



ELEUTERIO

HANDCRAFTED FOR YOU



PIRES JOALHEIROS[®]

BRAGA

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