

FEV

.MINHA.

*03

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



Família

um amor incondicional!

OPINIÃO

MARTA
PARREIRA

O amor como ingrediente
terapêutico

ENTREVISTA

ANDREIA PAES
VASCONCELLOS

Feliz. É a melhor palavra
para descrever a família
de Andreia e Bernardo.

este
mês
na sua
minha



FEV

16

COMPRAR LOCAL

36

VIDAS

48

OPINIÃO

Ricardo e Vivian são casados e ainda se olham como dois jovens apaixonados. Não é de estranhar que as suas "Dulcineias" sejam autênticas mensageiras de amor.

Fernando Monteiro

Chamaram-lhe louco, mas o tempo deu-lhe razão. A história de um homem que viveu para ajudar os outros.



Marta Parreira é Neuropsicóloga clínica e na primeira receita que passou, receitou uma única coisa: "amor".

60

ENTREVISTA

Andreia Paes de Vasconcellos

Andreia e Bernardo viveram uma gravidez serena e sem sobressaltos. Pouco depois de Tomás nascer, souberam que tinha Trissomia 21. Hoje, já com o mano Francisco e mais uma bebé na barriga, a família Vasconcellos mostra como o amor é capaz de falar mais alto do que tudo o resto.

80

BELEZA

Seja curto, comprido, encaracolado ou liso, há formas simples de conseguir um cabelo perfeito todos os dias!

88

VIRAR A PÁGINA

Sílvia Pereira é enfermeira. E mãe. E cozinheira. E proprietária de um espaço que serve refeições saudáveis. A vida de uma mulher que foi à luta quando a adversidade bateu à porta.

102

INSTAGRAM



Todas as palavras serão parcas

Esta é uma edição muito agrídoce. Tínhamos escolhido a temática do amor em virtude do mês de fevereiro. Idealizamos uma edição alegre, colorida e feliz. A verdade é que a conseguimos, mas com muito pesar por trás de cada linha e imagem.

Janeiro levou-nos um dos nossos pilares, o Cónego Fernando Monteiro. O “pai” da Minha, que tão carinhosamente batizou há mais de uma década. Faço parte da geração mais nova do Grupo Diário do Minho, por isso sou das pessoas que menos privou com o Cónego Fernando. Conheço-o, no entanto, há muitos anos. E desde que aqui cheguei, muitos dos seus ensinamentos me foram transmitidos por outras pessoas que com ele cresceram.

Homem bondoso, acreditava no coração das pessoas. Acreditava no poder do amor, na reabilitação, no perdão, em segundas oportunidades. Homem de grandes causas, tirou do seu próprio bolso para dar aos mais frágeis. Homem forte, audaz e determinado, podemos dizer que construiu um império alicerçado em inteligência, tenacidade e muitas noites sem dormir. Este é, de forma muito resumida, o “pai” da Minha.

A nossa responsabilidade é enorme quando temos um pilar assim. Desde o início que a revista afirmou querer trabalhar com o coração e aliar-se a causas solidárias. Prometemos também ser transparentes e rigorosos. Não importa tanto sermos os melhores, mas sim darmos o melhor de nós a cada dia. Facilmente se percebe onde fomos buscar a nossa inspiração, aquilo que define a nossa essência.

Cabe-nos a continuação do precioso legado que nos deixou o Cónego Fernando. Esta edição é-lhe dedicada com todo o amor e carinho, com a saudade a inundar-nos o coração. O tema já tinha sido definido e parece-nos não haver melhor para o homenagear. Todas as palavras e dedicatórias serão parcas. “Gratidão”: talvez seja a que melhor define o nosso estado de espírito de momento. Agora temos um grande Amigo a olhar por nós a cada momento. Obrigada, Cónego Fernando Monteiro. Até já!

Querido leitor, deixo-o com um número em que o amor fala mais alto, em que se afigura como o motor do mundo. Da nossa parte, uma promessa: trabalhar sempre com o coração. Obrigada!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

*03
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:** Luis 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

f @revista.minha.pt

📧 @revista.minha



Fitness Club de Braga doou sangue ao IPST

Cerca de 26.000 ml de sangue foram doados ao Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST), no âmbito da campanha “Dádiva de Sangue: 20.000 entradas em aulas de grupo, 20.000 ml de sangue doados”, lançada em dezembro pelo Fitness Club Braga. A recolha decorreu no dia 30 de janeiro, entre as 14h30 e as 19h00. A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar a população para a importância da dádiva de sangue, angariando, ao mesmo tempo, novos doadores. Diariamente são necessárias 1250 unidades de sangue, cerca de 2000 doações, para que o Serviço Nacional de Saúde funcione em pleno.

Yay! Nasceu em Braga Associação inclusiva

O Colégio Luso-Internacional de Braga (CLIB) e o Núcleo da Associação Pais-Em-Rede de Braga consolidaram a sua relação de parceria com a criação da Associação Yay – Educação em Inclusão. Pais e amigos de ambas as instituições decidiram criar uma estrutura que se irá dedicar à procura de melhores condições para o dia a dia das crianças, jovens, adultos e famílias com filhos com deficiência e/ou incapacidade na cidade de Braga. Uma verdadeira inclusão num sistema de ensino alternativo que promova o sucesso escolar e o desenvolvimento integral e uma inclusão plena na vida em sociedade – com mecanismos que permitam e facilitem esta participação, quer a nível social, quer na preparação para o mercado de trabalho e inserção no mesmo – são os grandes objetivos da Yay.



Há mais de cem iniciativas para Namorar Portugal

Os organizadores dizem que é a “programação mais romântica do país”: são 38 dias recheados de arte, cultura, criatividade e muito amor! Está de regresso mais um “Fevereiro, mês do romance” a Vila Verde, com desfiles de moda, *workshops*, saraus, apresentações de novos produtos e muitas outras iniciativas inspiradas nos Lenços dos Namorados. Apesar de maior incidência no Município de Vila Verde, o coração da iniciativa ganha asas e voa até locais como Vila Nova de Gaia ou Santiago de Compostela.



Barcelos compromete-se com maior inclusão social

O Município de Barcelos assinou, em finais de janeiro, um Termo de Responsabilidade e um Acordo de Consórcio no âmbito do Projeto Galo@rtis (Escolhas 7.ª Geração), que envolve treze instituições do concelho.

De acordo com o Município, “o Galo@rtis tem como objetivo promover a inclusão social de crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, tendo em vista a igualdade de oportunidades, o reforço da coesão social, o diálogo intercultural e uma maior participação cívica e comunitária”.

1901 E 1902

Marconi fez as primeiras transmissões transatlânticas bem sucedidas de ondas de rádio

DIA MUNDIAL DA RÁDIO

13 DE FEVEREIRO

O primeiro Dia Mundial da Rádio foi celebrado em 2012, depois de a UNESCO o ter declarado no ano anterior. Foi a 13 de fevereiro de 1946 que a *United Nations Radio* emitiu pela primeira vez um programa em simultâneo para um grupo de

seis países. Todos os anos este dia é acompanhado por um tema: “Diálogo, Tolerância e Paz” é o escolhido para 2019. Para falar sobre a história da Rádio é necessário recuar até 1863, ano em que James Clerk Maxwell demonstrou a provável existência das ondas electromagnéticas, unificando assim a teoria de Faraday, Lorentz, Gauss e Ampere. Anos depois, o cientista Henrich Rudolph Hertz constrói o sistema que descobre as ondas da rádio, “hertzianas” em homenagem ao seu criador.

A “paternidade da rádio” não reúne consenso: se para alguns autores a tecnologia foi desenvolvida por Marconi no final do século XIX, para outras entidades – incluindo o Supremo Tribunal dos Estados Unidos – é Nikola Tesla quem detém o mérito da criação da rádio.

Quando a televisão surgiu, muito se especulou sobre a sobrevivência da rádio. A verdade é que ainda hoje é ouvida por todo o mundo, sendo até o veículo de informação privilegiado de alguns grupos. Soube também adaptar-se às novas tecnologias, apresentando ao mundo os *podcasts* e a transmissão em *live streaming*.

De acordo com um estudo recente da *European Broadcasting Union*, a rádio é o meio de comunicação social que inspira mais confiança aos europeus. Em Portugal, o índice de confiança na rádio é tão elevado quanto na televisão.

1863

James Clark Maxwell prevê a existência de ondas de rádio e a viabilidade da sua transmissão.

1863

James Clark Maxwell prevê a existência de ondas de rádio e a viabilidade da sua transmissão.



WIRELESS

As primeiras experiências em rádio eram denominadas de “telegrafia sem fio”, razão pela qual a rádio costumava ser chamada de *wireless* (=sem fios).

AGRICULTURA

A palavra “radiodifusão” (em inglês, *broadcast*), era originalmente um termo agrícola para a vasta dispersão de sementes.

1903

As experiências de Marconi permitiram ao presidente dos EUA, Roosevelt, enviar uma mensagem de rádio a Eduardo VII.

1922

O governo do Reino Unido introduziu uma licença de rádio que custava dez *shillings*. De 1922 a 1971 não se podia ouvir rádio no Reino Unido sem ter uma licença.

1935

Nasceu a Emissora Nacional de Radiodifusão, atual Antena 1. A Sociedade Portuguesa de Amadores de Telefonia sem Fio tinha nascido doze anos antes, em 1923.

NOBEL

Marconi ganhou o Prémio Nobel de “contribuições para o desenvolvimento da telegrafia sem fios” em 1909.

WHISKEY

Marconi era o bisneto de John Jameson, fundador do *Jameson Irish Whiskey*.

TOP

A canção mais tocada nos Estados Unidos durante a década de 2000 foi “How you Remind Me”, dos Nickelback. Passou na rádio cerca de 1.2 milhões de vezes.

ROCK

A Nasa tem uma estação de rádio própria... que só passa música Rock.



AutoFix®

Automóveis de Qualidade

O futuro que se faz no presente!

CERTIFICADO
DE
KILOMETROS



CERTIFICADO
DE MANUTENÇÃO
ORIGINAL



CONTRATO
DE MANUTENÇÃO
PROGRAMADA



LIVRO DE
MANUTENÇÃO
DIGITAL



Programa
USADO ACAP
Por uma questão de confiança
EMPRESA ADERENTE



ENAC
Entidad Nacional de Acreditación



APROVADO
QUALIDADE AUTOFIX

SOMOS O STAND Nº1



**GARANTIA
TOTAL** ///



www.Autofix.pt

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 S. PAIO D'ARCOS 4705-162 BRAGA

Tel. 253 684 936 / 962 757 179 / 917 538 135

Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

ALMEIDA GARRETT

ESCRITOR DE FEVEREIRO

João Baptista da Silva Leitão de Almeida. É este o nome verdadeiro do jornalista, poeta, escritor e legislador que conhecemos como Almeida Garrett. Nasceu no Porto a 4 de fevereiro de 1799 e com dez anos mudou-se, com a família, para os Açores, fugindo das invasões francesas. A sua educação ficou a cargo de dois tios.

Em 1816 ingressa na Universidade de Coimbra, em Direito. Cinco anos depois publica a sua primeira obra, “O Retrato de Vénus”, que lhe traz os primeiros problemas com a justiça. Alvo de censura, chega mesmo a ter de comparecer em tribunal. No mesmo ano apaixona-se por Luísa Midosi, casando pouco tempo depois. Em 1823, devido às suas ideias liberais, conhece o exílio e muda-se para Inglaterra. É aí que dá os primeiros passos no Romantismo, estudando Byron e Walter Scott. A necessidade de ganhar a vida faz Garrett mudar de país, escolhendo França como segunda casa. Nos anos seguintes, e por força do contexto político, volta a Portugal, regressa à Terceira, Inglaterra e França. Em 1836, já em Lisboa e vítima de traição, separa-se de Luísa. Em 1837 passa a viver com Adelaide Pastor, com quem terá uma filha, a sua maior paixão. Nos anos seguintes, Garrett é nomeado Cronista-mor do Reino, Inspetor-Geral dos Teatros, funda o Teatro Nacional e o jornal “A Regeneração”. Em 1853 começa a dedicar-se exclusivamente à escrita e inicia o romance “Helena”, que não chega a terminar devido a doença.



**ACONSELHAMOS
A LEITURA**

64 páginas

FALAR VERDADE A MENTIR

Uma peça de Teatro de rir às gargalhadas. “Falar verdade a mentir” transporta-nos até Lisboa e à vida de duas famílias burguesas e seus criados. Crítica da sociedade da época, entre amores e ambições a mentira compulsiva tem papel de destaque. Um ato em dezassete cenas que nos faz pensar.



Seus Olhos

*Seus olhos - que eu sei pintar
O que os meus olhos cegou -
Não tinham luz de brilhar,
Era chama de queimar;
E o fogo que a ateou
Vivaz, eterno, divino,
Como facho do Destino.*

*Divino, eterno! - e suave
Ao mesmo tempo: mas grave
E de tão fatal poder,
Que, um só momento que a vi,
Queimar toda a alma senti...
Nem ficou mais de meu ser,
Senão a cinza em que ardi.*

Almeida Garrett, in 'Folhas Caidas'

1 2 3 4

LIVROS

"AMOROSOS"

A ARTE DE AMAR



Escrito em 1956 pelo psicanalista, filósofo e sociólogo alemão Erich Fromm, "A Arte de Amar" mostra como o amor precisa de ser trabalhado, exigindo para isso muita humildade, concentração, paciência, humildade coragem e fé. Erich aborda não só o amor romântico, mas também o fraternal, o amor próprio e o de Deus. "O amor é a única resposta sadia

e satisfatória para o problema da existência humana", sublinha o autor.

Número de Páginas: 166

O MAIOR BEM QUE PODEMOS FAZER



O altruísmo eficaz baseia-se na ideia de que devemos fazer o maior bem que pudermos. Ou seja, não basta obedecer às regras normais: não roubar, não enganar, não magoar ou não matar não são suficientes! O movimento em que Peter Singer se insere diz-nos que devemos utilizar uma parte dos nossos recursos para fazer do mundo um lugar melhor,

vivendo uma vida totalmente ética e fazendo o maior bem possível. Aceita este desafio?

Número de Páginas: 246

O MEU IRMÃO



A morte dos pais traz novo problema: com quem fica Miguel, o filho de 40 anos que nasceu com síndrome de Down? É aí que o irmão, um professor universitário um tanto ou quanto austero e apenas um ano mais velho do que Miguel, surpreende e decide ficar a cargo desta grande responsabilidade. A história comovente de dois irmãos que têm de reaprender a viver em conjunto

e que nos mostra que o amor é capaz de vencer todos os obstáculos.

Número de Páginas: 368

A MULHER DO VIAJANTE NO TEMPO



Quando dizemos que o amor vence tudo estamos a considerar a voragem do tempo? Com um enredo intrigante, pautado pelo suspense, Audrey Niffenegger conta-nos a história de Henry e Clare, um casal que vive aprisionado numa armadilha de Cronos. Se Henry consegue viajar no tempo a seu bel-prazer, Clare tem sempre de ficar para trás, aguardando

ansiosamente o regresso do marido. O amor sobrevive à tirania dos ponteiros?

Número de Páginas: 582

"A escuridão não pode afastar a escuridão: apenas a luz pode fazer isso. O ódio não pode expulsar o ódio: só o amor o pode fazer."

Martin Luther King Jr. nasceu a 15 de janeiro de 1929 como Michael, tendo posteriormente mudado o seu nome para Martin. Foi um dos mais importantes líderes a lutar pelos direitos civis dos negros, com a não-violência e o amor ao próximo a servirem de estandarte. O pastor protestante organizou e liderou várias marchas pelo fim da segregação, direito ao voto e outros direitos civis básicos como a Marcha sobre Washington, em 1963, onde fez o célebre discurso "I have a dream". Em 1964, com trinta e cinco anos, Martin era o homem mais jovem a receber o Prémio Nobel da Paz. Quando foi informado sobre a distinção, anunciou que o prémio em dinheiro seria doado ao movimento pelos direitos civis. Na noite de 4 de abril de 1968, em Memphis, onde se encontrava para liderar uma marcha de protesto em solidariedade para com os trabalhadores da recolha de lixo da cidade, foi assassinado.

MARTIN LUTHER KING

I HAVE A
DREAM





FRANCIELLY COSTA

LEVANTAMENTO DE PÁLPEBRAS NÃO INVASIVO E SEM CIRURGIA

Anteriormente este tratamento implicava cirurgia invasiva e um período longo de recuperação. Atualmente, com a nova técnica que Francielly Costa está a implementar na região poderá fazê-lo de forma não invasiva e com apenas duas sessões (no máximo). A especialista neste tratamento garante que os resultados são impressionantes!

S. VALENTIM

- 20%

A PENSAR EM SI!

* Desconto válido durante o mês de fevereiro de 2019.

Durante o mês de fevereiro* para usufruir de 20% de desconto nos nossos tratamentos, basta tirar uma fotografia a este rodapé e apresentá-la na nossa loja.

Rua António de Mariz, n.º62 - Braga | t. 913 112 232 | masterfranciellycosta@gmail.com | www.franciellycosta.pt

Namore em casa

Em fevereiro o amor anda no ar. Durante este mês, nada melhor que aproveitar para fazer uma escapadinha a dois. Na região existem lugares deslumbrantes para passar um fim de semana romântico e manter bem acesa a chama da paixão.

Como já explicamos nas edições anteriores, o conceito Air Bnb tem inúmeras vantagens que podem ajudá-lo a escolher o local ideal para momentos apaixonados. A Casa Sequeiro, localizada em Valões, Vila Verde, é uma das opções que a Minha propõe para esta época. A casa tem um conceito muito familiar, está rodeada por natureza e tranquilidade e é ideal para passar momentos arrebatadores a dois. A lareira interior cria um ambiente quente e reconfortante.

Em Barcelos damos a conhecer a Casa de Sequiade. O toque rústico – mas cuidado! – deste espaço, a zona onde está inserido, para além da oferta turística que apresenta, transformam-no num sítio perfeito para um programa de apaixonados. Aqui os hóspedes podem utilizar todos os espaços comuns, desde jardins, pérgula, piscina, churrasqueira, salão de jogos, parque infantil, parque de estacionamento, para além de uma oferta de atividades que permitem conhecer vários destinos ao seu redor. Por fim, o Abrigo de Montanha Pedra Pinta é uma casa rústica, localizada na montanha, num cenário marcado pelo rio Cávado, e que oferece um enquadramento paisagístico único. Uma estadia neste local com a nossa alma gémea será com certeza especial e uma excelente oportunidade para conhecer e admirar o Parque Natural da Peneda Gerês, uma das mais belas regiões de Portugal.



CASA SEQUEIRO

Vila Verde

43€
Noite

10 hóspedes | 4 quartos | 5 WC

Algumas comodidades:

Ar condicionado | Lareira | Wifi



CASA DE SEQUIADE – APART. AMARELO

Barcelos

75€
Noite

2 hóspedes | 1 quartos | 1 WC

Algumas comodidades:

Wifi | Aquecimento central | Piscina



ABRIGO DE MONTANHA PEDRA PINTA

Gerês

145€
Noite

6 hóspedes | 3 quartos | 2 WC

Algumas comodidades:

Lareira | Cozinha | Piscina





Comércio de Equipamentos de Frio e Ar Condicionado, Lda.



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.



Serviços



Projeto e Orçamento



Preparação
Planeamento de Obra



Fornecimento e Instalação



Serviço Pós-Venda



Atelier Viana Cabral: Dulcineias a quatro mãos e dois corações

Os enamorados percebem-se à distância. São os olhos brilhantes, o sorriso adolescente, os gestos tímidos, o carinho na voz. Vivian Viana e Ricardo Cabral continuam a olhar-se como quem acaba de se descobrir, apesar de já serem casados e de o seu amor já ter dado frutos: uma filha, uma inspiração, e as Dulcineias, peças criadas a quatro mãos e dois corações. O casal conheceu-se ainda durante o Ensino Secundário e voltou a reencontrar-se no Ensino Superior, onde ambos estudaram Design de Produto no Instituto Politécnico de Viana. O projeto terá começado em 2005, 2006, quando os dois, já sob o nome de Atelier Viana Cabral, sonharam peças que utilizassem uma baixa tecnologia. “As primeiras peças que fizemos eram em pasta de papel, algo que se pode fazer manualmente, e a partir dali nunca mais paramos. Deu-se a curiosidade de, no ano em que fizemos a primeira peça, serem celebrados os 400 anos da primeira edição do Quixote de La Mancha: é por isso que as nossas peças se chamam Dulcineias. Precisávamos de um nome para as batizar e deu-se esse acaso feliz. É essa também a razão para elas terem sempre os olhos fechados: são essencialmente sonhadoras, tal como a amada de D. Quixote”, explica Ricardo.



À nossa frente, as Dulcineias dançam timidamente em cima da mesa. A base em madeira arredondada dá-lhes movimento, faz com que ondulem suavemente. Vemos cabelos amarelos e laranja onde repousam pequenas coroas, vestidos com motivos florais e minhotos, mãos que aconchegam, corações que adornam os trajés. Ricardo diz que o objetivo das Dulcineias passa pela transmissão de uma mensagem que percorre um caminho entre dois corações. As mais pequeninas, as “Mensajeiras”, aconchegam-se facilmente na palma da mão. As figuras são acompanhadas de um pequeno cartão que explica o significado da peça. Nem sempre foi assim, mas a partir do momento em que perceberam a importância que os compradores davam à descrição das Dulcineias, passaram a fazê-lo sempre. A mensagem ajuda a transmitir a identidade poética e dimensão simbólica das peças e do conceito.

“As mensagens têm a ver connosco, com a poesia que queremos transmitir. Queremos tocar as pessoas! Quando alguém olha para a peça, pensa logo na pessoa a quem a vai oferecer... Por isso irá procurar sempre a simbologia mais adequada a essa pessoa”, explica Vivian. Apesar da beleza das Dulcineias, o casal admite que as peças são capazes de tocar mais emocionalmente do que fisicamente, daí o desafio da sua criação. Quando





questionados sobre o processo de criação e fabrico – que pode demorar vários dias – dizem que não há segredos.

“Não há segredo, o segredo está em nós.

Costumamos dizer que isto é um trabalho feito a quatro mãos e dois corações. Quem quiser saber o segredo basta ter bom coração”, sorri Ricardo. Vivian anui e explica que a estrutura em madeira faz parte de um processo semi-industrial, mas tudo o resto, desde a pasta de papel à pintura, é inteiramente artesanal.

E há mais amor nas Dulcineias: as primeiras nasceram da colaboração com jovens da APPACDM, que tratavam a madeira. Ainda hoje o Atelier Viana Cabral mantém esta colaboração. Quando criaram a “Senhora do Leite” fizeram-no em parceria com a CERCI de Braga. Dulcineias inclusivas, portanto.

Há Dulcineias para todos os gostos: encontramos a Frida Khalo, Nossa Senhora das Dores, Senhora da Agonia, bailarinas minhotas, meninas do mar. As

figuras masculinas são em menor quantidade, sobretudo porque o Atelier Viana ainda não encontrou a forma ideal para as criar.

“Temos muita dificuldade em fazer personagens masculinas. Já fizemos algumas mas é muito mais complicado trabalhar uma iconografia masculina. A feminina é sempre mais apetecível. Esteticamente é mais fácil!”, dizem, humildemente. Ambos querem perpetuar o movimento e o sonho nestas novas criações e sentem que ainda não o conseguiram fazer de forma perfeita. Mas garantem que está para breve!

Apesar de já terem tido um Atelier aberto ao público em Braga, neste momento Ricardo e Vivian optaram antes por um espaço virtual. Sentiam-se frustrados





quando alguém os tentava visitar e estavam ausentes, por isso escolheram manter o Atelier em casa e chegar ao público de outras formas. Há muitas lojas que já vendem as Dulcineias, mas é através da página de Facebook do Atelier Viana Cabral que se podem fazer encomendas. Ricardo e Vivian enviam as peças por correio para todo o lado. Não é de espantar, portanto,

que as Dulcineias já tenham viajado um pouco por todo o mundo como Marrocos, Nova Zelândia, Suíça, Canadá, França ou Brasil. Projetos para o futuro? Ricardo e Vivian sorriem misteriosamente. Estão em fase de estudo e planeamento do produto, mas prometem novidades para a altura da Páscoa.



 Atelier VianaCabral

Estar contigo é chegar a casa.

É ter mil pássaros que chilreiam no

coração, paz e aconchego, amor que

brota a cada instante. É viajar pelo

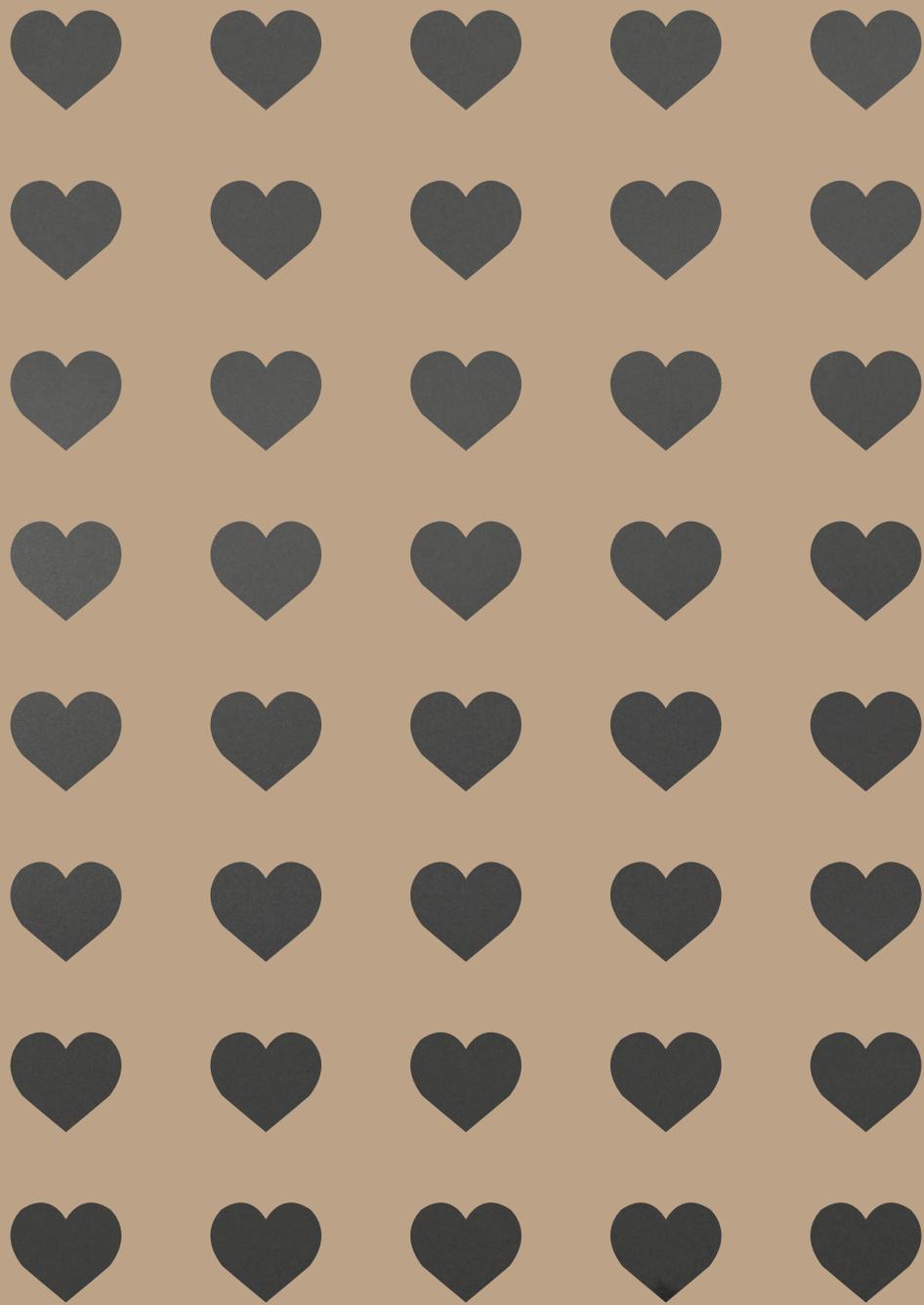
mundo nos teus olhos, voar sem asas,

dançar sob as estrelas no teu abraço.

Juntos somos lar, sonho e refúgio.







Hoje disseste que me amavas.

Ontem foram os gritos e as lágrimas,

o frio da parede em mim, a solidão do

abandono. Hoje disseste que me amavas.

Ontem foram as roupas rasgadas,

o cabelo desganhado, escarlata em mim.

Hoje disseste que me amavas.

E quando não há

AMOR?

FONTE: APAV

A violência doméstica é uma realidade que, felizmente, tem tido com o passar do tempo maior atenção por parte de diferentes autoridades. O fenómeno tem sido amplamente estudado e discutido, havendo no país cada vez mais valências que oferecem serviços de proteção e prevenção. De acordo com a APAV, “a violência doméstica abarca comportamentos utilizados num relacionamento, por uma das partes, sobretudo para controlar a outra”. Estes comportamentos vão muito para além da violência física, podendo existir manipulações emocionais, sociais, sexuais e financeiras. Por várias vezes as vítimas não se apercebem sequer de que são vítimas. As pessoas envolvidas podem ou não ser casadas, ser do mesmo sexo ou não, viver juntas, separadas ou apenas namorar. As vítimas podem ser ricas ou pobres, de qualquer idade, sexo, religião, cultura, grupo étnico, orientação sexual, formação ou estado civil. Todos podemos ser vítimas de violência doméstica. **Se sabe de alguém que esteja a ser vítima, denuncie!**



O ciclo da Violência Doméstica

A violência doméstica funciona, geralmente, através de um ciclo com três fases:

- 1. Aumento de tensão:** as tensões acumuladas no quotidiano, as injúrias e as ameaças tecidas pelo agressor criam, na vítima, uma sensação de perigo iminente.
- 2. Ataque violento:** o agressor maltrata física e psicologicamente a vítima; estes maus-tratos tendem a escalar na sua frequência e intensidade.
- 3. Lua-de-mel:** o agressor cobre a vítima de carinho e atenções, desculpando-se pelas agressões e prometendo mudar, dizendo que nunca mais voltará a exercer violência.

O ciclo caracteriza-se pela sua continuidade no tempo, pela sua repetição sucessiva ao longo de meses ou anos, podendo ser cada vez menores as fases da tensão e de

apaziguamento e cada vez mais intensa a fase do ataque violento. Usualmente este padrão de interação termina onde antes começou. Em situações limite, o culminar destes episódios poderá originar a morte da vítima.

Diferentes tipos de Violência Doméstica

— **Violência emocional:** qualquer comportamento do companheiro que faça o outro sentir-se amedrontado ou inútil.

Exemplos: ameaçar os filhos; magoar os animais de estimação; humilhar o outro na presença de amigos, familiares ou em público.

— **Violência social:** qualquer comportamento que tenha como objetivo o controlo da vida social do companheiro.

Exemplos: impedir visitas a familiares ou amigos, cortar o telefone ou controlar chamadas, mensagens e contas telefónicas, impedir o outro de sair de casa.

— **Violência física:** qualquer forma de violência física que o agressor inflige ao companheiro.

Exemplos: esmurrar, pontapear, estrangular, queimar, induzir ou impedir que o companheiro obtenha medicação ou tratamentos.

— **Violência sexual:** forçar o companheiro a protagonizar atos sexuais que não deseja.

Exemplos: pressionar ou forçar o companheiro para ter relações sexuais quando este não quer; pressionar, forçar ou tentar que o companheiro mantenha relações sexuais desprotegidas; forçar o outro a ter relações com outras pessoas.

— **Violência financeira:** qualquer comportamento que pretenda controlar o dinheiro do companheiro sem que este o deseje.

Exemplos: controlar o ordenado do outro, recusar dar dinheiro ao outro ou forçá-lo a justificar qualquer gasto; ameaçar retirar o apoio financeiro como forma de controlo.

— **Perseguição:** qualquer comportamento que intimide ou atemorize o outro.

Exemplos: seguir o companheiro para o seu local de trabalho ou quando este sai sozinho; controlar constantemente os movimentos do outro, quer esteja ou não em casa.

E os mais pequenos?

As crianças podem ser consideradas vítimas de violência doméstica como:

— **Testemunhas de violência doméstica:** presenciar ou ouvir os abusos infligidos sobre a vítima, ver os sinais físicos depois de episódios de violência ou testemunhar as consequências da violência na pessoa abusada.

— **Instrumentos de abuso:** um pai ou mãe agressor pode utilizar os filhos como uma forma de abuso e controlo;

— **Vítimas de abuso:** as crianças podem ser física e/ou emocionalmente abusadas pelo agressor (ou mesmo, em alguns casos, pela própria vítima).

Se está a ser vítima de violência doméstica ou quer denunciar uma situação:

— Contacte a APAV. Ser-lhe-á disponibilizado apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial.

116 006 (Chamada gratuita)
apav.sede@apav.pt

Em caso de Emergência

112
PSP
GNR

Em Braga

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

Rua de S. Vítor, nº 11
4710-439 Braga
Dias úteis: das 14h00 às 18h00
Valências: Social, Psicológica e Jurídica
Telefone: 253 610 091

Cáritas Arquidiocesana de Braga – “Espaço Igual”

Rua dos Falcões, s/n
4700-316 Braga
Dias úteis: das 9h30m às 12h30m e das 14h30m às 18h30m
Valências: Social, Psicológica e Jurídica
Telefone: 253 263 252

Estatísticas APAV 2013 – 2017

36.528 processos

— Em 80% das situações, a violência foi exercida de forma continuada

— 64,6% dos crimes acontecem na residência comum de agressor e vítima

— 85% dos agressores são do sexo masculino

— 1/3 dos agressores estavam empregados

Bricolage

Para **ELE**

& DECO

"Salva-tempo"

(www.brit.co)

Os homens gostam de coisas práticas! Quando vão viajar, quantas vezes andam depois à procura dos carregadores e auscultadores? A nossa sugestão é discreta e funcional e permite-lhe ter sempre estes apetrechos à mão, poupando o tempo de elaboradas investigações. Um presente feito por nós tem outro valor!

Material: couro falso, botões de pressão, bisturi ou X-ato, régua, tábua ou superfície de corte, lápis

1. Comece por escolher o tamanho mais adequado ao seu presente.

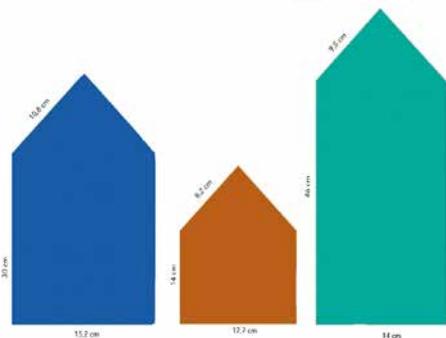
Médio: um carregador de telemóvel, auscultadores, cabo auxiliar e cabo USB

Pequeno: carregador de telemóvel

Grande: carregador de *laptop*, auscultadores, cabos e muito mais!

2. Corte um pedaço da pele ou couro consoante o tamanho que escolher.

3. Agora que já tem o tamanho ideal, corte pequenos pedaços que irão atuar como presilhas para os cabos.



4. Para adicionar o botão, use um lápis para marcar os dois lugares em que o seu rolo se encontra. Certifique-se que está a fazer isso já com todos os cabos no lugar.

5. Empurre os botões de pressão e prenda os dois lados. Está pronto!

"52 razões pelas quais te amo"

(www.visualheart.com)

Se procura um presente mais amoroso, este é o ideal!

Material: Cartas de jogar, argolas, cola, furador, tesoura

1. Imprima ou escreva as suas 52 frases e corte os respetivos quadrados.

2. Cole-os em cada carta.

3. Pratique um pouco os furos no Joker ou qualquer outra carta que pretenda descartar.

4. Dê o seu melhor para fazer buracos no mesmo lugar em cada cartão... mas não precisa de ficar perfeito: os anéis de metal são grandes o suficiente para dar alguma flexibilidade ao livro.

5. Enfie as cartas nas argolas na ordem desejada e espalhe o amor!



Belamoldura

Anabela Rocha Antunes

No nosso atelier pode encontrar todo o tipo de molduras para espelhos ou quadros. Oferecemos a possibilidade de criar molduras na hora por medida.



Desenvolvemos projetos decorativos chave na mão.



Com 26 anos de experiência, somos pioneiros no fabrico de molduras.



Bricolage

& DECO

Para ELA

Mimos em frasco (www.classyclutter.net)

Quem não gosta de se sentir bonita?
Este frasco é preenchido com algumas coisas para
mimar a sua cara-metade.

Material: frasco, papel, ofertas

Possui esfoliante corporal / facial, máscara facial,
pestanas falsas, utensílios de manicure, verniz e
removedor, creme para as mãos e bálsamo labial.
Pode alterar os produtos a gosto – hoje em dia já há
várias lojas com opções “mini” – e até acrescentar
um cartão-presente da loja favorita da sua amada!
Se quiser ser ainda mais original, escreva-lhe um
recado bonito e decore o frasco com ele.
Ela vai adorar!



Lembra-te porque te amo

Nada como lhe lembrar todos os dias porque a
ama. Só tem de escolher um número de razões –
pense em números especiais, relacionados com a
vossa história – e escrevê-las a computador.

Material: computador, impressora, moldura

Use cores diferentes a cada razão para tornar
o quadro mais apelativo. Compre uma moldura
simples, insira a sua folha apaixonada e... já está! Já
não há desculpas para fazer deste S. Valentim um
dia inesquecível!



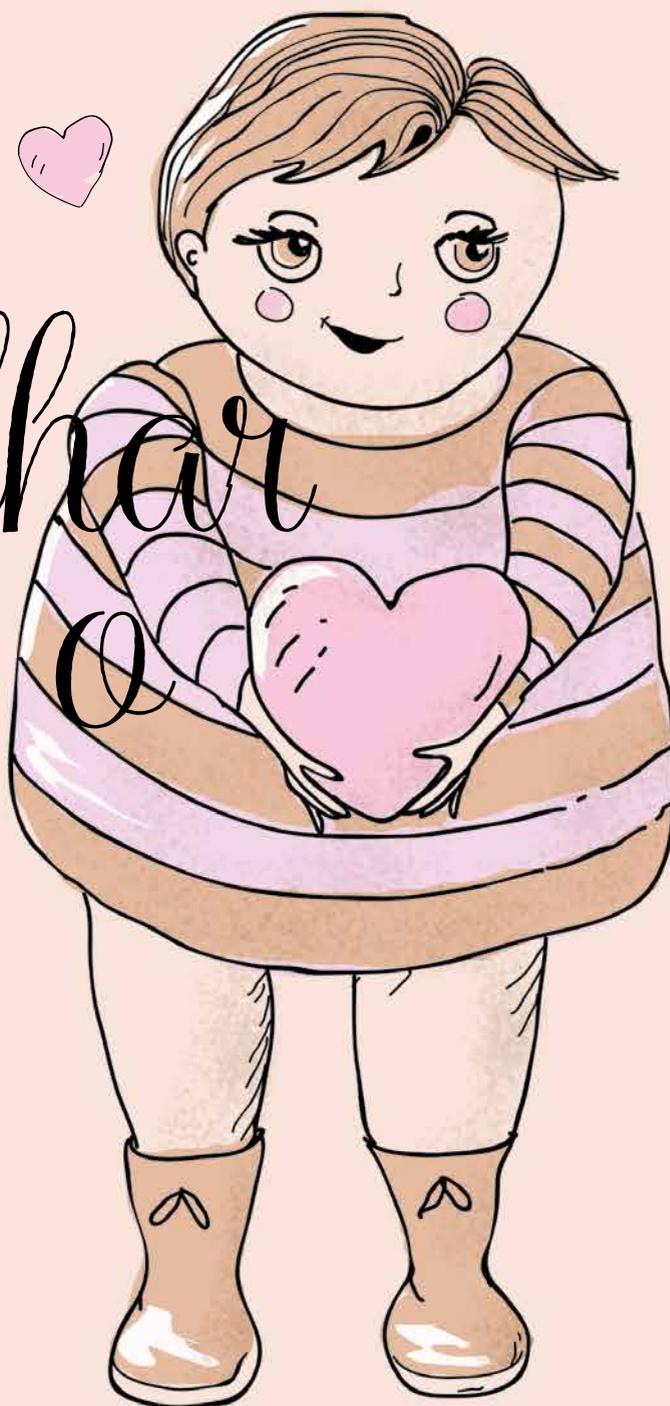
FLOR DE MAZAGÃO

FLORISTA



A florista “Flor de Mazagão”, no mercado há 26 anos, é considerada uma referência na região, não só pela qualidade do produto, mas também pela criatividade e bom gosto visível em todos os seus trabalhos. Fundada pelo casal Joaquim Martins e Laurinda Martins, em 1993, presta um serviço personalizado e adequado a qualquer necessidade, tendo sempre em mente o compromisso e a plena satisfação de todos os seus clientes. Com lojas na avenida da Liberdade, em Celeirós e Lomar, a marca coloca à disposição dos clientes uma enorme variedade de flores naturais e artificiais, adequadas a qualquer tipo de ocasião, seja para o Dia dos Namorados, casamentos, batizados, funerais, decorações para casas ou empresas. Para além disso, disponibiliza serviços personalizados como arranjos de flores efetuados na hora, ramos, coroas, palmas, entre muitos outros.

Trabalhar com o



De acordo com o Art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, por voluntariado entende-se “o conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas”. Se quisermos uma definição mais abrangente, podemos dizer as palavras “voluntariado” e “voluntário” se traduzem na vontade de ajudar. Os voluntários são aqueles que conseguem espaço no coração para outras pessoas que precisam de alguma forma de ajuda, dedicando-lhes parte do seu tempo.

PRINCÍPIOS ÉTICOS

Além da regulamentação do trabalho, há alguns princípios éticos que regem o voluntariado e as pessoas que o praticam.

São eles:

Desinteresse – o voluntário não procura qualquer compensação

Liberdade – o voluntário participa de livre vontade nas ações de voluntariado

Responsabilidade – apesar de voluntário, o trabalho deve ser encarado como um compromisso

Lealdade – o voluntário deve atuar de forma leal à organização promotora e entidade beneficiária

Convergência – o trabalho deve ser realizado com respeito pela missão, valores e objetivos institucionais da entidade promotora e beneficiária



Mundos de Vida

A Mundos de Vida é uma instituição de solidariedade social que presta apoio a mais de 600 crianças e pessoas idosas. A instituição construiu a Casa das Andorinhas, um centro de acolhimento temporário para crianças em risco, e a Casa do Alto, um lar de crianças e jovens em risco. A instituição lançou o primeiro serviço especializado de acolhimento familiar do país, “Procuram-se Abraços”. Até hoje, mais de 130 crianças foram acolhidas num ambiente familiar terno, seguro e positivo, em onze concelhos de Braga e do Porto.

Rua Quinta da Serra, 101 | 4760-683 Lousado
mundosdevida@mundosdevida.pt | t. 252499010

DIREITOS

Os direitos dos voluntários também estão consagrados na lei. Os voluntários têm direito a:

- desenvolver um trabalho de acordo com os seus conhecimentos, experiências e motivações
- ter acesso a programas de formação inicial e contínua
- receber apoio no desempenho do seu trabalho com acompanhamento e avaliação técnica
- exercer o trabalho em condições de higiene e segurança
- ser reconhecidos pelo trabalho desenvolvido
- dispor de um cartão de identificação de voluntário



ABRA

Não é necessário preencher muitos requisitos para ser voluntário na ABRA, apenas algum tempo livre, ser maior de idade – ou a partir dos 16 com autorização dos pais – e gostar muito de animais. A Associação colabora com o Canil Municipal de Braga e necessita de voluntários para assegurar diariamente as condições fundamentais de higiene, alimentação, saúde e bem estar de todos os animais que se encontrem no Canil.

Rua Visconde Pindela, nº 24 R/C Dir
4700-448 Braga | geral@abra.org.pt

DEVERES

A par dos direitos, há também um conjunto de deveres imputados ao voluntário. Para além daqueles para com os beneficiários das ações – respeito pela dignidade da pessoa humana, pelas convicções ideológicas, religiosas e culturais, respeito pela vida privada e sigilo – os voluntários devem também ter em conta o compromisso assumido com as organizações promotoras. Nessa relação estabelecida devem ter a certeza de que:

- seguem os princípios e normas que regulam a atividade da organização
- conhecem e respeitam as regras de funcionamento da organização e dos respetivos programas e projetos
- atuam de forma diligente, isenta e solidária
- zelam pela boa utilização dos bens e meios colocados ao seu dispor
- têm autorização prévia antes de assumir o papel de representantes da organização perante terceiros



Projeto Homem

O Centro de Solidariedade cuida de pessoas com comportamentos aditivos e dependências, promovendo a inclusão familiar, social e laboral através do seu Programa Terapêutico-Educativo.

Intervém a nível de prevenção, tratamento, reinserção, redução de riscos e minimização de danos. As atividades que os voluntários exercem podem ser culturais, educativas, jurídicas ou de enfermagem, entre outras.

Rua do Alcaide 29/31 | 4700-024 Braga
geral@projectohomem-braga.pt | t. 253 617 384



Go abroad

Se prefere antes enveredar por voluntariado além-fronteiras, o Go Abroad pode ser uma boa opção. A ideia é aproveitar uma viagem – com os custos suportados por si – e fazer voluntariado. Há projetos relacionados com a saúde, conservação da natureza ou em orfanatos à sua espera em vários pontos do mundo: Tailândia, Peru, África do Sul, Índia e Equador são os destinos mais populares. Paga as despesas, sim, mas faz outras pessoas felizes!

www.goabroad.com

Hoje em dia quase todas as áreas de atuação aceitam trabalho voluntário. Tem mais jeito ou competências com idosos? Preferia ajudar crianças? Orientar jovens? Trabalhar com animais? Há alguém à sua espera: o que interessa é ajudar! Reunimos um conjunto de sugestões, mas há infinitas possibilidades a explorar!



PROXIMIDADE E GARANTIA NOS PRODUTOS FRESCOS

Aberto há cinco anos, em Gualtar, o Meu Super, franchising alimentar da Sonae, tem vindo ao longo do tempo a ganhar a confiança dos seus clientes, caracterizando-se pela oferta de um serviço de proximidade e garantindo uma gama variada de artigos, com enfoque nos produtos sempre frescos.

Gerida pelo casal Miguel Vieira e Alexandrina Maciel, a loja localizada na rua da Lameira, em Gualtar, tem cerca de 400 metros quadrados e está inserida na estratégia de crescimento da marca, que tem como objetivo aproximar-se das comunidades locais.

A loja marca, igualmente, diferença na qualidade do atendimento, sempre com muita simpatia, e preocupa-se por trabalhar com fornecedores locais. A segurança alimentar é uma das suas grandes preocupações diárias, apresentando ainda uma forte dinâmica comercial.

Nesta loja os clientes podem encontrar uma grande diversidade de produtos das marcas Continente, beneficiando das inúmeras vantagens proporcionadas pelo cartão de fidelização Continente. O espaço disponibiliza folheto próprio, com descontos diretos e vales Continente. Na app Continente é, igualmente, possível garantir vales Meu Super.

O interior divide-se em distintas secções como peixaria, talho, cafetaria, mercearia, padaria, garrafeira, bazar, pet care, entre outras. O espaço encontra-se aberto ao público de segunda-feira a sábado, das 08h00 às 20h00.



Meu super

uma loja
mesmo do pé.

Gualtar

♥ Cafetaria ♥ Talho ♥ Charcutaria ♥ Padaria ♥ mercearia ♥ Peixaria



FRESCO E SIMPLES
TAMBÉM NO PREÇO

Rua da Lameira - Gualtar - t. 253 690 410

M.
even-
tos

Dança

**COMPANY
WANG
RAMIREZ**

Centro Cultural Vila Flor | Guimarães

sábado, 9 de fevereiro
21h30 | M/6

7,5 €

A dupla Honji Wang e Sébastien Ramirez, com um sólido percurso iniciado em 2010 e que tem atuado nos principais centros de dança mundiais, vem a Guimarães mostrar toda a sua qualidade. Autores de uma linguagem que cruza *hip-hop*, *ballet* e movimentos de artes marciais, a companhia Wang Ramirez estreia-se assim em Portugal com *Everyness*, uma peça que promete trazer para o palco o tema das relações humanas, fale-se de amizade ou amor romântico.



Música

MUNDO CÃO

Theatro Circo | Braga

sábado, 16 de fevereiro
21h30 | M/12

12 € (6 quadrilátero)

A banda Mundo Cão acaba de lançar o seu novo álbum "Desligado". Após um interregno de 5 anos, prevê-se um regresso em grande do grupo formado por Pedro Laginha (voz), Miguel Pedro (bateria), Vasco Vaz (guitarra), Frederico Cristiano (teclado) e Canoché (baixo). "Desligado" apresenta originais com letras de Adolfo Luxúria Canibal, Valter Hugo Mãe e Carlos Conceição e, segundo a banda, é "um disco maduro, de sombras e luz, envolto em ambientes densos... Um regresso ao formato da melodia da canção *rock*, com ambiências eletrónicas dos anos 80 e pensado para tocar ao vivo".



Comédia

**EDUARDO
MADEIRA
E MANUEL
MARQUES**

A. Casa das Artes | Arcos de Valdevez

sábado, 16 de fevereiro
22h00 | M/12

6 €

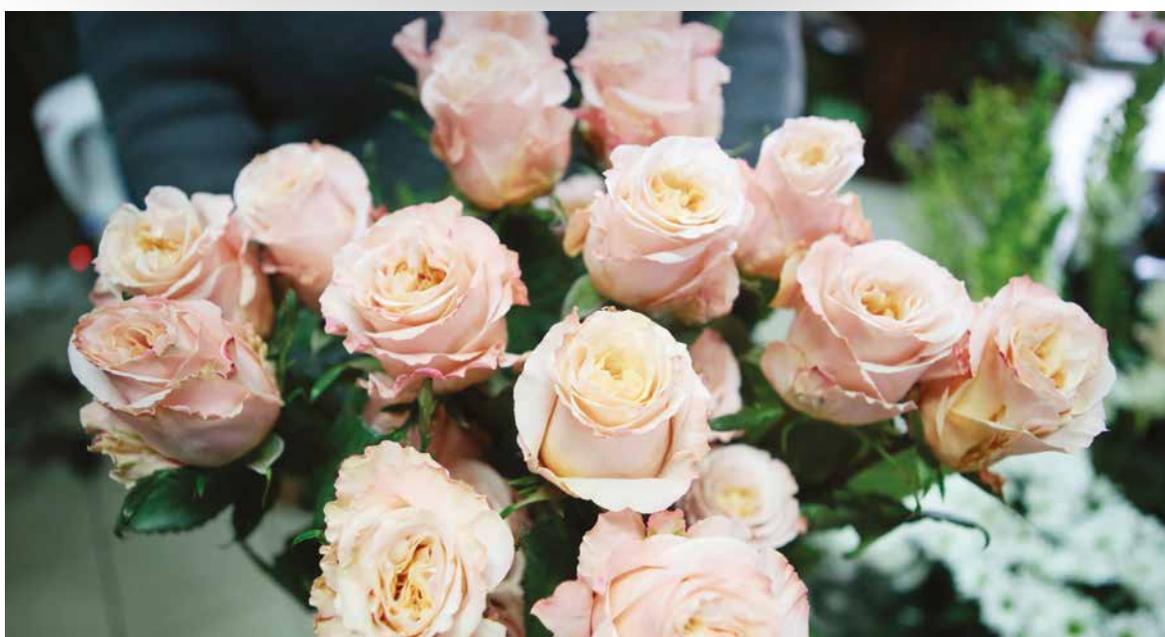
Os humoristas Eduardo Madeira e Manuel Marques sobem ao palco para um surpreendente número de faquires acrobatas e prestidigitação com marmotas. "Ou isso ou comédia com música à mistura. Diz quem viu que é de ver. A sociedade, a política e o desporto vão ser debatidos e analisados de forma séria e isenta. Ou então não...", dizem. A trabalhar juntos há vários anos, a dupla marca, atualmente, presença semanal na RTP, no Programa DDT – Donos Disto Tudo.



Vallirios

Flores

M A R I A A L I C E A M A R A L



*O amor não se mede, ele é belo e forte por natureza.
Feliz Dia dos Namorados!*

AS COMPOSIÇÕES FLORAIS SURGEM COMO RESPOSTA À INFINITA BELEZA DE FLORES E FOLHAS.
CRIAM-SE TENDÊNCIAS E FORMAS COM ESTILO PRÓPRIO E POSSIBILIDADES INESPERADAS PARA UM MOMENTO!





Cónego Fernando Monteiro

1945-2019

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC DIÁRIO DO MINHO

O Cónego Fernando Monteiro nasceu a 26 de fevereiro de 1945 e foi ordenado a 15 de agosto de 1969. Foi responsável por várias obras de cariz social, o que lhe valeu o epíteto de grande humanista. A Cooperativa S. João Paulo II, o Centro Social de São Lázaro, o Projeto Homem e a Oficina de S. José são algumas das instituições que lhe estão eternamente gratas: Fernando Monteiro deu-lhes vida e assegurou-lhes um futuro promissor. O papel é pequeno para descrever toda a sua obra.

As suas ações nem sempre foram compreendidas. Líder inato, frontal, visionário, corajoso, chegou a ser apelidado de “louco” pelos riscos que aceitou correr tendo sempre em vista um bem maior. As noites sem dormir foram muitas na dedicação que empregou no Grupo Diário do Minho. O tempo deixou os investimentos falarem por si: a Gráfica continua a ser um dos centros de impressão mais importantes do país, o Jornal é um órgão de comunicação sólido prestes a completar cem anos e, em finais de 2018, o Grupo avançou com novo projeto editorial, a revista Minha. Todas estas obras têm o cunho incontestável do Cónego Fernando Monteiro.

Os amigos elogiam-lhe a tenacidade, a capacidade de ver para além do óbvio, a bondade. Têm-no como uma inspiração, capaz de contagiar todos à sua volta com os valores que todos os dias viam espelhados nas mais

diversas ações. É com orgulho que contam os episódios em que o Cónego Fernando, mesmo sem conhecer as pessoas, delas se aproximava quando não as achava bem. Oferecia emprego, recorria ao seu próprio dinheiro, ajudava sem olhar a quem. Fazia por encarnar os valores do Evangelho a todas as horas do dia: sempre em missão, sempre em serviço a Deus.

Trabalhador e humilde, em vida recusou sempre grandes honras, admitindo-se antes como um “simples operário da messe”. As pessoas e respetiva dignidade e estabilidade de vida foram sempre a sua grande preocupação. Numa das últimas entrevistas que concedeu, foi perentório: afirmou não querer ser recordado, pedindo apenas que rezassem por ele.

No dia 16 de janeiro o Cónego Fernando Monteiro faleceu. A Sé Catedral tornou-se pequena para os muitos amigos, irmãos sacerdotes e família que lhe quiseram dizer um último adeus. Em S. Bartolomeu do Rego, foram imensas as pessoas que ficaram à porta da pequena igreja: nem um único lugar por preencher. Fizeram-se presentes várias autoridades civis e militares.

Crianças, jovens, adultos, ricos, pobres, conhecidos, anónimos, todos se fizeram presentes, espelhando bem aquela que foi a vida do Cónego Fernando: dedicada a todas as pessoas, sem distinções. Em comum, o mesmo sentimento: gratidão pela ajuda de “um grande homem” que jamais será esquecido.

Não é todos os dias que nos sentimos pequenos diante de alguém. Senti-me diversas vezes assim com o Cónego Fernando Monteiro. Não por ele ser altivo ou inacessível. Bem pelo contrário. A sua simplicidade, proximidade, humildade e sabedoria fizeram-me muitas vezes acreditar na bondade das pessoas e na possibilidade de encarnar os valores do Evangelho no mundo em que vivemos. Foi para mim um mestre, um amigo e confidente. Ensinou-me, como a tantas pessoas, a ser uma pessoa melhor, a lutar pelos ideais e pela excelência no trabalho.

Obrigado, Cónego Fernando, pelo tanto que me deste. Obrigado!

Pe. **Tiago Freitas** Diretor da Livraria Diário do Minho



Pedem-me um texto muito sintético sobre o Cónego Fernando Monteiro. Deixo um pormenor fundamental para a sua vida e para a sua missão que, dentro do mundo das motivações, o acompanhou permanentemente.

Foi um sacerdote que procurou “fazer tudo em unidade”. Sabia-se corpo “na” e “da” Igreja. Por isso, delineava atividades e compromissos em comunhão, sabendo propor – e perder-se se fosse o caso! – para encontrar caminhos alicerçados numa espiritualidade coletiva ou espiritualidade do “nós”, como agora refere o Papa Francisco. A vida é composta por muitas decisões e obras. Nem sempre se vê ou quer ver aquilo que motiva e caracteriza o agir. Perante enormes desafios e responsabilidades só com muita coragem e ousadia se consegue intervir. Quando se parte do ver “em comum” para interpretar “em comum” parece que os milagres acontecem. Todos

reconhecemos o seu carácter empreendedor. Foram muitas as obras realizadas com a sua responsabilidade pessoal. A força e coragem para as interpretar tinha uma origem que poderá ficar como um verdadeiro legado: gastar todas as energias e qualidades, colocando-as no coração da Igreja, mas com uma condicionante, um “ante omnia”: pensar, discernir e interpretar em unidade concreta, vendo em comum e interpretando colegialmente. É um estilo repleto de novidade que deixa à Arquidiocese. Para alguns poderá parecer perder a originalidade. Quando se experimenta, reconhece-se que o fazer convergir pontos de vista diferentes, talvez divergências, garante resultados muito mais consistentes e, para muitos, desconcertantes. Nunca se perde a identidade pessoal. A integração na lógica de um trabalho em comum garante resultados mais consistentes e de valor para a Igreja e sociedade. Partilho e registo este pormenor.

Que o seu estilo permaneça.

D. **Jorge Ortiga**
Arcebispo Primaz

Porque cada um de nós é outro do outro, e o grupo Diário do Minho é muito do Cónego Fernando Monteiro, fica este abraço amigo e apertado.

O que dá o verdadeiro sentido ao encontro é a busca do outro e, como todos nós que vivemos, temos uma vida que é vivida e outra vida que é pensada, é no pensamento que proponho este encontro para dizer: obrigado! Ao visionário, sempre à frente do seu tempo, admirador do contraditório no diálogo construtivo, gostava de viajar e trazia sempre na bagagem novos projetos. A coragem de “pensar fora da caixa” e determinação em evoluir para níveis seguintes, acrescentando valor às instituições, evidenciaram a sua personalidade.

O Sr. Cónego Fernando Monteiro esteve 27 anos como diretor da Oficina de São José e eu acompanhei-o em 23 destes anos. Toda a sua ação centrou-se em contribuir para que cada criança ou jovem acolhido fosse feliz e tivesse um projeto de vida viável e estruturado. Dizia muitas vezes que para ajudar uma criança ou jovem “devíamos ir nem que seja até ao inferno”. A sua determinação nos novos desafios, espírito de liderança, optimismo e serenidade nas tempestades contagiavam todos os que com ele trabalhavam. Era um líder próximo, atento, audaz, perspicaz, espontâneo e sensível!

Serafim Araújo
Diretor Geral do Oficina de São José

Aquilo que sou hoje, enquanto profissional e pessoa, tem a sua marca. Agradeço a Deus o dom maravilhoso da sua vida, que foi gasta a fazer o bem!

m u n h o s
m u n h o s
m u n h o s

Certamente que todos nós temos pessoas que são referências ao longo da nossa vida. No meu caso, o Cónego Fernando Monteiro é certamente uma delas. Posso dizer ainda que o meu carácter e percurso profissional ficou marcado pelo seu exemplo. Desde a minha infância e adolescência fui assistindo aos desafios que o Cónego Fernando Monteiro foi abraçando. A sua intervenção espiritual sempre foi acompanhada por uma ação social concreta e, ao longo dessa caminhada, para além do carinho que foi colhendo dos seus paroquianos, foi revelando a sua apetência pela gestão de pessoas e de instituições. A marca da sua ação ficou num conjunto de instituições como é o caso do Centro Social de São Lázaro, da Oficina de São José, a Empresa do Diário do Minho, a Cooperativa de Solidariedade Social João Paulo II, a Confraria de São Bento da Porta Aberta, entre outras. É também reconhecida por todos a sua capacidade e inteligência na gestão destas entidades, conseguindo ultrapassar situações difíceis e sempre conseguindo melhorar a situação de cada uma das entidades onde passou. Sei que ele o fazia não com o objetivo meramente económico, era seu objetivo único dotar essas instituições de meios que possibilitassem continuar a apoiar as respostas aos problemas sociais da sociedade atual.

Pedro Botelho
Diretor Financeiro do Diário do Minho

Apesar da dor da tua partida, fico orgulhoso porque sei que contribuístes para a felicidade de muitas vidas e deixaste nelas uma marca incontestavelmente positiva.



Obri





gado



2 DESTINOS *que prometem* AQUECER *o coração*



Haverá melhor do que descobrir novos sítios com a nossa cara-metade? Há romantismo a cada descoberta! Se tem vontade de se desligar um pouco do mundo, recomendamos as Ilhas Whitsunday, na Austrália. São quilómetros e quilómetros de areia branca que se mistura com o azul de uma água límpida, onde consegue ver os mais diversos animais. Mergulhe em alto mar e desfrute da vista num catamarã ou veleiro onde também pode celebrar a vida com outros visitantes. Se gosta de um ambiente mais citadino e cosmopolita, não pode deixar de visitar São Petersburgo, na Rússia. É o destino ideal para os apaixonados por arte e cultura, com imensos museus, palácios, galerias e teatros para visitar. Os russos são geralmente hospitaleiros, irá sentir-se bem-vindo, certamente. A cidade oferece também uma vida noturna animada e para todos os gostos, desde concertos de *rock* ou *jazz* até festivais que pululam pelo centro.



AUSTRÁLIA ILHAS WHITSUNDAY

Horas de viagem: 20

Na mala: fato de banho ou calções, protetor solar, mochila, roupa confortável, sapatilhas, óculos de sol

Se lhe dissermos que as Ilhas Whitsunday são o destino romântico com maior número de propostas de casamento e luas de mel por metro quadrado da Austrália, chega para pensar em visitá-las? As Ilhas são um pequeno paraíso para praticar diversos desportos aquáticos e visitar o *Living Reef*, um aquário construído ao ar livre onde pode alimentar raias e tubarões.



RÚSSIA SÃO PETERSBURGO

Horas de viagem: 7

Na mala: Visto, City Card, roupa e calçado impermeável e/ou térmico, calçado confortável, lenço ou écharpe, mapa bilingue

Palácios imponentes, igrejas surpreendentes, jardins até perder de vista, canais que lembram a romântica Veneza. Assim é São Petersburgo, cheia de vida e cultura. E se realmente a grandiosidade impera, a cidade também é bastante conhecida pelos seus detalhes irresistíveis e coloridos a cada passo.

Os lenços mais românticos do país

Em Vila Verde, a cooperativa “Aliança Artesanal” continua a fazer Lenços dos Namorados – Lenços Namorar Portugal – para todo o país... e além-fronteiras. Da cooperativa nasceu o Centro de Dinamização Artesanal, paragem obrigatória para quem se quer deixar inspirar pelos lenços mais bonitos do país. Para além de apoiar e promover a tradição, o Centro também vende e expõe peças contemporâneas inspiradas nos Lenços, mostrando como a tradição pode ser incorporada na modernidade sem perder o seu encanto. A Aliança Artesanal, o Centro de Dinamização e a marca Namorar Portugal são, hoje em dia, símbolos incontornáveis do concelho. Em fevereiro, “Mês do Romance”, são imensas as atividades promovidas pelo Município que prometem espalhar o amor.

No final do século XVIII, inícios do século XIX, eram frequentes as romarias. Homens e mulheres encontravam-se e dançavam noite dentro ao

Nosso amor ade acabar quando esta pomba boar

som das concertinas. Era frequente as relações amorosas começarem nesses locais. De forma discreta, calma, sem pressas. As jovens em idade “casadoira” suspiravam por essas noites durante dias a fio.

Sentadas à lareira, com a família sempre a acompanhar o processo, bordavam as lindas quadras de amor nos seus lenços. Na noite de romaria, entregavam o lenço ao amado, com as palavras cravadas com o palpitar do coração e o engenho da agulha. Se o homem correspondesse ao sentimento, usava o lenço ao peito, aos ombros ou até num cajado que era comum trazer.

E assim começava um namoro, uma história de amor. Eram mais frequentes as histórias com final feliz, já que na altura o amor se assumia através de uma troca de olhares prévia, em atitudes muitas vezes dissimuladas. O lenço limitava-se a selar o compromisso e o início de namoro.

Mas também as desilusões aconteciam: o amor podia não ser correspondido, pelo que o jovem devolvia o lenço e a menina regressava a casa, chorosa pela paixão não ter tido o fim que ambicionava.

Pela altura em que surgiram os Lenços dos Namorados, a maioria das mulheres não frequentava a escola. As habilidades que lhes eram destinadas eram outras: bordar, tratar da casa, dos filhos. Por isso, raras eram as que sabiam ler e escrever adequadamente. Para bordar os lenços, muitas apoiavam-se nas poucas que possuíam conhecimentos de literacia, trocando informações que posteriormente crivavam nos lenços. Muitas das quadras apresentavam, não poucas vezes, erros ortográficos ou marcas de oralidade, como a troca do “v” pelo “b”, tão comum na região Norte de Portugal.



O amor
é a maior
inspiração



Corações delicados

De acordo com a Filigrana Portuguesa, “a origem da filigrana remonta ao terceiro milénio antes de Cristo, na Mesopotâmia. As peças mais antigas datam de 2500 a.C. e foram descobertas nas sepulturas do Ur, no atual Iraque. Outras peças, descobertas na Síria, são de aproximadamente 2100 a.C.”

A filigrana chegou à Europa através das rotas mediterrânicas e tornou-se popular entre Gregos e Romanos. Mas a história desta tradição não fica por aí: a filigrana segue a sua viagem além-mar e chega até à China, onde era sobretudo usada como elemento decorativo.

A técnica evoluiu muito ao longo dos anos, mas continua a assentar no mesmo princípio: fios muito finos desenham diferentes padrões e são soldados para dar origem a uma peça muito maior. Não há, em todo o mundo, outra arte de joalharia que use esta técnica.

“Só durante o domínio dos romanos, durante o séc. II a.C., começou a existir na Península exploração mineira – por curiosidade, foi neste período que se começaram a explorar as minas das serras da Pia e de Banja, em Gondomar. Mas apenas milhares de anos depois, no séc. VIII d.C., conseguimos assegurar com certeza que a filigrana estava a ser desenvolvida e produzida em Portugal”, explica a Filigrana Portuguesa. Portugal foi apurando as técnicas enquanto em Espanha a tradição se perdia. A partir do século XVII, o nosso país já tinha filigrana com uma identidade muito própria. São três as maiores representações desta delicada técnica: a natureza, a religião e o amor. Este último é a maior inspiração de todos os corações em filigrana que conhecemos.



Liliana Guerreiro

O amor ao peito

O primeiro Coração de Viana não teve propriamente uma motivação romântica, mas sim religiosa, uma manifestação de devoção e culto ao Sagrado Coração de Jesus. “Terá sido a rainha D. Maria I que, grata pela «bênção» de lhe ter sido concedido um filho varão, mandou executar um coração em ouro”, afirma a Filigrana Portuguesa.

No nosso Minho, a filigrana continua a estar associada a uma longa tradição: os “trajes de domingo”. O traje minhoto feminino é sempre complementado com diversas peças de ouro, incluindo colares e brincos que passam de geração em geração.

À semelhança dos Lenços dos Namorados, a filigrana também viajou até à modernidade. Na Póvoa de Lanhoso encontramos uma Sala de Interpretação de Filigrana que permite aos visitantes perceber como são feitas as mais variadas peças. A *designer* de jóias portuguesa Liliana Guerreiro estabeleceu uma parceria com os irmãos ourives Joaquim e Guilherme Rodrigues da Silva, que há várias gerações trabalham em filigrana na aldeia de Travassos, Póvoa de Lanhoso, e juntos criaram uma coleção que mostra como o casamento entre a tradição e memória pode dar bons frutos.

Centro de Intervenção Familiar Multidisciplinar

ÁREAS DE ATUAÇÃO

Acompanhamento Psicológico:

- Intervenção Individual
- Intervenção Familiar
- Intervenção Conjugal

Psiquiatria e Pedopsiquiatria

Mediação Familiar

Consulta de Nutrição

Workshops

CONTACTOS

Morada | Rua Bernardo Sequeira,
n.º 218, rés-do-chão, 4715-010 Braga

Telefone | 253 186 370

Telemóvel | 932 972 464

Telemóvel | 938 588 129

Email | metaphora.cifamiliar@gmail.com

Facebook: @Metaphora CIFamiliar



COORDENAÇÃO

Liliana Trigueiros



METAPHORA®

CUIDAR DE PESSOAS COM PATOLOGIAS PSIQUIÁTRICAS E NEUROLÓGICAS – O AMOR COMO INGREDIENTE TERAPÊUTICO





Marta Parreira é Neuropsicóloga e Diretora da Clínica de Neuroreabilitação NeuroGime, situada em Braga. Para Marta o amor é um ingrediente terapêutico capaz de transformar vidas. Acredita que “parte da cura das pessoas com perturbações psiquiátricas e/ou neurológicas esteja em injeções sem agulha mas de empatia, compreensão e entendimento”.

Falamos pouco de amor nos cuidados de saúde. Em psicologia este é, sobretudo, mencionado relativamente ao amor romântico, ao narcisismo ou ao amor próprio. Como neuropsicóloga clínica, trabalho diariamente com pessoas com patologia psiquiátrica e neurológica – quadros depressivos e ansiosos, consequências de acidentes vasculares e traumatismos cranianos, quadros demenciais, doenças desmielinizantes, epilepsia, neoplasia, entre outros.

Mas também me deparo com muito amor – o amor dos pais que têm o filho com atraso cognitivo ou desenvolvimental ou o amor dos filhos que vivem a evolução de um quadro demencial no seu pai. E, como profissional, vivo, entusiasticamente, um tipo de amor a que gostaria de chamar amor do cuidar.

E o amor surge, assim, na minha profissão como uma pedra angular: o amor aos outros, o amor ao conhecimento e o amor ao meu trabalho.

Durante o meu percurso académico aprendi a dominar competências técnicas e práticas que me permitiam realizar avaliações neuropsicológicas com o rigor científico e metodológico que, à partida, fariam de mim uma boa profissional. Percebi, ao longo do tempo, que para além de tudo isso, tinha outras ferramentas à minha disposição que seriam, mais do que complementares, essenciais ao trabalho nos cuidados de saúde: a compaixão, a empatia e a gratidão.

Os pacientes e os seus familiares estão a sofrer pelo impacto da doença e normalmente chegam até ao contexto hospitalar onde têm perante eles pessoas que usam vocabulário estranho, jargões médicos, respostas vagas.

A doença traz vulnerabilidade, desesperança e, sobretudo, medo. Diria que a par do diagnóstico que atribuímos aos nossos doentes, muitas vezes estes deviam ser “diagnosticados” com medo – medo da incapacidade, medo da debilidade, medo de deixarem de ser quem são, medo de desiludirem os outros, medo de ter medo.

E conheço poucas curas ou soluções para este medo que não sejam a presença, segurança, compreensão e amor. E nós, profissionais de saúde, temos aqui um papel privilegiado porque sabemos, de antemão, que quando nos sentimos seguros, nos sentimos esperançosos, e quando nos sentimos esperançosos, mais dificilmente sucumbimos à doença.

Como psicóloga não prescrevo medicação, mas lembro-me da primeira vez que escrevi uma receita. Estava perante um rapaz, de cerca de 35 anos, cuja mãe tinha acabado de ser diagnosticada com Doença de Alzheimer em estágio avançado. A mãe já estava medicada por neurologia, mas o filho procurava incessantemente novas respostas de tratamento e questionava-me qual seria o melhor remédio. Escrevi-lhe, no receituário, a palavra “amor”.

Acredito que parte da cura das pessoas com perturbações psiquiátricas e/ou neurológicas esteja em injeções sem agulha mas de empatia, compreensão e entendimento da perspetiva do outro. Diria que temos de sentir com a pessoa e não apenas saber o que ela está a sentir.

Apesar de estarmos na era moderna do advento de técnicas médicas e imagiológicas cada vez mais especializadas, corremos o risco de perder a nossa conexão com o que é mais importante. Porque damos por nós a procurar o objetivo enquanto perdemos o subjetivo. Se procuramos a cura como resultado, o amor deve estar inerente ao processo. E quando a cura não é possível, o amor passa a ser o resultado.

Ainda que por vezes seja operacionalmente difícil, os cuidados de saúde podem ser melhorados se nos lembrarmos, no meio dos *timings* apertados, dos registos clínicos, dos relatórios médicos e da análise de exames, de partilhar algo que todos nós possuímos: a capacidade humana para amar.

NeuroGime – Clínica de Neuroreabilitação

Rua Engenheiro Nuno Álvares Pereira, Nº 7 · Gualtar, Braga | t. 961 187 304
De segunda a sábado, das 09h00 às 20h00

Facebook: @neurogime

SABORES ADEQUADOS PARA TODOS

A notícia, em 2007, de que a filha recém-nascida, Ana Clara, era celíaca foi o mote para o casal, João Pinheiro e Samira Guimarães, passar a envolver-se completamente em todo o processo. A intolerância ao glúten passou a ser uma realidade no dia a dia da família.

A partir dessa altura, participaram em diversas palestras e cursos no Brasil (de onde ambos são oriundos) e noutros países com o objetivo de recolher o máximo de informação sobre a doença. A proteína, encontrada no trigo, na cevada e no centeio foi completamente riscada do menu alimentar familiar, mas a decisão não implicou “de forma alguma”, como dizem, deixar de comer alimentos saborosos e obviamente saudáveis. O casal foi aprendendo e aperfeiçoando receitas, igualmente “deliciosas”, que vão desde pães, massas, bolos, pizzas, hambúrgueres, salgados, a muitas outras. Todas livres de glúten. Abriam um espaço no Brasil que contemplava cursos e confeção de produtos sem glúten. A vinda do casal para Portugal levou-os a apostar num espaço do género em Braga e, em dezembro de 2018, abriu, na rua do Sol, em Gualtar, o “Bonna – Healthy Meets Delicious”. Esta casa, pioneira na cidade na pastelaria e panificação, com fabrico próprio, de produtos sem glúten, vem colmatar uma lacuna neste tipo de mercado em toda a região, apresentando uma oferta variada de doces – e não só – apta para qualquer pessoa, inclusive celíacos.

Sabores surpreendentes

Para além das especialidades diárias, a Bonna produz, identicamente, sob encomenda, qualquer tipo de produto, de acordo com as alergias de cada um. O espaço faz uma forte aposta num ambiente seguro, certificado semanalmente por testes de ingredientes, superfícies e produtos acabados, para que qualquer pessoa possa visitar o espaço e saborear as guloseimas disponíveis. A carta da Bonna é surpreendente, com opções de pães, bolos (tradicional e festivos) biscoitos, folhados, tartes, pizzas, entre muitos outros sabores. Num ambiente rústico, aconchegante, familiar e de grande proximidade, na Bonna todos são bem recebidos,



sempre com um sorriso no rosto. Mas, mais do que ter um espaço que produz e vende produtos sem glúten, para este simpático casal, o mais importante é a missão que têm em mãos. Dar a oportunidade aos seus clientes de comerem um pão, um bolo ou uma pizza sem qualquer tipo de preocupação é um desafio “sem preço” e que os enche de orgulho.

Para além da venda direta ao público na loja, a pastelaria/padaria conta já com encomendas por todo o país, inclusive pedidos de outros países, vindos nomeadamente do Reino Unido e França. Refira-se que todas as loiças utilizadas na loja são 100% recicláveis. O objetivo a médio/longo prazo é abrir um novo espaço no centro histórico e arrancar para o franchising da marca noutras cidades do país. A Bonna abre de terça a sábado, das 10h00 às 19h00, e aos domingos, das 10h00 às 17h00.

Doença celíaca. O que é?

Segundo a Associação Portuguesa de Celíacos, é uma doença autoimune que ocorre em indivíduos com predisposição genética causada pela permanente sensibilidade ao glúten. A ingestão de glúten, mesmo em pequenas quantidades, leva o organismo a desenvolver uma reação imunológica contra o próprio intestino delgado, provocando lesões na sua mucosa que se traduzem pela diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes. Esta doença pode aparecer em qualquer idade desde que o glúten já tenha sido introduzido na alimentação.

Glúten

O glúten é um tipo de proteína que pode ser encontrada nos cereais como trigo, centeio ou cevada. A ingestão de alimentos com esses cereais é prejudicial para quem tem intolerância ao glúten, como os doentes celíacos, pois eles não conseguem digerir bem essa proteína e, por isso, quando consomem alimentos com glúten ficam com sintomas como diarreia, dor e inchaço abdominal.





Pioneira na cidade na pastelaria e panificação, com fabrico próprio, de produtos sem glúten

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



ESTÚDIO TRADI FEEL, UMA MARCA "TRADICIONALMENTE DIFERENTE"

Marília Lopes é fundadora da Tradi, uma marca tradicionalmente diferente que conta com três desígnios: Tradi Design (organização digital, criação de sites, design gráfico, decoração), Estúdio Tradi Feel (Pilates, Yoga, Personal Trainer e Ginástica Laboral) e o #KioskTradi (Artesanato e Turismo). Fique a conhecer um pouco este projeto.

A marca Tradi começou com um blog...

Marília Lopes: A Tradi começou por ser um blog sobre moda e decoração que dava pelo nome de *Traditionally Different*. Nesta altura vivia no Japão e estava grávida da minha filha mais velha. O blog dava-me muito prazer, mas, mais do que escrever, dava-me prazer poder "decorar-lo". Assim nasceu a paixão de uma professora de Educação Física por *design* e todo um novo mundo virtual/digital. Seguiram-se os cursos de Design, Marketing Digital, Redes sociais... e em 2013 nasceu oficialmente a Tradi e o conceito "Tradicionalmente Diferente", dar um toque diferente em tudo o que é tradicional, seja um objecto, um serviço, um afeto ou uma aula. Em 2016, depois de regressar a Portugal, comecei a sentir vontade de ter um espaço físico. Grávida do meu segundo filho, começo a pensar em usar o conceito "Tradicionalmente Diferente" em artesanato e outras peças de decoração. Surgiu então o #kioskTradi que abriu portas no verão de 2017 e fica situado em Entre-os-Rios, Penafiel.

Mais tarde apostou num espaço físico onde pudesse complementar as duas paixões: atividade física e o mundo virtual...

Marília Lopes: Sim... costumo dizer que é o meu terceiro filho! Em fevereiro de 2018 saí do *Home Office* e abri o

escritório da Tradi em Braga, para juntar o útil ao agradável. Como adoro a minha área de formação (Educação Física), nasce o Estúdio Tradi Feel, com um conceito intimista e toda a identidade Tradi.

Que tipo de atividades realizam no Estúdio Tradi Feel?

Marília Lopes: No estúdio, situado no coração de Braga, prestamos aulas e serviços de Pilates, Yoga, Ginástica Laboral e Personal Trainer, para além de realizarmos *workshops* e eventos em diversas áreas. Aqui vão encontrar uma equipa de profissionais que o ajudam e guiam, respeitando sempre o ritmo e objetivos de cada um. O conceito do estúdio segue toda a identidade da Tradi e, claro, todas as minhas experiências de vida. A ideia foi criar um espaço diferente do tradicional, queria que as pessoas se sentissem em casa, no verdadeiro significado da palavra. Queria que se sentissem bem recebidas e acarinhadas, num espaço intimista, com turmas reduzidas, onde cada aula termina com um chá quentinho e uma boa conversa! Também atuamos fora do Estúdio, com aulas de Ginástica Laboral, onde levamos todo o conceito do estúdio até às empresas de Braga. É algo que me dá muito prazer fazer, devido às necessidades cada vez mais urgentes neste tipo de modalidade.

E na vertente Tradi Design, que serviços prestam?

Marília Lopes: Trabalhamos essencialmente em quatro áreas: na organização de projetos online (*Personal Assistant Digital* e *Personal Organizer Digital*), na otimização Digital (gestão de Redes Sociais e *Web Design*), na Identidade Visual (cartazes, *flyers*, logotipos, cartões de visita, fotografia ou vídeo) e decoração e otimização de espaços de trabalho (escritórios, estúdios, *Home Office*...).



O amor deve ser celebrado todos os dias

Nós acreditamos que o amor deve ser celebrado todos os dias, mas não é pecado algum que em determinados momentos possa ser apreciado de uma forma mais especial! No mês mais romântico do ano, e aproximando-se uma data especial para os apaixonados, nada melhor do que passar bons momentos à mesa.

Nesta edição, a Minha recomenda quatro espaços na região onde uma refeição a dois pode ser recordada para toda a vida! Comprove...



O Abocanhado

Tradicional | Terras de Bouro

Com uma vista incrível sob o vale do rio Homem, o Abocanhado, situado na pequena aldeia de Brufe, numa das belas encostas do Gerês, é uma aposta ganha para quem procura sabores autênticos e produtos autóctones. Cabrito, javali, veado, a posta de vitela grelhada ou a de bacalhau com migas são opções a considerar. Para adocicar o palato, não deixe de provar o pudim de coco com ameixas ou a torta de laranja, entre outras.

Lugar de Brufe | Terras de Bouro | t. 253 352 944

Horário: de quarta a segunda, das 12h30 às 15h30 e das 19h30 às 21h30



Cozinha da Sé

Tradicional | Braga

Quem visita o restaurante Cozinha da Sé fica imediatamente rendido. Desde logo com o atendimento afável do proprietário e depois pela oferta gastronómica. Os lombinhos de porco preto, guarnecidos com puré de maçã e castanhas são um dos pratos mais apreciados, mas não deixe de experimentar os panadinhos de polvo, o arroz de tamboril, o bacalhau com broa. Tem também uma garrafeira surpreendente e sobremesas de deixar água na boca.

Rua Dom Frei Caetano Brandão | n.º 95 | Braga | t. 253 277 343

Horário: de terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00; domingos, das 12h00 às 15h00



Fábrica do Chocolate

Europeia | Viana do Castelo

Aqui, cada prato é uma nova experiência de sabores e a ementa gira em torno do chocolate. Diferenciador e criativo, este espaço é um verdadeiro exemplo de gastronomia original com sabores únicos e de qualidade. O bacalhau, o salmão, os rojões ou o naco de lombo são algumas sugestões surpreendentes, sempre com um registo de chocolate. Nos doces, destacamos a seleção de mousses e o *brownie*. Não esquecer que, para além de restaurante, é também hotel e museu.

Rua do Gontim | n.º 70-76 | Viana do Castelo | 258 244 000

Horário: de terça a sábado, das 12h30 às 15h00 e das 19h00 às 22h00; aos domingos, das 11h30 às 15h00 (*brunch*)



Ferrugem

Europeia | Famalicão

O restaurante Ferrugem é o palco perfeito para degustar uma refeição criativa, com identidade portuguesa e sempre com um imenso respeito por todos os ingredientes. Com uma cozinha genuína e dinâmica, não segue correntes. A ementa é sazonal e apresenta menus variados. Podemos destacar, por exemplo, o caldo verde e a broa de milho tostada com azeite, o bacalhau em lascas ou a posta de boi. E, nos doces, o pudim em gelado. A garrafeira é de excelência.

Rua das Pedrinhas | n.º 32 | Portela, Famalicão | t. 252 911 700

Horário: de terça a sábado, das 12h00 às 14h30 e das 20h00 às 22h30; aos domingos, das 12h00 às 14h30

BOWLING HOUSE COM NOVOS CONCEITOS DE LASER GAME PRO E IJUMP TRAMPOLIM PARQUE



A Bowling House, em Frossos – Braga, no mercado bracarense há 20 anos, inaugurou dois novos conceitos que prometem proporcionar experiências únicas a crianças, jovens, adultos e famílias em geral.

Com a integração das áreas de Laser Game Pro e do Trampolim Parque “IJump”, torna-se um dos maiores locais de diversão do Norte do país, com mais de 1500 metros quadrados de área total. Este é um projeto familiar iniciado por Afonso Amaral e pelos filhos, Rita, Paulo e Cristina e que, em 2017, recebeu o estatuto de PME líder, Excelência e Mérito na área de Turismo.

A área de *bowling* conta com 10 pistas automatizadas com medidas oficiais, até seis jogadores e com sistema de *bumpers* para os mais novos. Para além



disso, disponibiliza uma zona para toda a família com bar, matraquilhos, *air game*, mesas de *snooker* e videojogos.

O espaço Laser Game Pro conta com uma arena desafiante, com armas de última geração e labirintos com efeitos espetaculares de luz e som. Tem um custo de 7 euros por jogo com duração de 20 minutos. O jogo é em equipa, para um mínimo de seis jogadores e um limite de vinte.

No “IJump” Trampolim Parque há dezenas de trampolins e atividades abertas, dos 5 aos 75 anos. Aqui pode praticar futebol/ andebol/*basket*, recintos dedicados ao *dodgeball*, à luta de gladiadores, *parkour*, para além de existirem minitrampolins (*free jump*) com cavalo, salto livre, parede de escalada e piscinas de espuma. O piso superior é dedicado às festas de grupo/ aniversários com bar de apoio.

Com capacidade para 50 pessoas, abre de quarta a domingo, e tem um custo de 10 euros/hora. Deve ser feito um *check-in* com 30 minutos de antecedência e é obrigatório o uso de meias antiderrapantes IJump à venda no local, com um custo adicional de dois euros (oferta nos *packs* de aniversário). Com estas novas valências, o espaço Bowling House Braga afirma-se como um local de eleição para diversão *indoor* com serviços diferenciadores, adaptados a todas as gerações e motivações.

Os pacotes de aniversário podem englobar as três modalidades ou aplicar-se independentemente. Refira-se ainda que a marca Bowling House está presente também em Barcelos, Famalicão, Guimarães, Viana do Castelo e Torres Novas.



BUSINESS & MANAGEMENT

Gestão

Contabilidade

Fiscalidade

Auditoria

Banca

Seguros

Viagens

Estudos Económicos

Candidaturas Portugal 2020

Avaliações

Promoção Imobiliária

Negócios

Em Outsourcing

ROC Advogados Marketing

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

www.cloudbrain.pt

Chocolate quente Celebre o Amor com o sabor mais romântico

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Fevereiro é considerado o mês mais romântico do ano. E se pudermos definir o sabor do amor, o chocolate estará no topo das preferências. Para além dos benefícios para a saúde (quando consumido moderadamente), traz também sensações de bem estar, simbolizando ainda a paixão e a sensualidade. Sozinho ou na melhor das companhias, o chocolate é universal, agradando a homens e mulheres de todas as idades. Surge em diversos formatos (tablete, bombom, trufas, licores, sortidos, entre outros), nunca sai de moda e até funciona como terapia em momentos mais tristes. Para assinalar esta altura do ano, propomos aos nossos leitores o irresistível chocolate quente. Além de reconfortante, é sempre delicioso e dá felicidade, sem dúvida. Por este motivo, a Minha sugere três espaços onde o chocolate quente ganha alma. Experimente, apaixonadamente. É um prazer sem culpa!



Chocolate quente com pimenta rosa e chantilly

O chocolate é imprescindível nesta altura do ano e a Minha não se esqueceu disso! O espaço Chocolate com Pimenta, em Vila Verde, preparou-nos um chocolate quente capaz de o deixar com água na boca. A qualidade dos produtos utilizados e a criatividade no uso dos ingredientes garantem o sucesso da receita... Num recipiente, misture ½ chávena de chá de natas com a mesma proporção de leite e leve ao fogão até obter uma mistura. Depois, retire do fogão e adicione, partida em pedaços, uma tablete com 100g de chocolate 53% de cacau. Misture até derreter e retome a lume médio, mexendo até ficar cremoso. No final, verta numa chávena e cubra com chantilly e grãos de pimenta rosa.



CHOCOLATE COM PIMENTA

Av. Prof. Machado Vilela, 147 | Vila Verde

Neste espaço, com fábrica própria, o chocolate é o principal protagonista. Com a assinatura do mestre chocolateiro Pedro Sousa, aposta na criatividade, inovação e personalização em chocolate, recorrendo a métodos artesanais com diversos produtos de qualidade. O chocolate quente é delicioso – a Minha comprovou –, mas os bombons com diversos recheios (queijo da Serra, azeite, licor de chocolate, vinho do porto, pimenta, maracujá, só para citar alguns), cacos de malagueta e gengibre, bolo de chocolate com cerveja artesanal, tabletes, azulejos de chocolate, figos com chocolate, cerveja e licores são, igualmente, artigos de excelência que podem encontrar neste espaço cada vez mais requisitado, com vendas para todo o país. Os cabazes sazonais também são um sucesso. *Workshops* e serões culturais fazem ainda parte da “ementa”.

BERBER

Av. General Norton de Matos, 118 | Braga

É, há muitos anos, um bar de referência em Braga. Com um conceito diferenciador, proporciona várias experiências distintas de convívio e lazer. É um bar marroquino muito descontraído, acolhedor e intimista, com excelente ambiente, música ao vivo, dança do ventre, karaoke, quiz e outras ações temáticas. É um dos melhores locais da região para os apreciadores de *shisha*, pois disponibiliza vários sabores. Para além disso, tem uma carta de bebidas

apreciável, destacando-se os cocktails, os batidos, as cervejas ou os chás. O chocolate quente é também muito apreciado. Destaca-se também nos crepes, kebabs, hambúrgueres, entre outros *snacks*. Ideal para bons momentos entre amigos.

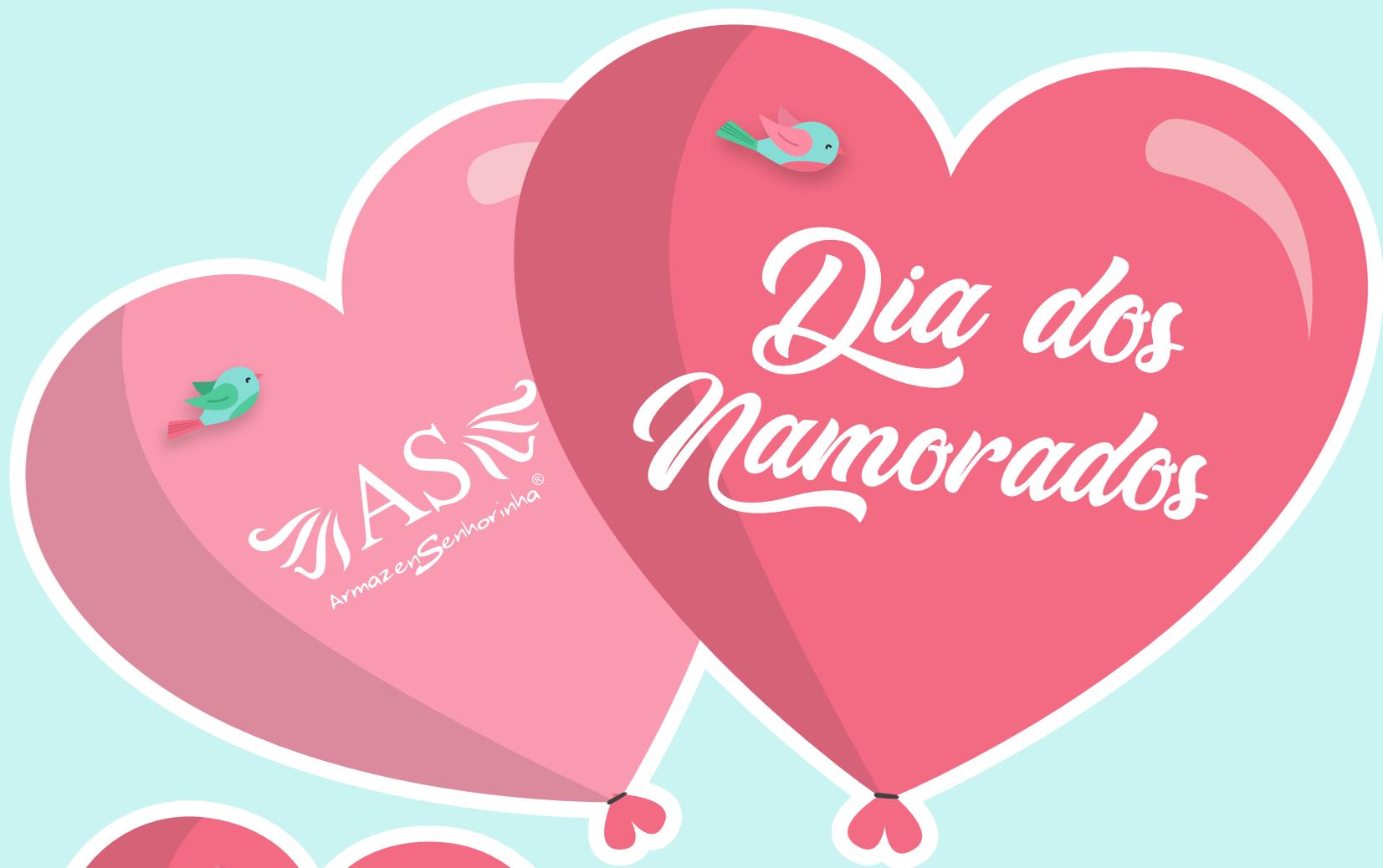


MOCHO

Rua Padre Alfredo Rocha Martins, 9 | Barcelos

No Mocho, em Barcelos, até o chocolate quente vale a pena provar. Se à primeira vista não seria o local indicado, dado que é uma casa reputada em tapas, desengane-se! Aqui, o chocolate quente é muito saboroso e promete surpreender os mais céticos. Para além desta doce bebida, no Mocho as tapas destacam-se com uma variedade e qualidade assinaláveis. A seleção de vinhos e cervejas é, igualmente, imponente, assim como a oferta de gins. Sobremesas como o *cheesecake* de framboesa, o semifrio de limão ou o pudim Abade de Priscos encerram uma refeição surpreendente. Com uma decoração atrativa e um serviço bastante simpático, assume-se como uma excelente opção para um bom serão entre amigos, familiares ou casais apaixonados.





*Dia dos
Namorados*

AS
Armazen Senhorainha®

**09 a 14
Fevereiro**

*Visite-nos
e conheça as campanhas exclusivas
do Dia dos Namorados!*

*produtos selecionados

AS
Armazen Senhorainha®

Braga

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

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

*“Se todos nós
tivéssemos um bocadinho
de Trissomia 21, éramos
todos muito mais
felizes”*

Andreia Paes de Vasconcellos



Andreia e Bernardo

conheceram-se com 17 anos e este ano completam oito de casamento. Têm dois filhos: o Tomás, com quatro anos, e o Francisco, de dois. Correção: três filhos, o terceiro bebé – uma menina muito ansiada – chega em junho. Os pais só souberam da Trissomia 21 do Tomás depois do nascimento.

Se na altura a vida pareceu parar, hoje dizem que um cromossoma a mais “não é nada por aí além”. O segredo para serem felizes? Andreia diz que é apenas um: o amor.

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Ter uma família grande sempre fez parte dos vossos objetivos? Ainda namorávamos e quando falávamos em casar, dizíamos que queríamos ter entre três a quatro filhos. Sempre falamos disso.

E o sonho mantém-se. Sim. Acho que agora vamos ficar pelos três, vamos ver (*risos*).

Planearam o primeiro filho e nasceu o Tomás. Durante a gravidez não foi detetado nada de especial, pois não?

Não, foi uma gravidez normal, sem nenhum percalço. Aliás, felizmente as minhas gravidezes têm sido todas ótimas, não tenho enjoos nem nada de muito problemático. Em todas as análises e ecografias estava tudo bem.

Que aconteceu então quando o Tomás nasceu?

Quando nasceu, automaticamente percebi que teria Trissomia 21, mas como achei que seria impossível nos dias de hoje não ser detetado durante a gravidez, também achei ao mesmo tempo que podia ser só um bebé “feio” (*risos*). “É um bebé muito feio e já vai ficar bonito”, foi o que pensei. (*risos*) Pensei mesmo que seriam coisas da minha cabeça, foi mesmo quando tive aquele impacto na altura do nascimento. O que é certo é que não foi apenas do impacto, o Tomás entretanto vai para a salinha de pediatria – como vão todos os bebés, aliás, o Francisco também fez esse processo – e quando ele volta sei que tenho muito medo de o voltar a ver. Mas não, ele já estava todo impecável! Já não estava aquele bebé feio (*risos*), já estava todo limpinho

e entretanto voltei a achar que poderiam ser mesmo só coisas da minha cabeça. Mas depois a médica veio falar comigo e disse que havia umas parecências um tanto ou quanto esquisitas... Não me disse o que era, mas disse logo que gostava de voltar a vê-lo, até porque poderia ser por causa do parto ou do nascimento. E assim foi. Ele nasceu às 14h00 e ela voltou pelas 21h00. Aí já começa a falar das suspeitas de Trissomia 21. Antes não falou. Eu realmente tive aquele *feeling*, mas foi algo meu, a médica não tinha dado essa indicação.

Os médicos deram alguma explicação para a Trissomia não ter sido detetada durante a gravidez? Dizem que são coisas que acontecem. Há crianças que acabam por escapar. Nos rastreios e nas medidas as coisas batem certo e o que é certo é que com o Tomás aconteceu isso... Se eu ainda hoje for ver as ecografias, as medidas estão semelhantes às do Francisco. Existem vários casos, não somos os únicos. As medidas são muito parecidas, basicamente é uma questão de probabilidades. Há sempre uma probabilidade, e não é assim tão baixa, de isto acontecer. Falamos de 20%, se não estou em erro.

Quando é que confirmaram que o Tomás teria Trissomia 21? O Tomás no dia seguinte ao nascimento fez logo uma análise, o cariótipo, que está relacionado com os cromossomas e cujo resultado demora aproximadamente quinze dias. Foi esse o tempo que demorou até termos confirmação.

Como é que se sentiram entretanto e depois? Nesse tempo a nossa vida praticamente parou, porque havia

sempre a esperança de o Tomás não ter Trissomia. Depois havia alturas em que achava que ele tinha, passados uns segundos achava que não e andávamos nisto. Basicamente a nossa vida parou, foi isso. Não pensávamos em nada, eu nem sequer fiz pesquisas sobre a Trissomia... Mas pronto, sentimos que a nossa vida não andava nem para a frente, nem para trás. Depois de termos tido a confirmação choramos muito. Durante aqueles quinze dias também, claro, mas quando tivemos confirmação choramos imenso, até que o meu marido disse: “bom, vamos chorar hoje tudo e amanhã ninguém chora mais”. E basicamente foi isso que aconteceu (*risos*)!

E quais foram os vossos primeiros passos depois da confirmação? Neste período sempre se falou da estimulação precoce, isso foi uma coisa que sempre ouvi. Apesar de não ter pesquisado logo, os médicos falavam disso e basicamente foi com isso que me preocupei: com a estimulação do Tomás para que ele se desenvolvesse dentro dos parâmetros normais. Eu tinha e tenho a certeza de que se o Tomás tiver um desenvolvimento idêntico ao dito normal, será automaticamente aceite por todos.

Que tipo de terapias é que o Tomás faz? Faz muitas. Faz a terapia da fala, a ocupacional, o Snoezelen, que é uma terapia muito à base do tacto, muito sensorial, com cheiros e luzes. Depois tem uma psicóloga de desenvolvimento que aplica o Método Glenn Doman, um método de estimulação intensiva que aborda as quatro áreas principais: motora, sensorial, cognitiva e a linguagem. E depois ainda faz natação adaptada.

Alguma vez se sentiram discriminados? Não! Nunca senti porque também acho que não estou à procura disso. Quando estou na rua com o Tomás, estou exatamente da mesma forma que estou com o Francisco, não estou a reparar se as pessoas estão ou não a olhar, portanto, até agora não senti discriminação. Como não estou focada nisso, estou bem comigo própria, com o Tomás e com a minha família, quando saio à rua estou feliz! Não estou atenta às pessoas, se estão a olhar ou não, ou em que estarão a pensar. Acho que isso também acaba por desviar quem possa estar a olhar com algum tipo de maldade.

O que a levou a criar o blogue “Tomás My Special Baby”? Eu criei-o quando o Tomás tinha cerca de quatro meses porque senti que havia essa necessidade de mostrar à sociedade o que era na realidade a Trissomia 21. Na altura, quando me deram a notícia da Trissomia do Tomás, não foi uma notícia das melhores, foi como se a minha vida fosse acabar e fosse a pior

coisa que nos poderia ter acontecido, como se a nossa família nunca mais fosse uma família normal ou feliz... O que é certo é que o tempo foi passando e tudo se manteve na mesma! Ou seja, o Tomás comia, o Tomás chorava, ria... Era uma criança normal! Não sentia diferenças ao ponto de ser infeliz! E então senti essa necessidade de mostrar à sociedade o que era realmente a Trissomia 21. Lembro-me de no parto olhar para o Tomás e jurar-lhe isso: que tudo iria fazer para que ele fosse aceite na sociedade.

“Acho que em relação aos filhos não podemos pensar muito... Porque se racionalizarmos demasiado nunca os temos! Nunca é a altura perfeita, nunca temos as condições perfeitas...”

O Tomás é feliz, não é? Muito.

E a Andreia também. Nota-se pelo sorriso...
Sim! Somos todos!

Acha que o amor foi o ingrediente principal para “darem a volta”? Sim, sem dúvida! Pelo menos foi o amor que fez com que nós não olhássemos para o Tomás de outra forma. “Ele é o nosso filho, está aqui, e agora vamos em frente”. Foi a isso que nos agarrámos. Já sentíamos imenso amor por ele e ele acabou por nos ensinar isso.

E entretanto decidem ter o Francisco. Exatamente (*risos*). Um ano depois de o Tomás ter nascido, descobri que estava grávida do Francisco.

As pessoas não se espantaram com a vossa decisão de terem outro filho “tão cedo”? As pessoas achavam que nós éramos um bocado malucos (*risos*). Mas, na realidade, acho que em relação aos filhos não podemos pensar muito... Porque se racionalizarmos demasiado nunca os temos! Nunca é a altura perfeita, nunca temos as condições perfeitas... No nosso caso foi um pouco isso, sabíamos que um irmão seria uma peça



fundamental para o Tomás... Não no sentido de tomar conta dele, não é nesse sentido que estamos a criar o Francisco! O Tomás está a fazer o seu caminho, o Francisco vai fazer o caminho dele. Tenho esse cuidado com o Francisco porque não quero que ele sinta qualquer tipo de peso com o irmão. Ele veio porque nós assim o quisemos! Mas sabíamos que seria bom para o Tomás ter um irmão com idade próxima para o acompanhar na fase da escola e tudo... mas como amigo! E não como cuidador. Para isso ele tem cá os pais. Tudo o que estamos a fazer com o percurso dele é para que ele não tenha esses cuidados, porque ele está a ter um desenvolvimento normal e dentro dos parâmetros normais com estas terapias todas. Não queremos que o irmão, quando estiver na escola, sinta que tem de o proteger... não! Quero apenas que faça o papel de irmão, como já fazem muito bem os dois. Foi muito nesse sentido... ficamos muito felizes por vir o Francisco.

E agora estão à espera de um terceiro bebé. Isso mesmo, uma menina! (risos) Está previsto nascer em junho.

A Andreia fez amniocentese? Sim. Já tinha feito do Francisco também. Fiz sempre por opção, disse ao médico que queria fazer e o médico concordou, disse que achava que deveria fazê-la. Nunca partiu do médico, eu é que lhe falei disso, e o mesmo aconteceu nesta gravidez. Ele disse que sim, que faria todo o sentido perante o historial. A probabilidade é a mesma que existiria no caso de eu não ter tido um filho com Trissomia 21, esta parte dos cromossomas acontece porque sim, não por uma razão em específico. A não ser que seja uma Trissomia de translocação, que já tem a ver com os pais. A do Tomás é livre, aconteceu porque sim.

Como são as personalidades do Francisco e do Tomás?

Eles são completamente diferentes. Tanto na parte física, como na parte interior. O Tomás é uma criança super independente, super

sociável... O Francisco já é mais dependente, já não é tão sociável... pelo menos ao primeiro contacto! Por acaso hoje recebeu-vos muito bem, mas por norma quando entra num ambiente um bocadinho diferente daquele a que está habituado retrai-se, fica agarrado a mim. Acaba por se soltar, mas leva o seu tempo, enquanto o Tomás não. Os dois são muito queridos, muito meigos, ambos muito simpáticos. De resto... um é muito regrado com a alimentação, o caso do Tomás, o outro já come de tudo... Em algumas coisas são opostos completos!

"Pelo menos foi o amor que fez com que nós não olhássemos para o Tomás de outra forma. Ele é o nosso filho, está aqui, e agora vamos em frente". Foi a isso que nós agarrámos."

"Na altura quando me deram a notícia da Trissomia do Tomás, não foi uma notícia das melhores, foi como se a minha vida fosse acabar e fosse a pior coisa que nos poderia ter acontecido, como se a nossa família nunca mais fosse ser uma família normal ou feliz. O que é certo é que o tempo foi passando e tudo se manteve na mesma!"

Como imagina o futuro? O futuro é um bocadinho incerto... mas prevejo que seja um futuro feliz para todos. Acredito mesmo que o Tomás vai ter um futuro risonho, tenho mesmo confiança nisso. Tem todas as ferramentas para ser um adulto autónomo e feliz. O Francisco acho que vai ser uma peça fundamental na nossa família. É muito emocional, muito querido, e já protege muito o irmão, assim como o irmão faz com ele. Acho que a nossa família vai ser sempre muito feliz e muito unida.

Há muita cumplicidade entre eles, isso nota-se. Sim, e foi algo que foram eles a construir, não foi nada incutido ou imposto. Temos uma família estável e sólida, mas o que é certo é que eles é que construíram a relação deles, que é muito cúmplice. É raro haver discussões. Há uma birra ou outra, mas não são irmãos problemáticos. São muito amigos, onde está um, está o outro, o que um faz o outro faz em dobro.

Que conselhos daria a outros pais que soubessem que iriam ter um filho com Trissomia 21?

Primeiro acho que todos os pais têm de acreditar nos filhos. E depois acho que devem ser muito otimistas, porque na realidade a Trissomia 21 não é nada por aí além. A única questão aqui é que é preciso um cuidado maior no desenvolvimento. Enquanto uma criança começa a gatinhar e a bater palmas normalmente, porque sim, o Tomás teve que ser ensinado. É a



única diferença! Aliás, acho que nos dão eles muito mais a nós do que nós a eles. Ensinam-nos a valorizar a vida de outra forma, se calhar a dar importância às pequenas coisas que muitas vezes acabam por nos passar despercebidas. Acho que nenhuma mãe ou pai tem que se sentir infeliz ou menor por ter um filho com Trissomia. Pelo contrário! Costumo dizer que se todos nós tivéssemos um bocadinho de Trissomia 21, éramos todos muito mais felizes. Eles mostram-nos isso.

Como é o vosso dia a dia?

É super normal! Durante a semana é um bocadinho atribulado porque temos as terapias do Tomás, que eu tenho de acompanhar, e tenho que me dividir na mesma entre os dois. Ao fim de semana somos uma família muito normal, gostamos muito de fazer atividades no exterior com eles. Em casa, nesta fase deles, acho que não se aprende nada, o brincar deles ainda é muito incerto. Então gosto muito de lhes passar experiências, seja num teatro, em espetáculos ou musicais, por exemplo. Estar com os amigos, ir a festas de anos... Procuramos sempre um programa com eles para nos divertirmos a quatro.

Que gostam mais de fazer em conjunto? Passear. Gostamos muito.

O que é que a Andreia já aprendeu com os seus filhos?

Já aprendi muito... Aprendi a esperar mais, a ser mais paciente. Acho que não podemos controlar tudo e se o Tomás acabou por me ensinar um bocadinho que a vida é mesmo assim, também me ensinou que é nas adversidades que vamos muitas vezes buscar a felicidade em pleno. Acho que sou uma pessoa muito mais feliz e muito mais completa com estes dois filhos. Acho que tenho o melhor dos dois mundos! Tenho o



"Acho que não podemos controlar tudo e se o Tomás acabou por me ensinar um bocadinho que a vida é mesmo assim, também me ensinou que é nas adversidades que vamos muitas vezes buscar a felicidade em pleno. Acho que sou uma pessoa muito mais feliz e muito mais completa com estes dois filhos. Acho que tenho o melhor dos dois mundos!"



Francisco, que é aquela parte mais simples da maternidade, é tudo fácil, e depois tenho a parte do Tomás, que me mostra o outro lado da vida que é igualmente bom. Ou seja, este lado é um pouco mais complicado, mas também nos ensina a valorizar outras coisas que nós não valorizamos quando temos um filho sem necessidades especiais. Um simples segurar de um objeto ou bater palmas foram tudo conquistas que não valorizei no Francisco porque já era suposto ser assim! Enquanto que com o Tomás fizemos quase uma festa... São grandes conquistas!

E continuam, ainda hoje, a festejar essas vitórias.

Sim, completamente. Sabemos o percurso que ele tem feito e o que é para ele alcançar essas vitórias, como o simples saltar. E então festejamos muito essas vitórias e fazemos questão que ele festeje essas conquistas, porque são dele e ele merece.

Existem apoios legais para a pessoa com Trissomia 21?

Existem. Os apoios são é muito pequeninos para as despesas que é preciso ter! Existem dois apoios, um relativo à deficiência e outro de apoio à terceira pessoa, mas estamos a falar de uns cem euros que, no final de contas, são rigorosamente nada... Cada sessão das terapias anda à volta dos quarenta, cinquenta, sessenta euros, e nunca se tem uma sessão por mês! Devem ter pelo menos uma por semana. Se multiplicarmos tudo estamos a falar de vários ordenados mínimos. Cem euros acaba por não ser nada. É muito triste.

São insuficientes, então. Sim, devia haver mais, até para todas as famílias terem os mesmos direitos, senão estamos aqui a falar em desigualdade e nunca se vai conseguir ter a parte da Trissomia ou outras patologias uniformizadas. Vai-se notar sempre diferenças entre uma criança super desenvolvida, cujo desenvolvimento está a ser muito potenciado e uma criança que não tenha acesso a nada. Não tem a ver com os pais não quererem, é mesmo por não haver dinheiro! E é



"Lembro-me de no parto olhar para o Tomás e jurar-lhe isso: que tudo iria fazer para que ele fosse aceite na sociedade."



muito difícil. Eu consegui abdicar de outras coisas para dar isso ao Tomás, mas infelizmente há famílias que não conseguem mesmo abdicar. É isso que me custa, é um bocado revoltante, saber que existem pais que não conseguem dar o que deveriam, o que deveria ser de direito dessas crianças!

Em termos de emprego e integração na sociedade temos evoluído nesse

aspecto? Acho que ainda há muita coisa para fazer, mas acho que já há algumas portas abertas. O que muitas vezes acontece, infelizmente, na parte laboral, é que eles trabalham mas não são remunerados... O que não faz sentido! Se estão a trabalhar merecem o seu salário. Parece que é quase um favor que lhes estão a fazer! Mas acho que as coisas estão a mudar e de uma coisa tenho a certeza: ao Tomás isso não vai faltar, nem que arranjemos um negócio próprio para ele... ele merece!

A Andreia é uma mãe descomplicada? Muito (*risos*). Sempre fui assim e sou uma pessoa com uma atitude bastante positiva perante a vida, sempre a pensar que vai tudo correr bem, mesmo nas coisas menos boas, há sempre um lado positivo e eu tento encontrá-lo. E com eles sou mesmo muito descomplicada, acho mesmo que tem de ser assim. Deixo-os viver, acima de tudo! Com conta, peso e medida, mas gosto que eles arrisquem. Se tiverem que cair... caem! (*risos*) Não sou nada aquela mãe que está ali sempre na sombra

“Sabíamos que seria bom para o Tomás ter um irmão com idade próxima para o acompanhar na fase da escola e tudo... mas como amigo! E não como cuidador. Para isso ele tem cá os pais.”

porque eles não se podem sujar... Não! Adoro que eles se sujem, é sinal que estão a ser crianças. Infelizmente a nossa sociedade de hoje já não está tão formatada para isso. Com a internet e os jogos não se fomenta tanto essa liberdade. Sempre que posso gosto de estar com eles fora de casa. O sujar significa que se divertiram!

Qual é o seu maior sonho? O meu maior sonho é que os meus filhos sejam felizes. Já tenho essa sorte, os dois são muito felizes. Somos todos muito felizes e muito unidos.

—
**ACONSELHAMOS
A LEITURA**



Andreia Paes de Vasconcellos publicou em 2018 o livro “Tomás – Maternidade, Trissomia e Amor: a história de um bebé especial” para ajudar e acalmar quem procura respostas sobre a Trissomia 21. Um livro comovente que relata as peripécias de uma família recheada de amor, capaz de vencer todos os obstáculos.



GALA CERTIFICADO TURISMO DE PORTUGAL "EVENTO DE INTERESSE PARA O TURISMO"
"Lenços Namorar Portugal: Escritas de Amor"

NAMORAR PORTUGAL

XVI CONCURSO INTERNACIONAL DE CRIADORES DE MODA


namorar Portugal®
all about love
by Vila Verde

FEVEREIRO 2019
MÊS DO ROMANCE

14 FEVEREIRO
20h00 | VILA VERDE
PARQUE INDUSTRIAL DE GÊME

desfile de
moda jantar
romântico

apresentação

PEDRO GUEDES E KELLY BARON

manequins

RAQUEL SAMPAIO

ANA ELISA

MILENE VEIGA

ANDRÉ COSTA

animação

- **SOFIA ESCOBAR**

- **ACADEMIA DE MÚSICA DE VILA VERDE**

COM A PARTICIPAÇÃO DE MIGUEL OLIVEIRA

- **GRUPO FOLCLÓRICO DE VILA VERDE**

www.namorarportugal.com | facebook.com/namorarportugal

PROMOTORES



APOIO



PARCERIA





10

Uma vida ao teu lado

2015 | 12+ | Fox

Sophia, uma estudante de arte com uma vida de sonho, conhece Luke, um campeão de “rodeo”... e o amor acontece. É nos mais velhos que se inspiram para superar aquilo que os separa e fortalecerem o que os une.



14

O beijo

1995 | 12+ | AXN Portugal

Uma mulher voa até França para confrontar o seu noivo infiel, mas acaba metida em encrencas quando um charmoso bandido começa a usá-la para fazer contrabando.



18

A proposta

2009 | 12+ | Hollywood

Margaret é uma editora com um feito exposivo prestes a ser deportada para o Canadá. É então que se decide por um casamento de conveniência com Andrew, o seu escravizado assistente. Uma comédia de rir até às lágrimas.

M. Séries



This is Us

Milo Ventimiglia Mandy Moore Sterling K. Brown

2016
+14
3 Temporadas

This is Us acompanha a vida de Kate, Kevin e Randall, irmãos nascidos no mesmo dia. Jack e Rebecca adotaram Randall depois de terem perdido o terceiro filho da gravidez trigemelar no parto. O amor será sempre o ingrediente principal desta família que poderia ser a de qualquer um de nós.

Gilmore Girls

Lauren Graham
Alexis Bledel
Keiko Agena

2000
13+
7 Temporadas

Criar uma filha sozinha já não é tarefa fácil, mas ainda menos quando os avós são extremamente conservadores e a par e passo interferem na educação da criança. Lorelai é uma mãe solteira que teve a sua filha, Rory, com apenas 16 anos. A série acompanha o crescimento das duas personagens numa mistura perfeita de drama e comédia.

You're the Worst

Chris Geere
Aya Cash
Desmin Borges

2014
18+
5 Temporadas

Esta é uma série cômica, mas para ver sem crianças por perto. O que acontece quando duas pessoas autodestrutivas e egocêntricas se apaixonam? Gretchen e Jimmy têm vidas bastante conturbadas e pautadas pelo abuso de drogas e álcool. Será que o romance improvável entre os dois consegue curá-los?

M. Filmes

sugestão
Mensal



Casablanca

M12 (1942)

Gênero: Drama, Romance
Título Original: Casablanca
Realizador: Michael Curtiz
Actores: Humphrey Bogart, Ingrid Bergman, Paul Henreid, Peter Lorre
Duração (minutos): 101



Casablanca é uma das mais apreciadas películas românticas rodadas na história da sétima arte. É também um dos filmes mais reconhecidos, mais citados e vistos. Filmado durante a Segunda Guerra Mundial, conta a história de um exilado americano que encontra refúgio na

cidade de Casablanca, Marrocos. Por força do destino, reencontra uma antiga paixão que se encontra casada e precisa de ajuda para fugir dos nazis. Os principais personagens envolvem-se num triângulo amoroso durante este período de luta e instabilidade.

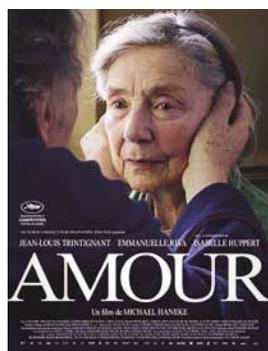
Amor

M14 (2012)

Gênero: Romance, Drama
Título Original: Amour
Realizador: Michael Haneke
Actores: Jean-Louis Trintignant, Emmanuelle Riva, Isabelle Huppert, Rita Blanco
Duração (minutos): 127

É considerado por muitos um dos melhores filmes de sempre no que a romances diz respeito. Palma de Ouro (2012) no Festival de Cannes e Óscar de Melhor Filme Estrangeiro (2013) são alguns dos prémios recebidos. “Amor” conta

a história de Georges (Jean-Louis Trintignant) e Anne (Emmanuelle Riva), um casal de aposentados apaixonados por música e, principalmente, um pelo outro.



Up – Altamente!

M6 (2009)

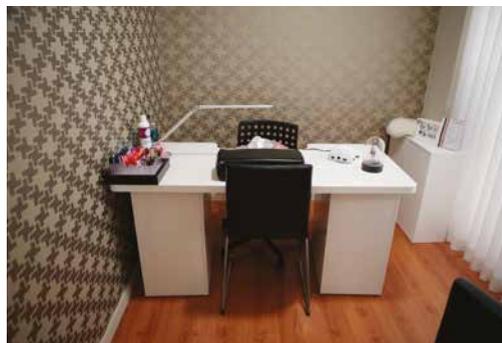
Gênero: Animação, Aventura, Comédia
Título Original: Up
Realizador: Pete Docter/Bob Peterson
Actores: Christopher Plummer, John Ratzenberger, Ed Asner, Delroy Lindo
Duração (minutos): 96

Carl Fredricksen é um vendedor de balões que, aos 78 anos, está prestes a perder a casa em que sempre viveu com a sua esposa, a falecida Ellie. Nesta comédia de

aventuras da Disney Pixar, Carl Fredricksen realiza, finalmente, o sonho da sua vida, prendendo milhares de balões à sua casa e voando à descoberta da América do Sul.



AO SERVIÇO DA SUA SAÚDE E BELEZA



TopLaser é um dos espaços mais procurados na área de Estética unissexo em toda a região. Aberto em 2012 por Isabel Sousa, tem vindo a cativar a preferência dos seus clientes devido à simpatia, proximidade e profissionalismo de toda a equipa, mas também pela qualidade nos serviços prestados, com o foco sempre presente na inovação dos produtos e equipamentos.

Localizado na Avenida Dr. António Palha o TopLaser tem assegurado um trabalho de excelência e, para isso, tem contribuído a experiência acumulada por Isabel Sousa neste setor. “Abri o espaço há sete anos, mas já trabalho na área há cerca de quinze. Aqui procuramos sempre inovar e prestar um serviço diferenciador a todos os nossos clientes, tendo em vista sempre as necessidades de cada um deles”, explica a responsável.

Com um ambiente familiar e muito convidativo, TopLaser promove a beleza e o bem-estar e disponibiliza a toda a população um conjunto alargado de serviços e técnicas especializadas, desde depilações (laser), tratamento de rosto, manicure (unhas de gel), microblading (técnica manual semipermanente de preenchimento da sobrancelha, que cria traços de pelo de aparência natural e extremamente finos), depilação a linha, entre outros. Para além disso, dispõe de tecnologia avançada capaz de assegurar resultados não evasivos, rápidos, seguros,

eficazes e duradouros. Neste âmbito destacam-se o laser diódo e os equipamentos de tratamento de rosto. O espaço dispõe ainda de acordos com diversas empresas e entidades da cidade, entre as quais o Hospital de Braga, Trofa Saúde, Bosch, diferentes sindicatos e estâncias bancárias, com benefícios e campanhas exclusivas. O Centro de Estética TopLaser está aberto de segunda a sexta-feira, das 09h30 às 19h30, e aos sábados, das 09h30 às 13h00.

Campanha de Fevereiro

O espaço lança durante todo o mês de fevereiro uma campanha especial, com descontos para todos os seus clientes. Para as senhoras, a depilação completa a laser (pernas, virilhas, glúteos, braços, axilas, buço e linha alba) fica por 45 € (1 hora). Para os homens, a depilação completa a laser (pernas, virilhas, peito, costas, axilas e braços) tem o custo de 60 € (1 hora e meia).



HÉLDER MOURA
DENTAL CLINICS

Dia de S.Valentim

Dentes Brancos à primeira vista

De 1 a 14 de fevereiro ofereça um branqueamento à sua cara metade e a Hélder Moura Dental Clinics oferece-lhe um a si.

As HÉLDER MOURA DENTAL CLINICS são o reflexo do crescimento da CliTaipas, um projeto com cerca de 10 anos. Na necessidade de alargar os nossos serviços em medicina dentária e sob a direção clínica do Dr. Hélder Moura, este projeto surge há cerca de um ano em nome próprio e com nova imagem corporativa.

Neste momento dispomos de duas clínicas dentárias no distrito de Braga, em Caldas das Taipas e Vila Nova de Famalicão, a equipa é formada por sete médicos dentistas, sete assistentes, e uma gestora de pacientes. Para que possamos proporcionar aos pacientes os melhores tratamentos num único espaço, apostamos numa equipa diversificada e especializada nas diferentes áreas da medicina dentária e estética.



Clinica HM Vila Nova de Famalicão



Clínica HM Caldas das Taipas



- Cirurgia oral • Branqueamento • Implantologia • Ortodontia • Higiene oral • Endodontia • Dentisteria estética
- Facetas dentárias • Odontopediatria • Periodontologia • Prótese fixa/removível e Imagiologia

NAS PRÓXIMAS EDIÇÕES...

FACETAS DENTÁRIAS:

As facetas são “capas” ultra finas de cerâmica que são aderidas à superfície do dente, proporcionando corrigir pequenas imperfeições.

DENTES EM UM DIA:

A reabilitação oral através da colocação de prótese fixa sobre implantes permite que o paciente recupere funcionalidade, estética e conforto no próprio dia.

BRANQUEAMENTO:

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



• Facetas dentárias.



• Branqueamento dentário.



• Dentes em um dia - Prótese fixa sobre implantes.

C/e
Correntes
D'Escritas
16-27 fev 2019
Póvoa de Varzim

MAIS DE 140 AUTORES

NA MAIOR EDIÇÃO DE SEMPRE DO

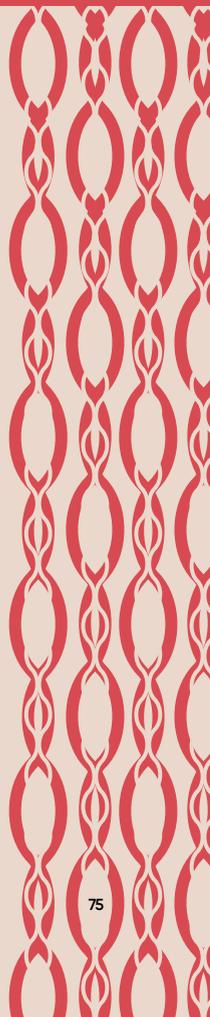
Correntes d'Escritas

A 20.ª edição do Correntes d'Escritas, o mais antigo e maior festival literário do país, realiza-se entre 16 e 27 de fevereiro, no Cine-Teatro Garrett, na Póvoa de Varzim e contará com a presença de mais de 140 autores, oriundos de 20 países, num trajeto literário que envolve a cidade e a todos convida a participar e contribuir: da organização aos autores, do público aos jornalistas, dos munícipes à autarquia, das escolas aos comerciantes.

A cerimónia de abertura naquela que será a “maior edição de sempre” será presidida pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa. Desta forma inaugura-se uma semana de celebração do pensamento, da palavra e dos livros, repleta de exposições, sessões literárias em escolas do município, declamação de poesia, sessões de lançamento de livros, cinema ou a Feira do Livro, tudo ações que promovem o encontro entre escritores, ilustradores, editores, livreiros, críticos literários, tradutores e agentes com o público. Ainda durante a cerimónia de abertura serão anunciados os vencedores dos Prémios Literários 2019 e lançada a Revista Correntes d'Escritas 19, cujo *dossier* é dedicado a Nélida Piñon.

Nélida Piñon





Convidados ilustres

Entre os presentes encontram-se autores laureados com o Prémio Cervantes (Sergio Ramirez), o prémio Camões (Arménio Vieira, Germano Almeida e Hélia Correia), o prémio Literário Casino da Póvoa (Lídia Jorge, Ana Luísa Amaral, Hélia Correia, Manuel Jorge Marmelo, Juan Gabriel Vásquez), o prémio Saramago (Paulo José Miranda, Gonçalo M. Tavares, Valter Hugo Mãe, João Tordo, Ondjiaki, Bruno Vieira Amaral) e o prémio Leya (Afonso Reis Cabral, Itamar Vieira Junior). Para além disso, volta a receber um conjunto de personalidades que em edições anteriores participaram na Conferência de Abertura, nomeadamente Nélida Piñon, Marcelo Rebelo de Sousa, José António Pinto Ribeiro, Álvaro Labrinho Lúcio, Guilherme d’Oliveira Martins, Francisco Pinto Balsemão e Ignácio de Loyola Brandão.

Outras iniciativas

A programação da 20.ª edição do Correntes d’Escritas contempla ainda mesas de reflexão e debate, lançamentos e apresentações de livros, exposições de livros, fotografia, ilustração e escultura, correntes em rede com bibliotecas escolares, poesia, cinema, direto do programa Governo Sombra, ações musicais e de vídeo.

Conferência de abertura

A Conferência de Abertura deste 20.º encontro de escritores de expressão ibérica realiza-se no dia 19 de fevereiro, às 15h00, na sala principal do Cine-Teatro Garrett e será proferida por Jorge Carlos Fonseca, presidente da Conferência de Chefes de Estado e de Governo da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) e Presidente da República de Cabo Verde, com o tema “As Letras da Língua e a Mobilidade dos Criadores na CPLP”, assunto visto como “grande prioridade do seu mandato”, defendendo um plano de mobilidade que permita a livre circulação de pessoas entre os nove países daquela organização, aproveitando ainda para lançar no Correntes d’Escritas deste ano o seu novo livro “A Sedutora Tinta das Minhas Noutes”, da editora Rosa de Porcelana.



A
N
O
S

Prémios Literários

Os prémios literários são também muito aguardados neste encontro. O Prémio Literário Casino da Póvoa vai na 16.ª edição, em parceria com o Casino da Póvoa, e premeia a prosa em anos pares e a poesia em anos ímpares. O anúncio do vencedor será feito a 19 de fevereiro, pelas 21h30.

Relativamente ao Prémio Literário Correntes d’Escritas Papelaria Locus, criado em 2004, premeia, este ano, trabalhos de jovens de vários pontos do país e de Cabo Verde que concorrem a um prémio de mil euros. O vencedor é publicado na edição seguinte da revista Correntes d’Escritas.

Por outro lado, ao Prémio Conto Infantil Ilustrado Correntes d’Escritas Porto Editora, criado em 2008, concorrem 65 trabalhos de escolas de vários pontos do país, inclusive ilhas. O Prémio Literário Fundação Dr. Luís Rainha destina-se a trabalhos literários cuja temática seja a Póvoa de Varzim.

CARPINTARIA DE EXCELÊNCIA



A Francisco Pinto é uma empresa de Carpintaria & Mobiliário situada na zona Industrial de Celeirós, em Braga. Com grande experiência e uma visão inovadora, dedica-se à produção, renovação e aplicação de produtos em madeira. Em entrevista, o fundador, Francisco Pinto e o filho, João Pedro Pinto, explicam-nos como tem sido o trajeto desta empresa.

Revista Minha (RM): Quando é que a Francisco Pinto Carpintaria foi criada?

Francisco Pinto (FP): A empresa foi fundada em 2011.

RM: Que tipo de trabalhos executa?

FP: Somos uma empresa dedicada à produção, renovação e aplicação de produtos em madeira.

Trabalhamos e executamos todo o tipo de cozinhas, guarnições, portas interiores e exteriores, escadas, chão de madeira e flutuante, forro de tetos assim como paredes, móveis por medida e assentamento dos respetivos materiais.

RM: Como aprendeu este tipo de ofício?

FP: Eu comecei a trabalhar muito cedo na carpintaria convencional do meu pai. Foi nessa altura que aprendi a trabalhar a madeira e consegui obter os conhecimentos necessários que me permitiram crescer nesta área.

RM: Como é que surgiu a ideia de fundar uma carpintaria?

FP: Quando eu cumpria o período militar, o meu pai faleceu e essa adversidade ditou o fim da carpintaria



da família. Dado o infortúnio, fui forçado a procurar trabalho noutra parte e ingressei numa outra carpintaria, onde passei grande parte da minha vida profissional. Há uns anos atrás, devido à crise, essa empresa sucumbiu e tive que arranjar uma solução. Foi então que decidi apostar no meu próprio negócio.

RM: Deu seguimento, portanto, à arte que o seu pai lhe ensinou?

FP: É verdade. E a mim, juntou-se também o meu filho, João Pedro Pinto. Já vamos na terceira geração.

RM: Foi difícil a entrada no mercado de trabalho por conta própria?

FP: Não foi muito difícil, porque conseguimos angariar quase de imediato uma carteira de clientes muito boa, porque o meu trabalho já era conhecido e apreciado. Hoje em dia, temos clientes em diversos pontos do país, inclusive nas ilhas, nomeadamente a Socorreira.

RM: A empresa aposta muito na inovação. De onde surgem as ideias?

João Pedro Pinto (JPP): Ao longo da carreira fomos sempre atualizando os nossos conhecimentos e realizamos diversas formações em áreas distintas da construção. Foi assim que conseguimos criar uma carpintaria à nossa imagem, habilitada a fazer todo o tipo de trabalhos desde a produção de madeiras para construção à execução de mobiliário por medida e reabilitação de madeiras.

RM: Em termos futuros, quais são as vossas ambições?

JPP: Queremos manter o nosso crescimento sustentável, inovando e melhorando. A nossa ambição não passa por estarmos entre os maiores, mas sim, entre os melhores.



morada
Parque Industrial de Celeirós - 2ª fase
Rua Encosta de Gaião, Lote 12B

telefone
+351 253 092 568

email
geral@franciscopinto.pt

BE MY EYES

O seu *smartphone* pode ser utilizado para ajudar invisuais, não é incrível? A *Be My Eyes* liga pessoas com boa visão a cegos de todo o mundo com o intuito de os ajudar nas mais diversas tarefas quotidianas. Verificar a validade de um alimento ou remédio, ou saber mais sobre o local onde se encontram são algumas das funcionalidades que a App disponibiliza.

HEMOLIGA

A *Hemoliga* foi idealizada com o objectivo de aumentar o número de doadores de sangue e respetiva frequência de doações. A App ajuda o dador a lembrar-se da data da sua próxima doação e estimula-o a participar em campanhas motivadas pelas redes sociais, gerando assim maior interação entre possíveis dadores. A *Hemoliga* também lhe permite saber qual o tipo sanguíneo que se encontra mais em falta num hemocentro perto de si.

MODA LIVRE

São cada vez mais denunciados os casos de marcas e empresas de moda que utilizam trabalho escravo e / ou infantil. A aplicação é brasileira e oferece um conjunto de informações rápidas sobre várias marcas presentes no país, muitas delas também alojadas em Portugal. Com esta App consegue perceber a posição e medidas de prevenção das marcas sobre o trabalho ilegal. Por escolhas mais conscientes!



APLICAÇÕES PARA TORNAR O MUNDO NUM LUGAR MELHOR



As novas tecnologias são constantemente acusadas de serem as responsáveis por nos "roubarem" horas que poderíamos dedicar a projetos mais úteis. A verdade é que com a revolução digital nunca foi tão fácil fazer o bem. Já não há desculpas para não levar a cabo pelo menos uma boa ação por dia! Descubra com estas cinco aplicações como pode tornar o mundo num lugar melhor... através do seu coração.

SHARE THE MEAL

Criado pelo Programa Mundial de Alimentos das Nações Unidas, o *Share The Meal* permite alimentar uma criança carenciada com um simples toque no seu telefone. Basta abrir a aplicação e selecionar o projeto que pretende ajudar: a App até lhe indica exatamente o impacto da sua doação. Pode fazer um grupo com os seus amigos e lutarem juntos contra a fome!

NOSSA ÁGUA

Precisa mesmo de tomar um banho tão demorado todos os dias? E de ter a água a correr durante toda a lavagem da loiça? Com a App *Nossa Água* consegue ter uma noção de consumo mais consciente e perceber também onde está a errar. A calculadora em litros ajuda-o a entender os seus gastos diários... e a reduzi-los!

PCDIG@

O MELHOR DA **TECNOLOGIA**

www.pcdiga.com

DEMOCRATIZAMOS A TECNOLOGIA

INFORMÁTICA · HARDWARE · GAMING · GADGETS



PCDIGA BRAGA
R. Manuel Almeida Passos Nº 36-38
Braga
4705-159 - Braga

HORÁRIO:
2ª a 6ª Feira - 10h às 20h
Sábados - 10h às 20h
Domingos e Feriados - Encerrada



A receita para um cabelo perfeito

Seja curto, comprido, encaracolado ou liso, queremos sempre o melhor para o nosso cabelo. O pré-requisito para um cabelo bonito e saudável é o respeito pela sua estrutura e necessidades. Com o cuidado diário e os produtos certos pode conseguir resultados fantásticos. Manter o foco é essencial e por isso ensino-lhe pequenos truques que prometem fazer maravilhas ao seu cabelo!



VEJA O VIDEO



@anapereira.hairandmakeup

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
Hair & Makeup


PENTEÁ-LO TODOS OS DIAS

Pentear o cabelo todos os dias estimula a circulação sanguínea no couro cabeludo e consequentemente faz com que cresça mais saudável, penteie com cuidado para o cabelo não partir.

Em cabelos com tendência a “embaraçar” opte por um *spray* hidratante.

CUIDADO COM AS LAVAGENS

O uso da água quente tende a enfraquecer o couro cabeludo, fazendo com que pareça seco e sem brilho. Se optar por uma temperatura mais tépida fará com que as cutículas fiquem seladas e com um aspeto mais brilhante.

ESCOLHER OS PRODUTOS CERTOS

Todas nós temos cabelos com necessidades e texturas diferentes, por isso devemos optar por uma gama de produtos que se adequem ao nosso cabelo e dia a dia.

Se gosta dos fios mais lisos opte por um protector térmico antes de utilizar a prancha ou secador. Se por outro lado gosta do efeito “beach waves” ou uns caracóis bem definidos opte por um creme de caracóis ou espuma antes de o secar com a ajuda de um difusor.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação tem um papel muito importante na saúde do nosso cabelo, uma vez que os nutrientes adquiridos na alimentação são essenciais para a saúde capilar.

É importante incluir o consumo de frutas, vegetais, frutos secos, proteína e uma boa quantidade de água por dia.





CORTAR

Se o seu objectivo consiste em conseguir ter um cabelo comprido deve cortá-lo com alguma regularidade e evitar a utilização da navalha no corte: este utensílio desfia o cabelo e para quem tem o cabelo fino e com tendência a partir não é o mais indicado.

Escolha um corte que valorize o seu rosto, afinal o cabelo é a sua moldura!

TRABALHO TÉCNICO

Madeiras, alisamentos ou ondulações são, na maior parte das vezes, a causa de um cabelo danificado.

Antes de realizar qualquer trabalho técnico deve aconselhar-se com o seu cabeleireiro e esclarecer todas as suas dúvidas.

No caso de uma alteração de cor deve realizar um teste de madeixa. Neste processo aplica-se um pouco de cor/descoloração numa madeixa na parte de trás da cabeça e percebemos se o nosso cabelo consegue atingir o tom desejado. Caso não atinja, o melhor é não o fazer.

Mais importante do que qualquer truque é aceitar a essência do seu cabelo e adaptá-lo ao seu dia a dia!



Minha Receita

de Batata Doce Recheada

Tempo:
4 em 5

Dificuldade:
1 em 5

Doses:
2



COLECIONÁVEL

03

de Cheesecake Aldrabado



Tempo:
2 em 5

Doses:
2

Dificuldade:
1 em 5

Batata Doce Recheada

Ingredientes:

50 gr queijo feta (aos cubos),
20 gr azeitonas picadas ou fatiadas,
20 gr de tomates
2 c. sopa salsa fresca,
1 c. sopa de oregãos,
1 c. sopa de azeite,
sal grosso q.b
pimenta moída

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 200°.
2. Lavar as batatas com casca e furar a pele em vários sítios com um garfo.
3. Levar ao forno cerca de uma hora
4. Enquanto as batatas assam, juntar todos os restantes ingredientes numa taça e misturar bem.
5. Retirar do forno e deixar arrefecer.
6. Cortar as batatas longitudinalmente e preencher com o recheio.

Cheesecake Aldrabado

Ingredientes

8 bolachas Maria
100g manteiga à temperatura ambiente
2 iogurtes tipo grego
50 ml de sumo de limão
1 ovo
75 g de açúcar
1 colher de sobremesa de raspas de limão
1 c. de café de gengibre em pó ou raspa de gengibre

Preparação

1. Triture a bolacha com a ajuda de um liquidificador. Se não possuir este equipamento, pode esmigalhar as bolachas dentro de um pano com um martelo de cozinha.
2. Junte a manteiga e amasse bem.
3. Forre o fundo dos copos amassando com um pouco de água. Reserve-os no frigorífico enquanto prepara o recheio.
4. Comece por fazer o *lemon curd*. Leve ao lume o ovo bem misturado com o açúcar e o sumo de limão por dez minutos. Com um batedor de varas, mexa sempre para não ganhar grumos, até engrossar.
5. Retire do lume e incorpore a manteiga em pedaços, a raspa de limão e o gengibre.
6. Mexa até a manteiga estar bem derretida e dissolvida no creme.
7. Reserve e deixe arrefecer. Distribua o iogurte pelos copinhos preparados. Quando o *lemon curd* estiver totalmente frio, coloque-o por cima do iogurte.

TUMATTO: A AUTENTICIDADE DA COMIDA ITALIANA



O Tumatto – Ristorante Italiano e Pizzeria abriu a 5 de dezembro, junto ao parque da Ponte, e destaca-se pela grande oferta da comida italiana. Situado onde funcionou durante vários anos o conceituado La Castañuela, apresenta-se com um conceito diferenciador onde os detalhes foram pensados para criar uma experiência única a todos os seus clientes.

Entrar no Tumatto é uma autêntica viagem a Itália, com diversas opções na carta que revela um império de sabores inspirados na famosa cozinha italiana, onde não faltam as saladas, os *risottos*, as pastas, os *calzones* e as pizzas, preparadas num imponente forno giratório a lenha.

Se a comida italiana lidera o menu das opções, no Tumatto é possível também degustar algumas iguarias tradicionais portuguesas como o Naco e o Bife à Tumatto com *risotto* de cogumelos frescos, ou os dois tipos de bacalhau: com cebolada à moda da casa ou com broa. Nas sobremesas, destacam-se o tiramisu, o cheesecake e as pizzas doces (creme de avelãs, M&M's ou chocolate com coco ralado). Como não poderia deixar de ser, a garrafeira apresenta-se com néctares nacionais e italianos.

Com uma decoração moderna e cuidada, o Tumatto distingue-se pelo ambiente descontraído, acolhedor e familiar, ideal para uma refeição entre amigos, em família ou simplesmente de negócios. Com capacidade total para 90 pessoas, divide-se em três salas: a principal, uma mais recatada e outra direcionada para o rio, apropriada para jantares festivos. À semana, ao almoço, além do serviço à carta, oferece também menu executivo (entrada, sopa, prato de carne ou peixe ou vegetariano, sobremesa, bebida de cápsula ou copo de vinho e café). Para o Dia dos Namorados disponibiliza menus entre 18 e 25 euros/pessoa.

O Tumatto abre de terça a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00, e às sextas, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h30. Aos sábados funciona das 12h00 às 15h30 e das 19h00 às 23h30, e aos domingos, das 12h00 às 15h30 e das 19h00 às 23h00.

CUIDAR, AMAR
E COMER:
**TABERNA
DO
MUNDO**

"Faz. E quando fizeres,
continua... A vida ainda só
agora começou!"

SÍLVIA PEREIRA

Sílvia Pereira é casada. É mãe. É enfermeira. É empreendedora. É cozinheira. É, acima de tudo, uma cuidadora. Se até há pouco o era na área da enfermagem, agora cuida dos outros através da comida. A educação para a saúde é uma das suas grandes paixões. Decidiu arriscar, pediu uma licença sem vencimento após quinze anos como enfermeira e abriu a Taberna do Mundo, um *Health Center, Juice e Raw Food Bar* localizado em Braga.

A história de Sílvia tem grandes raízes na infância. Foi a quinta filha que os pais sempre apelidaram de “diferente”. O pai dizia que era uma revolucionária: muito curiosa, queria para tudo uma explicação... lógica. Afirma-se como autodidata desde sempre: com cinco anos aprendeu a tricotar, aos dez já cozinhava. Duas paixões que despertaram cedo e a têm acompanhado ao longo de toda a vida.

Sílvia é, aliás, uma mulher de paixões: culinária, saúde, tricô, artesanato, escrita. Talvez por isso, quando o bichinho da mudança de vida lhe começou a falar cada vez mais alto, não lhe tenha dado logo ouvidos: gostava de tanta coisa que não sabia bem o que havia de fazer. Nessa altura, outra coisa acontece: a adversidade bate-lhe à porta em forma de doença crónica.

“Tudo começou há uns anos, quando fui diagnosticada com a doença de Crohn. Receber um diagnóstico de uma doença para a vida é uma coisa que nos afeta imenso. E, sendo eu enfermeira, só conseguia pensar nas complicações que ia ter. Quando se é leigo na matéria, desvalorizamos mais facilmente. Eu sabia que não era bem assim...”, diz, rindo. Começou a fazer os tratamentos habituais para quem padece da doença, mas continuava a sentir muito mal-estar. Entretanto engravida da filha mais nova e vê-se obrigada a parar com o tratamento. Os sintomas e dificuldades aumentavam. A filha nasce e cedo descobrem que é intolerante à proteína do leite de vaca. Como amamentava, Sílvia teve que restringir todos os alimentos que contivessem a proteína.

“Comecei a investigar e a tentar perceber que alimentos deveria evitar. Tive uma total surpresa: na indústria alimentar quase tudo tem proteína do leite de vaca, até o fiambre! E aí pus-me a pensar: «isto não será mais negócio do que outra coisa?»”, questiona.

Começou então a mudança de regime alimentar. Nova surpresa: melhorou imenso. “Imenso, imenso, de uma forma inacreditável”, explica. Começou a procurar outras ajudas em medicinas alternativas, como a homeopatia. Sendo da área da saúde e autodidata por natureza, começou a estudar e explorar outros recursos por conta própria, de modo a poder aplicar os conhecimentos lá em casa também. Não queria que o conhecimento se extinguisse em si. Foi precisamente a primeira pessoa com quem contactou na área da homeopatia que lhe explicou os benefícios da comida crudivora, ou *raw food*. Durante a sua busca por uma melhor saúde, Sílvia fez formação em reiki, toque terapêutico, *coaching*, *mindfulness*, terapia cognitiva e comportamental e programação neurolinguística. Começou a perceber que várias coisas que conotava como esotéricas de esotéricas não tinham nada e podiam ser explicadas à luz da ciência.





“Para mim tudo tem de ter uma explicação. Eu não me contentava com frases feitas, tinha que arranjar uma base para o que era dito. E agora consigo explicar algumas coisas com a neurociência e a programação neurolinguística, por exemplo. Não descansava enquanto não arranjasse explicações lógicas”, sublinha.

Quando uma amiga lhe lançou a ideia de abrir a Taberna do Mundo, e depois de ter visto o bem que a mudança – de alimentação e de vida! – lhe tinha feito, a si e à família, Sílvia sentiu que tudo encaixava na perfeição. “Era mesmo aquilo!”. Podia continuar na área da educação para a saúde e conciliá-la com o gosto pela culinária.

“Aqui na Taberna consigo, além de uma boa refeição – uma alternativa saudável a tantas outras que existem por aqui pela cidade – dar também às pessoas umas luzes em termos de educação para a saúde. Plantar as sementinhas, como costumava dizer, para que mais tarde elas possam germinar... Ou não, isso já compete às pessoas e não a mim. O semeador apenas semeia, o solo é que tem de ser fértil”, diz, descontraidamente.

Pequeno-almoço, lanche, almoço, jantar, pode fazer qualquer uma destas refeições na Taberna do Mundo. Sílvia prefere os alimentos sazonais e locais e explica-

-nos que vários estudos indicam que estas escolhas estão relacionadas com a nossa genética, associada ao que consumiam os nossos antepassados. A partir daqui, Sílvia faz a sua própria interpretação da dieta mediterrânica, só usando ingredientes frescos e de origem vegetal, “misturados com uma grande dose de amor e carinho” e nunca cozinhados acima dos 42 graus.

Mas, como explicou a enfermeira, não são apenas refeições que pode experienciar na Taberna do Mundo. “Chamo-lhe um *health center* porque, ao mesmo tempo que comem uma refeição, as pessoas também podem obter outro tipo de informações. Presencialmente, porque muitas vezes estou aqui com elas a conversar, mas também pelo calendário de formação que vou lançando mensalmente com diversos temas. Alguns são da minha autoria, que eu própria vou explorando, outros são de convidados que vêm cá. O objetivo é que as pessoas possam ter uma oferta maior e sair daqui mais informadas. Um dos meus critérios é que a informação seja fidedigna e bem passada por profissionais credenciados”, diz.

Os *workshops*, sessões de formação e aconselhamento, bem como cursos e programas de cura são frequentes.



Mesmo com tanta informação – que adquire e depois faz questão de transmitir – Sílvia afirma que ainda tem muito para aprender. É licenciada em Enfermagem, pós-graduada em Sociologia da Saúde e doutoranda em Psicossociologia da Comunicação e é com manifesta humildade que se diz “ignorante”.

“Uma das minhas reflexões em relação à vida: estou cá para aprender e serei uma ignorante a vida inteira. Há tanto a saber que isto nunca mais acaba! Uma das coisas que perdi durante este processo foi aquela arrogância de jovem que sabe tudo. Nós não sabemos nada, somos um grão de areia no deserto”, sorri.

A doença – e a saúde – mudaram-lhe a forma de pensar a vida de forma irreversível. Juntou na Taberna a interdisciplinaridade que acumulou ao longo de vários anos e muitos estudos, foi observando as pessoas à sua volta e hoje diz que o seu objetivo é dotá-las de uma maior consciência que passa, necessariamente, por uma maior informação.

“Não fazia sentido guardar este conhecimento para mim. É inato. Assumo-me como uma cuidadora em tudo o que faço. Se me fez tão bem, porque não haveria de tentar ajudar outras pessoas? Se calhar foi isso mesmo que me levou à Enfermagem, porque a base da profissão é essencialmente o cuidar. Mas cuidar com consciência, com informação!”, sublinha.

Sobre o passo definitivo para a mudança, assume que foi necessária uma grande dose de coragem. Família e amigos encorajaram-na, mas ainda lidou com várias exclamações de espanto e incredulidade. Com a lufa-lufa dos primeiros tempos de abertura do espaço, nem teve muito tempo para pensar. Só agora, quando olha para trás, se pergunta: “Meu Deus, eu fiz mesmo isto?”.

“Somos capazes de tudo, só temos de querer e ter a resiliência necessária. Não podemos desistir. Acho que de todas as experiências que já tive na vida, para além da maternidade, esta é a mais significativa e que me fez crescer muito, muito! Acho que quando decidimos mudar de vida, principalmente para algo que nos faça verdadeiramente sentido, é pela procura de um preenchimento da alma, uma necessidade de não nos contentarmos ou conformarmos com aquilo que temos”, explica.

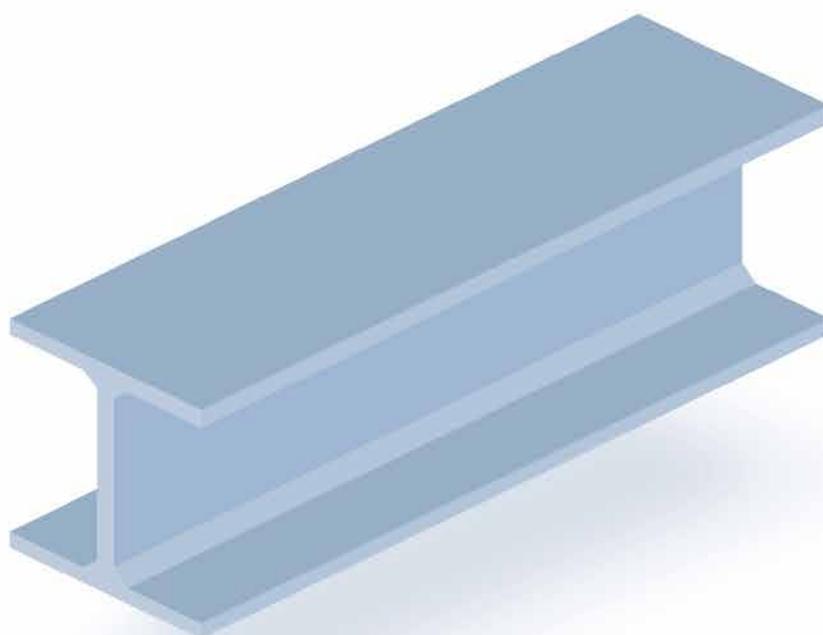
Sílvia diz que apenas procurou a felicidade e que, independentemente de a Taberna *dar certo ou errado* – “seja lá o que for que isso significa” – já valeu a pena. Diz-nos que é feliz e que só quer ajudar os outros a serem felizes. Uns meses antes de dar início ao projeto escreveu um poema, ainda longe de imaginar o que estava para vir. É com a conclusão daquelas linhas que nos deixa, dizendo que retratam a sua vida atual na perfeição. “Faz. E quando fizeres, continua... A vida ainda só agora começou!”.

Taberna do Mundo
Rua do Anjo nº7 Braga
t. 253 217 070
E-mail: tabernadomundo@gmail.com
Facebook: @TabernaDoMundo



José Peixoto Rodrigues & C.ª, L.ª

SOMOS DE FERRO DESDE 1956



ARMAZÉNS DE FERRO

- Varão nervurado
- Chapas de ferro
- Cantoneiras
- Barras de ferro
- Perfis metálicos
- Tubos de ferro

Mais de 2000tn de stock.

JPR.PT

T. +351 253 305 000
F. +351 253 305 009
E. comercial@jpr.pt

Rua Cidade do Porto, 118
Apartado 30, Ferreiros
4711-952 Braga

A photograph of a woman with short, vibrant red hair hugging a young child from behind. They are standing in front of a wall made of rough, textured stones. The woman has her eyes closed and a peaceful expression, while the child is smiling. The scene is warmly lit, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the woman's back.

Só é possível ensinar
uma criança a amar,
amando-a.

Johann Goethe

M.
agen-
da

Kids

ARTESANATO

Vamos azulejar

CONVENTO DO PÓPULO
05, 20, 21 e 26 de fevereiro, 09h00
e 14h00

Se há ateliês de sucesso, são estes, sempre com casa cheia! Para além de visitarem e perceberem os painéis azulejares do Convento do Pópulo, as crianças têm a oportunidade de pintar o seu próprio azulejo. Para isso, durante o ateliê são abordadas diversas técnicas de pintura. E se lhes faltar inspiração, podem sempre ver a mostra de produtos de edições anteriores. “Vamos azulejar”: aprender a brincar!



CONTO

Pinóquio... para Bebés

BIBLIOTECA LÚCIO CRAVEIRO DA SILVA
23 de fevereiro, 16h00

Quem não conhece o Pinóquio, o boneco de madeira que sonhava ser um menino de verdade e a quem crescia o nariz de cada vez que mentia? Os bebés têm oportunidade de conhecer a sua história através da leitura sensorial do conto. Há música, jogos e um ateliê de plástica, uma atividade perfeita para as famílias!



TECNOLOGIA

Máscaras com Leds

GNRATION
09 de fevereiro, 10h00

Tem um pequeno apaixonado por tecnologia em casa? E que também adora o Carnaval? Não deixe de participar na nova atividade dos “Pequenos Makers” do Gnracion, iniciativa que pretende fomentar o gosto e aprendizagem pela Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática. Nesta sessão os mais pequenos vão conjugar a electrónica com papel e tecido. Desafiante!

NOTÁVEIS

O Minho é rico em histórias e tradições. Oferece-nos paisagens deslumbrantes, sabores inenarráveis e um património rico e colorido. Não é de espantar que da terra brotem, frequentemente, filhos notáveis. Nesta edição conheça alguns dos filhos do Minho que se destacaram na História, em parte pelo seu coração.

MINHOTOS

**ANTÓNIO
VARIACÕES**
cantor (Amares)



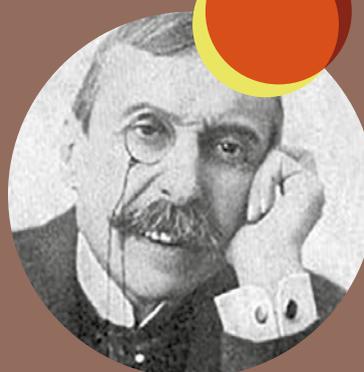
António Joaquim Rodrigues Ribeiro, conhecido como António Variações, nasceu em Fiscal, uma pequena aldeia do concelho de Amares, a 3 de dezembro de 1944. Filho de agricultores, cabia-lhe ajudar os pais no campo, mas a paixão pela música fazia-o abandonar muitas vezes as obrigações, preferindo as festas da aldeia e folclores. É uma referência incontornável da música portuguesa apesar de não ter um estilo tipificado, combinando antes vários géneros como o *rock*, *pop*, *blues* ou fado. Entre as suas canções sobressaem os hinos ao país e músicas de amor ou paixão, algumas até com elevado cariz sexual, algo impensável para a altura. Faleceu a 13 de junho de 1984, vítima de HIV.



ELÍSIO DE MOURA

médico e professor (Braga)

Elísio de Moura nasceu em Braga a 30 de agosto de 1877 e foi o primeiro Bastonário da Ordem dos Médicos. A ele se deveu a fundação do Manicómio de Sena. Destacou-se no ensino e investigação de Psiquiatria e Neurologia: em 1907 consegue dar início em Portugal à lecionação das duas disciplinas na Universidade de Coimbra. A 5 de junho de 1947 foi feito Grande-Oficial da Ordem Militar de Sant'Iago da Espada, a 31 de maio de 1961 foi agraciado com a Grã-Cruz da Ordem de Benemerência e a 5 de Julho de 1971 foi elevado a Grã-Cruz da Ordem Militar de Sant'Iago da Espada. Faleceu a 18 de junho de 1977 e foi sepultado no Cemitério de Monte d'Arcos.



EÇA DE QUEIRÓS

escritor (Póvoa de Varzim)

José Maria de Eça de Queirós nasceu na Póvoa de Varzim, a 25 de novembro de 1845, e é considerado um dos mais importantes romancistas da literatura portuguesa. Apesar de a NUTS (Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos) estabelecer que a Póvoa de Varzim pertence à Área Metropolitana do Porto, quando Eça nasceu ainda fazia parte do Minho. Os seus romances são famosos um pouco por todo o mundo, tendo sido as suas obras traduzidas em cerca de vinte línguas. “Os Maias”, aquela que é considerada a sua obra-prima, é por muitos críticos apontada como o mais importante romance português de sempre. Eça morreu a 16 de agosto de 1900, em Paris.



MARIA ONDINA BRAGA

escritora e enfermeira (Braga)

Foi professora, tradutora, biógrafa, contista, romancista e enfermeira. Maria Ondina Braga nasceu a 13 de janeiro de 1932 e faleceu a 14 de março de 2003. Licenciou-se em Literatura Inglesa e viveu em Paris, Londres, Angola, Goa e Macau. Com grande bagagem multicultural, incluiu na sua obra as várias experiências que foi vivendo com o passar dos anos. Recebeu galardões como o Prémio Ricardo Malheiros ou o Prémio Eça de Queirós e é considerada como um dos grandes nomes femininos da narrativa portuguesa contemporânea.

GISELA JOÃO

fadista (Barcelos)

Gisela João é uma fadista portuguesa nascida em Barcelos, a 6 de novembro de 1983. Gisela afirma que o fado é “música de intervenção romântica” e, por isso, gosta de se ver como uma “doutora do coração”. A 1 de julho de 2013 mostrou o seu álbum de estreia ao público, sucesso de vendas e críticas. Conquistou galardões de ouro e platina, o Prémio Revelação na VIII Gala dos Prémios Amália, e o Globo de Ouro para Melhor Intérprete Individual na XIX Gala dos Globos de Ouro. Em 2016 estreou novo álbum, “Nua”.





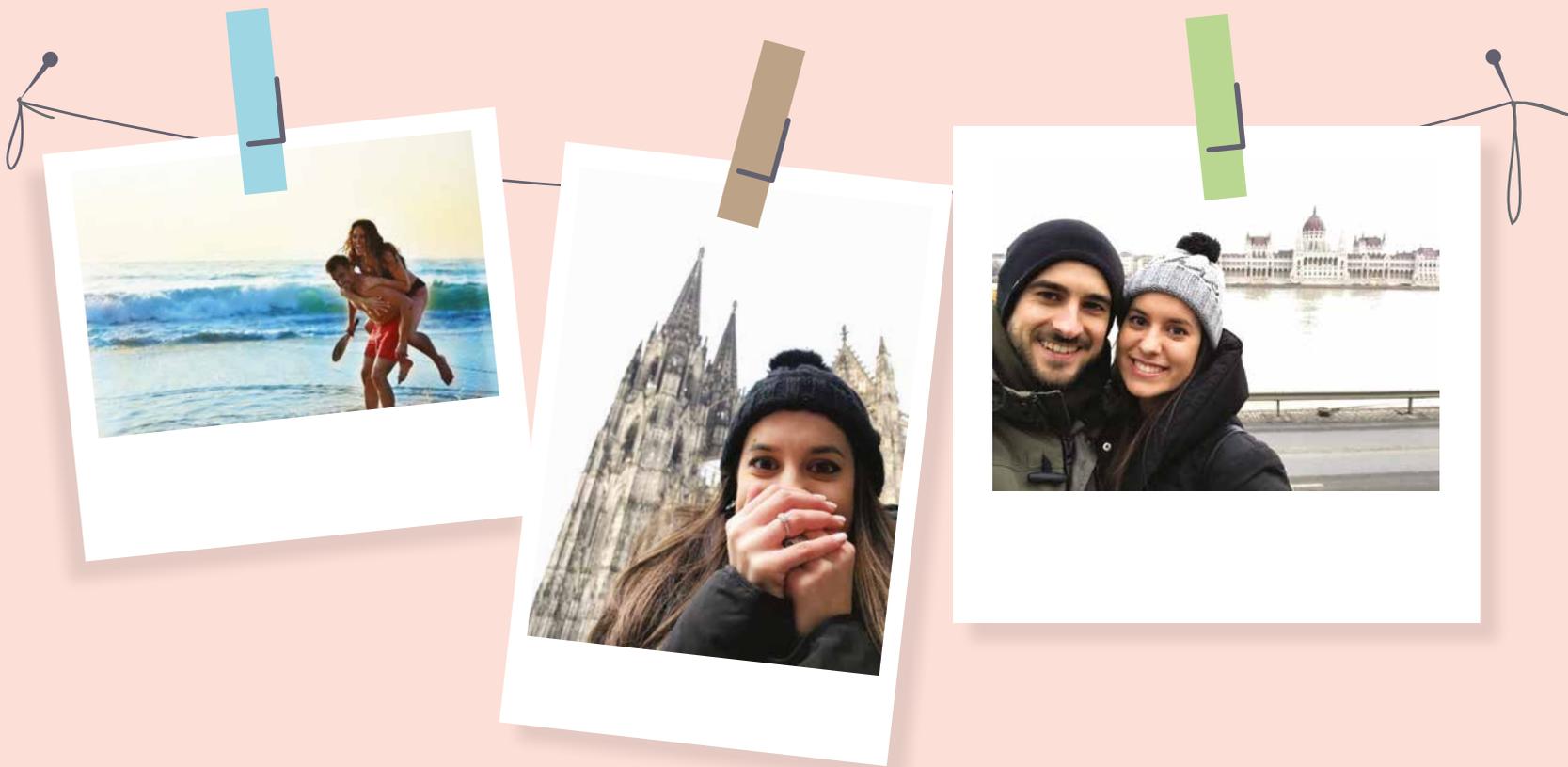
Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo I

Romeu é afinal Gonçalo

Camila. Oh, Camila. Inevitavelmente, tu. Camila era escritora e trabalhava numa editora. Era uma mulher independente, muito bonita (embora não o soubesse), cheirava sempre a roupa lavada, tinha o cabelo castanho claro pelos ombros e a rebentar de caracóis, sustentava um brilho em lume sem vento nos seus olhos largos cor de avelã, mas que conforme o seu estado ficavam quase verdes. Era dona de uma pele quente onde apetecia encaixar um abraço, sempre foi muito focada nos seus projetos pessoais, e era desprendida do que não suportava. Camila não se permitia fingir e, não por não ter quem a idolatrasse, mas não conseguia estar com alguém para somente se divertir. Ela assume uma viagem sozinha desde sempre. Pode parecer estranho para a altura, pois vivemos num mundo em que as pessoas são objetos descartáveis. Um horror! E, embora tivesse tido alguns encontros, ninguém ainda lhe tinha oferecido ao seu bonito coração uma jarra de flores. Ela é daquelas pessoas que sabe estar sozinha e que vive bem com a sua presença. Não tem a síndrome da solidão, de estar com alguém por não querer estar sozinha. Camila, sendo uma mulher inteligente, sabe que a sua felicidade começa nela. Mas a vida agarra e, quando achamos que a chuva de cores não trespassa as páginas de um livro e que tudo só é para os outros, eis que somos injetados com inúmeras borboletas do amor. Tudo começou a 8 de outubro de 2008, quando Camila apanhava o comboio urbano em Braga, às 8h04, rumo ao Porto, São Bento, para o trabalho. Sentou-se na primeira carruagem, do lado direito, junto à janela, virada para a frente, na quarta fila que faz o limite para a próxima carruagem. O sol nasceu naquele dia e esvoaçava pela cidade, ao sabor da brisa ténue que



beijava a pele. Apresentava-se cheio de energia, fazendo um contraste forte, impossibilitando (quase) que as pessoas se vissem. E, apesar da preguiça, aquela hora não abandona o seu sabor doce e materno. O comboio encontrava-se cheio e os lugares vazios são sempre um achado. Contudo, Camila, já sentada, sempre concentrada nas suas coisas, abstraía-se de toda aquela azáfama madrugadora. Escutava a sua playlist e tomava nota dos seus pensamentos num caderno às bolinhas pretas cheio de gatafunhos. Sendo que eram poucas as vezes em que levantava o rosto para se fazer respirar das coisas que fazia. Era literalmente um mundo muito próprio. A viagem ia acontecendo como o habitual e Camila não se resumia a menos. Porém, num descomprimir corporal, faz uma espécie de alongamento, sendo obrigada a retirar os olhos do seu caderno e, claro, tudo acontece. Boa, Camila, finalmente vais ver o mundo, nem que seja dentro de um comboio. Aquele silêncio que cobre todo o espaço envolvente, sólido, de quando as pessoas esperam por coisa nenhuma, foi ativado naquele instante. Camila deixou de ser só ela. É como ... como depois ele chega, fecha a porta e tudo fica nos seus lugares, tudo fica finalmente arrumado e perfumado, tudo fica bem e composto, como se o ruído da porta a concluir-se fechada fosse de facto transformador. Uma voz interior segredou-lhe com uma intensidade que não se justifica – “Não vais precisar de mais nada!”. Foi como se a primavera chegasse no outono. Até quando? Ainda não se sabe. Ninguém consegue ter mão nos sonhos, por isso vamos deixar liberta as asas destes dois. Camila, cética, só se deixa pensar – “Que absurdo!”. Queria lá considerar isso para alguma coisa. *(a próxima edição continua a acrescentar confettis de amor a esta história)*

“QUEM VAI QUERER FICAR COM UMA DESEQUILIBRADA COMO EU?”

Durante grande parte da minha vida fiz a mim mesma esta pergunta... Vezes e vezes sem conta. Sentia-me perdida. Sentia-me descontrolada. Sentia um turbilhão de emoções dentro de mim, que não conseguia compreender, nem domar.

A verdade, a mais crua das verdades... É que eu não gostava de mim. Em certos momentos odiei-me até. E por isso não conseguia acreditar, não conseguia aceitar que outra pessoa, fosse quem fosse, se interessasse e gostasse verdadeiramente de mim.

Dúvidas, medos, inseguranças. Desconfianças, discussões, noites e noites sem dormir.

Sentia-me ameaçada por qualquer mulher. Construía centenas de cenários na minha cabeça, conjeturando todas as mentiras que o homem ao meu lado estaria a contar-me. Tremia de medo só de pensar na hipótese de ser abandonada. Umas vezes em silêncio, outras alto e bom som, desconfie, confrontei e receei. E sofri, à séria, por causa disso. Porquê? Para quê?

Durante algum tempo achei que o problema estava nos outros. Que a pessoa que amava não me compreendia e não se esforçava para que a nossa relação resultasse. Que as outras mulheres eram umas “oferecidas” e tentavam destruir as minhas relações.

Mas não... O problema não eram os homens que fizeram parte da minha vida, nem as outras mulheres.

O problema era eu, e o facto de eu não gostar de mim, de não me achar merecedora de amor, carinho e respeito. E só quando percebi isso e me virei para dentro, deixando de responsabilizar os outros pelo que sentia, as coisas começaram a mudar.

Hoje sei que quero, posso e mereço ser amada por um homem doce e gentil que me aceite como sou.

Aceito, e acredito nesse amor, porque ME AMO.

E isso... muda tudo.

Foi quando aceitou a imperfeição – sua e da vida – que Carolina Granja se permitiu ser feliz. Deixou a advocacia para trás, amou-se e encontrou-se. Com 29 anos é autora do blogue “Diário de uma Courgette” e do E-book “Sete Erros que te impedem de ser feliz”. Hoje em dia dedica a vida a ajudar outras mulheres a (re) apaixonarem-se por si mesmas e a serem felizes à sua maneira. Desafiamos a Carolina, que aceitou partilhar com a Minha como tudo começou.



Disponível em www.carolinagranja.com/ebook/



CAROLINA GRANJA

© @carolinagranja
www.carolinagranja.com



Instagram



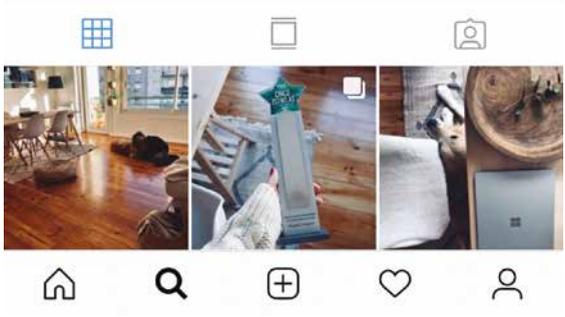
3375 publicações **53,9 m** Seguidores **2870** A seguir

[Seguir](#)

Sofia Castro Fernandes ✓
Site de ensino
Jurista | HR Team Leader | Dynargie, Accenture, Deloitte
| Happy Founder... mais
VER TRADUÇÃO
www.asnove.pt/
Rua António Ferreira 15 A | 15 B, Lisbon, Portugal 1700-045
Seguido por [_raquelfontes](#), [ritasantosguideline](#), [raqedias](#) e
74 outros utilizadores

- 2019
- Alpes
- Dezembro
- Novembro
- 9

[Ligar](#) [E-mail](#) [Indicações](#)



Sofia Castro Fernandes

@asnove





"Às nove no meu blog" é o título de um blogue português da autoria de Sofia Castro Fernandes. Jurista, formadora, "life changer", como se apelida, Sofia mostra na sua conta de Instagram o lado descomplicado e amoroso da vida. O feed é preenchido por mensagens motivacionais, pelo amor do filho, do marido, dos "filhos do coração" e pela ternura de Sal, o filhote de quatro patas. A psicologia positiva de Sofia espraia-se em cada texto, cada imagem e cada cor de um perfil que promete fazer-nos acreditar no amor para sempre.



**ORTODONTIA
APARELHOS FIXOS
TÉCNICA DAMON
APARELHOS INVISÍVEIS
EQUIPA EXPERIENTE**

Dr.^a Susana Almeida / Dr.^a Eduarda Alves



MCM Clinic
Clínica Dentária