

MAR

.MINHA.

*04

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

ECOLOGIA

ENTREVISTA

ANA MILHAZES

A embaixadora do movimento "Lixo Zero Portugal"
vive com pouco, mas tem uma vida preenchida.
Quando o menos se torna mais.

FAMALICÃO

merece um sorriso

PARA A VIDA



Faça o seu Rastreio Dentário Gratuito.

A missão da OralMED Medicina Dentária é ajudar todos os portugueses a sorrirem para a Vida. Porque sempre que sorri para a Vida, ela devolve-lhe um Sorriso.

Um Sorriso que começa com a sua Saúde Oral.



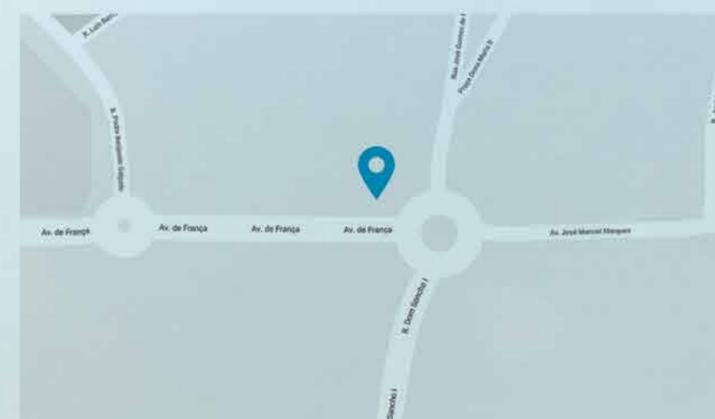
Visite uma das nossas
+40 Clínicas



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

este
mês
na sua
minha

MAR



30

VIRAR A PÁGINA



Marta Machado é a "Mãe Natureza" e o espelho da alegria. Escolheu uma sustentabilidade do coração e não podia estar mais preenchida.

42

FAMÍLIA

As BioAventuras estão à sua espera! Natureza e liberdade são sinónimo de crianças felizes... E já sabe: crianças felizes, pais felizes!

52

BRAGA CICLÁVEL

A bicicleta é um meio de transporte que tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos. Braga está preparada para duas rodas?

74

ENTREVISTA



Ana Milhazes

É embaixadora do movimento "Lixo Zero Portugal" e autora do blogue "Ana, Go Slowly". Trocou os computadores pelo tapete de yoga. Recusa, recicla e reutiliza. Vive com pouco, mas é feliz.

60

VIDAS

Paulo Perames

Fascinado pela natureza, todos os dias trata dela com amor e carinho. Não lhe pagam, é voluntário por ser a sua casa e merecer toda a sua atenção.



87

BELEZA

O contorno é uma técnica que veio para ficar. Descubra as novas dicas da Ana para tirar ainda mais partido do seu rosto!



100

ENSAIO

O Lexus IS 300H F-Sport promete curvas em segurança e retas equilibradas. Design e sofisticação brilham neste novo test-drive.

Ter menos, ser mais

Omês de março aproximava-se e, pensando na primavera, achamos uma boa ideia abordar o tema da Ecologia. No meu caso, achava que já fazia muito: em minha casa “sempre” se fez reciclagem, optamos há muito pelos sacos reutilizáveis e somos incapazes de deitar um papel ao chão. Depois conheci a Ana, a Sara, a Marta, a Flávia, a Virginia, o José Paulo, o Mário e tantas outras pessoas... e percebi que afinal faço pouco, muito pouco. Confrontaram-nos com dados que são de assustar qualquer um: estamos a matar o nosso planeta, a nossa casa comum, e estamos pouco preocupados com isso! Reciclar já não é suficiente. Importa perceber que conseguimos viver com muito menos, aprender a recusar, dizer “não” ao desperdício, declinar o descartável, apostar no fantástico que a “mãe-natureza” tem para nos oferecer, abraçar o biológico e orgânico. Acho que devemos buscar também inspiração na sabedoria dos nossos pais e avós, que tiveram o privilégio de viver numa sociedade menos plástica e mais artesanal. Que consigamos reaprender com eles a alegria de sentir os pés na terra, o toque das folhas e árvores, o aroma que nos é trazido pelo vento, a beleza dos pássaros que chilreiam. Temos um desafio para si. Escolha um dia e leve a sua família para o meio da natureza.

"QUANDO SOMOS CAPAZES DE SUPERAR O INDIVIDUALISMO, PODE-SE REALMENTE DESENVOLVER UM ESTILO DE VIDA ALTERNATIVO E TORNA-SE POSSÍVEL UMA MUDANÇA RELEVANTE NA SOCIEDADE."

Papa Francisco, *Laudato Si'*

Não precisa de ir para muito longe, basta um espaço ajardinado. Façam um piquenique, deixem as crianças brincar na relva, na lama, à chuva, se for o caso. Depois diga-nos que influência teve este dia na vossa boa-disposição e serenidade. Está em nós o poder de fazer com que esse dia possa ser repetido por vários dias e durante as próximas gerações. Não precisamos de mudar o mundo todo de uma vez, mas passo a passo podemos fazer a diferença. O Papa Francisco, na sua Encíclica *Laudato Si'*, disse que quanto mais as pessoas se isolam na sua própria consciência, mais esvaziam o coração, aumentando a sua voracidade ao precisarem de mais objetos para comprar, possuir e consumir. É verdade, é uma característica destas novas gerações, onde também me incluo. Mas o Papa também referiu que “quando somos capazes de superar o individualismo, pode-se realmente desenvolver um estilo de vida alternativo e torna-se possível uma mudança relevante na sociedade”. Eu também acredito em recomeços e mudanças, no poder da reconciliação com a casa que é de todos nós. E o leitor? Que vai fazer para mudar hoje?

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

Impressões 3D ecológicas já são realidade

Já é possível fazer impressões 3D com material 100% biodegradável à base de cortiça! Desenvolvido na Universidade de Aveiro, o novo material surge como alternativa aos filamentos sintéticos disponíveis no mercado, cujos ingredientes plásticos não são amigos do ambiente. Feito a partir de resíduos de cortiça resultantes do fabrico de rolhas, foi desenvolvido pela estudante Tatiana Antunes para a tese de Mestrado em Engenharia de Materiais. Para além de ser uma solução totalmente ecológica e biodegradável, ainda oferece a magia da cortiça com uma coloração, toque e odor únicos.



são prejudiciais ao ambiente quando depositados em aterros sanitários. Esta mesma perceção levou a Starbucks a anunciar que iria banir estes materiais de todas as suas 28 mil lojas. Promessas semelhantes fizeram a Disney, a McDonald's e a Coca-Cola Austrália. Por isso, já sabe, se for a uma Ben & Jerry's e não lhe disponibilizarem uma colher ou copo de plástico... não reclame, agradeça!

Braga recebe Festival Vegan

Nos dias 30 e 31 de março, o espaço TOCA enche-se para receber o Festival Vegan organizado pela Braga Vegan. São dois dias recheados de documentários, workshops, palestras e concertos que pretendem sensibilizar a população para um consumo mais sustentável, saudável... e amigo dos animais. A entrada é livre e o evento terá vários stands de venda de produtos



Ben & Jerry's elimina plástico das suas lojas

A conhecida marca de gelados Ben & Jerry's anunciou os seus planos para combater os efeitos ambientais do plástico descartável comprometendo-se a eliminar todas as embalagens de plástico das suas Scoop Shop em todo o mundo até ao final de 2020. Os tradicionais copinhos de plástico não são facilmente recicláveis e



que não recorrem à exploração animal. Se tem um espaço – físico ou digital –, ou uma marca que não teste em animais e não recorra a produtos de origem animal, e quer vender ou divulgar os seus produtos e serviços, é só enviar um e-mail para bragavegan@gmail.com. Faça parte deste festival único!

*04

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. Telefone: 253 303 170. Depósito Legal: n.º 449418/18. Registo de Imprensa: n.º 127176. Tiragem deste número: 10.000 ex. Impressão: Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. Distribuição: Empresa do Diário do Minho, Lda. Estatuto Editorial: revistaminha.pt/estatuto-editorial/

www.revistaminha.pt

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

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

AutoFix[®]

Automóveis de Qualidade

O futuro que se faz
no presente!



SOMOS O STAND Nº1



**GARANTIA
TOTAL** ///



www.Autofix.pt

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 S. PAIO D'ARCOS 4705-162 BRAGA
Tel. 253 684 936 / 962 757 179 / 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

37
anos
1982

Programa
USADO ACAP
Por uma questão de confiança
EMPRESA ADERENTE



ENAC
Entidad Nacional de Acreditación



8 DE MARÇO

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

O Dia Internacional da Mulher foi proclamado oficialmente pelas Nações Unidas em 1975, mas já era comemorado desde 1909, altura em que Clara Zetkin, uma professora e jornalista alemã, propôs durante a Conferência Internacional de Mulheres Trabalhadoras que todas as mulheres do mundo se unissem no mesmo dia para darem maior voz às suas reivindicações.

O dia 8 de março tornou-se na data oficial da comemoração a partir de 1913, quando milhares de mulheres russas marcharam juntas pela paz. Desde 1996 que a efeméride recebe um tema específico a cada ano. "Pensem em igualdade, construção de mudanças com inteligência e inovação" é o tema de 2019.

Um dos principais objetivos da celebração tem-se mantido constante ao longo dos anos: o aumento de salários.

De acordo com o relatório publicado pela Organização Internacional do Trabalho sobre os salários 2018/2019, a diferença salarial entre homens e mulheres em Portugal ronda os 20%.



BREVE CRONOLOGIA DO DIA DA MULHER

Fonte: ONU

1909

O primeiro Dia Nacional da Mulher aconteceu nos Estados Unidos a 28 de fevereiro. O Partido Socialista da América designou este dia em homenagem à greve dos operários de vestuário de 1908 em Nova Iorque, onde as mulheres protestaram contra as condições de trabalho.

1910

A Conferência Internacional de Mulheres Trabalhadoras, reunida em Copenhaga, estabeleceu o Dia da Mulher, com caráter internacional, para homenagear o movimento pelos direitos das mulheres e para reunir apoio para alcançar o sufrágio universal.

1911

Como resultado da iniciativa de Copenhaga, o Dia Internacional da Mulher foi assinalado pela primeira vez (19 de março) na Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça, onde mais de um milhão de mulheres e homens participaram em comícios, protestos e marchas. Além do direito a votar e a ocupar cargos públicos, foram exigidos direitos das mulheres ao trabalho, à formação profissional e ao fim da discriminação no trabalho.

1913-1914

O Dia Internacional da Mulher também se tornou um mecanismo para protestar contra a Primeira Guerra Mundial. Como parte do movimento pela paz, as mulheres russas assinalaram o seu primeiro Dia Internacional da Mulher no último domingo de

fevereiro. Noutros lugares da Europa, por volta de 8 de março do ano seguinte, as mulheres realizaram marchas para protestar contra a guerra ou para expressar a sua solidariedade com outros ativistas.

1917

As mulheres da Rússia escolheram protestar novamente e fizeram greve por "Pão e Paz" no último domingo de fevereiro. Quatro dias depois, o Czar abdicou e o governo provisório concedeu às mulheres o direito de voto.

1975

Durante o Ano Internacional da Mulher, as Nações Unidas começaram a celebrar o Dia Internacional da Mulher a 8 de março.

1995

A Declaração e Plataforma de Ação de Pequim, um roteiro histórico assinado por 189 governos, salientou doze áreas críticas de preocupação e imaginou um mundo onde cada mulher e menina pudesse exercer suas escolhas, desde participar na política, ter acesso à educação, ter um salário e viver em sociedades livres de violência e discriminação.

2014

A 58ª sessão da Comissão sobre o Status da Mulher (CSW58) – reunião anual de Estados para abordar questões críticas relacionadas com a igualdade de género e direitos das mulheres – focou-se nos “Desafios e realizações na implementação dos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio para mulheres e meninas”. Entidades da ONU e ONGs credenciadas de todo o mundo avaliaram o progresso e os desafios a superar tendo em vista o cumprimento de oito Objetivos de Desenvolvimento do Milénio. Estes objetivos desempenharam um papel importante na obtenção de atenção e recursos para a igualdade de género e empoderamento das mulheres.



Um sorriso nos lábios e Medicamares no coração



Campanha
1.º aniversário
**QUER MELHORAR O SEU
SORRISO?**



Há um ano atrás, no dia 24 de março de 2018, a Medicamares inaugurou as suas novas instalações, numa cerimónia com muito significado e em que o espaço se tornou pequeno para tantas autoridades e amigos.

A Medicamares é uma clínica multidisciplinar, construída de raiz para dar resposta a uma necessidade de saúde global e à atual legislação sobre acessibilidades.

Ao longo deste último ano continuamos a estabelecer com os nossos pacientes uma relação duradoura, baseada na qualidade dos serviços, ética, respeito e confiança.

Através da educação, prevenção, tratamento curativo e reabilitação continuamos a proporcionar aos nossos utentes uma melhor condição de saúde que se irá refletir numa melhor qualidade de vida.

A nossa equipa é constituída por profissionais altamente especializados com elevado conhecimento científico, capazes de disponibilizar um atendimento personalizado.

Todos juntos, queremos fazer sorrir os nossos utentes todos os dias!

E não se esqueça do nosso lema:
"Um sorriso nos lábios e Medicamares no coração".

Campanha 1.º aniversário

Neste mês o estudo
ortodôntico é
gratuito!

Ortodontia Convencional
Ortodontia Invisível
Ortodontia Sistema Damon

Neste mês **25% de
desconto no
Branqueamento Dentário**



DAMON® SYSTEM
More than straight teeth™



Corpo Clínico

Dra. Marta Melo
Dra. Ana Avelar
Dra. Maria Lourenço
Dr. Manuel Rodrigues
Dr. António Cabral
Dr. Jorge Contente
Dra. Daniela Gomes
Dra. Eduarda Silva
Dra. Natacha Gigante

Medicina Dentária

Cirurgia Geral
Implantologia
Ortodontia
Ortodontia Invisível
Endodontia
Detisteria Estética
Odontopediatria

Especialidades

Medicina Geral e Familiar
Psicologia
Nutrição
Terapia da Fala
Fisioterapia
Medicinas Alternativas
Acupuntura

Informe-se na receção da Medicamares ou
através de email ou telefone

Rua António Geraldino Meneses, Bloco 1, Loja A
4720-070 Ferreiros, Amares

253 17 36 36 | 96 00 45 234
www.medicamares.pt | geral@medicamares.pt



Um sorriso nos lábios e Medicamares no coração



Mario Vargas Llosa



ACONSELHAMOS A LEITURA

376 páginas

TRAVESSURAS DA MENINA MÁ

Ricardo, Ricardito, o bondoso, apaixonado, paciente. Lily, peruaninha, menina má, vazia de sentimentos. Uma história de amor e ódio que nos faz saltar da gargalhada para a lágrima em segundos.

Mario Vargas Llosa nasceu em 1936, em Arequipa, a segunda maior cidade do Peru. Durante muitos anos acreditou ser órfão de pai, mentira contada pela própria mãe. Aos dez anos o pai surge inesperadamente na sua vida e Llosa passa de um ambiente feminino e protegido para um clima de autoritarismo, medo e violência. Esta experiência viria a marcar-lhe a vida e criação literária. Homem de palavras, estudou Letras e Direito na Universidade de Lima. Jornalista, escritor, professor, ensaísta e político, em 1990 chegou mesmo a candidatar-se às eleições presidenciais do seu país. Com três filhos já adultos, divorciou-se em 2015 da segunda mulher após cinquenta anos de casamento. A ficção que ainda hoje escreve tem, geralmente, um cunho autobiográfico. Membro da Academia Peruana de Línguas e da Real Academia Espanhola, já foi agraciado com vários títulos honoríficos. Em 2010 ganhou o Prémio Nobel da Literatura.

"NO MEU CASO, A LITERATURA É UMA ESPÉCIE DE VINGANÇA. É ALGO QUE ME DÁ O QUE A VIDA REAL NÃO ME CONSEGUE DAR: TODAS AS AVENTURAS E TODO O SOFRIMENTO. TODAS AS EXPERIÊNCIAS QUE SÓ POSSO VIVER NA MINHA IMAGINAÇÃO, A LITERATURA DÁ-MAS."



FACETAS DENTÁRIAS

Facetas dentárias são "capas" ultra finas de cerâmica que são aderidas à superfície do dente, proporcionando corrigir pequenas imperfeições. Por serem muito finas, por vezes da espessura de uma lente de contacto, são assim designadas.



Dentes sobrepostos, amarelados, escurecidos, com manchas, partidos ou com espaços anormais entre eles (diastemas), podem ser reabilitados através destas "lentes de contacto", que apresentam inúmeras vantagens, incluindo a durabilidade e resistência.

A faceta é feita à medida do paciente, sendo necessário um planeamento prévio, com grande precisão, para que o resultado seja o mais natural e harmonioso possível.



• PREPARAÇÃO

O médico dentista faz um desgaste mínimo na superfície do dente, de seguida é realizado o molde que será enviado ao laboratório e é aqui que a faceta é desenvolvida e personalizada de acordo com paciente, posteriormente é aderida ao dente natural.



1 2 3 4

LIVROS

"ECOLÓGICOS"

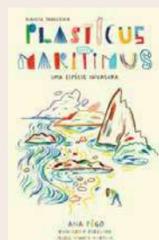
A HISTÓRIA DAS COISAS



Era uma vez uma menina apaixonada por florestas que queria mudar o mundo. Essa menina chama-se Annie Leonard, já é adulta e vive fascinada com o ciclo da vida das "coisas". Produziu um vídeo sobre o desperdício que se tornou viral e agora chega-nos com este livro que nos sugere pequenos truques num caminho pautado pela sustentabilidade e utilidade de tudo aquilo que tendemos a produzir e acumular.

Número de Páginas: 472

PLASTICUS MARITIMUS



Atenção! Há uma nova espécie a povoar os nossos oceanos! Chama-se "Plasticus Maritimus" e até chega aos areais. Excelente para crianças, este livro ajuda a preparar as idas à praia com o objetivo de analisar e colecionar exemplares desta espécie invasora. Ana Pêgo, a autora, defende que não é preciso uma mudança radical para reduzir o plástico: é só descomplicar e começar a "desplastificar". Um guia essencial para ser lido e posto em prática... dos oito aos oitenta.

Número de Páginas: 176

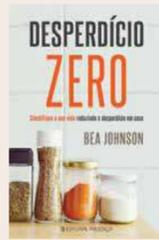
VIVER SEM PLÁSTICO



A cada ano são largadas nos oceanos cerca de 12,7 toneladas de plástico, matando mais de um milhão de aves marinhas e cem mil mamíferos marinhos. Em 2050 estima-se que haverá, em peso, mais plástico do que peixe nos oceanos. O livro de Will McCallum mostra-nos que o plástico não vai desaparecer sem dar luta... mas está em cada um de nós a capacidade de fazer a diferença e mudar o mundo! O planeta agradece!

Número de Páginas: 232

DESPERDÍCIO ZERO



Para Bea Johnson, há cinco "R" essenciais: *refuse* (recusar), *reduce* (reduzir), *reuse* (reutilizar), *recycle* (reciclar) e *rot* (decompor). Já pensou no que aconteceria à sua casa se aplicasse estes princípios todos os dias? E no mundo, faria diferença? A autora mostra-lhe como é fácil poupar o meio ambiente, tempo e dinheiro com uma filosofia de desperdício zero. Nada se perde, tudo se transforma e os benefícios falam por si... desde a carteira ao mundo!

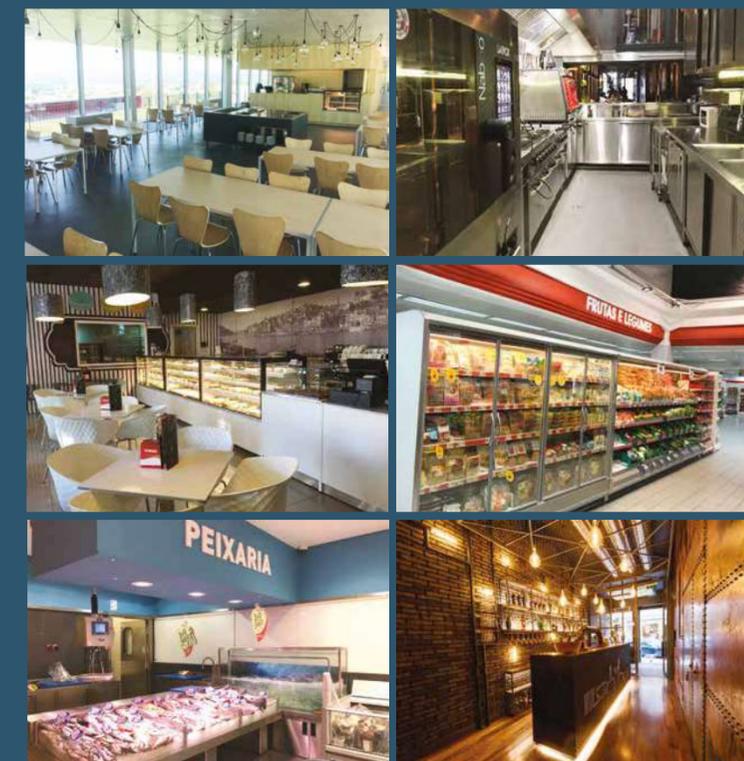
Número de Páginas: 344



Comércio de Equipamentos de Frio e Ar Condicionado, Lda.



Serviços



A **Fritempo** atua no mercado dos equipamentos de frio e ar condicionado, sendo uma das maiores empresas do país neste sector. Em 2017 foi atribuído pelo IAPMEI o título de PME Excelência. Está situada em Sequeira - Braga com uma área de cerca de 8000 m² e possui um leque de produtos direcionados para pastelarias, restaurantes, cozinhas industriais, frio industrial, talhos, peixarias, lojas de congelados, supermercados, ar condicionado e ventilação. Fabricante também de equipamentos em INOX para a hotelaria, com uma unidade de produção com tecnologia de ponta e assente em critérios de elevado rigor, Inovação e qualidade, estando presente em mais de 50 mercados internacionais.

Avenida de Sequeira, 64 a 68 | 4705-629 Braga Portugal
Tel: 253 691 938 | geral@fritempo.pt

www.fritempo.pt

Siga-nos em:

Jane GOODALL

Shawn Sweeney

Jane Goodall nasceu em 1934, numa altura em que das mulheres pouco mais era esperado do que casarem e terem filhos. Apaixonada por animais e vida selvagem desde criança, Jane contrariou todas as tendências quando poupou arduamente para visitar uma amiga no Quênia. Aquilo que seria uma estadia passageira tornou-se missão de vida quando um prestigiado antropólogo lhe consegue uma bolsa para poder estudar chimpanzés na natureza. Em 1962 é lançado o documentário "Miss Goodall and the Wild Chimpanzes", que faz de Jane uma estrela. Durante cerca de cinquenta e cinco anos fez investigação em campo, fez inúmeras descobertas e desafiou todos os académicos – homens –, nunca cedendo nas suas convicções. Hoje em dia é considerada a maior perita em chimpanzés a nível mundial. Em 2002 foi-lhe atribuído o título de Mensageira da Paz pelas Nações Unidas.

"Não consegues passar um dia sem ter impacto no mundo. Aquilo que fazes faz a diferença e és tu que tens de decidir que tipo de diferença queres fazer."

Jane Goodall

Descanse na Natureza



Imagine que pretende conhecer um lugar novo, bucólico, e que esse retiro se pode tornar uma experiência sustentável. Com o conceito Air Bnb, conseguimos obter inúmeras vantagens na busca de espaços perfeitos adaptados a uma realidade mais verde ou ecológica, fugindo dos grandes centros urbanos e apostando num turismo mais consciente e amigo do ambiente.

A *Casa do Javali*, em Caniçada é um desses exemplos, um verdadeiro refúgio idílico. É uma casa decorada e construída em madeira, inspirada no estilo da Normandia, com decoração à moda de S. Petersburgo, e com uma vista fantástica sobre o Rio Caldo. Muito pitoresca e irreverente, é ideal para os amantes do sossego e da natureza.

Nas *Casas da Li*, em Padreiro, Santa Cristina, Arcos de Valdevez, respira-se natureza, ruralidade, sofisticação e simplicidade. Aqui pode instalar-se num dos cinco confortáveis quartos destas casas de campo, todos eles bem equipados e com uma paisagem de perder a vista sobre o vale do Lima e com as serras da Peneda e Gerês como pano de fundo. Conforto e requinte de mãos dadas.

Na casa *Log Home*, na Serra da Cabreira, Cabeceiras de Basto, pode passar momentos únicos. Situada a 865 metros de altitude, numa autêntica zona de montanha, tem vistas surpreendentes e tudo para uns dias relaxantes. Um local perfeito para caminhadas e atividades ao ar livre. Um verdadeiro esconderijo natural para toda a família.

CASA DO JAVALI

Vieira do Minho

4 hóspedes | 1 quarto | 4 camas

Algumas comodidades:

Ginásio | Peq. Almoço | Wifi



73€
Noite

SERRA DA CABREIRA LOG HOME

Cabeceiras de Basto

5 hóspedes | 1 quarto | 1 WC

Algumas comodidades:

Cozinha | Peq. Almoço | Lareira interior



100€
Noite

CASAS DA LI

Arcos de Valdevez

14 hóspedes | 5 quartos | 1 WC

Algumas comodidades:

TV por cabo | Berço | Churrasco



100€
Noite



INTERIORES
COM ALMA

ALMA
BRAGUESA
FURNITURE



A ALMA BRAGUESA FURNITURE oferece uma resposta o mais assertiva possível de forma a satisfazer as necessidades dos nossos clientes. É através de um contacto mais direto e personalizado que conseguimos absorver todos os detalhes e pormenores que serão capazes de tornar o seu espaço único. Das madeiras às cores, das texturas às simetrias, do vintage ao moderno, cada pormenor faz toda a diferença para tornarmos o seu espaço um interior com alma.



VERSÁTIL.
ECOLÓGICO.
VEGAN

VERNEY

CALÇADO

TEXTO: FLÁVIA BARBOSA - FOTOGRAFIAS: MIGUEL BARBOSA - ALLURE MODEL MANAGEMENT

É costume dizer-se que as mulheres são apaixonadas por sapatos. Há-os de todas as formas e feitios, de todas as cores e para todas as ocasiões. De salto alto ou raso, casuais ou formais, desportivos ou de cerimónia. Vermelhos, pretos, dourados, rosa, prateados, com cordões, de fecho, com cano, abertos, com luzes, cristais... Aquilo que imaginar já existe, certamente. No meio de tanta oferta, há uma que nos chama a atenção. A Verney Store é uma marca que se orgulha de respeitar o meio ambiente e chega até nós com aquilo que apelida de calçado sustentável. A marca nasceu pelas mãos de Cristóvão Soares e Dani Barreiro. Conheceram-se na Universidade do Minho, no mestrado em Economia Social, e há cerca de dois anos fundaram a Verney. Algum tempo depois, Sara Pinheiro juntou-se ao projeto.



“Costumamos brincar e dizer que a Verney é filha da Universidade do Minho, já que estudámos os três lá”, diz Sara, licenciada em Marketing, sem esconder o orgulho pela Universidade da cidade que a viu nascer.

Os dois CEO têm outras ocupações para além da Verney, por isso quando a marca começou a crescer sentiram necessidade de ampliar a equipa. Falaram com a Universidade, Sara candidatou-se a um estágio extracurricular e conseguiu o lugar. Quando terminou o estágio, continuou na empresa. No dia em que falamos está de malas feitas para uma viagem a Itália, com o objetivo de falar com fornecedores e recolher informações que possam ajudar a Verney a ingressar no mercado estrangeiro, mais maduro no que diz respeito a preocupações ambientais.

Localizada na Póvoa de Lanhoso, Braga, a Verney conta com uma equipa pequenina, mas composta por mão-de-obra qualificada que também compreende a ajuda de parceiros de Guimarães,



O calçado fabricado não envolve a exploração animal e a Verney chega mesmo a apresentar componentes inovadores como materiais à base de cereais. No horizonte estão mais ideias como a utilização do bambu ou do coco.

“Temos preocupações relativas ao ambiente. Precisamos dos animais não na nossa roupa, mas na nossa vida! Queremos diminuir o enorme impacto ambiental gerado pela *fast fashion*. Como? Através da *slow fashion*, que não nos priva das nossas necessidades”, sublinha a *marketeer*.

Quer isto dizer que a Verney aposta em modelos intemporais, que nunca passam de moda, e em cores e registos neutros, fáceis de combinar com qualquer peça de roupa. Ainda assim, a marca está atenta às tendências, mas adapta-as ao seu registo – como é o caso dos *Chunky Sneakers* que estão no horizonte – de forma a que o comprador não tenha de estar sempre a comprar sapatos.

“Vemos uma sociedade muito consumista e esse não é de todo o nosso lema! Se calhar aqui em vez de comprarem seis pares de sapatos durante o ano, compram dois, mas que duram uma vida”, diz Sara.



Sara Pinheiro

ANA MARQUES PINHEIRO

Felgueiras e S. João da Madeira, amplamente reconhecidos no setor. Os objetivos da marca? Apelar a um consumo mais sustentável, partilhar valores e diminuir o grande impacto ambiental geralmente causado pela indústria do calçado.

“Costumamos dizer que a marca é *vegan* porque o termo permite agregar uma série de conceitos: ecologia, sustentabilidade, proteção ambiental... Ou seja, não é apenas direcionado a *vegans*. A ideia é tornar as pessoas um bocadinho mais conscientes e fugir um pouco da caricatura do estilo *hippie* que tantas vezes vemos associada a este termo”, explica Sara.

A loja online não a deixa mentir: há sapatilhas e sandálias informais, casuais, mas também há calçado para ambientes que exigem mais formalidade.



A Verney aposta em modelos intemporais, que nunca passam de moda, e em cores e registos neutros, fáceis de combinar com qualquer peça de roupa

Citando Cristóvão Soares, a *marketeer* explica que o conceito da Verney quer permitir às mulheres comprar menos, mas de forma mais consciente. Mas não seria mais fácil a marca apostar na *fast fashion* e, por conseguinte, em maior rentabilidade ou retorno a curto prazo? Sara não hesita. “Mais fácil seria... Este é um processo mais longo. Mas fazê-lo de outra forma não nos encheria o coração como enche este projeto”, sublinha. Sara admite que, apesar da boa aceitação do público e do constante crescimento da marca, o caminho nem sempre é fácil. “Somos muito conhecidos pelo nosso calçado em couro, por



exemplo. Crescemos habituados a ouvir que o couro é que é bom e tendemos a não parar para avaliar outras alternativas. Mas acho que as coisas estão a mudar”, diz. A *marketeer* acha que cada vez mais os portugueses estão a sentir a urgência de uma viragem no que toca a políticas ambientais e sociais. A Verney orgulha-se de cumprir todas as normas de responsabilidade nestes campos e quer continuar a fazer sapatos “que não dizem nada, mas dizem tudo”. Sara explica que não necessitamos de uma mudança radical do dia para a noite, mas podemos começar por adotar pequenas boas práticas que certamente já farão a diferença no mundo que nos rodeia. Os produtos estão disponíveis na loja online da marca – onde a Verney também presta aconselhamento, sempre

que solicitado – e na loja Couve, em Lisboa. Estão a ser dados os últimos passos para estarem representados também na loja *online* Minty Square. Como a Verney reconhece que escolher um par de sapatos não é o mesmo que escolher uma peça de roupa, instituiu uma política de trocas e devoluções amiga do cliente. A marca responsabiliza-se por todos os custos das devoluções dentro da Europa. E o futuro? Sara sorri. “Estamos aqui de corpo e alma, a Verney é mais do que uma marca. Queremos continuar a transmitir os mesmos valores: a partilha, o amor, a comunidade, o respeito pelo ambiente e pelos animais. Queremos trabalhar com aquilo que nos é dado e fazer o possível para retribuir, nem que seja apenas um bocadinho”, diz, sorrindo.

www.verneystore.com E-mail: info@verneystore.com Facebook e Instagram: @verneystore

ANJO

J O A L H A R I A C O M A R T E

A ANJO reabriu a loja no Espaço Guimarães, com uma imagem moderna e atualizada. Com uma presença de grande expansão nos últimos anos no Norte e Centro do país, a marca, criada em 1974 em Torres Novas, por Armando Anjo, assume-se cada vez mais como uma grande referência nacional no mercado da ourivesaria e relojoaria. Com sete lojas abertas ao público nas cidades de Torres Novas (centro histórico da cidade e centro comercial TorreShopping), Castelo Branco (Forum Castelo Branco), Santarém (W-Shopping), Caldas da Rainha (Centro Comercial La Vie), Guimarães (Espaço Guimarães) e Braga (Minho Center), trabalha com os principais *players* nacionais/internacionais, tais como Pandora, Swarovski, Tissot, Swatch, Calvin Klein, Seiko, Gant, Garmin, One, Majorica, entre outros.



A ANJO é distribuidora exclusiva das marcas dos grupos Hot Diamond, Obaku e Zarco a nível nacional, e procura sempre diferenciar-se com um atendimento personalizado, assente na tradição familiar, na inovação do produto e no compromisso de honestidade junto dos seus clientes. Criou também a própria marca, designada AMMAIA, com uma linha de joalharia de ouro 9 quilates, desenvolvendo um artigo de qualidade, com *design* atual e com preços competitivos, ideal para ofertas. Comercializa ainda uma linha própria de jóias em prata. Pioneira na criação de espaços *shop-in-shop* em Portugal, e sempre atenta às tendências do mercado, a ANJO, tendo como base o seu projeto ambicioso de crescimento e expansão, continuará a criar produtos exclusivos próprios e apostará na tecnologia digital com os *smartwatches* e com as vendas online. Nos próximos anos pretende aumentar a rede de lojas no centro e sul do país.



Espaço Guimarães
R. 25 de Abril 210, 4835-400 Silves
t. 253 085 445

Tecnologia ecológica?

Quase, quase!

Apesar de a globalização trazer, muitas vezes, componentes pouco amigos do ambiente, a verdade é que nunca se viu tantas preocupações sócio-ambientais como hoje em dia. Preferimos os materiais reciclados e recicláveis, fazemos a separação do lixo em casa, reutilizamos para não desperdiçar. As novas tecnologias não devem ser uma exceção nas preocupações: há cada vez mais *gadgets* e equipamentos a seguir políticas sustentáveis. Este mês damos-lhe alguns a descobrir, mas há muitos mais, é só procurar!

Coluna

Esta pequena coluna, que nem dez centímetros tem, funciona através de Bluetooth e é fabricada por uma marca que se orgulha das suas políticas sustentáveis, a Marley. Materiais como bambu, compostos de madeira, papel e plástico reciclado são alguns dos preferidos pela marca, que apresenta este dispositivo como tendo um "design sustentável e artesanato socialmente responsável".



Coluna Chant Mini
44,40€

Televisão

Foi a primeira televisão livre de PVC no mercado e a equipa da Philips que a criou acredita que a sustentabilidade é mais do que cumprir determinadas diretivas, devendo comandar a inovação! Os cabos não usam halogéneo e a estrutura utiliza sobretudo alumínio reciclado. Para além disso, a televisão consome pouca energia e o comando também funciona através de luz solar.



Philips Econova
1.360€



Citizen Axiom
194,80€

Relógio

Já há várias marcas e modelos a adotarem este conceito: relógios que utilizam a luz – qualquer tipo de luz, solar ou não – para funcionar. A Citizen lançou assim a linha Eco Drive que opta pela utilização de uma fonte renovável em vez de "encher os aterros com pilhas de relógio já gastas". Para quem gosta das linhas mais clássicas, aqui é só escolher!



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

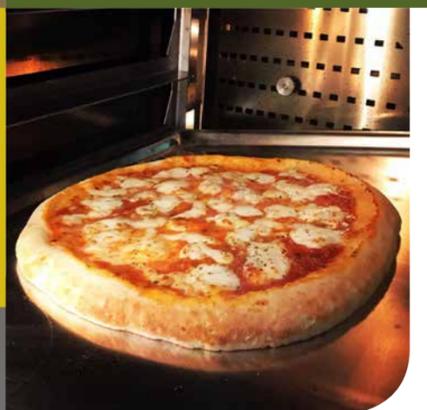


Pioneira na cidade na pastelaria e panificação de produtos **sem glúten**

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 (tradicional 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

Mãe Natureza

Sustentabilidade do Coração

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Marta Machado tem 38 anos e é Engenheira Biológica. Ou era. Recuemos: até 2018 trabalhava em Segurança e Qualidade do Ambiente numa empresa de Gestão de Resíduos no Porto. Um emprego estável, na sua área de formação, com um bom ordenado. Tudo estava bem, mas faltava qualquer coisa: a felicidade.

“Faltava-me toda a parte emocional, faltava-me tranquilidade. Cheguei a uma certa altura e percebi que não era aquilo que queria fazer para toda a vida! Eu e o meu marido pensamos muito, pesamos tudo e tomei a decisão de me despedir”, explica. Marta também é mãe de Manuel, de 6 anos, e Mafalda, de um. Enquanto estava de licença de maternidade decidiu criar o blogue “Mãe Natureza”. Sempre tinha gostado de escrever e as publicações, além de “terapêuticas”, serviam para ajudar quem se interessava pelo seu estilo de vida simples e o mais amigo do ambiente possível. “Percebia que havia muita curiosidade por parte das pessoas em saber como é que eu fazia determinadas coisas, sobretudo sendo mãe de duas crianças. Comecei a cansar-me de dar sempre as receitas e comecei a escrevê-las e a partilhar. Quando me perguntavam alguma coisa e já estava cansada de responder, em última instância dizia para irem ver ao blogue”, brinca, sem conter o riso. A Engenheira Biológica tem uma gargalhada contagiante, que pauta grande parte da nossa conversa. E sorri, sorri muito. São os efeitos de uma vida mais tranquila e menos apressada, como explica. Com mais saúde, mais amor e mais tempo “para aquilo que é realmente importante”. O que começou por uma “brincadeira” depressa evoluiu

para algo mais sério. A ideia do blogue era passar uma mensagem de sustentabilidade de forma simples, sem extremismos. Marta começou a ter cada vez mais seguidores interessados em adotar um estilo de vida mais minimalista e menos consumista. Ainda hoje acredita que o segredo não está nas mudanças radicais mas sim nas pequenas boas práticas.

“Há pequenas coisas que podemos começar a fazer em casa! Sem fundamentalismos, sem querer mudar o mundo de um dia para o outro... não! Falo de coisas que podemos fazer sem grande dano ou alteração no nosso dia a dia e que beneficiam o ambiente, mas acima de tudo a nossa saúde, o tempo para nós, a nossa felicidade!”, sublinha.

Sabonetes artesanais de azeite. Iogurtes feitos em casa. Papas de aveia para o pequeno-almoço. Tudo pequenos exemplos de coisas que Marta faz e que despertavam a curiosidade nas pessoas, sobretudo quando lhes mostrava que não exigem mais tempo ou maior investimento financeiro. A par das dicas que dava, começou a ser questionada sobre as lojas onde adquiria produtos como o champô sólido para o cabelo, escovas de dentes de bambu ou palhinhas reutilizáveis. A certa altura, deu-se o “clique”: e se, em vez de andar sempre a explicar o mesmo, se tornasse ela própria vendedora desses produtos? Daí até à fundação da eco-loja *online* Mãe Natureza foi um passo. Começou devagarinho e a medo, com “meia dúzia” de produtos, mas com a crescente procura, a oferta foi aumentando. Neste momento é possível encontrar na loja artigos tão diversos como amplificadores naturais para telemóveis – os artesãos que os produzem são pessoas com

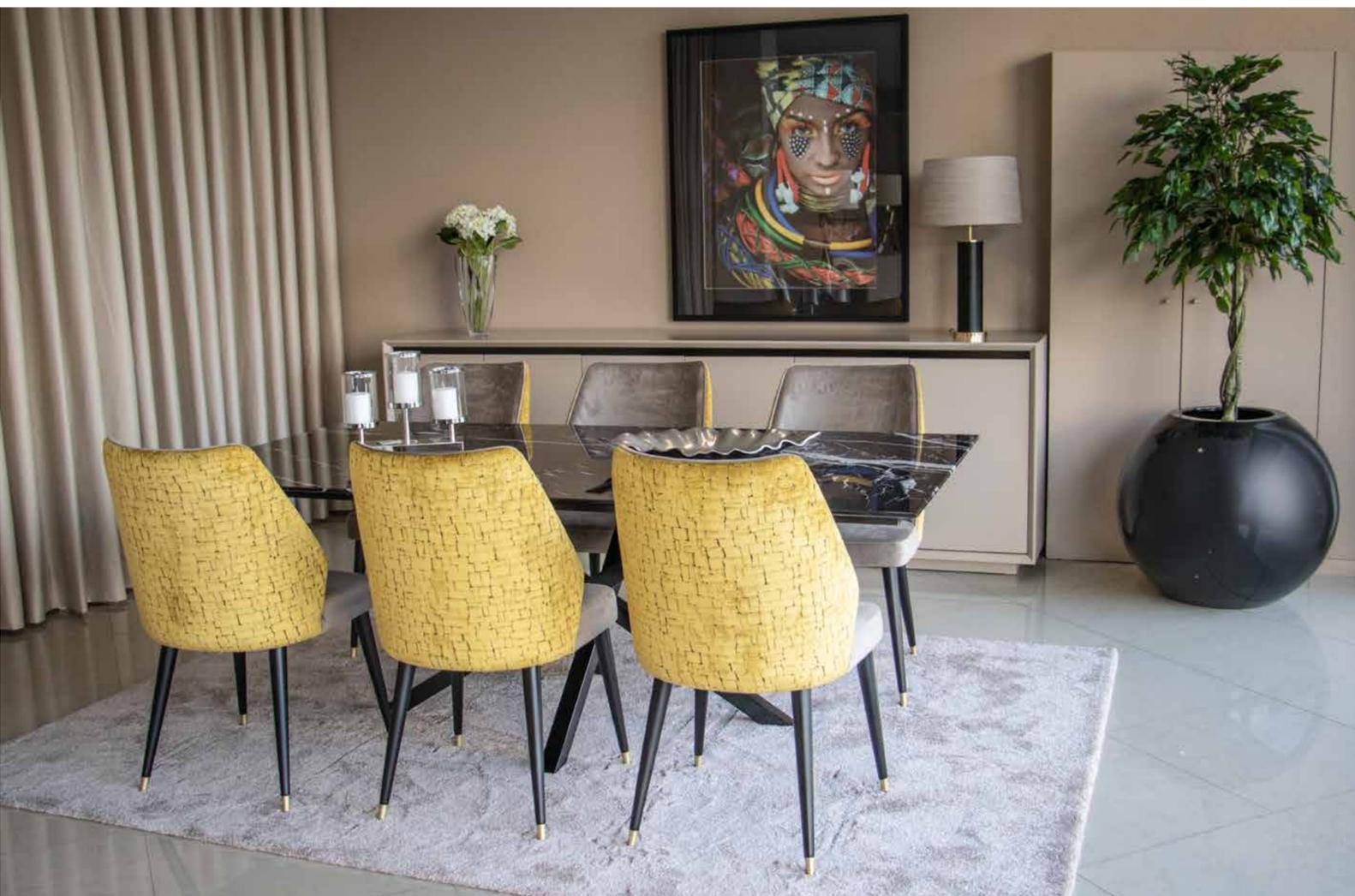




Comecei a escolher roupa feita com materiais orgânicos e a procurar brinquedos que não estivessem "atulhados de polyester ou acrílicos"

incapacidades físicas que pertencem a uma organização sem fins lucrativos -, cápsulas de café feitas a partir de bioplástico, absorventes vegetais, garrafas e palhinhas reutilizáveis, nozes de japonária, ou perfumes sem químicos, entre muitos outros. Precisamos de recuar ainda mais no tempo para explicar a história de Marta. O filho Manuel teve um surto de dermatite atópica muito severo quando tinha apenas cinco meses. Os olhos da mãe ficam em lágrimas quando lembra um bebé com a pele em ferida em todas as "dobrinhas e refegos". Correram dermatologistas e alergologistas em Braga e no Porto à procura das melhores e mais eficazes soluções. Alguns dos medicamentos existentes nem podiam ser utilizados pelo facto de se tratar de um bebé tão pequenino. De cada vez que lia os componentes de outros remédios, deitava as mãos à cabeça. Marta virou livros e a *internet* do avesso

à procura de soluções naturais. Com mais informação, começou a fazer novas alterações na rotina familiar. Pôs de lado o detergente da roupa, optando pelas nozes de japonária, que "duram uma eternidade". Começou a escolher roupa feita com materiais orgânicos e a procurar brinquedos que não estivessem "atulhados de polyester ou acrílicos", uma lacuna que ainda considera existir. Controlada a dermatite, Marta e o marido apanham novo susto. A primeira vez que Manuel come uma papa acaba no hospital: intolerância à proteína do leite de vaca. Entretanto já solucionada, na altura obrigou os pais a ler tudo o que era rótulo para garantir que o bebé não tinha outra crise. "Tudo tem proteína do leite de vaca! Até a pomada que pomos na boquinha dos bebés para aliviar o aparecimento da dentição! Isso fez-me começar a fazer as coisas todas em casa. Se não podia comprar pão na



A Pimenta Interiores tem como objetivo oferecer aos seus clientes um serviço de excelência. Criamos espaços com alma, harmonia e conforto.

rua – porque o pão tem sempre leite – fazia em casa. Comecei a fazer isso com quase tudo: pão, bolachas, iogurte”, diz.

Na altura ainda não sabia, mas estavam dados os primeiros passos para a criação do blogue. Começou a perceber que ganhava em saúde e tempo. Ao mesmo tempo, em casa entravam cada vez menos embalagens. “Temos de ver que é muito pouco o plástico que é reciclado. Para que havemos de comprar tudo em plástico, embalado em plástico e embalado outra vez em ainda mais plástico? Não tenho nada contra o plástico, apenas contra o seu uso banalizado. O primeiro plástico produzido no planeta ainda cá existe, é incrível! E os microplásticos estão em todo o lado... Estão no mar, onde o peixinho os come, nós depois comemos o peixinho...”, suspira.

Parar para pensar. É isso que Marta acha necessário fazermos. Reconhece que muitas vezes as pessoas não fazem determinadas coisas, não por não quererem saber, mas sim por não haver informação suficiente, por não saberem. Outra das causas é a vida agitada do dia a dia, que não permite às pessoas pararem para pensar nas consequências dos seus atos.

“O que estou a dizer não se aplica só ao plástico. Vejamos a roupa: se calhar, se comprarmos uma melhor, duramos uns anos, mas somos capazes de ir a uma loja e trazer três ou quatro peças de roupa só porque custam dois euros. E se nos pusermos a pensar... como é que custam dois euros?! Estamos a falar de produção de algodão, provavelmente feita do outro lado do mundo, possivelmente por pessoas com a idade dos nossos filhos, mais o transporte até chegar cá... Como é que custa dois euros? Alguma coisa aqui não está bem”, frisa. Marta diz que reciclar já não chega. É preciso recusar, repensar. Sublinha que temos um papel muito mais importante do que pensamos numa sociedade de consumo como esta. “Se continuamos a comprar, obviamente vai haver sempre mais oferta!”. Na questão da roupa, para além de todas as consequências ambientais e sociais, aponta o impacto emocional de que muitas vezes não nos apercebemos. Um armário cheio cria-nos mais stress na altura de escolher a roupa e quando decidimos doá-la temos, necessariamente, de perder tempo a separá-la e distribuí-la. As pressas e a falta de tempo para a família foram o que mais pesou na altura de Marta tomar uma decisão. Gostava muito do trabalho, mas não era feliz.



“Desde Janeiro que estou dedicada ao Mãe Natureza a tempo inteiro. É ótimo, uma sensação de bem estar imensa. Foi um passo atrás para dar dois em frente! Esta tranquilidade não tem preço... E se entretanto conseguir passar a minha mensagem de sustentabilidade, tanto melhor”, sorri.

Para além da loja e do blogue, Marta vai participando em feiras e fazendo diversos workshops, o último sobre consumo responsável. São muitos os projetos na manga, mas são para saborear sem grandes pressas. A mensagem é sempre a mesma: parar para pensar, fazer pequenas mudanças. Marta acredita que quem muda,

difícilmente volta atrás. A família Machado já se rendeu completamente às mudanças da Mãe Natureza: os filhos brincam descontraidamente em jardins, com a terra, com folhas e areia.

É com humildade que Marta diz não fazer “nada de especial”. As atitudes já saem naturalmente, sem esforço ou sacrifício.

“Esta é a nossa casa grande, não há outro planeta para onde irmos se isto correr mal... temos que cuidar dela. Sem fundamentalismos, mas temos de parar para pensar perante as coisas. Faz sentido? É preciso? Precisamos disto tudo?”, questiona.





7BEAUTY TRATAMENTOS INOVADORES PARA CABELO E UNHAS

Aberto em agosto de 2018, em Nogueira, o espaço 7Beauty tem-se distinguido pelos tratamentos inovadores de cabelo e unhas para o público feminino. Gerido por Angelo Epifanio, o salão apostou em serviços diferenciadores como a plástica dos fios, “um super tratamento” de restauração capilar que trata os cabelos de dentro para fora, desde a raiz até às pontas, deixando os cabelos “lindos, sedosos e de aparência saudável”. Assegura também o serviço de Escova Progressiva ou Alisamento Orgânico, uma revolução no tratamento de cabelos crespos ou frisados, volumosos ou rebeldes. O espaço faz, igualmente, uma análise aos cabelos, através do Cronograma capilar, com o objetivo de repor os nutrientes em falta. No leque de opções incluem-se ainda massagem modeladora, drenagem linfática, lipocavitação, limpeza de pele, maquilhagem, *lifting* facial, tratamentos para

cabelos afro e, brevemente, uma técnica “exclusiva” de alongamento de unhas em fibra de vidro. Com atendimento personalizado e simpatia, o 7Beauty recolhe as clientes na própria casa, transportando-as ao domicílio no final de cada serviço no salão de beleza. Abre de terça a sábado, das 09h30 às 19h00.



Quinta do Pregal, 24 Nogueira - Braga
 m. 963802501 · t. 253 615 046
 www.7beauty.pt @7beauty.pt

CLÍNICA DA BOTICA

Clínica da Botica Braga

Clínica da Botica Palmeira

Cheque-dentista
 Próteses sobre implantes
 Próteses dentárias
 Tratamento de Varizes
 Implantes Dentários
 Ortodontia Fixa
 Fisioterapia

Fotodepilação
 Enfermagem (também ao domicilio)
 Palmilhas Ortopédicas
 Reiki
 Acupuntura
 Osteopatia
 Análises Clínicas Hilario de Lima

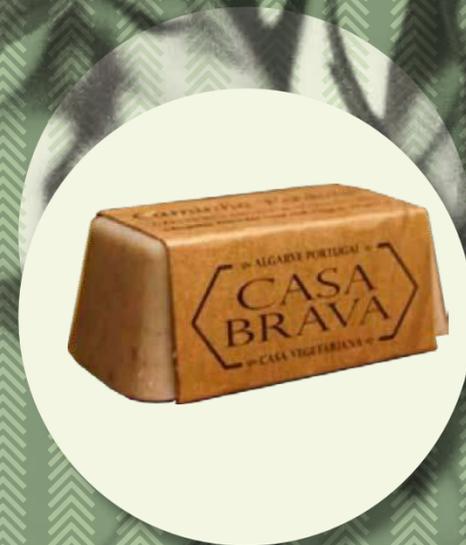
Electrocardiograma
 Papanicolau
 Ortopantomografia
 Telerradiografia
 Audiograma

Clínica da Botica Braga | Seg-Sex: 8:00 – 12:00 | 14:30 – 18:30 | Sáb: 8:00-11:00
 Rua de S. José, n.º 120 · 4710-370 S. Vitor Braga | t. +351 253 095 330 | m. +351 936 384 700 | braga@clinicadabotica.com

Clínica da Botica Palmeira | Seg-Sex: 8:00 – 12:00 | 14:30 – 19:00 | Sáb: 8:00-11:00
 R. Dom António Ferreira Gomes, n.º 1 · 4700-698 Palmeira, Braga | t. +351 253 628 700 | m. +351 918 207 608 | palmeira@clinicadabotica.com

Cosméticos **vegan** ou **cruelty-free**? Existem e são portugueses!

Há cada vez mais marcas que não testam os seus produtos em animais. Os consumidores são os primeiros a rejeitar produtos que possam associar ao sofrimento de seres indefesos. Muitas são mundialmente conhecidas – como a The Body Shop, a Urban Decay ou a Too Faced – mas também há cada vez mais marcas portuguesas a seguir as mesmas filosofias, recorrendo sobretudo aos ingredientes naturais. Hoje deixamos-lhe algumas sugestões para usar e abusar... sem culpa!



CASA BRAVA

Sabonetes orgânicos, com recurso a matérias portuguesas biológicas e naturais. Pode visitar o atelier de Julie e Marco em Loulé, ou mesmo ficar hospedado na Casa Brava. Prepare-se para uma lufada de ar fresco!
www.casabrava.pt



MUSA

Produtos naturais, coloridos, cheirosos, sem corantes ou conservantes. O processo de fabrico é artesanal, apesar da imagem contemporânea. Catarina Nobre e Manuel Fonseca são os responsáveis pela marca que também se orgulha de preferir os ingredientes locais.
www.musanaturalcosmetics.com



AROMAS DO VALADO

Estes produtos têm certificação beiológica, *vegan* e o selo do Geopark Internacional Naturtejo. Helena Vinagre é a responsável pela marca que também recebe visitas pedagógicas, leva a cabo diversas oficinas e ainda faz consultoria.
www.aromasdovalado.com



LUADIA

Produtos biológicos e sustentáveis, já que rejeitam os plásticos. Para além do vidro, o celofane vegetal e biodegradável é o material preferencial para acomodar estes produtos. Esteja atento aos workshops que ensinam a fazer pastas de dentes, cremes ou desodorizantes naturais!
www.luadiaterapias.wixsite.com



MIRISTICA

Condicionadores, champôs, loções para o banho e muito mais. Tudo criado por Inês Avelar, que para além de trabalhar com ingredientes vegetais e biológicos, ainda dá preferência aos produtores locais. Sem corantes e conservantes, mas com amor.
www.miristica.pt



SAPONINA

A pele atópica da filha de Liliana Dinis inspirou esta mãe a criar uma marca criada com os melhores ingredientes biológicos e temperada com muita dedicação e amor. Com a Saponina abraça a natureza e o que ela tem de melhor!
www.facebook.com/saponinasoapsfromnature

CIDADELA ELECTRÓNICA®

LOJA
POLO
 ELECTRODOMÉSTICOS
 LAMAÇÃES - 253 609 900



LOJA
 do ARMAZÉM
 FROSSOS - 253 607 330



LOJA
VILA
 ELECTRODOMÉSTICOS
 VILA VERDE - 253 310 350



CidadelaService

O MAIOR CENTRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA DO PAÍS!

253 607 340
 ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Um projeto de encantar

Bio Aventuras

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC KARINE MENEZES



"Isto não é um pau...
É um pincel
É um batom
É uma guitarra
É uma pá
É um cavalo
É um telescópio
É uma espada
É um microfone
É uma colher
É uma cana de pesca
É um remo
É uma varinha mágica
... E qualquer outra coisa que
uma criança possa imaginar!"

Wilder Child

Era uma vez duas meninas que gostavam muito da natureza. Gostavam dos bichinhos, das folhas, das flores, das árvores, do céu azul, da lama, da relva. Gostavam de cães e gatos, mas de sapos e salamandras também. Como todas as meninas, cresceram, mas não perderam o encantamento pela natureza: tornaram-se biólogas e continuaram a trabalhar com o que lhes enchia o coração.

Virgínia Duro, de 33 anos, trabalha em monitorização animal e é escuteira. Flávia Alves é mãe de Luísa e Teresa e também é escuteira. Depois da licenciatura em Biologia trabalharam juntas numa ONG em Braga, onde fizeram coisas tão diversas como recolher lixo marinho, monitorizar morcegos e acompanhar vítimas de violência doméstica. Juntas fundaram o projeto BioAventuras, um espelho do amor das duas pela natureza e pelas crianças. O objetivo? Proporcionar momentos de descoberta, encantamento e respeito pelo planeta Terra... a miúdos e grávidos.

"O contacto com a natureza faz falta a crianças e adultos. Se a criança não tiver um estímulo contínuo com a natureza, vai perder o encantamento. O papel do adulto não é só de incentivar, mas também

de proporcionar estes momentos”, explica Flávia. E qual é o “problema” de fundo aqui? O facto de grande parte dos adultos estar desligada da importância destes contactos. Por isso mesmo, as BioAventuras também realizam sessões e *workshops* para os mais velhos, para que possam recordar – e fazer renascer – o encantamento infantil.

Os percursos de descoberta que levam a cabo no Mosteiro de Tibães são um bom exemplo. Não são aulas, mas antes convites à exploração, ao uso dos sentidos, à descoberta.

“A verdade é que não proteges aquilo que não conheces. Tens que amar as coisas para protegê-las! Sentimos que às vezes é mais importante convidar o adulto a tocar nas árvores, no tronco e nas folhas do que dar-lhe apenas uma explicação exaustiva sobre a espécie que tem à sua frente. Às vezes ficam demasiado presos às aplicações no telemóvel ou aos livros...”, diz Flávia.

Conseguindo cativar e encantar os adultos, é certo que estes irão incentivar as suas crianças. Virgínia e Flávia lamentam que esta relação com a natureza em Portugal não esteja tão cimentada como noutros países em que a chuva não é impedimento para a brincadeira, por exemplo. Um bom impermeável e um banho quente resolvem a questão, diz Virgínia. Ambas sublinham a importância dos mais pequenos contactarem com os elementos naturais. E não é preciso ir para o meio da floresta!

“As crianças pequenas não querem coisas gigantes, têm aquele mundinho pequenino, à escala delas. Basta um pequeno espaço verde, um canteiro de flores, um pedacinho de jardim. As crianças nascem já com encantamento pela natureza, mas são como nós. Se não contactamos com alguma coisa frequentemente, acabamos por lhe perder o gosto, não é?”, questionam.

Mas que fazem, afinal, as “BioAventureiras”? Para começar, todos os meses levam a cabo uma sessão de “Natureza Colorida” na Braga Materna. Durante este tempo as crianças inscritas experimentam o doce sabor da liberdade em conjunto com a natureza. Apesar de ser uma actividade “indoor”, as biólogas levam a natureza para junto dos mais pequenos com folhas, galhos e tintas feitas a partir de ingredientes naturais. Deixam-se à porta as preocupações com a roupa imaculada: a única regra é a diversão.

“Os bebés e crianças são convidados a pintar, mas sabemos que está a correr realmente bem quando eles já dizem que estão a cozinhar, ou a fazer uma papinha para alguém. Isso para nós é sucesso,



significa que já usaram a imaginação e criatividade e estão a criar a sua própria brincadeira”, explicam.

As duas sorriem quando questionadas sobre as reações a este exercício de liberdade. Virgínia explica que, por várias vezes, são as próprias crianças a não quererem sujar-se por não estarem habituadas. Ou a perguntar às biólogas o que devem fazer. Também não são raras as vezes em que os pais se afligem por ver os pequenos levar as tintas à boca. As biólogas sossegam-nos: não há ali nada artificial ou químico.

“Muitas vezes temos de falar com os pais e explicar que não somos animadoras. Não é o nosso formato, não é o nosso objectivo. Os pais estão presentes mas também não orientam, acompanham a brincadeira. A exploração e a iniciativa é toda da criança. Perguntamos mesmo aos pequeninos: o que querem fazer, o que vos apetece fazer?”, diz Flávia. Se a princípio estão mais acanhadas, quando as crianças percebem que podem guiar a brincadeira, transformam-se.

As paredes da Braga Materna ganham cor e vida. De repente há cozinheiros a confeccionar as mais elaboradas refeições, capitães de barcos, mágicos que agitam as suas varinhas. Há músicos a tocar guitarra, fadas com asas brilhantes, exploradores e cavaleiros destemidos. O limite está na imaginação.



Para além das sessões de Natureza Colorida, o projeto BioAventuras ferve de ideias e oferece mais atividades, todas elas sensoriais. Virgínia e Flávia levam a natureza até festas de aniversário, batizados, comunhões. Fazem *workshops* e percursos de descoberta no Mosteiro de Tibães, museus, bibliotecas e espaços lúdicos. Cozinhas de lama, detetives de animais, cozinha na floresta, coroas com folhas e flores, tudo ganha vida na mão dos pequenos e na ideia das duas escuteiras. Arranjaram até uma alternativa aos cartões-presente: dispõem de caixas-oferta, que não são mais do que um convite para brincar. Aqui também não entra o desperdício: a caixa pode depois ser um tambor ou uma arca de tesouros da natureza. Uma vez mais, a imaginação é o limite.

A periodicidade das atividades não é mais regular porque ambas gostam de espalhar “pozinhos de novidade e carinho” em cada atividade, que é sempre única, nunca se repete. No fim da Natureza Colorida, por exemplo, entregam sempre uma lembrança aos pais que constitui, ao mesmo tempo, uma provocação para que depois possam divertir-se com os filhos na natureza.

Apesar de terem crescido, Virgínia e Flávia mantêm aquela alegria contagiante das crianças. Virgínia já não

atira rãs para a banheira enquanto a irmã toma banho, mas não consegue conter a gargalhada quando vê o afilhado de impermeável e galoças à sua espera, debaixo de chuva. Os olhos desta bióloga brilham de cada vez que fala de um animal e o sorriso ilumina-lhe o rosto. Flávia já não aparece em casa de calças rasgadas e joelhos esfolados, mas delicia-se nos piqueniques com as duas filhas bebés no pequeno jardim que há na sua rua, indiferente aos olhares de espanto de quem vê uma bebé de oito meses a brincar na relva. A filha mais velha já lhe segue as pisadas. Uns dias antes da nossa conversa, em passeio com a mãe, estendeu-lhe um pequeno ramo de árvore. “Olha, mamã, um tesouro! Vou levá-lo para casa, posso?”.

 @projetobioaventuras
 @bioaventuras_projeto
 projetobioaventuras@gmail.com

Bricolage & DECO



A sua pele agradece!

SABÃO NATURAL DE AZEITE

Sabia que pode fazer o seu sabão em casa com poucos ingredientes e de forma rápida? Vai precisar apenas de:

- 600 gr de azeite**
- 77 gr de hidróxido de sódio (99% de pureza)**
- 228 gr de água destilada**
- 18 gr de cera de abelha**
- 18 gr de óleos essenciais**

Numa panela pequena – obrigatoriamente em Inox, não pode ser em alumínio! – pesar a água e num recipiente pequeno e resistente ao calor (aplica-se a recomendação anterior) pesar o hidróxido de sódio. Não se esqueça de usar luvas e mantenha as mãos longe do hidróxido de sódio!

Aqueça as gorduras em lume baixo, só mesmo para ficarem líquidas e eliminar quaisquer partes sólidas. A temperatura convém não ultrapassar os 43-45° C.

Prepare entretanto a solução do hidróxido de sódio num lugar ventilado, perto de uma janela, ou mesmo ao ar livre. No tacho onde foi pesada a água, e com uma colher de Inox, juntar devagarinho o hidróxido de sódio e mexer lentamente.

Esperar que o tacho aqueça bem, quase até ferver a água. Convém deixar arrefecer um pouco até atingir a mesma temperatura de cerca de 43° C.

Já fora do lume juntar a solução de hidróxido de sódio às gorduras, mexer um pouco e passar com a varinha mágica. Quando chegar a um ponto em que consegue traçar uma “estrada” no tacho com uma espátula, pode juntar os óleos essenciais e aromas. Mexa mais um bocadinho e verta nas suas formas preferidas.

Depois de 24 horas pode desenformar. Durante um mês devem ficar longe da humidade e expostos ao ar.



BEE'S WRAP

Esqueça a película aderente e o papel de alumínio, encontramos a solução ideal para manter os seus produtos sempre frescos. Só precisa de:

- Cera de Abelha**
- Óleo de coco**
- Pano de algodão (100%)**
- Pincel**
- Tacho pequeno**
- Ferro de engomar**

Corte o pano no tamanho que desejar e estenda-o sobre uma superfície regular.

Num tachinho, levar ao lume um pouco de óleo de côco (menos de meia colher de sopa) e juntar a cera. O ideal é fazer este processo em banho-maria para que a cera não inflame!

Quando estiver tudo derretido, usar o pincel e aplicar a mistura sobre o pano, espalhando bem.

Cobrir o pano com papel vegetal e passar a ferro para a mistura ficar bem impregnada.

Deixar o pano secar uns minutos e passar a ferro pelo menos mais uma vez. Está pronto!



Ecológicos. Ambientais. Sustentáveis.

À distância de um clique.



MARIA GRANEL

A *Maria Granel* foi a primeira mercearia em Portugal a dispensar embalagens e vender exclusivamente a granel, por isso está de parabéns! Foi também uma das pioneiras na Europa e no mundo na venda de produtos biológicos seguindo esta filosofia. Os produtos são vendidos a partir de dispensadores individuais, para que possa escolher e tirar a quantidade que desejar. Leve o seu recipiente de casa! O melhor? A *Maria Granel* também está disponível *online*, basta um clique para aproveitar o melhor que as compras a granel oferecem!

www.mariagranel.com
Instagram e Facebook: @mariagranel.lx
geral@mariagranel.pt



AMORABOX

A *AmoraBox* começou por proporcionar experiências mensais através de caixas com os melhores produtos naturais, orgânicos e não-tóxicos para a mãe, para o bebé e para a casa. Os pedidos e encomendas rapidamente aumentaram, o que levou à criação da loja com os artigos que tanto sucesso faziam. Há cosmética, artigos de higiene, produtos para a casa... variedade não falta!

www.amorabox.com
Instagram e Facebook: @amorabox
myamorabox@gmail.com

Se está a gostar das sugestões desta edição da Minha, mas não tem nenhum espaço físico perto de si com produtos sustentáveis e *eco-friendly*, não desespere: os espaços *online* são imensos e garantem entregas rápidas. Há de tudo: brinquedos, cosmética, artigos de higiene, fraldas para bebés... Qualquer que seja o produto que procura, certamente tem uma versão mais amiga do ambiente. Vamos descobri-la?



EKOTOY

A *Ekotoy* é uma loja de brinquedos *online*, com uma grande coleção de brinquedos ecológicos para todas as idades e feitos com diversos materiais naturais: madeira, cortiça, papel, algodão biológico, bambu, entre outros. Estes artigos, além de bonitos, incentivam a descoberta, ajudam a desenvolver habilidades motoras e sensoriais, estimulam a criatividade, a imaginação, a intuição, a ingenuidade, a concentração, a memória e são divertidíssimos!

www.ekotoy.com
Instagram e Facebook: @myekotoy
info@ekotoy.com



MIND THE TRASH

A *Mind the Trash* é um blogue e loja *online* portuguesa, a primeira loja *online* "zero waste" em Portugal. Só por isso já estariam de parabéns, mas ainda há mais coisas maravilhosas a descobrir: no blogue encontra recomendações para reduzir a pegada ecológica, enquanto a loja oferece imensos produtos ecológicos como alternativa aos muitos produtos descartáveis e plásticos existentes no mercado. A loja *online* está vocacionada para o estilo de vida "zero desperdício". Aqui tudo é biodegradável, reciclável e reaproveitável. Uma loja consciente e informativa!

www.mindthetrash.pt
Instagram e Facebook: @mindthetrash
contact@mindthetrash.com



KINGS OF MY CASTLE

A *Kings of my Castle* oferece um vasto leque de fraldas reutilizáveis para bebé com um conceito alternativo, mais ecológico e sustentável. Este investimento traduz-se numa grande poupança na carteira e maior conforto para o bebé... E como já sabemos, bebés felizes, papás felizes! Os produtos da marca são, maioritariamente, feitos à mão, em Portugal, utilizando matérias-primas como bambu, cânhamo ou lã merino. As fraldas são coloridas e originais, com padrões que vão desde os bonecos de neve aos galos de Barcelos!

www.kingsofmycastle.com
Instagram: @kingsofmycastle
Facebook: @kingsofmycastlept
kingsofmycastle@gmail.com

VALENÇA

A M A G I A D O S

Mosteiros

TXT / PIC JOSÉ CARLOS FERREIRA

Valença é conhecida pela sua magnífica fortaleza. Mas, em termos patrimoniais, é um concelho que vai muito mais para além deste monumento, sendo exemplo disso mesmo os três mosteiros que o desafiamos a visitar. Para quem chega a Valença pela A3, logo depois

das portagens, deve seguir as indicações até à freguesia de Cerdal que o levarão até à Igreja Matriz. A partir daqui, se não encontrar a placa, pergunte como se chega até ao Convento de Mosteiró. Não tenha vergonha, por aqui impera a simpatia das pessoas! Depois de encontrar a estrada, o caminho é sempre a subir. Não tem que enganar. O Convento de Nossa Senhora de Mosteiró, acredita-se, teve a sua origem numa comunidade de eremitas que, no século VIII, escolheram este local bem alto e isolado, como convinha. O monumento, tal como o conhecemos hoje, é do século XIV, mais concretamente em 1392. A data lá está na padieira da porta. Mas não fiquemos à porta porque a verdadeira riqueza está dentro da igreja. Prepare-se para uma talha magnífica, um dos expoentes do barroco. Não hesite em ficar o tempo que precisar para admirar este conjunto. Aqui, o barroco da tribuna do altar-mor cumpre perfeitamente sua missão, a de deixar-nos atónitos, de boca aberta! Os altares laterais, neoclássicos, são os mais recentes, mas nem por isso menos interessantes. Agora é tempo de voltarmos e regressarmos pela mesma estrada por onde viemos, sem hipótese de enganos, pois é a única. Chegados a Cerdal, vamos em direção a Valença, que é agora tempo de comer. Por aqui não faltam sugestões, desde a lampreia do Minho, que é rainha por esta altura, até ao famoso bacalhau à S. Teotónio, tão apreciado pelos *nuestros hermanos* do outro lado do rio. Refeitos e reconfortados, voltamos ao carro e saímos de Valença pela EN 101 em direção a Monção. Logo após os semáforos, depois de passar uma superfície comercial, há um corte à direita. Vá por aí. A estrada começa a subir em direção à Senhora do Faro. A meia encosta, num corte à direita, seguimos a indicação de Sanfins. Já adivinhou, vamos conhecer o famoso Mosteiro



de Sanfins de Friestas, cuja grafia também pode surgir como S. Fins. A 11 quilómetros de Valença, com itinerário bem assinalado, este cenóbio foi construído num local escolhido a dedo. Prepare-se. Aqui é o românico, no seu estado puro, que atrai o nosso olhar! Não sei se D. Afonso Henriques aqui esteve, mas é certo que ele deu carta de couto a este mosteiro que é hoje pertença da Câmara de



Valença. Detenha-se em todos os pormenores artísticos exteriores da igreja. Depois passe entre as ruínas e deixe que as pedras do antigo claustro lhe contem histórias. Se é daqueles que aprecia locais calmos, propícios à fuga da balbúrdia dos centros urbanos, então está no sítio certo. Deixe-se ficar e aprecie também toda a natureza envolvente do mosteiro! Quando achar que valeu a pena, regresse pelo caminho que utilizou para aqui chegar. Uma vez na EN101, vire à esquerda, em direção a Monção, até entrar na freguesia de Ganfeí. Mantenha-se atento, pois à sua esquerda tem uma placa que indica o Mosteiro de Ganfeí. Dizem que foi fundado por S. Martinho de Dume ou pelo seu sucessor S. Frutuoso, no século VI. Atualmente classificado como Imóvel de Interesse Público, só podemos visitar a igreja do Mosteiro beneditino de Ganfeí. Na capela-mor está um dos raros altares fingidos do distrito de Viana do Castelo. Pois é. É pintado sobre madeira. Na capela-mor encontra dois túmulos, um de cada lado. Um tem inscrição e diz-nos que é de S. Ganfeí. O outro merece que se espreite o tampo. Ainda no interior lá estão elementos românicos que permanecem da construção primitiva. Agora, é hora de regressar a casa. Se o cansaço for demasiado, há sempre a hipótese de pernoitar por aqui e explorar Valença à noite!



Criada em 2012, numa altura em que Braga acompanhava a tendência nacional do aumento do uso da bicicleta, a associação “Braga Ciclável” surgiu da necessidade de alertar para a necessidade de melhores condições para os utilizadores deste meio de transporte. No fundo, trata-se da busca por uma “normalização do uso da bicicleta” através da criação de condições para que todos possam usufruir dela de forma cómoda e segura. Debates, palestras, ações de sensibilização, elaboração de propostas, passeios e publicações quinzenais em revistas e jornais têm feito parte do trabalho realizado pela associação nos últimos anos.

BRAGA CICLÁVEL

A BUSCA PELA
NORMALIZAÇÃO
DO USO DA
BICICLETA

TXT ANA RITA CUNHA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

“**N**ão queremos acabar com os carros, mas que as pessoas também possam ter uma bicicleta e sentir-se bem e em segurança”, revelam os fundadores Mário Meireles e Victor Domingos. Numa entrevista à revista Minha, os jovens, ambos utilizadores assíduos da bicicleta no seu dia a dia, explicaram os motivos por detrás deste projeto que surgiu de uma forma espontânea. “Nesse ano aconteceram várias coisas em simultâneo. Houve várias movimentações de cidadãos, havia pessoas que faziam massa crítica, encontros de bicicleta de cariz reivindicativo que pretendiam chamar a atenção para a falta de condições de segurança. Tudo isto acabou por confluir em torno da «Braga Ciclável», que era algo informal”, referem. Daqui até à criação do blogue *Braga Ciclável* foi um pequeno passo que permitiu juntar ainda mais utilizadores das bicicletas e, consequentemente, criar iniciativas e projetos. Um deles, apresentado em 2013, foi a proposta para uma mobilidade sustentável, um

dossiê com um conjunto de medidas concretas para a cidade que foi entregue ao executivo da altura, bem como às restantes forças políticas. Neste documento ficaram expressas duas medidas consideradas “fundamentais e urgentes”, entre elas um estacionamento de qualidade através da instalação de bicicletários e um eixo ciclável que ligasse a estação de caminhos de ferro, o centro histórico e o *campus* de Gualtar da Universidade do Minho. Apesar de reconhecerem que têm sido introduzidas algumas melhorias ao nível do estacionamento, os responsáveis consideram que ainda há muito a fazer para que seja possível circular de bicicleta em Braga em segurança, o que ainda afasta muitas pessoas para este meio de transporte que proporciona “melhor qualidade de vida” para todos. “Passados estes anos todos continuamos à espera deste eixo ciclável. Continuamos a ter interrupções, a ter de fazer desvios enormes pelo meio de um trânsito que não está bem gerido na razão com a bicicleta e os estacionamentos continuam a ser manifestamente insuficientes para a procura que existe”, lamenta Victor,

vincando que não se trata de uma luta contra ninguém, mas sim a favor de uma causa. Para Mário e Victor, é precisamente esta ausência de condições para a prática da bicicleta que não permite que ainda mais pessoas a utilizem como meio de transporte diário, sobretudo em pequenas deslocações, num raio de cinco quilómetros, melhorando assim a qualidade de vida dos cidadãos. “Notamos que há imensa procura e o próprio conceito de cidade moderna está a mudar. Hoje começamo-nos a aperceber da qualidade de vida que perdemos em cinco, seis décadas, nomeadamente o facto de sermos obrigados a respirar este ar ou a ouvir o barulho que ouvimos. E depois o poder sair à sua descansado, mesmo a pé. Percebemos hoje que os nossos filhos não têm onde brincar ao ar livre porque a rua é um perigo. E depois temos pessoas que até gostavam de deixar o carro em casa mas que, ao virem trabalhar ou fazer compras no centro, não têm onde deixar ficar a bicicleta perto. E não podemos achar que um estacionamento a 200 ou 300 metros serve. Há recomendações de boas práticas a nível internacional que devem ser seguidas e não

podemos pensar na bicicleta como se fosse um carro ou um brinquedo. Tem características próprias”, refere Victor Domingos.

E que características próprias são essas? Desde logo, o benefício que proporciona ao utilizador, tanto em termos de saúde como económicos. Por outro lado, a contribuição para a cidade, começando pela redução do desgaste das vias – uma das maiores despesas a nível autárquico –, e da ocupação do espaço público, já que “onde cabe um automóvel cabem dez bicicletas”. A isto juntam-se outras vantagens mais óbvias, relacionadas com o meio ambiente e com a segurança dos peões.

O que falta, então, fazer em termos concretos? Sublinhando que “há, sobretudo, uma falta de estratégia de mobilidade por parte do município”, os responsáveis reclamam uma estratégia global *walking and cycling*, que envolva peões e ciclistas, e não medidas avulsas sem qualquer conexão entre si, como entendem que tem acontecido até à data.

Uma rede ciclável na qual as pessoas se sintam seguras, desde a estação de caminhos de ferro até à Universidade do Minho, é uma das reivindicações. Pelo caminho teriam de ser solucionados os constrangimentos existentes, por exemplo, na Rua D. Pedro V e no atravessamento da Avenida Padre Júlio Fragata. “Enquanto que, na ponte, às vezes é difícil passar com a bicicleta, na rotunda das piscinas podemos não chegar ao outro lado. E se pensarmos no sentido Universidade do Minho – Centro, ainda pior”, refere Mário, apontando a semaforização daquela zona como uma das possíveis soluções para aquela zona da cidade.

Ao lado, Victor acena com a cabeça dando ar da sua concordância. “Podia haver semáforos inteligentes que fechassem para o trânsito quando houvesse trânsito noutra via. Poderia ser automatizado”, explica.

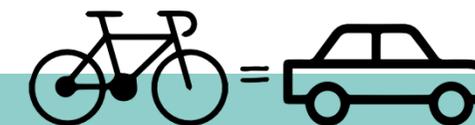
Mário lembra que “a Avenida Padre Júlio Fragata não é uma circular à cidade”, já que esta se estende até Lamações e Gualtar. O prolongamento do tunel já existente também não é visto com bons olhos, sobretudo numa zona onde “um prédio teve já de levar reforço de betão por estar em cima de águas”.

Acima de tudo, é urgente “converter toda aquela avenida desde as Sete Fontes até ao Minho Center” num espaço “onde as pessoas estejam bem, em segurança, e as velocidades não sejam exageradas”, permitindo o seu usufruto por todos, inclusivamente crianças. “Não podemos ter uma via com perfil de autoestrada ou perto disso a atravessar uma das zonas mais habitadas da cidade. Mesmo os limites de velocidade que lá existem, e raramente são respeitados, são altos”, sustenta Victor, lamentando que Braga seja uma cidade que privilegia o uso do automóvel e onde há “um medo instalado” de andar de bicicleta por falta de condições.

Na página do Instagram da Braga Ciclável, todos os dias é publicada a fotografia de uma pessoa a utilizar a bicicleta.

@bragaciclavel

Para os responsáveis, a população está preparada para esta mudança de mentalidade. “Mas mesmo que não estivesse, há formas de as preparar para isso”, através de participações públicas, debates. “Mas isso faz-se com tempo e não só em ano de eleições...”, alertam.



BICICLETAS E CARROS Podem Ser Equiparados?

A equiparação da bicicleta aos veículos a motor é uma questão que tem estado na ordem do dia e à qual os entrevistados não são alheios, considerando mesmo que não há qualquer equiparação possível por vários motivos, passando pelo perigo que constituem e acabado na vulnerabilidade a que estão expostos os seus condutores. “Há décadas que temos uma discriminação fortemente negativa relativa ao uso da bicicleta”, diz Mário Meireles, comparando aqui o risco de se andar de um ou de outro meio de transporte. “De bicicleta há o risco real de não se chegar inteiro ao destino. Há o risco de atropelamento caso um ciclista caia e o carro não mantenha a margem de segurança mínima. É disto que as pessoas têm medo. Por isso é que a infraestrutura é a primeira parte onde se pode e deve intervir”, vinca, considerando que, a partir daí, começa a haver uma maior consciencialização das pessoas para a forma como devem usar a bicicleta – no caso dos ciclistas – e lidar com as mesmas – no caso dos condutores de veículos a motor. Neste campo, o responsável acredita que já tem havido progressos, muito embora ainda proliferem erros sobretudo no que se refere ao cálculo da distância de segurança frontal e lateral. Isto porque “quem vai no automóvel não sente a mesma insegurança que o ciclista”. “Isto é algo gradual e a infraestrutura tem o poder de mudar porque despoleta outro tipo de mudanças. À medida que temos mais gente a andar na estrada porque é convidada pela infraestrutura, os condutores estão mais atentos, cedem a passagem, as escolas de condução ensinam de outra forma. O ponto de partida tem de ser as vias, o estacionamento... convidar a que venham de bicicleta. Só assim se combate o ódio na estrada, que ainda existe”, sustenta Mário. É precisamente devido à vulnerabilidade dos ciclistas e ao risco de perigo para terceiros que a associação entende que não faz sentido que estes sejam obrigados a pagar um seguro, tal como acontece nos veículos motorizados. “Eu tenho seguro no carro porque se atropelar alguém não vou ter como pagar operações, indemnizações, etc.. Se eu for de bicicleta e atropelar alguém, o risco dessa pessoa morrer ou de der de ser operada é muito baixinho. Existe esse risco, claro, mas também o existe ao andar a pé”, justifica Mário.

Tem a certeza
que sabe reciclar?

MITOS E VERDADES

re = repetir
cycle = ciclo

A palavra reciclagem difundiu-se a partir do final da década de 1980, quando se constatou que as fontes de petróleo e de outras matérias primas não renováveis se estavam a esgotar rapidamente e que havia falta de espaço para a disposição de lixo e de outros resíduos na natureza. A expressão vem do inglês *recycle* (*re* = repetir, *cycle* = ciclo). Por reciclagem entende-se “qualquer operação de valorização, incluindo o reprocessamento de materiais orgânicos, através da qual os materiais constituintes dos resíduos são novamente transformados em produtos, materiais ou substâncias para o seu fim original ou para outros fins mas que não inclui a valorização energética nem o reprocessamento em materiais que devam ser utilizados como combustível ou em operações de enchimento” (Decreto-Lei n.º 178/2006, de 5 de setembro, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 73/2011, de 17 de junho). A reciclagem destes materiais proporciona uma utilização mais racional de recursos naturais não renováveis e uma redução da poluição da água, do ar e do solo. Já



na indústria, a reciclagem tem muitas vezes a vantagem de diminuir os custos de produção. A reciclagem depende totalmente da colaboração do cidadão: só os materiais colocados nos equipamentos destinados à recolha seletiva seguem para tratamento. Para uma correta separação de resíduos, importa perceber se realmente estamos a fazê-la bem. Deixamos apenas um conselho: na dúvida sobre a possibilidade de um objeto ser reciclado, coloque-o num dos contentores da reciclagem. Só assim será possível perceber as necessidades relativas a determinados objetos e materiais, havendo assim maior possibilidade de surgirem novas políticas relativas ao seu reaproveitamento.

Podemos colocar cristais e espelhos no ecoponto verde.

Falso. O cristal, tal como acontece com os copos, os *pirex* ou os espelhos, tem uma composição diferente da das embalagens de vidro comuns. Se forem colocados no ecoponto verde, podem dar origem a objetos de vidro com defeito e inviabilizar todo o restante vidro reciclado.

O papel de cozinha pode ser reciclado.

Falso. O papel e o cartão, para poderem ser reciclados, devem manter inalteradas as suas propriedades originais e estar completamente limpos de sujidade e impurezas. O papel de cozinha e os guardanapos, por terem entrado em contacto com outras substâncias, nomeadamente gorduras, não podem ser reciclados juntamente com o restante papel/cartão. Devem ser colocados junto dos resíduos indiferenciados, o vulgar “lixo”, de modo a não contaminarem o papel e o cartão limpos.

Embalagens como pacotes de leite devem ir para o ecoponto amarelo.

Verdadeiro. As embalagens de cartão para alimentos líquidos caracterizam-se pela sua composição mista. Além de cartão, estas contêm também polietileno e, em alguns casos, também alumínio, o que significa que não devem nunca ser colocadas no ecoponto azul.

Autocolantes não podem ir para o ecoponto azul.

Verdadeiro. Nunca deverá colocar autocolantes no ecoponto azul. Apesar de o papel poder ser reciclado até sete vezes, é necessário que não esteja contaminado por outros materiais. No caso dos autocolantes, estes são muitas vezes plastificados ou contêm resíduos de colas que dificultam a sua reciclagem.

As latas precisam de ser lavadas.

Falso. As embalagens que vão para o ecoponto amarelo, como é o caso das latas metálicas, não necessitam de ser lavadas previamente, já que irão passar por uma fase de limpeza durante os processos industriais de reciclagem. O importante é que, antes de as colocar no recipiente certo, escorra bem todo o conteúdo e espalme as embalagens.



É possível reciclar esferovite.

Verdadeiro. A esferovite é um tipo de plástico, como tal, deve ser depositada no ecoponto amarelo. As embalagens de pequena dimensão podem ser lá

colocadas directamente, enquanto as maiores devem ser partidas.

O vidro pode ser reciclado eternamente.

Verdadeiro. O vidro é um dos produtos mais utilizados no dia a dia e, ao ser colocado no ecoponto, estará a garantir o processo de reaproveitamento do material a 100%, sem perder qualquer característica e qualidade de um vidro feito a partir de matéria-prima virgem.

Os óleos alimentares devem ser despejados no lava-loiças ou sanita.

Falso. Os óleos alimentares usados são um grave problema quando despejados no lava-loiças ou sanita, provocando diversas complicações na rede de saneamento municipal. A pensar nesta situação, a AMI realizou uma parceria para a recolha destes óleos alimentares. Poderá encontrar contentores apropriados para o efeito – os chamados “oleões” – em muitos supermercados ou na rua, um pouco por todo o país. Armazene o óleo alimentar usado depois de frio numa embalagem de plástico, feche-a bem para evitar derrames e deposite-a no contentor apropriado mais próximo de si. As embalagens originais dos óleos alimentares devem ser bem escorridas, espalmadas e colocadas no ecoponto amarelo.



M. eventos

Música

CAMANÉ E MÁRIO LAGINHA

Casa das Artes | V. N. Famalicão

sábado, 16 de março
21h30 | 90 min. | M/6
12 € | Estudantes e Quadrilátero – 6 €

Camané e Mário Laginha encontram-se no projeto "Aqui está-se sossegado", pensado de raiz para dar mais brilho a uma voz e a um piano que se descobriram cúmplices desde a primeira vez que encheram um palco. O desenho dos concertos que configuram este projeto contará com cerca de duas dezenas de temas saídos do cânone fadista tradicional ou do repertório de Camané e incluirá também inéditos compostos por Mário Laginha.



Comédia

EU SAIO NA PROXIMA E VOCE?

Altice Forum | Braga

sexta, 22 de março
21h30 | 90 min. | M/12
15 €

Marina Mota e João Baião, dois dos maiores nomes da cena artística portuguesa, são os protagonistas deste grande espetáculo que retrata a história de um homem e uma mulher que se conhecem no metro em Lisboa nos anos 70 do século passado. Começam a conversar, decidem voltar a encontrar-se e após um mês de contactos casam-se. Mas o matrimónio está condenado ao fracasso. A comédia e o musical cruzam-se nas suas vidas, partilhando com o público os seus problemas e desavenças nas suas diferentes fases.



Stand Up

BRUNO NOGUEIRA

quinta, 28 de março
21h30 | 90 min. | M/16
18 € | 3.º Balcão – 15 € 6 €

Bruno Nogueira regressa ao stand up com o espetáculo "Depois do medo". Para além disso, regressa também à escrita de sinopses na terceira pessoa do singular. Neste seu novo espetáculo, o artista aborda questões que só incomodam pessoas que têm demasiado tempo livre. A intrigante problemática das pessoas que, sem terem nada na boca, mastigam quando estão a olhar para alguém a comer é um dos temas "interessantíssimos" que poderão encontrar, num "encantador processo mental".



CHURRASCARIA STEAKHOUSE

UM DIA ESPECIAL
TODAS AS QUARTAS-FEIRAS
O RODÍZIO DE CARNES
TEM MÚSICA AO VIVO
NO VALOR DE

10€*

* VÁLIDO PARA TODAS AS MULHERES
TODAS AS QUARTAS-FEIRA EM BRAGA
DEPOIS DAS 19H00, EXCETO FERIADOS

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA GRUPOS | MÚSICA AO VIVO
RESERVAS E INFORMAÇÕES
253 670 900



WWW.FOGODECHAO.PT/BRAGA

VISITE O NOSSO ESPAÇO NA RUA PROFESSOR HENRIQUE DE BARROS EM BRAGA

BRAGA | MATOSINHOS | CASCAIS | LISBOA | AMADORA | PORTIMÃO

PAULO PERAMES

Paulo Perames é bracarense, tem 41 anos e tem um fascínio extraordinário pela natureza. Casado e pai de uma menina de sete anos, Paulo tem-se dedicado, nos últimos anos, ao voluntariado. À limpeza e monitorização de rios, mais especificamente.

TXT VASCO ALVES | PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Extrovertido e de trato fácil, é amigo do amigo, orgulhando-se de ter “muitos e bons”. Para além disso, é muito ligado à família. “É o meu grande suporte e tem sido decisivo para aquilo que faço”, refere com um brilho nos olhos.

Inconformado profissionalmente, tem dois empregos: é assistente técnico há 14 anos num agrupamento de escolas em Braga e faz segurança privada aos fins de semana. Este último surge como complemento ao trabalho principal, mas ajuda-o “a pagar as contas da faculdade”, à qual regressou, após um interregno de vários anos, para terminar a Licenciatura em Geografia e Planeamento.

Já praticou *Taekwondo* e quando questionado sobre aquilo que mais gosta de fazer, para além de estar com a família e amigos, Paulo não hesita. “Adoro pesca

desportiva e caça submarina. É um dos meus *hobbies* de eleição desde os 10 anos. No fundo, amo estar junto da natureza e do ambiente. Eu gosto é de estar cá fora, ficar confinado a um espaço fechado é mais uma obrigação do que propriamente um prazer. Amo o planeta, o verde, as flores, a água, as árvores... Tudo isso é vida! E cuidar de tudo isto é uma alegria plena”, atira sem rodeios.

Considera-se um caminhheiro, revelando fazer diversos percursos pedestres por ano. É peregrino nos Caminho de Santiago. O tempo livre disponível, tenta sempre ocupá-lo fazendo todo este tipo de atividades. “São momentos muito prazerosos da minha vida”, assinala.

Os pássaros eram e são também uma paixão, tendo chegado a ser um dos maiores criadores nacionais da espécie *agapornis roseicollis*, atividade que teve de abandonar devido a um problema de saúde.



**Amo o planeta, o verde,
as flores, a água, as
árvores... Tudo isso é vida!
E cuidar de tudo isto é
uma alegria plena.**

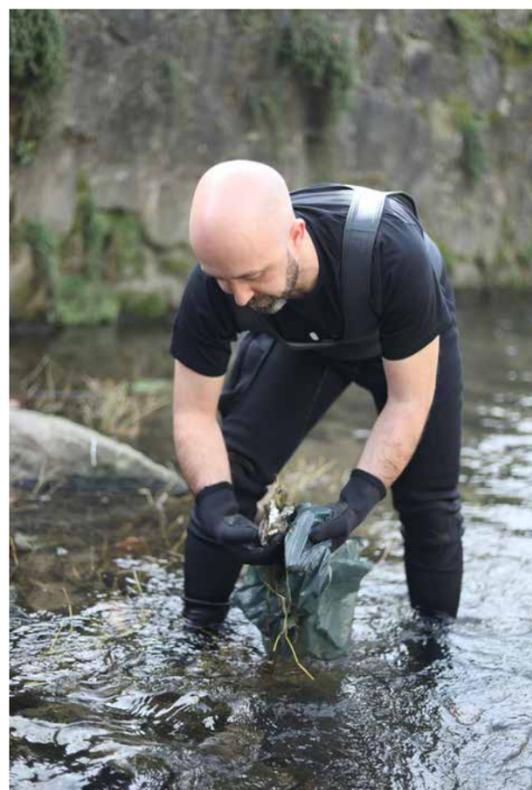
“Foi-me diagnosticado hipotireoidismo e o pó das aves não era benéfico. Tive de largar essa paixão, mas não me arrependo, porque a saúde está em primeiro lugar e o problema está controlado”, diz. O seu bem-estar foi reforçado quando, recentemente, decidiu ser voluntário no Projeto Rios, promovido pela Associação Portuguesa de Educação Ambiental (ASPEA). “Já sigo este projeto há muitos anos, mas nunca



tinha tido a oportunidade de o integrar ativamente. Há cerca de três anos comecei a interessar-me de forma séria e através da autarquia bracarense, comecei a recolher informação e decidi, há dois anos, adotar um troço do rio em meu nome. Havia várias opções e fiquei responsável por uma fração do Rio Este, entre a avenida 31 de janeiro e a Escola de Santa Tecla, com cerca de 900 metros. Nessa altura não era ainda monitor, mas em 2017 realizei o curso de Monitorização e, após conclusão do mesmo, em junho de 2018, fiquei credenciado para assumir esse cargo”, explica.

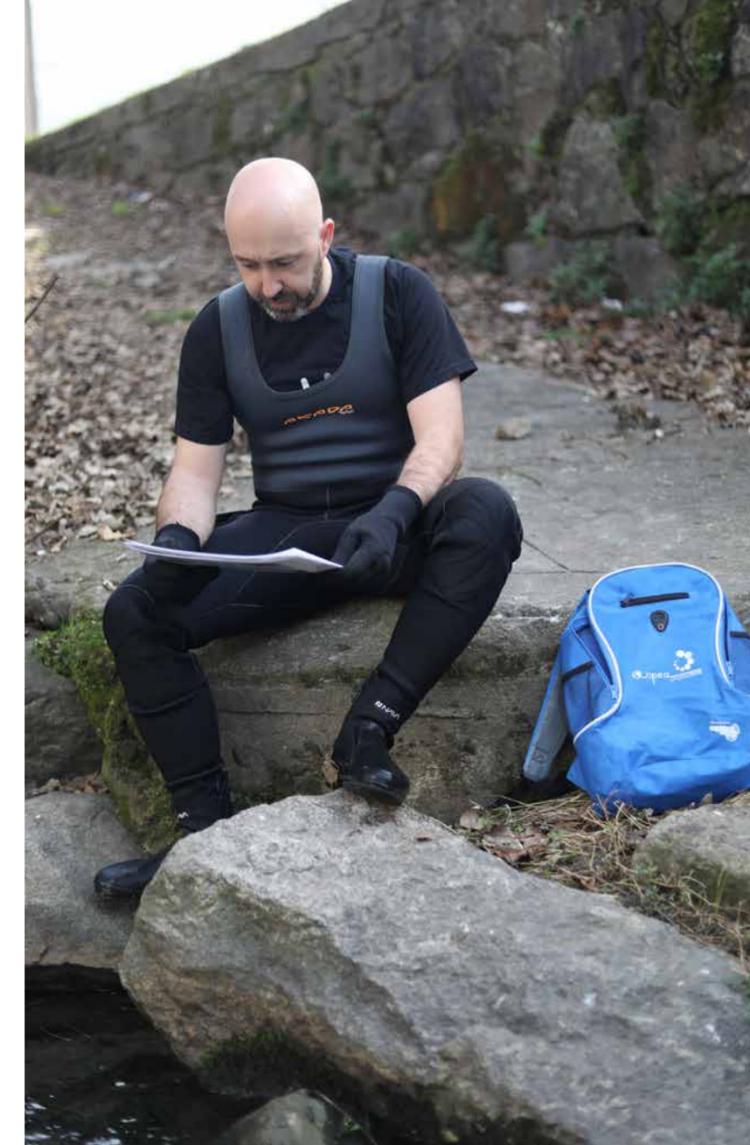
No âmbito desse projeto, Paulo faz a limpeza e o levantamento técnico (monitorização) daquele troço, desde análise da temperatura, medição da profundidade e velocidade da água e da largura do troço, medição do pH da água, colheita e análise de vertebrados e invertebrados que existam no rio, entre muitas outras ações. “São coisas giras que fazemos e que nos dão o parecer sobre a qualidade da água que estamos a analisar”, esclarece.

Sozinho ou acompanhado, Paulo diz que o importante é sentir prazer naquilo que faz. “A minha esposa acompanha-me na maioria das caminhadas. Nas restantes atividades vou sozinho, ou sou acompanhado por um pequeno grupo de amigos. Os mais fiéis são a minha filha e o meu pai”, conta, com um sorriso, revelando um misto de desalento e orgulho. “Difícilmente consigo juntar mais de seis ou sete pessoas”, diz. “Ainda é complicado para as pessoas despende duas ou três horas para ajudar nestas situações e muitas delas têm vergonha de apanhar lixo. É o que sinto no dia a dia. Há muito apoio verbal, mas pouco físico”, reforça. No meio de tantos afazeres, Paulo gosta de, todos os dias, ao final da tarde, “encontrar-se” consigo mesmo.



Para refletir, caminhar, visitar e analisar o rio que lhe é tão próximo. No fundo, para se sentir bem. Tal como se sente ao fazer parte deste projeto. “A natureza é uma questão que me diz muito e, sendo um bracarense de gema, sempre tive vontade de contribuir para a preservação do meio ambiente na minha cidade. Foi a forma que encontrei de o fazer e sinto-me muito grato”, frisa. Para Paulo, efetuar este trabalho “enriquecedor” foi uma forma também de inculcar valores ecológicos ao “maior amor da sua vida”. “A minha filha já me acompanha e apoia-me em certas atividades. Não vai para dentro da água, mas recolhe lixo na zona envolvente e para mim é fantástico ver que ela já tem vontade de ajudar e cuidar

Ainda é complicado para as pessoas despende duas ou três horas para ajudar nestas situações e muitas delas têm vergonha de apanhar lixo. É o que sinto no dia a dia. Há muito apoio verbal, mas pouco físico.



daquilo que é de todos nós. É uma excelente forma de prepararmos as gerações futuras”, explica. Mas se pensarmos que a preocupação ambiental se resume a esta ação desengano-nos. Paulo assume esta vontade de contribuir para um planeta mais limpo e saudável numa simples caminhada. “Já há muitos anos que faço *plogging* e acho que todos o deveríamos fazer, porque não custa nada. Mesmo nada”, sustenta. E o que é *plogging*? É muito simples. Trata-se de uma atividade ao ar livre que combina a

Já há muitos anos que faço *plogging* e acho que todos o deveríamos fazer, porque não custa nada.

atividade física com a recolha de lixo ao longo do trajeto.

“Basta levar um saco plástico, roupas confortáveis e um par de sapatilhas. É tudo o que precisa para começar a praticar”, atira. Benefícios? Para Paulo, “muitos”. Desde logo, “melhora a condição física e contribui para fazer do planeta um lugar mais limpo”. A sensação de dever cumprido é o sentimento que mais valoriza. “É uma satisfação pessoal enorme quando termino a limpeza e monitorização. Cuidar daquilo que é nosso acho que é um dever que nos assiste”, afirma.

Basta levar um saco plástico, roupas confortáveis e um par de sapatilhas. É tudo o que precisa para começar a praticar.



Paulo conta ainda que entre os resíduos que mais encontra durante a limpeza estão metais de diversos tipos, plásticos, até telemóveis e principalmente sacos com dejetos de animais, realidade para a qual Paulo não consegue arranjar explicações. “Revolta-me muito ver que há muito lixo nas águas dos nossos rios. E custa-me muito observar que uma das coisas que mais encontramos são sacos com dejetos de animais. Como é possível alguém recolher estes excrementos do chão, ter caixotes de lixo de 50 em 50 metros e depois lançá-los à água? Não faz sentido nenhum e deveríamos refletir sobre essa problemática. É surreal e muito triste”, assinala.

Para Paulo, a limpeza dos rios e do próprio meio envolvente não deveria ser uma obrigação das instituições públicas. A solução está, no seu entender, no civismo da população. “Se as pessoas se comportassem condignamente e não atirassem lixo para o chão, a cidade e o planeta estariam limpos”, explica. Segundo Paulo, é importante que sejam promovidas ações de sensibilização nas

escolas, junto dos professores e com os mais novos para que se envolvam diretamente neste tipo de iniciativas. Paulo não se vê como um exemplo, mas gostaria que as pessoas olhassem para aquilo que faz como tal. Apela ainda à redução drástica do plástico e sensibiliza a população geral para ajudar na limpeza e conservação dos rios e do meio ambiente. Tudo em prol de um planeta mais limpo para todos. “É a casa de todos nós e merece a nossa atenção”, termina.

É uma satisfação pessoal enorme quando termino a limpeza e monitorização. Cuidar daquilo que é nosso acho que é um dever que nos assiste.

PUB

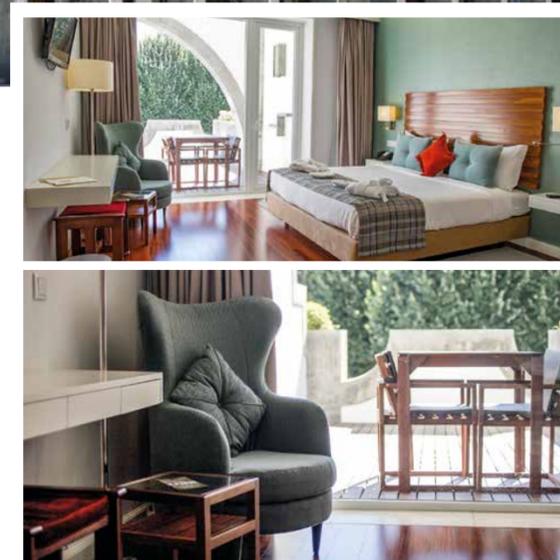
HOTEL S. BENTO

HOTEL S. BENTO DA PORTA ABERTA

Uma porta aberta para o Gerês!

Permita-se entrar e descubra por si!

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



**O SABOR DA
VIDA DEPENDE
DE QUEM A**

TEMPERA!

A região oferece-nos locais fantásticos para conhecer. Ao fim de semana ou de férias, há lugares que convidam a passeios relaxados e a desfrutar de uma excelente refeição. A MINHA escolheu quatro restaurantes com selo de qualidade e que prometem não desiludir os apreciadores da boa comida. Uns mais tradicionais, outros mais inovadores, o importante é que sabem receber e apresentam sabores genuínos e de grande qualidade. Visite e comprove!



Duho

Tradicional | Guimarães

O restaurante Duho apresenta-se com um espaço muito agradável e acolhedor. Não é muito grande e a partir daí cria-se uma atmosfera confortável e uma natural satisfação de estar à mesa. A carta de sabores retrata a comida portuguesa e as tradicionais gastronomias do norte de Portugal. O bacalhau, o risotto de cogumelos e o doce de chocolate, caramelo e crumble de aveia são opções a ter em conta.

Av. D. João IV | n.º 562 | Guimarães | t. 927 546 664
 Horário: quartas e quintas, das 12h00 às 14h30 e das 19h30 às 22h00. Sextas e sábados, das 12h00 às 14h30 e das 19h30 às 22h30. Aos domingos, das 12h00 às 14h30 e das 19h30 às 21h30.



Sabores

Mediterrânica | Monção

Com uma vista deslumbrante, o Sabores oferece a todos os seus clientes uma experiência gastronómica privilegiada. A carta exhibe diferentes opções de carne e peixe, apresentadas com muita qualidade e originalidade. Destacamos o polvo, servido em vários formatos, e o naco, que é divino. A garrafeira com diversos registos locais é também excelente. Com um ambiente bastante simpático e acolhedor, é ideal para momentos românticos, entre amigos ou família.

Rua da Barca | Cortes - Monção | t. 251 648 888
 Horário: aberto de quarta a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00, e à segunda-feira, das 12h00 às 15h00.



Bocados

Tradicional | Ponte de Lima

Uma visita a este restaurante é sempre uma aventura gastronómica. Com uma filosofia única, é necessário fazer sempre marcação prévia. Não há menu fixo e o que se come é sempre uma surpresa. É um espaço diferente, descontraído, mas muito convidativo e a comida é genuína, tradicional e vale mesmo a pena! O atendimento é primoroso e muito afável. A garrafeira é vasta e surpreendente.

Rua S. Mamede de Arca | n.º 89 | Ponte de Lima | t. 967 551 743
 Horário: aberto de segunda a sábado, das 20h30 às 22h30 (com marcação prévia).



Lab 253

Europeia | Braga

Se é um aventureiro, o Lab 253 é o sítio ideal para se atirar de cabeça... mas sem riscos! Deixe tudo nas mãos do Chefe Jorge Peres, que lhe explica detalhadamente as opções do dia. A comida é deliciosa, fresquíssima e irreverente. As porções são generosas e a apresentação exímia. Se a isto juntarmos o ambiente aconchegante e a simpatia de todo o staff, temos o cocktail perfeito. E por falar nisso... vale a pena olhar com atenção a carta de bebidas que, como tudo o resto, são escolhidas a dedo.

Largo 12 de Dezembro | N.º 8 | Braga | t. 938 623 874
 Horário: de terça a sábado, das 12h30 às 14h30 e das 20h00 às 23h30.

FRANCO OCULISTA

Fundada nos anos 50 em Luanda e localizada em Braga desde 1976, a loja Franco Oculista é composta por dois pisos e nestes poderão encontrar uma zona de atendimento, uma oficina e gabinetes de optometria e contactologia dotados de equipamento especializado. No Franco Oculista, todos os funcionários são dotados da formação necessária para ajudar cada cliente na sua consulta e compra.



Franco Oculista
 Av. da Liberdade nº 312
 4710-250 Braga
 Portugal
+351 253 274 724
 Instagram @francooculista
 Facebook /FrancoOculistaBraga
 franco@francooculista.com

7ª EDIÇÃO

Sugestões do Chef

DE 1 A 31
MARÇO
2019

40 RESTAURANTES. 2 REFEIÇÕES PELO PREÇO DE UMA.

WWW.TASTEBRAGA.COM

ESTABELECIMENTOS ADERENTES

A FLOR DO SAL A CASA ALMA D'EÇA ASTÓRIA ATÍPICA BEM-ME-QUER BENDITO'S BIRA DOS NAMORADOS
 BODEGUILLA BRAC CALDO ENTORNADO CASA DAS HORTAS CASA DE PASTO DAS CARVALHEIRAS CASA DO SUSHI
 COPO A COPO D. LOLA DIANA DOCAMAR EL OLIVO (HOTEL MELIÁ) GININHA IGNÁCIO LA CARTE LA PIOLA
 O GATO DO RIO O ROCHEDO PALÁCIO PALATU PANORÂMICO (DIVERLANHOSE) PANORÂMICO (HOTEL DO ELEVADOR)
 PATA NEGRA POUSADELA VILLAGE SHAKAI - SUSHI BAR T4 RESTAURANTE & BAR TABERNA DO MUNDO
 TASQUINHA TOMADAS TUMATTO TROTA'S UM CIBO NO PRATO VIA BRACARA VIANNA



bebidas

Gin. Versátil e aromático



O *gin* é uma das bebidas destiladas mais antigas. Nos últimos anos, voltou a estar em alta e tem-se tornado uma das bebidas de eleição, principalmente durante uma saída com família ou amigos, ocupando um lugar de grande destaque em bares e restaurantes. É muito versátil e surge em vários formatos, sejam os mais clássicos ou através de novas receitas e reinvenções. Refrescante e aromático, há para todos os gostos. A Minha sugere três espaços na região, onde o gin surge como uma das suas grandes estrelas. Aprecie, mas lembre-se... sempre com moderação!



O *gin* é uma das bebidas da moda. Como é bastante apreciada, o espaço Gin Lovers, em Braga teve a amabilidade de preparar uma opção incrível para partilharmos com os nossos leitores. Anote e faça em casa. Se preferir, dê um saltinho ao Gin Lovers: fica na rua Andrade Corvo, ali perto do Arco da Porta Nova. Coloque bastante gelo num copo. Depois disponha em cima de uma rodela de maçã, açúcar mascavado e um pau de canela. Queime com um maçarico e coloque dentro do copo. De seguida, acrescente 5 cl de *gin*. Adicione água tônica e mexa levemente. Vai ver, animará qualquer ocasião especial ou festiva.



GIN LOVERS

Rua Andrade Corvo, 40 | Braga

Nos últimos cinco anos tem sido a casa de eleição para muitos apreciadores de *gin*, mas sobretudo para quem gosta de passar excelentes momentos entre amigos. Com uma decoração muito eclética, cheia de detalhes e com uma envolvimento repleta de charme, esta casa sabe receber e transmite boa energia, o ideal para desfrutar o lado descontraído da vida. Com ambiente *lounge & relax* durante a semana e *cool & funky* aos fins de semana, distingue-se pela grande qualidade musical, aliada aos melhores *gin* e *cocktails* que tornam o Gin Lovers um local obrigatório para noites deslumbrantes e com histórias para contar. Felizes, refira-se!

R28

Centro Empresarial de Viatodos | Barcelos

O *R28 Bar Lounge* funciona no Centro Empresarial de Viatodos, em Barcelos. É uma das casas mais procuradas na região para beber um copo e para uma noite de diversão. Tem uma excelente oferta de *gin*, para além de uma carta alargada de bebidas e diferentes *cocktails premium*. Muito acolhedor, o *R28* foi desenhado para proporcionar excelentes momentos de descontração. Aposta em boa música, com diversas noites temáticas, músicos e *dj's*

convidados. Às quintas há *karaoke* e as sextas são “à moda da casa”. Visite, aqui a festa é uma garantia!



CLASSE BAR

Praça Dona Maria II, 420 | V. N. Famalicão

O nome coloca-o desde logo no centro das atenções. Mas o *Classe Bar*, podemos afirmar, é isso mesmo e muito mais. Com excelente ambiente, hoje em dia é um dos espaços de diversão mais procurados de Famalicão e na própria região. Muito elegante e com uma atmosfera sofisticada, as noites aqui são sempre agitadas e animadas. A escolha musical é também um dos seus pontos fortes, com muitas noites temáticas e artistas selecionados. A extensa oferta de bebidas cativa, com *gin*, *cocktails* e muitas outras seleções à mistura. Se procura um local onde o bom ambiente e as bebidas combinam perfeitamente, o *Classe Bar* é uma opção a ter em conta.



mariachica



artigos exclusivos



workshops



vestidos por medida

A **Mariachica** começou pela ideia de várias amigas que, por serem amantes da moda, decidiram unir-se na constituição de um negócio próprio. Conscientes de que as vendas *online* não eram a melhor opção, optaram pela criação de uma loja com um conceito português: nasce assim a **Mariachica**. Ao mesmo tempo, perceberam a pouca oferta de roupas para festas. Era também um mercado a explorar, oferecendo um atendimento cuidado, diferencial, exclusivo e a preços mais baixos do que os habituais. A relação muito próxima com os fornecedores é outro dos aspetos que faz a diferença. O objetivo é fazer crescer o sonho inicial das fundadoras da **Mariachica**, participando no crescimento de todas as marcas com quem trabalham.



Ana Milhazes

"Temos um vazio e preenchemos esse vazio muitas vezes com compras"

Ana Milhazes tem 34 anos, é professora de Yoga e Meditação, embaixadora do movimento "Lixo Zero Portugal" e autora do blogue "Ana, Go Slowly". Vive um estilo de vida minimalista, procura focar-se no "ser" em vez do "ter" e é feliz. Recusar, reutilizar e reciclar são alguns dos motes que a levam a uma vida mais preenchida.

Quando é que começaram as preocupações ambientais da Ana? Se formos bem, bem ao início, acho que isto começou ainda miúda. Lembro-me de ter 7, 8 anos e já gostar de apanhar lixo. Punha os meus vizinhos todos na altura a apanhar lixo (*risos*). Apesar de nós acharmos que hoje há muita poluição, na altura – estamos a falar dos anos 80, início dos anos 90 – havia muito lixo no chão. Eu morava numa urbanização com muitos prédios, muitas casas, e tínhamos um jardim grande onde brincávamos, jogávamos futebol e andávamos de bicicleta. Via que aquilo estava muito sujo e reunia os vizinhos para apanharem lixo comigo. E depois já tínhamos onde brincar, estávamos a fazer aquilo para nós também. Fui sempre preocupada com as questões ambientais. Quando a reciclagem veio para Portugal, incentivei os meus pais a fazerem, as minhas

amigas também eram muito preocupadas com estas questões, o que também ajudava... Havia também um bocadinho a mensagem que nos é passada nas escolas e na sociedade em geral: já fazemos reciclagem, já fazemos a separação do lixo, já fazemos muito, não precisamos de nos preocupar mais. Então também me foquei sempre muito na separação do lixo.

Mas hoje em dia já não foca só na separação de resíduos, pois não? Não. Acho que foi em 2011 que as coisas começaram a mudar um bocado, na época sem eu me aperceber disso. Foi uma altura em que eu supostamente tinha tudo o que a sociedade nos diz que devemos ter para sermos consideradas pessoas de sucesso, pessoas felizes: tinha um emprego que gostava imenso, adorava os meus colegas de trabalho, adorava a

Em agosto de 2017, Ana Milhazes foi diagnosticada com *Síndrome de Burnout* e *Depressão*. Os ataques de pânico e de ansiedade eram uma constante. Até então a trabalhar na área das Tecnologias de Informação como Gestora de Projeto, durante muito tempo recusou ouvir os sinais que o corpo e a mente lhe davam. Com o diagnóstico, percebeu que tinha mesmo de mudar. Em novembro do mesmo ano trocou os computadores pelo tapete de yoga. Hoje em dia dá várias aulas no Porto e Vila Nova de Gaia.

minha casa ao pé da praia... Já tinha conquistado quase tudo e era nova, tinha à volta de 24, 25 anos. Só que eu achava que os dias eram sempre iguais. E aquela sensação de casa-trabalho, trabalho-casa era cada vez mais evidente, mais asfíxiante. Apesar de eu gostar do que fazia, parecia que o dia passava a correr. Chegava ao final do dia e pensava: “fogo, amanhã já se vai repetir outra vez”. Na altura achava que era falta de organização, o que é uma coisa engraçada porque quem me conhece sabe que isso é impossível. Desde miúda que também gosto de organizar tudo, ter pouca coisa e tudo arrumado. De qualquer das formas foi aí a porta de entrada. Comecei a ler muito sobre organização, sempre gostei muito de computadores e de pesquisar, mesmo na altura em que as pessoas não eram tão viciadas na *internet* como hoje em dia. Quando apareceu a *internet* eu ia muitas vezes para a biblioteca pesquisar coisas, gostava muito disso. Comecei a pesquisar e a ler muito sobre organização e, já não sei como, fui dar a um blogue sobre minimalismo que era americano. Na altura tinha feito uma lista de coisas a comprar para organizar tralha que tinha em casa e num blogue qualquer li uma frase que dizia qualquer coisa como: “não faz sentido comprarmos coisas para organizar outras coisas que temos em casa” (*risos*). O que faz sentido é livrarmo-nos dessas coisas! Efectivamente o que eu ia organizar eram coisas que não usava, estavam na parte de cima do armário fechadas em caixas ou sacos. E na altura pensei: “isto é espectacular, como é que não me lembrei disto antes?”. Aquele foi o ponto de partida: a partir dali comecei a descobrir outros blogues, a ler muito sobre o assunto e, como me acontece de cada vez que me identifico muito com alguma coisa, comecei a ler sem parar. Então, todos os dias lia sempre que tinha um bocadinho de tempo livre e planeava a arrumação da casa. Tudo o que tinha em caixas dei, não queria simplesmente pôr as coisas no lixo. Tentei ver amigos, familiares ou instituições que pudessem aproveitar as coisas e rasguei a lista de compras que tinha para fazer (*risos*). Poupei logo imenso dinheiro aí (*risos*). E, no fundo, também ajudei outras pessoas.

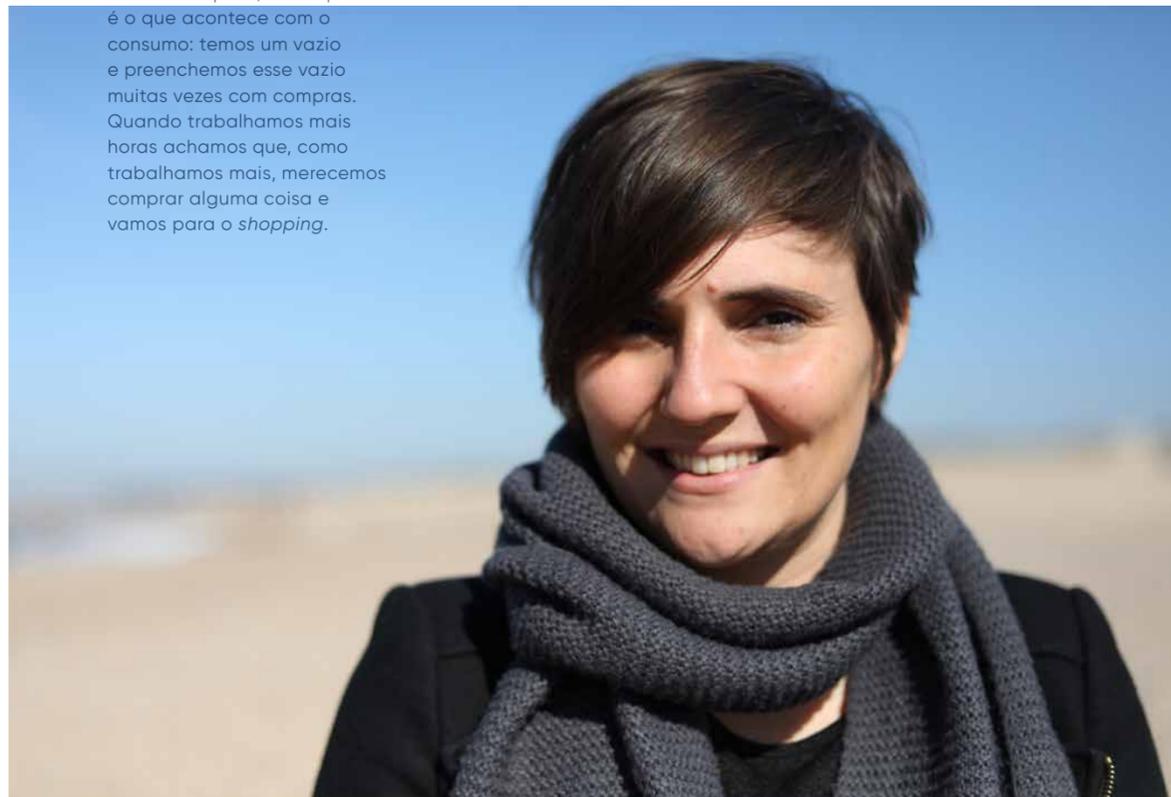
O que mais doou na altura? Essencialmente roupa e sapatos. Mas a partir daí comecei a dar outras coisas. Foi uma forma de perceber que gostava mesmo de ter espaço livre em casa. Fui-me apercebendo que à medida que libertava e ganhava espaço, perdia muito menos tempo a arrumar coisas, a arrumar a casa. Em vez de gastar duas horas para fazer limpeza à casa comecei a gastar uma hora... E depois também deixei de ter que preencher um vazio. Eu explico, acho que é o que acontece com o consumo: temos um vazio e preenchemos esse vazio muitas vezes com compras. Quando trabalhamos mais horas, achamos que como trabalhamos mais, merecemos comprar alguma coisa e vamos para o *shopping*. Eu era

mesmo viciada em compras, era capaz de ir todas as semanas ao centro comercial comprar roupa ou sapatos. Portanto, ia acumulando. E então, na altura em que me comecei a livrar das coisas percebi que era muito melhor ter poucas coisas, não só pela questão do tempo que falei, em termos de tralhas físicas, mas também em relação ao resto, a que podemos chamar de tralha mental. Comecei a eliminar alguns contactos, “amizades” com pessoas tóxicas, a reduzir compromissos a que muitas vezes não me apetecia ir, como um jantar, e ia só porque sim... Ou seja, toda a minha vida passou por uma limpeza, uma purga. Foi tudo analisado ao detalhe e retirei tudo o que não interessava. Quando acontece isso, ganhamos muito espaço... e também ganhamos espaço para coisas novas! Foi assim que surgiu o yoga, comecei a ler muito mais, coisa que não fazia tanto porque não tinha tempo e, aos poucos, fui percebendo que afinal tinha mais tempo do que achava. No fim de semana, por exemplo, em vez de passar tantas horas fechada a arrumar a casa, fiquei com mais tempo para outras coisas, como ir mais para o meio da natureza ou simplesmente não fazer nada, que era outra coisa que eu não sabia fazer. Sempre fui muito produtiva, até o dormir me custava. Queria estar sempre a produzir e a fazer coisas, também porque, lá está, achava que tinha pouco tempo. A partir do momento em que percebemos que conseguimos ter mais tempo, é quase acrescentar horas ao nosso dia, até porque relaxamos muito mais. Isto mais ou menos de 2011 a 2016, quando me virei ainda mais para a questão da sustentabilidade.

E, assim, reduziu também a produção de lixo.

Exatamente. Durante esse período comecei a produzir muito menos lixo porque o meu foco estava na redução de consumo, recusava muitas coisas e reduzia outras. Em 2016, e coincidiu com a passagem de ano, uma altura propícia a novas resoluções, olhei para o caixote do lixo e pensei: “como é que é possível ainda produzir tanto lixo?”. Mais uma vez comecei a procurar informação, encontrei o blogue da Bea Johnson – na altura ela já tinha o livro – comprei o *e-book*, comecei a ler e identifiquei-me muito com ela, até porque de alguma forma ela já vivia um estilo muito minimalista há algum tempo. Essa parte foi fácil porque eu também já vivia assim, depois foi só focar-me no lixo, no lixo indiferenciado. Então quando olhei para o caixote do lixo e vi que tinha essencialmente embalagens alimentares de plástico e restos de comida ou cascas, pensei logo em atacar essas duas secções. Em relação ao lixo indiferenciado tentei perceber se alguém por perto fazia compostagem, para mim não fazia sentido porque eu não tinha jardim. Falei com um casal a quem já encomendava um cabaz de legumes e eles disseram-me que sim, podia lá levar os resíduos. Comecei a juntar o lixo e todas as semanas ia

E depois também deixei de ter que preencher um vazio. Eu explico, acho que é o que acontece com o consumo: temos um vazio e preenchemos esse vazio muitas vezes com compras. Quando trabalhamos mais horas achamos que, como trabalhamos mais, merecemos comprar alguma coisa e vamos para o *shopping*.



lá levar. Em relação às embalagens comecei a procurar lojas a granel, o que na altura se revelou um bocado difícil, sobretudo no Porto. Não havia quase nada, o que havia era sobretudo mercearias tradicionais, mas que não tinham ingredientes biológicos. Algumas coisas deixei mesmo de comprar porque não havia alternativas em papel. No início foi mesmo complicado, lembro-me perfeitamente que tinha de fazer compras em vários sítios... Aliás, só há bem pouco tempo é que descobri um sítio onde há de tudo e não tenho de andar a correr várias “capelinhas”. E, cá está, também acho que isto se deve ao facto de a consciência dos clientes estar a crescer muito nesse sentido, têm procurado mais e por isso estas lojas também vão apostando neste tipo de alternativas. Hoje em dia é tudo muito mais fácil.

Foi aí que surgiu o movimento “Zero Lixo Portugal”?

À medida que fui pesquisando sítios onde pudesse fazer compras percebi que não havia ninguém a falar deste assunto em Portugal. Já tinha sentido isso com o

minimalismo, até foi por causa disso que criei o blogue “Ana, Go Slowly” na altura. Comecei a escrever sobre estes aspectos, já tinha o blogue e aproveitei essa plataforma e depois criei o grupo no Facebook “Zero Lixo Portugal”, achava importante que as pessoas se unissem. Já havia muitas pessoas a viver aquele estilo de vida, mas não o divulgavam, falavam apenas entre si. Por um lado foi para fazer crescer essa comunidade, mas por outro lado por uma questão um bocadinho egoísta da minha parte, já que estava com dificuldade em encontrar sítios para fazer compras. No início achava que o grupo só ia ter duas ou três pessoas (*risos*), que ninguém se ia interessar, mas a verdade é que cresceu rapidamente. E é muito bom, porque há muita partilha de informação! Como todos temos vidas muito diferentes, naturalmente as nossas necessidades vão ser diferentes e, às vezes, lembramo-nos de coisas que as outras pessoas não se lembram... é ótima esta troca de ideias. Outra coisa que fiz na altura foi um textinho que enviei às lojas que vendiam ou achava que podiam vender a granel,

A longo prazo com estas opções também vou ganhar mais saúde, ou seja, vou deixar de gastar dinheiro a "curar-me", a comprar medicamentos.

Em relação à escova de dentes optei por uma de bambu. Temos é que nos lembrar de uma coisa: deitar fora só quando está velho ou estragado. Eu não sou contra o plástico, acho que temos é de o reutilizar o máximo de vezes possível. No caso das escovas de dentes, claro que as cerdas vão ficando velhas, mas os cabos estão sempre novos. Uso as velhas nas limpezas.

Voltaria a fazer tudo igual. Nas minhas palestras costumo dizer que a doença que tive foi uma dádiva. Se não tivesse ficado doente, provavelmente nunca me teria despedido e continuaria a fazer a mesma coisa, infeliz, ou pelo menos não totalmente realizada. Passei momentos muito difíceis, mas fiquei muito mais forte. E hoje dou mais valor a todas as coisas que construí.

expliquei que tinha lido o livro da Bea e que andava a compilar as lojas que vendessem a granel num ficheiro. As lojas começaram a responder, fui preenchendo o ficheiro até que a certa altura uma rapariga que também faz parte do grupo, da área informática, perguntou-me se o podia usar para ela fazer um *site*. Fez aquilo tudo gratuitamente, foi espetacular, e assim surgiu o *site* "A Granel". É bom porque qualquer pessoa pode ir lá consultar as lojas, ou mesmo acrescentar, e assim temos a informação toda reunida num só sítio. Esta entreatajuda das pessoas do grupo é espetacular por isto mesmo, não só pela partilha, mas também pela troca de saberes, do que cada um sabe fazer. Acho que só faz sentido vivermos assim, neste espírito de colaboração.

E a família, como reagiu a essa mudança? (risos)

Quando dizia que me queria despedir, as pessoas perguntavam-me sempre o que iria fazer da minha vida e riam-se, diziam que era impossível. Foi um bocadinho difícil encarar essa parte. Também acho que na altura me custou bastante porque não estava tão forte a nível emocional, não tinha aquela força que teria numa circunstância normal. Quando temos as nossas forças restabelecidas, mesmo que estejamos contra toda a gente, defendemos as nossas convicções até ao último instante com unhas e dentes, não custa.

Mas depois tudo fluiu normalmente. Sim, sem dúvida. Como costumo dizer, custou muito, mas acho que compensa. Voltaria a fazer tudo igual. Nas minhas palestras costumo dizer que a doença que tive [ver caixa] foi uma dádiva. Se não tivesse ficado doente, provavelmente nunca me teria despedido e continuaria a fazer a mesma coisa, infeliz, ou pelo menos não totalmente realizada. Passei momentos muito difíceis, mas fiquei muito mais forte. E hoje dou mais valor a todas as coisas que construí.

Nunca teve receio que a achassem fria ou egoísta?

Não. E acho que nunca aconteceu! Se calhar porque também me preocupei sempre muito com os outros, sempre fui bastante empática. Consigo pôr-me no lugar do outro e perceber o que ele está a sentir, tento sempre compensar isso de alguma forma. As pessoas de quem me afastei podem achar isso, é totalmente válido, mas honestamente não sei se o fazem, até porque não me preocupo muito com a opinião das outras pessoas. Acho que se nos focarmos demasiado nisso, nos esquecemos daquilo que é importante para nós. Nós é que convivemos connosco todos os dias, nós é que temos de gostar de nós!

E hoje em dia consegue gerir o seu tempo.

Apesar de estar a trabalhar no que gosto, não tenho que me matar a trabalhar como fazia anteriormente. Prefiro

trabalhar poucas horas, mas durante esse tempo estar completamente focada, do que estar muitas horas a trabalhar que, depois de espremidas, não dão quase nada, só produzimos durante duas ou três horas. Prefiro também escolher o momento em que estou mais focada, umas vezes de manhã, quando acordo, outras à noite. Por exemplo, eu agora trabalho quase todos os fins de semana, mas não é uma coisa que me incomode. Porquê? Porque se quiser quase não trabalho durante a semana. No fundo estou a gerir o meu próprio tempo, algo que sempre quis fazer mas não achava que fosse possível.

Quais foram as principais mudanças depois da limpeza da tralha física?

A principal mudança foi o tempo. Veja-se a questão da limpeza, como referi. De duas horas passei a uma, e de uma hora a meia, porque eventualmente deixei de ter coisas para manter, para limpar. Quando compramos alguma coisa, não nos podemos esquecer que não gastamos só tempo ao comprá-la, há o tempo que também gastamos a mantê-la, a limpá-la ou a lavá-la e depois ainda há o tempo que temos de perder quando nos livramos dela. Como deixei de comprar, deixei de perder esse tempo, ganhei tempo livre! Depois começamos a perceber que há muitas outras coisas que preenchem o vazio de que falava há pouco, como vir à praia, por exemplo. Ainda por cima não vou levar nada da praia para casa, é só tempo em que eu estou ali a sentir-me bem, a cuidar da minha saúde física e mental, o que a longo prazo nos traz benefícios enormes. Enquanto dantes ia comprar um par de sapatos, e momentaneamente me sentia muito feliz e aquilo parecia preencher qualquer coisa, quando vou para a natureza ou faço exercício a verdade é que não passa, o efeito é mais duradouro. Se vier à praia todos os dias, todos os dias me vou sentir feliz. Acabamos por ficar viciados numa coisa que é mesmo muito positiva. E depois quando venho à praia ainda aproveito para apanhar lixo! (risos) Portanto, faço duas coisas: ajudo o ambiente e ainda me sinto bem porque sei que estou a contribuir com alguma coisa para um mundo melhor. Acho que não há comparação possível entre o estilo de vida que tinha antes e o que tenho hoje em dia. Uma pessoa sente-se tão mais feliz, tão mais realizada!... Eu acho que os portugueses têm um bocadinho de tendência para um discurso pessimista: "falta-me isto, falta-me aquilo, tenho que comprar aquilo"... Acho que devemos inverter esse discurso e pensar: "eu sou feliz; sou feliz porque tenho saúde, uma casa, faço o que gosto, posso passar tempo ao ar livre, não dependo de um consumismo desenfreado". Acho que assim é um ciclo vicioso em sentido positivo. Como não vejo televisão, também não vejo publicidade, até porque tem sempre um discurso de escassez: falta-nos sempre alguma coisa.

fazer: aceitamos e não nos queixamos. Outra estratégia é preferir as coisas em vidro também. Não esquecer que o vidro pode ser reutilizado e reciclado. Também devemos preferir o cartão, que é papel que já foi reciclado. Claro que da primeira vez que dermos estes passos vamos perder um pouco mais de tempo, mas é só mesmo a primeira vez. Em relação aos cotonetes, podemos tentar ver no supermercado se há alternativas que não em plástico, com a haste em bambu ou papel, ou passar mesmo na farmácia e comprar um reutilizável. E, por favor, não coloquem cotonetes na sanita! Faço muitas limpezas de praia e é das coisas que mais encontro.

Enquanto dantes ia comprar um par de sapatos, e momentaneamente me sentia muito feliz e aquilo parecia preencher qualquer coisa, quando vou para a natureza ou faço exercício a verdade é que não passa, o efeito é mais duradouro.

Eu acho que os portugueses têm um bocadinho de tendência para um discurso pessimista: "falta-me isto, falta-me aquilo, tenho que comprar aquilo"... Acho que devemos inverter esse discurso e pensar: "eu sou feliz; sou feliz porque tenho saúde, uma casa, faço o que gosto, posso passar tempo ao ar livre, não dependo de um consumismo desenfreado". Acho que assim é um ciclo vicioso em sentido positivo.



PUB



Maryceu
elegant & optimistic



A tornar cada mulher única

m.tv

13



Mulheres Perfeitas

2004 | +12 | Hollywood

Esposas felizes e obedientes, crianças que nunca se portam mal, vizinhos extremos, urbanizações de sonho: assim é Stepford. Depois de ser despedida, é para lá que Joanna se muda, mas a perfeição não a convence.

21



À dúzia é mais barato 2

2005 | +6 | Fox

Os Baker são uma família com imensas peripécias para contar. As férias de verão têm tudo para ser relaxantes, mas quando os Baker encontram uma família rival, depressa o sonho vira confusão.

30



Homens de Honra

2000 | +12 | AXN

Carl Brashear foi o primeiro homem negro a alistar-se na marinha norte-americana, no ano em que Harry Truman ganhou as eleições presidenciais e aboliu a segregação racial nas Forças Armadas. Será que o esforço e dedicação de Carl são suficientes?

M. Séries



The Handmaid's Tale

Elisabeth Moss, Max Minghella, Amanda Brugel

2017
+16
3 Temporadas

A história acontece num futuro em que as mulheres são oprimidas. June é mais uma das muitas servas que são utilizadas como concubinas de casais inférteis. Não pode ler, trabalhar ou ter vida própria. Uma palavra errada pode custar-lhe a vida. A filha foi-lhe retirada. Perdeu o marido. Ainda é possível viver?

The Big Bang Theory

Kaley Cuoco, Johnny Galecki, Jim Parsons

2007
+12
12 Temporadas

Leonard e Sheldon são aqueles típicos cientistas capazes de explicar física quântica até ao mais ínfimo pormenor, mas na vida quotidiana são aquilo a que se chama um verdadeiro desastre. As suas rotas vão ser alteradas quando a divertida Penny se muda para o apartamento ao lado.

Black Mirror

Jesse Plemons, Cristin Milioti, Jimmi Simpson

2011
+16
4 Temporadas

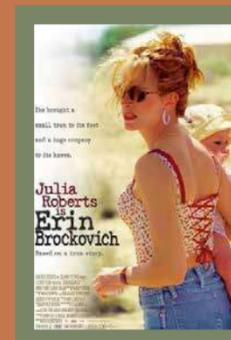
Esta é outra série que acontece num futuro hipotético... que poderá não ser tão fantástico assim. Quais são os perigos das novas tecnologias e das facilidades que insistimos em produzir? Estamos realmente a evoluir ou a nossa história é de regressão?

M. Filmes

Erin Brockovich

M16 (2000)

Género: Drama
Título Original: Erin Brockovich
Realizador: Steven Soderbergh
Actores: Aaron Eckhart, Albert Finney, Julia Roberts e Marg Helgenberger
Duração (minutos): 130



Este filme é uma dramatização da história real de Erin Brockovich, interpretada por Julia Roberts, que garantiu neste desempenho um Globo de Ouro e um Óscar. A atriz desempenha o papel de uma mãe solteira e desempregada que, após tornar-se assistente

do seu advogado, desmascara uma empresa de energia da Califórnia acusada de poluir o abastecimento de água. É um clássico do cinema americano baseado em factos reais, num embate entre a sociedade civil e grandes empresas no que diz respeito às questões ambientais.

sugestão Mensal



Homem Sem Impacto

M6 (2009)

Género: Documentário
Título Original: No Impact Man
Realizador: Laura Gabbert e Justin Schein
Atores: Colin Beavan e Michelle Conlin
Duração (minutos): 90

Já imaginou o seu dia a dia com a decisão de mudar os seus hábitos de forma a viver sem causar impacto ambiental? Pois bem, foi o que fez Colin Beavan

e a sua família, durante um ano, decidindo largar completamente o uso da eletricidade, parar de comprar comida enlatada ou qualquer coisa nova, entre muitas outras rotinas. Neste filme/documentário, num mundo de extremo consumismo, esta família resolveu optar por uma postura sustentável, visando chamar a atenção de várias pessoas, tentando convertê-las para esta realidade sem impacto.

Wall-E

M6 (2008)

Género: Animação, Aventura, Ficção Científica
Título Original: Wall-E
Realizador: Andrew Stanton
Atores: Bem Burt, Elissa Knight, Jeff Garlin, Fred Willard, John Ratzenberger, Kathy Najimy, Sigourney Weaver e MacIn Talk
Duração (minutos): 98

Wall-E é um simpático e desenrascado robô criado no ano 2100 com o objetivo de limpar a Terra, que se encontra coberta de lixo.

A vida deste robô consiste em compactar o lixo existente no planeta – que forma torres maiores que arranha-céus – e colecionar objetos curiosos que encontra ao realizar o seu trabalho, deixados pelos irresponsáveis humanos no planeta. Wall-E acaba por apaixonar-se por um outro robô, chamado EVA, e segue para o espaço, embarcando numa aventura que irá mudar o seu destino e o destino da humanidade.



Toda uma equipa a trabalhar para o seu sorriso

Implante Dentário 500€

straumann

Coroa de Cerâmica 250€



Tudo sobre contorno



clinibraga
CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA



ARTUR FERNANDES · ISABEL ANTUNES
Médicos Dentistas

Clínica Geral · Ortopedia · Fisioterapia · Psiquiatria
Rua dos Chãos, 23, 4º Andar, 4710-230 Braga
253 220 230 · 917 338 305 · geral@clinibraga.pt · www.clinibraga.pt



@anapereira.hairandmakeup

VEJA O VIDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIROS

O contorno de rosto sempre existiu no mundo da maquiagem profissional e, nos últimos tempos, este pequeno truque passou a ser do interesse de todas as mulheres, quer seja para iluminar ou “esconder” partes do rosto.

Esta técnica é a melhor aliada para criar contraste de luz e sombra na maquiagem de forma a criar o desejado efeito de “profundidade”. Embora sejam precisos alguns truques para elaborar um contorno correto, com alguma prática e produtos adequados conseguimos um efeito perfeito.



ONDE FAZER O CONTORNO?

O ponto principal onde fazemos o contorno é entre o maxilar e a maçã do rosto. Não importa se o seu rosto é redondo, quadrado, ou oval: vai ser sempre esta a zona mais adequada para dar o realce indicado, independentemente da sua forma.

Os restantes pontos de contorno são na linha do crescimento do cabelo, queixo e nas laterais do nariz.

CUIDADO COM AS LUZES

O local onde costuma aplicar a maquiagem deve ser iluminado, de preferência com luz natural. É com base na luz que vai dosear a intensidade do produto a aplicar. Para uma maquiagem de dia a dia, deve optar por um contorno mais claro, para uma maquiagem de noite pode intensificar o contorno.

QUAL O MELHOR PRODUTO?

Pode encontrar este produto em variadas formas. No caso de pretender um efeito mais marcante, opte pelo contorno em creme, se procura um toque mais leve e suave deve optar pelo contorno em pó.

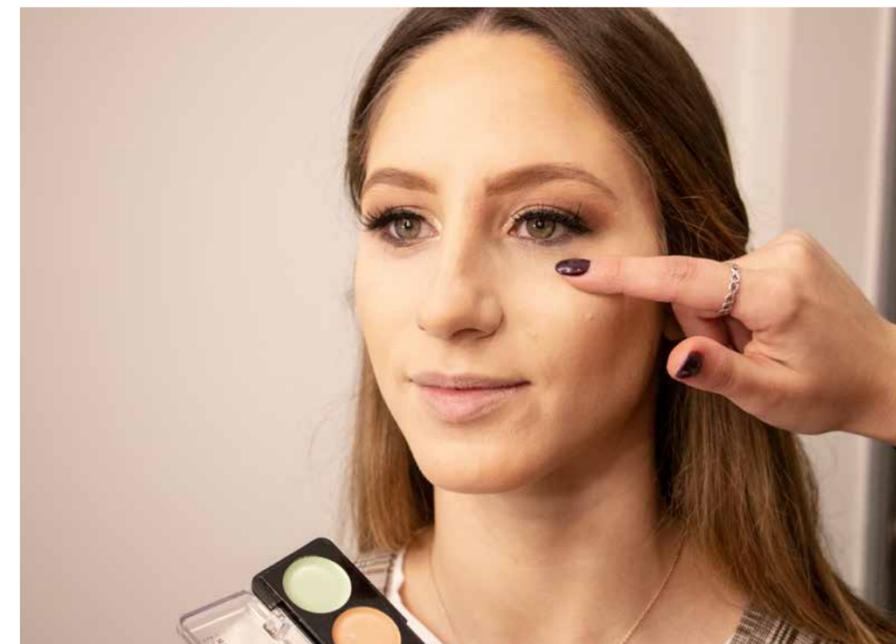
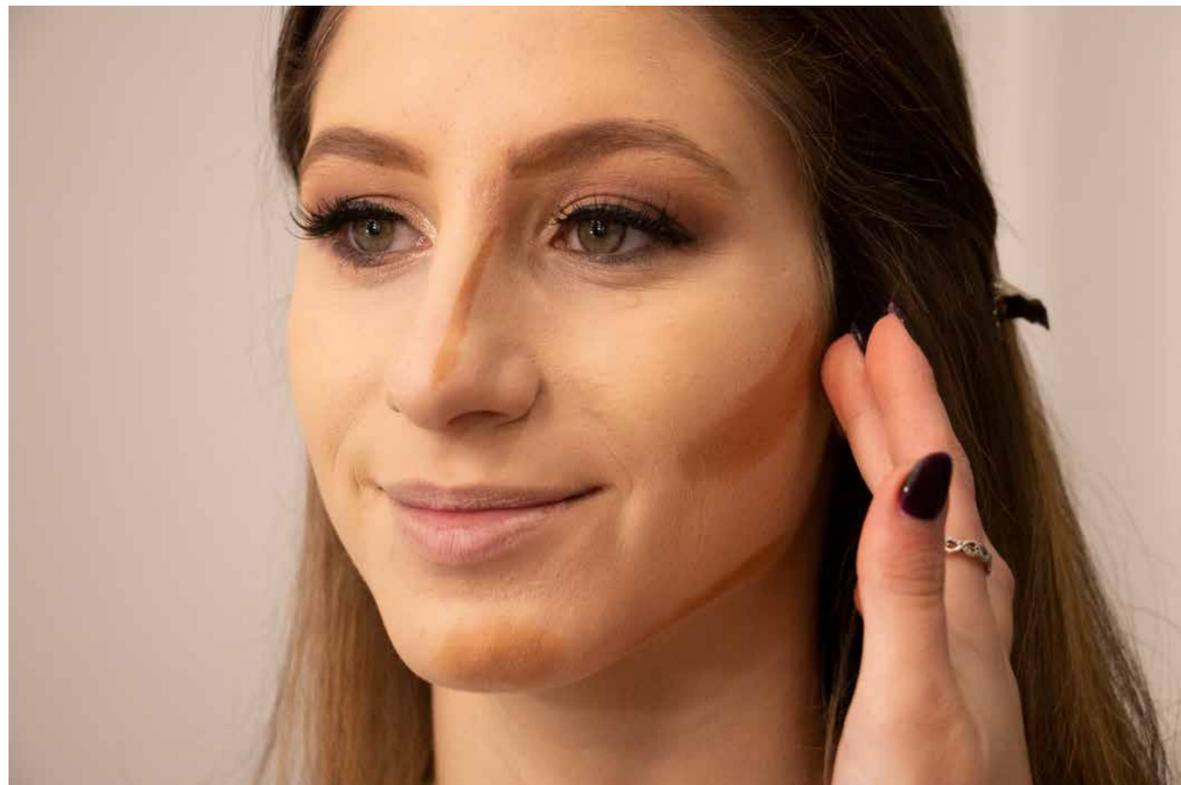


QUAL É A COR IDEAL?

Para fazer o contorno deve escolher dois tons acima do seu tom.

Não deve utilizar tons muito quentes (alaranjado) para peles muito claras, nem muito frios para peles mais escuras.

O grande aliado para criar diferentes contrastes é o corretor. Deve optar por um corretor dois tons mais claro que o seu para um efeito mais marcante, ou do mesmo tom se preferir um aspeto natural.



ILUMINADOR

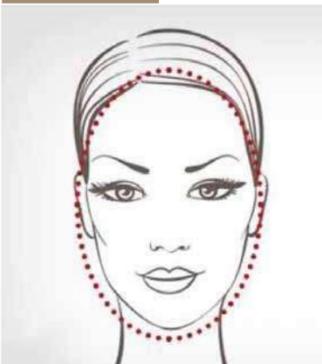
O iluminador é um produto chave na hora de iluminar. Deve aplicá-lo nos pontos que quer evidenciar.

Os mais usuais são: por baixo da sobrancelha, canto interno do olho, acima da maçã do rosto, linha do lábio superior e nariz. Peles morenas: deve utilizar tons dourados. Peles negras: deve optar por tons rosados. Peles claras: escolha tons champanhe e pêssego.



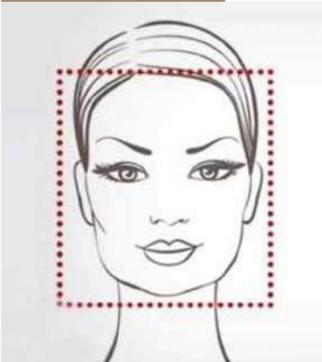
CONTORNO IDEAL PARA CADA TIPO DE ROSTO

ROSTO OVAL



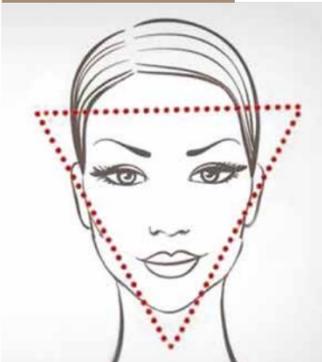
São considerados pelos maquilhadores os mais fáceis de contornar, já que precisam de poucos truques e correções. Com linhas totalmente arredondadas, são principalmente caracterizados por serem subtilmente mais largos nas maçãs do rosto do que na parte do queixo e do maxilar. **Dica: utilizar corretor mais escuro para escurecer as maçãs do rosto e iluminar a área abaixo dos olhos, cana do nariz, queixo e a zona central da testa.**

ROSTO QUADRADO



Os rostos deste formato podem ser identificados pela fisionomia larga e marcante, com o maxilar amplo. Para este tipo de rosto pode haver duas variantes: há os mais largos, em que a linha do queixo acompanha a linha do maxilar, e os mais compridos, que lembram um retângulo. **Dica: para suavizar as linhas muito retas deste formato e criar uma aparência mais delicada deve escurecer as laterais da testa, maçãs do rosto e maxilar.**

ROSTO TRIANGULAR



Este tipo de formato lembra a figura geométrica triangular, ou seja, a parte de cima do rosto é mais larga do que a parte de baixo. **Dica: para um efeito harmonioso deve iluminar a zona do queixo, cana do nariz e o ponto acima das maçãs do rosto e deve escurecer a linha do crescimento do cabelo e maxilar.**



BRILHO NECESSÁRIO LAVANDARIA SELF SERVICE

DUAS LOJAS
EM BRAGA!
UMA EM FAFE!



BREVEMENTE
EM AMARES!

Fujacal

5 máquinas de lavar e 6 de secar
Lavandaria Brilho Necessário 1
R. do Fujacal, N.º 130
4705-097 Braga
t. 912 019 955

Real

4 máquinas de lavar e 5 de secar
Lavandaria Brilho Necessário 2
R. Cónego Dr. António José Ribeiro, N.º 9
4700-216 Braga
t. 912 019 955

Fafe

4 máquinas de lavar e 5 de secar
Lavandaria Brilho Necessário 3
Av. S. Jorge, N.º 94
4820-142 Fafe



BUSINESS & MANAGEMENT

Gestão

Banca

Estudos Económicos

Avaliações

Contabilidade

Seguros

Candidaturas Portugal 2020

Promoção Imobiliária

Fiscalidade

Viagens

Negócios

Auditoria

Em Outsourcing

ROC Advogados Marketing

Travessa do Carmo, nº 1 4700-309 Braga t. 253 083 265

www.cloudbrain.pt

Minha Receita

de Almôndegas
de Tofu

Tempo:
3 em 5
Dificuldade:
2 em 5
Doses:
18



Hoje
temporo!
eu!

COLECIONÁVEL

04

de Bolo de
Chocolate
Vegan



Tempo:
2 em 5

Doses:
10

Dificuldade:
2 em 5

Bolo de Chocolate Vegan

Ingredientes:

200 gr de farinha de trigo
30 gr de cacau em pó
uma pitada de sal
110 gr de açúcar
80 ml de óleo
200 ml de bebida vegetal
1 colher de sopa de vinagre de sidra
180 gr de chocolate para culinária (70% cacau)
200 ml de leite de coco

Preparação

1. Comece pela cobertura: aqueça o leite de coco em lume brando num tachinho pequeno.
2. Retire do lume e junte o chocolate picado. Envolve tudo e deixe arrefecer no frigorífico, até o chocolate ficar bem firme. Assim que estiver duro, use a batedeira até obter um creme suave. Coloque a mistura no frigorífico.
3. Pré-aqueça o forno a 180°. Misture, numa taça, a farinha, o cacau, o sal e o açúcar. Noutra taça, misture o óleo e a bebida vegetal. Envolve a mistura líquida no preparado seco. Junte o vinagre e mexa rapidamente. Verta a massa numa forma untada e leve ao forno durante 40 minutos.
4. Retire o bolo do forno e deixe arrefecer. Barre com a cobertura. Pode juntar frutos vermelhos ou secos para decorar.

Almôndegas de Tofu

Ingredientes

300 gr de tofu
1 colher de café de orégãos
1 colher de café de paprika fumada em pó
sumo de meio limão
80 gr de flocos de aveia finos
Uma pitada de curcuma em pó

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°. Corte o tofu em fatias e retire o excesso de água com um guardanapo.
2. Numa taça já com o tofu, adicione os orégãos, a curcuma e a paprika. Com a ajuda de um garfo, esmague bem e envolva todos os ingredientes. Reserve durante 30 minutos.
3. Noutro recipiente coloque os flocos de aveia finos. Forme almôndegas com o preparado de tofu e passe pelos flocos. Coloque num tabuleiro que possa ir ao forno e verta um fio de azeite por cima.
4. Levar ao forno durante cerca de 30 minutos e servir.

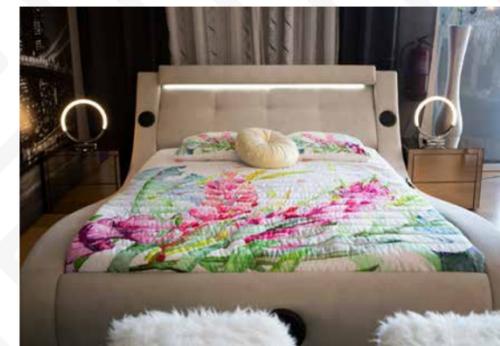


SOFMÓVEL

Centro de Negócios de Sequeira

Praceta do Castelo - Loja 07
4705 - 629 Sequeira Braga
Telefone: 253 107 906
Email: sof.movel@gmail.com

ENQUANTO VOCÊ SONHA, NÓS CONSTRUÍMOS!



DESIGN DE INTERIORES

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



SOMOS FABRICANTES!

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

OS MEUS ANOS VERDES

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

Passei metade da minha infância no campo. Os meus pais tinham uma terra na aldeia que ao fim de semana era o nosso destino. Lembro-me de no início não termos água nem luz, a água vinha da fonte em canecos azuis e a luz de um candeeiro de campismo. Éramos ecológicos sem percebermos ainda a dimensão da palavra. Não gostava muito da casa pequena onde passávamos o fim de semana, o que eu gostava mesmo era da terra. Gostava principalmente daqueles pêros amarelos que comia de uma trinca só e das pêras que muitas vezes vinham com minhoca. Mais perto do riacho ficava a figueira no verão enchia-se de figos que devorava na hora, ainda quentes do sol. Trepava à árvore cheia de resina e ali ficava, como se fosse também eu um ramo ao vento. Ouvíamos o chilrear dos pássaros logo pela manhã e sabíamos que dali a pouco tempo passava o peixeiro. A carrinha do pão chegava pela tardinha, mas se mesmo assim faltasse no dia seguinte pão para a merenda, metíamos pernas ao caminho, atravessávamos o atalho para ir a casa da padreira e trazer de lá um, redondo e feito com farinha a sério.

Os meus pais plantaram batatas, cebolas, tomates, favas, melancias e melão, uva branca e uva tinta naquele pedaço de terra. Eram biológicos e não há gramática que chegue para adjectivar o sabor da palavra.

Quando chegava a hora encharcava-se o chão onde estavam as cebolas, descalçava-me e, com os pés a tocar a terra, puxava com força pela rama verde até arrancá-la para fora. Na vindima levava pão com chouriço e Fanta de laranja para a merenda e fingia tirar a uva da vide, enquanto me deitava à sombra das pereiras. Se chamavam por mim respondia que não estava perto do poço. Era dali que vinha a água para a rega, a que fazia crescer o feijão verde, as favas, o tomate e as ervilhas. Éramos sustentáveis sem conhecer outro sustento. Não me lembro ao certo quando comecei a gostar de legumes, mas lembro-me de sempre ter achado estranho comprá-los em pacotes no hipermercado. E nunca me souberam ao mesmo.

As minhas filhas aprendem na escola de onde vêm os ovos e como nascem os pintos, mas eu vi-os nascer. Tínhamos uma chocadeira verde no nosso sótão com uma luz cor de laranja. Ficavam ali não sei quantos dias, até a casca se romper e nascerem os pequenos pintos amarelos que piavam noite e dia. Nessa altura não me fazia sentido falar em ecologia, sustentabilidade, ou produtos biológicos como hoje me esforço por explicar às miúdas.

Era a pequena produção que provinha daquela terra que nos dava sustento ao corpo e nos sustentava a alma para a semana seguinte. O trabalho é que nos moía o físico e libertava a mente. Sujávamos as mãos mas limpávamos as ideias. Tenho saudades!

Porque até hoje não consegui ainda comer melhor sopa do que a de feijão verde que eu ajudava a cortar, melhor frango do que aquele que se assava no churrasco, nas tardes depois da praia. E havia tempo para tudo nesses fins de semana. Até para ser criança!

Esforço-me hoje por manter uma alimentação saudável, com legumes que compro em supermercados que dizem não usar químicos, evito o desperdício e reutilizo o que posso, mas o que eu queria mesmo era voltar a essa casa pequenina, ir buscar água à fonte e sem esforço algum voltar a pisar a terra molhada para lhe arrancar o que de melhor nos dá. A vida. A liberdade. O sustento. A minha infância.

Sofia Franco
www.notjust4mums.wordpress.com
 @notjust4mums



"AS CRIANÇAS
PRECISAM DE
LIBERDADE E TEMPO
PARA BRINCAR.
A BRINCADEIRA
NÃO É UM LUXO.
A BRINCADEIRA É
UMA NECESSIDADE."

KAY REDFIELD JAMISON

M. agen- da Kids

MANUALIDADES

Natureza Colorida

BRAGA MATERNA

10 de março | 10h00, dos 6 aos 24 meses
11h30, dos 2 aos 5 anos

O Carnaval já passou, mas a *Natureza Colorida* ainda irá festejá-lo com muitas cores, texturas e imaginação! Cada bebê e criança têm oportunidade de orientar a sua própria brincadeira, a única regra é a diversão. As tintas são naturais e comestíveis, feitas à base de alimentos, sem qualquer elemento químico ou tóxico. As vagas costumam voar, por isso não perca tempo e faça já a sua inscrição!



CULINÁRIA

Workshop de Cookies

SOUL DO BEM

16 de março | 15h00

Para uma tarde diferente, nada como ensinar os seus pequenos a fazer *cookies*. O melhor de tudo é que estas bolachinhas não têm glúten ou leite animal! São ideais para as pessoas com intolerâncias, mas também para todos aqueles que querem apenas uma alimentação saudável e tão saborosa quanto a convencional. As inscrições são abertas a adultos e crianças, mas a *Soul do Bem* está disposta a abrir uma turma infantil caso haja alunos suficientes.



AVENTURA

Adventure with a view

PICOTO PARK

23 de março | Todo o dia

É um dos dias mais aguardados do ano: o *Picoto Park* abre oficialmente as portas (ou as varandas?) a 23 de março e não vai faltar o que fazer. Arborismo, caminhadas, *slide*, *mini-golf*... Até há um simulador de salto em queda-livre! A coragem não tem idade e as atividades ao ar livre só tornam as crianças mais felizes e resilientes, por isso não deixe de dar um saltinho ao Picoto neste e noutros dias!

LEXUS

IS300H
F-SPORT

GASOLINA **2.5**

181CV

MOTOR ELÉCTRICO COM 143CV.
VELOCIDADE DOS 0-100 É DE
8,4 SEGUNDOS, VELOCIDADE
MÁXIMA 200KM/H.



Pedro Morais
@fpvmorais

Este modelo corresponde a um dos carros mais bonitos à venda no mercado. E esta versão F-Sport torna-o ainda mais agressivo, com a grelha frontal trapezoidal, jantes de 18" com acabamentos escurecidos e um painel de instrumentos deslizante inspirado no super desportivo da Lexus, o LFA. É invulgar ver um carro destes na rua, o que definitivamente irá fazer o seu proprietário sentir-se especial.

O interior é irrepreensível, com uma qualidade e atenção ao detalhe que demonstra bem as suas raízes japonesas. Apenas com um deslizar de dedo podemos regular a temperatura do A/C, o volante é uma réplica do que podemos encontrar no Lexus RC Coupé e o sistema de som com 6 colunas é excelente. Debaixo do capô temos um motor a gasolina com 2,5cm³ de 4 cilindros, com 181cv, e um motor eléctrico com 143cv. Segundo a marca, a velocidade

dos 0-100 é de 8,4 segundos, atingindo o seu máximo aos 200km/h. A direção deste carro é precisa, o que nos permite sentir-nos ligados à estrada. Quando conjugada com a suspensão mais rígida da versão Sport, deixa-nos entrar nas curvas com total confiança. Infelizmente, a transmissão CVT deixa a desejar em modo manual: apesar de mudarmos de velocidade e o registo visual no ecrã nos mostrar isso mesmo, não sentimos de imediato que o fizemos.

A solução é manter o modo automático e desfrutar da viagem em absoluto conforto. O que temos no final é um belo carro, como as viaturas italianas, com acabamentos requintados num detalhe apenas comparável aos rivais alemães e com a fiabilidade a que os carros japoneses já nos habituaram. Apesar de ser Sport, não é propriamente para andar em corridas! É um carro sensato, onde é possível fazer-se 100 mil km com as

mesmas pastilhas de travão. Só são usadas quando o motor eléctrico não é capaz de travar sozinho. Apresenta consumos abaixo dos cinco litros e o nível de equipamento que obtemos com 65.500€ (versão F-Sport) é muito generoso. Torna-se uma opção ainda mais interessante quando temos vindo ao longo destes últimos anos a receber as notícias de que o fim dos TDI está iminente. É de lembrar que os países do norte da Europa já aprovaram

leis que irão retirar do mercado esse tipo de veículos, proibindo também a circulação dos existentes. Eventualmente, esse tipo de leis e restrições acabará por chegar até nós, como podemos escutar nas declarações do Ministro do Ambiente, João Pedro Matos Fernandes, à SIC Notícias. Basta até estarmos atentos ao preço dos combustíveis para percebermos que a diferença entre gasóleo e gasolina é cada vez menor.

Cozinha tradicional com toque de autor

O restaurante *La Carte Tapas & Wine Bar* alia as referências da cozinha tradicional portuguesa às propostas gastronômicas modernas e de autor. Criado em novembro de 2017 pelo chef Bento Silva, profissional experiente com um percurso de sucesso em espaços de grande referência na região, procura manter os sabores do passado com uma apresentação inovadora, capaz de seduzir qualquer tipo de palato. Recentemente reabriu com uma imagem renovada, apresentando-se atualmente com uma decoração atrativa e um ambiente muito descontraído e convidativo. Com duas salas distintas, a principal e uma outra adequada para jantares de grupo mais reservados, com capacidade para 35 pessoas, este restaurante assume-se uma excelente opção para quem gosta de comer bem e com qualidade. O chef Bento Silva aposta na cozinha lenta, com diversas opções surpreendentes que podem demorar dezenas de horas a confeccionar. Neste leque

de iguarias destacam-se o pernil de porco (18 horas), a perna de pato confitada (36 horas), a vitela (18 e 36 horas), bochecha de porco bísaro (16 horas), a posta ou o lombo de bacalhau *à La Carte*, com batata a murro, grelos e cebolada com pimentos. O bacalhau com natas é também muito apreciado, demorando 12 horas a preparar, sobretudo devido à taça que suporta esta iguaria, que é comestível, dando-lhe requinte suplementar e um sabor único. Com uma carta de vinhos respeitada, oferece ainda excelentes opções nas sobremesas, como a *bavaroise* com aveludado de baunilha, raspas de chocolate branco e negro e frutos vermelhos, e a *pannacota* com sopa de morango e *crumble* de chocolate no topo das preferências. À semana existe sempre um menu executivo que inclui sopa, prato (peixe ou carne), sobremesa, pão, bebida e café. O restaurante *La Carte Tapas & Wine Bar* situa-se no piso superior do Centro Comercial Sottomayor, junto ao Tribunal de Braga, e abre de terça a sábado, ao almoço e jantar, e ao domingo ao almoço.



La Carte
Tapas & wine Bar



Rua Doutor Francisco Duarte 4715-017 Braga n.º 125.
LJ,31, 1.º andar - t. 962 454 085





Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo II Panóplia de emoções

“Pronto, mais uma história que estaciona dentro de um filme!” – frases como esta são as ditas normais. Mas, não vamos cair no erro de fazermos um julgamento precipitado. Deixem-se embrulhar e vão compreender a força do amor. Ele, já homem, estacionava ali, quase que dava para se beijarem só de se olharem. Iniciaram-se com uma troca de olhares envergonhada, um desviava o olhar, enquanto o outro fugia para se encontrar. À medida que a viagem ia dando lugar a um encantamento sublime, Camila descrevia aquele ser numa suave prosa. Eu, que os vejo de fora, juro que parecia que o sol nascia dentro dos seus olhos, diria que a luz daquele dia tinha nascido ali. E, no meio da multidão, Camila conseguia sempre arranjar um espaço para se fazerem cruzar, pois cada paragem nos diferentes apeadeiros significava a entrada de mais pessoas. Era impossível não se sentir o toque do que estava a florir, como se a presença dos outros fossem flores. A determinada altura, Camila liberta um sorriso inquietante e indisfarçado, e só pensava – “Estas coisas não acontecem comigo!”. E, ficaram ali, numa conjugação inocente que inicia uma qualquer coisa (ainda) sem definição. Apesar de incomodada, só pedia para que aquele ser bonito aos seus olhos não saísse antes dela. Começaria a vida de Camila, a partir dali, a ter mais cheiro de primavera? Chegando ao Porto, e sem mais nenhuma estação para continuar, ambos saíram. Porém, seguiram caminhos distintos. Camila foi para norte e aquele ser desconhecido foi para sul. Ela, até já não ser possível, ia olhando para trás sem hesitação, como se aquele gesto a levasse a andar para a frente. Os dias foram passando e passando, já eram a soma de muitos, e, Camila, foi-se desamarrando daquela visão, não voltando a pensar no assunto de uma forma presente, ia só imaginando como seria se o voltasse a encontrar. Uma imaginação pouco confiante. Talvez até pensasse todos os dias a partir dali, mas não o manifestava. Traduzia, apenas, um sorriso suave de uma paixão injustificável. Mas, talvez. Talvez ela estivesse a alimentar a ervilha do amor dentro de si, em que a bactéria do mesmo não se deixa dormir. Mais um dia acontecia e, Camila, à espera do comboio para regressar a Braga, começa por ouvir que há um atraso na chegada do mesmo por motivos que não foram explícitos. As pessoas começaram a reclamar e a falar alto. Camila, de pé, a aguardar pelo comboio

@ juli_ana_juli

e-mail: escritora@julianacarnetgomes@gmail.com

PARTILHA

fé

confiança

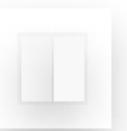
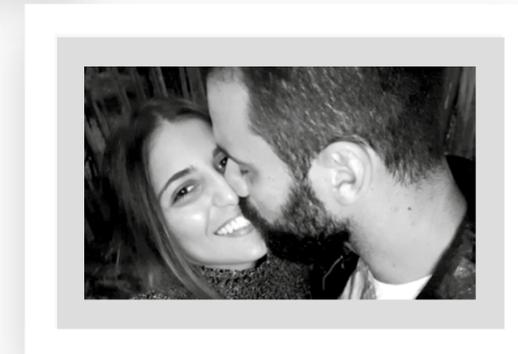
amor



felicidade

CASA

diálogo



que se tinha atrasado, já impaciente, começa a caminhar pela estação. Dá voltas e voltas, olha o relógio, ouve música, lê uma página do livro e senta-se. Senta-se e aquele banco já tinha duas pessoas a fazer-lhe companhia. Camila, no jeito de se sentar, olha para o seu lado direito, e a segunda pessoa que estava nele era a visão mais bonita do seu universo. Era ele! Oh meu Deus! Era ele que estava ali, a uma distância de nada para se enlaçarem. Camila tentou esconder aquele sorriso que lhe estava a querer explodir da cara. E, num vibrar do coração, que lhe agita o corpo todo, evitou ser tão transparente e palpável. “Camila, já todos percebemos que há um contágio de borboletas coloridas nesse coração, agora não achas que podes usar palavras para uma primeira abordagem? Sabes que os sorrisos são uma receita maravilhosa, mas quer dizer, um coração falante dá para mudar a cor do mundo”. A sua voz interior como sempre a dar um empurrão, ou a deixar Camila mais nervosa. “Importas-te de não ser tão chata e deixares-me respirar?” – devolveu-lhe, inquieta num som interior. Camila ia admirando aquele ser da forma mais reservada que conseguia. Ele, apresentava barba por fazer, era moreno, de olhos grandes, vestia uma camisa azul bebé, calças de ganga clara com um *hoodie* em volta da cinta, o que resultava num visual apetecível. Calçava umas sapatilhas *vintage* sujas de amor e ao seu lado pousava uma mochila. Um estilo descontraído que não deixava Camila desapegada. Ainda no banco, ele fazia uns rabiscos profundos num caderno, que pareciam de trabalho, ia esboçando sorrisos discretos para o mesmo como se aquele lhe falasse e, ela ali, a evidenciar tudo o que começava a sentir. O que estaria aquele deus grego, aos olhos de Camila, a esboçar? Que profissão teria? Os minutos passavam e sobre o atraso não havia mais impaciência, pois permaneciam lado a lado, prontos para que tudo acontecesse. Eles desconheciam como esta sensibilidade irrefutável do que absorvem não dá lugar a questões, é como uma montanha russa de emoções capaz de interetar qualquer coração. Um romance sincero, limpo e bonito demais torna-se uma história sólida em qualquer espaço. E torna-se impossível não pegarmos num lenço de papel para limpá-los o que o coração exprime de tão sublime que chega. (a próxima edição continua a acrescentar *confettis de amor* a esta história)

“COMO POSSO COMEÇAR A REDUZIR O CONSUMO DE PLÁSTICO?” – É UMA PERGUNTA QUE OUÇO COM ALGUMA FREQUÊNCIA.

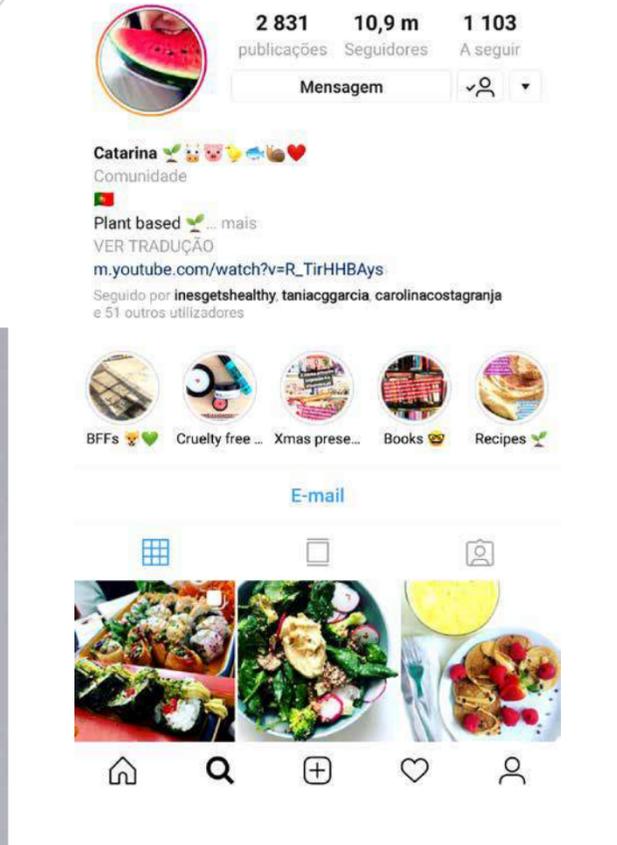
Basta olharmos para o nosso próprio lixo para vermos a quantidade de plástico que consumimos. Ignoramos e pensamos “tudo isto vai ser reciclado” mas, infelizmente, não é bem assim. Ao fazemos uma pequena pesquisa vemos que o plástico descartável está a ter um impacto enorme no nosso planeta: os nossos oceanos estão a tornar-se oceanos de plástico, baleias e outros animais são encontrados mortos e com o estômago cheio deste material descartável – é que eles, infelizmente, não conseguem distinguir o que é comida do que é plástico! Estima-se que, em 2050, vá existir mais plástico do que peixes nos nossos oceanos e também já foram encontrados vestígios de microplástico no corpo humano. Se isto não é assustador, então não sei o que dizer. Está na hora de percebermos que não existe planeta B.

Patrícia Rebelo tem 29 anos, é de Lisboa e trabalha como administrativa. É também “The Juicy Edition” e nas redes sociais partilha várias dicas sobre um dia a dia descomplicado e mais amigo do ambiente! Adepta de exercício físico, de uma vida saudável e vegan assumida, tem nos patudos grandes amigos. Com a Minha também descomplicou... e desplastificou!

Felizmente, nós, os consumidores, temos poder. A indústria produz plástico porque ele tem procura; logo, se existir pouca procura de plástico, também vai existir uma menor criação. A comida é um ótimo exemplo para se começar a reduzir a utilização de plástico. Vamos voltar aos tempos mais antigos onde se utilizavam sacos de pano ou frascos de vidro. Vivemos numa era onde a informação é tão acessível que não faz sentido continuarmos a fingir que nada se passa. Há uns tempos vi um casal a fazer as suas compras e todos os vegetais e frutas estavam dentro de duplos sacos de plástico! Por que razão é que uma banana tem de estar dentro de um saco? É um dever nosso cuidarmos do nosso planeta e de quem nele habita e, para isso, temos de mudar os nossos hábitos de consumo. Fiz muitas mudanças na minha vida relativamente a este assunto: passei a utilizar escovas de dentes de bambu, troquei os tampões pelo copo menstrual, reutilizo frascos de vidro usados para colocar alimentos, deixei as palhinhas de lado, tenho garrafas de vidro/inox em vez das de garrafas de plástico, sacos de pano para ir às compras. Não é necessário gastarem rios de dinheiro para reduzir o consumo de plástico, podem muito bem fazer uma seleção das coisas que têm em casa (como frascos de vidro que antes trouxeram algum alimento, ou mesmo sacos de pano que servem para guardar sapatos) e reaproveitá-las. O importante é passarmos a ter mais consciência daquilo que compramos e percebermos de uma vez por todas que o nosso planeta não é um aterro. Se queremos ficar aqui por muitos e bons anos, temos de começar a cuidar da nossa casa – o planeta Terra.

© @thejuicyedition
info@juicyedition.com



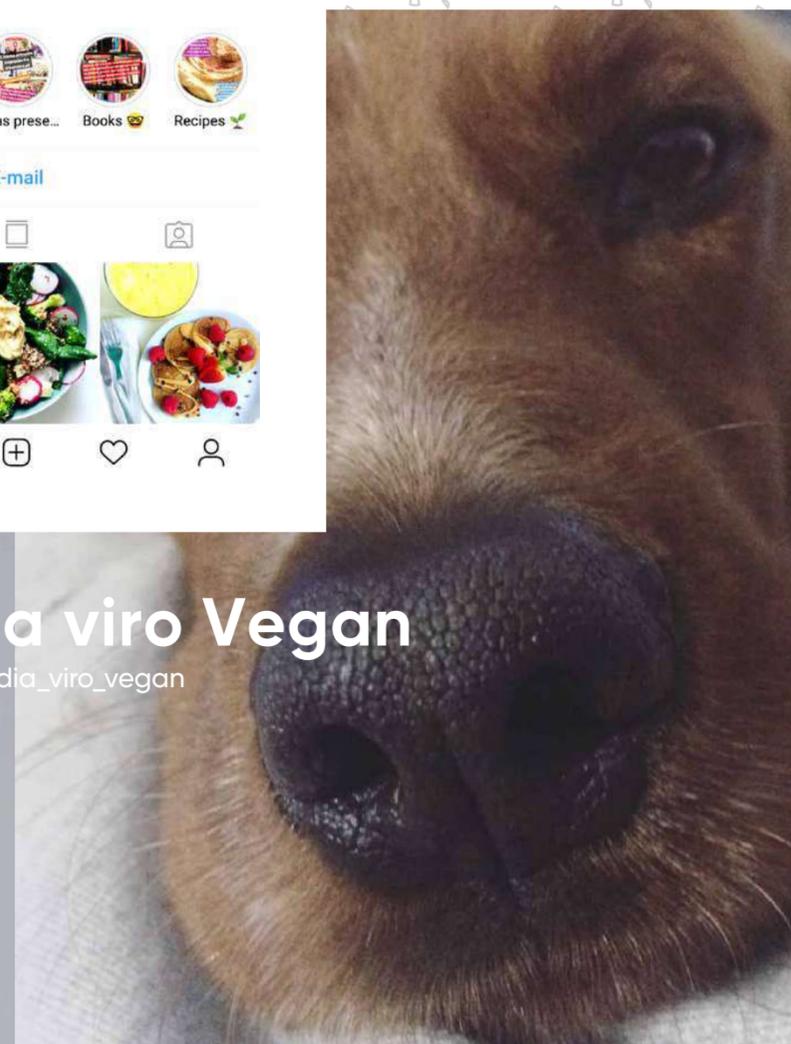


Chama-se Catarina Carrapiço, disse que um dia virava vegan e... cumpriu! Dona orgulhosa do Sheldon e do Snatch, é no feed da sua conta de Instagram que apresenta receitas vegan e descomplicadas, produtos orgânicos e cruelty-free e as malandrines dos seus e outros patudos! Prepare-se para refeições deliciosas, nutritivas e cheias de cor... e se realmente não é um ás da cozinha, pode sempre espreitar também o canal de Youtube da "Qualquer dia viro Vegan"!



Qualquer dia viro Vegan

@qualquer_dia_viro_vegan





CRIAMOS
SABORES

34.º Aniversário

SER PANTERA

A história da Pantera Cor-de-Rosa conta-se a par da história de uma família que, em 1985, elegeu a cidade de Braga para começar uma revolução no mundo das massas congeladas. Desde então, os padrões de exigência e qualidade dos clientes mudaram definitivamente.

De facto, aquilo que começou por ser um projeto de cariz familiar acabou por assumir contornos mais ambiciosos: a marca Pantera Cor-de-Rosa encontra-se hoje espalhada por uma considerável rede de estabelecimentos comerciais, estando fortemente consolidada no norte do país e em franca expansão nas regiões centro e sul. 34 anos de estabilidade e solidez garantem um público fiel que procura e encontra na Pantera o sabor e excelência de sempre, que reconhece o seu nome e a considera uma referência incontornável.

A DISTRIBUIÇÃO DA PANTERA

Além das lojas próprias situadas em Braga, a empresa conta com uma crescente rede de revendedores que não hesitam em escolher os produtos Pantera para superar a concorrência. Além do fornecimento de lojas, a Pantera tem ainda na sua lista de clientes unidades hoteleiras, empresas de distribuição, estações de serviços, empresas de *catering*, empresas de *vending* e escolas. No plano internacional conta com presença em França, Irlanda do Norte e, desde o início do ano, na grande distribuição com quatro produtos validados e comercializados pela Mercadona Espanha e muito em breve na Mercadona Portugal.

A QUALIDADE DA PANTERA

A Pantera Cor-de-Rosa não prescinde da qualidade, encarando-a como um factor determinante e diferenciador da sua produção. Para tal desígnio, tem implementado um rigoroso Sistema de Qualidade e Segurança Alimentar que visa dar o mais estreito cumprimento aos requisitos juridicamente plasmados na Norma NP EN ISO 9001 e 22000, com o objetivo de até ao final de 2019 avançar para a obtenção do certificado alimentar IFS FOOD.

A INOVAÇÃO PANTERA

Na constante busca de diferenciação face às restantes ofertas de mercado, e conhecendo a sua volatilidade e necessidade de evolução, a Pantera identificou um fenómeno que, de imediato, captou a sua atenção e veio a merecer um estudo mais aprofundado sobre as suas premissas e conceitos-chave: a alimentação Paleo. A Pantera (obviamente noutra dimensão e com pressupostos diferentes), tem uma obsessão pela qualidade das suas matérias-primas e por manter um processo produtivo o mais tradicional possível, dentro dos benefícios da industrialização.

Neste contexto, e na busca de um parceiro que pudesse ensinar a Pantera a ser Paleo, o encontro com a Associação Paleo XXI foi uma coincidência feliz e inevitável. Tal parceria visa garantir um acesso fácil e democrático a produtos com a chancela da Associação Paleo XXI (promotora do conhecido grupo "Paleo descomplicado") que orientará a formulação das receitas e a escolha das matérias-primas, no mais absoluto e rigoroso respeito pelas pedras angulares deste gigante movimento que, estamos em crer, deixará de ser mero fenómeno para passar a ser pano de fundo da vida das novas gerações.





CHRONOSWISS

30 YEARS OF REGULATOR



FLYING REGULATOR NIGHT AND DAY
CH-8761 R-BKBK



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

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