

JUN

MINHA.

*07

— www.revistaminha.pt — Dir. Flávia Barbosa — mensal — Ano 1 — 2019 —

JOÃO, MEU LINDO JOÃOZINHO
QUE BRAGA TE TEM NO CORAÇÃO
AJUDA—ME MEU SANTINHO
A REALIZAR A NOSSA MISSÃO

FR. MÁRCIO
CARREIRA

SANTOS
POPULARES

ESPECIAL

TRADIÇÃO E INOVAÇÃO

Festas para todos.



Piscinas Ramos

HÁ **20**
ANOS A
REALIZAR
SONHOS!



PRONTOS PARA CONSTRUIR A PISCINA DOS SEUS SONHOS

PISCINAS
COBERTURAS
AQUECIMENTO

DOMÓTICA
TRATAMENTOS QUÍMICOS
LIMPEZA

WELLNESS
MANUTENÇÃO DE PISCINAS
SERVIÇOS DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA





20

A N O S

**DE GARANTIA
SOBRE
A ESTRUTURA**

45

A N O S

**DE EXPERIÊNCIA
DE FABRICANTE**

100

M I L

**CLIENTES
FELIZES**

LÍDER

**EUROPEU DA
PISCINA EM KIT**

Instalada em Braga, a empresa "Piscinas Ramos" é representante exclusiva, no norte do país, da marca Waterair, líder mundial no sector das piscinas familiares, que conta com quase 50 anos de experiência. Com modelos para todos os gostos, as "Piscinas Ramos" estão habilitadas a fazer qualquer tipo de piscinas, e sempre ao gosto dos clientes. Da conceção à realização, mas também ao longo de toda a vida útil da sua instalação, a empresa garante o acompanhamento necessário. Além da venda e instalação de piscinas, a empresa dedica-se também à manutenção e instalação de todo o tipo de acessórios como produtos químicos, acessórios de limpeza, coberturas, bombas de calor, aspiradores, tratamentos automatizados e equipamentos *wellness*. A aposta na inovação é também um foco desta empresa. Destacam-se os tratamentos químicos totalmente automatizados como a eletrólise sal, ou para aqueles que são incapazes de nadar numa piscina de água salgada ou clorada manualmente, à base de sais de magnésio. Dispõem também de sistemas de domótica que permitem o controlo da piscina bem como de outros elementos do jardim à distância.

**este
mês
na sua
minha**



JUN



20

BAILARICO

32

TRADIÇÃO

50

FESTAS POPULARES

Se quer fugir da
confusão, nada como o
conforto e privacidade
do lar. Este mês
dizemos-lhe como pode
montar o seu próprio
arraial.

Por que andamos com
martelos na noite de
S. João? Para que serve
o alho porro? E os balões
de ar quente? E o fogo
de artifício? E, e, e?...

No Minho festeja-se o
S. João, S. Pedro e Santo
António... a rigor e a preceito!
Sabe onde estão as melhores
festas? E aquelas que ficam
mais perto de si? Descubra
tudo nesta edição!



76

COMER
SAUDÁVEL

As festas não têm de ser sinónimo de excessos. A boa notícia é que pode comer de tudo e manter a linha!



98

OPINIÃO

A Sofia conta-nos a história do António e da Lúcia, um amor na brasa de uma sardinha e com aroma a manjerico!

82

BARES

Mês de Santos chama pelas sardinhas... e pelo vinho também! Fomos à descoberta do melhor copo no melhor local e viemos recheados de novidades!

90

BELEZA

Não adianta ter uma maquilhagem espetacular se a sua pele não está pronta para a receber. A Ana Pereira ensina-nos todos os truques para uma pele bonita e saudável!

Ó tempo, volta para trás!

Sempre gostei das festas de São João. Lembro-me de ser bastante pequena e insistir com os meus pais para irmos à “noitada”. Queria comprar um martelinho e bater na cabeça das outras pessoas, claro. Ainda esperei alguns anos por esse momento, já que os meus pais não me quiseram levar demasiado pequena para o meio da confusão. Tenho vagas memórias dessa primeira “noitada”, em que andei às cavalitas do meu irmão. São vagas, mas felizes. Todos os anos, sempre que se aproxima esta altura, sou transportada até à minha infância. O cheiro a manjerico, as febras e sardinhas, as barraquinhas, as faturas, os divertimentos... são coisas que me deixam nostálgica e feliz. Hoje em dia já não aprecio exatamente as mesmas coisas, mas gosto de as sentir: sabem-me a conforto, a meninice, a despreocupação. As festas na cidade de Braga têm evoluído cada vez mais e para melhor. Há eventos para todos os gostos e animação garantida. Esta alegria estende-se a todo o distrito, com muitas tradições a serem recuperadas e novos rituais a ganhar forma. Neste São João, São Pedro ou Santo António, divirta-se e celebre a amizade, união e família. Seja criança

outra vez. Dê gargalhadas, muna-se de um martelo, cuide do seu manjerico. Este mês falamos dos três Santos populares, de festa e tradição. Não esquecemos outros eventos a acontecer, ensinamos a fazer sardinhas panadas e até temos alternativas para quem deseja fugir aos festejos!

Os nossos parabéns ao Frei Márcio Carreira, vencedor do nosso concurso de quadras, e muito obrigada a todos os participantes. Bom São João! Bom São Pedro! Bom Santo António!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

***07**
revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor Financeiro:** Pedro Botelho. **Diretora de Informação:** Flávia Barbosa. **Redação:** Vasco Alves. **Sede da redação:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Fotografia:** Ana Marques Pinheiro. **Design e ilustração:** Romão Figueiredo. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt, comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

www.revistaminha.pt

[f @revista.minha.pt](https://www.facebook.com/revista.minha.pt)

[@revista.minha](https://www.instagram.com/revista.minha)

Guadalupe ao rubro em junho

As Lazy Sessions estão de volta e vão ocupar os quatro primeiros sábados do mês de junho no Parque de Guadalupe, em Braga. Os encontros acontecem sempre das 15h00 às 21h00 e têm como objetivo promover novos talentos

musicais. O primeiro sábado está reservado para Ruído Vário, Surma e Pérola Negra. A Lazy Session seguinte é da responsabilidade dos *rappers* e produtores musicais de hip-hop Keso e Minus, com PZ no Dj Set. O dia 15 traz um concerto da banda Memória de Peixe e um Dj Set da Selecta Alice. No último sábado os concertos são de Grandfather's House e Palas, com a Rádio Universitária do Minho responsável por encerrar este ciclo.

01

JUNHO
15H - 21H

CURADORIA:
**ORGANIZAÇÃO
LAZY SESSIONS
GUADALUPE**

CONCERTOS:
RUÍDO VÁRIO
(Ana Deus + Luca Argel)

SURMA

DJ SET:
PÉROLA NEGRA
(Nuno Di Rosso + Mojo Hannah
+ Ludovic)

08

JUNHO
15H - 21H

CURADORIA:
PZ

CONCERTOS:
KESO

MINUS

DJ SET:
PZ

15

JUNHO
15H - 21H

CURADORIA:
JP SIMÕES

CONCERTOS:
**MEMÓRIA
DE PEIXE**

BLOOM

DJ SET:
**SELECTA
ALICE**

22

JUNHO
15H - 21H

CURADORIA:
RUM

CONCERTOS:
**GRANDFATHER'S
HOUSE**

PALAS

DJ SET:
**RUM
SOUNDSYSTEM**

Lazy Sessions
Guadalupe
Braga 19

ENTRADA GRATUITA

RUA DA REGUEIRA, 1 4710-304 BRAGA
41°33'12.3"N 8°25'05.0"W



E a Cascata mais bonita é...

Já pode levar a sua Cascata Sanjoanina a concurso este ano! A Associação de Festas de São João de Braga voltou a desafiar, pelo sexto ano consecutivo, as associações do concelho a apresentarem as suas obras-primas em forma de cascata. O Braga Parque volta a receber o concurso que irá avaliar as Cascatas no dia 18 de junho. O vencedor leva para casa mil euros de prémio, mas o segundo e terceiro lugares também são premiados de forma monetária. As inscrições estão abertas até dia 10 de junho.

Desassossego Ambiental protege Rio Cávado e Rio Homem

O movimento Desassossego Ambiental está a promover uma limpeza das margens do Rio Homem e do Rio Cávado, agendada para o dia 29 de junho, das 09h00 às 17h00. O objetivo da campanha passa pela sensibilização da população que frequenta aquele curso de água e os seus afluentes para uma mudança de hábitos no que diz respeito ao depósito de lixo junto às margens dos rios. A iniciativa prevê a realização de ações de recolha de lixo e uma ação de sensibilização. O movimento Desassossego Ambiental nasceu em novembro de 2018 pelas mãos de Rafael Pinheiro e desde então tem realizado várias ações ambientais e educativas.

AutoFix®

Automóveis de Qualidade

AutoFix automóveis

**O futuro que se faz
no presente!**

37 anos
desde 1982

Programa
USADO ACP
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



**"Além das aptidões
e das qualidades
herdadas, é a tradição
que faz de nós aquilo
que somos."**

Albert Einstein

Albert Einstein nasceu em Ulm, em Württemberg, na Alemanha, a 14 de março de 1879. Ainda em criança, mudou-se com a família para a Suíça, onde prosseguiu os estudos. Em 1901, ano em que se formou, adquiriu a cidadania suíça. Não conseguindo a princípio arranjar emprego como professor, aceitou um cargo de assistente técnico no Escritório de Patentes da Suíça. Em 1905 concluiu o doutoramento. Depois da Segunda Guerra Mundial, a reputação de Einstein era de tal ordem que lhe chegou a ser oferecida a Presidência do Estado de Israel, que recusou. Dono de uma estratégia muito própria, tinha uma forma única de visualizar e compreender os problemas relacionados com a Física. No entanto, considerou sempre as suas descobertas como meras etapas do avanço inevitável da ciência. Albert Einstein foi agraciado com doutoramentos honorários em ciências, medicina e filosofia de muitas universidades europeias e americanas. Ganhou inúmeros prémios pelo seu trabalho, incluindo o Nobel da Física em 1921 que, curiosamente, não se deveu à sua Teoria da Relatividade, mas sim aos estudos sobre o efeito fotoelétrico. Einstein casou por duas vezes, tendo três filhos. Faleceu a 18 de abril de 1955 em Princeton, nos Estados Unidos.

PUB

**EXTERNATO
CARVALHO ARAÚJO**

QUALIDADE | RESPONSABILIDADE | EXIGÊNCIA

INSCRIÇÕES ABERTAS

2019/2020

5° AO 12° ANO

**A EDUCAÇÃO NÃO SE IMPROVISA.
O FUTURO CRIA-SE AQUI.
A CADA DIA.**

WWW.EXT-CA.COM | 253 300 830



Manjerico

*Santo António do amor,
Não me faças segredo agora,
Meu coração parte-se em dor
Se a boa eroa, for embora.*

*Ó meu rico São João,
Que contigo trazes bailarico,
Diz ao meu pobre coração
Como cuidar do manjerico!*

*Ó S. Pedro, o guardião,
Diz-me que hei-de fazer.
Para o manjerico não perder o viço
E o meu amor florescer!*

Nesta altura do ano os manjericos estão à venda em todo o lado. Se é verdade que são uma planta sensível, também é verdade que a maioria das pessoas não sabe cuidar deles. Siga as nossas instruções e verá como facilmente o seu manjerico dura um ano.

HISTÓRIA

São associados aos Santos Populares, mas sabe porque compramos e oferecemos manjericos? De acordo com a tradição lisboeta, no Santo António era comum os namorados oferecerem às suas amadas um vaso com um manjerico. A acompanhar, uma bandeirinha com uma quadra alusiva ao momento. O manjerico também é conhecido como "Erva dos Namorados" pelo formato das suas folhas em coração.

COMO PLANTAR

Os manjericos gostam de luz, muita luz. Devem plantar-se no final do inverno, de preferência em solos enriquecidos com matéria orgânica, soltos e permeáveis. Podem perfeitamente ser plantados em vasos, com 30 cm de espaçamento entre linhas e 20 cm entre plantas.

CUIDADOS

É verdade que gostam de claridade, mas não de sol direto. Cuidado sobretudo com o sol da tarde! O ideal é mantê-los em vasos de barro, mais porosos

e que permitem às raízes respirar. Quando o manjerico começar a dar flor, não se esqueça de o podar cuidadosamente, verá como irá ganhar novo fôlego. **Dica:** em dias de maior calor coloque um prato com água por baixo do vaso. À noite retire o prato.

O MITO

Já todos ouvimos dizer que cheirar o manjerico diretamente é tirar-lhe a vida. Não passa de um mito sem qualquer fundamento científico! Podem ser cheirados sem contemplações, não é por essa razão que morrem. Lembre-se que são plantas anuais, que apenas florescem uma vez e, por isso, têm um ciclo de vida muito curto.

APLICAÇÕES

Pode aplicar o manjerico na comida, como faz com o "primo" manjericão. Já experimentou? A comida fica com um sabor delicioso! O manjerico é também um repelente de insetos muito eficaz, ótimo para afugentar as malvadas das melgas!



DENTES EM UM DIA

O tratamento conhecido como "dentes em um dia" permite a reabilitação da arcada completa apenas com a utilização de quatro implantes



Em que consiste o tratamento?

A evolução da medicina dentária permitiu a reabilitação num curto espaço de tempo. No próprio dia da cirurgia o paciente sai da clínica com dentes. A colocação de implantes é a solução indicada para pacientes que procuram recuperar não só o sorriso mas também a qualidade de vida.



Quais as vantagens da prótese fixa em relação à removível?

A manutenção e higiene da prótese fixa é mais fácil, para além de que permite que o paciente mastigue e possa comer todo o tipo de alimentos sólidos. A frustração e desconforto causados pelas próteses removíveis também desaparecem.

É um tratamento vantajoso do ponto de vista económico?

Em termos económicos o custo total do tratamento é bastante inferior comparativamente a implantes unitários.

Qual a durabilidade do tratamento?

A possibilidade deste tratamento durar a vida toda é grande, mas a duração e longevidade estão obviamente dependentes da sua manutenção.



Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas

No dia 10 de junho assinala-se o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. De 1933 a 1974, durante o regime do Estado Novo, este dia era conhecido como o “Dia da Raça: a raça portuguesa ou os portugueses”. O dia foi implantado como feriado na sequência dos trabalhos legislativos depois da implantação da República, a 5 de outubro de 1910. Por essa altura, muitos dos feriados existentes foram eliminados, sobretudo os católicos. O decreto que regulava estes dias dava oportunidade aos municípios e concelhos de escolherem um dia que representasse as suas festas tradicionais. Lisboa escolheu o 10 de junho como feriado municipal, em homenagem a Luís Vaz de Camões, já que corresponde ao dia da sua morte. O que começou por ser apenas um feriado municipal, depressa passou a ser celebrado a nível nacional, com particular exaltação do Estado Novo. Em 1978 a sua designação foi alterada para aquela que conhecemos hoje em dia.



Luís Vaz de Camões: Curiosidades

Terá nascido em 1524 e morrido em 1580. Temos a certeza que escreveu os Lusíadas e que, por isso mesmo, recebeu uma tença do Rei. Tudo o resto são suposições, já que não há registos que atestem a veracidade dos factos que lhe são atribuídos.

DUAS EDIÇÕES

As suas aventuras contra os mouros em África e Índia fizeram com que Camões chegasse a Portugal com um poema monumental de mais de mil estrofes que narrava as conquistas portuguesas. Há quem diga que os Lusíadas estiveram perto de não ver a luz do dia, já que Camões terá sofrido um naufrágio de regresso a Portugal. O que é certo é que a obra se salvou: há duas edições do poema no mesmo ano e ninguém sabe ao certo qual delas é a primeira. Depois de várias investigações, acredita-se que a obra original estará no Ateneu Comercial do Porto.

ROMANCES SEM FIM

De acordo com "Até que o Amor me Mate", livro de Maria João Lopo de Carvalho, Camões terá amado sete mulheres ao longo dos seus 55 anos de vida. O que é certo é que o poeta era um homem de paixões, não distinguindo as mulheres pela raça, religião ou mesmo estado civil. Muitos dos seus versos são dedicados às suas paixões, correspondidas na sua maioria.

1579 OU 1580?

Outra incógnita sobre Camões é a data da sua morte. O amigo Gonçalo Coutinho mandou fazer a sua lápide e lá mandou gravar as seguintes palavras: "Aqui jaz Luís de Camões. Príncipe dos poetas do seu tempo. Viveu pobre e miseravelmente e assim morreu, no ano de 1579. Esta campa lhe mandou aqui pôr D. Gonçalo Coutinho, na qual não se enterrará pessoa alguma". A morte de Camões pareceu

passar despercebida, mas quando os historiadores deitaram as mãos ao documento que Filipe I de Portugal entregou à mãe do poeta, aperceberam-se que a data do seu falecimento aparecia associada ao ano de 1580.

OSSADAS PERDIDAS

Vítor Aguiar e Silva, autor do "Dicionário de Luís de Camões", afirma que os restos mortais que se encontram no Mosteiro dos Jerónimos podem não ser os do poeta. Isto porque o Terramoto de 1755 destruiu o túmulo de Camões que se encontrava na Igreja de Sant'Ana. Em 1854 uma comissão partiu para a igreja com a missão de encontrar as ossadas e encontrou um relatório que teria sido apresentado ao rei D. Luís I. No documento explicava-se a descoberta de alguns restos mortais que deveriam ser os de Camões. As palavras não continham certezas, mas, ainda assim, fez-se a trasladação para o Mosteiro.

POBRE ATÉ MORRER

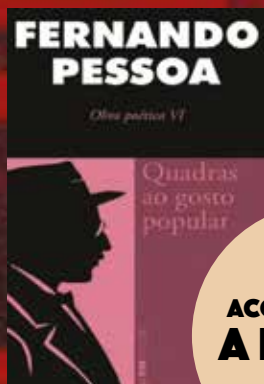
Em 1552 o poeta terá sido preso: há quem diga que por um assalto, outras teorias apontam a agressão a um membro da corte. O certo é que, depois de um ano preso, rumou à Índia, onde a pobreza terá sido tanta que apenas com a ajuda de amigos terá conseguido regressar a Portugal. Depois de mostrar ao Rei "Os Lusíadas", foram-lhe oferecidos 15 mil reis anuais por um período de três anos. Se há quem atribua as culpas da sua pobreza à sua desorganização e leviandade, alguns historiadores defendem que D. Sebastião não cumpria as datas de pagamento.

FERNANDO PESSOA

ESCRITOR DE JUNHO

Fernando Pessoa nasceu a 13 de junho de 1888 em Lisboa, onde passou a maior parte da sua vida. Veio ao mundo em Dia de Santo António, razão do seu segundo nome. Com sete anos partiu para a África do Sul com a mãe e o padrasto, depois de o pai ter morrido vítima de tuberculose.

Não seria a única perda para Pessoa, que viu dois dos seus irmãos morrerem ainda bebés. Em 1905 regressou definitivamente a Portugal, tendo vivido sempre com família ou quartos alugados. Chegou a matricular-se no Curso Superior de Letras, mas abandonou-o. Colaborou com diversas publicações e marcou de forma incontornável o modernismo português. Morreu como anónimo, mas hoje em dia os seus heterónimos e poemas são famosos em todo o mundo. O “Livro do Desassossego” e a “Mensagem” são duas das suas obras mais conhecidas, mas o poeta multifacetado escreveu muitos outros textos que foram publicados postumamente.



**ACONSELHAMOS
A LEITURA**

128 páginas

QUADRAS AO GOSTO POPULAR

Um pequeno envelope verde, com o rótulo “Quêiro”, estava esquecido na famosa arca de Fernando Pessoa. As sessenta folhas manuscritas, que continham uma parte caligráfica mas pouco legível, ganharam vida e assim nasceram “As quadras populares” e os “Poemas a Lili”.

MANJERICO QUE TE DERAM,
AMOR QUE TE QUEREM DAR...
RECEBESTE O MANJERICO.
O AMOR FICA A ESPERAR.

O MANJERICO COMPRADO
NÃO É MELHOR QUE O QUE DÃO.
PÔE O MANJERICO AO LADO
E DÁ-ME O TEU CORAÇÃO.

NO DIA DE SANTO ANTÓNIO
TODOS RIEM SEM RAZÃO.
EM SÃO JOÃO E SÃO PEDRO
COMO É QUE TODOS RIRÃO?

FERNANDO PESSOA

NOITE DE SÃO JOÃO PARA ALÉM DO MURO DO MEU QUINTAL.
DO LADO DE CÁ, EU SEM NOITE DE SÃO JOÃO.
POR QUE HÁ SÃO JOÃO ONDE O FESTEJAM.
PARA MIM HÁ UMA SOMBRA DE LUZ DE FOGUEIRAS NA NOITE,
UM RUÍDO DE GARGALHADAS, OS BAQUES DOS SALTOS.
E UM GRITO CASUAL DE QUEM NÃO SABE QUE EU EXISTO.

ALBERTO CAEIRO

OláGueibes

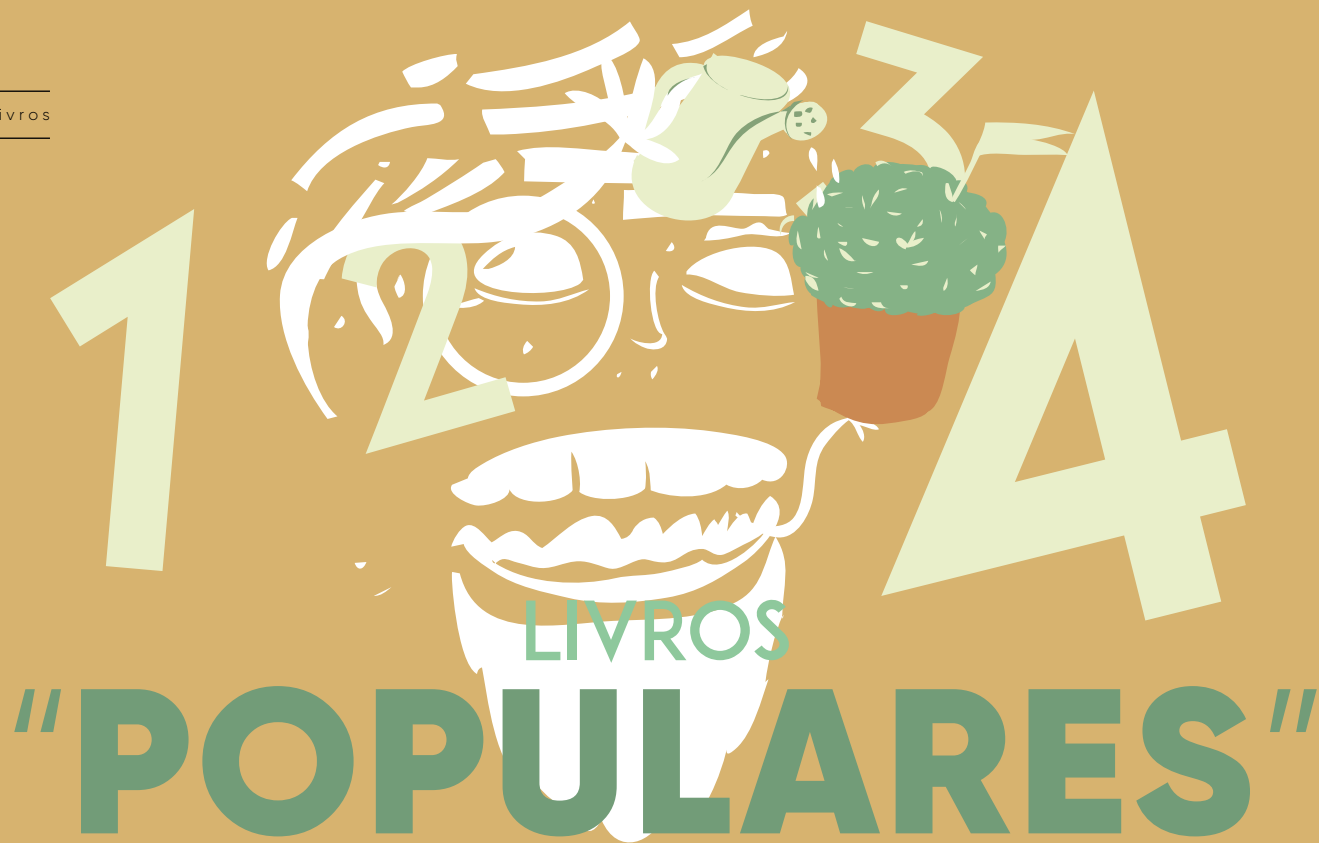
UMA MARCA DE T-SHIRTS CHEIAS DE ESTILO



OláGueibes é uma marca criativa 100 por cento portuguesa de t-shirts. Criada em Braga por Gabriela Cortez, apostou em peças irreverentes, confortáveis e cheias de estilo. A jovem bracarense iniciou este trajeto em 2012 com a estampagem de t-shirts, num modelo de negócio baseado em venda online, através das redes sociais Facebook e Instagram. Há cerca de um mês abriu uma loja, em Braga, onde aproveita para mostrar as suas criações aos seus clientes. A OláGueibes apresenta propostas para o público feminino e os tamanhos variam entre 1/2 anos e a versão 3XL. E a criatividade não tem limites. Frases, ilustrações ou desenhos marcam a identidade da marca que decidiu afirmar-se unicamente com o lançamento de três cores: branco, cinza e preto. Recentemente, apostou também na aplicação de flores e folhos nas mangas e os casacos Denim têm sido, igualmente, um desafio com grande sucesso. Há peças apropriadas para o dia a dia e para momentos específicos, como os dias da Mãe/Pai, padrinhos/madrinhas, despedidas de solteiro, entre outros. Na OláGueibes pode ainda encontrar sweats, telas e almofadas personalizadas e acessórios de moda complementares.



Rua Cruz de Pedra,
Centro Comercial Cruz
de Pedra, loja 67
4700-219 Braga
f olagueibes
olagueibes



FESTAS E DIAS SANTOS



Quando e o que é o Santíssimo Corpo e Sangue de Cristo? Porque assinalamos o Dia de Todos os Santos? O que significa a Assunção de Maria? “Festas e Dias Santos”, de Miguel de Oliveira, é um livro essencial para as crianças conhecerem e perceberem porque se assinalam estes dias da religião católica. As ilustrações são de Rita Duque e ajudam os mais pequenos a perceber ainda melhor cada uma das personagens bíblicas.

Número de Páginas: 32

PETISCOS À PORTUGUESA



É nacional e é muito bom! Da francesinha aos peixinhos da horta, nada escapa neste livro. Sejam as entradas, o prato principal ou até um docinho, o resto do mundo rende-se aos encantos da gastronomia portuguesa. O que será melhor, um queijo da Serra da Estrela ou umas sardinhas na brasa? Quando é que podemos comer um pica-pau? Descubra estes “Petiscos à Portuguesa” que o vão deixar com água na boca!

Número de Páginas: 160

O GRANDE LIVRO DAS TRADIÇÕES POPULARES PORTUGUESAS



Este é um livro educativo sobre as tradições populares portuguesas, mas para miúdos e graúdos! Cada dia do ano corresponde a uma entrada onde se apresentam algumas das mais importantes tradições. É um ótimo reencontro quotidiano com adivinhas, lengalengas, rimas, pensamentos, lendas, pequenas histórias e outras tradições escritas e orais que povoam o nosso universo luso desde a mais tenra idade.

Número de Páginas: 168

O VINHO NA PONTA DA LÍNGUA



O que é que acompanha bem um petisco? Um bom vinho, pois claro! A que temperatura devemos servi-lo? E em que copos? Que vinho é que combina bem com as sardinhas? Como armazenar o vinho em casa? O “Vinho na Ponta da Língua” é um ótimo manual para estas e muitas outras questões, sempre com linguagem acessível e divertida. Depois de o ler vai ficar um verdadeiro “expert” em vinhos!

Número de Páginas: 256



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:



Arraial EM casa

Nós ajudamos!

Se não é pessoa de grandes confusões e prefere ficar por casa, há alguns itens essenciais para festejar a preceito as festas populares e montar um verdadeiro arraial no seu lar. Desde a grelha para as sardinhas até à iluminação colorida, as nossas sugestões são várias e para todas as carteiras. Coma, beba e divirta-se muito!

ILUMINAÇÃO E DECORAÇÃO

Se há coisas que não podem faltar são as iluminações e decorações coloridas. Aposte em cores vivas como o amarelo e o vermelho. A maior parte destes artigos são reutilizáveis e, por isso, bastante económicos. Até as decorações em papel consegue aproveitar no próximo ano, é só guardá-las devidamente.



CANDEEIRO
SUSPENSO LED
12€ Ikea



CONJUNTO
DE LANTERNAS
8,99€ Casa



DECORAÇÕES EM PAPEL

1€ Flying Tiger

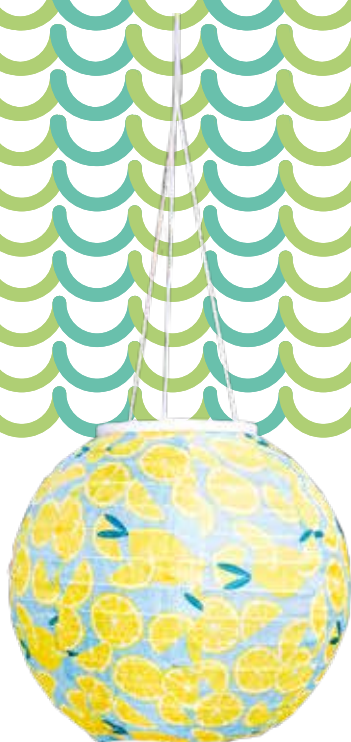
DESCARTÁVEIS

Se quer ser mesmo prático, na mesa não podem faltar os descartáveis. Já sabe o que deve fazer: tentar evitar o plástico! Escolhemos uns guardanapos amarelos, vivaços, e pratos de papel azuis, mesmo a chamar o verão que se aproxima.



CONJUNTO 8 PRATOS DE PAPEL

1,50€ Continente



LANTERNA
SOLAR
ESTAMPADA
5€ Primark

NA BRASA

Arraial não é arraial sem sardinhas assadas, barriguinhas ou costeletas! Não é preciso ser *chef* de cozinha para fazer estes petiscos de comer e chorar por mais, mas a prática ajuda. Não se esqueça de começar a treinar uns dias antes! Escolhemos modelos económicos, mas a oferta destes itens é, geralmente, muito variada.



GRELHA
RETANGULAR
4,99€ DeBorla



CONJUNTO DE 20 GUARDANAPOS AMARELOS

1€ Casa



BARBECUE CARVÃO

39,90€ DeBorla



UTENSÍLIOS
DE BARBECUE
9,99€ DeBorla

À MESA

Se prefere uma mesa mais composta, sem recurso a descartáveis, saiba que também há alternativas muito giras que pode até utilizar em outras alturas. Os elementos com vegetais coloridos e o peixe transportam-nos mesmo para as festas populares, não concorda?



TRAVESSA
EM CERÂMICA
17,99€ H&M



TIGELA TOMATE
7,99€ Zara Home



RECIPIENTE
PARA BEBIDAS
9,95€ Casa

PRATO DE PÃO
PORCELANA
4,99€ Zara Home



COZINHA da SÉ



COZINHA DE AUTOR, COM
ENORME E DISTINTA
QUALIDADE, NA REINVENÇÃO
DOS TRADICIONAIS PRATOS
PORTUGUESES



ARTE DE BEM RECEBER E SERVIR

Situado na zona histórica da cidade, o restaurante Cozinha da Sé é uma das grandes referências gastronómicas de Braga. Surge agora num novo espaço que já cativou os seus visitantes. Moderno e intimista, revela recantos fascinantes, capazes de proporcionar refeições singulares. A esplanada é ideal para esta época do ano. Apesar deste *refresh*, o Cozinha da Sé mantém todas as características que o celebrizaram. O anfitrião Ricardo Pereira continua a receber os clientes com afeto e simpatia, proporcionando-lhes experiências degustativas únicas. O Cozinha da Sé dá a provar o melhor da cozinha tradicional portuguesa, com toques de autor e sofisticação, assente numa enorme e distinta qualidade e uma paixão pela construção e inovação. Desde 2013 que é um dos restaurantes referenciados no Guia Michelin e as especialidades são muitas. Os lombinhos de porco preto, guarnecidos com puré de maçã e castanhas continua a ser um dos pratos mais apreciados. Mas há mais, muito mais. Deixe-se contagiar pela qualidade da comida e por um espaço moderno, descontraído e que sabe receber!



Rua Dom Frei Caetano Brandão, n.º 129, BRAGA
t. 253 277 343 m. 912 068 881
geral@cozinhadase.pt

www.cozinhadase.pt

Bricolage & DECO

JUNHO É MÊS DE SANTOS POPULARES E ABUNDAM AS DECORAÇÕES COLORIDAS. JUNTE-SE AOS MAIS PEQUENOS E FAÇAM ESTAS DECORAÇÕES EM CONJUNTO... ALÉM DE SEREM GIRAS, GARANTEM HORAS DE ENTRETENIMENTO E PROMETEM COLORIR A SUA CASA PARA AS FESTAS QUE SE AVIZINHAM!



SARDINHA COLORIDA

Material:

Rolos de papel higiênico
Papel de seda colorido
Fita adesiva dupla face
Tesoura
Lápis
Folha branca
Cartolina preta
Cordel
Cola
Pau de madeira

Comece por colar fita adesiva à volta dos rolos: cinco tiras com a mesma distância uma das outras e uma tira de fita adesiva no interior. Desenhe e recorte meias-luas no papel de seda. Cole as meias-luas na tira de fita adesiva que começa por baixo, para ir sobrepondo o papel de seda e formar “escamas”. Depois de todas as “escamas” coladas, recorte tiras compridas de papel de seda. Cole as tiras de papel na extremidade do rolo. Recorte círculos brancos da folha de papel e círculos mais pequenos a partir da cartolina preta para fazer os olhos dos peixes. Corte o cordel e cole as pontas no interior do rolo, uma de cada lado. Pode pendurar num pau de madeira, em conjunto, ou em outro local que esteja pronto a receber a sua sardinha!

www.porquegosto1.blogspot.com



LANTERNAS DE PAPEL

Material:

Papel ou cartolina
Tesouras
Fita-cola
Cola
Régua
Lápis
Decorações papel de embrulho, *washi tape*, fitas, lantejoulas, adesivos, cola *glitter*, pequenos botões, etc.

Dobre uma folha A4 ao meio no sentido do comprimento. Não use um papel demasiado leve, ou a lanterna não se aguentará em pé (para o caso de não a querer pendurar).

Corte o papel ao longo da borda dobrada em direção à outra extremidade, mais ao menos até meio.

Quanto mais longos os cortes, mais luz brilhará através da lanterna e mais flexível esta será. O espaço entre os cortes pode ser de cerca de 2,5 cm. Pegue nas duas extremidades do papel e una-as de forma a obter um tubo redondo. Use um pedaço de fita-cola para unir as extremidades, de preferência do lado de dentro para que a fita-cola não seja visível.

Corte outro pedaço de papel para fazer uma alça com cerca de 15 cm de comprimento e 2,5 cm de largura.

Prenda a alça na parte interna da lanterna com cola ou fita-cola.

Instale-se e aproveite as festas

Junho é o mês dos santos populares e não vão faltar motivos para visitar a região minhota. As festas estão aí à porta e a alegria popular vai sair à rua em diversas localidades, seja para festejar o Santo António, o S. João ou o S. Pedro. Com o conceito Airbnb irá conseguir encontrar espaços adequados de alojamento e assistir aos diversos eventos festivos. Opte pelo programa que mais o seduz e divirta-se. Em Braga, para aproveitar as festas de S. João, existem inúmeras opções e uma delas é a Casa da Sé. Com uma localização privilegiada, bem no centro histórico, é ideal para aproveitar esta festa popular e toda a programação associada. O apartamento situa-se numa das zonas mais boémias da cidade, com excelentes restaurantes, bares e cafés, junto do património cultural e edificado. Com mais de 30 comodidades, é perfeito para uns dias de muita animação.

Para beneficiar das festas antoninas em Amares ou Vila Verde, poderá ficar num alojamento muito próximo destas localidades, na Casa da Moleira, em Rendufe. Muito aprazível, fica perto de uma praia fluvial, tem jardim e várias comodidades. Muito calmo e pitoresco.

As Antoninas de Famalicão são também um excelente motivo para passar uns dias em família ou amigos num ambiente de grande festa nas ruas. Pode ficar alojado na Casa da Eira, em Mouquim, num espaço incrível com piscina, cozinha equipada e com uma atmosfera agradável.



José Gonçalves

CASA DA SÉ

Braga

65€

Noite

4 hóspedes | 2 quartos | 1 wc

Algumas comodidades:

Wifi | Cozinha | Ferro engomar



CASA DA MOLEIRA

Amares

43€

Noite

4 hóspedes | 1 quarto | 1 wc

Algumas comodidades:

Cozinha | Wifi | TV cabo



CASA DA EIRA

Famalicão

110€

Noite

4 hóspedes | 2 quartos | 3 camas

Algumas comodidades:

Piscina | Cozinha | Wifi



NOVIDADE

PROGRAMA
DE TREINO
COGNITIVO
ONLINE
(À DISTÂNCIA)

colibri

CENTRO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Somos um centro terapêutico direcionado para adultos e seniores, desenvolvendo terapias não farmacológicas (estimulação cognitiva, sensorial, motora e treino de AVD's) com o intuito de minimizar/retardar as alterações do processo de envelhecimento normal e reabilitar as funções perdidas/alteradas devido à existência de patologia(s).



PROGRAMAS TERAPÊUTICOS

Ativamente / Alzheimer e outras demências
Serenar / Parkinson
Recomeçar / Pós AVC e TCE
Positividade / Alterações de memória e outras funções cognitivas

TERAPIAS COMPLEMENTARES

Naturopatia
Reiki
Shiatsu

CONSULTAS ESPECIALIZADAS

Psicologia
Avaliação Neuropsicológica
Nutrição
Apoio ao cuidador

LOJA ESPECIALIZADA

Ajudas técnicas
Produtos de apoio

Av. Dr. Carlos Bacelar 1012 – loja 5B (edifício Saza) · 4760 - 103 Vila Nova de Famalicão
www.centrocolibri.pt | geral@centrocolibri.pt | 252 310 017 · 963 765 255

MANUEL MACHADO PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE BRAGA

Louvor ao título feminino do Sporting Clube de Braga



futebol feminino do Sporting Clube de Braga viveu, esta época, dias felizes, não só com a conquista do campeonato nacional – feito pela primeira vez conseguido na sua história – como também pela

conquista da Supertaça.

"Naturalmente que estas conquistas do futebol feminino do Sporting de Braga deixam-nos a todos orgulhosos, e faz todo o sentido estendermos este voto de louvor a toda a estrutura do clube.

São, no fundo, a recompensa, para o clube e seus adeptos, pela aposta que o Sporting Clube de Braga tem feito no futebol feminino, e da qual a Associação de Futebol de Braga muito se orgulha", disse o presidente da AF Braga.

Na hora dos festejos, Manuel Machado recorda que a Associação de Futebol de Braga aprovou um voto de louvor ao SC Braga por tão importante conquista numa modalidade em crescimento.

"Formulamos votos para que este título sirva de inspiração a outras equipas da nossa Associação e até do país, para que o futebol feminino continue a crescer a bom ritmo e para que outros clubes

invistam nele. O futebol é tanto para homens, como para mulheres e, se apostarem nesta última vertente, estou ciente que a modalidade vai disparar nos próximos tempos", reconhece Manuel Machado.

O líder da Associação bracarense lembra, ainda, que o Sporting de Braga tem agora pela frente a representação nacional na Liga dos Campeões onde acredita que terá "uma palavra a dizer".

No panorama distrital, o líder associativo salienta "o crescimento que o futebol feminino tem tido em Braga, com cerca de 900 atletas no futebol feminino e no futsal. Ora, se atendermos a que os números, a nível nacional, se situam nas cinco mil praticantes federadas, facilmente se constata que uma boa parte pertence à Associação bracarense".

Mas a Associação de Futebol de Braga quer ir mais longe e saúda, desde já, as equipas suas filiadas que, na nova temporada, vão dedicar-se, também, ao futebol feminino.

Manuel Machado elogia, ainda, a visão e a forte aposta do Sporting Clube de Braga no futebol feminino, que foi capaz de levar a equipa à conquista de títulos nacionais, acreditando que "outros virão nos próximos anos".

A. F. BRAGA

Felicita o **SC Braga** pela
conquista do **Título Nacional
de Futebol Feminino**



 casa
fundevila
Hotel de Charme

O hotel de charme Casa de Fundevila, em Soutelo, Vila Verde, inaugurou recentemente um restaurante que promete elevar a gastronomia tradicional a um patamar de grande versatilidade, com versões criativas e de elevado requinte. O novo espaço é cativante e divide-se em duas salas. Uma delas, mais intimista, foi pensada para noites temáticas e pequenos eventos. A sala principal funcionará diariamente aos almoços e jantares e apresenta uma decoração contemporânea, respeitando o traço original do edifício centenário. As cores e o novo mobiliário dão-lhe uma imagem cuidada e atrativa. A decoração ficou a cargo da Vergadela Interiores e foi pensada na criação de harmonia entre vários pormenores originais do edifício com a contemporaneidade, processo que culminou num espaço inspirador e não menos transcendente, gerido por Abel Ribeiro. A carta é variada, com assinatura da chef Isabel Freitas.

vergadela
interiores

ATELIER E SHOWROOM Rua de Pousada n.º 32, Tenões | 4715-381 Braga - Portugal
Telef. / Fax +351 253 276 111 | mail vergadela@vergadela.pt | www.vergadela.pt  vergadelainteriores



 casa
fundevila
Hotel de Charme

Casa Fundevila - Hotel de Charme
Lugar de Fundevila n.º 1, Soutelo
4730-579 Vila Verde Portugal

Tel: (+351) 253 321 480
Email: geral@casafundevila.com
GPS: 41.6074 N | 8.4392 W

A tradição ainda é o que era!

A TRADIÇÃO AINDA É O QUE ERA!

Por que andamos às marteladas na noite de S. João? O alho porro só serve para azucrinar as outras pessoas? Para que servem os banhos no mar gelado? Porque há pessoas a afogar a imagem de Santo António? Com mais ou menos superstição, todas estas tradições têm uma razão de ser.

CHEIRA MAL, FAZ BEM

O alho porro não é mais do que um alho francês espigado. Esta tradição é anterior à era cristã e tem origem num ritual pagão. Os celtas festejavam o Solstício de Verão, que quase coincide no calendário com o dia de S. João. Durante a festa faziam fogueiras e ofereciam ervas aromáticas à Mãe Natureza para espantar o mau olhado, pedir proteção e garantir fecundidade. O alho porro era queimado com esse intuito.

MERGULHOS GELADOS

A água sempre foi tida como um símbolo de fertilidade, um elemento de pureza. Acredita-se que, há umas décadas, durante a noite de S. João, as senhoras mais jovens rebolessem nas orvalhadas com o objetivo de aumentarem a sua fertilidade. A tradição ganhou novos contornos e hoje em dia são muitos – homens e mulheres – os que mergulham nas águas geladas do mar.

OLH'Ó BALÃO, JOÃO

Esta é mais uma tradição com origem em rituais pagãos. Nas celebrações do Solstício de Verão praticava-se o culto do sol e do fogo para garantir abundância de colheitas e fertilidade. Os balões de ar quente surgem a partir daí, tal como o fogo de artifício e as fogueiras que ainda se acendem em diversos locais.

NA MULTIDÃO, MARTELAR, MARTELAR

Em 1963, os estudantes do Porto procuravam novas formas de festejar a Queima das Fitas. Manuel Boaventura, um industrial de plásticos da zona, surgiu com a ideia do martelo, retirada de um conjunto saleiro-pimenteiro com fole que tinha visto numa das suas viagens ao estrangeiro. Tornou o martelinho num brinquedo ruidoso e os estudantes acharam-lhe tanta piada que nunca mais o largaram.

SANTO ANTÓNIO SABE NADAR

Conhecido como Santo casamenteiro, são muitas as superstições relativas a Santo António e o amor. Chamar repetidamente o seu nome e escrever o nome dos pretendentes em papéis depositados numa bacia com água são alguns dos rituais das senhoras que querem noivar. Uma delas consiste em “afogar” a imagem do Santo de cabeça para baixo e vendado. Há também quem o “afogue” quando não vê os seus pedidos serem atendidos.

Arraial de São João

*muita
animação!*



23
JUNHO

X
DO XISTO

25€
/Pax

Menu

S. João

Sardinhas assadas
Salada Pimentos
Salada Mista
Barriguinhas
Porco no Espeto
Bebidas
Sobremesa

Reservas

+351 934 037 319

xdoxisto@gmail.com

NOVA GERÊNCIA





A iniciativa foi um sucesso em 2018, por isso este ano repete-se: Braga volta a ter um S. João Vegan! Organizado pelo movimento cívico *Braga para Todos* e pela Associação *Abandoned Pets*, o arraial acontece no Parque de S. João da Ponte no dia 23 de junho, das 19h00 à 01h00. Aqui reinam os produtos que não utilizem a exploração animal... alimentícios ou não! “Os alimentos são confeccionados pela associação *Abandoned Pets* e por um espaço de restauração que nos irá ceder produtos *vegan* como *pizzas*, *rissóis*, *bolos*, *hambúrgueres*, *sangria*, etc.. Os valores de venda serão simbólicos, todos faturados e aplicados na causa animal”, explicou o *Braga para Todos* à Minha. Os participantes também têm a opção de levar a sua própria iguaria e participar no arraial a custo zero, apenas pelo convívio ou amor à causa.

É

ve

“Esta é também uma forma de quem é *vegan*, *vegetariano* ou curioso de ter um pequeno apontamento na maior festa da cidade, que é o S. João”, explica o movimento *Braga para Todos*, que promete muita animação. Se quiser fazer parte do evento, seja a confeccionar alguma iguaria, a servir no dia, ou ajudar de qualquer outra forma, basta enviar e-mail para bragaparatodos@gmail.com. O evento está integrado nas Festas de S. João, por isso este arraial não dispõe de animação própria.

EM VEZ DE BIFANAS... COMA SEITANAS!

(Receitas Tradicionais Portuguesas Veganas)

gan?!



Vegan =
pessoa que não utiliza ou não
consome produtos derivados de
animais. Contrariamente a alguns
vegetarianos, os *vegan* não
ingerem nenhum tipo de carne,
ovos, mel ou laticínios.

Tem um S. João só para si!

- 500 gr. de seitan
- 1 lata de tomate em pedaços
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 80 ml de vinho branco
- 60 ml de cerveja
- 4 colheres de sopa de molho de soja
- 1 folha de louro
- azeite q.b.
- piri-piri e sal q.b.

Corte o *seitan* em fatias fininhas e coloque-o num recipiente juntamente com o molho de soja, a folha de louro e os alhos picados. Reserve. Num tacho coloque o azeite e a cebola cortada em meias luas. Deixe refogar até a cebola ficar translúcida. Junte o *seitan* e o molho da marinada, incluindo o louro e os alhos. Acrescente o vinho, a cerveja e o tomate e deixe levantar fervura. Tempere com sal e piri-piri a gosto. Deixe cozinhar em lume brando cerca de 25 minutos e já está, é só colocar dentro do pão!

MARTINHO
seguros

Allianz 

**TRAN
QUILI
DADE**



GENERALI
Companhia de Seguros



ZÜRICH



R. da Cintura n.º 22,
4720-342 Ferreiros
Amares – Braga



geral@martinhoseguros.pt



t. (+351) 253 991 295
m. (+351) 967 375 728



Seg-Sex: 09:00 – 12:30
14:00 – 19:00
Sábado: 09:00 – 13:00

Loja de
artesanato
com mais de

**20 anos de
experiência**



ARTESANATO

A ROCA

Trabalhos feitos à mão e por medida onde pode escolher vários artigos de decoração desde um simples pano de tabuleiro até à toalha de mesa



Artigos
pintados à mão

Representante
das linhas DMC

Toalhas
de Igreja

Fugir às festas? É possível!

DAR VOZ ÀS MÃOS: WORKSHOP DE LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA

Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva
4/06, 18h00

Sensibilizar a comunidade para a comunicação com pessoas surdas é o objetivo deste *workshop* dinamizado pela professora Sónia Veiga. Inscrições gratuitas e obrigatórias através do e-mail marcacoes@blcs.pt ou pelo telefone 253 205 977.

FESTIVAL GREENFEST

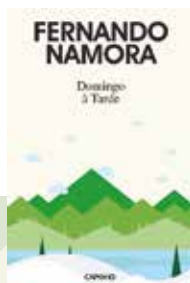
Mosteiro de Tibães
06/06 a 09/06

O maior festival de sustentabilidade de Portugal está de regresso e promete quatro dias recheados de animação, showcooking, palestras e workshops.

CICLO EXPOSITIVO EFEMÉRIDES: FERNANDO NAMORA

Biblioteca Pública de Braga
Até 14/06

Esta é uma ampla exposição que contempla a obra de Fernando Namora, sobretudo as obras dirigidas, organizadas e prefaciadas pelo autor. É, ao mesmo tempo, uma homenagem, com vários artigos escritos sobre Fernando Namora.



Junho é o mês dos Santos Populares, mas há mais vida para além dos arraiais, bailaricos e sardinhas. Se procura uma alternativa às Festas deste mês, veio ao lugar certo: deixamos-lhe as nossas sugestões para ocupar da melhor forma o tempo livre deste mês.



ALFREDO CUNHA: OLHAR E AJUDAR

Escola de Medicina
da Universidade do Minho
Até 23/06

Nesta exposição Alfredo Cunha mostra o que geralmente tentamos não ver: rostos, paisagens e momentos que ilustram a guerra, a pobreza, a fome e a doença. Seguimos indiferentes depois de ver esta mostra?

SORRISO, PELO TEATRO SÓ

28/06, 21h45
Praça do Município

O Mimarte volta a preencher as ruas de Braga. Neste dia chega-nos uma peça que nos fala sobre o amor: não aquele heróico ou trágico, mas sim aquele que habita em dois corações que envelheceram a par e passo. Uma prova de que a ausência não gasta o amor.





Qualidade.

Dedicação. Tradição.

A JSG – Estofos & Decor é uma empresa dedicada há mais de 40 anos à produção de estofos e artigos decorativos, sediada na região norte de Portugal, no coração do Minho, Braga. A nossa equipa de trabalho apresenta-se com uma vasta experiência e dedicação a todo o seu ofício, adquirindo e valorizando todas as aprendizagens adquiridas com o passar dos anos com os seus parentes familiares.



PEÇAS ÚNICAS

QUALIDADE
E PERSONALIZAÇÃO
DE MATERIAIS

Todos os nossos produtos e serviços prestados atendem sempre aos parâmetros de melhor qualidade, bem como de todos os materiais usados em cada peça, trabalhando rigorosamente para satisfazer as necessidades dos nossos clientes.

PRODUÇÃO PRÓPRIA E PERSONALIZADA

Sofás
Camas
Cabeceiras de cama
Cadeiras
Poltronas
Bancos
Almofadas

OUTROS PRODUTOS E SERVIÇOS

Restauro/reparação
Colchões
Cortinas
Papel de parede



☎ 965 885 734
918 323 157

geral@jsgestofosedecor.pt | jsgestofosedecor.pt
Rua Santo Adrião, n.º 17/19 e 21, 4715-048 Braga, Portugal

BALÕES VIRTUAIS:

100% seguros, 100% divertidos

Com ou sem proibições, lançar balões de ar quente é perigoso. É uma tradição bonita, o céu escuro inunda-se com pequenos pontos de luz e o efeito visual conquista-nos. A largada de balões pode, no entanto, trazer sérias consequências para a vida animal e vegetação. Os animais podem ficar presos – e mesmo feridos! – nas armadilhas do balão e o risco de incêndio é elevado.

Foi a pensar em todos esses problemas que a Massfar, uma empresa brasileira de realidade aumentada, criou em conjunto com a Euro2 uma aplicação que permite às pessoas lançar balões... de forma virtual.

Porto, Lisboa e Sintra têm disponível um postal dedicado aos seus Santos populares que, com a ajuda do telemóvel, facilmente se torna num mundo de festa. O método é simples: basta descarregar a aplicação Zappar e apontar a câmara do smartphone para o postal.

Numa questão de minutos está no centro da festa: há manjericos e martelos, pode tirar fotografias com elementos da época e lançar o seu balão personalizado. Ainda por cima pode registar esse momento para a posteridade, já que é possível tirar fotografias no próprio local da festa!

“Em 2017, Portugal sofreu com grandes incêndios que resultaram na morte de dezenas de pessoas. Após os trágicos acontecimentos, uma medida responsável por parte das autoridades do país decidiu proibir a população de soltar balões, uma prática sempre muito



apreciada pelos portugueses e que durante muitos anos abriam as tão esperadas festas juninas. O CEO da Massfar, Mário Faria, teve então a ideia de trazer essa tradição de volta de uma maneira segura e inovadora: fazendo o uso da Realidade Aumentada”, afirma a Massfar na sua página.

Os postais são distribuídos gratuitamente a moradores e turistas em pontos de apoio ao turismo, hotéis e nos aeroportos de Lisboa e Porto.

www.massfar.com

Zappar, disponível em Android e iOS



/ ESTÉTICA FACIAL E CORPORAL
/ ESTÉTICA NATURAL (100% BIOLÓGICO)
/ TERAPIA CAPILAR / MASSAGENS TERAPÊUTICAS
/ YOGA / PILATES SOLO / REIKI / WORKSHOPS

Inaugurou recentemente a clínica Viva Bem – De Corpo e Alma. Neste espaço de medicina não convencional pode tratar de si por dentro e por fora. Com uma vasta oferta de tratamentos de qualidade e com um conceito de Beleza Integral, a clínica Viva Bem oferece serviços na área de saúde, estética e bem estar. Espaço desenvolvido para que no mesmo sítio possa cuidar da beleza e tratar do seu equilíbrio físico e mental.



m. 928 045 471 • t. 253 290 669
Praceta Pedro da Rocha, 6 • 4715-294 S. Vitor
atendimento@vivabembraga.pt
[@vivabembraga](https://www.instagram.com/vivabembraga)

M.
even-
tos

Música

VARIAÇÕES -
CONCERTO DE
COMUNIDADE

Theatro Circo | Braga

quinta, 13 de junho
21h30 | 60 min. | M/3

Entrada gratuita

A vida e obra de António Variações revela-se sem par no panorama musical português. A originalidade e atualidade da síntese que efetuou entre música ligeira, folclore, fado e pop/rock internacional justifica o interesse com que se volta à sua obra. Os 35 anos da sua morte, cumpridos a 13 de junho de 2019, são uma oportunidade para lembrar, dar a conhecer e celebrar o seu trabalho. A partir de um convite à participação de todos, músicos e não músicos bracarense, iremos cantar Variações juntos. "Todos nós temos Variações na voz"!



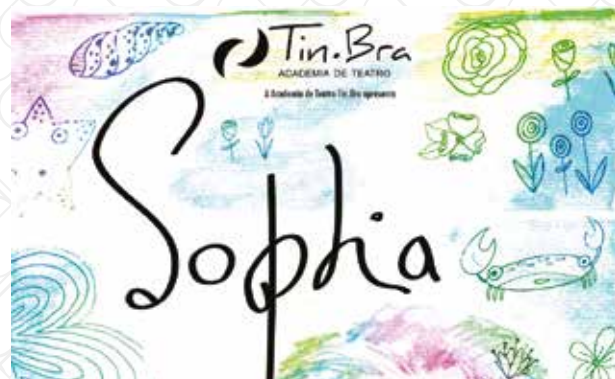
Teatro

SOPHIA

Altice Fórum | Braga

domingo, 16 de Junho
19h00 | 120 min.
7,5 €

A Academia de Teatro Tin.Bra vai apresentar o espetáculo "Sophia" para homenagear Sophia de Mello Breyner Andersen, no âmbito do centenário de nascimento da escritora. Esta ação envolve todos os alunos da Academia, de todos os níveis de formação, resultando em mais de 180 estudantes em palco. Destaque para o trabalho desenvolvido da Academia na construção dramatúrgica, estética e plástica deste espetáculo, com um grande envolvimento de muitos voluntários e profissionais. Um espetáculo que promete!



Teatro

É TUDO AO
MOLHO E FÉ
EM DEUS

Theatro Gil Vicente | Barcelos

sábado, 22 de junho
21h30 | 90 min. | M/12
5 €

Depois da Grande Ressaca, Alberto (Carlos Cunha), abandonado por todos, acabou por viver uma relação com Daisy, um travesti. A relação foi fugaz. Mas intensa. E Alberto é hoje um homem sozinho, amargurado e sobretudo baralhado quanto à sua verdadeira orientação sexual. Tudo ao molho e fé em Deus é, então, uma comédia de portas, de humor abrangente e com um frenético entra-e-sai (à imagem da Grande Ressaca), que aborda o amor, as relações, as relações sem amor e o amor sem relações onde fica provado que, em uma hora e meia, o coração das pessoas pode dar uma grande volta. Resta saber se para melhor.





20
ANOS

D

DOMIALVES
INTERIORES

FABRICO PRÓPRIO



MOBILIÁRIO
COZINHAS
ROUPEIROS
CARPINTARIA

WWW.DOMIALVES.COM

SOUTELO VILA VERDE

OS NOSSOS SANTOS

Dependendo do sítio onde se encontra, o Minho e todo o país abrem as portas a Santo António, São João e São Pedro. O mês é de animação: as ruas enchem-se de cor e alegria, ouvem-se martelos, no ar paira o cheiro a sardinha e caldo verde. As manifestações religiosas também imperam, cheias de vida e significado. Já adiantamos algumas das tradições que se vivem nesta época, mas quem foram, afinal, estes Santos? Por que os celebramos e homenageamos?

SANTO ANTÓNIO

O que conquistou pela palavra

13 JUNHO

*Santo António, meu amigo
Ensina-me lá como tu a falar.
É forma de não ter inimigo
Nesta arte de discursar!*



VISTA ALEGRE

Santo António será, provavelmente, o mais popular de todos os Santos. Filho de comerciantes ricos, nasceu em Lisboa, entre 1191 e 1195, numa casa em frente à Sé, onde hoje está a Igreja de Santo António. Foi batizado como Fernando Martins de Bulhões e com 15 anos pediu aos pais que o deixassem fazer o noviciado no Mosteiro de São Vicente de Fora. Por volta dos vinte foi para Santa Cruz de Coimbra, onde terminou a formação intelectual e conheceu os primeiros frades Franciscanos. Foi quando cinco destes religiosos foram brutalmente assassinados que despertou a sua vocação franciscana: tinha cerca de trinta anos quando entrou para a Ordem dos Frades Menores, onde recebeu o nome de António. Viajou até África, mas uma doença obrigou-o a regressar a Portugal. O navio em que viajava naufragou perto da Sicília: foi salvo pelos Franciscanos italianos, que o levaram até à cidade de Messina. Anos depois, conhece Francisco de Assis e torna-se o pregador oficial da Ordem de São Domingos, devido ao seu dom da palavra. Pregou em inúmeros sítios, arrastando multidões atrás de si. Veio a falecer a 13 de junho de 1231, a caminho de Pádua, em Arcella. Foi canonizado pelo Papa Gregório IX, a 30 de maio de 1232, antes do primeiro aniversário da sua morte, e partilha o título de padroeiro de Portugal com a Imaculada Conceição. Conhecido como Santo casamenteiro, Sto. António é padroeiro dos barqueiros, dos náufragos e dos marinheiros. É também padroeiro dos viajantes, dos velhos, dos pobres e oprimidos, das solteiras, das grávidas e das estéréis, dos namorados e do casamento. É o protetor dos lares, da família, da pureza e é ainda advogado das almas do purgatório. É invocado sempre que um objeto é perdido ou para ajudar a encontrar pessoas desaparecidas ou emprego.

*Detalhes
que fazem
a diferença*



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

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



SÃO JOÃO

O que trilhou caminhos

24 JUNHO

*Foste primeiro em tudo, São João,
Para o amor abriste caminho.
Foste alma e coração,
Temos por ti todo o carinho!*

É no dia 24 de junho que a Igreja celebra o nascimento de São João Baptista, que terá nascido em Aim Karim, uma cidade a cerca de seis quilômetros de Jerusalém, no ano II antes de Cristo. Zacarias era um sacerdote judeu casado com Isabel. O casal não tinha filhos porque Isabel era infértil. Já com idade avançada, o anjo Gabriel apareceu a Zacarias e disse-lhe que em breve teria um filho, precursor do Messias e a quem daria o nome de João. Se Zacarias a princípio duvidou da novidade, em breve seria surpreendido com a barriga crescente de Isabel. Zacarias ficou mudo até ao dia da circuncisão do menino, altura em que os pais o batizaram como João, assim como havia vaticinado o anjo Gabriel. Trinta anos depois, João começou a batizar pessoas no Rio Jordão, incluindo o próprio Jesus: todos os Evangelhos iniciam a narração da vida pública de Jesus com a narração do seu batismo. Ao longo da sua vida, João foi testemunho da verdade, independentemente das consequências que esta lhe pudesse trazer. Denunciou o adultério de Herodes e Herodíades e por isso foi violentamente decapitado.



CONSOLATA

Primeiro mártir da Igreja, é venerado como profeta, santo, mártir, precursor do Messias e arauto da verdade. A festa em honra de S. João, no dia do seu nascimento, começou por ser pagã, já que 24 de junho coincide com o solstício de verão. Celebrava-se a natureza, as colheitas e manifestava-se adoração ao deus do Sol. Posteriormente, a Igreja Católica cristianizou a festa. São João é padroeiro dos injustiçados por causa da fé.

ORAL PLUS

Clínica Dentária de Implantologia Avançada
by Pedro Rodrigues

TAC 3D



Dentes
no próprio
dia



A clínica Oral Plus by Pedro Rodrigues conta com uma equipa de profissionais **altamente especializada** e reúne todas as condições para **efetuar** cirurgias com **um elevado nível de excelência**. A clínica **disponibiliza equipamentos de vanguarda** e consultórios **com** todo o conforto para que o paciente se sinta bem e relaxado. Conta ainda com um laboratório de prótese dentária próprio, sala de formação e um estúdio fotográfico. O equipamento TAC 3D permite fazer o diagnóstico e o plano de tratamento na hora, e esclarecer em tempo real os pacientes sobre todos os passos e procedimentos do tratamento. No final da cirurgia, os pacientes são encaminhados para a sala de recobro, para que usufruam de todo o conforto.



SÃO PEDRO

O pescador de homens

29 JUNHO

*És rocha e maior pilar,
Tens as chaves da alegria,
São Pedro tens mesmo que me dar,
As tuas sementes de sabedoria!*

São Pedro, também conhecido como São Pedro Apóstolo, terá sido o primeiro Bispo de Roma, o primeiro Papa da Igreja. Nasceu em Betsaida, Galileia, no ano I antes de Cristo. De acordo com a Bíblia, o seu nome original era Simão. Surge ainda uma variante do seu nome, Simão Pedro, no livro dos Atos dos Apóstolos e na II Epístola de Pedro.

Assim como o seu pai, Jonas, Pedro era pescador e vivia na Galileia. É quando Jesus usa um barco para ensinar uma multidão – assim como ensina Pedro e os seus irmãos, que de repente se vêem aflitos com tantos peixes nas redes – que o pescador se deixa arrebatar pela Sua sabedoria e larga tudo para servir o Mestre, que faria dele “pescador de homens”. E assim fez Pedro, professando a sua devoção a Jesus constantemente.



HOLYART

Pedro era impetuoso, tal como se viu na traição a Jesus: prometeu-Lhe lealdade, mas não passou muito tempo até negar que O conhecia. Ainda assim, deu a vida pela Igreja depois de um pontificado de trinta e sete anos. Terá sido crucificado de cabeça para baixo – já que não se achava digno de morrer da mesma forma que Jesus – em Roma, entre 64 e 67 d. C, a 29 de junho. Os seus restos mortais encontram-se na Basílica de São Pedro, em Roma.

É padroeiro dos papas e dos pescadores. A tradição popular atribui a São Pedro o poder de comandar o estado do tempo, o que está relacionado com a interpretação de um relato bíblico atribuído a Jesus: “E eu te darei as chaves do reino dos céus; e tudo o que ligares na terra será ligado nos céus, e tudo o que desligares na terra será desligado nos céus”. Esta frase levou as pessoas a relacionarem a abertura ou o encerramento das portas do céu com a caída da chuva.

UMA FAMÍLIA UM COLÉGIO DUAS CASAS



COLÉGIO
JOÃO PAULO II

POLO
DUME

POLO
7 FONTES

ABERTAS
INSCRIÇÕES 2019/20

 **NOVIDADE**

FESTAS

SANTOS DA NOSSA TRADIÇÃO POPULAR

TXT JORGE OLIVEIRA

O mês de Junho chegou e com ele vêm as festas dedicadas aos chamados Santos Populares. De Norte a Sul do País, são muitas as terras que fazem questão de honrar Santo António, São João e São Pedro, com programas que conciliam as componentes religiosa e profana. Na área de abrangência da Arquidiocese de Braga, e por ordem cronológica, têm maior visibilidade as Festas de Santo António de Famalicão, Vila Verde e Amares, as Festas de S. João de Braga e de Vila do Conde e a Festa de São Pedro da Póvoa de Varzim. Rugsas, marchas populares, arraiais, bailaricos, procissões, cascatas, desfiles alegóricos, sardinhas, espetáculos musicais, atividades desportivas, fogo de artifício e inúmeras diversões são iniciativas incontornáveis nestas manifestações populares, onde também não costumam faltar os manjericos, os balões, o alho porro e os martelinhos. Antes que as festas comecem e os foliões saiam à rua, fomos espreitar como vão ser este ano as antoninas e as sanjoaninas destes seis concelhos de Entre Douro e Minho, destacando as novidades e os principais momentos para que possa também juntar-se às festas da nossa tradição popular.



Marcha infantil vencedora abre desfile das marchas dos adultos

Antoninas de Famalicão conjugam tradição e modernidade

As festas antoninas de Vila Nova de Famalicão decorrem de 7 a 13 de junho com cerca de meia centena de iniciativas que conciliam tradição e modernidade.

Miguel Araújo e David Fonseca são as principais atrações musicais deste ano, mas as festas concelhias famalicenses vão receber ainda Júlio Pereira, Gil Cadeias, para além de fanfarras, grupos de cavaquinhos, zés pereiras e ranchos folclóricos que ajudarão a dar um toque mais tradicional às antoninas. Um dos momentos altos das festas são as Marchas Populares que saem à rua na noite de Santo António, 12 de junho, protagonizadas por associações e freguesias do concelho. Um espetáculo onde cada marcha vai procurar distinguir-se das demais com as suas danças e coreografias. “Júlio Brandão e Vila Nova” é o tema escolhido para o desfile deste ano, que abre com a marcha infantil vencedora no cortejo das marchas das crianças que se realiza no primeiro dia das antoninas. Esta é umas das novidades das antoninas de Famalicão que, segundo o vereador da Cultura, Leonel Rocha, “são por excelência” as festas do concelho de Famalicão, convocando todo o concelho para a vivência das mesmas.

O desfile das Marchas Antoninas Infantis conta com cerca de três mil crianças ligadas a instituições educativas do concelho.

Outra novidade nestas festas, adianta Leonel Rocha, é a transferência da Missa Solene em honra de Santo António e da distribuição do Pão de Santo António, no dia 13, da capela para a Praça D. Maria II, um espaço aberto e amplo escolhido de maneira a facilitar o acesso e a mobilidade das pessoas, assim como uma melhor ordenação da distribuição do pão.

A Capela de Santo António, na rua Alves Roçadas, “há muito que se revelava pequena para acolher os milhares de pessoas que todos os anos assistem a estas cerimónias religiosas”, constata o vereador.

Do vasto programa preparado pela autarquia destacam-se, além das Marchas, um dos “ex-libris das festas”, da distribuição do Pão de Santo António e da procissão em honra de Santo António, o desfile etnográfico, no dia 10 de junho, feriado nacional, com a participação de mais de duas dezenas de grupos e ranchos folclóricos.

Nestes sete dias de intensa programação em honra do santo casamenteiro também não faltarão os arraiais, as sardinhas, os saltos às fogueiras, folclore, iniciativas culturais e desportivas como uma exposição etnográfica no Museu Bernardino Machado, o Campeonato Concelhio de 3 horas de Resistência de BTT, no dia 8, o Grande Prémio de Atletismo Bernardino Machado, dia 9 (domingo), que este ano faz dez anos, ou, no dia seguinte, a Caminhada Camiliana de Famalicão a Seide e a Descida Mais Louca, em Antas S. Tiago.

A programação foi pensada para todos os famalicenses e os milhares de forasteiros esperados na cidade durante os festejos.

“Para celebrar este grande acontecimento preparamos um vasto programa onde a tradição se conjuga com a novidade e os costumes ancestrais são revividos em harmonia com as tendências das novas gerações”, assinala o presidente da Câmara de Famalicão, Paulo Cunha, para quem as antoninas “são as festas de Famalicão e dos famalicenses. São a homenagem de um povo a Santo António, casamenteiro e protetor dos pobres, mas são também o grande momento de afirmação da identidade e do orgulho da nossa terra e das nossas gentes”.

O programa, que começa às 10h00 do dia 7 de junho com a inauguração das tradicionais cascatas a Santo António, na Praça 9 de abril, tem ainda como momentos altos a procissão em honra de Santo António, na tarde do dia 13, que percorre as principais ruas da cidade.

No dia 9 de junho, no Parque da Devesa, haverá Missa e bênção dos Animais, numa organização da Associação Amigos dos Cavalos de Famalicão.





A missa solene em honra de Santo António e a distribuição do Pão de Santo António, dois dos momentos mais simbólicos das Festas Antoninas de Famalicão, realizam-se, este ano, na Praça D. Maria II, um espaço aberto, amplo e com maior acessibilidade.

O programa inclui ainda, no dia seguinte, uma homenagem ao Dador de Sangue, Eucaristia pelos Dadores e Diretores falecidos e entrega de galardões a dadores de sangue. Nesse dia haverá uma colheita de sangue e colheita de amostras e inscrições de potenciais dadores de medula óssea para o Instituto Português do Sangue e da Transplantação. Paralelamente, decorrerá o III Concurso de Quadras Populares, “Santo António e a Mobilidade”. Os concertos de David Fonseca, no dia 9 de junho (domingo) e de Miguel Araújo (dia 11) têm lugar na Praça D. Maria II e são de entrada livre.

Famalicão 07 A 13 JUNHO

Antecâmara 2019

WWW.FAMALICAO.PT

DAVID FONSECA

DOMINGO
09 JUNHO
22H00

MARCHAS

ANTONINAS

QUARTA
12 JUNHO
21H00

MIGUEL ARAÚJO

TERÇA
11 JUNHO
22H00



Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Antoninas de Vila Verde retomam torneio de futebol

Marchas populares passam para a tarde de Santo António

As Festas de Santo António de Vila Verde apresentam este ano duas novidades: o regresso do torneio de futebol juvenil concelhio e a mudança das Marchas Populares de Santo António para a tarde do dia 13 de junho.

Orçadas em cerca de 150 mil euros, as festas antoninas realizam-se de 12 a 16 de junho com um programa diversificado de iniciativas que se desenvolverão em oito espaços da vila, procurando valorizar os costumes e as tradições do concelho, mas também as suas paisagens, património e recursos naturais, num contexto de “promoção do território” e do seu potencial turístico, como assinala o presidente da Câmara, António Vilela.

Na Praça de Santo António vão decorrer as rusgas, marchas, espetáculos musicais e o festival de folclore luso-espanhol; na Avenida Professor Machado Vilela terão lugar o After Party, o Festival da Febra e a venda ambulante; na Praça da República e Rua Bernardo Brito irá realizar-se o Festival de Folclore Concelhio e a Mostra de Talentos; na Praça de Lhomar o Concerto Filarmónico; no Campo da Feira estarão concentradas as diversões; o Estádio Cruz do Reguengo receberá a corrida de cavalos e o torneio de futebol de iniciados; e o Campo de Tiro a prova de tiro aos pratos e o torneio de malha de Santo António.

Calema, Toy e Cuca Roseta são os artistas que este ano a autarquia contratou para animar os espetáculos noturnos, os quais atraem sempre uma multidão ao centro de Vila Verde.

Pela primeira vez, as Marchas Populares vão decorrer na tarde do Dia de Santo António, 13 de junho, a partir das 15h00, com um desfile de crianças e adultos e a apresentação em palco na Praça de Santo António. Um evento que tem registado uma participação “muito forte” de crianças e até de idosos, proporcionado um convívio intergeracional.





Este ano, as festas antóninas de Vila Verde trazem três nomes sonantes do panorama musical português: Cuca Roseta, Toy e Çalema



Para esse dia, feriado municipal, está reservada também a Mostra de Talentos Vozes de Santo António, na Praça da República, um espetáculo com início às 18h00 que aposta em novas revelações locais e na juventude.

Este ano, o Cortejo da Tradição sai na tarde do dia 15 e conta com cerca de 30 carros alegóricos das freguesias, Associações e Instituições de Solidariedade Social do concelho.

As Festas Concelhias de Vila Verde começam às 19h00 do dia 12 de junho com a abertura do X Festival da Febra. Na Noite de Santo António haverá ainda o desfile e a atuação das rusgas, cantares ao desafio e as tradicionais fogueiras. É nesta noite que se juntam no palco e nas ruas tocadores de cavaquinhos, bombos, recocos, pandeiretas e concertinas. Instrumentos típicos da música regional, acompanhados



Segundo Júlia Fernandes, estas são umas festas “feitas pelo povo e para o povo”, daí o envolvimento todos os anos de muitas instituições e associações do concelho que nestes dias mostram o que melhor fazem ao longo do ano e trazem aquilo que são as tradições locais. As festas concelhias de Vila Verde não ficariam completas sem a componente religiosa que tem o seu ponto alto na tarde de 16 (domingo) com a Majestosa Procissão em honra de Santo António, que integra os andores de todos os Santos Populares e conta com a participação da Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Vila Verde, da Banda Musical de Vila Verde, da Banda Musical de Aboim da Nóbrega e dos Escuteiros de Vila Verde.

pelas vozes dos “cantadores e cantadeiras” que interpretam as desgarradas.

A Câmara de Vila Verde inclui na programação também as Festas de Santo António de Valdreu, onde se realiza a tradicional bênção dos animais no lugar de Mixões da Serra (9 de junho), e de Revenda, na freguesia de Travassós (22 e 23 de junho).

A vereadora da Cultura da Câmara de Vila Verde refere que a autarquia procura de ano para ano melhorar as festas, apostando em “grandes cartazes e grandes figuras, para conseguir trazer a Vila Verde um número significativo de pessoas, em primeiro lugar os Vilaverdenses”.



Santo António

**FESTAS CONCELHIAS
DE VILA VERDE**

12 a 16 | jun
2019



Toy

14 de junho - 22h00

Roconorte



Calema

16 de junho - 22h00

Academia de Música de Vila Verde e convidados
Miguel Oliveira e Trovar D'Alma

Cuca Roseta (participação especial)

13 de junho - 22h00



Rugas

12 de junho - 21h00

Marchas

13 de junho - 15h00

**Festival Folclórico
Luso-Espanhol**

15 de junho - 22h00

**Festival Folclórico
Concelhio**

16 de junho - 15h00

**X FESTIVAL
DA "FEBRA"**

AFTER PARTY

Gigantones e cabeçudos regressam às festas antoninas de Amares

As Festas de Santo António de Amares recuperam este ano o desfile de gigantones e cabeçudos, uma tradição antiga que promete atrair muita gente ao centro da vila. Os bonecos típicos das festas populares vão desfilarem no centro de Amares na primeira tarde das festas, 9 de junho, domingo, a partir das 14h30, graças a uma parceria com as festas de S. João de Braga. Outra novidade nestas antoninas, que decorrem até 16 de junho, é o Hino de Amares que será entoado em todos os concertos das antoninas “para as pessoas começarem a assimilar esta música”, composta pelo Centro de Estudos Musicais Luís Capela, de Amares, adianta João Andrade, da Associação Festas Antoninas de Amares (AFAA).

**Hino de Amares
será entoado
em todos os
concertos das
Festas de Santo
António de
Amares.**

Segundo o dirigente, este ano há também uma “aposta forte” na animação da tarde infantil do dia 15 de junho, sábado. Batatinha é a figura central que promete divertir os mais novos.

A introdução de copos reutilizáveis, na tentativa de acabar com os de plástico, é outra das novidades nas festas concelhias de Amares que vão oferecer grandes espetáculos com os Anjos (13), GNR, Jimmy P e Piruka (15). Estes dois últimos a pensar no público mais jovem.

João Andrade não tem dúvidas de que as antoninas de 2019 apresentam uma cartaz “forte”, um dos “maiores de sempre”, ainda que não seja dos mais onerosos dos últimos anos. O orçamento ronda os 115 mil euros, assegurando o Município 60 mil euros, além de apoio logístico.





“Nós ainda precisamos de ter um cartaz forte, ao contrário de outras festas que já estão enraizadas. As antoninas de Amares, nos últimos cinco anos têm caminhado para a consolidação, ainda não estão ao nível que nós queremos, mas acredito que temos um cartaz que faz frente às outras festas populares”, diz o dirigente.

O Município e a AFAA aguardam milhares de pessoas, sobretudo nos principais dias de festejos. “Na noite de sábado, em que atua Piruka e dois Djs de Amares, esperamos chegar às 20 mil pessoas”, aponta João Andrade.

Além dos concertos, as marchas populares de Santo António, na noite do dia 12, são outro dos grandes atrativos das antoninas de Amares. Estão inscritas para o desfile seis marchas, de freguesias do concelho. A Associação desejava uma participação mais alargada para animar esta noite popular que termina com uma atuação do projeto musical Insert Coin.

No dia 13, quinta-feira, sai às ruas, a partir das 18h00, a majestosa procissão em honra de Santo António, com três dezenas de andores e mais de uma centena de figurados. É o maior cortejo religioso do concelho de Amares.

O programa mantém os tradicionais eventos desportivos como o concurso de pesca e a prova de ciclismo, no dia 9 de junho, que vai na 63.ª edição numa parceria com a Associação de Ciclismo do Minho.

“É das provas mais antigas e é uma tradição que queremos manter”, assevera o dirigente da AFAA. Esta prova, conta com cerca de 300 ciclistas.

O presidente da Câmara de Amares destaca a importância das festas concelhias para a concretização daqueles que são os principais objetivos do município, nomeadamente a promoção do território, a alavancagem da economia e a divulgação e valorização da identidade, cultura e produtos do concelho.

“As antoninas têm um impacto muito forte na nossa economia”, destaca Manuel Moreira.

No sentido de atrair cada vez mais foliões, o Município e a Associação Festas Antoninas de Amares procuraram elaborar um programa diversificado e do agrado de todas as faixas etárias, dos mais jovens aos mais velhos. Para Manuel Moreira, o “momento mais alto” das festas é a atuação das marchas populares, na noite de Santo António. As marchas infantis, no dia anterior, 11, organizadas pelos centros educativos, são outro momento que o autarca destaca. As festas terminam no domingo, 16, com o II Encontro de Concertinas e o Festival Folclórico.





S. João de Braga oferece mais de 160 iniciativas em 11 dias

Aquela que é apontada como a maior festa popular de Portugal tem este ano 11 dias de intensa programação. De 14 a 24 de junho não vão faltar, por isso, motivos para visitar a cidade de Braga. Há mais de 160 atividades culturais, desportivas, sociais, religiosas e outras associadas à Festa de S. João. Ao todo são 270 horas de programação que envolvem dez mil pessoas e 365 instituições.

Na grande noite de S. João de Braga, a mais longa do ano, o Presidente da República deverá, finalmente, marcar presença, depois de o ano passado não ter podido participar por motivos de saúde.

As festas iniciam-se simbolicamente com o acender das iluminações das decorações, no dia 14 de junho, às 21h30, um momento que conta com as atuações da Associação Cultural Festiva Os Sinos da Sé, Equipa Espiral e Gigantones de S. João.

O Cortejo Internacional de Gigantones e Cabeçudos (dia 15), o Cortejo Etnográfico (16), o Desfile Infantil “O São João da Pequenada” (19), o Cortejo Histórico (21), o Cortejo de Abertura das Festas e o Cortejo das Rugsas (23), o Cortejo Sanjoanino e a Procissão de São João, antecedida da Missa Solene, no Parque de S. João (24) são os principais momentos das festividades.

Uma das novidades deste ano é a disponibilização de um novo espaço, a Praça do Artesão que, como o nome indica, destina-se aos artesãos.

Outra novidade é a substituição do Encontro de Joões pelo espetáculo Todos a Bombo, na Praça dos Artesãos, no dia 22.

A Associação de Festas decidiu ainda alterar a designação “Batalha das Flores” por “Aclamação das Flores” para descrever o lançamento de pétalas à passagem do andor de S. João Baptista, na procissão da tarde do dia 24, feriado municipal.

Organizada pela paróquia de S. João do Souto, a Soleníssima Procissão de S. João sai às ruas com nove andores e conta com a participação de dezenas de figurantes representando as figuras bíblicas mais

importantes, mas também elementos que participam de manhã no cortejo sanjoanino.

Este ano, o Encontro Internacional de Gigantones e Cabeçudos, que celebra o 30.º aniversário, juntará em Braga, a 15 de junho (sábado), 1.600 participantes de mais de 40 grupos de Portugal, Espanha e de outros países europeus.

Neste cortejo, com início às 22h00, integra-se também, desde 2014, a Serpe – uma serpente gigante feita de trapos, personificada por algumas dezenas de figurantes. O Cortejo Etnográfico, no dia seguinte, domingo, reunirá mais de 300 participantes de 18 associações, grupos e ranchos folclóricos do concelho que desfilarão, trajados a rigor, pelo centro histórico.

Na noite do dia 21, pelas 21h00, sai do Rossio da Sé o Cortejo Histórico, uma recriação em que se procura fazer uma retrospectiva das sanjoaninas pelos diferentes períodos da história, da “corrida do porco preto”, nos séculos XVI e XVII, às tradições do período barroco.

Do programa destacam-se ainda o Cortejo das Rugsas, na noite do dia 23, e o Cortejo Sanjoanino, com o Carro das Ervas, a Dança do Rei David e o Carro dos Pastores, na manhã do dia 24, três representações teatrais que atraem às ruas da cidade milhares de pessoas.

Originário da idade medieval, o Carro das Ervas tem como objetivo primeiro “purificar” as ruas por onde passam os cortejos e procissões sanjoaninas. Num carro puxado por bois, um casal de romeiros atira para as ruas ervas que também as perfumam.

De inspiração bíblica, a dança do Rei David junta num carro alegórico 13 elementos, um dos quais a figura do Rei David. Trata-se de um número muito apreciado pelos populares que terá origem no século XVI, nos quadros que compunham as procissões sanjoaninas no período do barroco. Este quadro é um dos elementos diferenciados da festa de S. João de Braga.

Encerra o Cortejo Sanjoanino o carro alegórico dedicado ao Auto do Carro dos Pastores que tem como objetivo celebrar o nascimento de São João Baptista.



PIC ANA MARQUES PINHEIRO



Baseando-se no texto bíblico que anuncia o nascimento do filho de Zacarias e Isabel, o Carro dos Pastores exhibe, em forma de auto, dois atos bem conhecidos do povo: a aparição do Arcanjo S. Gabriel a Zacarias e a breve história de S. João, enquanto Santo Precursor de Cristo. Da programação destacam-se ainda os concertos Cantemos o São João, na Praça do Artesão; o concerto de Música Sacra, dia 19, na Igreja de S. João do Souto; a Gala Sanjoanina, que terá lugar no auditório Calouste Gulbenkian, no dia 20, e o Festival

do Cavaquinho, no dia 22, que reunirá mais de cinco dezenas de grupos que tocarão este instrumento 12 horas seguidas.

Este ano, os principais concertos musicais noturnos são assegurados por Toy (19 junho), Agir (23) e Anselmo Ralph (24). Daniel Pereira Cristo, Júlio Pereira e Xavier Dias também vão atuar nos palcos das sanjoaninas, na Ponte e Avenida Central.

Este ano, a Associação espera mais de dois milhões de pessoas nas sanjoaninas de Braga.



PIC ANA MARQUES PINHEIRO



Firmino Marques, presidente da Associação de Festas de São João

"S. João passa uma mensagem de paz e de bem"

O novo presidente da Associação de Festas de João de Braga, Firmino Marques, quer que as sanjoaninas continuem a ser um momento de valorização da imagem coletiva de Braga, contribuindo para a afirmação e projeção da cidade no país e além fronteiras.

O que é que distingue o S. João de Braga das outras festas sanjoaninas que se realizam no país? É algo que se sente e não se vê, tem que ver com a alma bracarense. A forma de estar do bracarense e do minhoto é muito particular, é muito genuína. É também a antiguidade das festas que se perdem no tempo. O S. João de Braga é a maior festa popular e tradicional portuguesa. O número de pessoas que demanda Braga por altura das festas demonstra bem a grandiosidade das nossas sanjoaninas.

O S. João de Braga festeja-se na cidade mas não se fica dentro de portas... Sim, naquilo que designamos de "São João fora de portas" visita também freguesias do concelho e cidades em Portugal e fora do país. Este ano, levamos o S. João de Braga até S. João da Madeira, onde também se festeja S. João, com uma exposição de fotografia, faremos uma arruada no centro histórico de Santiago de Compostela (Galiza), com a Associação Cultural e Artística Ida e Volta, uma ação de promoção na loja da Entidade Regional de Turismo no Aeroporto Francisco Sá Carneiro, e teremos uma participação no cortejo de abertura das festas de Santo António de Amares. Vamos promover ainda uma animação no Porto, na Estação de S. Bento e na Loja de Turismo. Isto traduz bem a importância da mensagem sanjoanina e da participação das pessoas numa festividade única.

As festas apresentam um cartaz extenso, com dezenas de iniciativas várias ao longo dos 11 dias. Isso não pode gerar confusão e desviar a atenção dos principais eventos? Julgo que não. É um programa riquíssimo, com cortejos, rusgas, concertos, desgarradas, cantares ao desafio, encontro de concertinas, eventos religiosos.



PIC ANA MARQUES PINHEIRO

São 270 horas de programação que envolvem milhares de voluntários de 365 instituições.

Uma das novidades da festa deste ano é a Praça do Artesão. O que é que se poderá ver neste espaço? As pessoas vão poder assistir à construção de bombos, à construção de instrumentos de corda (Braga pontifica

na questão do cavaquinho e da viola braguesa), à construção dos próprios gigantones e cabeçudos.

As festas passam também muito pela componente religiosa, em honra de S. João, e por aquilo que este santo significa.

Sim. A procissão e a aclamação de flores que acontece em homenagem ao São João é um momento muito singular, de muita religiosidade e de crença relativamente aquilo que o S. João significa para os crentes e não só, porque dos 1 milhão e 200 mil pessoas que visitaram Braga em 2018 nem todos teriam as mesmas convicções religiosas.

O S. João torna-se, também, uma figura que faz passar a mensagem inter-religiosa, a mensagem de paz e

de bem. Estamos aqui para receber a todos com a característica que identifica os bracarenses, de porta aberta e de coração aberto, com uma alma bracarense que procura inflamar todos aqueles que demandam a nossa terra.

O que significa para si assumir a responsabilidade das festas sanjoaninas de Braga? É um orgulho e uma satisfação dupla porque sou um bracarense que viveu 61 anos de S. João sempre com grande ânimo e com grande ansiedade de que as festas chegassem, e agora faço parte da organização, num trabalho pela nossa terra. Todo o trabalho que se desenvolve é recompensado pela satisfação que provoca nas pessoas.



PIC ANA MARQUES PINHEIRO



Novo serviço de
atendimento telefónico
da Câmara Municipal
de Braga

T. 253 61 60 60

O Balcão Único está + perto de si!

À distância do seu telefone, para maior comodidade, pode de forma simples:

- > Solicitar pedidos
- > Obter informações sobre o(s) processo(s)
- > Obter informações gerais
- > Marcar reuniões técnicas
- > Apresentar reclamações e sugestões
- > Comunicar ocorrências na via pública

Como utilizar o Serviço de Atendimento Telefónico?

Basta ligar **253 61 60 60** nos dias úteis, entre as **09h00** e às **17h30**.

Após a mensagem de boas-vindas, deverá seguir as indicações e marcar o número correspondente ao assunto que deseja tratar, a saber:

- > Para atendimento de obras particulares - **Marque 1**
- > Para atendimento geral - **Marque 2**
- > Se pretende ser atendido por um operador - **Marque 3**



BRAGA
Município

24 dias de programação

Marchas luminosas distinguem Festa de S. João de Vila do Conde

As festas de São João de Vila do Conde oferecem este ano 24 dias de programação. Um extenso cartaz recheado de atividades que procuram manter as principais marcas das sanjoaninas vilacondenses, as quais têm particularidades “muito identitárias” que as “tornam diferentes” de outras festas vizinhas.

Isto porque existe em Vila do Conde uma tradição ancestral de dois ranchos da cidade, o do Monte e o da Praça, que fazem da noite de S. João uma “noite única, vivida com muito orgulho e bairrismo”, realça a presidente da Câmara, Elisa Ferraz.

Estas duas associações, num despique interessante, apresentam-se em marchas na noite de S. João, tornando aquele um momento “muito especial”, com milhares de pessoas a assistir ao desfile.

Depois das Marchas Luminosas do Rancho do Monte e da Praça, respetivamente no Monte do Mosteiro e na Praça de S. João, a cidade fica ainda mais radiante com o espetáculo de fogo de artifício, cachoeira, aquático e piromusical no estuário do rio Ave.

O município de Vila do Conde está em festa até ao dia 25 de junho com numerosas organizações que têm muito a ver também com aquilo que é a vivência do concelho. Segundo Elisa Ferraz, o programa integra os eventos “mais significativos e tradicionais” das festas de São João, com destaque para as mencionadas marchas, os concertos de bandas de música, a procissão em honra de S. João Baptista, a tradicional “Ida à praia” dos Ranchos do Monte e da Praça, entre outros.

Os espetáculos musicais são dos maiores atrativos das sanjoaninas. Este ano, a Câmara Municipal e a Comissão de Festas apostam nos artistas portugueses Toy (noite de 7 de junho), Mariza (15), Miguel Araújo (22) e os UHF (23).

Outro momento muito aguardado pelos vilacondenses, em particular pelas rendilheiras, é o desfile de moda “Bilros 2019”, no dia 8 de junho, que é também um concurso de moda, e que este ano apresenta uma temática relacionada com a proteção da biodiversidade.

O município tem procurado que todas as freguesias do concelho se façam representar e tenham um envolvimento ativo, o que acontece em eventos como os Mastros de São João e o Cortejo de Mordomas e Etnográfico, que proporcionam “momentos únicos” nestas sanjoaninas.

A componente religiosa é outra marca que distingue as sanjoaninas de Vila do Conde. No dia 24 de junho, Dia de S. João e feriado municipal, sai à rua a Procissão em honra do padroeiro de Vila do Conde, S. João Baptista, ao que se segue um concerto da Banda de Música de Belinho e da Sociedade Musical 1.º de Agosto, na Praça Vasco da Gama.

A Câmara Municipal e a Associação de Festas estão à espera de uma “enorme afluência” de pessoas à cidade, dada a diversidade do programa, envolvendo todas as freguesias do concelho, e a aposta nos concertos com artistas de renome.

Elisa Ferraz destaca a importância das sanjoaninas para o reforço da identidade e convívio dos vilacondenses, elegendo como palavras-chave da programação “alegria e participação”.

Orçadas em 250 mil euros, o mesmo valor dos últimos anos, as festas concelhias de Vila do Conde estão a ser promovidas no Aeroporto Francisco Sá Carneiro, no Porto, e também em Espanha, nomeadamente na Galiza (Santiago de Compostela), numa ação com a Turismo do Porto e Norte.



Sanjoaninas de Vila do Conde oferecem atividades para todas as gerações, com forte cariz cultural e tradicional, para exaltar o orgulho e o bairrismo da população.



Mais de mil crianças no arranque da Festa de S. Pedro da Póvoa

Póvoa de Varzim prepara-se para viver 13 dias intensos de animação e folia com as festas concelhias de S. Pedro. De 25 de junho a 7 de julho, as ruas da cidade estarão decoradas e iluminadas a preceito para receber os milhares de pessoas que todos os anos participam das muitas iniciativas propostas pela autarquia.

O artista brasileiro Nego do Borel é o nome mais sonante de um cartaz que alia tradição e modernidade.

As festividades abrem com o cortejo S. Pedrinho e a Pequeneda, no dia 25 de junho, no Passeio Alegre, que contará com a participação de mais de mil crianças dos jardins de infância do concelho, as quais atuarão de seguida no Auditório da Lota, no porto de pesca da cidade, num espetáculo colorido em que vão imitar os maiores com as rusgas preparadas na escola.

“É uma forma que nós temos de assegurar o futuro das festas de S. Pedro”, diz o vice-presidente da Câmara da Póvoa de Varzim.

Outro evento que contribui para a preservação das festas, segundo Luís Diamantino, são os Tronos de S. Pedro que serão inaugurados na noite do dia 27, nos Bairros de Regufe, Belém, Mariadeira, Norte Matriz e Sul. Cada um destes bairros esmera-se para apresentar o trono mais bonito aos olhos dos muitos visitantes que ali se deslocam durante as festas.

Um dos momentos mais aguardados pelos poveiros é a Noitada de S. Pedro, de 28 para 29 de junho, em que haverá muitas sardinhas a assar e vinho nas ruas da cidade, com animação e muita gente a circular até ao amanhecer.

Manda a tradição que famílias inteiras vão para a rua assar sardinhas, não só para comer, mas também para oferecer a quem passa.

Segundo Luís Diamantino, todos os anos aumenta o número de pessoas a cumprir esta tradição. “A Câmara Municipal cede muitos fogareiros às pessoas que os pedem”, refere.

As Rusgas, dos vários bairros, durante a noitada de S. Pedro, percorrem as ruas da cidade e visitam os bairros uns dos outros.

No dia 29 de junho, Dia de S. Pedro e feriado municipal, o programa inicia-se com a celebração da missa em honra do santo, às 11h00, na Igreja da Lapa. De tarde, depois de uma arruada pela Banda Musical da Póvoa de Varzim e Banda Marcial de Gueifães, entre a Igreja Matriz e a Praça do Almada, e de um concerto pelas mesmas bandas junto aos Paços do Concelho, onde ocorrerá a saudação às autoridades e a interpretação conjunta do tema “S. Pedro Poveiro”, sai a Majestosa Procissão de S. Pedro da Igreja Matriz em direção à Igreja da Lapa, incorporando os três Santos Populares: S. Pedro, Santo António e São João. Nesta procissão, com centenas de figurantes, fazem-se representar também todas as Juntas de Freguesia da Póvoa e todos os bairros da cidade.

À noite, em frente ao Casino da Póvoa, haverá um grande concerto com o artista brasileiro Nego do Borel.

No dia 30 de junho (domingo), da parte da manhã, realiza-se a XXXI Corrida/Caminhada de São Pedro, na Marginal da Póvoa, com mais de mil participantes. De tarde, às 16h30, tem lugar, no Cine-Teatro Garrett, o Concerto pela Banda do Exército, no âmbito das comemorações do Dia da Escola dos Serviços e dos 150 anos do Serviço de Administração Militar.

Às 22h00 sai o Cortejo Luminoso com todas as Rusgas de S. Pedro de junto do Estádio do Varzim, percorrendo toda a Avenida dos Banhos (Marginal) até à estátua de S. Pedro, local onde cada uma das rusgas fará uma pequena atuação. Cada bairro incorpora aí todos os componentes também das antigas rusgas.

O cortejo costuma atrair uma multidão de pessoas que enche toda a Marginal.

A animação volta à rua no dia 5 de Julho com a 2.ª Noitada de S. Pedro, tendo cada bairro o seu próprio cartaz. Além de sardinhas, vinho e música, nesta noite cada bairro lança o seu fogo de artifício ao mesmo tempo, num espetáculo singular que ilumina toda a cidade.



Toda a cidade fica coberta de uma multidão imensa que vem de toda a região.



PIC CÂMARA MUNICIPAL DA PÓVOA DE VARZIM

No sábado, 6 de julho, último dia das festas, a Confraria dos Sabores Poveiros vai tentar, na Praça do Almada, a partir das 11h00, juntar “O maior Arroz de Sardinha do mundo”, para o inscrever no *Guinness Book of Records*.

À noite, pelas 22h00, tem lugar um espetáculo com todas as rusgas da Póvoa, no Estádio do Varzim S.C. Um momento com um “colorido especial em que o campo fica repleto”. “Vem muita gente da região para ver este espetáculo”, refere Luís Diamantino. As festividades encerram com um espetáculo piromusical, na Avenida dos Banhos, Largo do Alto do Martim Vaz e Marginal Norte.





É bom
viver aqui!
It's good to be here!

NEGO DO BOREL

22h 29 jun frente ao Casino
GRANDE CONCERTO

SÃO
PEDRO

Chegam as festas, os arraiais e os bailaricos... e também as bifanas, a broa, as sardinhas e a cerveja fresquinha.

Não vai deixar de comer os petiscos tradicionais por estar de dieta, pois não?

Mesmo com a melhor tradição à mesa, é possível fazer uma refeição saudável e equilibrada. É sobretudo uma questão de escolhas e... moderação!

FESTAS.... EM LINHA!

SARDINHA

É um peixe gordo, rico em proteína, ômega-3 e uma importante fonte de cálcio! Saudável e nutritivo, é recheado de selênio, fósforo e vitamina D. Estes nutrientes podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e de Alzheimer, sabia? A sardinha é também um peixe ótimo para as mulheres, já que constitui uma boa fonte de zinco e cobre, necessários para a formação de hemoglobina e de colagénio, uma das substâncias mais importantes para o funcionamento adequado da pele. Cem gramas de sardinhas contêm, em média, cerca de 208 kcal, cerca de 24,6 g de proteínas e 11,5 g de gordura.

SALADA

Em casa ou no restaurante, uma salada a acompanhar as sardinhas sabe sempre bem. Opte por uma salada com alface e tomate, preferencialmente sem temperos, para conseguir dosear adequadamente os seus molhos preferidos. Os amantes de pimentos também podem estar tranquilos, já que estes são cheios de benefícios.

Pimento verde: rico em vitaminas do complexo B e minerais como o potássio, o fósforo, o magnésio e o cálcio. Contém flavonóides (antioxidantes).

Pimento vermelho: muito rico em antioxidantes, tal como os frutos vermelhos. Apresenta grandes quantidades de vitamina C e E, de betacaroteno e de ácido ascórbico.

Pimento amarelo: é o pimento com mais vitamina C de todos. Cada 100g representa 200% da dose diária recomendada desta vitamina!



BATATAS

Crescemos habituados a ouvir dizer que as batatas engordam. Verdade ou mito? Como já explicamos, em primeiro lugar está a moderação. Nenhum alimento vai fazê-lo engordar se consumido em quantidades moderadas. No caso das batatas, cozidas ou assadas com casca contém aproximadamente 85 calorias por 100 gramas. Ou seja, preferencialmente devem ser consumidas de uma destas duas formas. Se forem fritas em casa, o ideal é utilizar um óleo virgem; fora de casa são para evitar, já que a tendência é para o abuso de óleo e sal. As batatas são particularmente ricas em vitamina C e outras do complexo B, como a B1, a B3 e a B6.



O COPO NÃO É O INIMIGO

Já sabemos que o melhor é ficar pela água, mas se lhe apetece uma bebida alcoólica, temos algumas coisas para lhe explicar. O copo não é um alvo a abater, sobretudo se for apenas um! Não tem de se privar da sua bebida preferida, seja ela qual for, mas a moderação deve imperar por todas as razões e mais algumas, sobretudo quando falamos de saúde. Prefira um copo de vinho tinto – rico em antioxidantes que favorecem a saúde cardíaca – ou uma cerveja fresquinha, com um teor alcólico moderado em comparação a outras bebidas. Evite as bebidas destiladas, sobretudo quando misturadas com outros ingredientes como as caipirinhas, sangrias, ou mojitos: são recheadas de açúcar e álcool, uma bomba calórica para o organismo.



ENTRE ARRAIAIS, HÁ BOA COMIDA!

No mês dos santos populares, a gastronomia assume também papel de destaque. Muitos são os restaurantes que aproveitam esta época para promover os pratos típicos da região e as suas melhores opções. A Minha seleccionou quatro espaços inseridos em localidades onde se celebram estas festividades de uma forma muito especial, com arraiais, bailaricos, cor, boa-disposição e gastronomia no seu esplendor. Divirta-se e coma bem, sempre com quem o faz feliz!





aTípica

Portuguesa | Braga

“aTípica” é uma oficina de sabores únicos, oriundos sobretudo da gastronomia tradicional portuguesa. O bacalhau à Braga, com natas ou assado no forno, o arroz de pato, o caril de camarão ou a carne de porco à Alentejana são algumas das propostas mais apreciadas. Com um atendimento simpático e uma decoração atrativa, com apontamentos históricos, disponibiliza também uma sala apropriada para jantares de grupos, no piso inferior, para cerca de 25 pessoas. Bem no centro histórico, é ideal para passar um S. João bem divertido.

Rua Dom Frei Caetano Brandão, n.º 142 | t. 253 213 195

Horário: De terça a sexta, das 10h00 às 00h00. Aos sábados e domingos, das 11h00 às 00h00.



Carias

Tradicional | Amares

Este restaurante é um dos mais conceituados na região. É muito famoso pelas papas de sarrabulho, mas o restaurante Carias tem muito mais para oferecer aos seus visitantes, como o bacalhau da casa, com cebolada e batata à rodela, vitela assada, bacalhau com migas e broa caseira, cabrito assado, a posta à mirandesa ou o pudim caseiro. Uma excelente opção nesta e em qualquer época do ano.

Rua da Igreja, n.º 5 | t. 253 377 854

Horário: Aberto à segunda-feira, das 07h30 às 15h00 e de terça a domingo, das 07h30 às 22h30.



A Sevilhana

Tradicional | Vila Verde

A Sevilhana, em Vila Verde, é um restaurante com sabores tradicionais portugueses e algumas opções inspiradas internacionalmente. As especialidades são muitas. Desde a posta à Sevilhana, a *parrila* argentina ou do vazio, passando pelo arroz de tamboril ou bacalhau assado e culminando da melhor forma, com um pudim caseiro. Tem tudo para uma excelente refeição, destacando-se ainda uma excelente gama de bons vinhos verdes e maduros.

Av. Bernardo Brito Ferreira, n.º 186 | t. 253 312 750

Horário: Abre de quarta a segunda, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 22h30.



Alameda Park

Europeia | Caldas das Taipas

É um espaço muito acolhedor, com localização privilegiada no Parque das Caldas das Taipas. Aqui, pode optar por diversas opções de carne, peixe, saladas e até marisco, sob reserva. Com uma confeção caseira, a comida é de excelente qualidade. Aposta também em *snacks*, com a francesinha no topo das especialidades. A esplanada é ideal para épocas mais quentes.

Alameda Rosa Guimarães, n.º 360 | t. 253 572 512

Horário: aberto de quarta a segunda, das 10h00 às 02h00.



CONSTRUÇÃO PERSONALIZADA

Na hora de construirmos um lar, desejamos que a nossa casa seja o reflexo da nossa identidade. O lugar onde moramos influencia em grande parte a nossa felicidade.

Na Acrescentar nada é deixado ao acaso, tudo é pensado e projetado para que possa iniciar uma nova vida de acordo com as suas necessidades.

“Personalizamos a sua casa de acordo com as suas necessidades.”

Queremos acrescentar mais à sua vida, portanto, mais do que habitar num local apetecível pelo seu design e conforto, não descuramos o facto de que tudo importa no que respeita ao cenário dos nossos sonhos.

Com um conceito ecológico e sustentável, com altos índices de eficiência acústica e energética, projetamos a integração de espaços em Open Space para que tenha tempo de qualidade na hora de receber ou de simplesmente passar bons momentos em família.

Os bons momentos brindam-se a copo

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Nesta edição falamos de vinhos, uma das bebidas mais antigas e consumidas em todo o mundo. E, também, uma das mais apreciadas. Branco, rosé ou tinto. Verde, maduro, espumante ou licoroso. Suave, doce ou seco. O vinho é muito versátil e acompanha com grande brilhantismo aquele prato favorito.

Seja numa entrada doce ou salgada, no prato principal de peixe, carne ou marisco. E até na sobremesa. E adapta-se a qualquer momento especial... Já um poeta dizia “o vinho assoma, exulta, sobreleva”. Mas, cá para nós, sempre com alegria, porque sem ela, nem o vinho vale a pena. E não se esqueça, aprecie, mas sempre com moderação. A MINHA sugere-lhe três espaços na região, onde o vinho é uma “canção para a alma”.

Chapeleiro 2016

Chapeleiro Branco 2016. Esta é a nossa proposta de vinhos para esta edição, com a gentileza da Vinho & Paladares. Produzido em Avesadas, Marco de Canaveses, conta já com vários prémios no currículo e é um vinho verde com carácter, elaborado a partir das melhores castas Arinto e Loureiro. Com aroma frutado, tropical e fruta branca de caroço, destaca-se na prova pela elegância, frescura e estrutura delicada e persistente. Deve servir-se a uma temperatura entre os 8 e os 10° C. Ideal para acompanhar entradas diversas, pizzas, sushi, mariscos, peixes e carnes brancas.





VINHO & PALADARES

Travessa do Carmo | Braga

Vinho & Paladares é um espaço de amigos para amigos, onde é possível saborear umas tapas, beber um bom vinho e conviver. Perfeito para encontros de final de tarde, onde pode descomprimir após um dia árduo de trabalho. Disponibiliza uma vasta gama de produtos, com vinhos nacionais e alguns internacionais para todo o tipo de público e ocasião, espumantes e diversos artigos *gourmet* como presunto, azeite, vinagre, mel, compotas, infusões, condimentos, enlatados, entre muitos outros. Para saborear no espaço ou levar para casa. Entre no mundo dos vinhos e deixe-se contagiar...

WINE – DRINKS & FRIENDS

Rua Barão da Trovisqueira | Famalicão

Com uma excelente carta de vinhos e petiscos, o Wine – Drinks & Friends surge com um conceito expressivo e apresenta-se como uma marca com carácter e um espaço único. Propõe vinhos de várias regiões para degustar a copo, mas também champanhes, espumantes e gins. Aqui, o lema é beber com prazer e muita conversa e onde as boas experiências nunca acabam. Com referências clássicas de vinhos, mas também inovações com aromas únicos, acompanhe com petiscos distintos,

como são exemplo o *magret* de pato, o salmão fumado, os doces, o presunto ou as tábuas de queijos e enchidos.



REPÚBLICA

Praça da República | Monção

Neste espaço, a imaginação é o limite e tal com o vinho, a arte é desenvolvida com alma, cuidado e precisão. O República Wine Bar & Art Gallery agarra-se a esta simbiose e proporciona experiências sensoriais aos seus clientes. O envolvimento cultural e musical une-se com o universo do néctar dos deuses. Aqui pode degustar vinhos de várias regiões, acompanhados de sabores intensos, cervejas do mundo, uma vasta carta de Gin e ainda apreciar uma galeria de arte, em constante mutação. Visite e conviva de forma diferente. A casa surpreende diariamente...



Em junho todos

DURANTE ESTE MÊS MULTIPLICAM-SE AS FESTAS UM POUCO POR TODO O PAÍS. É ALTURA DE ESTAR COM FAMÍLIA E AMIGOS, BRINDAR À AMIZADE E APRECIAR O QUE DE MELHOR A VIDA NOS TRAZ: AS PESSOAS, OS ABRÇOS, OS RISOS, O AMOR! E POR QUE NÃO SURPREENDER AQUELES QUE LHE QUEREM BEM COM UM PRESENTE ARTESANAL, PORTUGUÊS E ÚNICO? EM JUNHO DAMOS-LHE A CONHECER QUATRO MARCAS QUE PRODUZEM OU VENDEM PRODUTOS PORTUGUESES ÚNICOS, CULTURA PORTUGUESA EMBRULHADA EM AMOR!

LABORATÓRIO D'ESTÓRIAS

O Laboratório d'Estórias é, como os próprios indicam, "um espaço experimental de design que pretende inspirar-se nas estórias da cultura popular portuguesa para reinventar objectos tradicionais, utilizando-os para contar novas estórias". Nascido em 2013, as peças deste Laboratório têm um *design* inconfundível e uma história associada que as torna ainda mais bonitas! Neste mês destacamos "A Medusa e o Manjerico", presentes na capa da revista. Uma história comovente a partir de um amor improvável que floresceu a partir de um manjerico. Este tem uma vantagem: só precisa de ser regado de carinho!

www.laboratoriodestories.com



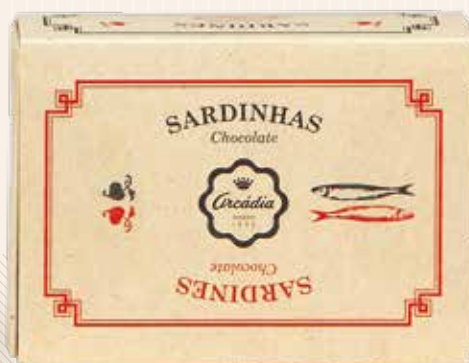
os Santos ajudam



LOJA DA UNIVERSIDADE DO PORTO

A loja da Universidade do Porto surgiu em 2007 com o objetivo de ajudar a expandir e reforçar o nome da Academia. Com vários produtos com a chancela da Universidade, a marca aposta também em peças internacionais, obedecendo sempre a rigorosos critérios estéticos. Já espreitou o S. João de cerâmica? É feito a partir de um molde original da artista Mané Pupo e reproduzido artesanalmente com as técnicas tradicionais deste tipo de trabalho. Uma forma amorosa de lembrar o Santo mais festejado na Europa!

www.loja.up.pt



A VIDA PORTUGUESA

A Vida Portuguesa é uma marca que surgiu a partir de uma investigação da jornalista Catarina Portas sobre os produtos antigos portugueses e a sua consequente vontade de contar histórias sobre a nossa identidade comum. Começou por ser "Uma casa Portuguesa", em 2004, mas em 2007 renasceu como a conhecemos. Aqui encontra marcas tradicionais – como a Benamor, a Confiança e a Viarco, entre muitas outras – e peças exclusivas d'A Vida Portuguesa que nos recordam o melhor que o nosso país tem. Um ótimo sítio para adquirir sardinhas em conserva – e de chocolate também – com uma embalagem tão bonita que o difícil vai ser ter coragem de abrir!

www.avidaportuguesa.com



MERCADO PORTUGUÊS

O Mercado Português é fruto do empreendedorismo de dois alunos do Instituto Politécnico de Portalegre e reúne um vasto leque de produtos 100% portugueses. Com sede em Castelo de Vide, o Mercado vende desde 2017 para todo o país a partir da sua loja online. Destacamos as figuras de Santo António em cerâmica e produzidas à mão pela marca "Portugal Gifts". Fugindo um pouco às imagens tradicionais, estas figuras apostam em looks monocromáticos – mas bem coloridos – e são uma bela homenagem ao Santo casamenteiro.

www.mercadoportugues.pt



Boutique da Tereza dá novo look ao espaço na rua de S. Marcos

A Boutique da Tereza, reputada marca de moda em todos os tamanhos, reabriu a loja na rua de S. Marcos, em Braga, com uma nova imagem, moderna, atrativa e muito apelativa. A marca surge assim com um *refresh* num espaço de grande referência há vários anos no centro da cidade. Com esta renovação, a Boutique da Tereza diferencia-se uma vez mais no seu mercado de atuação, numa aposta contínua de proximidade e projeção junto do seu público-alvo, garantindo um atendimento personalizado e uma loja cada vez mais confortável e surpreendente. O novo formato, para além de consolidar a notoriedade da marca, promove também a integração de novos produtos, com coleções atuais e um estilo próprio, adaptadas a todas as ocasiões, para uma mulher moderna, cuidada e confiante. Entre o casual e o *glamour*, destaca-se uma grande variedade de vestuário original, entre vestidos, túnicas, camisolas, calças, *leggings* ou acessórios que podem marcar a diferença. “A loja do centro da cidade já merecia um *refresh*. Agora está com o conceito que pretendemos e vai ao encontro da imagem que queremos implementar em todas as lojas da marca. Aproveito para agradecer a todos os nossos colaboradores e clientes por nos ajudarem a crescer e pela confiança depositada. Visitem-nos”, referiu na reabertura, uma das sócias, Patrícia Rodrigues. A reabertura contou com casa cheia, onde amigos, familiares e clientes não deixaram de marcar presença e desejar sorte. Durante a iniciativa várias modelos, vestidas a rigor, espalharam *glamour* e sensualidade.

Refira-se que a marca Boutique da Tereza diferencia-se pela moda em todos os tamanhos. Integrada na empresa de cariz familiar “Teresa Cardoso Oliveira” (TCO), dedica-se principalmente à criação de vestuário para mulheres reais e uma grande variedade de tamanhos com destaque para os tamanhos grandes, uma identidade própria que lhe tem proporcionado grande visibilidade junto do público. Para além deste tipo de artigos, a Boutique da tereza disponibiliza, em todas as suas lojas, vestuário de tamanho convencional.

Gerida por quatro irmãs (Patrícia, Maria Aurora, Ana Maria e Humberta Rodrigues), conta já com um total de quatro lojas, duas em Braga (Rua de S. Marcos e Minho Center), uma em Ponte de Lima e outra em Lisboa aberta há cerca de um ano. A Boutique da Tereza continua o seu trajeto de expansão e renovação com a aposta em vendas online que está, igualmente, a ser um sucesso. Uma marca que prima pela inovação e diferenciação do produto para ultrapassar os desafios do mercado.



R. de São Marcos n.º 80,86, 4700-328 Braga
t. 253 616 770

m.tv



5

Compramos um zoo!

FOX

Benjamin não sabe como lidar com a morte da mulher. Com dois filhos pequenos, decide largar o emprego e comprar um jardim zoológico. É lá que vai fazer as pazes com o passado.



8

A vida secreta das abelhas

Canal Hollywood

Lilly culpa-se pela morte da mãe. Com um pai alcoólico, decide fugir para a Carolina do Sul. Lá conhece as três irmãs que lhe ensinam tudo sobre abelhas...



18

O exótico Hotel Marigold

Canal Hollywood

Um grupo de amigos britânicos aposentados decide descobrir a Índia e desfrutar da reforma numa luxuosa estância turística. Mas o luxo publicitado em pouco ou nada corresponde à realidade... Só o exotismo é real!

M.
Sé-
ries



Marcella

Anna Friel Ray Panthaki Jack Doolan

2016
+12
3 Temporadas

Marcella Backland é uma detetive que decide deixar o seu emprego pela sua família. No entanto, e sem explicação aparente, o marido deixa-a. Com os filhos longe, Marcella decide voltar a trabalhar e perseguir um assassino que já deixou fugir uma vez. Agora o homicida está demasiado próximo e vai fazer Marcella reviver acontecimentos que já tinha esquecido.

Chernobyl

Jared Harris
Stellan Skarsgård
Jessie Buckley

2019
+16
1 Temporada

Em abril de 1986, uma explosão na Central Elétrica de Chernobyl, na então República Socialista Soviética da Ucrânia, torna-se num dos maiores desastres mundiais de sempre. Como se lida com a catástrofe? E os efeitos que ninguém vê, podem ser apagados?

Brooklyn Nine-Nine

Andy Samberg
Stephanie Beatriz
Terry Crews

2013
+12
7 Temporadas

Jake Peralta, é um detetive policial tão talentoso quanto imaturo. A trabalhar na 99ª Esquadra de Brooklyn, não tem a vida facilitada quando conhece o seu novo superior, o sério e severo Capitão Ray Holt. Uma série de rir até às lágrimas.

M. Filmes

sugestão
Mensal

O Renascido

M12 (2015)

Género: Ação, Drama
Título Original: The Revenant
Realizador: Alejandro G. Iñárritu
Actores: Tom Hardy, Leonardo DiCaprio, Domhnall Gleeson, Will Poulter, Forrest Goodluck
Duração (minutos): 156



Na década de 1820, durante uma expedição pelo interior do território americano, ainda habitado por tribos indígenas, o caçador e explorador Hugh Glass é abandonado na floresta pelo seu companheiro John Fitzgerald. Apesar

de gravemente ferido, sem armas, equipamentos ou mantimentos, Glass consegue sobreviver devido a uma grande força interior e, determinado a voltar a casa, vai também procurar a vingança. Um filme surpreendente e intenso.



Amor a toda a prova

M12 (2011)

Género: Comédia, Romance
Título Original: Crazy, Stupid, Love
Realizador: Glenn Ficarra, John Requa
Actores: Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore, Emma Stone, Analeigh Tipton, Jonah Bobo, Joey King, Marisa Tomei
Duração (minutos): 118

Este filme divertido e hilariante conta a história do quarentão Carl Weaver que leva uma vida feliz ao lado da mulher. Quando ela lhe pede o divórcio, o mundo desaba em cima

dele. Forçado a voltar ao mundo dos solteiros, enfrenta as dificuldades habituais de quem não sabe mais como se portar para se aproximar novamente de uma mulher. Mas depois entra em cena o mulherengo Jacob Palmer, que decide ajudá-lo.



À procura de Dory

M6 (2016)

Género: Animação
Título Original: Finding Dory
Realizador: Andrew Stanton e Angus MacLane
Actores: Ellen DeGeneres (Voz), Albert Brooks (Voz), Idris Elba (Voz), Diane Keaton (Voz), Hayden Rolence (Voz)
Duração (minutos): 97

Um ano após ajudar Marlin a reencontrar o seu filho Nemo, Dory tem um *insight* e lembra-se da sua amada família. Com saudades, decide fazer de tudo para reencontrá-los,

acaba por colidir com amigos do passado e vai parar nas perigosas mãos de humanos. Este filme reúne o esquecido peixe-fêmea azul preferido de toda a gente, Dory, com os amigos Nemo e Marlin numa procura de respostas sobre o seu passado.



CUIDADOS COM A

Pele

A verdadeira beleza vem de pequenos passos na sua rotina. Para que tudo funcione é importante ter um estilo de vida saudável, uma boa alimentação e os cuidados certos para a sua pele. Quando o rosto é devidamente higienizado, os ativos presentes nos cosméticos conferem um melhor resultado em comparação a uma pele menos cuidada. Por isso, se sonha com uma pele saudável, crie uma rotina adaptada ao seu dia a dia e às suas necessidades e verá que os resultados irão aparecer!

ROTINA MATINAL

Durante a noite a pele renova-se e a produção de células aumenta, o que se torna num convite para lavar o rosto logo de manhã.

Limpar: A limpeza matinal desperta a pele adormecida, remove a oleosidade, as células mortas da pele e as impurezas que se encontram nos poros. Depois deste passo a sua

pele estará mais recetiva a qualquer produto. Para uma limpeza mais profunda pode recorrer à ajuda de uma máquina de limpeza como a *Foreo* ou a *Clarisonic*. Este tipo de aparelho promete suavizar a aparência dos poros, texturas indesejadas e até vermelhidões.

Tonificar: Permite a remoção dos resíduos dos produtos de limpeza e refresca a pele, enquanto restaura o seu Ph. Alguns tipos de tónicos controlam a oleosidade e brilho do rosto.

Dê preferência às versões sem álcool, pois a substância pode manchar a pele quando exposta ao sol ou mesmo desidratá-la.

Cuidados específicos: São considerados cuidados especiais todos os sérums ou concentrados. Estes produtos contêm uma elevada concentração de ingredientes ativos. Devem ser aplicados na pele limpa. O produto ajuda a amenizar as rugas, aumenta a imunidade da pele e possui uma hidratação mais intensa do que aquela que os cremes comuns conferem.



PARA CRIAR UM
LOOK NATURAL OPTE
POR SOMBRAS EM
TONS DE TERRA



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VÍDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS

**APOSTE NO CONTORNO,
NADA MELHOR DO QUE
CRIAR CONTRASTES
PARA OBTER UM ASPETO
BRONZEADO. NÃO SE
ESQUEÇA DE SELAR COM
UM PÓ TRANSLÚCIDO.**



Cuidado Diário: Combine com o seu tipo de pele o creme diário mais indicado: anti-rugas, controlo de oleosidade ou apenas hidratante. Aplique também um creme de contorno de olhos.

Proteção solar: Com o aumento dos Raios UV, a proteção solar passou a ser fulcral nos dias de hoje. Alguns cremes de dia já conferem alguma proteção solar, mas não são tão eficazes.

Caso não utilize maquilhagem, repita a aplicação do protetor durante o dia.

Cuidados de noite: No final do dia não se deve esquecer nunca de limpar a pele e de aplicar um tónico. Aposte também numas compressas geladas ou máscaras de algodão para acalmar a face.



No fim do dia a pele não costuma estar tão relaxada e viçosa como ao acordar. A região dos olhos costuma ser a mais afetada, uma vez que pode ficar com alguma vermelhidão e inchaço. Nessas horas pode recorrer às compressas de gelo, uma vez que a sensação fria ajuda a acalmar e a desinchar a pele, além de trazer alívio para as irritações leves nos olhos. As máscaras faciais ajudam a recuperar a vitalidade do rosto, ajudando na hidratação e luminosidade. Para finalizar a sua rotina de limpeza de final do dia, aplique um creme anti-idade. Muitas de nós têm tendência a esquecer este pequeno aliado, principalmente quem sofre de pele oleosa. Felizmente hoje já existem cremes faciais para todos os tipos de pele. A sua principal função é devolver a água que a pele perdeu durante o dia e que é tão importante repor.

**SE PREFERIR UMA
PELE COM MAIS LUZ
APLIQUE UM PRIMER
ILUMINADOR ANTES
DA BASE**

Minha Receita



COLECIONÁVEL

07

de Caldo Verde

Tempo:
3 em 5

Doses:
10

Dificuldade:
2 em 5

de Sardinhas
Panadas

Tempo:
3 em 5

Doses:
6

Dificuldade:
3 em 5



Caldo Verde

Ingredientes:

500g de batata
400g de couve galega cortada
1 cebola
2 dentes de alho
2dl de azeite
1 chouriço
Sal q.b.

Preparação

1. Numa panela com dois litros de água coloque as batatas, a cebola, os dentes de alho e metade do azeite.
2. Tempere com sal e deixe cozer durante 30 minutos com a tampa da panela colocada.
3. Depois de tudo cozido passe com a varinha mágica. Junte a couve cortada. Deixe a couve cozer mais 15 minutos.
4. Corte o chouriço em rodela. Junte o restante azeite e o chouriço à sopa. Deixe levantar fervura e está pronto a servir.

Minha Dica: encontra em alguns supermercados e mercearias as couves já cortadas.

Sardinhas Panadas

Ingredientes

100g farinha
100g pão ralado
40g salsa
500 ml azeite
12 sardinhas
2 ovos
2 limões
Sal q.b.

Preparação

1. Comece por escamar as sardinhas, cortando-lhes também as cabeças e os rabos. Abra-as com um corte ao longo do dorso.
2. Retire todas as espinhas e entranhas.
3. Passe as sardinhas pelo ovo batido e polvilhe-as com o pão ralado.
4. Repita o passo anterior e leve-as a fritar em azeite. Sirva com rodela de limão e salsa.

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

ANTÓNIO TINHA NOME DE SANTO



Sofia Franco é mãe, esposa, cronista e tantas outras coisas que os dias exigem. Fundou o blogue “Not Just 4 Mums” e é com ele que ocupa grande parte do seu tempo. Foi com a maternidade – tem três filhas: de 8 e 5 anos e uma bebé de 8 meses – que descobriu as novas emoções que hoje em dia a fazem procurar e dar a conhecer incessantemente exemplos femininos de irreverência e persistência. A Minha desafiou a Sofia a escrever mensalmente uma crónica relacionada com a maternidade. Este mês a Sofia conta-nos a história do António e da Lúcia, um amor na brasa de uma sardinha e com aroma a manjerico!

O António tinha nome de santo mas nem por isso era abençoado. Também não era casamenteiro, nem tão pouco era casado. Quanto a ser popular as opiniões divergem. Diz quem mora no bairro que o António sempre foi calado, que deambulava pelas ruas sem levantar pó e parava nos caixotes à procura dos desperdícios que levava à boca sem nojo ou vergonha de quem estivesse a olhar. Já Lúcia era uma pessoa alegre, vaidosa e sempre com um sorriso para dar. De olhar meigo, acudia a quem podia. Passava pelo António e demorava-se nos seus olhos, procurava-lhe a alma com a intenção de a curar.

Foi numa tarde não muito quente nem muito fria, que os dois se encontraram e, sem defesas que pudessem

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

  @notjust4mums

usar, ficaram presos, cada um no seu lugar. Preparava-se o arraial, com a sardinha a assar, o bairro enchia-se das gentes que ali parava para comer e até quem sabe, dançar. Havia sempre bailarico já depois da sardinha comida, do vinho bebido e da marcha ter murchado. António recolhia-se à pressa, por costume de ficar sozinho, mas nesse dia deixou-se ficar. Ela também, de fato domingueiro por ali ficou, mesmo sem banco onde se sentar. Não havia chão que os equilibrasse ou música que os embalasse porque do António e da Lúcia que o povo conhecia, pouco havia. António era todo e só o vinho que Lúcia bebia, e ela de fato imaculado, com gestos de menina fina, deixou-se embeijar pelo António, que mesmo desfraldado e sem jeito para bailar ali ficava pelos cantos só para ela olhar. Casaram anos mais tarde, também nos Santos Populares, diz quem viu que a festa foi bonita. Houve sardinha assada e vinho a copo, bailarico e manjerico e até os noivos, para agradar, dançaram ao som da música das marchas populares. E António fez-se crescido, deixou de andar aos caídos e arranhou emprego a assentar ladrilho. Espreitava Lúcia nas esquinas da rua e quando passava perfumada, corava do tanto que a amava. E foi entre esquinas que se encontraram e que Lúcia sem pudor procurou nos olhos do António aquilo que o seu coração lhe dizia. Ele sabia que não podia, mas mesmo assim lá lhe disse – “Bom Dia”. A história é bonita, esta de um amor na brasa de uma sardinha, e António que não era popular por causa de Lúcia e do seu olhar, endireitou-se e virou senhor. E hoje correm os miúdos, os filhos daquele amor, pelas ruas da cidade, com o manjerico nas mãos e alegria no coração. Comem e bebem aos milagres do António, o casamenteiro, que de tantas pessoas casar, virou Santo Popular. As miúdas vestem as saias curtas e andam por ali a deambular, a fazerem-se notar, como há uns anos atrás já suas mães rodaram no mesmo chão e nas mesmas ruas. É que o Santo Popular se até o António conseguiu juntar, vai com certeza arranjar um marido para com elas se casar. E assim se vivem os dias de junho, entre festas e entre Santos, fica-se com a sardinha no pão guardada no coração. E, mais que o bailarico, o que me leva aos antos populares são as histórias das gentes que por lá se vão encontrar. É a rima do manjerico, que ensina as miúdas a rimar, mas é a vida desta gente que as ensina a amar.

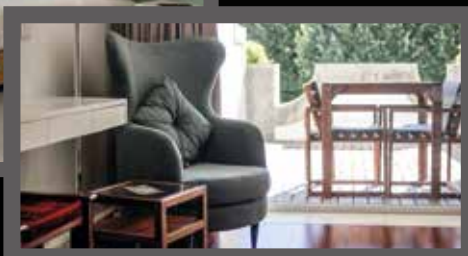


HOTEL S. BENTO

HOTEL

S. BENTO DA PORTA ABERTA

*Uma porta aberta
para o Gerês!*



Permita-se entrar e descubra por si!

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

Avenida de São Bento da Porta Aberta n.º 2993
4845-028 Rio Caldo · www.hotel.sbento.pt
hotel@sbento.pt · t. 253 141 580 · m. 965 525 386

M.
agen-
da

Kids

ANIMAÇÃO

Dia Mundial da Criança

PARQUE DA PONTE, BRAGA

1 a 5 de junho

O Dia Mundial da Criança está aí à porta e Braga festeja a rigor: são cinco dias de festa no Parque de S. João da Ponte com diversões para toda a família! Se os dias 3, 4 e 5 de junho estão reservados para as escolas, os dias 1 e 2 são de entrada livre. Ao todo são mais de 50 horas de animação entre teatro, cinema, circo, magia, jogos e vários desafios. Uma oportunidade para pais e filhos viverem momentos únicos.



FOTOGRAFIA

Peddy Paper Fotográfico para pais e filhos

BIBLIOTECA LÚCIO CRAVEIRO DA SILVA

1 de junho, 09h30

Gosta de fotografia? Acha que o seu filho é um pequeno fotógrafo em ascensão? Então esta atividade é para vocês! Aqui vão desenvolver várias técnicas de fotografia e de composição de imagem... ao mesmo tempo que desvendam algumas das curiosidades sobre a cidade! Para isso terão que seguir um guião com tarefas fotográficas, sempre em equipa. Os pais também irão aprender com o fotógrafo Daniel Camacho alguns truques e conselhos para fotografar os mais pequenos.

CIRCO

Escola de Circo

PARQUE DA PONTE

1 e 2 de junho

O Circo chega ao Parque da Ponte e traz com ele uma escola. Para os pequenos artistas de circo, aqui podem aprender a andar na corda bamba, a fazer equilíbrio de pratos ou mesmo malabarismo! A Escola tem toda uma série de atividades ligadas ao circo contemporâneo que prometem dar a oportunidade a todas as crianças de se sentirem uns verdadeiros artistas circenses!



**"TODAS AS PESSOAS
GRANDES FORAM UM DIA
CRIANÇAS, MAS POUCAS SE
LEMBRAM DISSO."**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Os Santos Populares pelo património

TXT JOSÉ CARLOS FERREIRA / PIC DM

O mês de junho cheira a manjerico, a sardinhas, a farturas, a bifanas, a pão com chouriço e a tantas outras coisas que nos fazem sorrir nas festas dos Santos Populares.

Não há ninguém que não saiba onde celebrar por este país o Santo António, o S. João e o S. Pedro com toda esta paleta de cheiros e diversões que fazem com que o mês de junho passe num instante. Mas, o que muitos não deverão saber é que há imensas terras por este Minho onde estas festas são grandemente celebradas e estão associadas a património verdadeiramente único no país.

O primeiro santo popular que nos surge no calendário é o Santo António, cuja noite se celebra de 12 para 13, estando ele associado aos casamentos, sendo por isso mesmo apelidado por santo casamenteiro.

Em Santo António de Mixões da Serra, a sua fama é outra e em consonância com a devoção das gentes destas terras, onde o Alto e o Baixo Minho se encontram. Saindo de Vila Verde pela Estrada Nacional 101 em direção a Ponte da Barca, não tem que enganar. É sempre em frente até chegar até à Portela do Vade. Na rotunda, lá está a indicação para Mixões de Serra, onde nos espera, no meio do monte, o santuário dedicado a Santo António.

Aqui, no dia 13 de junho há festa, mas o momento maior é sempre o domingo antes do dia de Santo António, em que acontece a bênção dos animais. Conta a história que o primeiro templo datava dos primeiros anos do século XVII e foi construído pelos pastores que tinham o seu gado nestas serras, ou seja, de Vila Verde, Gerês, Serra Amarela, Peneda, Soajo, Paredes de Coura, Ponte da Barca, e

Arcos de Valdevez, para agradecer a proteção de Santo António aos seus animais, defendendo-os das doenças e, principalmente, dos lobos.

Hoje, o Santuário de Santo António que temos em Mixões da Serra é uma construção inaugurada em 1952, e as gentes que vivem e tiram rendimentos dos seus animais continuam a cumprir a tradição. Continuam a pedir a proteção de Santo António. Por isso, no domingo antes do dia 13 há aqui a bênção dos animais depois da eucaristia solene, sendo este dos poucos, ou talvez mesmo o único local, onde a bênção é dada a cada animal individualmente.

Do Santo António até ao S. João, é um saltinho. Talvez não tão pequeno como aquele que teremos que dar para visitar o nosso próximo monumento. Bem, se sairmos de Viana do Castelo, não é assim tão longe, nem tão difícil. Pela A28, não tem nada que enganar, é sempre seguir em na direção de Caminha e Valença até chegar à saída que indica Arga S. João/Dem.

Pois, já deverá ter adivinhado que, em dia de S. João, a visita é ao Mosteiro de S. João de Arga, onde a estrada nos leva sem enganar. Os mais atentos dir-me-ão que a grande romaria aqui acontece nos dias 28 e 29 de agosto. É verdade! Mas o dia de S. João aqui não é esquecido. O povo chama a esta festa, talvez menos concorrida e menos conhecida, o S. João das Cerejas. Durante a manhã são as celebrações religiosas e o cumprimento de promessas. E aqui, quando se dá esmola ao S. João, manda a tradição que se dê também ao diabo, que está na imagem a ser dominado por S. Miguel. É que, se o santo nos livrou da maleita, é melhor também dar esmola ao diabo para que ele não nos volte a atormentar.



Para além desta curiosidade única – que saibamos! – no país, e que pertence ao património imaterial, fica a sugestão de olhar para este mosteiro que é de uma beleza excecional. Com raízes românicas. Situado no meio do silêncio da serra, onde a eletricidade ainda hoje não chegou, dizem que para aqui vinham os frades beneditinos castigados por algum pecado cometido. O altar barroco merece um olhar particular. É todo ele em granito.

E, para onde ir no dia de S. Pedro, sem contar com os destinos tradicionais? Se já estamos no Alto Minho, então que seja em S. Pedro da Torre, no concelho de Valença. Dizem que aqui a festa é em grande. Calhe a que dia da semana calhar, é sempre a 29 de junho, o dia do padroeiro da terra, situada mesmo no final da A3, depois da saída para Vila Nova de Cerveira. A procissão dá a volta a metade da freguesia e muita gente vem de propósito para ver os arranjos florais dos andores.



Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

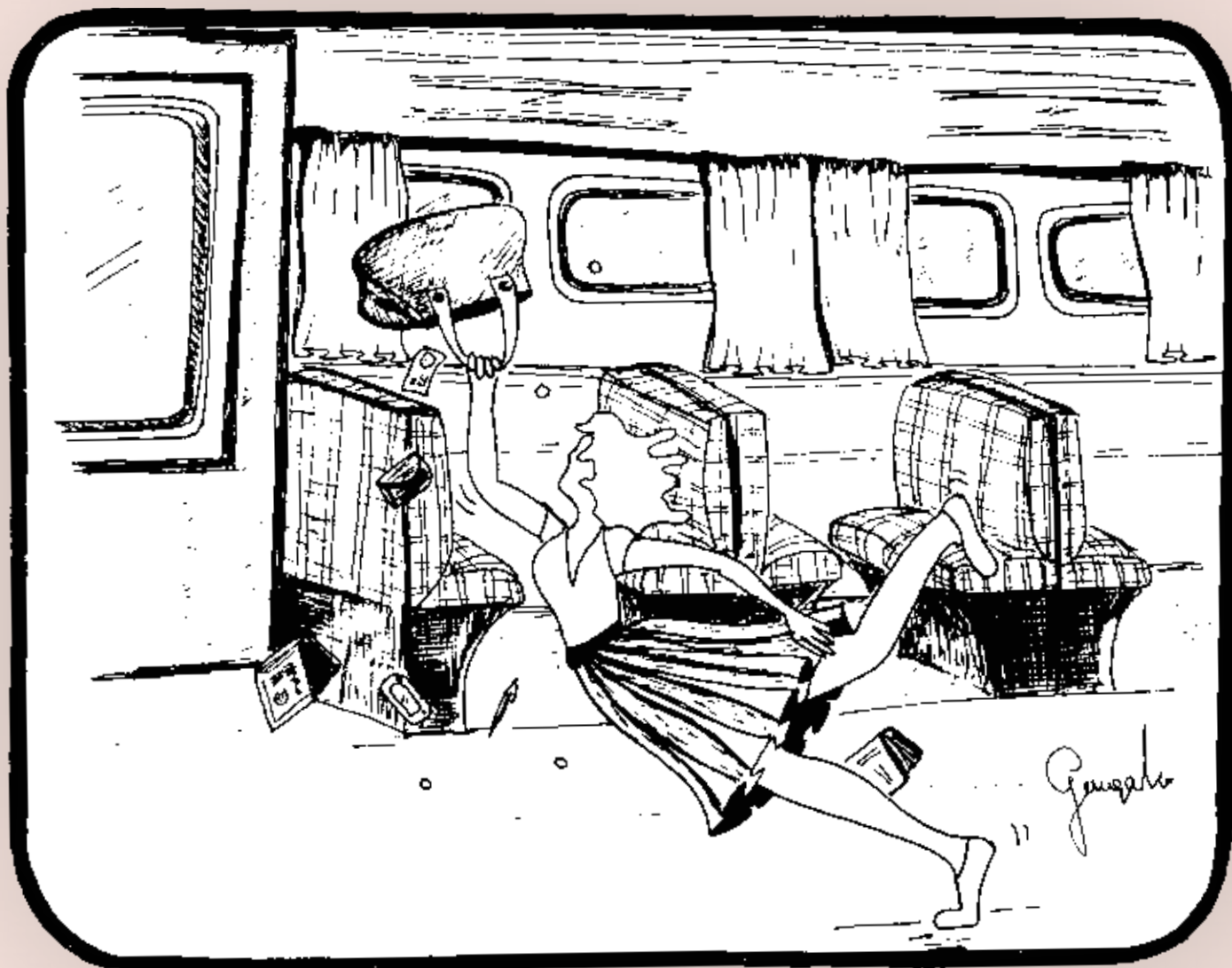
Capítulo V A cura

Camila, com as mãos a tremer e totalmente incrédula, mas sem abandonar um sorriso interior leve que lhe chegava ao coração em força, abre o papel. Libertou um enorme esboço de esperança, e levou ao lado mais bonito do nosso corpo, aquele gesto. Onde o mesmo virou abraço em forma de casa. Camila fora transformada, foi feita nova. Ela não estava dentro de si, mas queria arriscar sentir, queria desprender o medo e voar até onde lhe fosse permitido. Era altura de viver, e deixar que, mesmo a vida dela estando aos trambolhões, com pouco a acontecer de verdade, o silêncio lhe dissesse alguma coisa. Quanto mais pequenos momentos aconteciam entre eles, mais ela queria descobrir aquele ser. O ato de Gonçalo para Camila teve um significado peculiar, nada do género lhe tinha acontecido, e acreditem, ela era o tipo de mulher que valorizava gestos que parecem não trazer nada, mas onde a imensa coisa armazenada neles, é revelador. Este foi o resultado de uma magia indiscutível, que não dava asas a respostas. Há coisas que realmente só são possíveis de acontecer pois estragam-se com respostas que não fazem jus ao que permitem sentir. Camila estava entregue às circunstâncias, estava repleta de corações vibrantes e intensos, estava como nunca esteve, estava perdida num imenso oceano de purpurinas. Camila andava devagar, ao jeito dela, sem pressas, ia vivendo, ia estando, ia saboreando, e por mais distante que pudesse parecer, ela estava presente, atenta, mesmo que distraída, e tinha sempre um coração de amor a morar-lhe no peito. Ela só queria sinceridade à sua vida, só queria conseguir dizer bem alto – “É isto!”. E “isto” é incrivelmente profundo quando chega sem pedaços ao coração. E foi. Foi isso. Um pedaço inteiro, um pedaço de um sentimento bonito, fosse ele qual fosse naquelas circunstâncias, fosse até ele um pedaço de um pequeno feijão. Enfim, era alguma coisa.

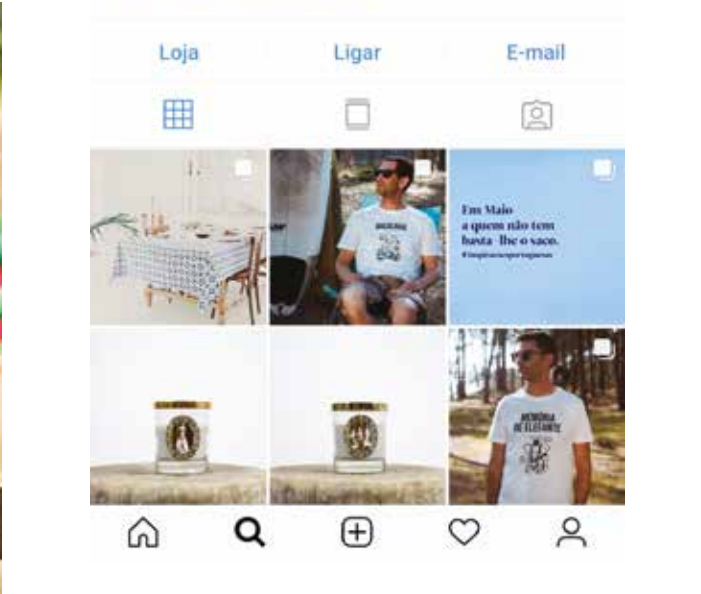
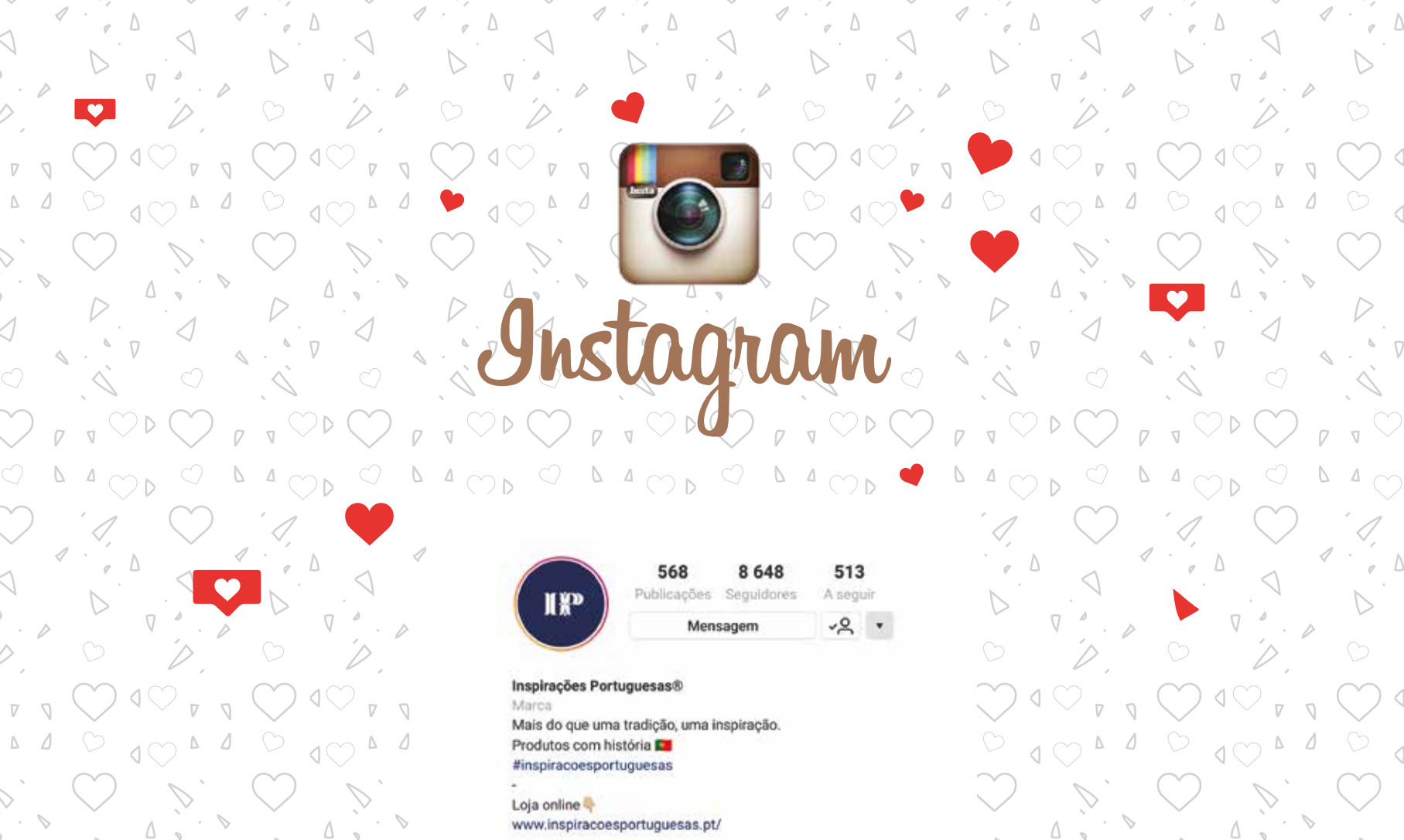
“Não estou a saber lidar. Eu sei que sou cética e pouco levada ao amor, mas tenho que admitir que este desenho fez-me sair do meu estado obstinado, e depositar alguma esperança neste Romeu. Mas o que querem que diga?! A sociedade anda um pouco *démodé* no que respeita ao amor, e eu sou o alerta vermelho de Camila. Ai deste Romeu, chamado Gonçalo, se armar em engraçadinho com ela. Pronto, eu sei, vou tentar ter mais calma, e fazer como vocês. Entrar nesta história de vez. Não vou exagerar nas especulações, e vou esforçar-me para não explodir como até então o tenho feito. Mas ... ai dele! Fuiiiiiiii.” A voz interior de Camila tem sempre algo a dizer, e eu confesso que já fui mais relutante com ela. Vou-lhe dar mais espaço para se manifestar. Não queremos que morra. Fala tudo, voz do sinal vermelho. E a propósito!! Temos que te dar um nome, esquisitinha, isto de seres “voz interior” já era.

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

Capítulo VI
O papel



ANA MARLENE LIMA
Ilustradora



Inspirações Portuguesas

@inspiracoes_portuguesas



Esta é uma loja portuguesa, com certeza! A marca *Inspirações Portuguesas* nasceu da vontade de dar corpo às belas tradições e heranças culturais do nosso país. Entre toalhas de praia, tapetes, velas e guardanapos, passando por muitos mais acessórios e autênticas obras de arte, aqui impera a portugalidade! Neste *feed*, mais do que uma tradição, encontra inspiração!



SEVENFRIDAY®



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



PIRES JOALHEIROS®

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