

ABR

.MINHA.

*05

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

Liberdade

REPORTAGEM

FAMÍLIA SHLASH

Da guerra e destruição à paz e liberdade.

AUREA CLINIC

CLÍNICA DE MEDICINA DENTÁRIA



A AUREA CLINIC é uma Clínica de Medicina Dentária situada no centro da cidade de Braga. Desde 2018 que é um espaço de referência na área da saúde dentária e estética, com um conjunto de tratamentos de excelência conjugado com um serviço de qualidade que vai ao encontro das necessidades dos seus clientes.

Apesar da existência de uma oferta diversificada da área em Braga, a AUREA CLINIC prima pela diferenciação, uma vez que possui laboratório de próteses dentárias próprio. Isto permite que cada

cliente seja avaliado e orientado por uma equipa de profissionais experientes nos diversos domínios da Medicina Dentária e Prótese Dentária. O diagnóstico resulta, assim, mais exato, o que leva a resultados de tratamento de qualidade excepcional.

A simpatia, o humanismo, a dedicação e o profissionalismo de toda a equipa são valores que definem a AUREA CLINIC e que orientam toda a sua atividade. Pretendemos continuar a crescer e demonstrar os nossos valores, procurando a total satisfação dos nossos clientes.

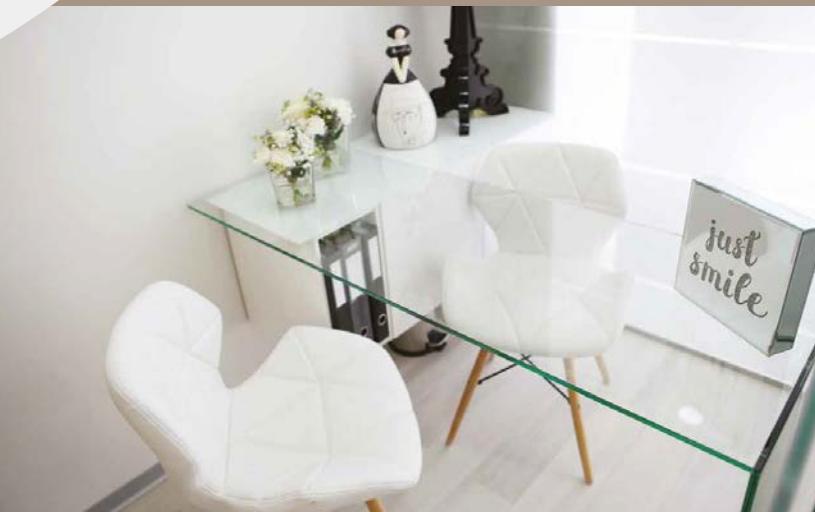


Os nossos **serviços**

- Medicina Dentária Geral e Preventiva
- Implantologia
- Ortodontia
- Prótese Dentária
- Endodontia
- Odontopediatria
- Medicina Estética e Anti-Envelhecimento



**FACETAS
DENTÁRIAS**



**este
mês
na sua
minha**

ABR



22

FAMÍLIA

28

VIRAR A PÁGINA

34

ROTEIRO

Faz de Conta... que és o que quiseres! Em Braga há um espaço em que há toda a liberdade para sonhar e brincar!

Quando adotou um cão, Patrick Rocha estava longe de imaginar o que iria acontecer: uma mudança completa de vida!

A Semana Santa em Braga é corpo e espírito. Descubra o melhor que a nossa cidade tem para oferecer nesta época.



46

VIDAS

Helena Pina-Vaz

Luta pela liberdade e direitos dos outros, nem que para isso tenha de construir uma casa com as próprias mãos.



56

REPORTAGEM

Família Shlash

Chegaram a Portugal há pouco mais de um ano em busca de paz e liberdade. Encontraram em Braga um paraíso para os três filhos que parecem, finalmente, ter esquecido a guerra e a morte.

67

BELEZA

Se temos cabelo liso, queremos tê-lo encaracolado... E vice-versa! Se está a caminho de uma mudança assim, o melhor local para tirar as suas dúvidas é aqui, com a Ana Pereira!

Liberdade. Será que lhe damos o devido valor?

No mês de abril optamos por falar da Liberdade. Haveria muito mais a dizer e a contar nesta edição, porque o tema é amplo e merece toda a nossa reflexão. A nossa entrevista principal é com uma família de refugiados que encontrou em Portugal – em Braga, mais precisamente – um cantinho para ser livre... e feliz.

Em conversa com aquelas pessoas, apercebi-me de que não damos o devido valor à nossa liberdade. O facto de podermos sair de casa todos os dias sem olhar por cima do ombro, podermos ter redes sociais onde expressamos a nossa opinião, falarmos livremente sem medo de represálias... são graças que damos por adquiridas porque nunca vivemos a nossa vida de outra forma. Mas há vários sítios do mundo em que esta liberdade não passa de utopia. Os nossos pais e avós, que viveram o 25 de abril de 1974, conseguem descrever uma vida triste e difícil em que a censura era uma realidade que impedia a maior parte das pessoas de sonhar. Portugal conseguiu, felizmente, “dar o salto”, mas noutras nações ainda se mata e

morre em nome da religião, da cultura, do género e da economia.

Não damos valor. Não damos valor ao facto de podermos ir à igreja mais próxima sem sermos incomodados. Não damos valor às peças de roupa que podemos vestir livremente. Não damos valor aos debates em que participamos. Não damos valor aos argumentos que podemos esgrimir. Não damos valor às revistas que podemos fazer e ler. Sem liberdade, esta revista não existiria. Sem liberdade, eu e o leitor não teríamos pontes a unir-nos. Seríamos pessoas completamente diferentes. Da próxima vez que tivermos oportunidade de exercer a nossa liberdade – e as oportunidades estão à nossa frente, todos os dias, nas mais pequenas coisas – vamos lembrar-nos das pessoas que nunca souberam o que ela é. E, em vez de nos queixarmos, vamos agradecer.

Esperamos que goste destas páginas onde, além de liberdade, se fala da Páscoa. Um tempo também propício à reflexão e a pequenas atitudes que nos podem tornar melhores e mais unidos. Não se esqueça de ser livre, feliz e amigo: a nossa liberdade termina onde começa a do outro. Podemos ser livres e aconchegar em vez de criticar, incentivar em vez de censurar, apoiar em vez de denegrir. Feliz liberdade! Feliz Páscoa!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

*05
revista minha

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

www.revistaminha.pt

f @revista.minha.pt

📷 @revista.minha

Sinos assinalam 25 de abril

O Município de Braga está a organizar um concerto de sinos para comemorar o Dia da Liberdade. Trata-se da reedição do concerto que encerrou a Noite Branca em 2016, sob a direção do compositor espanhol Llorenç Barber. O fim de tarde do 25 de abril promete ficar na

memória dos bracarenses, já que a organização está a convidar os cidadãos a participar na experiência. Os interessados podem inscrever-se em formulário próprio disponível na internet ou contactar o Município para mais esclarecimentos. “Liberdade, Libertad, Liberté”!

feelthebrain.me



Fava do Cacau tem farricocos deliciosos

Em frente ao Museu dos Biscainhos há uma chocolataria que promete tornar a sua Páscoa ainda mais docinha! Para além dos vários, bombons, barras, brigadeiros e *brownies* que já costumam adoçar o espaço, a Fava do Cacau tem por esta altura farricocos... em chocolate! Negro, branco ou de leite, promete fazer as delícias de miúdos e graúdos. O espaço tem outras opções alusivas à época como ovos, ninhos ou coelhos e ainda um cabaz especial de Páscoa. Prove e delície-se!

Minho passa a ter mediadores interculturais

É uma boa notícia para a região e para as várias comunidades ciganas e migrantes a residir no Minho: Braga, Guimarães e Fafe vão passar a ter mediadores interculturais. A iniciativa estende-se ao resto do país, totalizando cinquenta mediadores. O objetivo é apoiar a integração destas populações, facilitar o acesso a serviços públicos e privados, melhorar a sua qualidade de vida e estreitar relações entre as várias culturas.



AutoFix®

Automóveis de Qualidade

AutoFix automóveis

O futuro que se faz
no presente!

37 anos
DESDE 1982

Programa
USADO ACAP
Por uma questão de confiança
EMPRESA ADERENTE



ENAC
Entidad Nacional de Acreditación



APROVADO
QUALIDADE AUTOFIX



SOMOS O STAND Nº 1



**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

“O amor verdadeiro é a verdadeira liberdade: desapega da posse, reconstrói as relações, sabe acolher e valorizar o próximo, transforma todo o esforço num dom alegre e torna-o capaz de comunhão. O amor torna-nos livres mesmo na prisão, ainda se fracos e limitados.”

Papa Francisco

Jorge Mario Bergoglio nasceu em Buenos Aires, a 17 de dezembro de 1936. É o primeiro Papa jesuíta da história e escolheu “Francisco” como nome em homenagem a S. Francisco de Assis, protetor dos mais pobres. Enquanto cardeal utilizava os transportes públicos, vivia num modesto apartamento e cozinhava as suas próprias refeições. Homem de hábitos simples, tem surpreendido o mundo com atitudes espontâneas que, apesar de quebrarem o protocolo, lhe têm feito valer o epíteto de “homem do povo”. Com um pontificado recheado de gestos nobres, Francisco tem sido uma peça essencial em várias negociações de paz e no diálogo inter-religioso.





Criada para proporcionar bem-estar



Massagens
RELAXAMENTO
E TERAPÊUTICA



Estética
UNHAS GEL
E ACRÍLICO



Tratamentos
OSTEOPATIA



Estética
DEPILAÇÃO
DEFINITIVA



Tratamentos
TRATAMENTO
DE ROSTO



PORQUÊ A MIMA?

Mima® foi criada para proporcionar bem-estar. É marcada pela diferença nos seus produtos e serviços prestados de forma personalizada, sendo que cada pessoa é um caso diferente e merece a melhor atenção possível. Mima® é uma marca portuguesa com o objetivo de atravessar fronteiras e ser um sucesso pelos seus produtos e serviços. O nosso foco é o bem estar do paciente, indicando o tratamento mais adequado para cada caso, mediante todo o seu histórico de saúde. Venha visitar-nos.

Rua António Fernandes Ferreira Gomes 114 | 4705-157 Braga
✉ geral.mima@gmail.com | geral@mima.com.pt
☎ (+351) 912 086 376 · (+351) 253 467 685 | www.mima.com.pt

Farmácia de Lomar aposta em serviço inovador “Pegar e Andar”



A Farmácia de Lomar, no mercado bracarense há 4 anos, apostou num serviço inovador intitulado “Pegar e Andar”. O serviço foi pensado para facilitar a vida a quem tem pouco tempo. Para quem não gosta de esperar, não gosta de filas, tem uma vida agitada, tem uma hora de almoço curta, então este serviço é perfeito.

Para encomendar produtos e/ou receituário basta ligar, enviar um SMS ou um Whatsapp e de imediato a farmácia começa a preparar o seu pedido. Já na farmácia, com estacionamento à porta, o atendimento é prioritário com senha exclusiva. Depois, é Pegar e Andar.

Este é mais um passo dado pela Farmácia de Lomar no seu processo evolutivo, assente num crescimento sustentado e reconhecido ao longo da sua atividade, iniciada em 2015 por Diana Amaral, proprietária e farmacêutica com mais de 15 anos de experiência.

O segredo do sucesso tem passado pelo profissionalismo e dedicação de uma equipa sólida, jovem e criada de raiz, composta por Lisete Gonçalves, Inês Arantes e, mais recentemente, Mariana Barbosa.

Com aconselhamento técnico, capacidade de resposta e atendimento personalizado na pré e pós-venda, a Farmácia de Lomar garante a todos os seus clientes uma vasta gama de serviços tais como nutrição, podologia, fisioterapia, depilação a laser, testes de intolerância alimentar, determinação de parâmetros bioquímicos, administração de injetáveis e ainda um espaço animal com apoio veterinário por telefone 24h.

Com instalações modernas e atrativas, a Farmácia de Lomar aposta ainda na formação contínua de toda a equipa, na constante atualização e introdução de produtos e serviços inovadores. Ao longo do ano, associa-se a diversas iniciativas, de âmbito social e na promoção de hábitos de vida saudável.

FARMÁCIA DE LOMMAR

Não gosta de filas?

Tem pouco tempo na hora de almoço?

*Não gosta de deixar os seus filhos
muito tempo no carro sozinhos?*

*Gostava de chegar à farmácia e ter a sua
encomenda ou receituário prontos?*

SERVIÇO



PICK AND GO

PEGAR E ANDAR

91 444 59 44

*Peça medicação ou produtos
por **Telemóvel, SMS ou Whatsapp**
e nós começamos
a preparar o seu pedido.*

De segunda a sábado das 9h às 20h



SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS

Farmácia Lomar
R. Dr. José Azevedo Ferrelra 66
Lomar 4705-253

Telefone: 253 066 248

geral@farmaciadelomar.pt
www.farmaciadelomar.pt

MILAN KUNDERA

ESCRITOR DE ABRIL

Considerado um dos mais importantes escritores do século XX, Milan Kundera nasceu a 1 de abril de 1929 em Brno, antiga Checoslováquia. Filho de um notável pianista, deu os primeiros passos na arte com a música, mas aos poucos virou o coração para a escrita.

Em 1952 começou a dar aulas de Literatura na Academia de Música e Artes Dramáticas de Praga. Durante a década de 50 publicou várias obras poéticas. Depois de um período político violento – onde chegou a ver uma das suas obras censuradas – Kundera obteve autorização para emigrar. É já em França que escreve um dos seus mais famosos livros, *A Insustentável Leveza do Ser*, também censurado na sua terra-natal até 1989. Com vários prémios e distinções literárias, Kundera é um perfeito existencialista que escreve sobre solidão, liberdade e escolha.



**ACONSELHAMOS
A LEITURA**

400 páginas

A INSUSTENTÁVEL LEVEZA DO SER

Tomas, Tereza, Sabina e Franz são os quatro protagonistas de uma história que se desenrola em Praga, por altura das invasões russas à Checoslováquia. *A Insustentável Leveza do Ser* não é apenas sobre os amores e desamores deste quarteto: fala-nos do sentido da vida, do amor real em oposição ao ideal e dos dilemas suscitados por corpo e espírito.

“O VALOR DE UM SER HUMANO RESIDE NA CAPACIDADE DE IR ALÉM DELE PRÓPRIO, DE SAIR DE DENTRO DE SI PRÓPRIO, DE EXISTIR DENTRO DE SI PRÓPRIO E PARA AS OUTRAS PESSOAS.”



aberto **24H**

**365
DIAS**

*Farmácia
Oliveira*

UMA FARMÁCIA
SEMPRE AO SEU
DISPOR!



Farmácia Oliveira Dir. Téc. Dr. Manuel Sampaio de Oliveira · Rua Frei José Vilaça,101
Ferreiros · 4705-265 Braga

253 695 151

www.facebook.com/farmaciaoiveirabraga

1 2 3 4

LIVROS

"LIBERTADORES"

O RAPAZ DO PIJAMA ÀS RISCAS

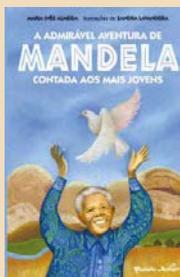


Bruno é um menino de oito anos que durante a II Guerra Mundial muda de casa com a família. É perto da casa nova que conhece Shmuel, outro rapazinho que tem sempre um pijama às riscas vestido e que depressa se torna no seu melhor amigo. Nem a cerca de arame farpado que os separa impede uma amizade verdadeira e desinteressada. Um livro sobre inocência e liberdade

que põe em causa a natureza do ser humano.

Número de Páginas: 176

A ADMIRÁVEL AVENTURA DE MANDELA

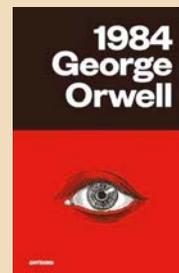


Como explicar o conceito de liberdade aos mais novos? Este livro é uma ótima ferramenta para o ajudar nessa tarefa, já que conta de forma simples e cativante a vida de um homem que mudou para sempre a história da humanidade. Todos juntos podemos mudar o mundo e fazer da paz uma realidade! O livro tem também uma secção com algumas curiosidades sobre a África do Sul,

incluindo as ligações ao nosso país.

Número de Páginas: 64

1984



George Orwell não desilude e apresenta-nos nova sátira sobre o mundo moderno onde a política e o capitalismo imperam. Em 1984 todas as pessoas estão debaixo de olho, constantemente vigiadas. A liberdade de expressão e de pensamento já são praticamente uma utopia e o "Big Brother" não é apenas um "reality show". Estaremos assim tão longe de

uma ditadura totalitária? Ainda gozamos de privacidade? A liberdade só existe no dicionário?

Número de Páginas: 327

SALGUEIRO MAIA. O HOMEM DO TANQUE DA LIBERDADE



Na madrugada do dia 25 de abril de 1974, o Capitão Salgueiro Maia coordenou em Lisboa as forças militares que encetaram a Revolução dos Cravos. "Era uma vez um capitão que aprendeu a fazer a guerra, mas preferia a paz para poder ler, viver e ser feliz": é assim que Jorge Letria nos descreve: um herói nacional num livro que, muito mais do que uma biografia,

é um hino à paz e à liberdade. Ideal para crianças e jovens!

Número de Páginas: 56

PUB



Comércio de Equipamentos de Frio e Ar Condicionado, Lda.



Panasonic

Distribuidor exclusivo 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:



25

DE
ABRIL
ABRIL
ABRIL
ABRIL
DIA DA LIBERDADE

A Revolução dos Cravos, como é conhecida, ocorreu a 25 de Abril de 1974 e acabou com o regime ditatorial do Estado Novo, em vigor desde 1933.

A Revolução foi liderada pelo Movimento das Forças Armadas (MFA) que conseguiu, finalmente, libertar o país da repressão e censura em que se encontrava. Coisas tão simples como ler, estar com os amigos ou ouvir música eram, até então, altamente controladas e punidas. Os militares, os "Capitães de Abril", conseguiram derrubar o Estado Novo sem recorrer à força. Os cravos distribuídos e empunhados ao peito ou nas próprias armas simbolizam essa conquista. Nos dias a seguir à Revolução foram encerradas a Mocidade Portuguesa, o Movimento Nacional Feminino, a Legião Portuguesa, a União Nacional e a PIDE, instituições e formas de governo fascistas.

Terminou a censura, os prisioneiros políticos foram libertados, passou a existir liberdade de expressão e de reunião e foi concedida a independência às colónias africanas.

Com Marcello Caetano derrotado, a 25 de Abril de 1976 foi aprovada uma nova constituição que ainda se encontra em vigor.

Democracia e liberdade permanecem até aos dias de hoje.



1973

A guerra colonial não tinha fim à vista. Era rara a família que não estava de luto: os jovens eram obrigados a partir para combater e muitos não regressavam. Neste ano surgiram as primeiras manifestações populares contra a guerra, tendo Marcello Caetano reforçado a PIDE. Começa a ser planeado o golpe de estado.

Capitães

Surge o Movimento das Forças Armadas (MFA), composto sobretudo por capitães que já tinham lutado na Guerra do Ultramar. Estes militares ficaram conhecidos como “Capitães de Abril”.



Março

Houve uma primeira tentativa de Golpe Militar a 16 de março de 74. Grupos militares oriundos das Caldas da Rainha, Lamego, Mafra e Torres Novas partiram em direção a Lisboa. Uma rebelião imprevista em Lamego faz com que a missão seja abortada. Os militares das Caldas da Rainha, no entanto, já se encontravam em Santarém e acabam detidos.

Música

Cinco minutos antes das 23h00 do dia 23, passa na rádio a canção “E Depois do Adeus”, de Paulo de Carvalho, a primeira senha combinada para o início das operações do MFA.

À meia noite e vinte é ouvida a segunda senha: “Grândola Vila Morena”, de Zeca Afonso.

Cravos

Há quem diga que foram distribuídos aos militares em sinal de agradecimento pela liberdade. O que é certo é que foram colocados nos canos das espingardas e tornaram-se no maior símbolo da pacífica Revolução.

Ferro e fogo

A Revolução poderia ter sido tudo menos pacífica. A fragata Almirante Gago Coutinho recebeu ordens do Estado Maior da Armada para abrir fogo no Terreiro do Paço, disparando assim contra civis e militares. A ordem não foi cumprida.

Vítimas

Apesar de a Revolução ter sido feita sem recurso a armas, houve pelo menos quatro mortos e vários feridos na sequência do Golpe de Estado. No final do dia, algumas pessoas encontravam-se junto à sede da PIDE a exigir o seu encerramento. Os agentes dispararam indiscriminadamente. Estas foram as únicas vítimas da Revolução.

Presos

Os primeiros presos foram libertados no dia 26 de abril, quando as forças militares conseguiram ocupar o Forte de Caxias. No dia seguinte foi a vez do Forte de Peniche, seguindo-se, no dia 30 de abril, os presos em Cabo Verde, na prisão do Tarrafal.

Desfrute da tradição

Nesta altura do ano o Minho é muito visitado, não só pela sua beleza natural e humana, mas sobretudo pela grande tradição da Semana Santa. Um pouco por toda a região, decorrem ações celebrativas, únicas em Portugal e no mundo inteiro. O conceito AirBnb oferece-nos inúmeras opções para poder assistir a todas estas iniciativas, com proximidade e conforto.

O *Império Romano*, situado bem no centro de Braga, é uma excelente opção para passar um excelente fim de semana na cidade. Muito moderno e atrativo, disponibiliza a todos os seus hóspedes acesso de segurança ao alojamento, através de um sistema de cartões magnéticos, apresentando quartos muito cómodos, com vista para a cidade, *wifi* gratuito, ar condicionado, um minibar e um terraço e salão partilhados, para além da cozinha onde pode preparar as refeições.

A cidade de Famalicão tem também grande tradição na Páscoa. Para não perder as suas celebrações, recomendamos a *Hi!GO Hostel & Suites*. Situado numa das principais artérias da cidade, é um espaço muito central e descontraído. Foi totalmente renovado para receber com conforto todos os seus visitantes e está próximo de multibancos, farmácia, ginásio, supermercado ou pastelarias. É um local muito jovem e *trendy*!

Por outro lado, em Viana do Castelo, bem no coração do centro da cidade, encontra o *Brand New Flat*, um apartamento novo e cheio de luz natural, ideal para uma estadia para recordar, numa das cidades atlânticas mais bonitas de Portugal. Está próximo de restaurantes, bares e praia, perfeito para toda a família.



Ricardo Moura on Unsplash

IMPÉRIO ROMANO VII

Braga

80€
Noite

4 hóspedes | 1 quarto | 2 camas

Algumas comodidades:

Ar condicionado | Cozinha | Wifi



HI!GO HOSTEL & SUITES

Vila Nova de Famalicão

90€
Noite

4 hóspedes | 1 quarto | 4 camas

Algumas comodidades:

Cozinha | Wifi | Aquecimento Central



BRAND NEW FLAT

Viana do Castelo

72€
Noite

4 hóspedes | 1 quarto | 2 WC

Algumas comodidades:

Wifi | Cozinha | Secador de cabelo



Bambini

Bebé e Criança

A MELHOR
MANEIRA DE
TORNAR AS
CRIANÇAS BOAS,
É TORNÁ-LAS
FELIZES

OSCAR WILDE

0-16
anos

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

Casual, batizadas, comunhões e cerimónias



Rua da Ramoa, n.º 13 · 4700-860 · Merelim S. Pedro - Braga

✉ bambini2017@outlook.pt · 📱 bambini17.09 · t. 934 955 071

Faz de Conta

Liberdade para brincar... e sonhar!

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Se lhe dissermos que há um espaço em Braga onde pode levar as suas crianças a petiscar e brincar ao mesmo tempo? E se lhe dissermos que elas podem lá gatinhar, saltar e correr? E se lhe dissermos que também pode apreciar confortavelmente uma bebida ou um *brunch* no mesmo sítio, sozinho ou na companhia de amigos? Fica no coração da cidade, no espaço que faz a passagem entre a Avenida Central e o Campo da Vinha. E não precisa de “pedir uma criança emprestada”, o *Faz de Conta* é aberto a todas as pessoas, com ou sem filhos, e foi idealizado à medida de todos!

Há uma pequena esplanada ótima para tardes solarengas. Lá dentro há corredores amplos, mesas que partilham um longo banco, outra salinha com mesas, cadeiras e sofás. Há mantas no chão para os pequenos aventureiros. Há espaços próprios para a brincadeira, com brinquedos ou pinturas. As casas de banho são para miúdos e graúdos, com mobiliário apto a cada um. Não faltam cadeiras de refeição ou fraldários. O *Faz de Conta* é um espaço cheio de luz natural, de cores claras, pássaros em *origami* que pendem do teto, candeeiros pitorescos. E, se sentir que lhe falta alguma coisa, pode sempre pedir ajuda às proprietárias, que primam pela simpatia. Maria João Sousa e Xana Haulsen são as orgulhosas proprietárias do espaço. Ambas mães, já tinham há algum tempo o sonho de abrir um sítio assim: onde todos pudessem conviver e a inclusão fosse a palavra de ordem. Visitaram Berlim, onde o conceito já existia, e deixaram-se

inspirar. Daí até à concretização do *Faz de Conta* foi um passo.

“Claro que tivemos receio, mas nem pensamos muito nisso, foi uma decisão espontânea. O otimismo falou mais alto”, sorri Xana.

Maria João anui e explica que a inclusão era um objetivo real, mas o ideal seria que a palavra nem existisse. “Era bom que todas as pessoas se sentissem bem em qualquer espaço, mas a verdade é que continuam a existir algumas barreiras, sobretudo para quem tem crianças. E falamos de coisas simples como uma cadeira para a refeição ou um fraldário”, explica.

Xana, de 31 anos, é mãe de duas meninas com 2 e 5 anos. Maria João tem uma menina prestes a completar um ano e meio. A maternidade ajudou a cimentar o projeto. Quando sonharam o *Faz de Conta* lembraram-se também das recém-mamãs, que numa fase mais inicial estão mais expostas ao isolamento. O espaço já contribuiu para despontar amizades entre mães, filhos e os mais pequenos. A frequência assídua faz com que se comecem a conhecer, a brincar, a partilhar experiências e amizades. O *Faz de Conta* está dividido em três partes: cafetaria, loja e eventos. Na parte da cafetaria pode desfrutar de saborosos *brunch*, sempre com opções saudáveis e orgânicas à disposição, com alternativas vegetarianas e *vegan*. As proprietárias privilegiam o fornecimento de ingredientes de produtores locais. À mesa chegam pratos que dão pena comer pela apresentação criativa e colorida. As panquecas são um dos pratos fortes da





casa: as panquecas-animais fazem as delícias dos mais pequenos. Já na loja, todos os produtos apresentados pertencem a marcas sustentáveis. Os brinquedos são didáticos e o material de puericultura orgânico abunda. O espaço tem até para venda o carrinho de bebé *GreenTom*, o mais sustentável do planeta, já que é feito a partir de garrafas de plástico recicladas. O espaço está preparado para receber também todo o tipo de eventos: festas de aniversário, *babyshowers* ou reuniões, tudo encaixa numa sala ampla e luminosa. Para as festas dos mais pequenos há fantoches, brinquedos, uma tenda, uma piscina de bolas e até uma mesa de pingue-pongue feita a partir de material reciclado. Uma “casinha na árvore” faz a alegria dos miúdos.

Há várias atividades lúdicas e didáticas que fazem parte da agenda do *Faz de Conta* e as proprietárias já sonham com mais ideias. Os *workshops* vão variando, há música e pintura para bebés e pilates pós-parto para as mães. A feirinha mensal “Faz de Conta que és Vendedor” – em que as crianças “vendem” brinquedos ou artigos de puericultura usados a preços simbólicos – é um grande sucesso da casa: os mais pequenos aprendem a reutilizar e recebem as primeiras noções de economia doméstica. “Aprendem a não acumular tanto e a dar nova vida às coisas”, diz Maria João.

Xana e Maria João estão felizes com o *Faz de Conta* e o imaginário que transmite, tanto a adultos como a crianças. Para os mais velhos, dizem, pode mesmo ser um “escape” à vida adulta: aqui todos têm liberdade para brincar e para sonhar.

Faz de Conta

Largo de São Francisco, n.º 32 – Pav. 1
4700-307 Braga
T. 253 107 036
E-mail geral@fazdeconta.pt

De segunda a quarta-feira, sextas e domingos das 10h00 às 19h00. Sábados das 14h00 às 19h00.

Facebook e Instagram: @fazdecontabraga



BRANQUEAMENTO DENTÁRIO

Um dos tratamentos de carácter estético mais frequente permite tornar os dentes mais brancos através da remoção de pigmentação interna e externa do esmalte e da dentina.



Que tipos de branqueamento existem?

Existem dois tipos de branqueamento: os que podem ser feitos em casa ou em consultório.

Como é feito o branqueamento em casa?

No consultório são apenas elaboradas as goteiras e explicado todo o processo. Em casa utilizará uma pequena porção de gel em cada face do dente a branquear e aplicará a goteira durante a noite.

Quais os procedimentos antes do tratamento?

Previamente deverá realizar uma consulta de higiene oral para remover placa bacteriana, tártaro ou pigmentação da superfície dentária.

Pode causar sensibilidade?

Em algumas pessoas pode causar, mas será uma situação passageira se seguir as recomendações do seu médico dentista.



Quais os cuidados a ter com a alimentação durante e após um branqueamento dentário?

Deverá evitar alimentos com elevada concentração de pigmento e que possam manchar a superfície do dente, como o café, chá, vinho tinto, morangos, beterraba, amora ou cenoura.



DOIS DESTINOS EM TEMPO DE PÁSCOA

Se conseguiu tirar uns dias de férias nesta altura, saiba que não tem que deixar de viver a Páscoa só por sair do país. Tanto Bergen como Zagreb têm vários elementos e tradições religiosas que vale a pena apreciar com calma e serenidade.

O prato forte de Bergen é o seu bairro mais antigo, Bryggen, considerado Património Mundial da Unesco desde 1979. As pequenas casinhas aguentaram-se ao longo dos séculos e a sua arquitetura é fascinante. Ainda em Bryggen, dê um saltinho ao famoso Mercado dos Peixes, onde impera a frescura. Na parte mais alta da cidade encontra-se a Igreja de São João, que não terá dificuldades em encontrar. Além da sua imponência, a fachada exterior é vermelha! Se estiver imbuído de espírito aventureiro, visite o Monte Ulriken. Seja através do teleférico ou a pé, a vista a partir do topo é de cortar a respiração!

Já na Croácia, em Zagreb, também não faltam coisas para fazer. Por esta altura deve apanhar um tempo ameno, o que torna mais fácil calcorrear as pequenas ruas da zona alta da cidade, onde poderá assistir a um magnífico pôr-do-sol. A partir de abril a cidade fica mais rica com animação de rua, música ao vivo e vários festivais gastronómicos que dão cor ao povoado. Na Praça Kaptol pode visitar a belíssima Catedral da Assunção da Sagrada Virgem Maria e ver a escultura de Nossa Senhora, no exterior. A partir de Zagreb pode facilmente visitar também outras regiões da Croácia, famosas pelos seus templos marianos.



NORUEGA BERGEN

Na mala: camisola e casaco quentes, botas, roupa impermeável, cachecol, luvas, guarda-chuva.

É a segunda maior cidade da Noruega e é famosa pelas suas casinhas de madeira que lhe dão um colorido único. Está completamente cercada por montanhas e é muito chuvosa, mas não lhe faltam coisas para ver: o forte, museus, parques, igrejas, lagos... tudo um encanto!



CROÁCIA ZAGREB

Na mala: calçado confortável, roupa de meia estação.

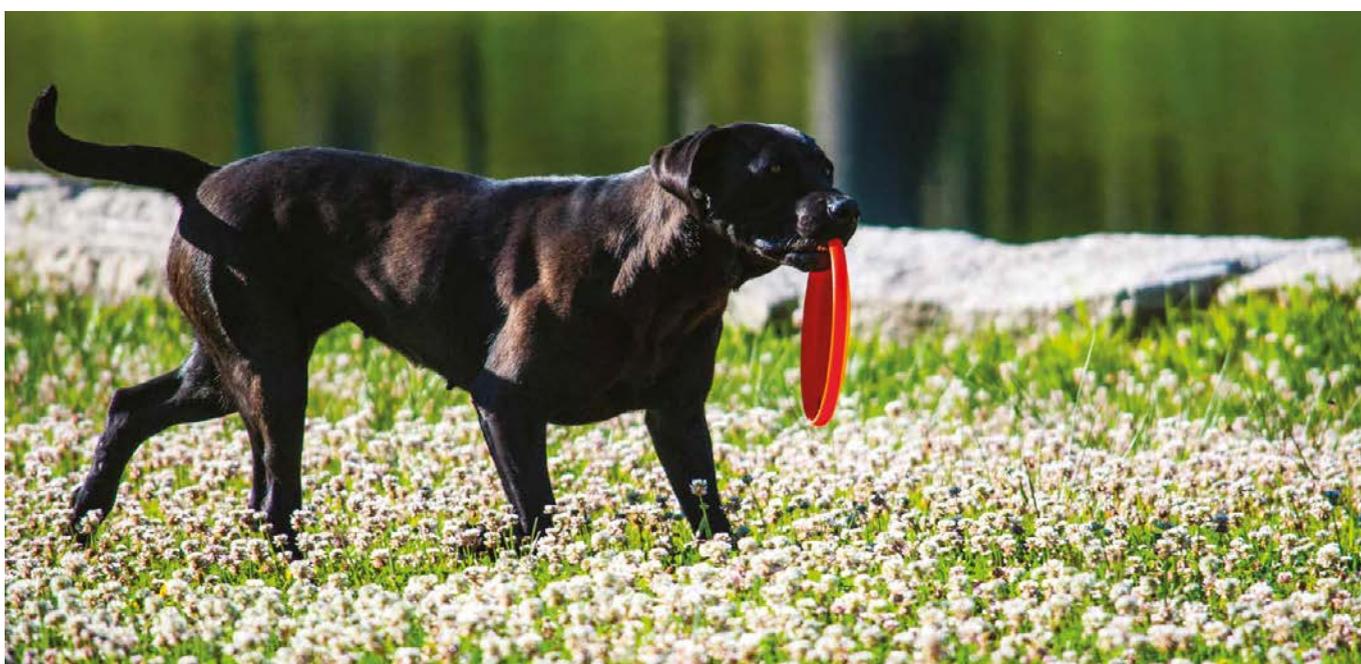
Zagreb é a capital e maior cidade da Croácia, com cerca de um milhão de habitantes. O centro histórico da cidade está recheado de monumentos, igrejas e edifícios históricos facilmente alcançáveis a pé a partir de uma única praça. A partir da capital é fácil viajar para outras localidades e conhecer ainda mais maravilhas!

Patrick Rocha: "Tudo o que sou, ao Big o devo"

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Se há nove anos dissessem a Patrick Rocha que esta era a vida que iria ter, provavelmente o então rececionista de um hotel iria rir-se. Com 23 anos, solteiro, vivia ainda com os pais e tinha um emprego estável, já estava efetivo. A vida começou a mudar quando decidiu tornar real um sonho de há muito: adotar um *rottweiler*. Foi buscá-lo ainda cachorro, com nove semanas, e chamou-lhe Big. Tudo corria bem, cão e dono eram inseparáveis. A determinada altura, o Big começou a apresentar problemas comportamentais: era agressivo com outros

cães e pessoas estranhas. Patrick deu por si a ver vídeos no YouTube e frequentar o maior número de formações possível para reverter o comportamento de Big. "Frequentei alguns cursos com outros treinadores para resolver o problema e não consegui. Foi então que comecei a tentar resolver os problemas por mim mesmo. Seminários, *workshops*, cursos online, comecei a investir a sério na área e foi assim que consegui resolver o problema do Big. Essa mesma aprendizagem permitiu-me ajudar centenas de cães que já passaram por mim até hoje", explica.





Contrariando os muitos conselhos que ouvia e que lhe diziam que o melhor era “desfazer-se do cão”, dar o Big para adoção não era sequer uma hipótese equacionada e mantê-lo trancado também não. O que é certo é que, depois de várias técnicas de reforço positivo aplicadas, o comportamento de Big começou a mudar. Patrick já tinha confiança em sair com ele livremente – apesar de o ter sempre com trela, como manda a lei – e para todo o tipo de espaços.

Os vizinhos de Patrick, ao verem a transformação do *rottweiler*, começaram a pedir ao jovem que treinasse os seus cães. Durante algum tempo Patrick manteve-se como rececionista: os treinos a cães eram um *hobbie* que lhe dava imenso prazer. A certa altura, os pedidos eram

tantos que teve de fazer uma opção. Decidiu arriscar e fundou a sua própria empresa com o objetivo de treinar outros cães. A profissão ainda não é devidamente reconhecida, legalmente é um “prestador de serviços a animais de companhia”. Mas o que faz vai muito para além disso. Ficava assim para trás o emprego estável, mas à sua frente havia todo um mundo de sonhos para tornar reais.

Quando falamos com Patrick, o treinador tem de consultar a agenda várias vezes. Reparamos que tem os horários todos preenchidos. Em cada campo, um animal e um dono de que se lembra imediatamente, apesar de serem imensos. Patrick explica-nos que há cães com todo o tipo de problemas, independentemente da raça

ou porte. Há cães ansiosos, agressivos, desconfiados, assustados. A todos tem conseguido dar a volta – sempre que os donos cumprem as suas orientações – através da técnica de reforço positivo. Nunca foi mordido e trata cada um deles como se fosse o seu.

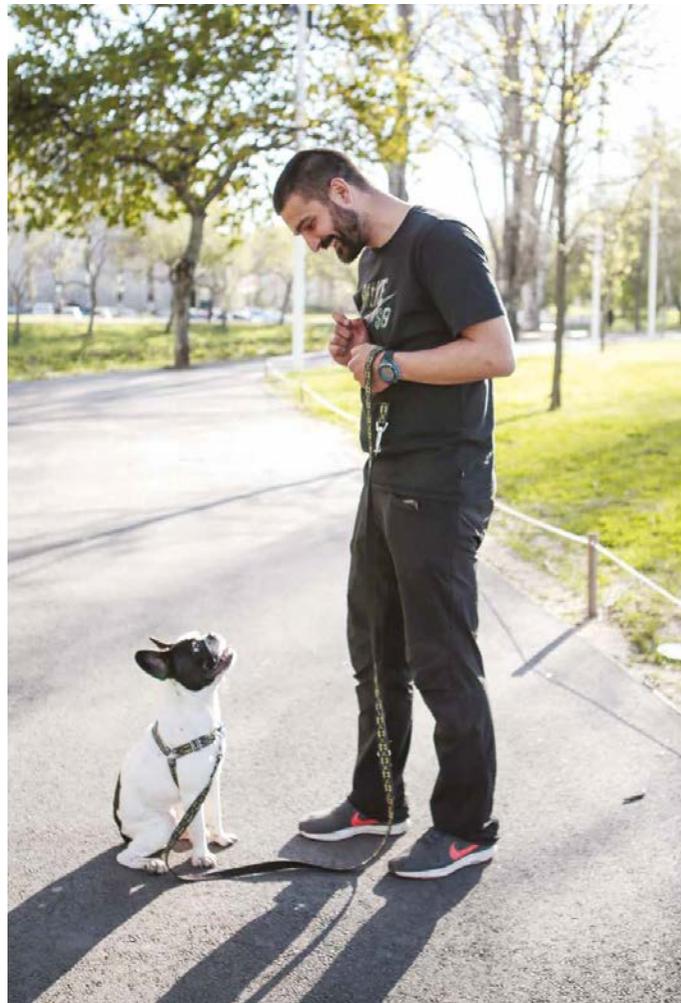
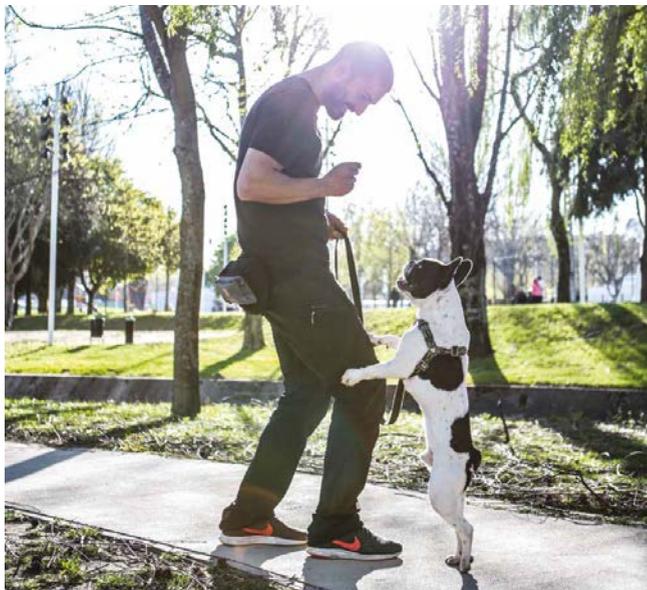
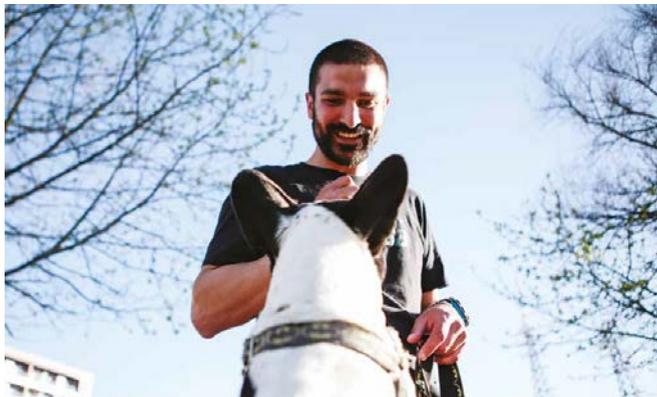
Em 2016, já casado, Patrick tem nova alegria na vida: o nascimento da filha. Em casa tinha o Big, a Foxy e o Lucky, mais dois cães. Patrick não quis facilitar, apesar do comportamento sereno de Big.

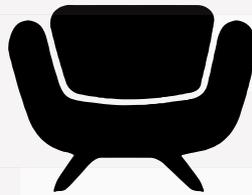
“Joguei na prevenção e gestão de risco. Fiz um trabalho muito árduo com a minha filha, com muito reforço positivo. Mas, como costumo dizer aos meus clientes, «se tem confiança no seu cão, faça tudo por não a perder». Quando eu estava em casa, o Big aproximava-se da minha filha, ia para o sofá, fazia tudo o que lhe apetecia. Se eu não estivesse, dizia à minha esposa para não haver contacto direto. Um pequeno descuido pode fazer com que percamos a confiança no nosso cão...”, diz-nos. Patrick explica que, independentemente de se tratar de um *Pincher* ou de um *S. Bernardo*, qualquer cão pode

morder. Se se sentir intimidado, com uma dor ou outro estímulo menos positivo, pode reagir e morder. E quando falamos de cães que já manifestaram problemas de agressividade, as recaídas são uma realidade perfeitamente plausível.

“Morder é a forma de eles comunicarem e temos de respeitar isso. Cabe-nos a nós, humanos, jogar pelo seguro. Devemos sempre apostar na prevenção”, sublinha.

O Big já não está vivo. Em fevereiro de 2018, Patrick teve de tomar uma decisão no mínimo dolorosa. Depois de vários derrames cerebrais que deixaram várias sequelas a Big – incluindo cegueira e falta de orientação –, Patrick decidiu-se pela eutanásia. A filha, na altura com dois anos, também pesou na decisão. O treinador tinha receio de que Big sofresse outro derrame cerebral em casa – ou que sentisse algum dos aspetos acima mencionados – e que um gesto da pequena fosse mal interpretado pelo cão, dando origem a uma desgraça. O Big estava a sofrer, não havia a mínima hipótese





VBN

mobiliário e decoração

EXPEDIMOS PARA TODO O TERRITÓRIO NACIONAL



FÁBRICA PRÓPRIA
FAZEMOS MOBILIÁRIO
POR MEDIDA



CARPINTARIAS · MOBILIÁRIO · DECORAÇÃO · CORIAN



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



de reverter o seu estado e a imprevisibilidade era uma realidade cada vez maior. Patrick, apoiado pelos vários veterinários que acompanhavam Big, tomou a decisão mais difícil da sua vida, mas antes disso levou Big a um último passeio pela praia e a comer gulodices, como tanto gostava. Patrick ainda se emociona quando recorda este momento, mas diz que não mudava nada.

Há pouco tempo partilhou na internet os últimos momentos com o “cãopanheiro” e os vídeos tornaram-se virais. Como em qualquer exposição mediática, recebeu todo o tipo de comentários. Mas prefere relevar os menos bons e concentrar-se nos positivos.

“Nunca pensei que tivessem a visibilidade e mediatismo que tiveram! Recebi centenas de mensagens de apoio de veterinários de norte a sul do país a agradecer a partilha, já que a eutanásia continua a ser um tema delicado, por muito que às vezes seja a melhor opção”, explica.

Patrick diz-se feliz, não mudava absolutamente nada na sua vida. Diz que o trabalho continua a ser um *hobbie* que lhe dá sustento financeiro. É reconhecido a nível nacional e internacional. E, em todos os casos que chegam às suas mãos, só vê desafios em vez de impossíveis. Hoje em dia dedica horas a fio e grande parte da sua vida aos animais. Tudo por causa de um só cão.

“Tudo o que sou, ao Big o devo. Foi o responsável por tudo o que sou hoje em dia. Não era apenas um cão”, diz, sorrindo.

Patrick Rocha

Rua dos Galos, n.º 11
Braga
t. 936 281 721
e.mail: geral@patrickrocha.pt
Facebook: @patrickrochadogtrainer



Rua do Sol, n.º 2, r/c, Gualtar t. 253 690 401  Bonna@GlutenFreeBraga email: contacto@bonna.pt



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

Sabores adequados para todos

Visite-nos em Gualtar

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.



fabrico artesanal

VIVER A PÁSCOA... À MODA DE BRAGA

O Domingo de Páscoa assinala a ressurreição de Jesus Cristo, três dias depois da sua crucificação. Em Braga, as festividades associadas à Semana Santa são nacional e internacionalmente reconhecidas. O turismo floresce, as ruas são preenchidas por vários idiomas, as igrejas recebem maior número de fiéis. Para esta Páscoa, a Minha preparou um roteiro gastronómico, espiritual e cultural para que possa usufruir desta época de forma verdadeiramente especial.

GASTRONOMIA

Doce

Começamos o nosso roteiro a pensar nas crianças ou nos adultos mais gulosos. Quem não gosta de umas boas amêndoas ou ovos de chocolate? Na Arcádia e na Fava do Cacau consegue encontrar doçuras alusivas à época como os tradicionais coelhos de chocolate, amêndoas de todos os tipos – francesas, com licor, belgas – e ovos dos mais variados tamanhos, desde aqueles que cabem na palma da mão aos que são para ser saboreados com parcimónia.

— Arcádia —

R. Dom Afonso Henriques, n.º 21
4700-305 Braga

— Fava do Cacau —

R. dos Biscainho, n.º 25
4700-415 Braga

Não há mesa de Páscoa sem pão-de-ló, isso é garantido. E se dantes só podia ficar-se pelo tradicional, hoje a variedade deste doce é muita, como podemos constatar através do pão-de-ló húmido, “esquecido”, ou de chocolate. Dê um saltinho à Queijaria Central, à Pastelaria Milouriana ou à Casa das Natas. Encontra estas opções e outros doces tipicamente pascais, como os fidalguinhos. Mas apresse-se, todas as casas são muito concorridas e corre o risco de sair de mãos a abanar. Se isso acontecer, experimente a nossa receita. Simples mais simples, não há!

6 ovos
250 g de açúcar
150 g de farinha
raspa de laranja



desta tradição... e ainda bem! Em Braga ainda há muitos espaços que privilegiam este doce, mas pode também fazer a receita em casa. Lembre-se: feito por nós tem outro valor!

150 g leite meio-gordo
 20 g azeite
 5 g fermento de padeiro
 1 ovo
 3 ovos cozidos
 1 gema para pincelar
 80 g açúcar
 350 g farinha sem fermento
 ½ c. de café de erva-doce
 1 c. de café de canela
 1 c. de chá de sal

Pré-aqueça o forno a 180°. Bata as claras em castelo e reserve. Bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura homogénea. Junte a farinha e as claras e mexa tudo muito bem. Junte a raspa de laranja e leve ao forno em forma apropriada.

— **Queijaria Central** —

Av. Central, n.º 38
 4710-229 Braga

— **Pastelaria Milouriana** —

Largo Monte de Arcos, n.º 93
 4710-300 Braga

— **Casa das Natas** —

Rua Artur Garibaldi, n.º 37
 4700-387 Braga

Num recipiente, adicione o leite, o azeite, o açúcar, o fermento e o ovo. Bata tudo muito bem. Acrescente a farinha, a erva-doce e a canela e envolva todos os ingredientes até obter uma mistura uniforme. Transfira tudo para um recipiente polvilhado com farinha. Com as mãos, amasse a massa até ficar no formato de uma bola. Deixe a massa envolta em película aderente a descansar por duas horas. Passado esse tempo, retire-a para uma superfície enfarinhada. Reserve um pedaço para formar tiras e fazer a decoração. Disponha e enterre os ovos na massa até metade. Transfira o foliar para um tabuleiro de ir ao forno e coloque as tiras por cima dos ovos. Pincele tudo com a gema de ovo batida. Leve ao forno pré-aquecido a 180° cerca de 40 minutos ou até que fique dourado e já está!

O folar é outra das tradições de Páscoa que merece destaque. A sua origem estará numa lenda em que uma jovem casadoira rezou a Santa Catarina para que lhe surgissem pretendentes. O pedido depressa teria sido atendido, mas trouxe alguma discórdia entre os dois jovens que cortejaram a moça. Foi um bolo com ovos inteiros e recheado de flores, presumivelmente oferecido aos três por Santa Catarina, que lhes permitiu uma vida pacífica e feliz. No Domingo de Ramos, os afilhados costumam presentear os padrinhos com flores. No Domingo de Páscoa, os padrinhos retribuem com o Folar. Embora com os tempos modernos a tradição do Folar tenha caído em desuso, ainda há quem não abra mão



Salgado

O cabrito assado também é presença assídua na mesa por altura da Páscoa. Para ser bem confeccionada, esta carne de cor clara tem alguns truques, como a marinada a que deve ser sujeita ou o tempo de assadura que, se for ultrapassado, pode deixar o cabrito seco e rijo. Os restaurantes Paulo Padeiro e Arcoense são dois dos sítios em que garantimos que isso não acontece, nós provamos e aprovamos. Mas convém reservar, os espaços não são muito grandes e têm sempre muita gente!

— **Restaurante Paulo Padeiro** —
R. Américo Ferreira Carvalho, n.º 94
4710-217 Braga

— **Restaurante Arcoense** —
R. Eng. José Justino de Amorim, n.º 96
4715-043 Braga

Se gosta de uma boa mesa com queijos e enchidos, também temos o lugar ideal para si: a Corriqueijo, uma loja de artigos artesanais onde poderá encontrar verdadeiras obras de arte em forma de laticínio. Passe por lá, faça uma degustação ou compre um queijinho para oferecer. A loja costuma ter cabazes com outros produtos como as compotas ou os vinhos. É uma lembrança bonita e deliciosa!

— **Corriqueijo** —
R. dos Biscaínhos, n.º 89
4700-210 Braga



pub



100%
Portuguesa

OuvirSom+

Na OuvirSom+ trabalhamos com uma das mais prestigiadas marcas de aparelhos auditivos, tendo assim a mais alta e recente tecnologia em aparelhos auditivos e acessórios. A Bernafon faz parte de um dos 3 maiores fabricantes de aparelhos auditivos do mundo e é detentora de vários prémios nomeadamente em termos tecnológicos, investigação e inovação.

A OuvirSom+ pratica preços e serviços de **ACORDO** com o orçamento familiar de cada pessoa que necessita de melhorar a sua qualidade de vida auditiva.



CULTURA

Braga é uma cidade rica em cultura por excelência. Não faltam pontos de interesse a visitar e o programa cultural desta época é incedível, com conferências, exposições, concertos, concursos e encenações a acontecer quase todos os dias.

Concertos

— “Missa Brevis” e “Te Deum”

pela Orquestra Sinfónica e Coro do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga
5 abril, sexta-feira, 21h30
Sé Catedral

— “Botar das Almas”

pelo Grupo de Cantares “Mulheres do Minho” e convidados
11 abril, quinta-feira, 21h30
Capela de N.ª Sr.ª Guadalupe

— Coro da Santa Casa da Misericórdia de Braga e Ensemble Célio Peixoto

12 abril, sexta-feira 21h30
Igreja do Hospital de São Marcos

— “Requiem”

pelo Coro e Orquestra da Universidade do Minho
15 abril, segunda-feira Santa, 21h30
Igreja de Santa Cruz

— Estreia mundial: Decateto de metais “Portuguese Brass”

16 abril, terça-feira Santa, 21h30
Sé Catedral

Para além destes, há muitos mais concertos a preencher as igrejas e outros espaços culturais de Braga. Não deixe de consultar todo o programa disponível em www.semanasantabraga.com!



Produtos para Profissionais

Cosméticos
Perfumaria
Tratamentos de rosto
e corpo



Tudo para o seu Bem-estar!

Cabeleireiro
Estética
Barbearia



Braga

Av. da Liberdade, nº 559 - São José de São Lázaro - 4710-251 Braga

Exposições

Através das várias exposições disponíveis, consegue compreender melhor a nossa Semana Santa. Nada acontece por acaso e a maioria das tradições que conhece tem uma explicação histórica para além de interessante. Sabia, por exemplo, que a Procissão com o registo mais antigo da Semana Santa de Braga é a Procissão das Endoenças, com os primeiros dados a aparecer em 1628? Ou que os farricocos, que tanto captam a nossa atenção com as vestes longas e soturnas, divulgavam em tempos idos os segredos mais íntimos de cada família? As muitas exposições dão-lhe a conhecer a Semana Santa com a modernidade e tradição de mãos dadas.

— **“Ecce Agnus Dei”**: Exposição de pintura, de Levi Guerra e outros artistas.

6 março a 28 de abril
Museu Pio XII

— **“Paixão e Glória”**: Exposição de arte sacra.

30 de março a 13 de abril
Irmandade de Santa Cruz

— **“Salvação”**: Projeto de arte no espaço urbano, de Alberto Vieira.

30 março a 21 abril

Largo do Paço

— **“Redenção”**: Exposição de escultura, de Hélder de Carvalho

6 abril a 11 maio

Palácio do Raio

— **“A Semana Santa de Braga” e “Calvários: devoção no espaço público”**

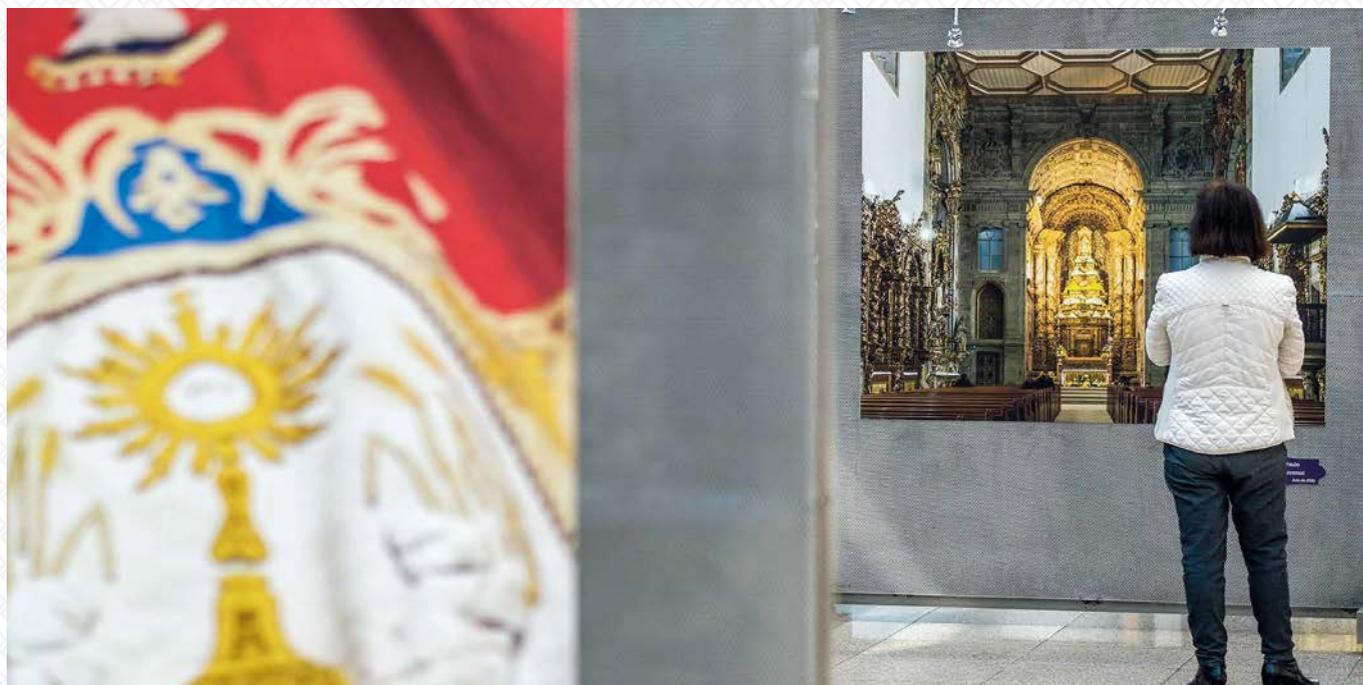
8 a 23 abril

Braga Parque

— **“Páscoa de Artur Pastor”**: Exposição de fotografias da Semana Santa nas décadas de 1950 e 1960.

15 abril a 12 maio

Casa dos Crivos



MAIS ESPAÇO PARA CRESCER

casadaárvore



Quem nunca sonhou com uma casa da árvore?

A **Vilaminho – Promoção Imobiliária** apresenta o edifício **Casa da Árvore**: composto de elegantes **apartamentos T3**, com acabamentos personalizáveis, para que possa construir um espaço à medida das necessidades da sua **família**.

A **certificação energética A+** garante-lhe **maior poupança**, contribuindo para a preservação do **meio-ambiente**, através de uma redução do desperdício energético.

Com ótimas vistas e rápidos acessos, a **Casa da Árvore** junta o melhor de uma localização **tranquila** à comodidade do usufruto dos equipamentos urbanos. Tudo isto, apenas a **5 minutos do centro histórico de Braga**.



Sistemas para aproveitamento de energia solar



Equipamentos eficientes para redução dos consumos



Pontos de carregamento para fácil mobilidade elétrica



Floreiras de ervas aromáticas com rega automática nas varandas



Ampla sala multifunções para ginásio, sala de festas ou reuniões



Aparcamento para bicicletas no rés-do-chão



casadaárvore

Quinta de Santa Bárbara – Lote C1
Rua Virgílio Ferreira, Real, Braga



VILAMINHO.PT
Promoção Imobiliária

www.vilaminho.pt/casadaarvore
253 610 782 | 916 646 464



Visitas

Às vezes estamos de tal forma habituados ao património da cidade que nem nos apercebemos da riqueza que ele encerra. Há uma série de visitas guiadas que pode fazer nesta altura e que o ajudarão a compreender melhor a história da Semana e os vários momentos religiosos que a enquadram.

13 abril

10h00

Visita guiada: “Os passos dos Passos”

14 a 17 e 20 abril

17h00

Visita guiada ao centro histórico dedicada à história da cidade e da Semana Santa

18 a 19 abril

17h00

Visita guiada às sete igrejas que representam as sete estações de Roma

Durante a Semana Santa

Visitas guiadas às igrejas da Misericórdia, do Hospital de S. Marcos, de S. Víctor, da Senhora-a-Branca e à capela de Nossa Senhora de Guadalupe

Religião

Deixámos o melhor para o fim, o essencial da época: as celebrações religiosas. Não há rito como o bracarense! Três majestosas procissões, calvários de portas abertas, cerimónias que ultrapassam os limites da crença e religião. Braga pára para receber milhares de turistas que se encantam com todos os cerimoniais. Destacamos alguns, mas há muitos mais.

Lausperene Quaresmal

É uma prática com mais de trezentos anos, nasceu por iniciativa do então Arcebispo D. Rodrigo de Moura Telles. As igrejas estão floridas e com um brilho diferente: algumas delas só expõem as suas porcelanas e ourivesarias nesta altura de maior devoção eucarística.

Abril

1 e 2, Lapa

3 e 4, S. Víctor

5 e 6, Cividade

7 e 8, S. Marcos

9 e 10, Carmo

11 e 12, Congregados

13 e 14, S. Vicente



15 e 16, Senhora-a-Branca

17 e 18, Instituto Mons. Airosa

Bênção e Procissão dos Ramos

14 de abril, 11h00

Igreja do Seminário (Largo de S. Paulo)

Cinco dias antes da Sua morte, Jesus, montado num burrinho, desceu do Monte das Oliveiras em direção a Jerusalém. O povo abriu-lhe caminho colocando os seus mantos e ramos de árvores no chão. Hoje em dia, o Arcebispo abençoa os ramos e sai em procissão até à Sé Catedral.



Procissão da “Burrinha”

17 de abril, 21h30

O nome oficial do Cortejo Bíblico é “Vós sereis o meu povo”, mas esta cerimónia é conhecida por procissão da “Burrinha” graças ao animal que transporta a imagem de Nossa Senhora. Centrada na história da Salvação, um dos últimos quadros representa a Fuga para o Egipto com a imagem a ser transportada pela burrinha, que já se tornou num ícone da nossa cidade.

Lava-pés

18 de abril, 16h00

É um dos momentos mais solenes da Semana Santa e tem sofrido algumas alterações nos últimos anos. O Arcebispo lava os pés de doze pessoas que representam os doze apóstolos. Se durante muito tempo só a homens podiam ser lavados os pés, hoje em dia já entram mulheres no cerimonial.

Procissão *Ecce Homo*

18 de abril, 21h30

É comum as crianças assustarem-se com os farricocos, fogaréus e matracas. As ruas têm a iluminação propositadamente reduzida e o ambiente é solene. Descalços e encapuçados, os farricocos caminham com túnicas negras, “balandraus”, e uma corda atada à cintura e na cabeça. Não conseguimos distingui-los, só lhes vemos os olhos. Na mão, os ruge-ruge cortam o silêncio dos milhares de presentes que se juntam para assistir à procissão. Os fogaréus são outro elemento precioso: na

extremidade de um pau de madeira balança um prato de cobre onde ardem sem parar várias pinhas.

Procissão do Enterro do Senhor

19 de abril, 21h30

Se na noite anterior os farricocos conseguiam ser ouvidos a quilómetros de distância, nesta procissão seguem silenciosos e com os fogaréus apagados. O “Enterro do Senhor” assim o exige: à semelhança de um cortejo fúnebre, há uma urna com a imagem de Cristo morto. Várias autoridades civis, militares e religiosas acompanham a procissão, com os participantes de cabeça coberta por um véu, em sinal de luto.

Compasso Pascal

No Domingo de Páscoa, reúne-se a família. O dia é de união, de comunidade e alegria. O compasso Pascal é o ponto alto de toda a tradição que preencheu as últimas semanas. Ouvem-se campainhas, estendem-se tapetes de flores, os foguetes abrilhantam o dia. O “Compasso”, constituído por um grupo de pessoas e um sacerdote, parte da respetiva igreja paroquial em direção aos lares dos bracarenses, a anunciar a Ressurreição e a abençoar as várias casas. Na conhecida zona da Cónega, esta tradição tem lugar à segunda-feira e não ao Domingo.

Seriam precisas vinte revistas para dar conta de tudo o que o que acontece na Semana Santa em Braga. Pode sempre passar pelo posto de Turismo e pela Sé Catedral: terá sempre lá alguém de braços abertos para o receber e dar-lhe as melhores sugestões. É que se há coisa que caracteriza as gentes de Braga, é a hospitalidade!





**Acompanhamos os melhores
momentos da sua vida!**

Lojas

BRAGA | Av.ª Liberdade . BRAGA | Nogueiró . BARCELOS . FAMALICÃO

Helena Pina-Vaz

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Helena Pina-Vaz nasceu a 16 de junho de 1962, em Braga. Em criança sonhava vir a trabalhar “com pessoas”. Na adolescência, e com uma maior noção de carreiras profissionais, começou a apaixonar-se pela Sociologia. Ainda chegou a equacionar Arquitetura, mas diz que lhe faltava jeito para exprimir no papel as ideias que na cabeça fervilhavam. Tornou-se professora de Português. É diretora do Colégio Luso Internacional de Braga (CLIB) há mais de vinte anos, desde que um grupo de pais decidiu abrir a escola. O CLIB foi uma das primeiras instituições a assinar o protocolo com a Plataforma de Apoio aos Refugiados (PAR), em 2015. Desde aí já acolheu várias famílias que fugiram da guerra e da catástrofe. Para Helena, a experiência com as famílias refugiadas não é nova. Frequentava o Liceu Dona Maria quando, pouco depois do 25 de abril, começou a ter imensos colegas vindos de Angola e Moçambique. Apercebeu-se das dificuldades que viviam e não era raro vê-la a visitar a Prisão de Braga, entretanto desativada, e o Seminário de Santiago, onde ficaram alojadas muitas famílias. Levava brinquedos, livros e esperança. “Se formos a ver bem, esta situação repete-se hoje em dia no Colégio. Tal como eu há quarenta anos, os nossos alunos começaram a ver as notícias sobre os refugiados, por volta de 2015, e agora têm alguns desses meninos como colegas de sala. Vivem a mesma experiência que eu vivi quando era jovem”, explica. Helena rejeita quaisquer elogios ou parabenizações pelos trabalhos humanitários que leva a cabo. Diz que não é nada de extraordinário, que é algo tão natural que não seria sequer merecedor de uma entrevista! Vale-nos a sua boa disposição e a nossa insistência.

“Precisamos uns dos outros! É uma obrigação de todos ajudar o outro. Eu não acolheria estas pessoas sozinha, tudo isto é fruto de um esforço da comunidade. As coisas acontecem naturalmente quando as pessoas se juntam”, diz.

Para além do CLIB e da PAR, Helena Pina-Vaz é também presidente da *Habitat for Humanity Portugal*, uma Organização não-Governamental (ONG) internacional.

“Precisamos uns dos outros! É uma obrigação de todos ajudar o outro. Eu não acolheria estas pessoas sozinha, tudo isto é fruto de um esforço da comunidade. As coisas acontecem naturalmente quando as pessoas se juntam.”

A ligação ao projeto surgiu por causa dos alunos. A mãe de um dos jovens estava ligada à organização e Helena pediu-lhe que fosse ao Colégio apresentá-lo aos alunos. Foi amor à primeira vista: achou a iniciativa demasiado irresistível e, com um grupo de alunos, juntou-se a uma obra. A primeira experiência depressa se repetiu e, por volta de 2003, começou a frequentar a ONG com maior regularidade, até nas experiências internacionais. A determinada altura, foi convidada para assumir a

direção. Desde aí que o CLIB – entre equipa técnica, alunos e pais – e a *Habitat for Humanity* arregaçam as mangas em conjunto por várias causas e casas.

“Agradeço imenso às pessoas que se deixam levar porque só assim tudo isto faz sentido. Caminharmos todos juntos na mesma direção só pode dar bons resultados. Cabe-me a mim também espicaçar um pouco as pessoas”, brinca. No início, a decisão de Helena causou alguma estranheza a familiares e amigos próximos. Porquê trabalhar mesmo nas obras se poderia oferecer-se como professora noutros



Neste momento a Habitat for Humanity juntou-se a uma família de Vieira do Minho no ampliar de uma casa. A família é constituída pela mãe, que teve um cancro da mama, uma filha com 19 anos e outra com 11, que se encontra numa cadeira de rodas. O pai trabalhava na construção civil e entretanto ficou desempregado. Agora está a reconstruir a própria casa. Ou melhor, a ampliar o que já existe: o espaço era tão exíguo que a menina de cadeira de rodas não conseguia entrar na casa de banho. Tomar banho? Só à porta. A família nunca teve um sofá: simplesmente não cabia.

“Acho que chegamos a determinada altura da nossa vida em que temos, às tantas, de assumir que não precisamos de mais nada.”

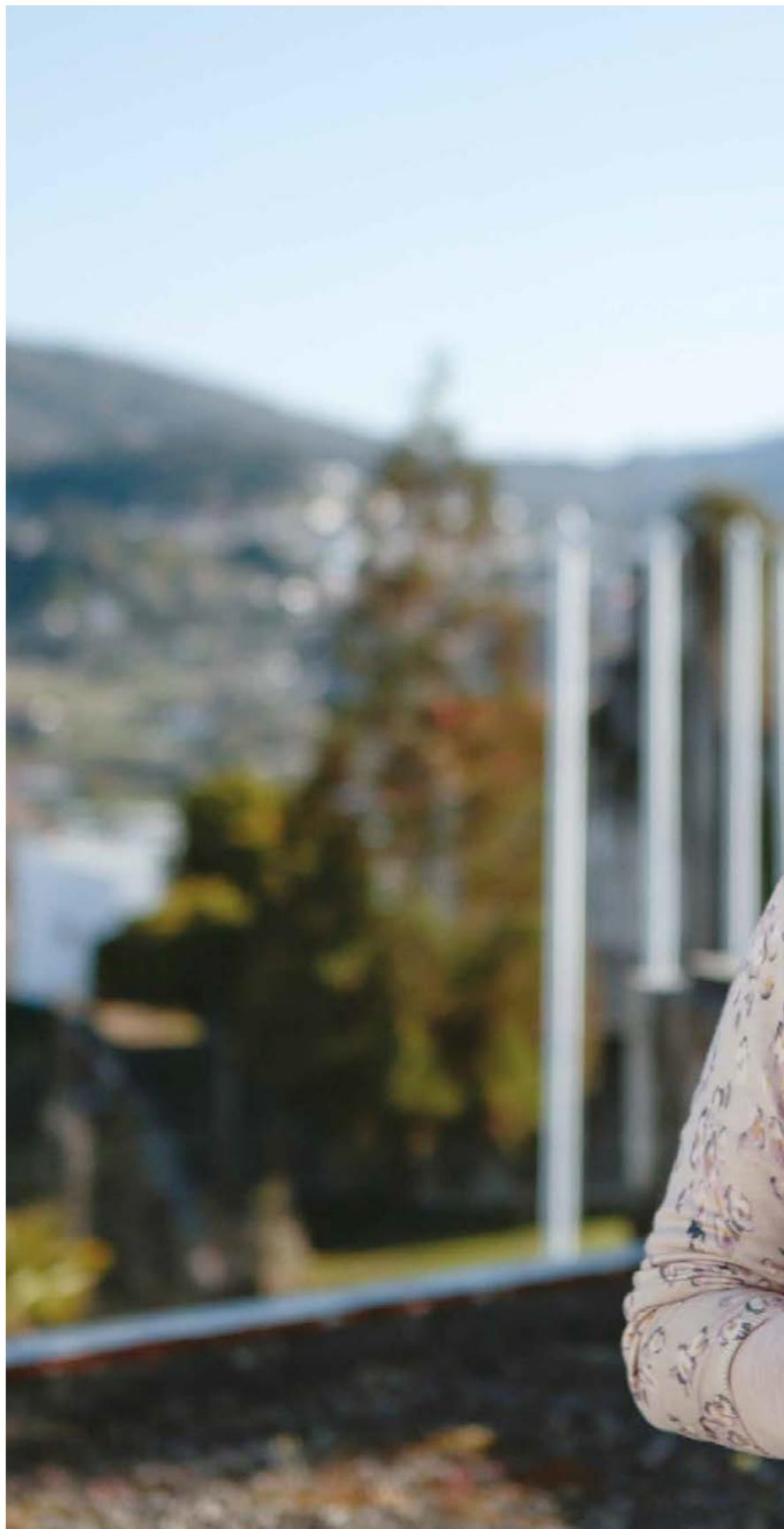
projetos? “Porque era preciso”, respondia a diretora do CLIB, incansavelmente. O cansaço não parece realmente fazer parte do seu dicionário: chegou a ir para as obras de pé partido e engessado. “Sou incapaz de ficar parada. Passei bem por cima disso!”, brinca novamente.

A vontade de fazer mais – e como professora também – fez com que em 2011 fosse convidada a ir até uma aldeia do Camboja ajudar numa escola. Deparou-se com carências extremas a todos os níveis, não só de infra-estruturas. Voltou a espicaçar alunos e pais e partiu para a aldeia com alguns jovens sem pensar duas vezes.

“Envolvemo-nos na construção da escola da aldeia com o objetivo de recolher as crianças das lixeiras, onde recolhiam e vendiam o lixo. Por causa disso muitas vezes andavam sozinhas nas ruas e eram apanhadas nas redes de tráfico. Agora, das duas uma: ou estão na escola pública da aldeia, ou nesta que lhes completa o dia quando um professor falta ou não têm aulas. Não foi fácil convencer os pais das crianças: tiveram de abrir mão do pouco dinheiro que as crianças traziam com a venda do lixo. Mas o projeto compensava-os oferecendo-lhes o arroz necessário para o mês e os pais também começaram a valorizar as modificações nos filhos”, explica.

Com o decorrer do projeto, os voluntários começaram a aperceber-se que, apesar das condições iniciais, havia muito bons alunos ali. Como trazê-los para Portugal era uma questão complexa, Helena avançou com a ideia dos padrinhos que os apoiam a partir do território português. Recentemente já há outro grupo que apoia os jovens que desejam matricular-se na Universidade. Neste momento formam um grupo de cinco: a primeira ingressou em Medicina, apesar de alguma resistência por parte de alguns habitantes da aldeia, que achavam ser suficientemente bom que fosse enfermeira.

Todos os anos Helena regressa ao Camboja com alunos. O projeto tem tanto sucesso que há listas de espera de um ano para o outro. As condições são “terríveis”, mas os alunos gostam muito da experiência, tanto que repetem. A Diretora sorri quando diz que os seus alunos acabam por sair beneficiados: apesar de emocionalmente muito





forte, a experiência é “enriquecedora” e faz com que valorizem determinadas coisas que, de outra forma, tomariam como garantidas.

Helena tem bichos carpinteiros, por isso já se encontra mergulhada em novo projeto. Em conjunto com o Núcleo da Associação Pais-em-Rede de Braga, fundou a Associação Yay, com o objetivo de fazerem a inclusão completa de crianças e jovens com necessidades educativas especiais. Alguns dos destinatários já frequentam o espaço do CLIB e o Colégio já se encontra a trabalhar num terreno que cedeu à causa para ampliarem o espaço. Mais uma vez, tudo aconteceu de forma muito natural, a partir de uma menina com uma doença rara que começou a frequentar o Colégio em “tempos mortos” para fazer algumas atividades. Hoje em dia, crianças nessa situação poderão vir a ter formação profissional, para que um dia possam integrar o mundo do trabalho.

A acompanhar Helena está sempre a família, o marido e dois filhos que a seguiram sempre para todo o lado. A vontade de ajudar corre-lhes no sangue: a mãe tem que proibir a filha de ir para as obras. A terminar a especialidade de Cirurgia, Helena explica que as mãos da jovem agora podem ajudar pessoas de outra forma. A filha não desiste e por isso está neste momento a ajudar a mãe com “papeladas” dos vários projetos. Helena não tenciona parar. Não enquanto houver preconceito e necessidades. Em relação aos refugiados, não entende as pessoas que não se querem deixar esclarecer. Vê em cada um deles uma família como a sua e várias lições de humildade a retirar.

“Acho que chegamos a determinada altura da nossa vida em que temos, às tantas, de assumir que não precisamos de mais nada. Se não fizermos isso estaremos sempre num ponto de insatisfação! Quando assumirmos que não precisamos de nada, conseguiremos olhar para o lado para ver quem precisa de alguma coisa”, sublinha.

**“Agradeço imenso às
pessoas que se deixam
levar porque só assim
tudo isto faz sentido.
Caminharmos todos juntos
na mesma direção só pode
dar bons resultados.”**

M.
even-
tos

Música

**KEVINHO
E CALEMA**

Altice Forum Braga | Braga

sábado, 13 de abril
21h30 | M/6

> 25 €

Kevinho, um dos grandes nomes do *funk* brasileiro da atualidade promete um grande espetáculo no Altice Forum Braga. O cantor, considerado um fenómeno no Brasil, já conquistou Portugal com o seu *funk* contagiante e sobe ao palco, num evento inédito que promete ser o ponto alto do teu *Spring break*! Imperdível também será o concerto especial de abertura com o Calema e muitas surpresas previstas ao longo do espetáculo. A festa estende-se pela noite dentro com o *after party* no Pacha Ofir com diversos Dj's.



Música

**MIGUEL
ARAUJO**

Theatro Circo | Braga

sábado, 26 de abril
21h30 | 90 min. | M/4

> 17,5 €

Até junho, Miguel Araújo visita várias salas e teatros emblemáticos do país para apresentar o seu novo espetáculo a solo "Casca de Noz". E o Theatro Circo não podia ficar de fora nesta digressão, com um concerto intimista que promete encher o emblemático espaço bracarense, com um pouco de *storytelling* à mistura com os seus maiores êxitos e algumas novas canções.



Dança

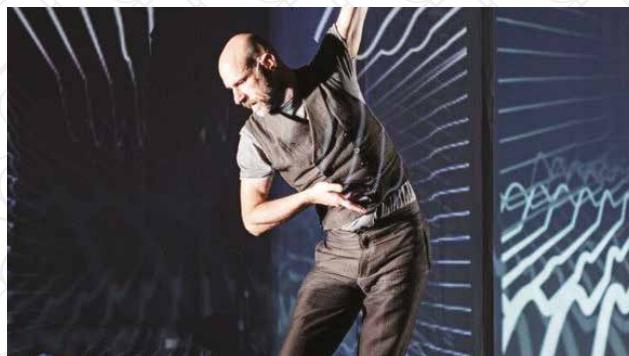
**TREVOR
CARLSON**

CC Vila Flor | Guimarães

segunda, 29 de abril
21h30

7,50 €

No mês do centenário de Merce Cunningham, o Centro Cultural Vila Flor celebra o Dia Mundial da Dança com o espetáculo "Not a moment too soon", interpretado por Trevor Carlson, o último diretor da companhia de Cunningham. Este espetáculo encerra uma semana de celebração que inclui um programa de formação para escolas de dança e a projeção de filmes feitos pelo coreógrafo nos últimos anos de vida.





Comer
bem,
porque a
tradição
ainda
é o que
era!

Abril começa com um dia dedicado às mentiras, mas não se preocupe... o que vamos falar nestas duas páginas é bem real e valerá a pena conhecer! É o mês que celebra a Páscoa e a tradição, mas é também uma época de sabores típicos que elevam a região ao topo da gastronomia nacional. A Minha eleger quatro restaurantes onde a qualidade da comida é inquestionável e com opções genuínas para esta época do ano.



Arcoense

Tradicional | Braga

Considerado uma referência regional da gastronomia, o “Arcoense” dispensa apresentações. De cariz familiar, a gastronomia praticada nesta casa assenta no que é tradicional e português. Nas carnes destacam-se o cabrito pingado, ideal para este período pascal, mas também a costela mendinha com arroz de salpicão, as papas de sarrabulho ou o cozido. Do mar, surgem, igualmente, sabores ricos, sobressaindo a cataplana de robalo, o arroz de lavagante ou o polvo assado com arroz de polvo. Requite e sabor num só espaço!

Rua Eng. José Justino de Amorim, n.º 96 | t. 253 278 952

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



Pedra Furada

Portuguesa | Barcelos

Conta com muitos anos de atividade, mas a qualidade gastronómica do restaurante Pedra Furada é preservada ao longo do tempo. Com uma cozinha de pendor regional, as especialidades minhotas ganham alma. As papas de sarrabulho, os rojões à moda do Minho, o cozido, o cabrito assado em forno a lenha, o galo recheado assado à moda de Barcelos e a lampreia são motivos mais que suficientes para uma visita. Para terminar a refeição em beleza, delície-se com as rabanadas, o leite creme ou a tarte de amêndoa com chila.

Rua Santa Leocádia, n.º 1415 | t. 252 951 144

Horário: terça a domingo, das 09h00 às 22h00 e à segunda-feira, das 09h00 às 15h00.



Novo Nora by GE

Tradicional | Guimarães

Situado em pleno centro histórico, é atualmente um dos restaurantes com mais procura em Guimarães (o bar também é concorrido). Com uma carta de excelência em que varia diversos sabores tradicionais portugueses com algumas inspirações internacionais, o Novo Nora by GE oferece requinte, tradição e qualidade à mesa. O cabrito, o bacalhau com broa e o arroz de pato são algumas das sugestões que fazem as delícias dos clientes.

Rua da Rainha D.ª Maria II, n.º 125-129 | t. 912 242 971

Horário: terça a quinta, das 12h00 às 15h30 e das 19h00 às 23h00. Às sextas, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 02h00. Aos sábados, das 12h00 às 15h00 e das 10h00 às 00h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h30.



Casa Pêga

Tradicional | Famalicão

Aberto há mais de 50 anos, o restaurante Casa Pêga é uma referência na arte de confeccionar boa comida minhota. Com um ambiente rural e muito familiar, tem muito para oferecer aos seus visitantes. Desde as entradas às sobremesas, não faltam motivos para uma visita. Mão de vitela com grão, lombo de boi, o bacalhau da casa ou o cabrito assado são algumas das sugestões que pode degustar nesta típica casa. Nos doces, recomendamos os bolos de coco ou laranja.

Rua 8 de Dezembro, n.º 2203 | t. 252 374 175

Horário: aberto de segunda a sábado, das 12h00 às 22h00 e aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Situado na zona histórica da cidade, o restaurante Cozinha da Sé é uma das maiores referências gastronómicas de Braga.

Agora com um novo espaço mais intimista, preenchido por maravilhosos recantos e privacidade, o restaurante Cozinha da Sé destaca-se não só pela qualidade reconhecida como também pela simplicidade da decoração, num ambiente requintado, mas descontraído.

O restaurante Cozinha da Sé é mais um projeto com assinatura da Vergadela Interiores.



Atelier e Show Room Rua de Pousada n.º 32, Tenões | 4715-381 Braga - Portugal
Telef. / Fax +351 253 276 111 **mail** vergadela@vergadela.pt
www.vergadela.pt  [vergadelainteriores](https://www.facebook.com/vergadelainteriores)

vergadela
interiores

Café. Alquimia dos grãos!

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

O café, arriscamo-nos a dizer, é, a seguir à água, a bebida mais consumida no mundo inteiro. Muito apreciado, é energético, rico em nutrientes e com vários benefícios para a saúde quando consumido de forma moderada. É apetecível a qualquer hora do dia, bem quentinho, de preferência. Muitas pessoas só começam bem o dia depois de tomar uma chávena de café. Desde o simples expresso a variantes mais ousadas, com combinações improváveis, as sugestões são muitas e irresistíveis. É, muitas das vezes, o motivo principal para juntar família e amigos. A Minha sugere três espaços na região, onde o café ganha alma e promete ser o gerador de boas conversas, excelente bem estar e partilha.



“Brasileira”

Esta proposta promete deliciar qualquer um. Feita à base de café, é de beber e chorar por mais. Foi preparado gentilmente no espaço *A Brasileira* para que os nossos leitores possam fazer em casa ou, se preferirem, visitar uma das casas mais emblemáticas de Braga e apreciar o *cocktail* “Brasileira”. Anote a receita porque vale mesmo a pena! Coloque num copo 12 cl de café de saco, 4 cl de licor de café, 4 cl de xarope de ananás *Monin* e gelo. Agite e verta o preparado num copo. Decore com pó de canela e sirva juntamente com pedaços de maçã desidratada.



A BRASILEIRA

Largo Barão São Martinho | Braga

É um dos mais emblemáticos e concorridos cafés de Braga. Com 112 anos de história, é o ponto de encontro de muitos bracarenses e turistas e é conhecido pelo saboroso café de saco. A esplanada é muito convidativa, mas o espaço superior remodelado recentemente tem tido grande sucesso. A parte do restaurante prepara já uma carta para as próximas estações que incluem favas com chouriço, bacalhau com cebolada, a vazia de vitela minhota com batata sauté, legumes braseados e cogumelos do bosque, ou o pudim Abade de Priscos, entre outras opções. Mesmo ao lado, o bar, com um ambiente descontraído, é ideal para um café e beber um copo entre amigos.

LOTUS COFFEE & BAR

Rua Nossa Sr^a. Da Graça | Esposende

“Amigos tornam risos mais altos, conversas mais interessantes e a vida mais feliz”. É com esta filosofia que este espaço em Esposende se apresenta, um dos locais de eleição nesta zona, ideal para saborear um café (com diferentes variações, algumas delas surpreendentes, confessamos), beber um copo (excelente oferta de *gin* e *cocktails*) e ouvir música variada e de qualidade. O ambiente é sempre muito

descontraído, ouvindo-se sonoridades com influências de *jazz*, *blues*, *classic rock*, *soul*, *smooth* ou *fusion lounge*. Aposta em noites temáticas e aqui a animação está sempre garantida.



LAGOA

Rua Dr. Cassiano Batista | Ponte de Lima

Este espaço em Ponte de Lima oferece um serviço diferenciador, havendo possibilidade de comprar o tipo de café pretendido e levá-lo num copo especial, personalizado com um sorriso e o nome do cliente. Oferece uma gama variada, desde o simples café a *cappuccinos*, com bola de gelado, ou *latte* com diversos sabores. Os batidos gelados, o chocolate quente e os iogurtes naturais com vários sabores são também muito apreciados. No espaço, pode ainda deleitar-se com o sabor doce de uma tarte ou bolo.



Em busca de paz e liberdade: a história dos Shlash

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Hasan Shlash, de 32 anos, e Reman Shlash, de 26, são casados e têm três filhos: Ahmad, com 9 anos, Yazan, de 6, e Ibrahim, com 18 meses. Chegaram a Portugal a 30 de novembro de 2017. “Um ano e três meses”, diz Hasan com um sorriso enorme. A conta não está bem feita, mas o entusiasmo com que é dita supera em muito o lapso.

A família Shlash é oriunda de Aleppo, na Síria. Durante a guerra fugiram para uma aldeia vizinha. Num português perceptível, Hasan explica o que os fez tomar a decisão. “Havia muitos problemas. Estive dois anos sem trabalhar, não havia dinheiro para nada. Comecei por não ter dinheiro para a gasolina, foi-se o trabalho, deixei de ter dinheiro para comida ou medicamentos. E começamos a ver pessoas a serem decapitadas todos os dias. Era impossível viver lá”, diz, ilustrando o que diz com o gesto de quem passa a mão no pescoço. Hasan não gosta de recordar esses momentos e sacode a cabeça como quem afasta os pensamentos.

Ficaram na aldeia por seis meses e decidiram voltar a Aleppo em busca de melhores condições. Na periferia, com ou sem dinheiro, era quase impossível ter acesso ao essencial. Os bombardeamentos constantes – que lhes mataram vizinhos e conhecidos – fizeram-nos mudar de ideias rapidamente. Com os dois filhos mais velhos nos braços, meteram pés ao caminho rumo à Turquia, onde chegaram em dezembro de 2013. Tiveram que pagar o que não tinham a “bandidos” para os orientarem por todo o tipo de terrenos. Chegaram a Istambul de forma ilegal, iludindo as fronteiras.

Viveram na Turquia durante quatro anos. Hasan diz que as pessoas eram boas com eles, nunca tiveram problemas. Não teve grandes dificuldades em arranjar trabalho: foi taxista, entalhador, operário da construção civil, marceneiro e ainda fez uns biscates em publicidade.

Reman engravidou entretanto de Ibrahim, agora com dezoito meses. Tudo estava bem, excetuando o mais importante: o filho mais velho, Ahmad, tem uma deficiência profunda e precisava de acompanhamento médico constante. Uma doença ou surto em bebé – os Shlash não conseguem explicar bem – afectou-lhe o sistema nervoso central e deixou-lhe sequelas permanentes. Só começou a andar aos cinco anos e quando chegou a Portugal não dizia uma palavra. O estatuto que a família obteve na Turquia – apenas de proteção temporária – fazia com que Ahmad não pudesse frequentar uma escola para crianças com necessidades especiais. Acompanhamento médico? Apenas o essencial, o mesmo dado a qualquer outra criança saudável. Os Shlash decidiram que tinham de lutar novamente por um futuro melhor de Ahmad. Informaram-se junto do ACNUR, concorreram a um programa das Nações Unidas e vieram para Portugal. Foram acolhidos pelo Colégio Luso Internacional de Braga (CLIB).

No dia em que nos encontramos, é um Hasan sorridente e vestido a preceito que nos cumprimenta. Sorri porque já nos conhece, já contamos parte da história da família há um ano. O português evoluiu muito, conseguimos falar com a família e entender a maior parte do que nos é dito, apenas com recurso ocasional ao tradutor do telemóvel. Desta vez estranhámos um pedido da família, sobretudo de Reman: não querem tirar fotografias. Pouco tempo depois, Hasan explica que estão bastante assustados com o ataque recente na Nova Zelândia, um país em que nada o fazia prever.

“Começamos a recluir pelas nossas vidas depois do ataque. O atacante falou muito mal dos muçulmanos... Mas nem todos os muçulmanos são extremistas. Extremismo e terrorismo não conhecem religião. Extremismo e terrorismo são doenças da mente”, diz Hasan, com convicção. Explica-nos que em Portugal

A photograph of a man in a grey sweater holding a baby. In the foreground, a woman wearing a black headscarf and a black and white checkered shirt is partially visible. The background shows a building and trees under a bright sky.

“Extremismo e terrorismo não conhecem religião. Extremismo e terrorismo são doenças da mente.”

Hasan Shlash





Ablução

A Ablução é um ritual de purificação que os muçulmanos fazem antes de cada oração, geralmente com água, de forma a livrarem-se das impurezas. O ritual consiste em:

- Lavar a mão direita até ao pulso três vezes e fazer o mesmo com a mão esquerda.
- Levar água à boca e cuspi-la três vezes.
- Colocar água nas narinas com a mão direita e exalar a água com a ajuda da mão esquerda. O processo é repetido três vezes.
- Lavar a cara desde a linha do cabelo na testa até à barba, e de orelha a orelha por três vezes.
- Lavar o braço direito inteiro, incluindo a mão, três vezes, repetindo o mesmo com o braço esquerdo.
- Com as mãos molhadas, lavar a cabeça desde a linha da testa até à linha do pescoço.
- Com os dedos molhados, e seguindo indicações precisas relativas a cada dedo, lavar as orelhas.
- Lavar o pé direito e depois o esquerdo, incluindo tornozelos.

nunca sentiram preconceito – Reman usa *hijab* –, as pessoas limitam-se a olhar por uns segundos, mas seguem tranquilamente o seu caminho. Noutros países, como a Alemanha ou a França, a situação já é diferente. O *hijab* é olhado de lado. “Quem tiver *hijab* não tem trabalho sequer”, explica Reman em voz sumida. Agora o problema dos Shlash é outro: receiam que lhes aconteça algo de semelhante ao que aconteceu às vítimas da Nova Zelândia, que sejam atacados sem motivo nenhum. Reman, que já é tímida, tem ficado cada vez mais por casa.

“Fiquei assustado e perplexo com o ataque. E saber que o terrorista fez aquilo e filmou tudo... No fim de contas, somos todos seres humanos, não dá para perceber! Este é um problema do eterno conflito mundial, entre direita e esquerda, desde os tempos antigos até à era atual”, reflete Hasan.

Apesar do susto, a família está bem. “*Happy, felish*”, diz Hasan, esboçando um grande sorriso. O pai já tem trabalho. Não está a tempo inteiro numa empresa, vai gerindo os projetos que lhe vão chegando à mão. Ahmad tem muitas consultas no Hospital de Braga e é sempre acompanhado pelo pai, que domina melhor a língua.



Aliás, é Hasan que trata de quase todos os assuntos da família, até das compras para a casa. Prefere, por isso, gerir o seu próprio tempo, garantindo assim o acompanhamento a todos os filhos. É um pai extremamente que empurra o carrinho de bebé, assoa narizes e muda fraldas. Ahmad já fala. Ri. Brinca. E faz birras, “luta” com o irmão do meio. E abraça o bebé, dá cambalhotas para o fazer rir. Já Yazan, o filho do meio, fala muito bem português e bastante inglês, fruto das aulas no CLIB. Os irmãos frequentam o estabelecimento de ensino de forma gratuita. Ibrahim ainda não anda, mas parece ser apenas preguiça. “E por estar muito gorducho”, ri Hasan. Reman também está contente, mas morre de saudades da família. Os pais estão na Turquia e a única forma de contacto é o telemóvel e a internet. Os Shlash não podem visitar os pais de Reman porque a Turquia não os deixa entrar no país: com receio de que voltem a ficar lá de forma ilegal, não lhes emitem um visto. Os pais de Reman não conseguem vir a Portugal porque a Turquia, não lhes concedendo o estatuto de refugiados, como já foi acima mencionado, não lhes permite ter passaporte. Os pais de

Nova Zelândia

No dia 15 de março, cinquenta pessoas morreram e outras cinquenta ficaram gravemente feridas num ataque terrorista que teve como alvo duas mesquitas na Nova Zelândia. Os ataques aconteceram na cidade de Christchurch, numa sexta-feira, o dia de oração dos muçulmanos. O atacante terá entrado primeiro na mesquita de Al Noor, onde fez a maior parte das vítimas, e depois foi de carro até à segunda mesquita. Foi preso pouco depois, quando fugia de carro. Um nacionalista australiano, associado a grupos de supremacia branca, foi considerado o único autor dos crimes. Filmou todo o ataque e transmitiu-o em direto no Facebook.

Reman estão por esta altura a tentar obter “papeis” junto da ONU.

Mas há boas notícias! O irmão de Hasan concorreu a outro programa Europeu, que prevê a recolocação de refugiados em países que já tenham acolhido os seus familiares, e vem a caminho de Braga. Chega no próximo mês e o calendário da família Shlash já tem funcionado de acordo com a data, não conseguem parar de contar os dias. Hasan elogia o irmão, que é mecânico, e o sobrinho, que é chapeiro. Espera que possam vir a abrir um pequeno negócio cá. Os olhos brilham mais que o sorriso quando nos diz isto.

Entretanto Reman vai passando o tempo em casa com os filhos. Gosta de fazer tricô nos tempos livres. Se tivesse um emprego, gostava de trabalhar com “maquilhagem e penteados”. Hasan diz que tem muito jeito. Os dois riem-se e o marido traduz a brincadeira da esposa: “estão a chegar mais mulheres sírias, talvez possa montar um cabeleireiro em casa”. A jovem mãe também tem apresentado algumas dores de costas, pelo que os Shlash não têm passeado muito. Hasan apressa-se a dizer que a oração também já é exercício suficiente. Exercício? Hasan explica e exemplifica, pacientemente. Os sírios – os muçulmanos, aliás – rezam cinco vezes durante o dia. O pai levanta-se e mostra-nos: ora de pé, ora endireita as costas, ora se curva, ora a cabeça vai quase até aos pés, ora as mãos vão ao alto. “Rezar já é um belo desporto!”, brinca. O tempo de oração é, sem exceção, levado a sério por cinco vezes ao dia. Há horas concretas para o fazerem, mas se estiverem na rua – no CLIB pedem emprestada uma sala para onde se retiram – adiam um pouco o momento. A par da oração existe a ablução, onde lavam várias partes do corpo, o que também os obriga a grandes movimentos. “Não há micróbio que resista! Independentemente da religião do Islão, a oração traz benefícios a nível de saúde e limpeza”, atira o pai, com uma gargalhada.

Hasan gosta muito de ler e de ver televisão. Os meninos também. Enquanto fala connosco mostra-nos orgulhoso as fotografias no telemóvel com os seus trabalhos feitos na Turquia, em construção de interiores. Diz-nos que sabe fazer de tudo numa casa, excetuando trabalhos com pladur. “Mas aprendo depressa”, diz-nos de imediato. Na Síria, Hasan trabalhou durante muito tempo na farmácia do pai de Reman a negociar medicamentos. Perguntamos como aprendeu a trabalhar com o mármore, a madeira, o ferro e o vidro que aparecem nas fotografias. “Eu? Eu tenho uma boa cabeça”, ri.

NIÚ MIÉ ROS

2018

regressaram à Síria cerca de 50 mil refugiados

2019

Em fevereiro, cerca de 5,68 milhões de sírios estavam refugiados no estrangeiro, na maioria concentrados nos países vizinhos: na Turquia (64,1%), no Líbano (16,7%) e na Jordânia (11,8%).

360MILL

O conflito na Síria já fez mais de 360 mil mortos desde 2011.

A família está completamente adaptada a Portugal e às nossas rotinas. Continuam a preferir comida síria ou turca e não comem carne de porco, mas elogiam-nos o peixe, a sopa e as sobremesas. “*Feitas muito deliciosas*”, suspira Hasan. Os meninos também estão muito felizes e nem querem ouvir falar de voltar para a Síria. Neste dia Yazan está muito entusiasmado a pedir ao pai para comprar uma prenda de aniversário para uma das amiguinhas portuguesas. Hasan também afasta o cenário de um regresso à terra natal, pelo menos de forma permanente. “Se estivesse tudo bem, se as coisas melhorassem muito... O problema é que as coisas nunca mais vão ficar bem, bem. Não como eram dantes. Voltar só de visita, para ver família e visitar o túmulo do meu pai”, diz.

O jovem pai sonha um dia comprar uma pequena casa para a família. Nada de especial, mas algo que seja efetivamente da família e comprado com o seu dinheiro. Para já recebem também a Bolsa de Apoio aos Refugiados, que termina em novembro de 2019. Perguntamos à família se não quer mais filhos. Hasan gostava de ter uma menina, mas para já está fora de questão. “É muita responsabilidade e despesa, não é possível”, diz, com convicção. Que sonhos, então, para esta família de cinco? “O meu maior sonho... É o meu filho mais velho ter saúde! Não quero nada da vida excepto ver Ahmad bem. Não quero palácios, uma grande casa ou ser muito rico. Só quero que os meus filhos e Reman tenham saúde”, diz. Os olhos voltam a brilhar.



Top Laser

- DEPILAÇÕES (LASER)
- TRATAMENTOS DE ROSTO
- MANICURE (UNHAS DE GEL)
- MICROBLADING
- DEPILAÇÃO A LINHA

A TopLaser é uma clínica de excelência nos serviços e técnicas especializadas de Depilação a Laser e Estética. Simpatia, profissionalismo e qualidade nos serviços prestados, a TopLaser dispõe de tecnologia avançada, capaz de assegurar resultados não evasivos, rápidos, seguros e duradouros.



Top Laser
 Avenida Dr. António Palha
 n.º 16 Loja 19 - Braga
 t. 917 770 553
 Email: info.toplaser@gmail.com



2



A Gaiola Dourada

Fox Life

Maria e José Ribeiro são dois imigrantes portugueses que vivem num bairro rico de Paris. Quando o sonho – regressar a Portugal – está prestes a concretizar-se, começam as questões: estarão dispostos a deixar a sua gaiola dourada?

3



Amigos Improváveis

Fox Life

Depois de um acidente, Philippe contrata Driss, um jovem dos subúrbios para o acompanhar. Uma amizade que tem tudo para correr mal mas que nos ensina que no amor não há fronteiras.

13



Música no Coração

Hollywood

Maria quer ser freira, mas tem alguma dificuldade em seguir as normas religiosas, por isso é enviada para casa dos Von Trapp como governanta. Com a chegada de Maria, o regime militar vivido em casa dá origem a um ambiente de alegria e amor.

M. Séries



The Newsroom

Jeff Daniels Emily Mortimer John Gallagher Jr.

2012
+12
3 Temporadas

Will McAvoy é o intratável apresentador do telejornal da noite da Atlantis Cable News que, apesar de muito profissional, facilmente causa desentendimentos entre a equipa e a administração. Para além dos dramas pessoais de cada um dos elementos, a série mostra-nos como a liberdade de imprensa está cada vez mais esbatida num mundo onde a política é rainha.

Mad Men

Jon Hamm Elisabeth Moss Vincent Kartheiser

2007
+16
7 Temporadas

Don Draper é um criativo de topo que parece poder fazer tudo aquilo que lhe der na gana. A aparência de sonho é desconstruída a cada episódio, com os valores morais de Don a serem questionados e a sua liberdade criativa a ser posta em causa.

Homeland

Claire Danes Mandy Patinkin Damian Lewis

2011
+16
8 Temporadas

O sargento Nicholas Brody regressa aos EUA como herói depois de passar oito anos em cativeiro. Carrie Mathison parece ser a única a acreditar Brody pode pôr em risco a segurança nacional. Uma história dramática que mostra as consequências insensuráveis da guerra.

M. Filmes

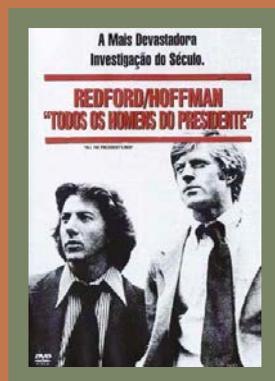
sugestão
Mensal



Os Homens do Presidente

M12 (1976)

Género: Drama, Thriller
Título Original: All the President's Men
Realizador: Alan J. Pakula
Actores: Dustin Hoffman, Jack Warden, Robert Redford
Duração (minutos): 138



É um dos filmes mais relevantes da década de 70 nos EUA, com Robert Redford e Dustin Hoffman a interpretarem os jornalistas Bob Woodward e Carl Bernstein durante a investigação do caso Watergate apenas quatro anos depois do sucedido, e que levou à queda do presidente

americano Richard Nixon. Realizado por Alan J. Pakula, o filme “Os Homens do Presidente” foi nomeado para oito Óscares, tendo ganho quatro, nas categorias de ator secundário, direção artística, som e argumento adaptado. Um filme fascinante, emotivo e que se transformou num marco do cinema político.

Capitães de Abril

M12 (2000)

Género: Drama e Ficção Histórica
Título Original: Capitães de Abril
Realizador: Maria de Medeiros
Actores: Joaquim de Almeida, Luís Miguel Cintra, Maria de Medeiros, Frédéric Pierrot e Stefano Accorsi
Duração (minutos): 120

A história deste filme é baseada no golpe de estado militar, ocorrido em Portugal no dia 25 de abril de 1974. Um retrato da Revolução dos Cravos que presta homenagem

aos jovens soldados que resgataram a sua pátria, num tempo negro de ditadura. Na noite desse importante dia, o rádio tocava uma canção proibida, “Grândola”, como sinal para o grupo militar que iria mudar o rumo e destino no país. Ao som da voz do poeta José Afonso, as tropas avançaram e marcharam sobre Lisboa. Dois capitães e uma mulher, professora de literatura e jornalista, são os principais personagens desta película.

O Profeta

M6 (2015)

Género: Animação, Drama
Título Original: The Prophet
Realizador: Roger Allers e Gaëtan Brizzi
Actores: Liam Neeson (voz), Salma Hayek (voz), Quvenzhané Wallis (voz), Alfred Molina (voz), John Krasinski (voz) e Franck Langella (voz)
Duração (minutos): 84

O Profeta é um filme de animação, adaptado a partir da obra com o mesmo nome e escrita em 1923 pelo ensaísta, filósofo, poeta e pintor de origem libanesa Gibran

Khalil. A película conta a história de Mustafa, um prisioneiro político que conhece uma menina de oito anos, Almitra, na ilha fictícia de Orfalés. Numa narrativa que circula entre a clausura da sua condição e a liberdade dos seus ensinamentos, Mustafa leva a menina a embarcar em mundos imaginários de cortar a respiração e, em conjunto, vão partilhar pensamentos mais profundos, numa reflexão sobre a condição humana, o amor, a amizade, a vida, a morte, o Bem e o Mal.

UMA FAMÍLIA UM COLÉGIO DUAS CASAS



COLÉGIO
JOÃO PAULO II

POLO
DUME

POLO
7 FONTES

ABERTAS
INSCRIÇÕES 2019/20

 **NOVIDADE**

Dúvidas sobre

Ondulação ALISAMENTO



@anapereira.hairandmakeup

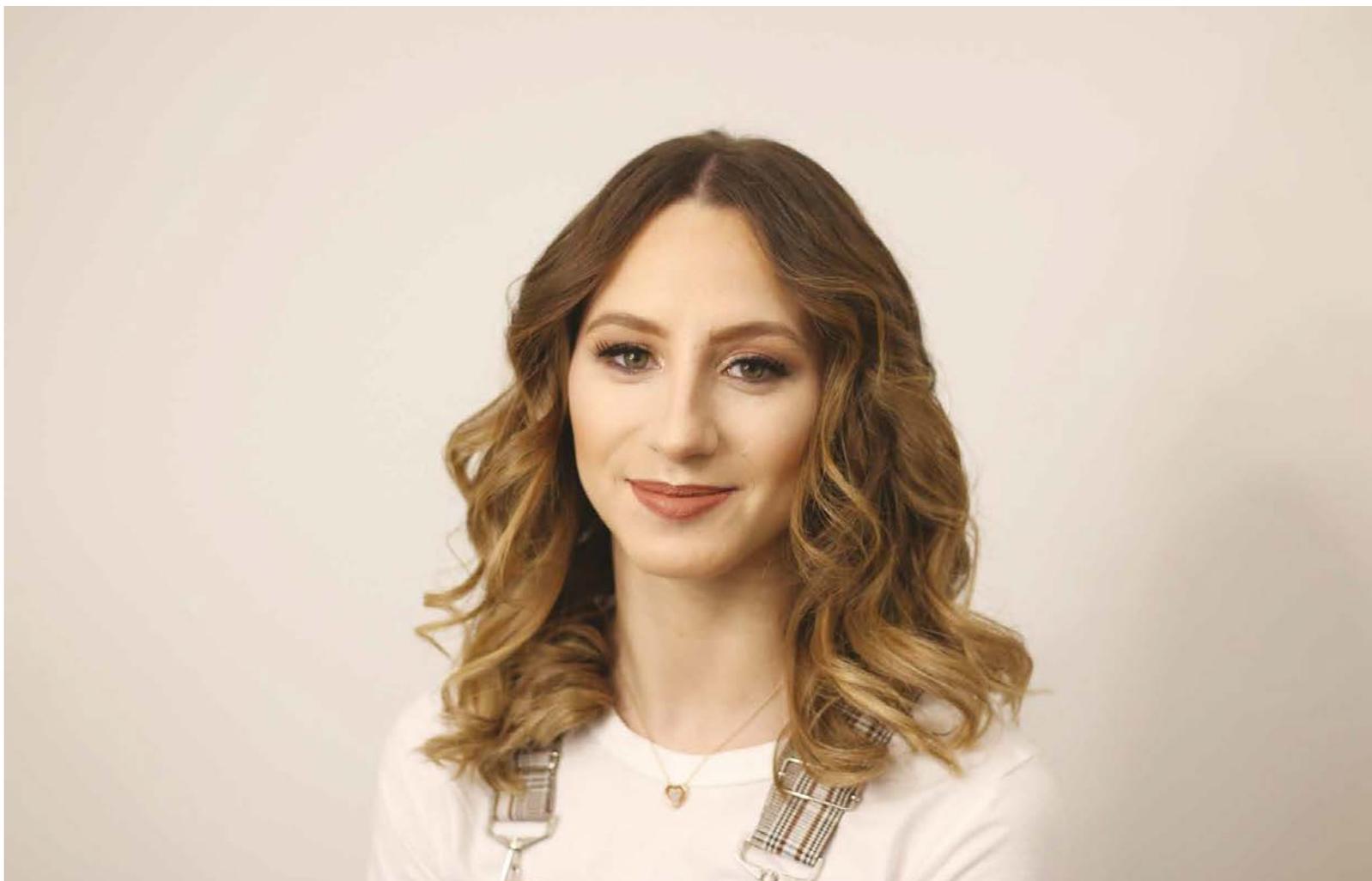


VEJA O VIDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS



ONDULAÇÃO

A ondulação atingiu o seu auge na década de 80. Na altura usavam-se cabelos com muito volume e encaracolados. Hoje em dia tanto pode optar por um aspeto mais natural como frisado. É tudo uma questão de gosto pessoal!

A principal função é dar mais volume e textura ao cabelo, criando caracóis mais ou menos acentuados.

Ideal para cabelos finos e sem movimento, esta técnica proporciona um efeito ondulado e com volume.

QUANTO TEMPO DURA?

A durabilidade varia entre os 4 e os 6 meses. As raízes vão crescendo na sua forma natural, embora o comprimento e pontas tenham a probabilidade de continuar com alguma forma da ondulação.

O único modo de voltar a ter o cabelo natural é não fazer mais ondulação e ir cortando as pontas. Se, por outro lado, quer manter a ondulação, deve repetir o processo de 6 em 6 meses.

CUIDADOS A TER

Os cabelos ondulados, por norma, são sempre mais secos do que os lisos. Isto deve-se ao facto de a gordura natural da raiz não conseguir “deslizar” pelo fio com a mesma facilidade com que o faz num cabelo liso.

Para repor esta gordura natural é importante introduzir uma máscara nutritiva e um sérum na sua rotina.

Um erro comum nas pessoas com cabelos ondulados é escovar o cabelo com ele seco.

Ao escovar com o cabelo seco potencializa a sua fragilidade, podendo mesmo acabar por parti-lo. Opte por escovar o cabelo no tempo de pose do condicionador ou da máscara e volte a pentear na lavagem seguinte.



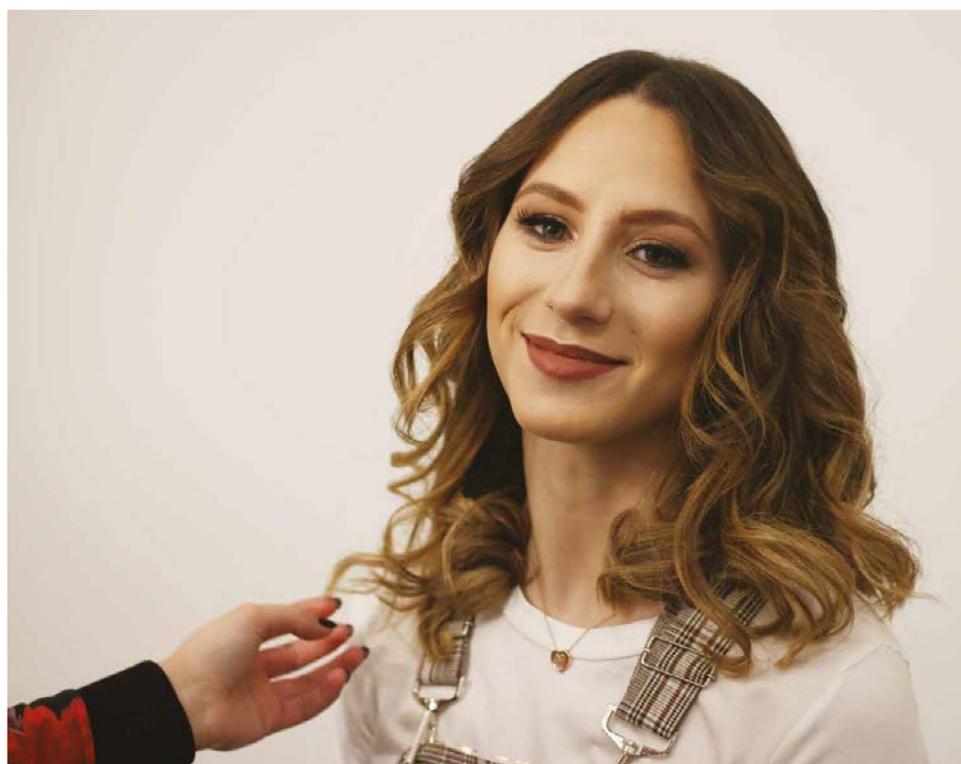
Se mesmo assim sentir o cabelo seco, opte por um spray ativador de caracóis nos dias em que não o lava e aconchegue-o com os dedos para os caracóis ficarem mais definidos.

CORTE

Para um resultado ainda mais eficaz deve ter em atenção o corte mais adequado para si.

Por norma, os cabelos mais escalados evidenciam mais a ondulação, criando mais movimento. Se optar por um corte mais reto/inteiro, o objetivo de criar ondas leves e soltas não será conseguido.

Consulte o seu cabeleireiro para uma melhor avaliação do seu rosto, tipo de corte e ondulação.



ALISAMENTO

Cabelo liso, leve e sem volume é a promessa do alisamento à base de queratina. Pode ser executado em vários tipos de cabelo e com várias finalidades: alisar ondas largas, cabelos rebeldes ou até mesmo caracóis definidos. Existem inúmeros produtos e marcas ao seu dispor. São usados químicos que relaxam a fibra capilar tornando o cabelo liso. Antes de decidir alisar o cabelo de forma permanente é importante consultar o seu cabeleireiro para realizar um correto diagnóstico.



QUANTO TEMPO DURA?

Pode variar entre os 3 e os 6 meses: tudo depende dos cuidados de manutenção, do número de lavagens e do tipo de cabelo.

Se o alisamento não durar o mínimo de tempo esperado, pode ser um indício de que se encontra muito poroso e danificado: os fios não conseguem reter nutrientes, hidratações e, conseqüentemente, químicos.

CUIDADOS A TER

Se, por um lado, o alisamento deve sair perfeito do salão, é igualmente importante ter os cuidados devidos em casa.

Uma errada manutenção faz com que o alisamento não dure o tempo devido e, no pior cenário,

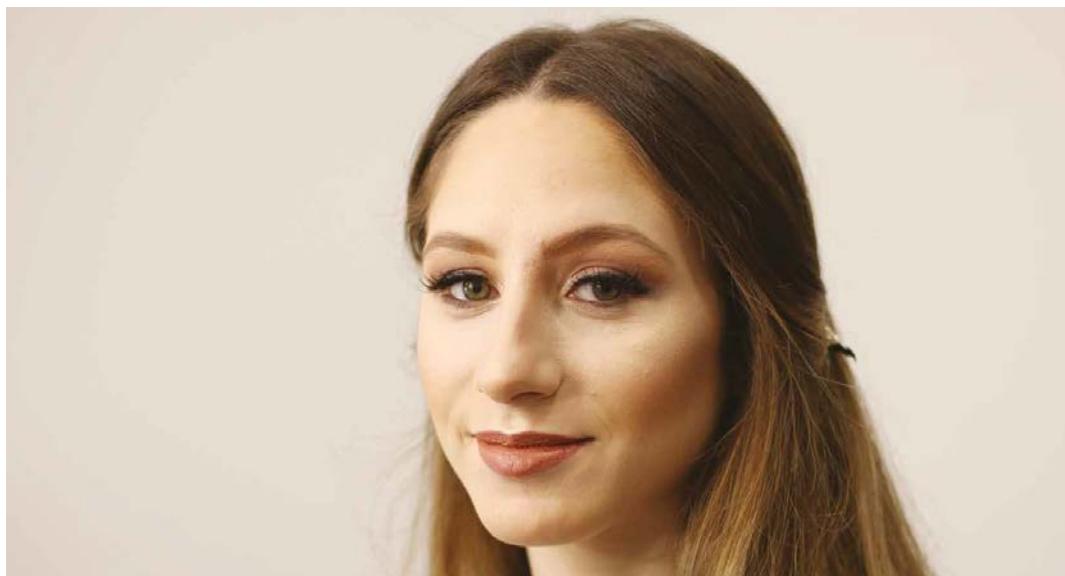
transforma um cabelo bonito e saudável num cabelo baço e quebradiço!

Deve optar um champô sem sal e máscaras de nutrição à base de queratina. Se utilizar pranchas opte por uma temperatura baixa.

O SECADOR É O MELHOR AMIGO

Por muito que deseje não precisar mais do secador, é necessário saber que o pós-alisamento exige a sua utilização, uma vez que o alisamento é termoativado.

Se não recorrer ao secador, é muito provável que o efeito liso japonês não seja conseguido.



Minha Receita

de Ninho de Chocolate

Tempo:
3 em 5

Dificuldade:
3 em 5

Doses:
6



COLECIONÁVEL

05

de Fidalguinhos de Braga

Tempo:
2 em 5

Doses:
20

Dificuldade:
1 em 5



Ninho de Chocolate

Ingredientes:

1 ovo
1 chávena de açúcar
2 chávenas de farinha
1 chávena de leite
4 colheres de sopa de óleo
1 c. café de canela
1 c. chá de fermento
1/2 chávena de cacau em pó
200g de chocolate partido
200g de natas
Fios ou granulado de chocolate
Ovos e amêndoas para decorar q.b

Preparação

1. Bata o ovo com o açúcar.
2. Adicione o leite, o óleo e a canela em pó, mexendo bem entre cada ingrediente.
3. Junte à mistura a farinha e o cacau. Adicione o fermento e misture tudo muito bem.
4. Disponha a mistura em pequenas formas (do tipo pudim ou *donut*), untadas e polvilhadas com cacau em pó.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 250° por aproximadamente 25 minutos.
6. Em banho maria derreta o chocolate partido e adicione as natas. Reserve $\frac{2}{3}$ da mistura num saco de pasteleiro.
7. Quando o bolo estiver frio, cubra-o com uma camada do *ganache* de chocolate já frio. Reserve o bolo no frigorífico durante 30 minutos.
8. Com o saco de pasteleiro faça fios, formando assim o desenho de um pequeno ninho. Decore com ovinhos e amêndoas

Dica Minha: coloque o seu ninho numa caixa bonita, escreva uma mensagem amorosa e ofereça-o a quem mais ama!

Fidalguinhos de Braga

Ingredientes

300g de farinha fina com fermento
100g de açúcar
50g de manteiga
2 ovos inteiros
2 gemas
1 c. de chá de canela
Raspa da casca de 1/2 limão

Preparação

1. Peneire a farinha com o açúcar.
2. Junte os ovos, as gemas, a manteiga, a raspa da casca de limão e a canela.
3. Amasse tudo muito bem e reserve a massa cerca de meia hora.
4. Molde rolinhos com pedacinhos de massa, dobre-os ao meio e torça-os. O objetivo é dar-lhes a forma característica que aparece na imagem.
5. Coloque os fidalguinhos num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180° até ficarem dourados.

Dica Minha: Coloque alguns fidalguinhos num saco de celofane. Fica uma simpática lembrança a distribuir por amigos e família!

**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 CHAO EUROPA | BRAGA | MATOSINHOS | CASCAIS | LISBOA | AMADORA | PORTIMÃO

SER LIVRE COM LIBERDADE



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.

O meu pai quando se sentava à mesa pedia o pão, o queijo e o vinho, a minha mãe passava-lhe o sal e a seguir servia-lhe a sopa. Cresci a ver a minha mãe servir o meu pai neste gesto repetido feito ritual à mesa. Quando em adolescente me opunha a esta servidão tosca, nunca pensei que fosse sentir saudades da forma como se indignava ele com determinadas “liberdades”. “No tempo de Salazar...” – começava assim as suas frases quando me queria fazer entender que já tinha ido longe demais nos meus protestos. E se eu protestava! Tinha uma opinião crítica em relação a tudo. Se me pedia o azeite, que estava mesmo à distância de um braço esticado sem esforço, protestava! Se o ouvia refletir ou contestar como o mundo de então estava perdido e como os jovens não tinham respeito por nada, criticava e respondia com veemência, senhora do meu nariz e da minha razão. Achava que estava preso a uma memória, que o tempo de Salazar já era e uma nova era, de pessoas livres e com direitos, tinha deixado para trás um punhado de outras presas a costumes antigos e sem sentido, cabeças sem conteúdo e mente moldada ao regime.

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

📷 📱 @notjust4mums

Hoje entendo que a minha liberdade, esta que o meu pai me deu, a que me permitiu e a que me ensinou mesmo com comparações salazaristas e com muitos exemplos ditatoriais em casa, foi e ainda é a mesma que hoje me permite educar as minhas filhas para serem livres, para fugirem à servidão física e à clausura de ideias. Aplaudo a criatividade ao invés da obediência e estímulo a “originalidade” em vez da confortável normalidade. Educo-as para serem livres, com ou sem liberdade, porque ser livre vai muito além de um qualquer regime político. Ser livre é um estado de alma e uma vontade de viver, é a força e a razão, o coração e a emoção num *cocktail* que se bebe sem palhinha e num trago só. E, se para ser livre é preciso ter liberdade, para que ela seja plena também é preciso querer ser livre. Ter essa coragem. A coragem de uma criança que não se prende a regras, a mesma que não conhece ainda do mundo o suficiente para se retrair de viver. Por isso, deixo-as correr, experimentar o vento na cara ou molhar os pés no mar em novembro. Deixo-as à sua escala escolherem e experimentarem uma liberdade que lhes permita seguir em frente, sem olharem para trás e sem sentirem medo de perder. Porque muitas vezes a nossa liberdade é feita de muitas derrotas, mas muita vontade de vencer, de poucas vitórias, mas muitas tentativas. E é preciso sentir no corpo e na alma esta liberdade de que vos falo, porque sendo livre não há Estado que nos prenda. E quando eu já for velhinha e esticar a mão para apanhar o sal, numa mesa com pão, queijo, vinho e sopa quente para aquecer, vou lembrar-me da forma como o meu pai começava as frases... Porque se no tempo de Salazar houve uma meia dúzia de homens livres que lutaram por um direito, é meu dever lutar também por uma liberdade mais justa para que nunca falte o pão à mesa, a roupa lavada, a educação e principalmente a dignidade a quem vive num Estado livre. Porque ter liberdade e ser livre não é a mesma coisa. Quero que, acima de tudo, as minhas filhas sejam livres, mas que aprendam que viver em liberdade traz responsabilidade, a tal que o meu pai introduzia quando evocava “outros tempos” e que só agora entendo. A responsabilidade que só quem já passou de não ter nada para ter alguma coisa entende. Essa que dá sabor e sentido à palavra que hoje usamos e abusamos, sem conhecer provações que nos permitam atribuir o valor que palavra merece. Liberdade.

A close-up, high-resolution photograph of an elderly man's face. The skin is heavily wrinkled and aged, with a rich brown tone. He has a full, white beard and mustache. The background is blurred, showing a light blue garment. The overall mood is contemplative and wise.

**"NÃO DEIXAMOS
DE BRINCAR POR
ENVELHECERMOS.
ENVELHECEMOS
PORQUE DEIXAMOS
DE BRINCAR."**

GEORGE BERNARD SHAW

M.
agen-
da

Kids

Páscoa com Ciência

PLANETÁRIO - BRAGA
8 a 12 de abril

As férias da Páscoa estão aí à porta e o Planetário – Casa da Ciência de Braga, planeou uma série de atividades a rigor. As crianças dos seis aos doze anos podem experimentar no dia 8 de abril “robôs a brincar” e “bonecos equilibristas”. O dia 9 é dedicado à exploração do espaço e à “Páscoa gulosa”. No dia 10 é a vez de porem “robôs a conversar” e de construir brinquedos! No dia seguinte os pequenos cientistas têm “jogos sem fronteiras” e “caça aos ovos”. O último dia, a 12 de abril, é destinado a uma saída de campo, mas o local ainda é surpresa! Para informações e inscrições está disponível e-mail geral@casacienciabraga.org.



Páscoa com Cultura e Desporto

FAMALICÃO
8 a 12 de abril

Depois do enorme sucesso do programa de férias de Natal, a Câmara Municipal de Famalicão decidiu apostar nas férias da Páscoa... com cultura e desporto. Por isso, do dia 8 ao dia 12 de abril não faltam atividades recreativas, culturais e pedagógicas para os mais pequenos. Há vários desportos para experimentar, tanto no complexo das piscinas municipais, como no Picoto Park, em Braga. Na agenda está ainda prevista uma visita ao Dino Parque, em Lourinhã, uma peça de teatro, cinema e música. A tradição também não falha e os pequenos também vão poder experimentar jogos tradicionais! Mais informações disponíveis através do e-mail desporto@vilanovadefamalicao.org.

Páscoa para todos os gostos

BARCELOS
9 a 18 de abril

O município de Barcelos apostou numa programação para todos os gostos, dividida por vários espaços como a Biblioteca e a Galeria Municipal, a Casa da Juventude e as Piscinas e o Pavilhão Municipais. De 15 a 18 de abril, das 9h30 às 12h30, realizam-se as “Férias Desportivas”, onde os mais novos podem aprender a praticar diversas modalidades no Pavilhão Municipal e no Parque da Cidade. A Casa da Juventude tem um vasto programa de oficinas dedicado às expressões plásticas, podendo os pequenos artistas participar em grupo ou através de sessões individuais. A Galeria Municipal tem muitas atividades lúdico-pedagógicas, como a visita à exposição patente e oficinas de artes plásticas. O Museu de Olaria apresenta vários ateliês com modelagens de figuras pascais em barro e oficinas de pintura de azulejo. O melhor? As atividades são todas gratuitas, à exceção desta última, com custo de 1,10€ por participante.

FAMALICÃO

merece um sorriso

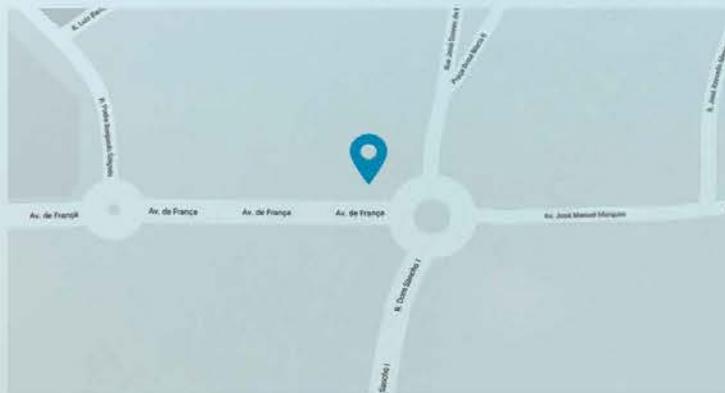
PARA A VIDA



Visite uma das nossas
+40 Clínicas

Marcação Online em
oralmed.pt

OralMED Contacto
211 454 000



Marque já a sua consulta sem qualquer compromisso.

OralMED Famalicão
Avenida de França, 24
4760-104 Vila N. de Famalicão
Portugal

252 316 882

Visite-nos de Segunda a
Sábado das 10h00 às 21h00.



MISSÃO NACIONAL
PLANO NACIONAL DE
RASTREIO SAÚDE ORAL

OralMED
Medicina Dentária

VALENÇA

A HISTÓRIA DA

Fortaleza

TXT JOSÉ CARLOS FERREIRA / PIC DM

Ao longo da sua história, foram muitos os momentos em que Portugal, enquanto país soberano, teve que lutar pela liberdade e contra a tentativa de domínio de outras forças.

A liberdade é um conceito que em determinados lugares tem um significado e um valor que em mais nenhum lado se consegue encontrar. A viagem que lhe propomos hoje é precisamente a um destes lugares onde a liberdade se escreveu com esforço, com dor, com vitórias e com sentimento, passando de geração em geração até aos nossos dias.

O primeiro nome de Valença, segundo consta nos documentos históricos era Contrasta, muito provavelmente, por estar em oposição a uma grande cidade, de grande importância no Reino da Galiza, de seu nome Tui. Em 1262, D. Afonso III, reconhecendo a valentia das suas gentes, muda-lhe o nome de Contrasta para Valença, mostrando ao resto do reino a coragem dos homens e das mulheres desta povoação já fortificada para manterem a liberdade do país.

Hoje, quando entramos em Valença fazemos uma viagem no tempo que vai muito além da nacionalidade, e quase que podemos escrever um dos muitos capítulos da história da liberdade em Portugal. E é precisamente no interior da fortaleza que o nosso roteiro acontece.

Depois de deixar o carro num dos parques de estacionamento que circundam a fortaleza, através da Avenida dos Combatente de Grande Guerra, fazemos a entrada na Fortaleza de Valença pela chamada Porta do Sol. É por aqui que entram os peregrinos que vão para Santiago de Compostela. Como há grandes possibilidades de se cruzar por um, não se esqueça de lhe desejar “bon camiño”!

Já dentro das muralhas, logo depois de atravessar a Porta do Sol, está na rua Dr. Ilídio do Vale e, à sua direita,

Câmara Municipal de Valença



encontra o Museu do Bombeiro, que tem a maior coleção de capacetes do país.

Seguindo em frente, vai até à rua Conselheiro Lopes da Silva, onde deve virar à esquerda, para se confrontar com uma praça onde está a Câmara Municipal de Valença. Aqui vale a pena parar para olhar a arquitetura das casas, que foram, algumas delas, habitação de patentes militares



importantes. Prédios altos, com janelas bem decoradas, onde sobressaem, em algumas delas, azulejos que conferem tonalidades que os batizam, como a conhecida Casa Azul.

Se seguirmos as setas amarelas do Caminho de Santiago, entramos na rua de Mouzinho de Albuquerque, que antigamente foi rua Direita, por ligar a Câmara à Igreja



de Santa Maria dos Anjos. Mais uma vez, são as casas que nos chamam a atenção. Atrás dos muitos artigos têxteis que estão à venda, veja, por exemplo, a decoração quinhentista que marca a arquitetura de algumas casas. Ou então, se não olhar apenas para o chão e tiver curiosidade em ver algumas fachadas, olhe mais para cima e tente descobrir a casa onde pernoitou no século XIX um famoso monarca europeu. Nesta rua está também o Núcleo Museológico de Valença, onde o visitante fica a par, não só da história da fortaleza e das batalhas que aqui se travaram em prol da liberdade, mas também fica a conhecer os testemunhos mais antigos da ocupação pelo homem no concelho. Vale a pena parar e visitar. Voltando ao nosso itinerário, seguimos em frente até à igreja de Santa Maria dos Anjos, de fundação românica, e à Pousada de São Teotónio. Atrás desta unidade hoteleira está o Baluarte do Socorro, onde se tem uma das mais bonitas paisagens que o visitante pode apreciar na Fortaleza de Valença. Uma visão para a ponte internacional, para o rio Minho, para Tui e a sua catedral.



No regresso, venha pela rua da Oliveira, onde vai encontrar, a meio caminho, a Porta do Açogue, onde a nossa viagem no tempo mais recua. Neste local mantém-se o pano de muralhas medieval e as escavações arqueológicas trouxeram à luz do dia testemunhos da Idade do Ferro e da romanização. Antes de regressar à rua Mouzinho de Albuquerque, pode recuperar forças nos vários cafés e restaurantes aqui

situados, na parte mais antiga da fortaleza. Em frente à Câmara também não faltam sítios onde degustar as especialidades que os galegos tanto apreciam. Antes de regressar, pode visitar a zona da Coroada, que é a parte mais recente da fortaleza, onde se destacam, por exemplo, as capelas do Bom Jesus e a de S. Sebastião, que tem a fama de nos livrar da fome, das guerras e da peste.



A nossa diferença é a qualidade!

RECUPERADORES E SALAMANDRAS A LENHA



SALAMANDRAS E RECUPERADORES A PELLETES





Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo III

A sorte grande parece um conto de fadas

Tão bonito que aquele banco estava, coberto de um pó de sol e de uma chuva de pétalas brancas. O sujeito continuava de lápis na mão a fazer traços misteriosos no seu caderno e, Camila, desconcentrada das suas coisas habituais, ia espreitando por entre os buraquinhos do humano que os separava, o que no momento lhe era o mais especial. Passada uma hora, anunciam a chegada do comboio. Camila levantou-se e, num ato incontrolado, rasga um sorriso gordo, quase infantil, que lhe mostrava os dentes pequeninos e que lhe fazia tremer as bochechas, repleto de coisas bonitas para o rapaz que lhe entregou o significado da vida. Ele devolveu-lhe essa simpatia, mas sem passar muita confiança. Mas alguém me explica o porquê de os rapazes bonitos assumirem uma mania de lançar uma simpatia esquisita?! Calma, ainda só sabemos que és bonito, senhor Romeu. Foram ambos na mesma carruagem, mas de costas voltadas. Camila, com aquele ser sempre na cabeça, mas mais no coração, tentou arranjar uma forma de se concentrar, mas parecia impraticável. Na chegada a Braga, Camila procurava disfarçar aquele desassossego constante que a desajeitava, e olhava para todo o lado na esperança de o voltar a ver, mas nada. Nada mais. Parece que o moço se tinha evaporado. “Camila, por favor, não sonhes tanto. Sabes que é tudo mágico nas imensas livrarias, onde compras aqueles romances com histórias cheia de sabor a nutella, que tanto aprecias, mas não passa disso. Livros bonitos não contam histórias reais.” Camila, irritada por o seu bichinho interior estar sempre a pronunciar-se, e num explodir de emoções, grita: “Cala-te! Já não aguento contigo! Deixa-me viver este arco íris do amor! Não quero a tua opinião!”. Então diz-se lá coisas infelizes a pessoas apaixonadas?! Voz insolente e sem um pingo de noção. Meio mundo ficou a olhar para Camila. Pois, está claro. Mas, olhem só, ah?! Aquela pequerrucha com idade de mulher, sempre amorosa, a fazer-se sobressair. Nós cá percebemos, mas as pessoas ficaram a pensar que era estrambótica. Ficou sem jeito, rebentando as suas faces rosadas, já não precisava de *blush* por uma semana. As viagens iam-se repetindo e, Camila começou a apontar na cabeça os dias em que o via. Todas as terças e sextas-feiras, lá estava ele. Talvez até fizesse aquela viagem a semana toda, mas Camila só o via nesses dias da semana. Ao longo do



tempo, e já iam quase três meses daqueles encontros e desencontros, Camila começou a sentir uma ligação injustificável àquele ser que não conhecia de lado algum, mas que todas as terças e sextas, estava ali, a apanhar o comboio para o Porto. Quase que já se podia intitular – “O comboio do amor!” Ou – “Aqui só entra amor!” – Mais sugestões? Xiiii, somos todos tão pirosos no que toca ao amor. E, ainda bem, de mais gente pirosa precisa o mundo. Cabemos todos! Eles eram tão modo panda sem se darem por isso. Quando se cruzavam (mesmo sendo por ínfimos segundos, importa lá o tempo aqui para alguma justificação) pareciam dois adolescentes. Olhavam-se com inibição, delineavam um sorriso roliço de compatibilidade e escondiam a agitação que sentiam, desviando o olhar muito velozmente. Haverá alguém que não admire esta inquietude?! Sempre que Camila o olhava, parecia que estavam sozinhos no mundo, mas onde tudo acontecia. Não era da cabeça dela, vinha do coração. Percebes, bichinho interior?! É tudo demasiado, mas sem demasias. Numa manhã de sexta feira, tudo lhe aconteceu. Adormeceu, deixou entornar o café, não tinha água em casa, dobrara a perna com mais força e, pronto, as meias estavam estragadas, vestira o casaco com tanta pressa que um dos botões rolara pela carpete. *Oh, my God!* O seu aspeto traduzia integralmente o “fui atropelada por um camião”, mas eu acrescentaria, “e não dei por isso”. Como amiga dela, lhe diria: “Se saís de casa nesses preparos, deixamos de ser amigas”. Mas a corajosa lá foi. Uuh! Sempre determinada no que respeita ao seu todo. Saiu a bater com as portas todas que lhe cruzavam. A de casa, a do elevador, a da rua, a do carro. Com tanta pressão, foi parecendo que os ecos daquela força se haviam estendido até à estação. Ainda assim, não se atrasou para apanhar o comboio, mas já no último minuto, tropeça dentro da carruagem na sua entrada incrível de “mulher a todo o gás” que irrompe o arrancar do comboio. E, apesar de estar literalmente num dos seus dias negros, escuta-se uma voz quente e muito sociável, mas Camila só lhe vê os pés porque caiu e está vermelha de vergonha pela situação e só deseja que mais nada naquele dia seja tão mau. E, eis que surge: “A menina está bem?!”. O dia deixou de ser um pesadelo. Quando finalmente ganha coragem para levantar o rosto do chão, alguém lhe estende a mão para a socorrer, mas Camila tropeça novamente. E, quase incapaz de articular um som que fosse, esbarra na visão mais sublime que alguma vez vira. Nunca tinha sido por amor. Era ele. Sim, sim, sim, era ele. “Esta sou eu a entrar todos os dias no comboio pela manhã”, expressou Camila, boquiaberta (fecha a boca Camila!), a tentar apaziguar aquele momento surreal na sua manhã dramática e a dar um toque de desconcentração. Ambos sorriram e, numa posição de afastamento, seguiram até encontrar um lugar desocupado. Camila tinha acabado de o ver, mas não conseguia evitar a sua vontade de querer voltar a preencher-se daquela visão. Porque vinha ele em todos os pensamentos de Camila? Esta será a pergunta retórica mais desnecessária do contexto. “Tenho que intervir!” – exclamou a sua voz interior. Agora não! Já findei mais um capítulo, falas no próximo. Coisinha mais aborrecida! *(a próxima edição continua a acrescentar confettis de amor a esta história)*

ELEUTERIO

HANDCRAFTED FOR YOU



PIRES JOALHEIROS[®]

BRAGA

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