

MAI

♥
MINHA.

*06

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

MATER
ninfada

ENTREVISTA

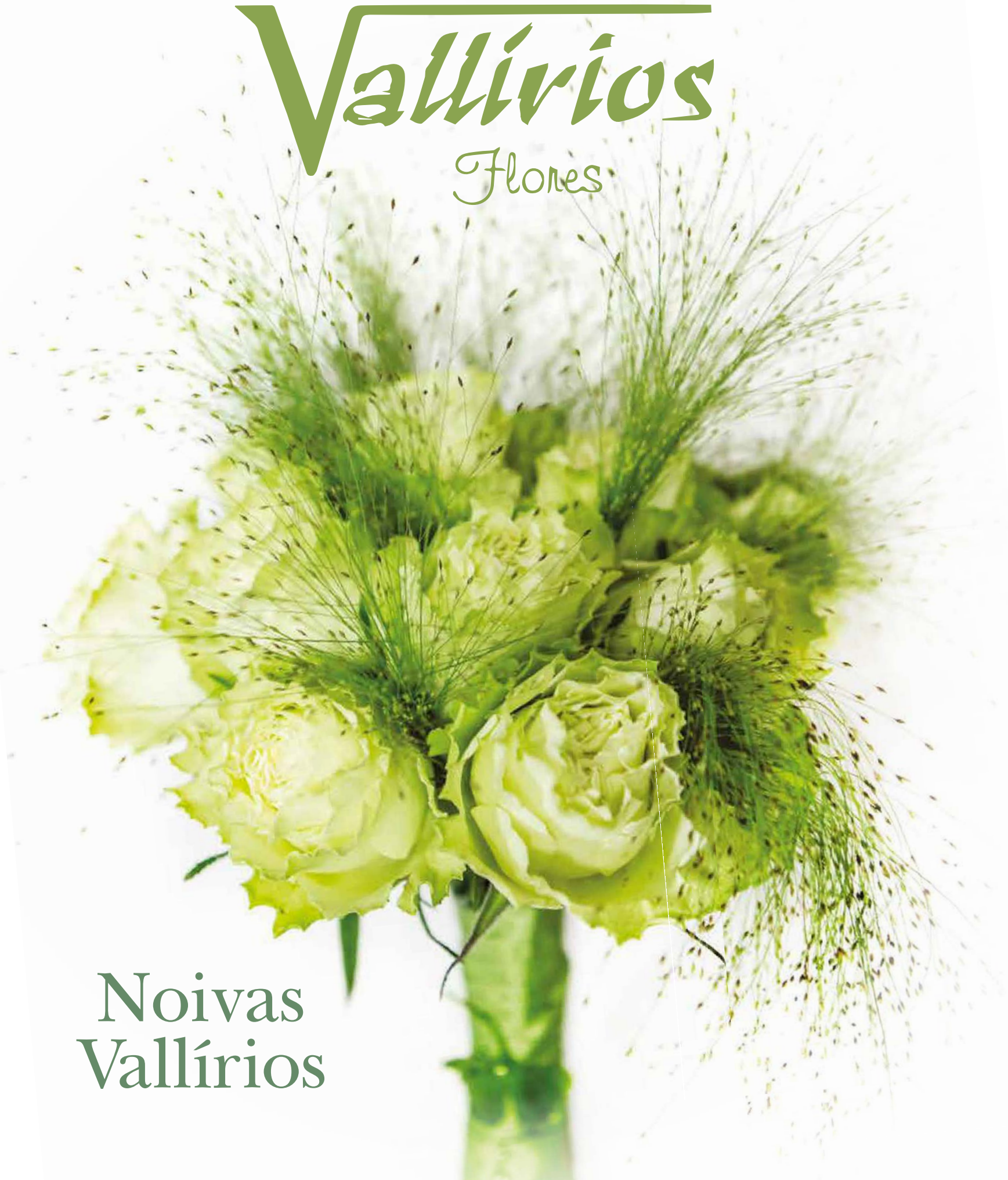
O MUNDO DO GONÇALINHO

Amar com lentes cor de rosa.

Vallírios

Flores

Noivas
Vallírios





Vallírios Flores

Fundada por Maria Alice Amaral

Há 24 anos a criar composições florais para os mais variados eventos. Casamentos, batizados, comunhões, etc. Florimos os seus momentos.



Rua Comendador António Maria Santos Cunha · C. Com. Galécia, r/c - lj 28
4700-026 BRAGA · t. 253 691 207 · m. 965 565 767 · email: valliriosflores@hotmail.com

este mês na sua minha

MAI

28

AMAMENTAÇÃO

A amamentação não está a ser bem como esperava? Não se preocupe, é (quase) tudo normal. Confira as nossas sugestões para não desanimar e fazer deste um momento prazeroso para mãe e bebé.

32

DESPORTO

A tentar voltar à boa forma depois do parto? Esqueça as dietas da moda ou exercícios loucos. Olhe pelo seu corpo, pela sua mente, pela sua saúde!

38

DICAS

Na maternidade, nada como seguir o instinto... e confiar também nas dicas certas. Nesta edição damos-lhe a conhecer alguns segredinhos que podem simplificar muito a sua vida!



44

ENTREVISTA

O Mundo do Gonçálinho

Uma mutação num gene associado à Osteogénese Imperfeita e Síndrome de Ehlers-Danlos torna o caso de Gonçalo num dos mais raros do mundo. Tânia, a mãe, deixou a carreira profissional de lado para cuidar do filho, mas não desistiu de arregaçar as mangas e ir à luta. Todos os dias.



64

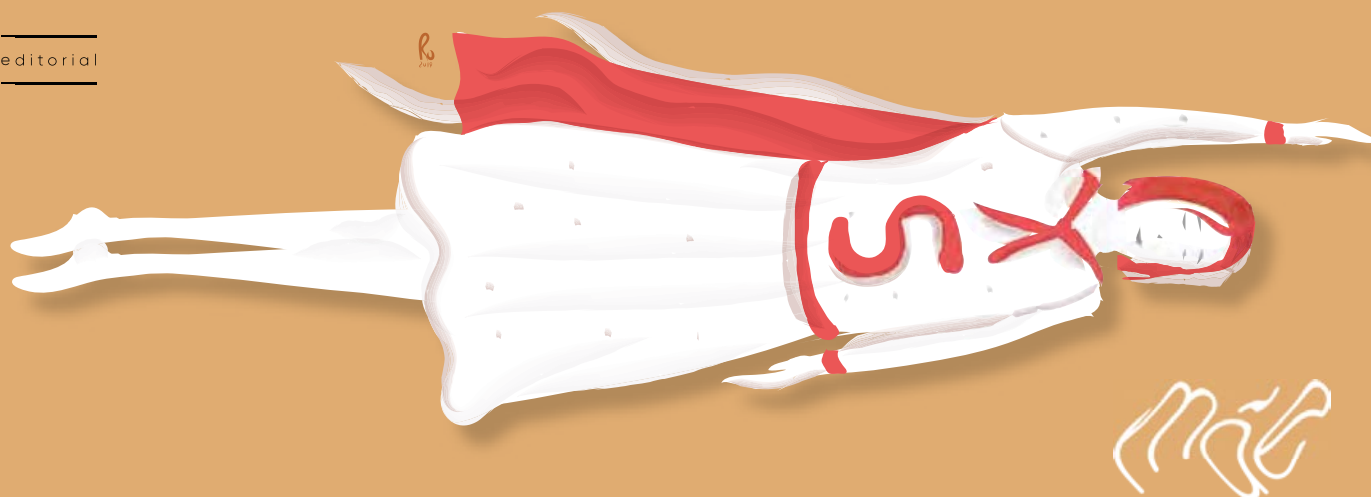
BELEZA

Já tem tudo preparado para um dos dias mais importantes da sua vida? Do vestido à maquilhagem e roupa, todos os detalhes são essenciais. A Ana Pereira explica-lhe o que não deve descurar neste dia.

78

COMPRAR

Há seis lojas *online* com artigos muito úteis para mães e bebés que tem mesmo de conhecer. Tudo o que possa imaginar... está lá!



A Super-Mulher

s.f. adj.f.
l. Uma pessoa que faz o
trabalho de vinte. De graça

É uma brincadeira que acaba por ser muito real. O paradigma mudou e hoje em dia vemos pais muito mais presentes, que mudam fraldas, passeiam, brincam, ficam em casa quando as crianças estão doentes. São pais que não “ajudam”: partilham as responsabilidades em relação a um filho que é fruto do amor de duas pessoas. Ainda assim, é mais comum ver a mãe com maiores responsabilidades, trabalhe ou não fora de casa. E não é fácil! A ideia da maternidade cor de rosa já há muito que desapareceu. Há cansaço, privação de sono, problemas com a amamentação, angústias, medos. Há muitas noites sem dormir, hormonas “doidas”, depressões pós-parto. Há inseguranças relacionadas com um corpo que não reconhecemos como o nosso, pressões para sermos a mãe que nunca falta às festas, que faz todas as atividades com um sorriso nos lábios e nunca esquece reuniões da escola. Por esta altura já reparou que comecei a usar o “nós”. Como é que dizia no início? Não é fácil! E, no entanto, com mais ou menos olheiras, mais ou menos nódoas na roupa, as mães estão lá para nós. E são amigas, conselheiras, médicas, psicólogas, advogadas... são mães! Fazem realmente o trabalho de vinte... de graça.

Nesta edição achamos por bem fazer-lhes uma justa homenagem. Para isso contamos-lhe histórias relacionadas com a maternidade e com os desafios que ela pode apresentar. Temos duas receitas que pode fazer para surpreender a sua mãe no dia 5 de maio. Sugestões de pequenas prendas feitas em casa. Falamos de amamentação e de exercício. E muito mais! Não é fácil, mas costumo dizer que é a melhor coisa do mundo! Ver o sorriso dos nossos filhos compensa todos os aspetos acima mencionados. É um amor que não cabe no peito, uma sensação inexplicável que nos acompanha até ao fim dos nossos dias. Abrace muito a sua mãe: não só no próximo domingo, mas todos os dias! Deixo um abraço especial aos que já viram a mãe partir, com a certeza de que ela estará sempre a olhar por vós. E um abraço apertado às mulheres que, por variadíssimas razões, não conseguem abraçar a maternidade: tenham a certeza de que esta também se realiza de diversas outras formas, começando sobretudo no coração. Feliz Dia da Mãe!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

*06
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

ig @revista.minha

Cordão humano encerrou Mês Azul

Na passada segunda-feira, dia 29 de abril, um cordão humano com uma extensão de cerca de dois quilómetros percorreu o centro histórico de Braga, encerrando assim o “Mês Azul – Prevenção dos Maus-Tratos na Infância”.

No mês de abril o Município de Braga promoveu um conjunto diversificado de iniciativas de promoção dos direitos das crianças e prevenção dos maus-tratos na infância e juventude. Palestras, workshops e uma exposição foram alguns dos eventos que marcaram o “Mês Azul”.

Enterro da Gata comemora 30 anos

Este ano o Enterro da Gata sofre uma alteração e é realizado no Fórum Braga, de 10 a 17 de maio. Trinta anos depois da primeira edição, a Gata está mais ecológica: a sustentabilidade ambiental vê-se com a adoção de copos reutilizáveis e a energia a ser obtida através da rede pública, ao invés dos habituais geradores a gasóleo. O evento acontece dentro e fora do Fórum, com um palco e barracas que este ano não têm autorização para o uso de colunas de som próprias. O Cortejo Académico realiza-se no dia 15, por isso o trânsito em algumas artérias de Braga estará condicionado.

Romanos invadem cidade de Braga

Braga volta a vestir-se a rigor com a aproximação da Braga Romana 2019. Durante cinco dias, de 22 a 26 de maio, Bracara Augusta é invadida por romanos, soldados, bailarinos, pantomimas e produtos alusivos à época. Neste momento e até ao dia 10 encontram-se abertas as candidaturas para o Casamento Romano, que acontece no último dia da Braga Romana. Os vencedores irão protagonizar o ritual do casamento e terão ainda direito a um *Mundicenter Gift Card* no valor de 500€ em compras, oferta do Braga Parque. Inscrições através do e-mail inscricoes.cultura@cm-braga.pt.



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 ADEQUADA



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

"Toda a educação começa com a mãe. Temos de repensar aquilo que ensinamos aos nossos filhos. É o mais importante de tudo".

Waris Dirie

Em 1970, quando tinha cinco anos, Waris Dirie foi vítima de mutilação genital feminina em sua casa, na Somália. Quando fez treze anos, os seus pais arranjaram-lhe um casamento com um homem de sessenta. Waris fugiu de casa e partiu para Londres. Apesar de se ter tornado uma modelo de sucesso – figurou até num filme de James Bond – cedo deu por terminada a carreira. Em 1997 decidiu dedicar todo o seu tempo ao combate à mutilação genital feminina através do seu trabalho como Embaixadora Especial da ONU. Waris fundou uma organização chamada “Desert Flower”, que combate a mutilação genital feminina em todo o mundo. Foi como mãe de quatro filhos que afirmou publicamente que a mutilação genital feminina não é apenas uma questão das mulheres e que toda a educação começa em casa.



fabricao artesanal

Sabores
adequados
para todos



Visite-nos
em **Gualtar**

Pioneira na cidade na
pastelaria e panificação
de produtos **sem
glúten**



A Bonna produz sob encomenda qualquer tipo de produto, de acordo com as alergias de cada um. A carta da Bonna é surpreendente, com opções de pães, bolos (tradicionais e festivos) biscoitos, folhados, tartes, pizzas, pão de hambúrgueres, salgados entre muitos outros sabores, todos livres de glúten. Tudo num ambiente rústico, aconchegante, familiar e de grande proximidade.



SEM GLÚTEN



SEM OVO*



SEM LACTOSE



SEM AÇÚCAR*



SEM SOJA*

Vegan

EMPRESA CERTIFICADA



* Produtos sob encomenda



Sabores

SÃO UMA VIAGEM AO MUNDO

Foi inaugurado no centro histórico de Braga, o restaurante Cibi Sana da Sé, um novo espaço de restauração gerido pelo chef João Manoel, engenheiro químico de profissão, mas com grande experiência culinária no Brasil, onde tem inclusive um outro espaço da mesma marca. Braga surge desta forma como a entrada na Europa da marca, através de um espaço moderno e acolhedor, com uma atmosfera de grande cumplicidade. As paredes originais em pedra dão-lhe um aspeto rústico e único que contrasta com a modernidade de uma decoração intimista, apelativa e inspiradora, num projeto idealizado pela **Vergadela Interiores**.

vergadela
interiores

ATELIER E SHOW ROOM Rua de Pousada nº 32, Tenões | 4715-381 Braga - Portugal
Telef. / Fax +351 253 276 111 mail vergadela@vergadela.pt
www.vergadela.pt  [vergadelainteriores](https://www.facebook.com/vergadelainteriores)



No Cibi Sana da Sé, os sabores são uma viagem aos vários cantos do Mundo, com a nossa comida tradicional no centro das atenções. O objetivo é oferecer experiências sensoriais e degustativas de várias regiões nacionais e diferentes países. A garrafeira é assinalável e assumidamente nacional. O Cibi Sana da Sé é um espaço que promete proporcionar excelentes experiências gastronómicas. Funciona de quarta a domingo ao almoço e jantar. Às terças-feiras abre à hora do jantar.



**R. Dom Frei
Caetano Brandão 95**
4700-424 Braga · t. 253 612 145
f CibiSanaDaSe

SIR ARTHUR CONAN DOYLE

ESCRITOR DE MAIO



**ACONSELHAMOS
A LEITURA**

208 páginas

O CÃO DOS BASKERVILLES

A misteriosa morte de Sir Charles, nas imediações da Mansão Baskerville, leva Sherlock Holmes a iniciar a investigação de um dos seus mais famosos e intrigantes casos. O mais famoso detetive da história, sempre acompanhado pelo fiel amigo Dr. Watson, tem muito que pesquisar na fantasmagórica e selvagem charneca do Devon.

Arthur Ignatius Conan Doyle nasceu a 22 de maio de 1859, em Edimburgo, na Escócia. Filho de pai alcoólico, foi na mãe – apaixonada por livros e grande contadora de histórias – que encontrou refúgio durante a infância. Aos nove anos ingressou num internato jesuíta, onde permaneceu durante nove longos anos. Durante esse tempo trocou assiduamente correspondência com a mãe: foi aí que percebeu o seu igual talento para contar histórias. O pai de Arthur foi, mais tarde, internado num asilo com demência. De acordo com a tradição familiar, o filho deveria seguir uma carreira artística mas, ao invés disso, optou por medicina. Ainda a estudar, escreveu o seu primeiro conto com aceitação imediata, mas só em 1886 seria catapultado para a fama com o primeiro livro que envolveu Sherlock Holmes: “Um Estudo em Vermelho”. Durante alguns anos continuou a tentar exercer medicina, mas só depois de um episódio de doença que o deixou entre a vida e a morte, em 1891, decidiu dedicar-se totalmente à escrita. Dois anos depois “mataria” as suas personagens mais famosas por sentir-se oprimido por elas. Em 1902 recebeu o título de “Sir” pelas mãos do Rei Eduardo VII, devido a serviços médicos prestados na guerra. Acabaria por ressuscitar Sherlock Holmes e escrever muitas mais histórias isoladas até 1930, ano em que morreu rodeado da família.

**“QUANDO O IMPOSSÍVEL
JÁ FOI ELIMINADO, TUDO
O QUE RESTA, POR MUITO
IMPROVÁVEL QUE SEJA, É
POSSÍVEL.”**

Sá de miranda

MMXIX



POR TERRAS DE VILA VERDE

10 a 12 de maio

feira quinhentista

- ♦ *desfile histórico* ♦ *poesia* ♦ *música e dança*
- ♦ *teatro de rua* ♦ *gastronomia* ♦ *jogos populares*
- ♦ *falcoaria* ♦ *exposição de armas*
- ♦ *sarau cultural* ♦ *artes circenses*

Organização



Produção



Parcerias



1 2 3 4

LIVROS

"MATERNAIS"

GRÁVIDA: LIVRO DE INSTRUÇÕES



Como afastar aquelas mãozinhas teimosas que teimam em afagar-nos indelicadamente a barriga durante a gravidez? Será que mais algum dia voltamos a dormir descansados? O que fazer quando nos apeteçam cerejas às quatro da manhã? Um livro “bem-disposto”, que descreve as várias etapas da gravidez pormenorizadamente. Foi escrito por uma mãe e um ginecologista-

-obstetra, pai por três vezes.

Número de Páginas: 224

SOCORRO! SOU MÃE...



Este livro só tem um “defeito”: falar apenas do primeiro mês de vida do bebé. Quando acabamos de ler, a vontade de ler as palavras de Rita Ferro Alvim sobre os outros meses é muita. A jornalista fala sobre temas como o sono, a higiene, a segurança do bebé ou a amamentação, tudo o que uma mãe de primeira viagem anseia por saber! O livro oferece ainda vários testemunhos de outras mães,

inteiramente dedicadas à maternidade ou não.

Número de Páginas: 260

OS 10 MANDAMENTOS DE UMA MÃE IMPERFEITA



Os 10 Mandamentos de uma Mãe Imperfeita contam a história de uma enfermeira e *blogger* alentejana que, além de ser mãe, tem sentido de humor para dar e vender... e muita sinceridade. Carmen Garcia escreve sem paninhos quentes sobre o outro lado da maternidade em que o sono é muito, as camisolas com nósdoas se acumulam e o mundo vira uma competição constante.

Um bom livro para quem quer conhecer o lado menos cor de rosa da maternidade.

Número de Páginas: 134

O QUE ESPERAR QUANDO ESTÁ À ESPERA DE BEBÉ



É conhecido com a “Bíblia da Gravidez” e não é para menos: este livro fala de tudo aquilo que se relaciona com este tempo de gestação do bebé. Desde o planeamento da gravidez até às primeiras semanas do novo elemento da família em casa, o livro está recheado de dicas práticas e informação precisa e realista. “O que esperar quando está à espera de bebé”

aborda também temas como o parto humanizado e medicina alternativa

Número de Páginas: 688



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:

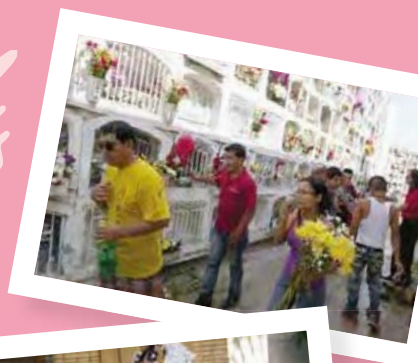


Dia da Mãe

No dia 5 de maio assinala-se o Dia da Mãe. Em Portugal, a efeméride é sempre comemorada no primeiro domingo deste mês. Durante muito tempo, o dia escolhido para a celebração foi o 8 de dezembro, que coincide com o Dia da Imaculada Conceição. Ainda antes do 25 de abril de 1974, a Conferência Episcopal Portuguesa solicitou à Mocidade Portuguesa Feminina a alteração da data de comemoração da efeméride. O Dia da Mãe transitou assim para maio – visto tratar-se do mês de Maria –, sendo a princípio celebrado no último domingo. Visto coincidir muitas vezes com outras festas litúrgicas, a data voltou a ser alterada, recebendo então a configuração que ainda hoje conhecemos.



Dia da Mãe à volta do Mundo



Reino Unido

A tradição diz que no quarto domingo da Quaresma, no Reino Unido, os filhos oferecem à mãe um cestinho em que se inclui um bolo denominado "Simnel". Também é comum as crianças levarem o pequeno almoço à cama da mãe... que tem de o comer, por muito queimadas que estejam as torradas!

Japão

O Dia da Mãe no Japão acontece no segundo domingo de maio. É comum as mães receberem cravos – preferencialmente vermelhos – que representam uma força gentil que as mães possuem. As crianças cumprimentam suas mães dizendo "Haha-no-oi" e mimam-nas todo o dia, colaborando mais ativamente nas tarefas domésticas. Durante a II Guerra Mundial, as celebrações do Dia no Japão foram interrompidas. Quando a Guerra terminou, o feriado voltou a ser instaurado.

Peru

Também na mesma altura é celebrado o Dia da Mãe no Peru, país com uma das tradições mais invulgares à volta do dia. Os peruanos juntam-se nos cemitérios para honrarem as mães já falecidas. À porta do cemitério há imensos vendedores com balões, flores e corações que dizem "Feliz Dia Mama". O ambiente é acolhedor e sereno.

França

Em França o dia é conhecido como "Fête des Mères". A celebração só foi oficializada em 1950, mas foi originalmente declarada como um feriado por Napoleão. Geralmente assinala-se o Dia da Mãe no último domingo de maio mas, se coincidir com o Pentecostes, a festa transita para o primeiro domingo de junho.

Panamá

O Dia da Mãe no Panamá é um feriado nacional, uma data muito querida e venerada pelo povo, na qual todas as mulheres e mães do país são homenageadas. O Dia foi celebrado pela primeira vez a 11 de maio de 1924, por iniciativa do Rotary Club, e foi declarado como feriado nacional por meio de um decreto aprovado pelo então presidente Belisario Porras. As escolas e instituições públicas organizam vários eventos neste dia para honrarem as mães.

Balcãs

Na antiga Jugoslávia acontece outra tradição invulgar. Logo pela manhã, as crianças dirigem-se ao quarto dos pais, tomam a cama de assalto e... atam a mãe! Sim, leu bem: atam-na e só a podem desatar quando a mãe prometer presentear os filhos mal tenha as mãos livres. A brincadeira garante muitos sorrisos e gargalhadas.

4º DOMINGO DA QUARESMA

Reino Unido, Irlanda

21 MARÇO

Egito, Iraque, Emirados Árabes Unidos

1º DOMINGO DE MAIO

Portugal, Angola, Cabo Verde, Espanha, Hungria, Lituânia, Moçambique

2º DOMINGO DE MAIO

África do Sul, Alemanha, Austrália, Áustria, Brasil, Canadá, Dinamarca, EUA, Grécia, Índia, Japão, Suíça, Turquia, Venezuela

ÚLTIMO DOMINGO DE MAIO

França, Marrocos, Suécia, Tunísia

3º DOMINGO DE OUTUBRO

Argentina

ÚLTIMO DOMINGO DE NOVEMBRO

Rússia

8 DE DEZEMBRO

Panamá, Balcãs





Kartilho: uma história de amor

O Kartilho – Garrafeira & Cozinha surge como uma verdadeira história de amor. Ao fim de 6 anos na Tasca do Paiol, Tiago Carvalho, o “tasqueiro”, como é carinhosamente conhecido, surge agora no centro histórico de Braga com um espaço diferenciador, assente numa cozinha descomplicada e que honra a portugalidade com os sabores mais simples e tão nossos.

No Kartilho, os vinhos nacionais ganham alma. A garrafeira conta mais de 300 referências de norte a sul do país. Entre jovens e promissoras apostas, a nomes já bem sedimentados no mercado, a seleção é vasta e bastante rica. No fundo, é Portugal a nascer do copo.

É um espaço para apaixonados de carne, maturação feita “*in loco*”, raças e cortes diferentes. A cozinha é simples, mas rica em sabor. À *boa maneira lusa*. Onde do pouco se faz muito. O tornedó da casa, o bife de vazia, a picanha e as carnes maturadas *premium* são as propostas na carta. Parece curta, mas não se enganem. A escolha não se torna mais fácil por isso. Porque a qualidade está lá. Em cada corte, a cada cheiro, a cada prova. O arroz basmati, a batata frita e a laranja com mel e canela compõem a lista dos acompanhamentos base. A seleção *premium* engloba arroz de fumeiro, batata assada com alecrim e legumes grelhados. A escolha é do cliente. Sempre.

Há também saladas, conservas, tábuas de queijos e/ou enchidos e

comida internacional, com propostas tentadoras, como a *focaccia* com raspas de parmesão e alecrim, os croquetes de atum com húmus de feijão-frade e a empanada argentina com molho de *chimichurri*. Mas nem só de vinho e comida se faz o Kartilho. Há ainda espumantes, champanhe e cervejas, ideais para acompanhar qualquer opção de carne.

E o Kartilho é mesmo isto. Um espaço simples, harmonioso, sem luxos, mas com o requinte necessário para uma verdadeira viagem pelo mundo da cozinha e dos vinhos. Sem etiquetas e enredos, valoriza o que é natural. Os sabores, os sentimentos ou a própria luz.

Aqui predomina a atenção aos detalhes, onde cada peça de carne quer contar uma história e o trabalho da grelha é valorizado. O Kartilho é feito de recantos, que ora escondem, ora revelam. Que tanto pedem uma mesa animada, como uma conversa sussurrada. É um espaço de todos, para todos. Porque a amizade também se mede em Kartilhos. E o Kartilho, apesar de chegar agora, traz já parte da história de Bracara Augusta. Através da entrada em pedra, na sala principal, que esconde um passado e histórias de outros tempos. “Deveria tratar-se de uma área de banhos, certamente acoplada a uma zona habitacional,

mas cujos vestígios só poderão ser encontrados quando se proceder a escavações no terreno sul desta área...”. O Kartilho fica na rua Dom Afonso Henriques, bem no centro histórico de Braga.





*Espaço para
apaixonados
por carne*



M. Rua Dom Afonso
Henriques, 36 e 38
Braga

Reservas
T. 968 611 888
W. www.kartilho.pt
F. [facebook/kartilho](https://facebook.com/kartilho)

Horário
Segunda: 17h – 23h
Terça a Sábado: 11h – 23h
Domingo: Encerrado

Relaxar em família

Não faltam na região excelentes opções para passar alguns dias em família. Locais acolhedores com grande comodidade e hospitalidade e anfitriões que nos fazem sentir em casa. O conceito Airbnb oferece-nos inúmeras opções para uns merecidos dias de descanso, na companhia de quem mais amamos.

Em Cabeceiras de Basto, num ambiente rural, localizam-se as *Casas do Paço*, compostas por quatro moradias independentes, cada uma com capacidade para 4/5 pessoas, com dois quartos, *kitchenette* com sofá-cama, uma casa de banho, churrasqueira e terraço. As casas encontram-se totalmente equipadas e são ideais para momentos tranquilos no seio do meio rural.

Em Esposende, mais concretamente na vila de Fão, localiza-se a *TPC – Parrot in the Lilies*, uma casa moderna, totalmente equipada com tudo para se sentir em casa durante a perfeita escapadela da cidade. Praia, natureza, piscina, rio, restaurantes, todos combinados dentro de um Parque Natural preservado onde poderá relaxar em família, divertir-se e praticar algumas atividades desportivas ou de lazer.

As *Casas do Pedro*, em Vila Praia de Âncora, dispõem de dois apartamentos totalmente equipados perfeitos para uma estadia familiar e tranquila. A pensar no bem estar dos hóspedes, as casas disponibilizam uma sala de estar, uma cozinha e um jardim para que possam aproveitar o ambiente rural.



Carlos Jorgeno Unsplash

CASAS DO PAÇO – CASA SALMÃO

Cabeceiras de Basto

50€
Noite

5 hóspedes | 2 quartos | 1 WC

Algumas comodidades:

Piscina | Cozinha | Berço



TPC – PARROT IN THE LILIES

Fão

60€
Noite

6 hóspedes | 2 quartos | 4 camas

Algumas comodidades:

Cozinha | Piscina | Estacionamento gratuito



CASAS DO PEDRO T1

Vila Praia de Âncora

89€
Noite

4 hóspedes | 1 quarto | 1 cama

Algumas comodidades:

TV | Cozinha | Wifi



Bambini

Bebé e Criança

*Na Bambini
pode encontrar
roupa infantil
casual, cerimónia,
comunhões e
batizados*

0-16
anos

Em **maio** estaremos
abertos aos domingos
e feriados



A BAMBINI TRABALHA COM AS MELHORES MARCAS:

*Miranda * Yoedu * Tutta Piccola * 3Pommes/Beckara * Anavig * Amaka*

Rua da Ramoa, n.º 13 • 4700-860 Merelim S. Pedro Braga • ✉ bambini2017@outlook.pt 📱 bambini17.09 • t. 934 955 071



Corpo saudável, **SORRISO** SAUDÁVEL



par de um corpo saudável. Certos de que a saúde oral é parte fundamental da saúde do corpo, lembram a importância de uma alimentação equilibrada aliada à prática de exercício físico. Nesta iniciativa a higiene oral não poderia ficar esquecida e, a pensar nisso mesmo, a CURAPROX PORTUGAL marcou presença com o seu mais recente produto (Be You), uma pasta dentífrica branqueadora, 100% vegan e com seis sabores diferentes, um para cada personalidade. O melhor ficou guardado para o final e, como sobremesa, a equipa Hélder Moura anunciou a tão aguardada surpresa, a abertura de mais uma clínica, desta vez na cidade do PORTO.

A equipa Hélder Moura organizou, no passado dia 16 de abril, um evento com o objetivo de alertar para a importância de um sorriso saudável, a





QUEREMOS CONHECER A HISTÓRIA DO SEU SORRISO

Durante o mês de maio agende a sua primeira consulta na **HM Dental Clinics**, mencione o código “Minha Consulta” e o exame de diagnóstico fica por nossa conta. Porque queremos que mantenha o seu sorriso saudável, no final temos preparado para si um **kit de higiene oral**.

A HM organizou o evento com o intuito de divulgar a abertura de mais uma clínica, **agora na cidade do Porto**, depois de já estar presente em Guimarães e Famalicão.

Porto





A CLÍNICA DA BOTICA ESTÁ
LOCALIZADA NO CENTRO DA VILA
DE PRADO, NA CASA DA BOTICA
E CONTA COM TECNOLOGIA
DE TOPO E EQUIPAMENTOS
DE RADIOLOGIA AVANÇADA.



Há 24 anos que somos especialistas em medicina dentária e em diversas especialidades médicas:

- Alergologia
- Cardiologia
- Dermatologia
- Clínica geral e familiar
- Cirurgia vascular
- Cirurgia geral
- Geriatria
- Gastroenterologia
- Ginecologia e Obstetrícia
- Neurologia
- Neurocirurgia
- Psiquiatria
- Psicologia clínica e neuropsicologia
- Urologia
- Análises clínicas Hilário Lima (Unilabs)

Com exames complementares de diagnóstico:

- ECG • Ecografias • Tratamento de varizes
- Depilação a Laser • Radiofrequência
- Fotorrejuvenescimento • Pressoterapia
- Podologia • Nutrição Clínica • Osteoterapia
- Fisioterapia



Novidade:
Harmonização Facial com procedimentos estéticos combinados para melhorar a harmonia do rosto e rejuvenescer através do preenchimento de rugas com ácido hialurónico ou PRF (substância obtida do plasma rico em Fibrina através da centrifugação da coleta do nosso próprio sangue)

**CAMPANHA
DE ANIVERSÁRIO**
(DURANTE O MÊS DE MAIO)

**20% DESCONTO
NO BRANQUEAMENTO
A LED**
(SESSÃO ÚNICA)





Amamentação

Os obstáculos para que não nos preparam

A Organização Mundial de Saúde recomenda amamentação exclusiva durante os primeiros seis meses de vida, bem como amamentação prolongada até aos dois anos de idade ou mais. O bebé nasce e a grande maioria das mães sonha com aquele momento especial que é a amamentação. Nas fotografias que tantas vezes circulam à nossa volta, tudo parece fácil e idílico. Chega o momento e o bebé não parece querer mamar. Ou chora. Ou há muita dor à mistura. Numa segunda fase, parece não aumentar de peso. “Será que o meu leite é fraco?”, pergunta a mãe. Estas são situações comuns na maternidade, não está sozinha. Como superá-las?

DOR

Uma pega errada, a subida do leite, fissuras, a mordidela de um bebé. Tudo motivos para grandes dores numa zona que, já habitualmente sensível, agora ainda está mais.

Procure informação sobre o aleitamento materno antes do parto: há literatura e profissionais especializados nesta área que podem ajudá-la com todos obstáculos que, embora pareçam irreversíveis, na maioria das vezes não o são. E sim, com o tempo fica mais fácil!

LEITE FRACO?

Não existe leite fraco. Provavelmente vai ouvir opiniões em contrário: que o seu bebé chora porque tem pouco leite ou o seu leite é fraco... Não é verdade. O que provavelmente estará a acontecer é o bebé não pegar adequadamente na mama, até porque a produção de leite vai-se adaptando às necessidades do bebé, como acontece naturalmente quando a mãe regressa ao trabalho. Quanto mais o bebé mama, mais leite é produzido. Já ouviu falar em livre demanda? Nesta altura é importante sentir que o pediatra que escolheu está em sintonia com as suas decisões.

klclima climatização

*A nossa
diferença é a
qualidade!*

**RECUPERADORES
E SALAMANDRAS
A LENHA**

**SALAMANDRAS E
RECUPERADORES
A PELLETES**

MCZ

 adf



CRÍTICAS

“O bebé mama demasiadas vezes, por isso o leite é fraco”. “Com essa idade já não devia mamar”. “O leite em pó é mais prático e é a mesma coisa”. “Não te devias expor assim”. Mentalize-se de uma coisa: não vão faltar treinadores de bancada! Quanto mais depressa se mentalizar disto, mais facilidade terá em filtrar apenas aquilo que realmente vale a pena. O processo de amamentação diz apenas respeito à mãe e ao filho. Se ambos estiverem confortáveis, está tudo bem!

E SE EU NÃO CONSEGUIR?

Por variadíssimas razões – até por escolha, e não há mal nenhum nisso – pode não conseguir dar de mamar ao seu bebé. Felizmente existe o leite em pó, que não deve ser visto como um bicho papão. Mais uma vez: se ambos estiverem confortáveis, está tudo bem! Nenhuma mãe é melhor que outra por ter amamentado, nem nenhum vínculo se perde por não o ter feito. Livre-se de culpas: está a fazer o melhor que pode e consegue! Mamãs felizes, bebés felizes!

NÓS RECOMENDAMOS

Se está a atravessar dificuldades com a amamentação, contacte a Braga Materna. Pode frequentar uma sessão de aconselhamento na amamentação ou pedir até uma consulta que pode, inclusivamente, ser no seu domicílio. A Ana Luísa Bárbara é uma conselheira especializada e já ajudou muitas mães a ultrapassar os mais diversos obstáculos!

www.bragamaterna.pt



社会 SHAKAI

APRECIE A
VERDADEIRA
**GASTRONOMIA
JAPONESA**



Se é apreciador da verdadeira cozinha tradicional japonesa, o Shakai Sushi Bar é o espaço certo para si. Aberto num dos edifícios mais emblemáticos da cidade, nas Arcádias, este restaurante dignifica na sua plenitude a gastronomia nipônica com sabores genuínos. Aqui não há espaço para sushi de fusão, combinados ou fritos. No Shakai arrisca-se e desafia-se o palato. A aposta na qualidade do arroz e na frescura do peixe, como é exemplo o Toro (barriga do atum), deixa antever propostas tentadoras. Experimente os vários tipos de Gyosas, a sopa Miso, o Tártaro de Atum, Ceviches ou Tiraditos. O saké acompanha esta viagem. Mas poderá optar por um espumante ou um vinho da região. Valerá a pena... Christian Oliveira é o mentor do projeto, com experiências ao longo de 20 anos que atravessam o oceano, desde S. Paulo, Lisboa e Porto, cidades onde aprendeu com os melhores. Deixe-se surpreender por um menu variado mas, acima de tudo, um verdadeiro desfile de sabores autênticos e de elegância no prato.

Sente-se à mesa connosco!

Praça da República 4 · 1.º Andar, 4700-228 Braga

t. 253 267 289 · 927 582 895 · [shakai.braga](https://www.shakai.braga)

Aberto de terça a sábado

O desporto no pós-parto: voltar à forma física e mental

Algum tempo após o parto, é normal que se olhe ao espelho e pergunte se algum dia vai voltar à boa forma que tinha antes da gravidez. Sim, é perfeitamente possível voltar ao que era, mas... dá trabalho. Hoje em dia vivemos rodeados de fotografias perfeitas que inundam as redes sociais e que nos mostram mulheres que, umas semanas depois do parto, já se encontram numa forma invejável e com energia para dar e vender. Confie

em nós: essas mulheres são uma minoria. É normal ainda estar acima do seu peso e a barriga ainda não ter voltado ao sítio. Lembre-se que o corpo esteve quarenta semanas em mudança para melhor aconchegar o seu bebé: é normal que demore pelo menos outras quarenta a adaptar-se!

SEJA RESPONSÁVEL!

Não embarque em dietas milagrosas nem se comprometa com exercício físico antes de saber se o seu corpo está devidamente preparado. Aconselhe-se com o seu médico, faça a consulta de revisão pós-parto e procure as soluções



que melhor se adaptam a si, sobretudo tendo em conta o tipo de parto, normal ou cesariana. Não faça exercício sem consultar o seu médico!

CORPO E MENTE

Se antigamente era comum pensar-se que o exercício físico se prendia apenas com o culto do corpo, hoje em dia a literatura já nos mostra que os benefícios do desporto vão muito além dos benefícios estéticos. Para além da saúde em termos físicos – melhor postura, respiração, maior agilidade... – o exercício tem um impacto muito grande na nossa saúde mental. De acordo com a Direção Geral de Saúde (DGS) e com base em dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão pós-parto afeta 1 em cada 6 mulheres que deram à luz. Uma das sugestões da DGS é sair à rua sempre que puder: “em ambientes seguros, levar o bebé a passear é bom para ambos”.

SE ACHA QUE PODE ESTAR A SOFRER DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO...

- Fale abertamente com as pessoas mais próximas, peça-lhes apoio e ajuda. Não tenha vergonha de falar sobre o que sente e não se esqueça de tentar descansar!
- Procure manter as relações com familiares e amigos. Sabemos que nos primeiros tempos pode ser complicado, mas tente implementar novas rotinas que também incluam o bebé.
- Não se feche em casa: saia à rua sempre que puder!
- Fale com outras mães: há uma maior capacidade de empatia e a partilha de experiências pode ser um autêntico bálsamo.
- Fale com o seu médico! Ele é a pessoa mais adequada para saber o que será mais indicado na sua situação.
- Se surgirem pensamentos que a possam magoar a si ou ao bebé, contacte imediatamente um profissional de saúde ou o 112.

CAMINHADA E HIDROGINÁSTICA

A caminhada e a hidroginástica surgem como bons aliados na recuperação da forma física. Coloque o seu bebé no carrinho e passeiem os dois! A atividade física deve ser moderada no início, sobretudo se ainda amamentar, dado que uma rotina mais intensa pode interferir na produção de leite. A hidroginástica também é dos primeiros exercícios a serem autorizados pelos médicos esta fase. Procure as melhores opções na sua zona geográfica, há muitos sítios que já apresentam hidroginástica especializada no pós-parto. **Benefícios: reforço da musculatura lombar e peitoral, bem como a abdominal e perineal. A água ajuda-a a relaxar.**

PILATES

É um dos desportos mais aconselhados no pós-parto, já que tonifica os músculos, melhora a postura do corpo e previne problemas nas costas, geralmente relacionados com a zona lombar. Se durante a gravidez aconchegou o seu bebé na barriga, lembre-se que agora – e durante anos – irá pegar nele ao colo. O pilates ajuda-a a evitar as más posturas! Os profissionais de pilates também a vão ensinar a respirar de forma controlada e a relaxar. Sobretudo nestes primeiros tempos de algum nervosismo e ansiedade, estas técnicas podem fazer milagres! **Benefícios: melhora a postura, a musculatura abdominal e pélvica, bem como a respiração. Pode ajudar a diminuir a diástase abdominal.**



No hospital... Para as mães

O grande dia aproxima-se e todas as mães querem ter a certeza de que não lhes falta nada! Para ajudar a tranquilizar as mães, sobretudo as de primeira viagem, a maior parte dos hospitais fornece listas indicativas daquilo que é necessário para a mãe e bebé durante o internamento. Se vai ter o seu bebé no Hospital de Braga, deixamos-lhe os essenciais para estes dias.

Documentos

- Cartão de cidadão;
- Cartão do sistema de saúde;
- Boletim de saúde da grávida;
- Todos os exames feitos na gravidez.

Enxoval da mãe

- 4 camisas de noite, frescas, com abertura à frente (para facilitar a amamentação);
- 2 soutiens de amamentação;
- 8 cuecas;
- 1 roupão;
- 1 toalha de banho;
- 1 par de chinelos de quarto;
- 1 par de chinelos de banho;
- 1 pacote de pensos higiénicos;
- 1 saco plástico para a roupa suja;
- Artigos de higiene pessoal.

Enxoval do bebé

- A primeira roupinha já separada para o bloco e que deve incluir um conjunto de roupa interior, um fatinho, uma fralda descartável, uma fralda de pano, uma manta ou xaile.
- 3 a 6 conjuntos de roupa interior;
- 3 a 6 fatinhos;
- Fraldas descartáveis;
- Toalhetes;
- 1 cobertor, xaile ou manta;
- 2 fraldas de pano;
- 2 toalhas de banho;
- 1 escova macia para o cabelo.

Ao preparar a roupa...

- A roupa do bebé deve ser de algodão e sem botões;
- Toda a roupa deve ser lavada com água e sabão neutro;
- As roupas que tiverem fechos de velcro devem ser lavadas com eles fechados;
- Passar toda a roupa a ferro;
- Cortar todas as etiquetas.





Para as visitas

Antes de tudo, deve ter a certeza que a mãe quer visitas. Acaba de dar à luz, está cansada, sensível e, provavelmente, às voltas com a amamentação. Não tenha vergonha e pergunte directamente se quer receber visitas! Se a mãe disser que não, mesmo que seja um familiar próximo, não tem de "levar a mal": claro que há curiosidade em ver o novo rebento, mas há muitos mais dias para o fazer! Se, pelo contrário, a resposta da mãe for afirmativa, há algumas "regras" a ter em conta.

— Não prolongue demasiado a visita: quinze minutos chegam perfeitamente para dar um beijinho à recém-mamã e conhecer o bebé.

— Lave as mãos antes de entrar no quarto: os hospitais têm geralmente líquido desinfectante que poderá usar livremente. Mesmo que não tenha contacto com o bebé, este passo não deve ser esquecido.

— Saia quando os profissionais de saúde entrarem: médicos e enfermeiros estão

constantemente a monitorizar a mãe. Dê-lhe privacidade sempre que um deles se dirigir ao quarto.

— Não pegue no bebé sem autorização, peça primeiro à mãe. O mesmo é válido para fotografias: não anda por aí a tirar fotos de outras pessoas sem autorização, pois não?

— Não leve crianças consigo: a não ser em casos muito excepcionais, como os de irmãos já "crescidotes", não é recomendável levar crianças para o hospital sem ser por motivo de força maior.

— Saia quando perceber que a mãe vai dar de mamar, dê-lhe privacidade e sossego.

— Evite conselhos ou opiniões que não foram pedidas: por muito que a intenção seja a melhor, nenhuma mãe quer ouvir dizer que o seu leite "é fraco" ou que está a fazer isto e aquilo de errado. Esta é uma fase de descoberta e adaptação, deixe a família descobrir o seu próprio caminho. Comentários sobre o tamanho da barriga da mãe ou palidez, a título de exemplo, também são completamente desnecessários.

— Não leve flores: alguns hospitais nem deixam!

— Se não fizer a visita no Hospital, evite visitar a família durante os primeiros quinze dias em casa. Ainda há rotinas a implementar, muito sono em atraso e sensibilidade ao rubro... Nem apareça sem avisar! A família precisa de descanso e sossego!

M. even- tos

Música

JORGE PALMA

CC Vila Flor | Guimarães

sexta, 10 de Maio
21h30 | 100 min. | M/6
> 20 €

A viver um dos seus melhores momentos, Jorge Palma tem partilhado com o público mais de 40 anos de carreira e é em palco que o vemos no seu esplendor. Como o próprio disse no final do ano transato: “Enquanto houver lugares e pessoas, paixão e criatividade, energia e determinação, a gente não consegue parar”. E neste “Expresso do Outono”, o músico e compositor conjuga sonoridades elétricas com outras, mais acústicas, numa viagem de longo curso que se vai prolongar por 2019.



Música

RUI MASSENA BAND

Casa das Artes Famalicão | Famalicão

sábado, 11 de Maio
21h30 | 80 min. | M/6
> 14 € | Estudantes e Quadrilátero – 7 €

Rui Massena acabou de editar “III”, o seu novo trabalho que mereceu selo internacional da prestigiada Deutsche Grammophon, considerada por muitos a mais importante marca do universo da música erudita. O trabalho de composição de Rui Massena e a fixação em disco que ocorreu entre Berlim e o Porto, que contou com Tobias Lehman e Mário Barreiros como grandes aliados, será agora levado para o palco, com o compositor e pianista a voltar a contar com o apoio imprescindível da sua Band. Um espetáculo a não perder na Casa das Artes em Famalicão.



Musical

CAPUCHINHO VERMELHO

Altice Forum | Braga

domingo, 26 de Maio
11h00 e 16h00 | 50 min. | MO
13,5 € | Mob. Condicionada 10 €

Pela floresta fora, no caminho até casa da avó, a pequena e corajosa Capuchinho Vermelho viverá uma caminhada verdadeiramente mágica, divertida e surpreendente! A Capuchinho Vermelho cruzar-se-á com diferentes e divertidas personagens e contará com a ajuda de todos para mostrar ao Lobo que a vida pode ser bem mais divertida com amigos por perto e com verdade, pois não é preciso ser-se matreiro para chegar onde queremos! Para toda a família!



Seg-Sáb

9h30 às 19h
e das 19h às 23h
por marcação



É impossível passar despercebida com as madeixas loiras e madeixas platinadas. Este visual tem sido um sucesso e promete continuar a ser durante os próximos tempos, pois reflete uma imagem sofisticada com muito estilo e atitude. A técnica certa e o talento do profissional farão toda a diferença nas suas madeixas.

MADEIXAS

Tendências para 2019

Madeixas em Transparência ou Costuradas

As mechas finas e aparentes proporcionam um resultado mesclado com a cor natural do cabelo, variando as tonalidades, desde os tons mais quentes, até ao platinado para disfarçar melhor os fios brancos.

Madeixas Californianas

A técnica das madeixas californianas tem como finalidade clarear as pontas dos cabelos e deixar o

visual mais iluminado e com ar de bronzado o ano inteiro.

Madeixas Hair Countour

Esta técnica baseia-se na posição das cores para criar efeito de luz e sombra, complementa o tom de pele, cor dos olhos e destaca os traços do rosto.

Madeixas Ombré Hair

A mistura gradual de uma tonalidade para outra cria uma subtilidade nas cores, sem marcar. O objetivo são tons claros para contrastar com

a profundidade dos tons escuros, criando uma harmonia perfeita entre as cores.

Madeixas free hands

Esta técnica une criatividade, liberdade e talento do profissional para transformar seu cabelo.

Madeixas Saint Tropez

Mistura de mechas desfiadas e descoloridas do meio às pontas, entre umas e outras costuradas desde a raiz. A opção perfeita para clarear os fios de maneira natural.

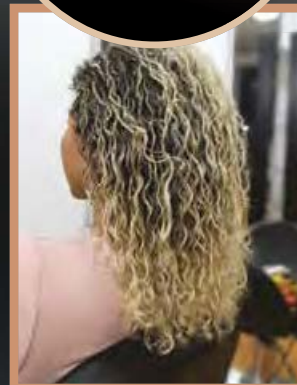
Morena Iluminada

Este visual consiste em clarear discretamente alguns fios dos cabelos castanhos, sem alterar a sua cor base. Esta técnica garante um efeito luminoso sem marcações.

David Santos e Tom Alves
Especialistas em coloração na 7Beauty

7 BEAUTY

TRATAMENTOS
INOVADORES
PARA CABELOS
E UNHAS





Há coisas que as mães ou avós ensinam, outras aprendem-se com a experiência. Reunimos algumas dicas que nos foram chegando e que prometem ajudar a descomplicar o dia a dia com bebês e crianças.

para todos os dias

(M ã e , C A S A E B E B Ê)

CORTAR AS UNHAS

Se tem um bebê que começa a dançar o *fandango* quando lhe quer cortar as unhas... faça-o quando ele estiver a dormir! E não, à partida o bebê não irá acordar. Experimente!

AREIA DA PRAIA

Os finais de um dia de praia podem virar um filme de terror com as crianças a chorar por causa da areia que teima em não sair. Em vez de toalhitas ou água, experimente remover a areia com a ajuda de pó de talco!

DENTINHOS

Os primeiros dentes aparecem e com eles algum desconforto. Se o seu bebê não é adepto dos mordedores,

experimente palitos de cenoura geladinhos! São naturais e demoram até ficar moles, por isso proporcionam vários momentos de entretenimento. Sempre com a sua supervisão, claro!

TOSSE

Constipado? Com tosse? Corte uma cebola e deixe-a no quarto do seu bebê durante a noite. Funciona mesmo!

NÓDOAS DE SOPA E FRUTA

Eles começam a comer e a roupa começa a adquirir outros tons... Se quer evitar a lixívia, use o truque das nossas mães e avós: esfregue bem a nódoa com sabão azul, deixe a peça de roupa ao sol por uma hora e máquina com ela. A maior parte das nódoas desaparece!

Gastronomia
Regional



Restinga
RESTAURANTE - CHURRASQUEIRA

30
anos

No Restaurante Restinga oferecemos uma ementa rica em **pratos típicos e regionais há já 30 anos**. Faça-nos uma visita e experimente o autêntico sabor do Bacalhau à Braga. Todos os dias temos sugestões deliciosas e ao fim de semana pode sempre encomendar o saboroso Cozido à Portuguesa ou as Papas de Sarrabulho caseiras.



VISITE-NOS E SURPREENDA-SE

Av. 31 de Janeiro 15, 4715-052 São Victor, Braga · t. 253 279 073

QUEDA DE CABELO

Quase todas as mulheres experimentam uma grande queda de cabelo no pós-parto. Não temos nenhum truque infalível para evitar a queda, mas dizemos-lhe uma forma mais simples de retirar os cabelos que inevitavelmente ficam no ralo da banheira: com uma agulha de tricô!

RISCOS NO SOFÁ

O seu sofá não está perdido para as obras de arte do seu filho! Para remover riscos de tinta, aplique vinagre branco de álcool numa esponja e esfregue até sair.

FRALDA DE PANO

As mães de meninos vão perceber: tenham sempre à mão uma fralda de pano na altura de mudarem a fralda ao vosso bebé.

REMÉDIOS

Nem todos os bebés gostam de xaropes. O que fazer quando são mesmo pequeninos e rejeitam colheres ou as seringas de plástico que acompanham os medicamentos? É fácil: insira a seringa na tetina de um biberão. Será o próprio bebé a sugar e a não desperdiçar o medicamento!





Terapia integrativa EHT

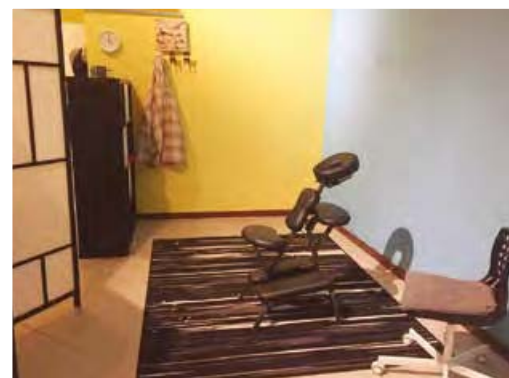
O espaço Okada abriu há pouco mais de dois meses na cidade de Braga. Dedicase fundamentalmente à utilização da Terapia Japonesa EHT como tratamento de saúde alternativo. Este método, criado por Mokiti Okada, funciona de modo integrativo, trabalha com bioenergia e tem como objetivo “aumentar a qualidade de vida, mesmo de quem possua duas ou mais doenças crónicas, de qualquer tipo”, refere o casal Francisco e Lia Marcondes, mentores do projeto pioneiro em Portugal.

Visando o combate aos mais diversos problemas que o ser humano enfrenta no seu dia a dia, sejam de ordem física, emocional ou mental, a terapia EHT promove, segundo os responsáveis, a purificação e o aumento da vitalidade e do bem estar do corpo, minimizando os sintomas dos mais diversos tipos de doenças. Em alguns casos, “os sintomas mais severos chegam mesmo a desaparecer, obtendo resultados bastante eficientes”. Com o tratamento integrativo pelo método EHT, é possível ter alívio para dores crónicas, problemas funcionais, stress, asma, diabetes, reumatismo, ansiedade, depressão, rigidez muscular, dificuldades do sono, entre outras doenças.

O espaço Okada tem como principal missão o desenvolvimento do equilíbrio de uma tríade (Saúde, Paz e Prosperidade), tendo como grande meta proporcionar a “verdadeira felicidade” aos seus beneficiários. As sessões duram em média 30 minutos e o espaço oferece a primeira aplicação.

Coentro - Consultoria em Cozinha Saudável

Como complemento à terapia integrativa EHT, o espaço Okada promove também o serviço de Consultoria em Cozinha Saudável, com a designação Coentro, considerando que uma alimentação adequada é um ponto chave para uma saúde equilibrada.



E porque há muitas pessoas que não conseguem mudar os seus hábitos alimentares, chegando mesmo a adquirir doenças decorrentes da má alimentação, com este serviço ministrado por Lia Marcondes são mapeados os hábitos de consumo de cada cliente e posteriormente são fornecidas formas eficientes tendo em vista uma mudança alimentar adequada a cada caso. Complementando a consultoria, podem ser ainda ministradas aulas de cozinha básica e saudável. A meta passa por “ensinar uma cozinha fácil, prática e saudável, para quem precisa ou quer comer melhor”.

Espaço Okada

Largo Sra. A.
Branca 54,
4710-439 Braga
t. 253 619 161
m. 961 759 834

 [espacookada](#)



O jornal Diário do Minho (DM) completou no dia 15 de abril cem anos de existência e vestiu-se a rigor para as celebrações. A Gala do Centenário aconteceu no Espaço Vita e reuniu várias autoridades civis, religiosas e académicas da região.

O evento foi apresentado pelo professor Jorge Sequeira que, em estilo informal, fez a articulação dos diversos momentos da noite.

O grupo *RosaceaMusic*, que interpreta vários géneros musicais desde a música clássica e litúrgica ao *gospel*, música celta, *jazz* e *pop*, foi a proposta musical da noite. As vozes de Joana Passos e Maria Figueiredo, acompanhadas por Gabriel Ferraz no piano e Hugo Vieira no contrabaixo, não deixaram ninguém indiferente.

As equipas da *BragaDança* e da *Rs Ballroom Team* também ajudaram a colorir o evento, com as prestações de Joana Dias e Guilherme Ferreira (crianças) e Diana Santos e Gian di Franco (adultos) a arrancarem grandes aplausos da plateia.

100

anos

F O I B O N I



00

T A A F E S T A !

Cata

DM



Fotografias: Fotografia Miguel

Como um jornal que, apesar de “jovem”, se orgulha da tradição, o DM fez questão de convidar a Estudantina de Braga para atuar. Os tunos conseguiram “puxar” pela plateia e foi com muitas vozes em coro que interpretaram algumas canções bem conhecidas de toda a assistência.

Os discursos de Damião Pereira, diretor do Diário do Minho, Pe. Paulo Terroso, gerente da Empresa Diário do Minho, Ricardo Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga, e do Arcebispo Primaz, D. Jorge Ortiga, foram os momentos mais altos da noite.

No final houve tempo ainda para soprar as velas a um jornal “cada vez mais jovem”, nas palavras do diretor-geral, Luís Carlos Fonseca.

Os convidados levaram para casa uma pequena lembrança: uma árvore, em metal, representando a vida e a criação. Os ramos simbolizam os caminhos já percorridos pelo Jornal e as folhas – uma por cada década – apresentadas de forma ascendente, representam a vitalidade, força e vontade de informar.

"Guerreiro é o meu filho, eu estou só aqui a acompanhar, sou apenas a espectadora!"

Tânia Vargas

Tânia Vargas e Ricardo Lopes são pais de Gonçalo, de 22 meses. O bebé ainda não tinha feito um ano quando lhe foi diagnosticada uma mutação genética rara que lhe provoca Osteogénese Imperfeita e Síndrome de Ehlers-Danlos. Nenhum tem cura, mas as limitações são apenas a nível motor. Em termos cognitivos, o Gonçalo é um bebé típico, risonho, feliz. A literatura existente diz que é o terceiro caso no mundo com esta mutação. O Gonçalo sofre ainda de alergias severas, até por toque ou inalação. Tânia criou uma página no Facebook, o Mundo do Gonçalinho, que hoje em dia apoia muitos cuidadores de crianças com deficiência. Fomos conhecer a família e o Gonçalo recebeu-nos de sorriso de orelha a orelha. A mãe explicou-nos tudo o que aconteceu desde o nascimento e falou connosco sobre as dificuldades que surgem quando uma sociedade ainda não está suficientemente atenta às pessoas com deficiência.

A TÂNIA TEVE UMA GRAVIDEZ NORMAL, TRANQUILA, CERTO? Sim, normalíssima. Fui super vigiada e acompanhada, tudo. Todos os meses, às vezes mais do que uma vez por mês, ia à obstetra ver como é que ele estava. A partir do momento em que soube que estava grávida fui logo acompanhada. Não tinha

comportamentos de risco, não fumava, não bebia, a minha dieta era o mais saudável possível...

E QUE ACONTECEU QUANDO O TEVE O BEBÉ? O Gonçalo quando nasceu – de cesariana de emergência, já que não “encaixou” – teve um índice *Apgar* de 9/10/10. Menos de 24 horas depois de ele ter nascido, foi para a incubadora: tinha uma icterícia bastante acentuada, por isso foi fazer fototerapia, mas também mostrava estar muito “molinho”. Deve ter sido a palavra que mais ouvi na primeira semana... Ou sinónimos dela, que indicavam sempre tratar-se de um miúdo muito pouco reativo. Tanto que ele acabou por ficar uma semana na Neonatologia, ainda esteve a oxigénio, ainda lhe deram leite adaptado porque estava cansado e mal disposto, não tendo forças para mamar... Depois viemos a perceber que isso era tudo da hipotonia. No final dessa semana teve alta, depois apanhou uma bactéria hospitalar, esteve a antibiótico, enfim... Mas quando saiu da Neonatologia já foi com indicação para fazer uma ecografia transfontanelar, à “moleirinha”, para ver o que é que estaria a causar aquela moleza toda. Fez a eco tinha onze dias e entretanto fez mais umas quantas, mas os resultados indicavam que tudo estaria normal. Os exames todos que ele fez até ao que detetou a mutação genética foram sempre normais. Só que ele não desenvolvia! Por



"Se ele tem as dores que tem, porque também tem dores crônicas, dores constantes, e consegue rir, sorrir e olhar para a vida com os olhos de inocência que tem, porque não hei de eu enquanto mãe – que sofro pelo meu filho, mas não sofro da doença diretamente – fazer o mesmo?"



volta dos quinze dias teve uma consulta e a pediatra que o seguia na altura disse que alguma coisa não batia certo, que tínhamos de falar com a médica de reabilitação, que ainda o segue hoje. Pronto, lá teve uma consulta e foi recomendado que fizesse fisioterapia, quinze sessões e depois avaliávamos. As quinze transformaram-se em mais quinze, mais quinze, e mais quinze... Agora já lhes perdi a conta, porque ele ainda continua a fazer fisioterapia! Entretanto juntaram-se uma série de terapias: com seis meses começou a terapia ocupacional, entre os oito e os nove começou a terapia da fala e mais tarde juntamos a natação em género de hidroterapia. Agora andamos a investigar a possibilidade de fazer musicoterapia, adora música e é uma forma de o estimular.

Já perdi a conta às vezes em que ele está por aqui a brincar, de repente mete o pé mal e o pé sai fora do sítio... Não é só uma fratura ou aleijar-se de vez em quando, é toda uma série de problemas de estrutura que ele tem associados.

ESSAS TERAPIAS SÃO FEITAS ONDE? Em dois sítios, no hospital público e no hospital privado. A natação é feita num ginásio, porque hidroterapia para crianças nesta zona não se encontra. Faz terapia duas vezes por dia, exceto ao sábado que só faz uma e à terça-feira que faz três.

QUEM COSTUMA ACOMPANHÁ-LO NAS TERAPIAS?

Geralmente sou eu. No caso de hoje é o Ricardo porque a terapia é em contexto educativo: o Gonçalo vai em *part-time* para um infantário. Nós adiamos muito esta decisão porque eu tinha muito medo que acontecesse alguma coisa, até porque ele tem alergias severas, não é só o problema dos músculos e dos ossos. Depois de ele fazer a primeira fratura visível tive uma conversa muito interessante com o ortopedista dele: disse-me que não podíamos hiper proteger o Gonçalo, pô-lo numa redoma de vidro. E na altura também achei que me fazia bem a mim colocá-lo a tempo parcial no infantário, não só para eu me tentar organizar, mas também para ele começar a desenvolver por imitação dos pares. E a verdade é que ele tem feito um desenvolvimento fantástico lá! Tem sido muito bom, ele gosta muito da auxiliar que está com ele, está mesmo muito bem adaptado, as minhas dúvidas dissiparam-se (*risos*).

APESAR DAS DIFICULDADES INICIAIS, O GONÇALO AINDA MAMA. NÃO TIVERAM MAIS PROBLEMAS COM A AMAMENTAÇÃO?

Não. Para já, o rapaz é um “mamão”! (*risos*) Na maternidade realmente deram-lhe o leite adaptado, chegamos a casa e deixamos de lhe dar o biberão, até porque ele começou a aumentar de peso. Perto dos três meses voltamos a dar-lhe leite adaptado: fez um choque anafilático. Esta situação repetiu-se e acabamos por desistir da ideia. (...) Mesmo ele não achava muita piada ao biberão. Entretanto começou a mamar cada vez melhor e hoje em dia ainda mama muito (*risos*). E não aceita mais nenhum leite! Há um que usamos para fazer as papas e aí tudo bem, mas se lho der a beber num copo ele manda-mo beber a mim (*risos*). A maminha é o porto de abrigo dele, por isso ainda não comecei o processo de desmame. Ele faz muitos procedimentos médicos, muitos exames, muitas análises e a maminha acaba por ser a forma de se acalmar. Correu sempre tudo muito bem... Aliás, era a coisa de que tinha mais receio e foi o que acabou por correr melhor, já que nunca tive dores, nada! (*risos*).

AS ALERGIAS PODEM SER REVERSÍVEIS? As alergias do Gonçalo têm vindo a aumentar. As primeiras análises que ele fez, aos três meses, indicavam um certo número de alergias. Depois fez análises aos seis meses e as alergias triplicaram. Existe um número de referência e esse número triplicou. Fez aos onze ou doze meses, continuaram a aumentar... Fez mais tarde e continuou, tem sido sempre a subir. Agora não sei como está, vamos fazer a análise em julho para ver se já começou a baixar, mas tenho o “feeling” que não. Ele tem feito bastantes reações alérgicas, muitas mesmo. Às vezes vamos ao centro comercial e do nada começa a ficar inchado e cheio de pintas vermelhas. A última grande reação alérgica que ele fez foi com um suplemento à base de proteína de vaca hidrolizada, que supostamente é para crianças que têm este tipo de alergia. Como ele reage até à coisa mais ínfima, começou logo a entrar em choque anafilático. Felizmente no infantário as pessoas têm muito, muito cuidado, são excelentes!

O VOSSO DIA A DIA NÃO É NADA SIMPLES... Não. Ele tem os problemas que tem, a nível ósseo e a nível muscular, mas há mais uma série de coisas envolvidas. A base do problema dele é no colagénio, que faz parte de tudo o que temos dentro do nosso corpo: músculos, ossos, articulações, até cartilagem! E há outros problemas associados. Por exemplo, o coração: ele pode sofrer de uma coisa chamada dilatação da aorta, em que ela ganha uma dimensão tal que pode começar a falhar. Ou acontecer o contrário, haver uma rutura das artérias, que não estão bem seguras pelo colagénio. A nível pulmonar pode ter um pneumotórax, o pulmão pode colapsar sobre

si mesmo porque não tem estrutura suficiente para se aguentar. Já perdi a conta às vezes em que ele está por aqui a brincar, de repente mete o pé mal e o pé sai fora do sítio... Não é só uma fratura ou aleijar-se de vez em quando, é toda uma série de problemas de estrutura que ele tem associados. Para além disso, ainda tem problemas sensoriais. Não gosta que lhe toquem, não gosta de ser tocado por pessoas que não conhece, muitas vezes começa a chorar ou entra em pânico. Até mesmo connosco, pais, ele só tolera um certo toque. Se o vamos abraçar e demoramos mais um segundo do que aquilo que ele quer começa a tentar libertar-se e a chorar. Em relação às texturas, a alimentação dele é completamente pastosa. Além de umas bolachinhas, não aceita mais nada... Minto, aceita cenoura crua! (*risos*) Mas tem te de ser tudo pastoso, qualquer coisa que saia fora do normal dele, vomita logo, a reação sensorial dele é vomitar. Quando vamos cortar o cabelo, vomita: o stress de lhe estarem a tocar é tanto que reage assim. Acabamos por fazer um bocadinho de balanço entre o tentarmos esticar a corda, por assim dizer, desafiando-o a ir um bocadinho para além dos limites dele, e saber onde temos de parar. Além disso, de cada vez que faz uma fratura e se magoa, perde confiança. Agora já está a conseguir tentar levantar-se com apoio, mas não o podemos deixar demasiado tempo em pé porque pode fraturar alguma coisa. Ele próprio ainda não tem noção dos seus limites e dos perigos, ainda é muito pequenino. Temos sempre de fazer um pouco de jogo de cintura e ver até onde é que ele pode ir e até onde o podemos deixar ir. Acaba por ser bastante desgastante.

E A TÂNIA COMO SE SENTE NO MEIO DISTO TUDO?

DEIXOU O SEU TRABALHO, CERTO? Não deixei, mas está suspenso. Estou de baixa por assistência a filho com deficiência. Ele tem uma carga de terapias muito grande que não é compatível nem com um trabalho a *part-time*, quanto mais a tempo inteiro. Esse tipo de baixa paga 65% do salário, que é uma coisa absolutamente fantástica... Ou não! (*risos*) Porquê? Porque as despesas que o Gonçalo trouxe são as normais de qualquer criança mas, além dessas, ainda trouxe outras. Por exemplo, como ele não engordava, tivemos que começar a introduzir suplementos. Cada latinha de suplemento que ele toma custa entre 17 e 20 euros. Gasta cerca de duas por semana. Depois também toma medicação diária, pelo menos três medicamentos todos os dias que, apesar de comparticipados, fazem sempre um pouco de “mossa” no orçamento familiar. Um dos suplementos que não é comparticipado é a Vitamina D, que as outras crianças supostamente deixam de tomar aos doze meses, e cada frasquinho desses custa cerca de vinte euros. Temos de comprar um de duas em duas semanas e todas estas coisas se vão juntando todos

os meses. Claro que depende um bocadinho do mês, mas todos os meses gastamos de 400 a 600 euros só em medicação, suplementação e alimentação especial. Além das alergias, como tem a questão sensorial, não aceita qualquer coisa, têm de ser sempre as mesmas coisas. Nós há pouco entramos um bocadinho em pânico (*risos*) porque as bolachas que ele costuma comer são feitas no Reino Unido. E com esta história do *Brexit* começamos a pensar onde iríamos buscar as bolachas! Felizmente estamos a tentar introduzir outras e tem corrido bem, não fez nenhuma reação e a textura é extremamente parecida. Não lhes acha tanta piada mas não rejeitou, já é qualquer coisa...

E PARA VOCÊS, ENQUANTO CASAL, QUAL FOI O IMPACTO DESTA MUTAÇÃO?

Enquanto casal tivemos de abdicar de muita coisa. Vamos passear para algum sítio e a primeira coisa a pesquisar não são os monumentos que há para ver, é onde fica o hospital mais próximo. E fazemos sempre estas contas: gostamos de ter sempre uma caneta de adrenalina connosco, uma *EpiPen*, por cada quinze minutos de distância do hospital. Ou seja, se o hospital estiver a quarenta e cinco minutos de distância, temos de ter três canetas. Só depois de fazermos este exercício todo é que dizemos que era interessante visitar aquele museu... Costumávamos ser daquelas pessoas que acordam ao sábado de manhã e pensam em dar um passeio até qualquer sítio. Isso acabou. Já com um filho “normal” – faço reservas no uso desta palavra, não gosto dela – seria difícil, com uma criança com os problemas de saúde associados que o Gonçalo tem é quase impossível.

Quando ele nasceu, durante a primeira semana, se passei uma hora sem chorar foi muito... Era uma incógnita muito grande, ninguém me sabia dizer o que se passava, não havia respostas porque nem os médicos sabiam o que se estava a passar com o Gonçalo.

Mas uma pessoa adapta-se... Quando ele nasceu, durante a primeira semana, se passei uma hora sem chorar foi muito... Era uma incógnita muito grande, ninguém me sabia dizer o que se passava, não havia respostas porque nem os médicos sabiam o que se estava a passar com o Gonçalo. Lembro-me de fazer imensas pesquisas, de passar horas e horas em busca de informação, não dormia. Lembro-me de pesquisar o que queria dizer “molinho”, lá descobri que era hipotónico, o que queria



dizer icterícia por incompatibilidade ABO, depois lá descobri que era por incompatibilidade sanguínea... Foi todo um exercício de preparação para o choque, por assim dizer.

JÁ ALGUMA VEZ TIVERAM ALGUM TEMPO SÓ PARA VOCÊS DESDE QUE O GONÇALO NASCEU?

... De vez em quando. O Ricardo trabalha e muito esporadicamente consigo ir almoçar com ele *(risos)*. Mas é raríssimo! Acho que consigo contar pelos dedos de uma mão as vezes em que estivemos sozinhos a fazer alguma coisa. Acho que a primeira vez em que isso aconteceu foi quando fizemos anos de casados, já o pequeno tinha dez meses. Foi a primeira vez que saímos os dois enquanto casal e mesmo assim foi a olhar constantemente a olhar para o telemóvel. Não é que não confiemos nas outras pessoas para tomarem conta do Gonçalo, mas efetivamente é preciso estar sempre em cima dele. Por exemplo, ele engasga-se muito facilmente, já tivemos muitas situações em que tivemos de o virar de cabeça para baixo e tentar desengasgá-lo, porque ele fica mesmo sem respirar. Ao início era tudo muito mais difícil, agora, como diz o outro, são “peaners”! *(risos)*

E ENTRETANTO JÁ ARRANJARAM AS FORÇAS QUE DESCONHECIAM EXISTIR. Sim! *(risos)* O Gonçalo é uma criança muito bem-disposta, muito simpática. Eu digo isto muitas vezes ao meu marido e às pessoas que falam connosco: se ele tem as dores que tem, porque também tem dores crónicas, dores constantes, e consegue rir, sorrir e olhar para a vida com os olhos de inocência que tem, porque não hei de eu enquanto mãe – que sofro pelo meu filho, mas não sofro da doença diretamente – fazer o mesmo? Sempre fui uma pessoa extremamente positiva e tento usar um bocadinho esse positivismo para olhar para as coisas com outros olhos. Em vez de, se calhar, olhar para ele e dizer que o meu filho não anda, devo pensar que ele já está a conseguir levantar-se, enquanto muitas crianças nem isso conseguem. Parte do jogo psicológico, desta aceitação, é mesmo isso, é olhar para as coisas com umas lentes um bocadinho “cor de rosa”. De outra forma damos em doidos. Se vamos pensar nas coisas que podem correr mal... (...) Eu prefiro olhar para as coisas que podem correr bem.

E CONSEGUE VIVER O DIA A DIA SEM SER CONSTANTEMENTE ASSOLADA PELOS PENSAMENTOS MAIS NEGATIVOS? Consigo, consigo. Há alturas que estou cheia de ansiedade, sobretudo quando se aproximam as avaliações do Gonçalo... *(risos)*

Qualquer pessoa nesta situação era capaz porque tinha de ser capaz, não há muito por onde fugir. E depois não me considero guerreira nenhuma, guerreiros são aqueles que andam ali à pancada!... *(risos)* Fora de brincadeiras, guerreiro é o meu filho. Eu estou só aqui a acompanhar, sou apenas a espectadora. Sou só a audiência dele! No máximo sou a cheerleader, aquela que diz “vai, tu consegues, boa”! *(risos)*





Mas consigo porque ponho essas coisas para trás e olho para as coisas que ele já fez. O Gonçalo aos seis meses não levantava a cabeça quando a maior parte dos bebés já tenta começar a arrastar-se. Neste momento faz macacadas, ri-se, tenta pôr-se de pé... As coisas não são sempre más, não são sempre horríveis. As coisas melhoram. Eu costumo responder às pessoas quando me dizem que não seriam capazes, ou que eu sou uma guerreira e coisas do género... Eu não me considero nada disso. Qualquer pessoa nesta situação era capaz porque tinha de ser capaz, não há muito por onde fugir.

Hipotonia: Os sinais de hipotonia nas crianças incluem pouco ou nenhum controlo nos músculos do pescoço, deixando a cabeça tombar, corpo muito mole quando vão ao colo, incapacidade de suportar qualquer peso nas pernas ou ombros, braços e pernas caídos ao longo do corpo em vez de apresentarem uma normal flexão dos cotovelos, joelhos e calcanhares, dificuldade na sucção e deglutição, choro fraco. O desenvolvimento nestas crianças é mais lento, demorando mais tempo até serem capazes de gatinhar, andar e alimentarem-se sozinhas.

Osteogénese Imperfeita: é o distúrbio mais conhecido de um grupo que prejudica o crescimento ósseo. Esses distúrbios são chamados osteodisplasias. Na Osteogénese Imperfeita a síntese do colagénio, um dos componentes normais do osso, é prejudicada. Os ossos tornam-se frágeis e partem-se (fraturam) facilmente.

Síndrome de Ehlers-Danlos: é um distúrbio do colagénio caracterizado por hiper mobilidade articular, hiperelasticidade dermal, formação anormal de cicatrizes, vasculatura frágil e pele lisa hiperextensível.

Choque anafilático: a anafilaxia ou reação anafilática é a manifestação alérgica mais grave que existe, podendo revelar-se fatal. Quando a anafilaxia afeta o sistema cardiovascular, dando origem à queda da tensão arterial, dá-se o choque anafilático.

Caneta de epinefrina: ao ser injetada, esta hormona aumenta a pressão arterial através de um estreitamento dos vasos sanguíneos e normaliza a respiração relaxando os músculos dos pulmões. Por outro lado, a epinefrina aumenta a frequência cardíaca e reduz o inchaço que se pode formar no rosto e nos lábios devido à reação alérgica ou choque anafilático.





E depois não me considero guerreira nenhuma, guerreiros são aqueles que andam ali à pancada!... (*risos*) Fora de brincadeiras, guerreiro é o meu filho. Eu estou só aqui a acompanhar, sou apenas a espectadora. Sou só a audiência dele! No máximo sou a *cheerleader*, aquela que diz “vai, tu consegues, boa”! (*risos*) Uma pessoa tem de aprender a viver com as partes boas à frente e as partes más atrás. Ou damos em doidos e não vale a pena. É andar para a frente... Claro que não são tudo rosas, há momentos maus, muito maus. A última fratura visível do Gonçalo, num osso da perna, foi bastante complicada, ele teve dores durante muito, muito tempo. Mesmo já depois de ter a perna imobilizada, continuava com dores e aquilo mexeu muito comigo. Nada lhe tirava as dores e era horrível, porque as crianças com fraturas, quando perdem a mobilidade, têm espasmos musculares. Cada vez que lhe dava um espasmo, o que acontecia pelo menos uma vez por hora, ele tinha dores horríveis. E mesmo a dormir era terrível, ele dormiu connosco durante esses dias e

nessa altura eu estive muito mal, estava bastante afetada porque o via a sofrer e não conseguia fazer nada. Era um desespero horrível. Ele com dores, a chorar, a olhar para mim do género “mãe, salva-me” e eu sem poder fazer nada. Aquela fratura deu cabo da minha cabecinha, completamente. Mas também isso passou e pouco depois ele já andava por aí [chão da sala] a arrastar-se como um perdido (*risos*). Nada o para, ele depois de três ou quatro dias com o gesso já andava aí pronto para a aventura e a fazer asneiras (*risos*). Na brincadeira costumo dizer que o rapaz tem uma tolerância à dor maior do que a dos lutadores de *wrestling*! (*risos*)

EM TERMOS COGNITIVOS QUAL É O IMPACTO DA MUTAÇÃO? Nenhum, ele é um bebé completamente normal, típico, dentro do desenvolvimento. A única coisa afetada é a fala. Como ele tem esta hipotonia associada, não tem os músculos de que necessita para falar suficientemente desenvolvidos. Ele teve também surdez

temporária, causada por líquido no ouvido, ou seja, é todo um conjunto de coisas a fazer com que ele ainda não fale. Manda alguns gritinhos e sílabas, mas ainda não articula palavras.

HÁ POUCO FEZ UMA PUBLICAÇÃO SOBRE A ACESSIBILIDADE INSUFICIENTE EM BRAGA. A CADEIRA DE RODAS PODE SER UMA HIPÓTESE NO FUTURO DO GONÇALO?

Sim, pode ser uma hipótese, mas a verdade é que não sabemos. É mesmo uma incógnita! Existe uma série de possibilidades e a cadeira de rodas está presente em várias. O que é certo é que a nível de acessibilidade no nosso país estamos muito, muito mal. Eu desconhecia isto, passava-me mesmo ao lado. Aliás, antes de ser mãe do Gonçalo, confesso que desconhecia completamente os problemas e questões que existem relacionados com a deficiência. Aliás... (risos)... Realmente as coisas “vêm-nos morder”... Lembro-me perfeitamente de o rastreio bioquímico vir normal e eu dizer: “ainda bem, porque eu não tinha capacidade para ser mãe de um filho com deficiência”. Já engoli as minhas palavrinhas todas, claro! (risos) Não foi dito por mal, mas nunca mais me esqueci disto. Falo muitas vezes disto com o meu marido, tive de ter essa capacidade! O meu marido demorou mais um bocado a aceitar a situação do Gonçalo. Tem sido um jogo de aceitação durante todo este tempo. (...)

SENTEM-SE APOIADOS PELO ESTADO?

Este tem sido um caminho de aceitação e de procura de respostas que nós felizmente conseguimos ter e bastante cedo! Há casos de crianças que andam cinco, dez, quinze, vinte anos para chegar um diagnóstico e às vezes nem o têm... Mas o próprio Estado falta com os apoios aos cuidadores das pessoas com necessidades de especiais. Associado à página temos um grupo de pais com necessidades especiais que vão desde as alergias severas até casos em que o desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento motor está afetado, o espectro é mesmo grande. Um dos temas comuns é a burocracia que existe, mesmo a nível de papelada para apoios. E depois é mesmo a falta deles! Esta questão da baixa, por exemplo: eu tenho direito à baixa que paga 65% do meu salário, o que é ridículo. Existe um apoio à terceira pessoa de 110 euros, algo assim que não paga, muitas vezes, terapias. Existe o complemento de deficiência que são 62 euros... 63, aliás, acho que aumentaram um euro, uma coisa fantástica! (risos) No nosso caso, nem um terço das terapias paga. Existe uma série de pequeninos apoios, mas nenhum deles dá o suficiente a um pai ou a uma pessoa com deficiência para se conseguir governar! É só fazer as contas: 160 euros mais 60 e poucos... já é muito



Aditivos, lubrificantes e consumíveis para automóveis



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

Representante em Braga: JACOPEÇAS

Concessionário Oficial



ISUZU



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

www.jacopecas.com

Parte do jogo psicológico, desta aceitação, é mesmo isso, é olhar para as coisas com umas lentes um bocadinho “cor de rosa”. De outra forma damos em doidos. Se vamos pensar nas coisas que podem correr mal...

abaixo do limiar da pobreza! E estamos a falar de alguns casos em que as pessoas descontaram uma vida inteira!...

NÃO TEM RECEIO DE QUANDO TERMINAR A SUA BAIXA NÃO TER O SEU EMPREGO À ESPERA?

Receio tenho sempre, acho que qualquer pessoa que se encontre de baixa tem esse receio. Felizmente a empresa onde trabalho é extremamente humana, os diretores e toda a gente têm-me dado bastante apoio. Mas é raro, muito raro! A maior parte dos casos que conheço e que se ouvem é de empresas que despedem os funcionários. Diria que uns 70 ou 80% das empresas colocam entraves a pais de filhos com deficiência. No meu caso eles têm sido fantásticos, é uma empresa fantástica a nível humano.

TEM SAUDADES DO TRABALHO?

Imensas! *(risos)* Gosto mesmo muito da empresa onde estou, gosto muito do trabalho que faço e sinto muitas saudades de estar na vida ativa para além da vida de mãe. O meu papel neste momento é sobretudo o de mãe do Gonçalo e tudo o resto está um bocadinho esquecido.

PENSA EM TER MAIS FILHOS?

... Sim. *(risos)* Sim, penso. Mas... tenho medo. E é um medo um bocadinho irracional, porque eu sei que a probabilidade de ter outra criança com exatamente a mesma mutação genética é ínfima. Tenho medo porque não sei o que é ter uma criança típica. Sei o que é normal num desenvolvimento cognitivo ou motor, mas tenho receio de ter uma criança típica e que com isso o Gonçalo se sinta excluído. É uma das minhas grandes preocupações. Acho que lhe faria muito bem, mas tenho esse receio.

 @mundogoncalinho

PARTILHA DE AFETOS... À MESA!

Nesta edição falamos de maternidade. E maternidade é amor, afeto, alegria e emoção. Tudo isto, pode ser partilhado à mesa. Entre amigos ou família. Por este motivo, a Minha eleger quatro restaurantes na região, com opções gastronômicas abrangentes, ideais para qualquer tipo de idade ou palato e com uma atmosfera descontraída, onde uma simples refeição pode ganhar contornos memoráveis. Saboreie o momento com afetos e na melhor das companhias!



Bira dos Namorados

Europeia | Braga

O Bira dos Namorados é um dos espaços da moda na cidade para comer com qualidade num contexto descontraído, ideal para refeições entre amigos e família. O conceito de hamburgueria e pregaria artesanal leva-nos numa viagem de sabores distintos, que deliciam qualquer tipo de paladar. É um espaço típico e informal, cheio de vida, tradições, paladares distintos e boas práticas de serviço. Todos os hambúrgueres e pregos têm nomes de danças tipicamente portuguesas e convidam a uma experiência sensorial única.

Rua D. Gonçalo Pereira, n.º 85 | t. 253 039 571

Horário: segunda a sexta, das 12h às 23h. Aos sábados, das 12h30 às 23h.



Cerqueira's Lounge & Restaurant

Europeia | Viana do Castelo

Passear em Viana do Castelo é, já de si, um belo programa para fazer em família. Chegada a hora da refeição, nada melhor que fazê-lo tendo como vista privilegiada o rio Lima. Aproveite para conhecer o Cerqueira's Lounge & Restaurant. Com um conceito inovador que visa aliar os melhores sabores do Norte a um ambiente acolhedor, apresenta um menu variado que inclui suculentos hambúrgueres, francesinhas, bifés no pão com queijo e batata frita, sumos, sangrias, entre outras especialidades. É adequado a vegetarianos e tem opções vegan e sem glúten.

Praça da Liberdade | t. 968 196 520

Horário: aberto às quartas e quintas, das 12h às 15h e das 19h às 22h; às sextas e sábados, das 12h às 15h e das 19h às 23h; e aos domingos, das 19h às 23h.



Dona Maria Pregaria

Europeia | Famalicão

A Dona Maria Pregaria em Famalicão redefiniu o conceito do Prego Português e do Hambúrguer Artesanal, com receitas diversificadas e originais que vão desde a mais tradicional à mais elaborada de gosto sofisticado. Apresenta um menu variado e de elevada qualidade, com o prego como principal protagonista, com opções de carne de novilho tradicionalmente usada, passando também pela carne de porco, peru, atum e bacalhau. Os hambúrgueres complementam a carta.

Praça Dona Maria II, n.º 410 | t. 252 313 623

Horário: segunda-feira, das 18h às 23h; terça a quinta, das 12h às 15h e das 19h às 23h; sextas e sábados, das 12h às 15h e das 19h às 24h; domingos, das 16h00 às 23h00.



Deguste

Steakhouse | Guimarães

Não é um espaço muito grande, mas é enorme na qualidade gastronómica. Com um ambiente simpático e descontraído, apresenta uma carta aberta a todos os paladares. Com diversas entradas e saladas, destaca-se mesmo é nos hambúrgueres artesanais e nas opções de *steaks*, sempre bem confeccionados e repletos de sabor. E com ótimos molhos para acompanhar, já para não falar das famosas batatas fritas. Para finalizar em beleza, há também sobremesas de comer e chorar por mais. Os menus do dia são sempre uma agradável surpresa. Deguste, vai gostar. Em família, de preferência!

Alameda São Dâmaso, n.º 161 | t. 253 438 034

Horário: aberto de domingo a quinta, das 11h às 23h; e às sextas e sábados, das 11h às 02h.



Vinho e Paladares



Visite a nossa loja e conheça os
fantásticos produtos que temos
para si!

WWW.VINHOEPALADARES.PT

Travessa do Carmo N.º 15 - 19, 4700-309 Braga t. 253 137 798

Gelada, cai sempre bem!

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Nesta edição, a cerveja é a grande estrela. A aproximarem-se dias mais quentes, esta bebida pode ser motivo mais que suficiente para juntar amigos ou família para momentos de descontração e cumplicidade. Bastante popular em todo o mundo, ganhou, ao longo do tempo, *status*, havendo inclusive variações *gourmet* que, em alguns casos, brilham em mesas sofisticadas. Em garrafa ou à pressão, loira ou morena, por nós, dispensam-se desculpas para não beber uma cerveja bem gelada. Reúna família ou amigos e brinde à felicidade. E ria muito. Neste sentido, a Minha sugere três espaços na região onde a cerveja é rainha. Entre rodadas, sempre com moderação, não se esqueça, o importante são sempre as pessoas!



St. Bernardus Abt 12

Uma *St. Bernardus Abt 12*! Uma cerveja de alta fermentação, excelente formação de espuma e coloração castanho escuro. Esta é nossa proposta para esta edição. Simpatia do espaço *Dona Beer*. Esta cerveja, natural de Watou, Bélgica, encontra-se no topo das cervejas da cervejaria *Brouwerij St. Bernardus NV*. Com 10,5%, é também a mais alcoólica. Com aroma suave e genuíno, a *St. Bernardus Abt 12* deve ser degustada sem pressas. Ideal para acompanhar com sabores fortes, tanto doces como salgados. É, sem dúvida, uma verdadeira obra prima da arte cervejeira. Comprove!



DONA BEER

Rua 25 de Abril | Braga

O Dona Beer, podemos afirmá-lo, é um verdadeiro tributo à cerveja. Com cerca de 140 propostas, oriundas de vários países, este espaço prima pela grande variedade, ostentando mesmo algumas das melhores de todo o mundo. A decoração faz lembrar os mais famosos *pubs*, com as garrafas no centro das atenções, nove opções de pressão, destacando-se ainda o grande tributo ao sexo feminino, com paredes decoradas a rigor, com retratos de figuras ilustres e não só. Há lugar também para meras desconhecidas. O extenso balcão em madeira deixa logo antever que por ali podem ser passados longos e felizes momentos de convívio. No menu, de segunda a sábado, há bifanas, pregos, sandes de queijo e outros petiscos. A esplanada é perfeita para os dias mais quentes.

BISCULUS

Rua das Rodas | Esposende

O Bisculus é um clássico da região. Aberto desde 1994, tornou-se, ao longo dos anos, paragem obrigatória em Ofir para um início de noite animado, com boa música (ao vivo em determinados dias), excelente ambiente e cerveja com fartura, com dezenas de opções nacionais e internacionais. Com uma decoração peculiar, a fazer lembrar um antigo *saloon* do velho Oeste, o Bisculus Bar tem mantido as suas melhores características, posicionando-se, passados 25 anos, como um bar de

eleição. Aqui, enquanto se aprecia uma boa cerveja, pode ainda provar-se uns petiscos entre sandes, hambúrgueres ou um bom bife. A esplanada cativa nos dias mais quentes.



RAMPINHA

Rua Formosa | Ponte de Lima

A cervejaria Rampinha, em Ponte de Lima, é um ícone na região. Na carta destacam-se as mais de 40 referências de cerveja artesanal e várias opções à pressão, para além de *whiskey*, vinhos, *gins*, entre outras bebidas. Com boa música à mistura e histórias para contar, parte delas está nas paredes com figuras ilustres, que vão desde os nossos Zé Pedro, dos Xutos & Pontapés, a Zeca Afonso a Che Guevara. Apesar de pequeno, é enorme em bem receber e servir. Com ambiente descontraído, há sempre boa disposição. E nada melhor quando há boa cerveja, boa música e muitas histórias para contar. Tudo isto acompanhado com distintos petiscos. Aqui, o convívio é uma certeza.



Bricolage & DECO

Este mês temos várias sugestões para presentear a sua mãe... ou a mãe dos seus filhos! Pode ajudar as crianças a fazer estes pequenos mimos. Temos a certeza que as mães da sua vida vão adorar!

Frasco do Amor

www.paiscriativos.blogspot.com

Frasco de vidro vazio
Folhas de papel (se tiverem coloridas o resultado final fica visualmente mais bonito)
Caneta, lápis e marcadores
Retalho de tecido
Tesoura
Fita

A criança deve desenhar a mãe e escrever "mãe, gosto de ti porque:". Colar o rótulo no frasco e escrever frases em pequenos retângulos de papel coloridos sobre o que a criança gosta mais na mãe. Encham o frasquinho e personalizem ao vosso gosto. Apostamos que a mãe vai sorrir muito!



Pulseiras de Madeira

www.porquegosto1.blogspot.pt

Pulseira de madeira
Tira de tecido
Cola branca
Pincel
Tesoura



Comecem por pincelar com cola branca toda a pulseira. Utilizem uma tira de tecido com cerca de 4 cm de largura e 50 cm de comprimento. Enrolem o tecido à volta da madeira, deixando uma ponta com pelo menos 7 cm. Quando a outra extremidade do tecido chegar à primeira ponta do tecido dar um nó. Simples, rápido e amoroso!

Ambientador caseiro

www.mundodesofia.pt

Frascos de vidro
Palitos compridos
Tecidos e fitas de cetim
150ml de água
50ml álcool
30 gotas de essência aromática
Corante alimentar (opcional)

Fácil mais fácil, não há. É só misturar tudo e distribuir por pequenos frascos que depois pode personalizar a gosto. O cheiro é maravilhoso!



Brownie em frasco

Queremos que surpreenda a sua mãe da melhor forma. O que nos diz de um mimo docinho feito com a nossa ajuda? Basta colocar os ingredientes que aqui apresentamos num frasco, por camadas, para dar um efeito visual mais bonito. Imprima a nossa receita e cole-a no frasco. A mãe fica com um *brownie* pronto a fazer!

Ingredientes

1 xícara e 2 colheres de sopa de farinha de trigo
½ colher de chá de sal
⅓ xícara de cacau em pó
⅔ xícara de açúcar mascavado
⅔ xícara de açúcar branco
⅓ xícara de pepitas de chocolate negro
⅓ xícara de pepitas de chocolate branco
⅓ xícara de nozes picadas

Instruções

Numa pequena tigela, misture a farinha e o sal. Comece a verter os ingredientes no frasco de acordo com a seguinte ordem:

1. Metade da mistura da farinha com o sal
2. Cacau em pó
3. A outra metade da mistura da farinha com o sal
4. Açúcar mascavado
5. Açúcar branco
6. Pepitas de chocolate preto
7. Pepitas de chocolate branco
8. Nozes



m.tv



Mães à solta

AXN

Que é que acontece quando uma mãe decide rebelar-se ao perceber que não aguenta mais seguir as regras da vida adulta e manter o estilo de vida quase perfeito? Entre a casa, o trabalho e os filhos, alguém há de escapar!



Nove Meses

Canal Hollywood

A inesperada gravidez de Rebecca lança a confusão nos sentimentos de Samuel, habituado à vida de solteiro e com medo de compromissos. Como vai ser a vida daqui em diante?



O que a Maisie sabe

Hollywood

Maisie, uma menina pacata e tranquila de 6 anos, acaba envolvida no complicado divórcio dos pais. Ambos – a mãe, uma estrela *rock*, e o pai, um vendedor de arte – querem a guarda da filha e não olham a meios para a conseguir.

M.
Sé-
ries



The Letdown

Alison Bell Duncan Fellows Leon Ford

2016
+12
1 Temporada

Audrey está determinada a não se deixar definir pela maternidade. Em teoria, parece tudo muito simples... Mas, na prática, o marido que vive para o trabalho, a mãe narcisista e a melhor amiga que ainda não é mãe tornam essa tarefa quase impossível. Para além disso, Audrey ainda tem que encontrar o seu lugar num grupo de recém-mamãs que, ao contrário de si, são “perfeitas”.

Desperate Housewives

Teri Hatcher
Felicity Huffman
Marcia Cross

2004
+16
8 Temporadas

São bonitas, bem sucedidas e aparentemente felizes. Lynette, Bree, Gabrielle e Susan parecem ter uma vida perfeita, mas a verdade é que têm problemas como o comum dos mortais. Apesar das intrigas e problemas, aprendem que há poucas coisas tão valiosas como a amizade.

My Wife and Kids

Damon Wayans
Tisha Campbell-
Martin
George Gore II

2001
+12
5 Temporadas

Michael não pedia muito, só queria uma vida simples e tradicional. A mulher empresária, o filho *rapper* que de génio tem muito pouco e as duas filhas fazem com que o seu sonho não passe disso mesmo: um sonho. Uma série leve e divertida que retrata os dramas de qualquer família.

M. Fil- mes

sugestão
Mensal

A Vida é Bela

M12 (1997)

Gênero: Drama, Comédia
Título Original: La Vita è Bella
Realizador: Roberto Benigni
Actores: Giustino Durano, Nicoletta Braschi, Roberto Benigni
Duração (minutos): 122



Durante a Segunda Guerra Mundial na Itália, o judeu Guido e o seu filho Giosué são levados para um campo de concentração nazi. Afastado da mulher, Guido tem que usar a sua imaginação para fazer o filho acreditar que estão a participar numa grande brincadeira, com o intuito de protegê-lo do terror

e da violência que os cercam. Este filme é um hino à vida e ao amor incondicional, num verdadeiro exemplo de amor paterno. “A Vida é Bela” consegue ter um dos finais mais tristes e, em simultâneo, mais felizes de que há memória. Se não acredita em nós, veja e comprove por si mesmo!

Encantador

M12 (2017)

Gênero: Drama
Título Original: Wonder
Realizador: Stephen Chbosky
Actores: Julia Roberts, Jacob Tremblay, Owen Wilson
Duração (minutos): 113

O filme Wonder – Encantador é uma história marcante com uma mensagem de esperança sobre a aceitação da diferença, com Julia Roberts e Owen Wilson nos principais papéis. Conta a história de Auggie Pullman, um menino que nasceu com uma malformação facial e por consequência está a ser alvo de *bullying*

por parte dos colegas na escola. A sua força interior e a capacidade de mostrar a sua verdadeira essência serão decisivos para mostrar que ele é apenas mais uma criança comum e que a beleza não está na aparência. É um filme de grandes emoções. Ideal para toda a família.



Dumbo

M4 (1941)

Gênero: Animação, musical
Título Original: Dumbo
Realizador: Ben Sharpsteen
Actores: Herman Bing (voz), Billy Bletcher (voz), Edward Brophy (voz)
Duração (minutos): 64

E que tal um clássico da Disney para ver em família? Dumbo conta as aventuras de um elefante que nasceu com características peculiares. Filho de uma veterana do Circo, Dumbo é diferente dos outros: tem orelhas enormes. Por esse motivo, é ridicularizado por todos. Mas a sua

progenitora defende-o com unhas e dentes, numa grande demonstração de amor materno. Neste filme, o pequeno Dumbo encontra no rato Timóteo um amigo leal e descobre que graças às suas enormes orelhas pode voar, transformando-se numa estrela de circo.



beleza

Did



Truques
& Dicas
de beleza



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VÍDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS

São poucas as ocasiões na vida de uma mulher que superem a felicidade, a alegria, a ansiedade, o sonho e a magia do dia de casamento!

Sonhamos durante anos com este dia, preparamos tudo ao detalhe, sofremos com a ansiedade durante meses e meses a fio. Até que finalmente o dia chega e só queremos que seja perfeito e inesquecível! Verdade ou mentira?

Certo será dizer que a noiva é o foco principal neste dia: é de extrema importância que se sinta confiante, pois todos os olhares e câmaras deverão estar centrados em si.

O mais difícil de encontrar:

O vestido de sonho, o cabelo ideal, a maquilhagem perfeita!

Difícil, mas não impossível. Só precisa de escolher os profissionais certos e estar atenta a todos os detalhes!

Antes de decidir qual a profissional indicada para o seu dia, deve fazer um pequeno estudo do mercado e preferir profissionais especializados em noivas.

Tudo será mais fácil com alguém que conheça todos os truques para fazer de si uma noiva especial.

É importante identificar-se com a imagem de marca do profissional. Deve definir o tema do casamento e, depois de reunir algumas hipóteses, recolher orçamentos e verificar a disponibilidade de agenda que, normalmente, fica preenchida com quase um ano de antecedência.

TROCAR IDEIAS

Assim que decidir qual o profissional para o grande dia, mantenha o contacto.

É essencial sentir confiança com a maquilhadora/cabeleireira: deixe claro aquilo que idealiza.

Não deixe de fazer perguntas e de informar o profissional sobre detalhes da sua pele, alergias, cores que gosta ou detalhes que não gosta. Se o seu cabelo é demasiado fino ou não tem textura para um penteado duradouro, optem por uma aplicação de extensões para realçar ainda mais o penteado.





Quanto melhor for a comunicação entre o profissional e a noiva, melhor será o resultado final! Sejam uma verdadeira equipa!

AS PROVAS

É fulcral que tenha uma prova tanto de cabelo, como de maquilhagem. Normalmente este é o primeiro contacto entre a noiva e o profissional. É também o momento ideal para se conhecerem, trocarem ideias e perceberem qual será o *look* perfeito para o grande dia. Seja exaustiva, experimente tudo até chegar ao que realmente procura. Tire fotos e leve alguém consigo para lhe dar uma opinião!

Dicas:

- No dia da prova deve utilizar uma camisola branca/bege, de acordo com o seu vestido, para que o resultado da luz seja o mais próximo daquilo que irá ficar no dia no casamento.
- Opte por fazer o teste a meio do dia e nunca ao final da tarde. Desta forma consegue testar a durabilidade da maquilhagem. Além disso, deve certificar-se que a maquilhadora utiliza produtos de qualidade e à prova de água para que aquela lágrima que vai insistir em aparecer não estrague o resto do dia!
- Exija que a prova do cabelo seja realizada no mesmo dia que a da maquilhagem. Desta forma conseguirá visualizar o *look* quase completo e perceber se o estilo da maquilhagem e do cabelo coincidem.
- Se optar por aplicar acessórios no penteado ou usar véu, leve-os para a prova, é importante que esse momento espelhe o cenário real do grande dia.
- É importante que todos os pormenores fiquem definidos para que no dia não seja necessário tomar decisões de última hora.
- Não faça nenhuma alteração drástica, tanto a nível de corte como de cor, nos meses antes do casamento. Caso não se identifique com a transformação será sempre mais complicado resolver tendo em conta a data que se avizinha. Procure hidratar e cortar apenas o necessário para que tudo fique como idealizou.

DESFRUTE DO DIA

Provavelmente planeou este dia por muitos meses ou até anos, por isso é fundamental que o aproveite como merece! Lembre-se que a melhor maquilhagem é o seu sorriso, por isso use e abuse dele.

Minha Receita

*Hoje
tempero
eu!*

COLECIONÁVEL

06

de Tartes de Graham Crackers

Tempo:
4 em 5

Doses:
6

Dificuldade:
3 em 5

de Tosta amorosa

Tempo:
1 em 5

Doses:
2

Dificuldade:
1 em 5

Tosta amorosa

Ingredientes:

4 colheres de chá de maionese
1 fatia de pão branco
1 colher de sopa de manteiga
1 ovo grande
Sal
Pimenta
Ervas frescas finamente picadas

Preparação

- 1.** Espalhe um pouco de maionese dos dois lados de uma fatia de pão de forma.
- 2.** Com um cortador em forma de coração, faça um burquinho no meio do pão. Em alternativa ao cortador, pode utilizar uma pequena faca.
- 3.** Numa frigideira antiaderente derreta um pouco de manteiga ou óleo de coco.
- 4.** Adicione o pão (e os pequenos corações recortados).
- 5.** Cozinhe durante cinco minutos ou até a fatia estar dourada. Vire o pão.
- 6.** Para cada buraco em forma de coração, adicione um ovo grande.
- 7.** Polvilhe os ovos com uma pitada de sal e pimenta e reduza para lume brando.
- 8.** Cozinhe por 5 a 7 minutos ou até que a clara esteja branquinha.
- 9.** Polvilhe com ervas finamente picadas como salsa, cebolinha ou manjeriço.

Tartes de Graham Crackers

Ingredientes

14 graham crackers
7 c. de sopa de manteiga sem sal derretida
2 chávenas de creme de leite
1/2 chávena de açúcar granulado
2 c. de chá de raspas de limão
1/3 chávena de sumo de limão
Morangos fatiados, framboesas, cerejas cortadas ao meio, manga fatiada e flores comestíveis para servir

Preparação

- 1.** Pique as bolachas num processador de alimentos, adicione a manteiga e misture tudo muito bem até ficar uma massa homogênea.
- 2.** Divida a mistura por seis tarteiras, de preferência com fundo removível. Pressione uniformemente nas partes inferiores e laterais.
- 3.** Leve as tarteiras ao frigorífico até ficarem firmes (pelo menos 30 minutos).
- 4.** Enquanto isso, prepare o recheio de limão. Numa panela média, misture o creme e o açúcar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até que o açúcar se dissolva.
- 5.** Deixe ferver por um minuto, retire a panela do lume e adicione as raspas de limão e sumo.
- 6.** Deixe arrefecer por vinte minutos e divida a mistura pelas tarteiras. Volte a reservar no frigorífico: o ideal é que permaneçam no frio de um dia para o outro.
- 7.** Sirva com morangos fatiados, framboesas, cerejas cortadas ao meio, manga fatiada e flores comestíveis.

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

O QUE NINGUÉM ME DISSE SOBRE A MATERNIDADE

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

  @notjust4mums



Sofia Franco é mãe, esposa, cronista e tantas outras coisas que os dias exigem. Fundou o blog “Not Just 4 Mums” e é com ele que ocupa grande parte do seu tempo. Foi com a maternidade – tem duas filhas de 3 e 6 anos – 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 fala-nos da liberdade de ontem, hoje e amanhã.

Nunca ninguém me disse que a maternidade não são só rosas, que há dias em que não apetece levantar e tudo o que quero é que ninguém me venha acordar às sete da manhã para ligar a televisão, tomar o pequeno-almoço ou fazer xixi. Também há noites em que não durmo, por uma febre, uma dor de barriga ou uma virose qualquer. Há dias e noites assim. Porque é que ninguém me disse que não ia ser sempre fácil? Há dias em que penso como seria a minha vida sem filhos, há dias em que fico pasmada a olhar pela janela sem vontade de despir o pijama. Também tenho dias desses, dos difíceis, dos que apetece hibernar em casa, esconder a vida debaixo de um cobertor e dar uma caneca de café à mente para acordar.

Ninguém me preparou para o que sinto nesses dias maus em que coloco em causa a minha vocação como mãe. Passei a gravidez a preparar-me para a “tal” maternidade cor de rosa, por isso sabia que podia ser normal sentir-me perdida e incapaz. Sempre me disseram que ser mãe é o melhor do mundo, e eu concordo, mas podiam ter-me dito

que ia estar cansada muitas vezes, que dar de mamar dói, que uma palmada vai magoar-me mais a mim, que um grito vai deixar-me de rastos o resto da semana. E quando olho para mim própria e percebo que não tive tempo de tomar banho, ou não me lembro da última vez que comi, depois de ter passado o dia a trocar fraldas e a dar de mamar, estou cansada e deixo cair uma lágrima, é nesse momento que alguém devia ter-me dito que é normal e justo sentir-me assim.

Deviam ter-me preparado também para todas as respostas tortas, noites sem dormir, fardas para engomar, contas de subtrair. Porque é importante saber que vou sentir-me triste em alguma altura do meu dia, que vou querer estar sozinha mais vezes e que sentir a falta do silêncio e comer chocolates também é permitido a quem é mãe. Também devia saber que posso escolher dar de mamar ou não, ficar em casa ou ir trabalhar e que não há escolhas erradas. Por isso vou dizer-vos o pouco que sei sobre a maternidade depois de três filhas: não há fórmula certa, não há dias iguais, não te compares com o que vês, aceita o que és, adapta-te e, sem pressa, tira tempo para aprenderes a ser mãe, chora quando tiveres de chorar para que possas rir em todos os outros momentos. Aprende a relativizar e aceita que nem tudo corre bem. É mesmo assim. Somos mães, mas não deixamos de ser mulheres. Com a maternidade ganhamos capacidades que antes não sabíamos ter, aprendemos a andar na rua com o coração fora do peito, a sorrir quando queremos chorar (e choramos muitas vezes). Aprendemos a viver com medo e a disfarçar a tristeza com sorrisos. Somos uma mãe mas muitos ofícios. Temos dias maus e então? A maternidade é um segredo bem guardado e, mesmo na imperfeição dos dias, tudo o que quero é que o nosso tempo não passe tão depressa, que os dias tenham mais horas e as horas mais minutos, que um segundo não seja um instante e que num instante elas não sejam já mulheres. O tempo vai levar as memórias dos seus rostos pequeninos e, um dia, quando acordar, já tenho rugas na cara, casa vazia e saudade no olhar. E, num instante, vou desejar ter trabalhado menos e passeado mais, ter gritado menos e conversado mais, ter chorado menos e gargalhado mais. Vou desejar ter dado mais beijos, abraços, colo e mimos e querer de volta todos os dias maus.

Porque é que ninguém me disse que uma vida é pouco para amar?



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.

M.
agen-
da

Kids

TEATRO

Alice – Jangada Teatro

ESPAÇO VITA

12 de maio, 17h00

Neste País das Maravilhas só existem loucos! E é tão simples assim... Um. Dois. Três. Ouvimos um “tic-tac” de fundo que nos conta uma história sobre um mundo estranho, curioso, intrigante e que nos traz mil perguntas, mesmo que não tenham resposta. E quando surge o silêncio, ainda nos perguntam quem somos. E quem somos, quando não se ouvem os ponteiros do relógio? Estamos todos neste País das Maravilhas. Sete. Oito. Nove. Tic...



ARTES PLÁSTICAS

Corre, corre cabacinha

ESTUFA – PARQUE DA PONTE

4 de maio, 11h00

Uma avózinha segue pela floresta em direção ao baptizado da neta, mas para lá chegar tem de sobreviver a uma grande aventura! Um conto sensorial onde será feita a exploração de instrumentos com músicas alusivas ao tema com o objetivo de desenvolver a socialização, linguagem, motricidade, concentração, interação pais e bebés, sons dos animais da floresta e as características da estação do ano.



WORKSHOP

O desenho cego vê com as mãos?

ZET GALLERY

18 de maio, 15h00

É possível desenhar sem ver? Esta oficina explora o desenho através da visão, da não visão, e do ver sem olhar. O desenho cego é uma técnica explorada por muitos artistas ao longo da história do desenho e trabalha especificamente a relação da visão com a mão. O que os olhos não veem, a mão vê e desenha. Por natureza, aqui questiona-se tudo. Por defeito, desenha-se tudo também.



**“A MÃE É A TUA
PRIMEIRA AMIGA, A TUA
MELHOR AMIGA E A TUA
AMIGA PARA SEMPRE.”**

DESCONHECIDO



GAD

P A R A M Ã E S ,

“Dava mesmo jeito existir algo assim”: este é um pensamento que temos muitas vezes ao longo da grande aventura que é a maternidade... e sobre as mais variadas coisas! Descanse, já não há quase nada para inventar e de certeza que aquilo que imagina já existe. Este mês damos-lhe a conhecer quatro *gadgets* que prometem facilitar a vida de mães, bebés e crianças. Estão disponíveis na *Amazon* e há soluções para todas as carteiras!

1.

Acabe com as escavações na mala

Há um estudo que diz que, ao longo da vida, as mulheres passam um total de 76 dias a procurar coisas na bolsa. As bolsas das mães, então, não têm fundo! São as chaves, o telemóvel, as chupetas, os lenços, o batom... Para encontrar, em vez de procurar, sugerimos a *SOI*, a sua iluminação de bolsa preferida! Funciona através de sensores, basta aproximar a sua mão. Uma boa solução para não ter que fazer mais escavações na mala!

PVP: 26,78 €



GETS

B E B É S E C R I A N Ç A S

2.

Acredite, é possível beber chá quente

As crianças são geralmente dotadas do

super-poder de interromper as mães quando elas têm uma bebida ou refeição quente diante de si. Quem nunca deixou aquele café a meio para limpar uma cara lambuzada de gelado? Quem nunca deixou esfriar o chá para ir embalar o bebé? Com a *Ember*, esses problemas deixam de existir. Esta caneca não só permite manter as bebidas quentes durante todo o dia, como consegue deixá-las à temperatura ideal através da *App*.

PVP: 71,48 €



4.

Vestir e prevenir

Apesar de nenhum dispositivo conseguir prevenir o Síndrome de Morte Súbita Infantil, o *Snuza Hero*

é capaz de sossegá-lo um pouco nas primeiras noites do bebé. É um monitor que controla a respiração do bebé e que dispara um alarme se ela parar. Começa até a tentar acordar o bebé com pequenas vibrações! A única desvantagem é que ainda não há *App*, por isso tem mesmo de estar perto do filhote para ouvir o alarme.

PVP: 98,34€



3.

Para os primeiros voos

As crianças crescem rapidamente

e aos poucos começam a voar do ninho. Tem receio daquelas primeiras viagens de autocarro ou a pé que fazem sozinhas? Não lhes quer dar um telemóvel para já? Coloque-lhes um *Jiobit* na mochila e monitorize os percursos que fazem através do seu smartphone. É um pequeno *GPS* que com o tempo fica ainda mais inteligente e, depois de já estar habituado à rotina das crianças, avisa-o se elas se desviarem do caminho.

PVP: 116,22€





lojas online que todas as mães devem conhecer

Como nem sempre as coisas de que precisamos ficam perto de nós, mostramos-lhe seis lojas onde pode comprar os seus artigos favoritos sem sair do sofá. Desde acessórios relacionados com a amamentação à roupa de grávida, passando por artigos de puericultura e brinquedos ecológicos... aqui há de tudo!



BABY BY PIKI
www.babybypiki.com

A marca vende roupa de bebé e crianças até aos seis anos. Além da roupa gira, há uma característica que torna a *Baby by Piki* ainda mais especial. Em agosto do ano passado, Cláudia Lima, a proprietária, perdeu o marido e o filho, de treze meses, num acidente de viação. A marca nasceu inspirada no filho e, depois de ter perdido os amores da sua vida, Cláudia decidiu continuar o projeto, também como forma de homenagem. E ainda bem, porque as peças são cada vez mais originais e bonitas!



BABY BY PIKI



MAMII
www.mamii.pt

Se há coisa de que as mães precisam, é de roupa prática, sobretudo quando os bebés são pequeninos! Durante o período de amamentação nem sempre é fácil encontrar roupa que seja, ao mesmo tempo, bonita e prática. A *Mamii* tem o que precisa: desde vestidos a camisolas, todas as peças foram feitas a pensar nesta altura em particular. Muitas vezes através de fechos invisíveis, permitem que mãe e bebés estejam confortáveis... e “fashion”! Para além disso, a marca ainda dá muitas dicas úteis aos primeiros tempos de maternidade!



MAMII



ECOLOGICAL KIDS



ECOLOGICAL KIDS
www.ecologicalkids.pt

Com duas lojas, uma em Lisboa e outra no Porto, a *Ecological Kids* também vende *online* diversos artigos como fraldas reutilizáveis, toalhas, acessórios para a praia e brinquedos ecológicos! Tudo a pensar no bem estar das crianças e bebés... As roupas são feitas com materiais orgânicos e biológicos, ótimas para quem tem em casa bebés com pele muito sensível e reativa. A *Ecological Kids* tem ainda uma boa política de responsabilidade social e todos os anos oferece muitos dos seus artigos a famílias carenciadas!



MY MINI AND ME



MY MINI AND ME
www.facebook.com/myminiandme

A marca aposta numa das tendências do momento: “matchy-matchy”, ou seja, roupa coordenada... e para toda a família! Os *looks* apostam na conjugação entre o clássico e o moderno e não se limitam a replicar peças em diferentes tamanhos: cada artigo é pensado tendo em conta a faixa etária a que se destina. Na *My Mini and Me* encontra modelos para usar no dia a dia ou em ocasiões mais especiais. Porque não vestir a família a combinar e fazer uma sessão fotográfica para a posteridade no Dia da Mãe?



XICALARICA



XICALARICA
www.xicalarica.pt

Qualidade e... boa disposição! São as melhores palavras para descrever a marca que nasceu a partir de um *hobbie* de Liliana Coelho. Roupas diferentes, originais e irreverentes para crianças, “teen” e mães! Na *Xicalarica* encontra vários modelos que podem ser coordenados com a roupa da sua filha. A maior aposta da marca é em jardineiras e macacões, mas Liliana tem uma energia inesgotável e surpreende muitas vezes a sua “tribo de Xicas” com diferentes acessórios e artigos que depressa se tornam numa tendência!



ATELIER DA TUFI
www.atelierdatufi.com

Apresentam-se como a loja mais querida de Campo de Ourique e nós concordamos! Além de querida, é versátil, dado que aqui há tudo o que possa imaginar. Agrada a bebés, crianças e mães! Agendas, cadernos, porta-chaves, caixinhas de costura, convites, aventais e almofadas de amamentação, brinquedos, tecidos, malas, lancheiras... a oferta nunca acaba! Tudo em padrões coloridos e amorosos... O melhor de tudo? A preços bem simpáticos. O envio também é muito rápido, pode confiar!



ATELIER DA TUFI

Por terras de Esposende

TXT JOSÉ CARLOS FERREIRA / PIC DM

Os artistas ao longo dos séculos cultivaram um carinho especial por Maria, mãe de Jesus e, conseqüentemente, mostraram um especial enfoque na temática da maternidade. Vejam-se os quadros dos grandes mestres ou a imaginária dos escultores, onde Maria é representada com o Menino Jesus ao colo, ou na dolorosa Pietá, onde o sofrimento da Mãe com o filho morto ao colo não deixa ninguém indiferente.

Uma das invocações de Maria mais antigas em Portugal é a Nossa Senhora do Amparo. Na Arquidiocese de Braga existem 35 altares onde se venera esta Mãe sempre pronta a ajudar quem precisa, e há cerca de 19 capelas a Ela dedicadas com este nome.

Hoje, venha comigo conhecer um destes locais de culto mais importantes no distrito de Braga! Falo-lhe do Santuário de Nossa Senhora do Amparo, no lugar de Criaz, na freguesia de Apúlia, em Esposende. Chegar lá não é complicado. Saindo de Esposende, vai para a Apúlia pela Estrada Nacional 13, atravessando a bela ponte de Fão. Depois de passar a vila e a Estação Radionaval da Apúlia chega ao cruzamento onde, à esquerda, tem a capela de S. Bento. Vire para aí e, ao fundo, chega à rua do Pelourinho. Num pequeno zigzag, primeiro à direita e depois à esquerda, entra na rua de Nossa Senhora do Amparo. A capela está à sua frente.

Não é o templo primitivo, mas vale a pena conhecer a igreja que foi construída na segunda metade do século XVIII. As gentes da Apúlia têm uma grande devoção à Senhora do Amparo desde, pelo menos, 1771, vindo aqui procurar amparo para os seus problemas.

Voltamos agora à estrada, e entramos na EN13, de onde viemos, seguindo o sentido para Esposende. O nosso destino é Fão, onde não pode deixar de provar as famosas Clarinhas, feitas com chila. E, ao chegar ao centro da vila, depois de as degustarmos, tomamos a indicação do Parque de Campismo. Vamos até perto da praia e, na rua António Aires, viramos à direita onde, pouco depois, nos vai surgir, também à direita sobre uma duna a capela de Nossa Senhora da Bonança. Depois do colo do Amparo, é Maria que acalma as tempestades que visitamos. Aqui, neste lugar, a poucos metros da praia, são os pescadores que prestam homenagem a Maria e que lhe pedem a Bonança para que a faina no mar seja produtiva. As portas da entrada da capela que encontra não são as primitivas e originais, tendo sido substituídas por umas novas. Não porque estivessem velhas, mas porque são objeto de estudo das **siglas** dos pescadores da Póvoa de Varzim. Ainda hoje há quem ali vá marcar, com a ponta do canivete, o símbolo da sua família no dia da festa ou no pagamento da promessa.





E, se aqui Maria é Bonança, também podia muito bem ser farol na noite. Mesmo pegado à capela está o Facho da Bonança que, no século XVI tinha como missão ser a orientação de todos aqueles que se deslocavam de barco pela nossa costa. Era, portanto, um farol que pertenceu ao Regimento dos Fachos da Borda-Mar. No interior, numa zona descoberta, havia um poste e todas as noites era içada uma bandeira com óleo aceso para que os pescadores vissem que estavam perto dos chamados “Cavalos de Fão”, dos quais se deviam afastar.

Antes de irmos embora, e já que estamos em Fão, não podemos deixar de visitar o mais relevante cemitério medieval da Península Ibérica. Esta necrópole não está muito longe. Fica no lugar das Barreira. Foi escavada e estudada pelos melhores especialistas.

Ao todo são 170 sepulturas, datadas entre o século XI e o século XIV, que estão dispostas de forma aleatória, mas quase todas com uma posição canónica definida. Ao longo da escavação houve uma sepultura que não deixou ninguém indiferente. A mãe e o filho morreram

e foram sepultados juntos. Ao escavar, os arqueólogos perceberam que a mãe foi sepultada abraçada ao filho que foi depositado no seu peito. Uma imagem de maternidade que comoveu e ficou na memória de todos.



OS CANETAS	OS PINHEIRAS	OS OLIVAS	OS COTOVAS E POTRINHAS	OS CHASGOS	OS FANGUEIRAS	OS DO CEGO DO MAR	OS FANGAS
OS MICHEIRAS	OS PENEIRAS	OS PENEIRAS	OS BENTAS E TARRANÇAS	OS MOLOS	OS BRAGAS	OS GUARTES	OS TURRAS
OS PADRÕES (MARGARITAS)	OS PADRÕES (MARGARITAS)	OS FERRAS	OS PATRINHAS	OS TABALLOS	OS JULIÇOS, BEIÇOS E MOLOS	OS DINGOS	OS CHANCHOS
OS LAVADEIRAS	OS LASSOS	OS COME PIAÇOS	OS CHAVES	OS ANDRÉS	OS DA RISSA	OS DA VENDA	OS DA MATA
OS AMATELOS	OS DEFIAS E OS MEDICINHAS	OS RUSSOS	OS TAMBULOS	OS PYROQUETOS E AVANÇAS	OS GUARIS	OS ADULHAS	OS DA TRIUNFA
OS ROS E OS DA NENA	OS CARANOS	OS LIMAS	OS CATRAIOS	OS TRÊS NOITES	OS FODALEIRAS	OS LABINHOS	OS GRANDOS
OS FERNANDES	OS BONITOS	OS TROINHAS	OS CHICHARRAS DO PELA	OS MOS DO AVE	OS LANCHAS	OS TREMOCHOS	OS VIANÇOS
OS COTOVAS E POTRINHAS	OS CHASGOS	OS FANGUEIRAS	OS DO CEGO DO MAR	OS FANGAS	OS CHASGOS	OS GUARTES	OS PATRAS
OS BENTAS E TARRANÇAS	OS MOLOS	OS BRAGAS	OS GUARTES	OS TURRAS	OS CANGAS	OS MESPINHAS	OS BÓTTOS
OS PATRINHAS	OS TABALLOS	OS JULIÇOS, BEIÇOS E MOLOS	OS DINGOS	OS CHANCHOS	OS MARANHOS	OS FETEIRAS	OS LITOS
OS CHAVES	OS ANDRÉS	OS DA RISSA	OS DA VENDA	OS DA MATA	OS GUILLOS	OS CHIRANTAS	OS CAUPRETES
OS TAMBULOS E AVANÇAS	OS PYROQUETOS E AVANÇAS	OS GUARIS	OS ADULHAS	OS DA TRIUNFA	OS PRASAS	OS PATRINHAS	OS CANETAS

SIGLAS POVEIRAS

Sistema de comunicação usado na Póvoa de Varzim, durante séculos, em especial pelos pescadores, que as utilizavam para identificar as diferentes famílias

USADOS
COM VALOR

ACRESCENTE MAIS UM PEDAÇO
DE HISTÓRIA ÀS PEÇAS USADAS.



Conheça as nossas peças e traga
os seus usados para venda à consignação.

Precisa de
informação?



Ligue já:
910 481 284



LOIÇAS E PORCELANAS



PINTURAS E QUADROS



MOBILIÁRIO



PRATAS E CRISTAIS



VIDROS



COBRES, BRONZES
E ESTANHOS



PEÇAS DE ARTE
E DECORAÇÃO



TAPEÇARIAS



CANDEIROS

✉ loja@usadoscomvalor.pt
☎ 910 481 284

🌐 usadoscomvalor.pt
📱 usadoscomvalor

📍 Travessa do Pinheiro, Pav. B
Nogueira - 4715-225 Braga



O que tenho de fazer
para venderem os meus
usados à consignação?

Para saber mais veja o
regulamento no nosso site.

- 1 - Pode visitar o nosso espaço e falar diretamente com o especialista;
- 2 - Pode enviar-nos a informação por facebook, e-mail ou whatsapp:
 - Fotografias da peça
 - Descrição detalhada do bem (cor, medidas, idade, quantidades, marca, etc.)
 - Proposta de preço a comercializar da peça/coleção
- 3 - Em seguida a Usados com Valor vai contactá-lo para aferir da possível comercialização e/ou oficializar a consignação.





Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo IV

O amor não é uma fábula infantil

Passou um mês sem o ver e, à medida que o tempo ia passando, os pormenores iam desaparecendo calmamente da sua memória, já não eram tão intactos. A ausência dos dias que se seguiram estava a dificultar esse reconhecimento de dias intensos. A exatidão do rosto dele estava a tornar-se uma marca de água e aquela incerteza era uma certeza, Camila não sabia se o voltaria a reencontrar. Mesmo quando todos os olhares se cruzavam e Camila sentia que só o via a ele.

Todos os dias da semana Camila fazia aquela viagem – Braga-Porto / Porto-Braga –, ida e volta, sempre à mesma hora. Tentava viajar na mesma carruagem e no mesmo lugar com o intuito de o destino os poder juntar novamente. Alguns rostos já lhe eram familiares e iam parar mais ou menos aos mesmos lugares... Porque não aquele ser um dia também voltar? Desde aquele acidente rodeado por uma chuva de cores que ela se transformara.

Camila, esgotada de ansiar por quem não chega, preparava-se para sair em Braga. Vestiu o casaco, pegou na mala e na sua direção começou a aproximar-se o homem de todo o seu universo. Camila fez-se em soluços e tremeu. O seu coração bateu tão rápido que quase a deixou sem respiração. O relógio parou, sim, mas não foi só o relógio. Foi tudo o que tinha vida, como se o mundo deles fosse um verdadeiro filme. Ou melhor. Ele rasgou-lhe um sorriso incrível, de quem não é só bonito por fora (afinal este “Romeu” começava a *destapar-se*). Camila respondeu-lhe da mesma forma. E, sem ter tempo de reagir ao que da boca lhe saía sem permissão, disse: “Olá!”. Ele não respondeu no imediato, mas fechou os olhos quase como se eles tivessem ficado pensativos e se demorassem assim. Deu uns passos para seguir, mas fez uma breve pausa. Camila viu-lhe a boca a querer mover-se, a torcer-se, quase independente dessa vontade e ele acabou por acrescentar, num sopro, a medo: “Olá. Já agora, sou o Gonçalo”.

Querido Gonçalo, deixa-me dizer-te, introduziste a palavra amor na vida de Camila. Nada antes tinha acontecido de forma tão penetrante e Camila sempre considerou que tudo a acontecer “assim” seria demasiado *cliché* para ser possível. Foi como se a vida dela começasse a partir daquele preciso instante.

“Tu também consegues exagerar nas frases bonitas!”, disse a voz interior de Camila. Acordou assim este som estranho que nos invade de vez em quando a leitura. Bem...

Camila apressou-se na saída, alisou a saia, pegou na mala sem deixar de sorrir (*sempre com o sorriso congelado; até quando não sorria conseguia sorrir*), saiu do comboio e agarrou ao de leve a sua direção. E, quando já nada prometia ser melhor, Gonçalo dirigiu-lhe um gesto de adeus. Com as bochechas cor-de-rosa, Camila respondeu com mais um sorriso (*mesmo ele não tendo desaparecido desde então*) e seguiu. Mais feliz agora. Chegando ao carro, Camila fez uma dança esquisita de felicidade. Dançou com os braços, pernas, dedos das mãos e dos pés, pulou, movimentou-se toda como se fosse de plasticina. Estava completamente louca de contentamento. De repente, alguém: “Precisa de alguma coisa? A menina sente-se bem?”. Mas será que já ninguém pode ser feliz?! Nesse momento, Camila decidiu que, quando o voltasse a ver, não iria esbanjar mais o tempo. Seguiram-se algumas tentativas sem sucesso.

Num regresso a casa e passados alguns dias desde aquele “encontro”, eles estavam ali, novamente, sentados. Mas, dessa vez, de frente um para o outro. Foi uma mera casualidade, para quem acredita nelas, mas só havia um único assento livre e ele era o único que se encontrava de pé. Camila não tinha reparado que ele estava presente, era quarta-feira e nada previa aquilo. Na sua frente, sentou-se uma pessoa. Como tantas vezes, as pessoas sentam-se e saem, entram e levantam-se e saem, que Camila, sendo aquilo rotineiro, mal levantava o rosto para as olhar. Mas, mal ela levantou a cabeça, o homem dos sonhos da vida real estava diante de si. Uma visão com um retrato peculiar e cheio de arestas definidas. Ela bloqueou de boca semiaberta para ele. Não era possível! Ela ficou sem reação e, baixando o rosto para o seu caderno às bolinhas pretas, largou um olhar querido de quem já não consegue esconder a sua transparência. Camila viajava de perna cruzada e quase que dava para tocar no joelho de Gonçalo. Tão simples, mas romântico. Aquele homem era extremamente bonito aos seus olhos e a concentração de Camila começou a ser um problema. Quem diria que a Camila das palavras e da concentração estava a ser a Camila da transformação mais metafísica de todas. Tentava disfarçar o olhar, mas não era possível, era como se um íman estivesse a levar toda a sua atenção para aquele mundo. Olhava o vidro que funcionava como reflexo da imagem dele e a paisagem de toda a viagem passou a ser o bonito Gonçalo. Em cada apeadeiro entravam e saíam pessoas e eles ali, já sem pessoas sentadas naquele lugar onde só cabem quatro pessoas, desprendidos e fluídos.

Durante a viagem trocaram sorrisos e olhares bonitos de alguma coisa estar a acontecer, ela ia escrevendo e ele rabiscando o seu caderno sem dar a hipótese de se perceber o que estava a esboçar. Quando a viagem se deu por terminada, Camila descruzou a perna, e Gonçalo deixou que ela se levantasse primeiro (*extremamente cavalheiro*). Ficaram de frente um para o outro, perplexos e tão próximos que quase dava para sentir a respiração de cada um. Olharam-se fixamente (*estou para morrer*) e ele entregou-lhe um papel. Não disseram nada um ao outro. (*a próxima edição continuará a acrescentar confettis de amor a esta história*).





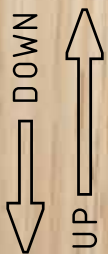


Chama-se Márcia d'Orey, mas o *Instagram* conhece-a como Minnie Mars. A antiga dançarina e maquilhadora profissional é agora mãe a tempo inteiro de duas meninas incríveis: a Juliette e a Pilar. No *insta* dançam em conjunto, maquilham-se, pintam, riem, exploram... e mostram o dia a dia de uma família real, com muitas batalhas e desafios. A Ju tem Síndrome de Asperger e a mãe mostra-nos como o amor pode fazer milagres. Um feed a seguir, sem dúvida!



SEVENFRIDAY®

"Show me,
don't tell me"



PIRES JOALHEIROS®

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