

JAN

MINHA

*02

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

ANO
NOVA
VIDA



APPS PARA RELAXAR

Há cinco Aplicações que o ajudam a equilibrar corpo e mente neste novo ano. Descubra-as connosco!



ENTREVISTA

JOANA VASCONCELOS

Da brincadeira aos Jogos Olímpicos, Joana Vasconcelos é o rosto da garra e determinação.

NOVA!

**este
mês
na sua
minha**

JAN

30

VIDAS

**Sara
Rocha**

É diretora comercial numa editora, mas é o bilhar que lhe arrebatou o coração. Atual Campeã da Europa por equipas, já soma mais de setenta títulos desportivos.



38

VIRAR A PÁGINA

Sandrina Damião trabalhava em Investigação Aplicada na área da Agricultura até que o Yoga entrou na sua vida. Virou a página e hoje em dia é mais feliz.



48

ENTREVISTA



Joana Vasconcelos

Começou a canoagem por brincadeira, ainda não sabia nadar. Em 2018 conquistou o título europeu de K2 200m. Em 2019 vai procurar os Jogos Olímpicos... outra vez.

63

MAQUILHAGEM

Sabe por que é que a sua maquilhagem não dura? Porque ainda não leu os conselhos da Ana Pereira!

44

BARES



Exageros durante as festas? Há todo um mundo de smoothies, sumos detox e naturais para o ajudar a recuperar. Descubra o melhor das vitaminas num só copo.

80

OPINIÃO

Cátia Veloso Abreu

Na vida de Cátia Veloso Abreu o trabalho por turnos é uma constante. A Enfermeira e Instagrammer conta-nos como consegue conciliar um estilo de vida saudável com o ritmo de quem anda sempre a mil.

82

INSTAGRAM



Ano Novo, Vida Nova

Faltam cinco minutos para a meia-noite do dia 31 de dezembro. Respiro fundo, fujo do barulho das crianças à minha volta, alheio-me das risadas e conversas, dos brindes, da lareira a crepitar.

Fecho os olhos, revejo 2018 e sonho com 2019. Penso naquilo que quero mudar, naquilo que quero ser, no que há para corrigir, nas novas resoluções. Peço doze desejos, pedindo também que as minhas forças daquele momento se espriem em todos os dias do novo ano. Volto a respirar fundo e 2019 está mesmo à minha frente: no calor dos abraços que me envolvem, no beijo terno da minha filha, nas mensagens carinhosas que recebo no telemóvel. Tal como eu, deve haver milhões de portugueses a estabelecer uma lista de desejos, a pensar nos projetos que aí vêm, nas resoluções que – é desta! – vão cumprir. Ano novo, vida nova! É amanhã que vamos ao ginásio,

é amanhã que vamos corrigir os nossos erros, é amanhã que vamos começar a dieta, é amanhã que vamos dar novo rumo à nossa vida.

A pensar nestes e noutros recomeços, a Minha decidiu dedicar esta edição ao desporto e bem-estar. Todos os dias são bons para cuidar do corpo e da mente. O exercício ajuda não só a manter a boa forma, como também a tranquilizar o espírito. Descubra novas modalidades, sabores mais saudáveis, espaços para relaxar. Se conseguir, tire uns dias para si, retempere energias, encha o olhar e o coração com as nossas paisagens. Desejo-lhe um 2019 repleto de saúde e paz. Que todos nós consigamos ser amor e luz nos dias mais cinzentos e noites escuras. Abrace os seus, diga-lhes que os ama sem medo. Não deixe nada por fazer, não deixe nada por dizer, faça hoje alguém feliz. E lembre-se: consegue tudo aquilo a que se propuser. Feliz 2019! Feliz recomeço! Feliz hoje!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA

*02
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:** Fernando Teixeira A. Monteiro e Paulo Alexandre Terroso. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor Financeiro:** Pedro Botelho. **Diretora de Informação:** Flávia Barbosa. **Redação:** Vasco Alves. **Sede da redação:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Fotografia:** Ana Marques Pinheiro. **Design e ilustração:** Romão Figueiredo. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

www.revistaminha.pt

f @revista.minha.pt

📷 @revista.minha

Braga volta a organizar formação de Português para Imigrantes

O Município de Braga vai organizar a segunda edição da formação sobre Língua Portuguesa, dirigida a cidadãos de países terceiros, na sequência de uma candidatura efetuada ao Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração. “As ações de alfabetização visam dotar os participantes de competências de leitura e escrita que contribuam para a sua autonomia enquanto cidadãos imigrantes, com vista à integração plena”, refere a autarquia. A iniciativa deverá começar ainda durante janeiro. Para mais informações e esclarecimentos, o Gabinete de Apoio ao Emigrante e Imigrante encontra-se disponível através do telefone 253 203 150 ou pelo e-mail gam@cm-braga.pt. As inscrições são gratuitas, mas obrigatórias.



Alunos de Famalicão têm transporte escolar gratuito

As famílias famalicenses receberam uma prenda de Natal antecipada no passado dia 20 de dezembro, com a atribuição de passes escolares gratuitos a todos os alunos do concelho. Desta forma, não só os mais novos conseguem deslocar-se de forma gratuita até à escola, como também os jovens do Ensino Secundário passam a usufruir desta iniciativa. “Com esta medida, o município vai beneficiar mais de mil alunos do ensino secundário, o que vai implicar um acréscimo do orçamento anual com transportes escolares na ordem dos 250 mil euros. Ao todo, a partir de janeiro cerca de 5.500 alunos dos vários graus de ensino do concelho têm passes oferecidos pela Câmara Municipal, num investimento total de 1,8 milhões de euros por ano”, refere o Município famalicense. No início deste ano letivo, o Presidente da Câmara, Paulo Cunha, já tinha garantido o compromisso da autarquia com esta medida no caso de o governo avançar para o empréstimo dos manuais escolares a todos os alunos do Ensino Secundário.

AutoFix®

Automóveis de Qualidade

O futuro que se faz no presente!



Programa
USADO ACAP
Por uma questão de confiança
EMPRESA ADERENTE



ENAC
Entidad Nacional de Acreditación



APROVADO
QUALIDADE AUTOFIX



SOMOS STAND Nº1



**GARANTIA
TOTAL** ///



www.Autofix.pt

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

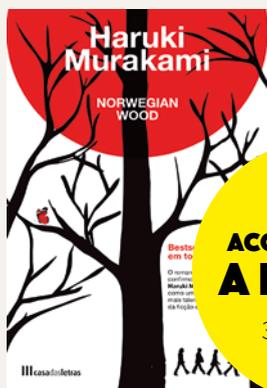
Tel. 253 684 936 / 962 757 179 / 917 538 135

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

HARUKI MURAKAMI

ESCRITOR DE JANEIRO

Haruki Murakami nasceu a 12 de janeiro de 1949 em Quioto, Japão. Cresceu em Kobe até se mudar para Tóquio, onde frequentou a Universidade. Depois de concluir os estudos abriu um pequeno bar de jazz, que geriu em conjunto com a esposa durante sete anos. Em 1978, estando a assistir a um jogo de *baseball* num estádio, teve um momento de inspiração: no exato momento em que um dos batedores conseguiu um feito extraordinário, Murakami pensou que também seria capaz de escrever um livro. Foi para casa nessa noite e um ano depois publicava o seu primeiro romance, “Hear the Wind Sing”. Desde aí seguiram-se dezenas de romances e alguns trabalhos de não ficção, como alguns ensaios sobre a corrida de longa distância que ainda hoje continua a praticar. As suas obras estão traduzidas em mais de cinquenta idiomas.



ACONSELHAMOS A LEITURA

376 páginas

NORWEGIAN WOOD

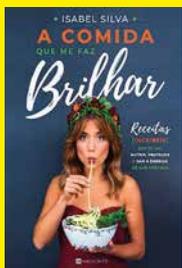
Não é coincidência, o título do livro é mesmo o mítico tema dos *Beatles* e leva-nos até à juventude de Toru, um executivo japonês que viu o seu coração marcado por várias paixões, amores e desamores. Um relato cru sobre as interrogações de um jovem solitário e modesto.

村上春樹

“A COISA MAIS IMPORTANTE QUE APRENDEMOS NA ESCOLA É O FACTO DE AS COISAS MAIS IMPORTANTES NÃO SE APRENDEREM NA ESCOLA.”



A COMIDA QUE ME FAZ BRILHAR



Isabel Silva traz-nos 60 receitas “incríveis” que usa no seu dia a dia e que qualquer pessoa pode repetir em casa... ou no trabalho, já que também sugere várias refeições para levar em marmitas. A autora acredita que a alimentação é uma peça essencial para o corpo funcionar na perfeição. E por isso mostra-nos receitas de *bowls* coloridas, lanches diversos e muito

mais. Também há pratos gulosos!

Número de Páginas: 216

TERRA MAYA



Filipa Maló Franco, atriz da série “Super Pai”, sugere-nos um manual para cuidarmos do nosso corpo, mente e espírito de forma holística. O positivismo perante nós e a vida é o fio condutor de um livro que procura sobretudo fazer-nos perceber o impacto avassalador que pode ter uma maior conexão connosco e com o mundo. Um livro

para nos fazer abrir horizontes.

Número de Páginas: 256

OS BEBÉS TAMBÉM QUEREM DORMIR



Não há pais que não sonhem com noites bem dormidas e horas de sono ininterruptas. E quando parece não haver motivo para o choro e falta de sono dos bebés? Constança Cordeiro Ferreira acredita que eles têm uma espécie de manual de instruções e oferece várias dicas para interpretarmos e melhorarmos o sono dos pequenos. “Sem choros, sem dramas com dias felizes e noites tranquilas”, garante.

Número de Páginas: 276

O LIVRO DO HYGGE



Os dinamarqueses são conhecidos como um dos povos mais felizes do planeta. O segredo para essa felicidade, conta-se, está no *Hygge*, um conceito tão difícil de explicar quanto a nossa saudade portuguesa. Meik Wiking, Presidente do Instituto de Pesquisa da Felicidade, publicou este livro onde, mais do que explicar, tenta fazer

com que os leitores sintam e experimentem o *Hygge*... e sejam felizes!

Número de Páginas: 288

M.
even-
tos

Música

CARMINHO

Maria | Altice Fórum Braga

sábado, 12 de janeiro
21h30 | 70 min. | M/6

20€

Depois da digressão mundial dos discos “Canto” e “Carminho canta Tom Jobim” pelos quatro cantos do mundo, Carminho apresenta-se em Braga com o seu novo disco “Maria”. A fadista, uma das artistas portuguesas com maior projeção internacional de sempre, diz que este é o seu álbum mais pessoal, com sete temas da sua autoria.



Música

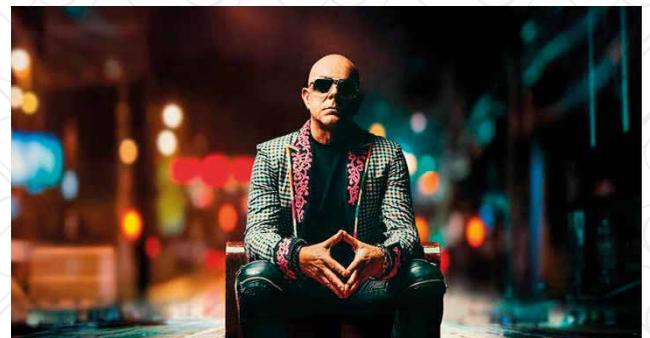
PEDRO ABRUNHOSA

Espiritual | Casa das Artes (VNF)

sexta e sábado, 18 e 19 de janeiro
21h30 | 120 min. | M/6

25€ (12,5 quadrilátero)

Durante os últimos dois anos, Pedro Abrunhosa escreveu e compôs mais de trinta canções. Apenas quinze integram o seu oitavo disco de originais, “Espiritual”. Sobre o trabalho, Pedro diz que as canções só ganham vida no palco, quando tocadas diante da cumplicidade do público. Pedro Abrunhosa e os Comité Caviar prometem um concerto intenso.



Comédia

ANTÓNIO RAMINHOS

O melhor do pior | Espaço Vita

sexta, 18 de janeiro
22h00 | 90 min. | M/16

10€

O humorista António Raminhos tem surpreendido os portugueses com vários produtos da sua mente insana. Ora com chinesices, ora com as Marias, ou até mesmo com banhos públicos acompanhado de celebridades, nunca se sabe o que esperar do comediante. “O Melhor do Pior” é o seu mais recente trabalho desenvolvido para os palcos, onde fala dos seus últimos atribulados anos...





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.

A **Fritempo** é também fabricante 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

Elemento preponderante no âmbito do nosso negócio, na qual identificamos dimensões e características do espaço a implementar, compreendemos as pretensões do cliente, com o intuito de desenvolver o melhor projecto, correspondendo às suas exigências e requisitos.



Preparação / Planeamento de Obra

Delineamos todos os procedimentos necessários à prossecução do projecto, tal como a visita contínua ao espaço a desenvolver (preparação do local para o início de obra), o escalonamento de todo o material necessário, ou as actualizações ao projecto mediante a alteração de características por parte do cliente.



Fornecimento e Instalação

Através de uma equipa de excelência e elevado conhecimento técnico e profissional, materializamos os seus projectos com rigor, mediante o acordo previamente determinado e sempre acompanhados pelos nossos projectistas e engenheiros.



Serviço Pós-Venda

Pilar da política de expansão da empresa. Asseguramos a manutenção e reparação dos seus equipamentos, sempre com a máxima dedicação e zelo, procurando sempre a qualidade e satisfação dos nossos clientes. Os pedidos de Assistência Técnica feitos serão atendidos no nosso horário laboral: de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h00 – em função da tipologia do equipamento e por ordem de chegada.

“Falhei mais de 9000 lançamentos na minha carreira. Perdi quase 300 jogos. Por 26 vezes confiaram em mim para fazer o lançamento que decidiria o jogo e falhei. Falhei uma e outra vez e voltei a falhar. E por tentar sempre é que tive sucesso.”

Michael Jordan

“Por unanimidade, Michael Jordan é o melhor jogador de basquetebol de todos os tempos”, pode ler-se na sua biografia na página oficial da NBA. Nasceu em Brooklyn, Nova Iorque, mas foi em Wilmington que começou a estudar depois de os seus pais se mudarem para a Carolina do Norte. No segundo ano tentou entrar para a equipa oficial de basquetebol da escola, mas disseram-lhe que era muito baixo para jogar. Jordan esteve um ano na equipa secundária onde, motivado pelo “não”, fez vários jogos com pontuações incedíveis. Durante esse ano cresceu mais dez centímetros e no ano seguinte estava na equipa principal. Conhecido pelos saltos gigantescos e livres certos, foi um prodígio da modalidade durante o Ensino Superior e rapidamente foi recrutado pelos *Chicago Bulls*. Nem um mês depois de iniciar a carreira profissional era capa da *Sports Illustrated*. Jordan participou em dois Jogos Olímpicos e ganhou a medalha de ouro em ambos. Em 2010 foi classificado pela revista *Forbes* como a vigésima celebridade mais poderosa do mundo.

MICHAEL JORDAN



Titulos

6 vezes Campeão da NBA
6 vezes Jogador Mais Valioso nas finais NBA
16 vezes Jogador do Mês NBA
2 medalhas olímpicas de ouro
4 vezes Atleta do Ano (3 Associated Press; 1 Sport Illustrated)

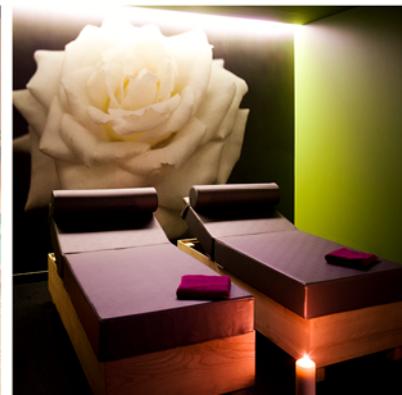
El Spa

HEALTH CLUB & SPA



O El Spa assenta num conceito de equilíbrio sensorial e dispõe de um leque de tratamentos completos, realizados por uma equipa de profissionais qualificados para lhe proporcionar momentos de serenidade e recuperação mental e corporal, oferecendo uma experiência completa e única.

- ✿ Tratamentos assinatura com protocolos exclusivos
- ✿ Tratamentos de reabilitação (fisioterapia)
- ✿ Tratamentos de rosto e corpo: marca Matis e Becos
- ✿ Rituais de massagens e terapias orientais
- ✿ Toques finais (manicure, pédicure e epilação)
- ✿ Programas e promoções mensais especiais



JANEIRO 20% DESCONTO

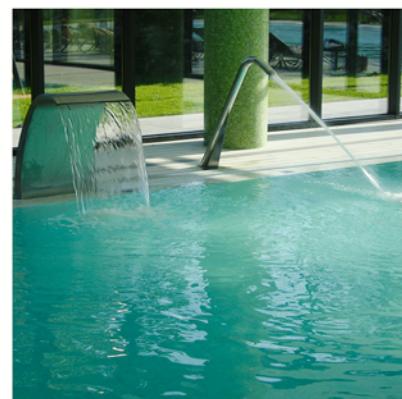
- ✿ Massagem personalizada de 90 min. - ~~94€~~ agora **75€**
- ✿ Envolvimento relax ou detox de 90 min. - ~~95€~~ agora **76€**
- ✿ Tratamento body fit de 75 min. - ~~85€~~ agora **68€**
- ✿ Tratamentos rosto (Hidratante / Peles Sensíveis / Oxigenante) de 70 min. - ~~70€~~ agora **56€**

Pode utilizar o Health Club & Gym como cliente externo adquirindo uma entrada única, pacotes de entradas ou inscrever-se como membro ou Personal Training.

Inclui acesso a:

Piscina interior | Cama de bolha de ar | Jacuzzis | Sauna | Banho turco | Frigidário | Fonte de gelo | Duches de sensações e ginásio e aulas de grupo (Hidroginástica, Aqua Pilates, Pilates, Cycle, Treino funcional).

Horário de funcionamento: 2ª a 6ª das 07h às 22h
Fins de semana e feriados das 08h às 22h



Informações e Reservas:
T (+351) 253 144 003
E spa.melia.braga@meliaportugal.com

MELIÃ
BRAGA

Av. Gen. Carrilho da Silva Pinto 8
4715-380 Tenões - Braga
melia.com

Sinta-se em casa

Na edição anterior já explicamos o conceito do Air Bnb e adiantamos as vantagens que terá ao usufruir deste serviço. Entramos em 2019 com o pé direito, ansiosos por escrever um novo capítulo. Por que não fazer uma escapadinha de fim de semana ou convidar aqueles amigos de longa data a fazer-lhe uma visita? A Casa da Benfeitoria, em Tabuadelo, Guimarães, é a fuga perfeita para um fim-de-semana tranquilo. Se no verão pode usufruir da bela piscina exterior, o inverno convida-o a acender a lareira, escolher uma boa música e desfrutar do ambiente rústico e pacato que se faz sentir. Em Viana do Castelo apresentamos-lhe a Casa do Chafariz, o chalé ideal para recuperar energias. A decoração é pensada ao pormenor e a vista é de cortar a respiração. A Casa do Chafariz promete não ser apenas mais uma casa e, em vez disso, marcar a diferença... e cumpre o prometido! Chama-se My Home, fica em Braga e é um apartamento moderno no coração da cidade. Tem todo o tipo de serviços à mão, sem precisar de recorrer a transportes. O acolhedor T1 dispõe de um sofá-cama na sala e é amigo das crianças, disponibilizando um berço. Conforto e requinte num só espaço a visitar.



CASA DA BENFEITORIA

Guimarães

80€
Noite

2 hóspedes | 1 quartos | 1 WC

Algumas comodidades:

Piscina | Ar Condicionado | Cozinha



CASA DO CHAFARIZ

Viana do Castelo

44€
Noite

4 hóspedes | 1 quartos | 1 WC

Algumas comodidades:

Churrasco | Aquecimento central | Estacionamento



MY HOME

Braga

45€
Noite

4 hóspedes | 1 quartos | 1 WC

Algumas comodidades:

Elevador | Berço | Ar condicionado



áreaarquitetos

Rua Conselheiro Januário, 107
S. Vicente 4700-373 Braga
253 276 155 - 966 496 048
geral@areaarquitetos.pt



PROJETOS DE ARQUITETURA



MORADIAS E PRÉDIOS
REMODELAÇÃO DE APARTAMENTOS
REABILITAÇÃO DE EDIFÍCIOS
LOTEAMENTOS
LICENCIAMENTOS
DESIGN DE INTERIORES





Picoto Park já tem data de abertura

É oficial: o Picoto Park abre oficialmente ao público no dia 23 de março de 2019. O parque-aventura da cidade de Braga já é uma realidade e promete muitas emoções e aventura. Arborismo, mini-golfe, salto em queda-livre, *slide* e escalada são algumas das atividades que já começaram a ser desvendadas. Os monitores, da equipa Aktiv Sport, prometem “atividades para toda a família, integradas em plena natureza, com a melhor vista da cidade”.

Um “smartwatch” barato? Sim, no LIDL

Estão na moda, são bonitos, ajudam a potenciar os treinos... mas geralmente são caros, excedendo na maior parte das vezes os 100€. O LIDL decidiu inovar e por isso o mercado conta agora com um modelo mais acessível, com preço recomendado de 24,99€. Chama-se Personal Care, é da Silvercrest e tem uma autonomia de quinze dias. O relógio, que conta ainda com três anos de garantia, regista o número de passos, quilómetros percorridos, calorias gastas, duração da atividade física e tempos de sono. Como já seria de esperar, também lhe mostra as horas e a data... e avisa-o quando recebe chamadas, mensagens ou notificações. À venda num LIDL perto de si desde o dia 13 de dezembro.



Há 13 feriados para aproveitar em 2019



São treze datas a aproveitar, sendo que nove delas acontecem perto do fim de semana, altura ideal para uma escapadinha romântica ou mini-férias.

O primeiro dia do ano inaugurou a época dos feriados com o 1.º de janeiro a acontecer numa terça. Já em abril, o 25 acontece a uma quinta-feira, havendo a possibilidade de fazer ponte no dia seguinte. Em junho, a primeira data a assinalar é a do Corpo de Deus, no dia 20, quinta-feira. Já no verão, em agosto, temos o feriado da Assunção de Nossa Senhora no dia 15, que também acontece à quinta-feira. Se não consegue fazer ponte, tem sempre os fins de semana que com os feriados acabam a ser prolongados. O da Sexta-Feira Santa, a 19 de abril, e o feriado de S. João, em Braga, a 24 de junho, calham a uma segunda-feira. O Dia de Todos os Santos, 1 de novembro, é uma sexta-feira. 2019 traz ainda dois feriados à quarta-feira: o Dia do Trabalhador, a 1 de maio, e o Dia de Natal, a 25 de dezembro.



Laranjinha: É 100% portuguesa e já chegou a Braga

A conhecida marca de roupa para bebés e crianças já tem um espaço físico em Braga, na Rua Dr. Justino da Cruz, nº107, junto ao Jardim de Santa Bárbara. Esta é já a quinta loja própria da marca, que antes de chegar a Braga marcava presença na Foz, NorteShopping, Viseu e Centro Comercial Colombo. Para além disso podia ser encontrada nos *corners* do El Corte Inglés de Gaia e Lisboa, e várias lojas multimarca espalhadas por todo o país. O espaço abriu portas no dia 21 de dezembro e promete continuar a apresentar coleções mais clássicas, com linhas e padrões intemporais.

ÓTICA VILAS BOAS

A SAÚDE OCULAR EM 1.º LUGAR



ACORDOS

- Acp • Allianz • Bancos: (BPI, Montepio, Caixa Geral de Depósitos, Santander, Barclays) • Cartão 65 / Cartão Ouro • Cartão Cruz Vermelha Portuguesa • Cartão Jovem • Liga dos Combatentes • Medis Saúde • Ministério da Justiça • PSP • Associação Nacional dos Professores
- ADMG/GNR • SAMS / Quadros • Future / Healthcare • Sporting Clube de Braga • Bosch



Optometria | Contactologia | Pressão Intraocular | Campos Visuais | Retinografia | Topografia Corneal
Adaptação de lentes de contacto especiais

MELHOR RELAÇÃO PREÇO / QUALIDADE DO MERCADO (GARANTIDO)
COM A MAIS AVANÇADA TECNOLOGIA
PAGAMENTO ATÉ 12 MESES SEM JUROS (ABANCA)





8



Prometo Amar-te

2012 | 12+ | canal Fox

Paige e Leo são dois recém-casados com um futuro risonho pela frente. Um acidente de viação deixa Paige em coma por vários dias. Quando acorda não se lembra da sua relação com Leo. Uma história de esperança.

18



Alvin e os Esquilos 2

2009 | 12+ | canal Hollywood

O famoso trio de esquilos está de volta com a mais terrível das batalhas pela frente: a pressão da escola e da fama. A missão? Ganhar um concurso de bandas e salvar a música da escola.

29



A Queda de Wall Street

2015 | 12+ | canal AXN

Quatro homens preveem o colapso global da economia dos EUA e têm uma ideia: apostar na crise imobiliária e lucrar com a tragédia. Vale a pena fazer uma fortuna enquanto o resto do mundo está a ruir?

M. Séries



House of Cards

Robin Wright
Michael Kelly
Diane Lane

2013
16+
6 Temporadas

Frank Underwood é um político americano sem escrúpulos, casado com Claire, uma mulher tão atraente quanto malvada. O sonho? Conquistar a presidência da Casa Branca. O caminho? Derrubando qualquer um que ouse intrometer-se.

Better Call Saul

Bob Odenkirk
Rhea Seehorn
Jonathan Banks

2015
16+
5 Temporadas

Jimmy McGill é o advogado mais improvável de sempre. Com bom coração, mas técnicas pouco ortodoxas, Jimmy consegue meter-se sempre nas piores alhadas. Desde o curso por correspondência até conseguir fundar o seu escritório, desafia todas as leis do poder e dinheiro... de forma hilariante.

Atypical

Jennifer Leigh
Keir Gilchrist
Michael Rapaport

2017
13+
2 Temporadas

Sam tem 18 anos, estuda, trabalha e é autista. Quando decide que está mais do que na altura de arranjar namorada, entra numa viagem de auto-descoberta que irá afetar toda a família. A procura de independência envolve os pais e a irmã que se confrontam com os seus próprios problemas enquanto ajudam Sam.

M. Filmes

sugestão
Mensal

O Terceiro Passo

M12 (2006)

Gênero: Drama, Mistério, Ficção Científica

Título Original: The Prestige

Realizador: Christopher Nolan

Actores: Christian Bale, Hugh Jackman, Scarlett Johansson

Duração (minutos): 130



Robert e a sua esposa, Julia, trabalham como assistentes de um mágico juntamente com o jovem Alfred. Quando Julia morre num trágico acidente durante um dos espetáculos, Robert culpa Alfred. Anos após o acidente, e já ilusionistas famosos, o ódio e a

sabotagem entre os dois tomam proporções catastróficas. Albert executa o truque perfeito e Robert não descansa até o desvendar e expor. Um filme sobre a fragilidade do ser humano, o amor e a capacidade de perdoar, com *suspense* até ao último momento.

Whiplash Nos Limites

M14 (2007)

Gênero: Drama

Título Original: Whiplash

Realizador: Rob Reiner

Actores: Miles Teller, J.K. Simmons, Melissa Benoist

Duração (minutos): 86

Um jovem e talentoso baterista que frequenta uma conceituada academia de música tem como tutor o professor mais respeitado da escola... e mais agressivo, exigente e implacável

também. Até que ponto estamos dispostos a ir para alcançar os nossos sonhos? O corpo aguenta tudo o que a mente pedir?



Ratatouille

M6 (2017)

Gênero: Animação,

Aventura, Comédia

Título Original: Ratatouille

Realizador: Brad Bird

Actores: Brad Garrett, Lou Romano, Patton Oswalt

Duração (minutos): 111

Um pequeno ratinho chamado Remy sonha em tornar-se um exímio chefe de cozinha apesar dos problemas óbvios de quem sonha com uma profissão que abomina roedores. O destino acaba por lhe dar uma mão ao colocá-lo num

dos melhores restaurantes franceses na companhia de Linguini, um jovem que não sabe sequer estrelar um ovo.



Louis Braille

Dia Mundial do Braille



O Dia Mundial do Braille assinala-se a 4 de janeiro, marcando o dia do aniversário do seu criador, Louis Braille. Louis nasceu em 1809, em França. Depois de um acidente durante a sua infância ficou cego, mas rapidamente se adaptou à sua nova condição de vida. Com apenas 15 anos criou o sistema que hoje conhecemos como Braille e devolveu a luz a quem se encontrava na escuridão.

Porque se festeja este dia?

Esta data é importante porque relembra a importância da inclusão e autonomia daqueles que são invisuais ou se deparam com grandes dificuldades relativas à visão. Independentemente

das suas habilidades, todas as pessoas merecem – e legalmente têm esse direito – ter acesso a vários serviços básicos. Se pensarmos bem, a maioria das instituições públicas ainda não fornece literacia ou documentação em Braille. Nas instituições privadas verifica-se o mesmo aspeto: um cego não tem o direito de perceber e escolher um menu num restaurante? Ou de manter os seus dados privados na altura de pagar com multibanco?

Atualmente são muitas as tecnologias que já permitem ajudar os invisuais, como a audiodescrição e os audiolivros. Ainda assim, o Braille continua a afigurar-se como o sistema com menor taxa de erro, aquele que é capaz de transmitir informações de forma fiel e fidedigna. No Dia Mundial do Braille deixamos-lhe algumas curiosidades sobre o sistema que mudou a vida dos invisuais por todo o mundo.



1. O Braille começou por ser uma tática militar chamada “escrita noturna”. Foi desenvolvida em 1819 pelos militares franceses de forma a poderem comunicar à noite sem falar ou usar velas, para manterem indetetável a sua presença. Foi neste sistema que o pequeno Louis se inspirou.

2. Há um asteróide chamado Braille, batizado em 1999 pela NASA como homenagem a Louis.

3. O Braille ocupa bastante mais espaço do que o alfabeto tradicional, por isso os livros em Braille são geralmente muito mais largos que os originais.

4. O Braille não é uma língua, mas sim um alfabeto tátil que pode ser utilizado para escrever em qualquer idioma.

5. Há uma versão específica de Braille para aprender matemática, chamada “Código Nemeth”, capaz de reproduzir matemática, álgebra e cálculo.



DADOS
ORGANIZAÇÃO
MUNDIAL DA SAÚDE,
OUTUBRO 2018

SVI A EM INUMEROS



826

milhões de pessoas
vivem com a visão ao
perto comprometida

VISÃO DE PERTO

1,3

bilhões de pessoas
vivem com alguma
deficiência visual

VISÃO À DISTÂNCIA

188,5

milhões de
pessoas têm
deficiência
visual leve

217

milhões têm
deficiência visual
moderada a grave

Em Portugal estima-se que as alterações da visão afectem cerca de metade da população. 20% das crianças, tal como 50% dos adultos, sofre de erros refrativos

PRINCIPAIS CAUSAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL

- Erros refrativos não corrigidos
- Cataratas
- Degenerescência Macular Relacionada com a Idade
- Glaucoma
- Retinopatia diabética

O MAIOR NÚMERO DE PESSOAS CEGAS VIVE NO SUL, LESTE E SUDOESTE DA ÁSIA

A TAXA DE CEGUEIRA ENTRE IDOSOS É MAIS ELEVADA NO SUL DA ÁSIA E NA ÁFRICA SUBSARIANA ORIENTAL E OCIDENTAL.

A maioria das pessoas com deficiência visual tem mais de 50 anos de idade

80%

de toda a deficiência visual é considerada evitável

36 milhões de pessoas são cegas

a

PROJEÇÕES PARA 2050

+ 79 milhões de cegos: 115 milhões no total
+ 371 milhões de pessoas com dificuldade de visão moderada a grave: 588 milhões no total

luz
de quem

não vê



GU!A

CÃO
Labrador Retriever

Se o Braille veio trazer uma certa luz aos cegos e amblíopes, os cães-guia permitiram aos invisuais deslocarem-se com maior segurança e circularem em sítios que, sem apoio, veriam interditos. Sabia que em Portugal só há uma Escola de cães-guia?

Labrador Retriever: o incansável cão-guia

Apesar de um pouco por todo o mundo haver outras raças de cães a serem utilizadas como cães-guia, o Labrador Retriever é um cão de assistência exímio. Disciplinado, responsável e sociável, facilmente cria uma ligação afetuosa com o dono. As suas origens estão ligadas à caça, mas é como cão de família que se tem distinguido.

A Associação Beira Agueira de Apoio ao Deficiente Visual (ABAADV) é a única escola de cães-guia em Portugal. Situada em Mortágua, um pequeno município da região Centro do país, a instituição nasceu no ano 2000 e desde então já entregou mais de duas centenas de animais a cerca de 120 invisuais.

A Escola tem como objetivo formar 14 duplas cego/cão-guia por ano. A educação de cada cão-guia dura aproximadamente dois anos. Para entregar 14 animais por ano, a Escola tem que trabalhar com uma população de cerca de 45 cães.

O cão-guia é entregue de forma gratuita ao cego, mas o custo para a instituição é elevado, dado que resulta das

despesas de manutenção da escola, salários dos colaboradores, alimentação do animal, gastos com saúde, recursos materiais, entre outros. O custo final – em termos mensuráveis – de um cão-guia pronto para entrega é de aproximadamente 17.500€. Este valor não corresponde totalmente à realidade, já que não contabiliza o trabalho indispensável das famílias de acolhimento e outros voluntários.

O cão-guia ajuda o dono a deslocar-se com maior rapidez e segurança no dia a dia. Quando se encontra em trabalho – com o arnês colocado – o cão é capaz de andar a direito a uma velocidade constante nos passeios, responder a ordens de direção, detetar e contornar obstáculos, apresentar portas, escadas, cadeiras, passadeiras e muito mais.

Sabia que?...

O cão-guia nunca deve ser distraído quando está em trabalho, já que a mínima distração pode provocar um acidente. Não lhe ofereça comida, não lhe faça festas, não toque no arnês e respeite a sua missão!



ORLANDA RODRIGUES

C A B E L E I R E I R O S



O espaço "Orlanda Rodrigues-Cabeleiros" distingue-se em beleza, saúde e bem-estar. Com uma equipa de profissionais sempre pronta para o receber com simpatia, coloca à disposição de todos os seus clientes serviços de cabeleireiro, manicure, pedicure e maquilhagem.

Rua Padre Carmelitas, 5 · Tenões – Braga · t. 253 467 923
Horário: Seg. a Sex. 9h00 às 19h00 Sáb. 8h30 às 19h00

BRAGA MATERNA

DE FAMÍLIA
PARA FAMÍLIA

Vânia Santos

Ana Luísa Bárbara, de 32 anos, sempre quis ser mãe. Quando a filha mais velha nasceu, Ana Luísa não concretizou apenas um sonho, mas viu outro nascer de imediato: ligar-se de forma profissional à maternidade. Até aí trabalhava na sua área, Tecnologias e Sistemas de Informação. O desemprego surgiu ainda grávida, altura em que começou a frequentar um Centro Pré e Pós-Parto. Na altura em Lisboa sozinha com o marido, sem família por perto, viu no Centro uma segunda casa que a acolheu e acarinhou. Depois de ter Eduarda, sonhou, acompanhada da família, um espaço semelhante em Braga, a sua terra-natal, e que conseguisse responder às necessidades dos bracarense. Surgiu a Braga Materna, “um projeto muito familiar, de uma família para outras famílias”. Ana é hoje em dia Conselheira em Aleitamento Materno, Assessora de Lactação e Doula, com formação certificada nestas áreas. “Os bebés são

todos diferentes, um mistério... Não vêm com livro de instruções, por isso tenho procurado diversas formações para poder compreendê-los melhor”, explica Ana Luísa. A Braga Materna abriu portas em Janeiro de 2017 e até agora já recebeu centenas de crianças e famílias. “Da Braga Materna as famílias podem esperar essencialmente apoio e retaguarda desde a gravidez até ao nascimento do bebé. Aqui procuramos compreender e acolher todas as famílias, sem julgamentos. Considero-me uma pessoa muito flexível e adapto-me à realidade de cada uma. Temos

a nossa abordagem, mas o que queremos realmente é apoiar as famílias no que elas precisam a cada momento”, diz Ana. Há *workshops* e atividades relacionadas com gravidez, exercício físico preparação para o parto, nutrição e aleitamento. As consultas de amamentação são uma constante, ao domicílio ou no próprio espaço, e a Braga Materna também disponibiliza consultas de *babywearing*. Um dos serviços mais recentes e requisitados é o *babysitting*: Ana Luísa desloca-se ao lar das famílias e cuida dos mais pequenos como se fossem seus.

Rua Luís António Correia nº 36, 4715-310 Braga
t. 966 585 223 | geral@bragamaterna.pt

Horário: Todos os dias úteis das 14h00 às 18h00.
Manhãs apenas por marcação através dos contactos telefónicos.



Vânia Santos



Ana Marques Pinheiro



Ana Santos



Vânia Santos



Karine Menezes



Karine Menezes



Karine Menezes



Feliz 2019

vergadela
interiores

A TODOS OS NOSSOS
CLIENTES, AMIGOS E COLABORADORES.

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

SARA ROCHA

TXT FLÁVIA BARBOSA PIC ANA MARQUES PINHEIRO

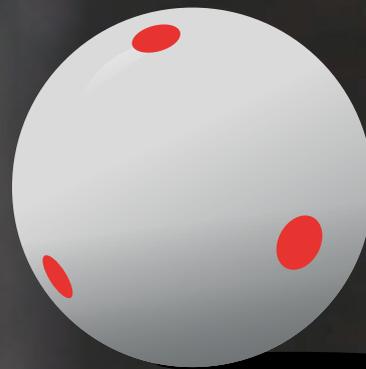
Sara Rocha cresceu a ter contacto com o bilhar. Ainda pequenina ia com o pai até um conhecido café de Braga e ficava a vê-lo disputar partidas com os amigos. Na brincadeira, Sara roubava as bolas dos buracos e ia para uma das mesas do lado jogar sozinha. Foi aí que ganhou o “bichinho” pela modalidade. Durante muitos anos, estando a frequentar o Ensino Secundário e, depois, o Superior, foi um *hobbie* como outro qualquer. A verdadeira paixão surgiu depois de um amigo a convidar a conhecer uma Academia de Bilhar.

“Acho que foi há 12 anos, pelos meus 25, que o meu amigo me desafiou. Só o termo «academia» já significava alguma coisa diferente, já não era o típico salão de jogos que associamos a vícios, com uma conotação mais negativa. Fui lá jogar uma partida e o dono disse-me que tinha jeito, que estava a formar uma equipa feminina, queria inscrevê-la na Federação Portuguesa de Bilhar e iniciá-la na competição”, explica.

**CAMPEÃ DE
BILHAR DA
EUROPA POR
EQUIPAS**

**CAMPEÃ
DE BILHAR
NACIONAL
INDIVIDUAL**

CLUBE:
ACADÉMICA
DE COIMBRA





37

Com 37 anos soma mais de setenta títulos em doze anos de carreira na modalidade de Bilhar. Garra e determinação são dois dos ingredientes para o sucesso.

Sara começou a jogar “mais a sério”, incentivada pelo dono do espaço, Manuel Costa, e pela família. Se a princípio ficou atordoada pela surpresa, não deixou que a inexperiência lhe toldasse os objectivos. Manuel puxava por ela, dizia-lhe que tinha potencial, que Sara tinha de continuar a treinar e fazer alguma coisa com o talento que tinha. Já licenciada em Direito e a trabalhar na editora Paleta de Letras, Sara treinava por vezes quatro, cinco, seis horas por dia.

“Apesar de serem muitas horas não me desconcentro por causa da paixão que sinto pelo bilhar, não se torna cansativo. Além disso tenho um espírito muito competitivo e muita curiosidade em aprender, o que me faz querer sempre jogar mais e mais. Hoje considero-me a melhor atleta a nível nacional, mas ainda tenho imenso para aprender... e ainda bem, senão isto não metia piada”, brinca.

No primeiro ano de competição, onde só frequentava desafios por equipas, venceu o seu primeiro jogo a uma atleta que já tinha ganho o título de campeã nacional da modalidade. Um incentivo para quem estava mesmo a começar, “muito inexperiente e com a técnica ainda frágil”. Logo no segundo ano começou a competir individualmente, foi à final da Taça de Portugal e foi vice-campeã nacional.

“Na altura também praticava dança. Já o fazia há cinco anos, danças de salão e danças latinas, fazia parte de uma turma de animação. Aí deu-se um momento de transição de hobbies, tive mesmo que optar, não tinha tempo para tudo. Desisti da dança. Quando faço as coisas não gosto de as fazer pela metade, gosto de as fazer bem feitas. Quando entro em alguma coisa entro para ser a melhor, mesmo que não o seja. Mas esforço-me por isso”, diz.

Curiosamente, os amigos que a acompanham no bilhar dizem que Sara nunca perdeu a veia de dançarina: quando está focada dá saltinhos à volta da mesa, parecendo executar uma dança. Depois da Academia de Bilhar de Braga seguiu-se a competição pelo Café Snack Bar Rampinha, que patrocinava a equipa. Foram campeãs

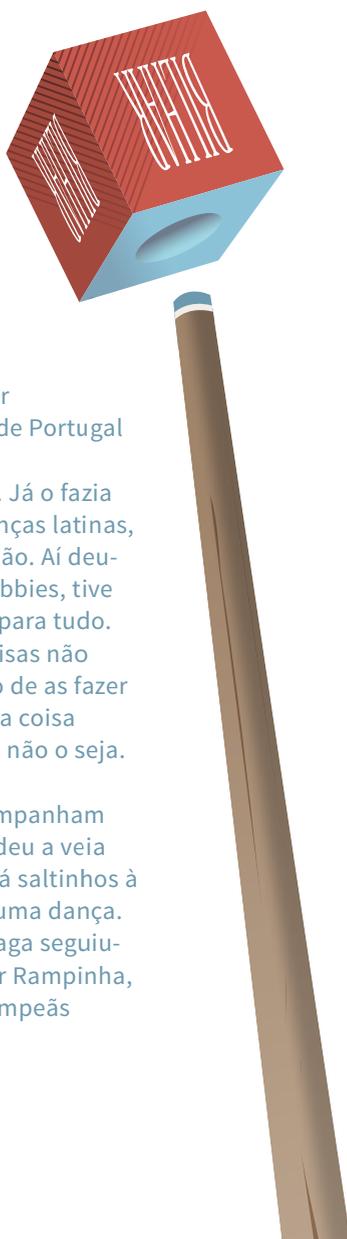
“Não é uma vida tão fácil quanto se possa pensar. As viagens são imensas, estamos praticamente todo o ano a viajar, não há um local de conforto, um lar, é complicado. Gostaria de experimentar e realmente perceber se isso é para mim. A modalidade exige-me muitas horas de dedicação. A mim e a todos os outros atletas!”

nacionais por equipas, já a jogar contra grandes clubes como o FC Porto. Sara diz que foi um dos momentos mais marcantes deste percurso e relembra as provas com nítida saudade. Ainda no Rampinha, consegue ser campeã nacional em Bola 9 e Bola 10. No ano seguinte recebe uma proposta do Benfica, clube pelo qual jogou durante quatro anos. “Davam-me boas condições, pagavam as despesas todas. Não há ordenados no bilhar, por isso a melhor coisa que uma pessoa pode ter é as despesas todas pagas. Em Portugal não dá para viver disto! Podia haver um apoio por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), mas não há porque o bilhar não é uma modalidade olímpica. No bilhar sou a primeira atleta

feminina em Portugal a ter o estatuto de atleta de alto rendimento, mas isso não me traz benefício algum”, explica.

Se tivesse mais apoios, Sara equacionaria fazer uma pausa na sua atual profissão e experimentar o bilhar a tempo inteiro por um período não superior a dois anos. Com os pés bem assentes na terra, frisa o “experimentar”.

“Não é uma vida tão fácil quanto se possa pensar. As viagens são imensas, estamos praticamente todo o ano a viajar, não há um local de conforto, um lar, é complicado. Gostaria de experimentar e realmente perceber se isso é para mim. A modalidade exige-me muitas horas de dedicação. A mim e a todos os outros atletas! Estou em contacto com várias colegas europeias e algumas delas treinam oito horas por dia. Chega a um ponto em que uma pessoa fica cansada de trabalhar para competir e para trazer medalhas para o país. Estamos a representar as cores da nossa bandeira, a trazer títulos e é tudo suportado pelo nosso dinheiro. Não faz sentido”, diz, com tristeza. A realidade de outros países é bem diferente, com o bilhar a aparecer já em contexto escolar em alguns. Sara sente-se injustiçada. Depois de ter ganho medalhas de bronze e ouro no último Europeu – Campeã da Europa por equipas, terceiro lugar a nível individual na modalidade de Bola 9, em julho de 2018 – tentou obter através do IPDJ um prémio de mérito sustentado por um decreto de lei. A legislação parece ser dúbia e, mesmo depois de ter contactado a Secretaria de Estado, nada conseguiu.





anos da Federação Portuguesa de Bilhar

"Tenho um espírito muito competitivo e muita curiosidade em aprender, o que me faz querer sempre jogar mais e mais. Hoje considero-me a melhor atleta a nível nacional, mas ainda tenho imenso para aprender... e ainda bem, senão isto não metia piada."

"Quando faço as coisas não gosto de as fazer pela metade, gosto de as fazer bem feitas. Quando entro em alguma coisa entro para ser a melhor, mesmo que não o seja. Mas esforço-me por isso."



Melhor Atleta



Atleta com mais Títulos Nacionais



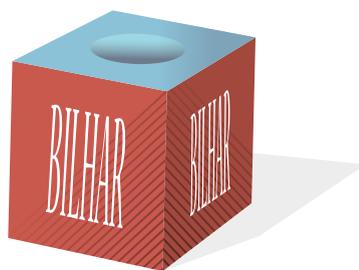
Atleta com mais Campeonatos Nacionais

“Já me mexi por todos os lados, mas o facto de o bilhar não ser uma modalidade olímpica estraga mesmo tudo. A esperança é que em 2024 alguma coisa se modifique! A verdade é que trabalhamos para sustentar este desporto. Tenho apoio da Federação Portuguesa de Bilhar em certas provas, de outra forma já teria parado”, confessa.

Neste momento está concentrada no Open da China, uma das provas a que as medalhas no Campeonato Europeu lhe deram acesso. Como há quatro anos também concretizou outro grande sonho, o de abrir a sua própria academia, Bracara Academia de Bilhar, não lhe falta o que fazer.

“A ideia que eu tenho do bilhar e do desporto está lá espelhada. Não é um salão de jogos, é uma academia que tem *snack-bar*, setas e bilhar. Temos competição, temos uma equipa de jovens que está a começar, todas as quintas-feiras lhes dou treino, os miúdos adoram! É um espaço aberto para todas as idades, os jogadores sentem-se à vontade para levarem as mulheres e os filhos. Nunca ninguém se sentiu deslocado lá dentro”, descreve.

Antes disto, Sara chegou a abrir uma “escolinha” para crianças, mas acabou por encerrar a turma. Com provas, treinos e competições no estrangeiro não conseguia ministrar todas as aulas e, mesmo fazendo reposições, não se sentia bem a faltar tantas vezes.



“As pessoas percebem que existe todo um treino a respeitar, muito esforço da nossa parte, um plano alimentar a cumprir, muito treino, bem-estar a nível físico e psicológico. Esta é a única forma de sermos atletas!”

Agora dá treino técnico às quintas, das 21h30 às 22h30, mas sem a pressão da turma: qualquer pessoa é bem-vinda, independentemente da idade. O treino é gratuito. Sara fá-lo por gosto e paixão.

“Com a competição passei a sentir mais responsabilidades sobre a modalidade. Sei que comigo também houve uma mudança e que o bilhar passou a ser visto não apenas como «brincadeira». As pessoas percebem que existe todo um treino a respeitar, muito esforço da nossa parte, um plano alimentar a cumprir, muito treino, bem-estar a nível físico e psicológico a atingir. Esta é a única forma de sermos

atletas! Ajudou a esta imagem o facto de ser mulher: para os pais das crianças foi mais fácil terem outra concepção da modalidade ao olharem para mim e verem que sou licenciada, trabalho e jogo bilhar”, diz, sorrindo.

Os dias de Sara passam a voar. Trabalha das 09h00 às 18h00, faz uma aula de Crossfit até às 19h00, janta, das 20h00 às 21h00 cobre a hora de jantar do



A woman with curly brown hair, wearing a dark blue turtleneck sweater, is smiling and holding a large, ornate silver trophy. The trophy has two curved handles and is decorated with blue ribbons featuring the European Union flag. Two circular medals hang from the ribbons, both inscribed with 'EPBF'. A nameplate at the base of the trophy reads: 'European Champion Women Teams Dynamic Billiard E.C. Pool-Billard 2018 Veidhoven-Netherlands'. A small identification card is attached to the trophy, listing 'VEIDHOVEN - NETHERLANDS', 'PLAYER Rocha, Sara', and 'PORTUGAL'. The background is a wall with a decorative Greek key pattern.

funcionário da Academia e depois treina até às 22h30. Continua a treinar muito e a inspirar-se naqueles que considera serem os melhores: vê vídeos de competições, lê muitos livros da área, tenta repetir as manobras na mesa. No fim de semana volta a haver treinos, provas, competições. A vida pessoal fica afetada, são muitas as ausências em datas importantes. Família e amigos compreendem e incentivam-na sempre. Sara não se lamenta e sublinha que persistência, empenho, dedicação e trabalho são essenciais. Ter jeito não chega. Planos para o futuro? “Neste momento não há muitos. Estou a viver o plano”, ri.*

* No dia desta entrevista, Sara Rocha estava nomeada para Melhor Atleta dos 25 anos da Federação Portuguesa. Não equacionava a hipótese de ganhar. A 28 de dezembro recebeu essa distinção, arrecadando ainda mais dois prémios: Atleta com mais títulos nacionais nos 25 anos da Federação e a de Atleta com mais Campeonatos Nacionais durante o mesmo período.

2

DESTINOS

que prometem

cuidar

do corpo e da mente



Respirar fundo, parar, desintoxicar corpo e alma. Há sítios no mundo em que tudo isto é possível, com paisagens naturais abraçar-nos, animais exóticos que nos prendem o olhar, águas límpidas que se fundem com a nossa pele. Neste novo ano experimente mudar os ritmos e viva sem estar preso a um cartão de crédito ou outras comodidades cosmopolitas. Em Faralya pode visitar o Vale das Borboletas e deixar-se absorver por um estilo de vida *hippie*, sem pressas ou grandes luxos. Fazer um churrasco na praia, dormir na areia branca ou trepar até uma das imensas cascatas são experiências que não deve deixar fugir. Já em Bali, além de poder desfrutar do areal branco e águas amenas, pode experimentar um dos muitos retiros que a ilha oferece e aproveitar para se encontrar consigo mesmo. Não deixe de visitar os templos hindus e maravilhe-se com o aconchego oferecido pelos habitantes locais na conhecida “Ilha da Felicidade”. Mais do que simples viagens ou turismo, estes dois destinos parecem ser os ideais para quem precisa de retemperar energias e nutrir o corpo e a mente.



INDONÉSIA **BALI**

Horas de viagem: 17

A pequena ilha da Indonésia é o sítio ideal para quem procura descansar a mente e o corpo. Os habitantes são muito hospitaleiros e as praias, templos hindus e paisagens são simplesmente perfeitos. Em Bali há várias opções de retiros espirituais e massagens relaxantes.



TURQUIA **FARALYA**

Horas de viagem: 15

A Turquia é bem conhecida pelas suas praias e imensos *resorts*. Em Faralya encontra várias maravilhas naturais de cortar a respiração. Conviva com animais exóticos, mergulhe nas cascatas de água límpida e experimente viver em ritmo lento, sem a confusão da cidade.

DO DOUTORAMENTO AO YOGA, DA PRESSA AO EQUILÍBRIO: GRATITUDE – ARTE DO YOGA

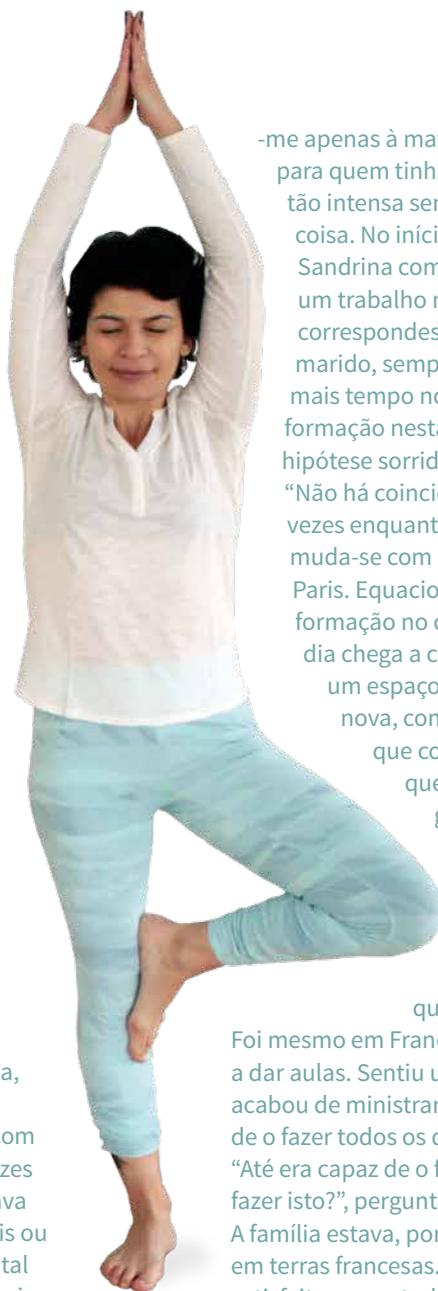
"A minha profissão era de tal forma envolvente, ocupava-me tanto tempo e energia mental, que não tinha tempo para a minha vida pessoal e familiar. Sentia um grande desequilíbrio na minha vida e por isso é que procurei o Yoga."

Sandrina Damião

Está um dia cinzento, frio, chuvoso. O vento sopra com força agitando as folhas das árvores. Entramos no Gratitude – Arte do Yoga de guarda-chuva na mão, sacudindo o casaco e o cabelo húmido. O espaço parece ter uma luz própria que contrasta com a da rua. A temperatura é amena, o estúdio aconchegante. Somos recebidos por caras sorridentes, terminou há pouco uma aula. Alunas e professora reúnem-se à volta da mesa, dispersam-se em cadeiras e sofá, partilham chá e chocolate. Hoje dão as boas-vindas a uma aluna estrangeira, partilham dicas e curiosidades sobre Braga e o Minho. Pouco a pouco começam a sair. Sorrimos ao pensar que naqueles minutos já esquecemos a lufa-lufa e o frio da rua: não se ouvem carros, barulhos incómodos, o vento parece ter amainado. Parece que já não estamos na cidade.

Sandrina Damião é a proprietária do espaço. A professora de Yoga tem 41 anos – “mas um espírito muito jovem!” –, é casada e tem dois filhos, de dois e quatro anos. Por mais de uma época trabalhou na sua área de formação, Agricultura e Economia rural, em investigação científica aplicada. Fez o seu percurso em Universidades e organismos oficiais ligados à área em Portugal, Inglaterra e França. Teve uma vida rica, preenchida. Mas ainda faltava alguma coisa. “Com o tempo estava cada vez mais descontente com a área. Havia uma certa tristeza pelo facto de às vezes não poder ser implementado aquilo que eu estudava ou recomendava devido a constrangimentos sociais ou orçamentais. A par disso, a minha profissão era de tal forma envolvente, ocupava-me tanto tempo e energia mental, que não tinha tempo para a minha vida pessoal e familiar. Sentia um grande desequilíbrio na minha vida e por isso é que procurei o Yoga, já em Inglaterra, em 2008”, explica.

Começou a praticar e a sentir que a modalidade era o que lhe trazia equilíbrio e lhe permitia aguentar horas de maior trabalho e ritmos mais acelerados. O Yoga começou a ganhar cada vez mais peso na vida de Sandrina e o trabalho científico começou a ser menos importante. Começou a falar cada vez mais alto a vontade de se concentrar na vida familiar e de ter filhos. “Quando engravidei disse que não conseguia ser mãe e ter aquela profissão ao mesmo tempo. Não estava contente, conhecia os meus limites, sabia que não ia ter espaço mental para educar uma criança e estar realmente presente na vida dela se tivesse a cabeça naquele trabalho sempre tão exigente. Decidi dedicar-

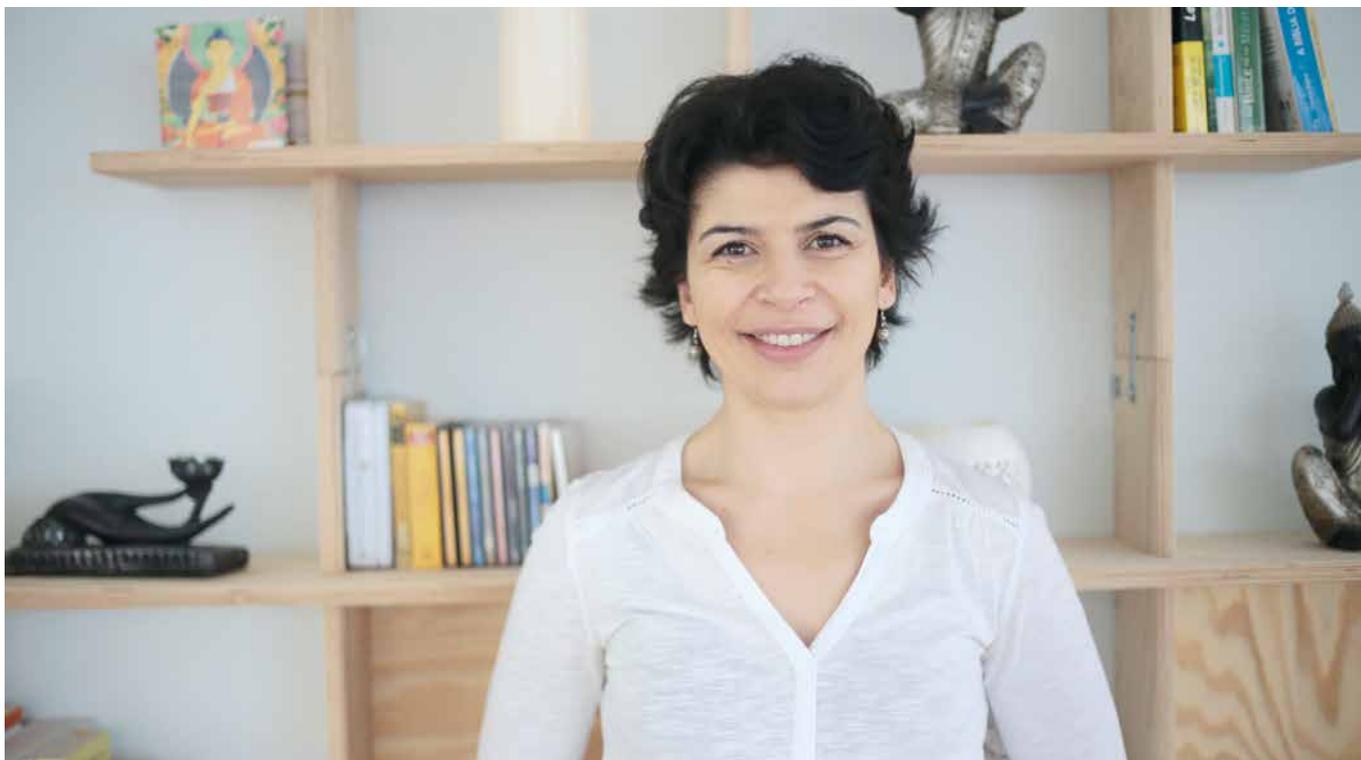


-me apenas à maternidade e fiquei muito feliz, mas para quem tinha tido uma atividade profissional tão intensa sentia que me faltava sempre qualquer coisa. No início foi mesmo um choque!”, desabafa. Sandrina começou a pensar em arranjar um trabalho mais leve, mesmo que não correspondesse à sua área de formação. O marido, sempre presente, disse-lhe para investir mais tempo no Yoga, já que a fazia tão feliz. Uma formação nesta área começou a parecer uma hipótese sorridente.

“Não há coincidências”, diz a professora por várias vezes enquanto conversamos. Ainda em França, muda-se com a família para os arredores de Paris. Equacionava a melhor forma de fazer uma formação no centro da cidade quando o marido um dia chega a casa com um folheto na mão. Havia um espaço de formação mesmo ao pé da casa nova, com uma professora e metodologias que coincidiam exatamente com aquilo que Sandrina procurava. Fez a formação grávida, teve os bebés e continuou a formação.

“Praticar Yoga enquanto estamos grávidas é uma experiência incrivelmente profunda, daí ter sido uma das primeiras valências que coloquei aqui no espaço”, explica.

Foi mesmo em França que teve oportunidade de começar a dar aulas. Sentiu uma alegria tão imensa quando acabou de ministrar a primeira aula que disse ser capaz de o fazer todos os dias. Nunca tinha tido essa sensação. “Até era capaz de o fazer de graça e ainda me pagam para fazer isto?”, pergunta, sem conter as gargalhadas. A família estava, por essa altura, devidamente instalada em terras francesas. Sandrina feliz com Yoga, o marido satisfeito com o trabalho. Mais concentrados na vida familiar e nos bebés que agora tinham nos braços, começaram a sentir mais a falta dos respetivos pais e familiares. Ter a mãe quase a tempo inteiro em casa foi a prenda que tinham decidido oferecer aos dois filhos, mas com o Yoga e novas rotinas, apesar dos horários flexíveis de Sandrina, sentiam a falta da rede familiar e do apoio dos avós dos bebés, algo que ambos consideravam crucial. Começaram a gizar a hipótese de regressarem a Portugal, o que não se veio a revelar tarefa simples. “Nós emigramos no início de 2008 porque queríamos diversificar a nossa carreira, aprender outra língua e viajar pelo mundo. Chegamos a certa altura e sentimos que essa opção já tinha dado tudo o que tinha a dar para nós, agora só restava mesmo cultivar mais a parte familiar. Começámos a tentar perceber como estava efetivamente Portugal, informamo-nos, pesquisamos, e o Pedro começou a enviar currículos. Foi um processo



ainda bastante longo”, relata. Tiveram hipótese de ir para o Algarve, Mindelo e Porto. Após algumas contrariedades, surgiu a possibilidade de virem para Braga, o que lhes pareceu perfeito. “O Pedro é mais cidade, eu sou mais campo. Aqui em Braga temos as duas coisas. Sou de Santo Tirso, ficava suficientemente perto de casa. O Pedro é lisboeta, mas sempre teve um grande fascínio pelo Norte. Ficamos muito felizes. No início ainda tinha o bebé muito pequenino e passava bastante tempo em casa, depois comecei a sair mais e a conhecer melhor a cidade. Adoro tudo! As pessoas, os locais... tudo! Não sou daqui, mas sinto que sou, sinto-me em casa”, diz, enquanto sorri. Quando o segundo filho completou 18 meses começaram então a pensar na abertura de um espaço onde Sandrina pudesse dar as suas aulas. Não demorou muito até encontrarem o sítio ideal. Os amigos e a família foram cruciais na decoração e remodelação do espaço. Em pouco tempo, o Gratitude – Arte do Yoga abriu portas, a 1 de outubro de 2018. “Temos o serviço de aulas de Yoga e um espaço de Meditação Pranayama, com técnicas respiratórias, que está incluído na inscrição. Mas eu queria que o estúdio fosse mais do que isso, que fosse um espaço onde as pessoas pudessem vir sem máscaras, sentindo que isto é também um pouco delas, que podem sentar-se e beber um chá, desabafar se for preciso. No futuro gostava que este fosse também um espaço cultural, com *workshops* ou aulas. Há uma riqueza filosófica, cultural e histórica

tão grande por trás do Yoga que é uma pena não dar a conhecê-la”, descreve a professora. Sandrina diz que está feliz, mais feliz e preenchida do que outrora. O Yoga foi uma grande revolução na sua vida, “uma volta completa”, mas que lhe permitiu encontrar-se consigo mesma. “Yoga é o encontro com nós mesmos, é encontrarmo-nos com a nossa parte boa, com a nossa parte infantil e alegre que tanta falta nos faz”, conclui. Saímos do estúdio mais leves e com o último desejo de Sandrina para o Gratitude – Arte do Yoga: que cada aluno sinta que ali se vai encontrar com um amigo muito querido e especial que não é mais do que ele próprio. Sorrimos. Afinal o vento continua a soprar furioso, a chuva continua a cair, há carros que passam a todo o vapor, buzinas que inundam a rua, o telemóvel dá sinal de mensagens e chamadas sem fim. Nós é que nos esquecemos disso por uma hora.

Gratitude – Arte do Yoga
Rua Dr. Francisco Machado Owen, 220 r/c 4715-021 Braga

www.gratituedeyoga.pt | @gratituedartedoyoga
e-mail: info@gratituedeyoga.pt
t. 253 686 024 | 966 762 672

Primeira aula experimental gratuita sob marcação por e-mail ou telefone.
Desconto de 10% para estudantes e seniores (+60 anos).



Amo novo

SUGERE

VIDA NOVA

MAS AS BOAS ESCOLHAS
SÃO PARA MANTER.

Continuamos a nossa viagem pela comida tradicional e pela dieta mediterrânea sem esquecer outras culturas igualmente deliciosas. E se a beleza e o requinte nos falam ao coração, também há dias em que só queremos relaxar, descontrair e brindar à amizade.

**Lakkana****Asiática | Braga**

O Lakkana é uma espécie de refúgio no meio da pressa da cidade, um local onde se respira paz e amor. Com um atendimento para lá de simpático, o Lakkana leva-nos até à cultura tailandesa com uma decoração pensada ao pormenor. O pato com caril vermelho faz as delícias dos apreciadores de picante e o refresco típico de limão com gengibre ajuda a suavizar o paladar.

Rua D. Gualdim Pais | n.º 34 | Braga | t. 968 697 727

Horário: de terça ao jantar a domingo, das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 23h00

**Damabrigo****Pub | Vila Verde**

Se procura um sítio para petiscar com amigos, encontra no Damabrigo o lugar ideal. O icónico Pub de Vila Verde é bem conhecido pela sua decoração inconfundível, com instrumentos musicais e sapos a colorir o espaço. O ambiente vintage torna o Damabrigo num ótimo sítio para comer e conviver! As francesinhas e os hambúrgueres são o cartão de visita da casa, mas as deliciosas sobremesas são a cereja no topo do bolo!

Rua Luís Vaz de Camões | n.º 5 | Vila Verde | t. 253 324 020

Horário: de quarta a sábado e segundas, das 19h00 às 02h00; domingo das 15h00 às 00h00

**Água Pé****Mediterrânica | Esposende**

Ambiente tranquilo, ingredientes frescos, pratos confeccionados na hora. É isto que pode esperar do Água Pé, um simpático restaurante na pacata cidade de Esposende. O atendimento é ótimo, com sugestões dos funcionários e proprietário sobre os melhores pratos. Não deixe de experimentar o polvo, panado ou à lagareiro, e o aconchegante arroz de tomate. O Água Pé possui também uma vasta carta de bons vinhos.

Av. Dr. Henrique Barros Lima | n.º 4 | Esposende | t. 253 968 519

Horário: de terça a domingo ao almoço, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00

**Turismo****Mediterrânica | Barcelos**

Tudo começa com um *cocktail* de boas-vindas e uma vista fabulosa sobre o rio. E se o começo é bom, o melhor ainda está para vir: empratamentos irrepreensíveis, comida do melhor que há. A ementa não poderia ser mais variada, o serviço é extremamente eficaz e prestável. No Turismo consegue provar o melhor de dois mundos: comida tradicional com um toque de requinte espelhado em cada prato.

Rua Duques de Bragança | Barcelos | t. 253 826 411

Horário: de terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h00, domingos das 12h00 às 15h00



Farmácia Oliveira

aberto **24H** 365
DIAS



A Farmácia Oliveira e os seus colaboradores, desejam a todos os seus clientes um próspero Ano Novo, marcado por muita felicidade e alegria!

Formulamos votos para que o próximo ano lhe traga muita saúde, sucessos e que continue a confiar no nosso profissionalismo para cuidar de si e dos seus, 24h00 por dia... todos os dias.

Dir. Téc. Dr. Manuel Sampaio de Oliveira

Rua Frei José Vilaça,101 - Ferreiros | 4705-265 Braga | Tel: 253695151 | www.facebook.com/farmaciaoliveirabraga

SMOOTHIES, SUMOS DETOX E NATURAIS BEBER SAÚDE

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Depois dos exageros justificados, cometidos durante o Natal e na grande noite de passagem de ano, nada melhor que recuperar energias e equilibrar a balança. Para isso, a MINHA propõe para esta segunda edição bebidas nutritivas para cuidar da sua saúde, de modo a enfrentar o novo ano cheio de energia. Se este for o seu desejo, continue a ler este texto! Apesar do frio da época, vai sentir-se muito bem com a frescura destas bebidas, com frutas naturais e com um sabor delicioso, capaz de lhe revigorar o corpo e a alma... Desde *smoothies*, a sumos *detox* ou naturais, estas bebidas são completas e ideais para quem procura uma vida saudável, rica em fibras e vitaminas. As combinações são infinitas e a MINHA sugere três espaços na região onde poderá provar este tipo de bebidas que combinam uma grande variedade de frutas frescas e legumes... experimente e comprove! Sentir-se-á com uma maravilhosa sensação de bem-estar!



Smoothie Pará

Esta proposta, acredite, valerá a pena... Preparada pelo simpático casal Reinaldo Santos e Camila Pacheco, do espaço **Adamasttor - Saúde & Sabor**, em Braga, é uma sugestão onde o grande protagonista é o açai, fruto típico da Amazónia, Brasil. Bastante consumido por atletas, o açai contém propriedades nutricionais inegáveis. É rico em proteínas, fibras, lipídios, vitamina E e minerais. Para além disso, favorece a circulação do sangue e melhora as funções intestinais, entre muitos outros benefícios. É a bebida ideal para restabelecer energias. Aponte a receita e faça você mesmo! Num liquidificador, junte 3 laranjas, ½ banana, 100 ml de açai e duas colheres de frutos vermelhos. Verta o preparado num copo e delicie-se...



ADAMASTTOR, SAÚDE & SABOR

Rua dos Biscainhos, 9 | Braga

Neste espaço vive-se e prova-se saúde. Com um conceito diferenciador na cidade, implementado pelo casal Reinaldo Campos e Camila Pacheco, o Adamasttor, Saúde & Sabor tem como grande desafio permitir às pessoas vivenciarem a experiência da alimentação saudável e nutritiva. Sumos naturais, *smoothies*, *bowls* de açaí, café biológico, chás naturais, chocolate quente, panquecas, sandes, bolos, saladas, sopas ou *quiches* são motivos mais do que suficientes para uma visita. Tudo é delicioso, mas mais importante, é muito saudável! No Adamasttor não se usam químicos, corantes, conservantes, gorduras hidrogenadas, nem açúcar refinado... Se não bastasse, é uma casa *Pet Friendly* e, volta e meia, há música ao vivo e *workshops*. Aos sábados e domingos, tem *brunch*, com uma hora de estacionamento gratuito no Campo da Vinha.

BUBBLES

Parque 1.º de Maio | V. N. Famalicão

A decoração apelativa e colorida do Bubbles é, desde logo, motivo decisivo para uma visita. Mas este espaço em Famalicão é muito mais que um local acolhedor e bem decorado. *Happy Food* é o lema e comprova-se, porque, aqui, pode deliciar-se com sabores de qualidade, desde o pequeno almoço ao jantar. Não menos importante, aposta em produtos frescos e saudáveis. Os sumos naturais de fruta, *detox* e os *smoothies* são fantásticos, as massas e *noodles* deliciosos, as panquecas, as papas de aveia, os

crepes, os *waffles*, o chocolate quente, as sanduíches, os *wraps* ou os gelados são opções que cativam cada paladar e fazem-nos regressar para uma nova experiência. Se não conhece, fica no emblemático parque 1.º de Maio e está aberto todos os dias da semana. Às sextas e sábados encerra à 01h00.



CASINHA BOUTIQUE CAFÉ

Rua Santo António, 125 | Guimarães

Os produtos frescos, saudáveis e produzidos de forma artesanal são a sua principal imagem de marca. Este espaço em Guimarães prima pela aposta em produtos de qualidade, num ambiente acolhedor. Aqui, o importante é que nos sintamos em casa! No que à carta diz respeito, as opções são muitas e para todos os gostos. Começando pelas bebidas, a grande variedade de sumos naturais faz a diferença, mas há também sumos *detox* ou de açaí para os apreciadores deste fruto oriundo do Brasil. A comida é saborosa, leve, autêntica e contempla qualquer refeição do dia. *Quiches*, bolachas artesanais, *brownies*, bolos, tartes, pão, sanduíches, panquecas, crepes, saladas, gelados artesanais, *frappés*, entre muitas outras sugestões. E o *brunch* vale sempre a pena. Abre todos os dias e fica na Rua Santo António, em Guimarães, mas o conceito encontra-se, igualmente, nas cidades de Braga, Viana do Castelo, Porto e Lisboa.



ENTREVISTA AO DR. ANTÓNIO COUTINHO
E DR. ANTÓNIO MENDES

«DEVEMOS IR AO DENTISTA DE 6 EM 6 MESES»

Revista Minha: Como Diretor Clínico da MCM Clinic, como resume os quase dois anos de atividade?

Dr. António Coutinho: O principal indicador e também a nossa maior satisfação, é termos já bastantes pacientes que foram referenciados pelos nossos primeiros casos clínicos. Os nossos pacientes têm gostado da forma como são recebidos e como são tratados, e os resultados estão à vista.

Revista Minha: Hoje em dia a população em geral procura as clínicas dentárias pelo preço e não pela qualidade ou serviços que prestam. Qual a sua opinião?

Dr. António Coutinho: Não podemos negar que devido à condição económica da maioria da população o preço é muito importante, mas também não se deve olhar só ao preço. A idoneidade e a experiência das equipas são o mais importante. As pessoas devem também questionar que garantias é que lhes são dadas e terem a certeza que os médicos que as atendem são os mesmos até ao fim dos tratamentos. Infelizmente recebemos muitos pacientes que foram enganados nos tratamentos e alguns nem os terminaram.

Revista Minha: Qual a perspetiva para 2019 em termos de evolução para a MCM Clínic?

Dr. António Mendes: Esperamos ter resultados ainda melhores,

tendo em conta a satisfação dos nossos pacientes. Adquirimos também novas tecnologias que temos ao nosso dispor para servir pacientes que têm grandes percas ósseas, de forma a podermos colocar implantes a toda a população com o máximo de segurança. Hoje em dia, ter dentes novos não é uma miragem. Na MCM Clinic temos condições de pagamento acessíveis a todas as bolsas.

Revista Minha: Qual o melhor conselho que podem dar à população sobre cuidados dentários?

Dr. António Coutinho/Dr. António Mendes:

Aconselhamos toda a população a ter uma higiene dentária cuidada. Portugal é dos países Europeus com menores cuidados dentários. Poupar hoje na higiene e limpeza dentária acarreta grandes custos no futuro. Faça uma visita ao seu médico dentista de 6 em 6 meses, aconselhe-se com ele sobre a sua higiene dentária. Uma simples cárie pode acarretar grandes problemas. Não ter dentes ou tê-los em más condições prejudica a sua saúde em geral, tira-lhe a vontade de sorrir e

baixa-lhe a autoestima. Faça-nos uma visita sem compromisso.

DR. ANTÓNIO
MENDES

DR. ANTÓNIO
COUTINHO



IMPLANTES DENTÁRIOS
DENTES NOVOS NO DIA
PRÓTESES FIXAS TOTAIS
GARANTIA NOS TRATAMENTOS

Dr. António Coutinho / Dr. António Mendes



MCM Clinic
Clínica Dentária

"Só atinge bons resultados quem perde. E eu perdi muitas vezes."

ENTREVISTA

TXT FLÁVIA BARBOSA
PIC ANA MARQUES PINHEIRO

Joana Vasconcelos é natural de Vila Nova de Gaia e é atleta de alta competição. Começou a praticar canoagem com 14 anos por brincadeira, ainda não sabia nadar. Em Junho deste ano, em conjunto com Teresa Portela, conquistou pela Seleção Nacional o título europeu em K2 200 metros, em Belgrado. Em 2012 participou nos Jogos Olímpicos e em 2019 irá procurar novamente o apuramento. O segredo para um currículo desportivo de fazer inveja? Muito empenho, treino e determinação.



01

Comida preferida
Francesinha



02

Música do momento
Shallow (A star is born)

Como e quando começaste a praticar canoagem?

Pratico canoagem desde 2005, tinha 14 anos na altura. Comecei através de uma amiga, vizinha minha, brincávamos as duas na rua. Ela experimentou sozinha a certa altura, gostou e convidou-me para ir com ela. Foi uma brincadeira! Eu lá fui, experimentei e gostei. Na altura foi muito engraçado, eu não tinha equilíbrio na canoa, estava sempre a virar... (*risos*) Mas achava piada porque era verão e eu gostava de tomar banho no rio! Depois comecei a ganhar equilíbrio, a atingir bons resultados passo a passo, a pagar melhor, tive treinadores a acompanhar-me... Entretanto chegamos ao inverno e essa minha amiga desistiu. E eu continuei, fui fazendo umas *provititas*, fui

melhorando os resultados de prova para prova e comecei a ganhar mais motivação para a modalidade.

Como se deu essa "viragem", como começaste a atingir bons resultados? Só atinge bons resultados quem perde. E eu perdi muitas vezes. Fiquei em último muitas vezes! Mas depois consegui atingir bons resultados estando mais focada e treinando mais. Continuei sempre a trabalhar e a esforçar-me.

És natural de Vila Nova de Gaia. Foi lá que começaste? Sim, eu só vim para Braga em 2015. Andava num clube de canoagem, o Clube Náutico Crestuma, e em 2010 entrei para o Benfica.



03

Sonho Medalha
nos Jogos
Olímpicos

A canoagem não é uma modalidade muito comum.

Como reagiram os teus pais à tua escolha? *(risos)* No início foi um bocado complicado, os meus pais ficavam com medo. Com o inverno começou o mau tempo e eles a saber que eu ia para o meio do rio... Não era muito fácil. Mas também perceberam que eu era acompanhada, tinha os treinadores de barco a motor, ia de colete... Agora não ando com colete, mas quando era mais nova, menor de idade, usava sempre. Até porque, é curioso, eu entrei para a canoagem e não sabia nadar! *(risos)* Mas fui logo obrigada a aprender.

Alguma vez apanhaste um susto na água? Não, só o meu treinador é que me assustou a certa altura! *(risos)*

Ele sabia que estávamos numa zona em que eu tinha pé, mas eu não sabia disso. Estávamos numa plataforma e ele empurrou-me para eu perder o medo.

E resultou? Sim, sim! *(risos)* Eu comecei a fazer assim [esbraceja], a aguentar-me e pronto... Foi uma questão de instinto.

Neste momento qual é parte mais difícil de ser canoísta de alta competição? Agora? O mais difícil é estar fora de casa. Passamos muito tempo longe de casa e da família. Três semanas fora, uma em casa. Quando os estágios são aqui perto, vimos a casa durante o fim de semana. Ainda fazemos o treino de sábado de manhã



no local, mas à tarde voltamos, passamos o domingo em casa e na segunda regressamos ao estágio. Quando são longe, como ainda há pouco estive no México, chego a ausentar-me três semanas completas. Torna-se difícil estar tanto tempo longe da família.

E como é o teu dia-a-dia cá? De manhã tenho sempre água, uma hora e meia, e corrida, de quarenta minutos a uma hora. Normalmente são sempre dois treinos. À tarde tenho o ginásio e depois bicicleta estática. O objetivo é a manutenção do treino cardiovascular.

É um ritmo comum a todos os canoístas? Atletas de alta competição treinam mesmo assim. Não quer dizer que os outros canoístas façam exatamente o mesmo, sobretudo os mais pequenos que ainda vão para a escola, mas na alta competição tem mesmo de haver um treino intensivo.

Como atleta de alta competição sentes-te suficientemente apoiada? Tenho alguns apoios, sim. A Federação Portuguesa de Canoagem apoia, o Comité

Olimpico também, assim como o meu clube. Mas em termos de patrocínios ou ajudas de empresas externas nunca tive muitos apoios. A verdade é que eu também não procuro muito! Se calhar, se procurasse mais, até conseguia. Neste momento sou patrocinada pela *Under Armour*, é o meu único patrocinador, apoia-me muito com roupa desportiva.

Em 2012 participaste nos Jogos Olímpicos. Qual é a sensação de representar o nosso país? É brutal... Foi um sonho realizado. Consegui o apuramento em 2011, não queria acreditar! Também ainda era *novita*, tinha 19 anos e foi a primeira vez que estive presente nos Jogos. O problema disto é que nós conseguimos o apuramento no ano anterior, mas não quer dizer que sejamos nós a ir. A embarcação apura, mas se no ano a seguir não estiveres na tua melhor forma podes ficar em casa. Vai outro atleta que esteja em melhor forma. Por isso é que tens de treinar sempre e ser cada vez mais forte. Isso também é bom para nós não relaxarmos e melhorarmos a cada dia que passa. Em 2015 tivemos outro apuramento mas já não conseguimos por dezoito milésimos...



"Quando como fora tento sempre pedir grelhados. Claro que no fim de semana, que é quando como mais vezes fora, também acabo por facilitar mais um bocado (*risos*). Não há como comer em casa, a alimentação é mais saudável, mas almoçar ou jantar fora não tem de ser um drama."





04

Animais Cães. Mas também tem uma gata.

Foi muito difícil, porque dezoito milésimos nem a um dedo equivalem, é uma coisa mesmo mínima. Mas pronto, continuei a treinar e 2019 é novamente um ano muito decisivo, novamente de apuramento. E eu quero estar nos Jogos!

Ouvir o nosso hino deve ser incrível. É uma sensação única, nós este ano [2018] já o ouvimos numa grande competição, fomos campeãs da Europa de K2 200 metros e foi incrível ver a nossa bandeira ser hasteada. É nesse momento que pensamos em tudo o que fazemos durante o ano, todos os esforços que levamos a cabo... e que valem a pena.

Precisas de abdicar de muita coisa, de fazer muitos sacrifícios para te dedicares de corpo e alma à modalidade? Sim. A maior parte do tempo não estou em casa, não dou atenção nem estou com a família e os momentos de estágio ou competição são aqueles em que mais preciso dela. A verdade é que estou fora e não os tenho comigo. Por outro lado sei que é uma mais-valia para nós, conseguimos descansar muito mais e estar mais concentrados. E saber que depois vêm as férias e

"A maior parte do tempo não estou em casa, não dou atenção nem estou com a família e os momentos de estágio ou competição são aqueles em que mais preciso dela. A verdade é que estou fora e não os tenho comigo. Por outro lado sei que é uma mais-valia para nós, conseguimos descansar muito mais e estar mais concentrados. E saber que depois vêm as férias e podemos estar mais tempo com a família e felizes com os resultados é ainda melhor."



podemos estar mais tempo com a família e felizes com os resultados é ainda melhor.

Casaste em 2016. Foi um projeto que começou no tempo certo ou foi adiado devido à tua profissão? Acho que começou no tempo certo. Em 2015 não apurei, em 2016 não fui aos Jogos e foi nesse ano que casei. Desde então estive focada, só a pensar nos treinos, e foi tudo muito mais tranquilo.

Olhando para os teus colegas atletas masculinos, alguma vez sentiste que as mulheres têm de abdicar de mais coisas para terem sucesso nesta modalidade?

O homem faz o mesmo esforço que a mulher, mas para nós algumas coisas tornam-se mais complicadas. Por exemplo: um homem se quer ser pai pode sê-lo à vontade, a qualquer altura que deseje. Agora nós, mulheres atletas, temos mesmo que esperar pelo momento certo para sermos mães. No meu caso: tento apurar para os Jogos, vou aos Jogos e só depois disso é que posso ser mãe. Tenho um ano ou dois em que posso estar mais descansada para me dedicar à maternidade. O homem está mais relaxado, não tem de deixar a modalidade.

Como é que vês o teu futuro a longo prazo? No ano em que estive mais parada e não consegui o apuramento aproveitei para tirar uma cédula profissional de Educação Física aqui em Braga, no CEFAE, e que me deixa apta a trabalhar em ginásios, no mundo do *fitness*, de que também gosto bastante. Consegui fazer esse curso, que teve a duração de um ano, e agora estou a treinar mais tranquila. Um dia que deixe a alta

“Um dia que deixe a alta competição – que por pena minha não dura sempre – a idade começa a passar, tenho um trabalho em que me focar, graças à cédula profissional.”

competição – que por pena minha não dura sempre, a idade começa a passar – tenho um trabalho em que me focar, graças à cédula profissional. Eu fiz o Ensino Secundário e ingressei no Ensino Superior, em Educação Física, mas em 2012 congelei a matrícula para ir aos Jogos. E nunca mais regressei... *(risos)*

Achas que essa é uma das grandes preocupações dos atletas de alta competição? Muitas vezes deixarem o percurso académico para segundo plano? Claro. Agora o Comité Olímpico,

♥
05

Desejo para 2019
Apurar para os Jogos

♥
06

Segredo Esforço,
dedicação,
trabalho

em conjunto com os Jogos Santa Casa, já começou a dar uma bolsa de apoio aos atletas que estão na faculdade, pagando-lhes as propinas. Assim também se torna tudo muito mais fácil. Eles têm de fazer determinado número de disciplinas, para terem a bolsa são mesmo obrigados a fazê-las. E assim não estão com aquela pressão de ter que fazer tudo e estar a pagar tudo do próprio bolso, porque é mesmo difícil conciliar o desporto de alta competição com estudos.

Como é a tua alimentação? Segues uma dieta rígida? Não é um plano muito específico, mas tento sempre ter cuidado com aquilo que como. Em alturas de festa como estas, Natal e Ano Novo, há sempre dias mais relaxados, mas durante a semana normalmente é tudo muito mais regrado. Evito doces e fritos, opto pelos grelhados.

Não é complicado seguir esse plano quando tens de comer mais vezes fora de casa? Não! Quando como fora tento sempre pedir grelhados. Claro que no fim de semana, que é quando como mais vezes fora, também acabo por facilitar mais um bocado (*risos*). Não há como comer em casa, a alimentação é mais saudável, mas almoçar ou jantar fora não tem de ser um drama.

A desmotivação nunca te ataca? Não tens dias em que só te apetece ficar no sofá? O ano passado fui treinar três semanas em altitude, treinei muito bem, estive muito bem. Mal cheguei tive uma competição e correu-me muito, muito mal. Não me senti mesmo bem. O meu treinador na altura sossegou-me, disse-me que tinha estado em altitude, era normal, estava mais cansada. E eu fiquei a pensar: “mas estava tão bem e de repente estou tão mal!...”. Entretanto treinei, soube aceitar o meu desgaste e continuei a dar o meu melhor. Fiz a seletiva principal em abril e consegui ganhar e estar no meu auge. Também há dias em que sim, apetece ficar no sofá a preguiçar. Nos dias de mau tempo e frio, por exemplo. Mas tem de ser.

Então quais são os truques para contrariar essa desmotivação? “Tem de ser, eu tenho resultados para atingir”. É sempre esse o meu pensamento.

“O mais difícil é estar fora de casa. Passamos muito tempo longe de casa e da família.



Ferrari Rent Braga

- EXPERIÊNCIAS DE CONDUÇÃO FERRARI NO AUTÓDROMO DE BRAGA OU NUMA VIA RÁPIDA EM BRAGA
- ALUGUER PARA EVENTOS



Contactos:

Ferrari Rent Braga - 919 577 982

Facebook: fb.me/ferrarirentbraga

Instagram: [@ferrarirent](https://www.instagram.com/ferrarirent)



O paraíso
do minho!



HOTÉIS DO
BOM JESUS



HOTEL DO ELEVADOR

Deve o seu nome ao elevador movido a água, construído em 1882, um dos mais antigos do mundo. No restaurante Panorâmico a cozinha é um mundo de sensações. 22 quartos duplos.



HOTEL DO TEMPLO

A fachada remodelada e voltada ao Santuário esconde atrás de si um hotel moderno com os benefícios de um *health club*. 42 quartos.



HOTEL DO PARQUE

Ergue-se no centro dos jardins românticos. Aqui é fácil praticar a arte do relaxamento. 49 quartos (4 suites e 45 duplos).



HOTEL DO LAGO

O terraço panorâmico é o local ideal para contemplar com tranquilidade a Serra do Gerês. O *health center* coloca ao seu dispor *cardio-fitness*, *jacuzzi*, sauna, banho turco e massagens. 53 quartos.



HOTEL JOAO PAULO II

Um alojamento pensado para descansar em família, em casal ou com amigos num destino privilegiado: o Santuário do Sameiro. 92 quartos.

RESTAURANTE
PANORÂMICO

**DESFRUTE DOS MELHORES SABORES
EM PLENA TRANQUILIDADE**



O Restaurante Panorâmico não é só mais um estabelecimento de restauração do Hotel, é um espaço de jantares altamente reconhecido e prestigiado pela sua cozinha, liderada pelo *chef* Albano Lourenço. A imagem perfeita de elegância e exposição deste restaurante, juntamente com a disposição das mesas e a incomparável vista do centro da cidade de Braga vão, com certeza, apaixoná-lo. Deliciando-o com uma variedade de sabores especiais e fabulosos, o restaurante Panorâmico apresenta aos seus clientes uma vasta gama de opções, entre pratos regionais e cozinha de autor, bem como a melhor seleção de vinhos. Pode ter a certeza que nunca antes provou nada assim.

Reservas: 253 603 400

HOTEL DO ELEVADOR

elevador@hoteisbomjesus.pt





É
NOVO
Braga

Chefe Albano Lourenço

Cozinhar por amor, Cozinhar com amor

TXT FLÁVIA BARBOSA
PIC ANA MARQUES PINHEIRO

O restaurante Panorâmico, no Bom Jesus, não é novo. É bem conhecido dos bracarenses, aliás. Mas tem um novo Chefe Executivo, Albano Lourenço, que chegou há pouco – finais de Setembro – mas já está a revolucionar o espaço que oferece uma vista privilegiada sobre a cidade.

Cadentes ou não, as estrelas estão lá

Parte integrante do Hotel Elevador, da cadeia de Hotéis Bom Jesus, o restaurante apresenta uma cozinha tradicionalmente minhota que vê com este Chefe sabores mais aveludados.

Albano diz que começou a cozinhar por amor. Depois de cumprir o serviço militar obrigatório questionou-se sobre a vocação profissional. Na altura já se começava a falar dos circuitos de cozinha e tinha vários primos na área. Concorreu, juntamente com a namorada, à Escola de Hotelaria do Algarve,

depois de esta não ter entrado numa primeira fase em Enfermagem. Entraram os dois. Um mês e meio depois, a atual esposa – a sua “cara metade” – foi chamada pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra para fazer lá a sua formação. A esposa regressou e Albano ficou no Algarve. “Decidi que, se era aquilo que tinha escolhido, era aquilo que ia fazer. E foram dois anos fantásticos! O princípio da carreira é que não foi fácil, quis começar logo a ganhar dinheiro e acho que essa não é a forma certa de fazer as coisas. Fui trabalhar para Aveiro e estive lá treze meses incansáveis e doidos, até que percebi que não era aquilo de que precisava. Liguei ao meu chefe antigo e disse-lhe que precisava de aprender. Voltei a rumar ao sul. Digo muitas vezes às pessoas, aos alunos dos seminários que ministro, que

há muito tempo para fazer e ganhar dinheiro, primeiro é preciso aprender”, diz, divertido.

Albano Lourenço trabalhou no Restaurante S. Gabriel, no Algarve, durante dez anos. Foi lá que ganhou a sua primeira estrela Michelin, em 1994, ainda o conceito das estrelas era pouco conhecido. O Chefe diz que na altura não foi um objetivo do restaurante, a distinção aconteceu casualmente. Quando deixou o S. Gabriel e partiu rumo à Quinta das Lágrimas, para o restaurante Arcadas, o pensamento já era outro. Quando ganhou a segunda estrela, em 2004, as emoções foram muitas.

“Foi ouro sobre azul, não se pode pedir mais, não é?

É o reconhecimento de um empenho, um carinho por tudo aquilo que todos nós trabalhamos e dedicamos à causa. Eu, a brigada inteira, a administração... foi uma coisa fantástica! Trabalhamos todos para o mesmo, muito focados... foi incrível”, descreve.

O restaurante viria a perder a estrela em 2012, mas Albano diz que o acontecimento não lhe causa pesadelos, por muito que o tenha aborrecido na altura.

“Faz parte do ciclo da vida: conquistá-la é difícil, mantê-la difícil é, perdê-la é num instantinho”, brinca. O Chefe afirma continuar a simpatizar muito com o conceito da Michelin e explica que, sendo a marca uma empresa, precisa de satisfação. E essa só os clientes a podem dar, por isso é de sobeja importância saber o

que pensam da cozinha todos aqueles que se sentam num restaurante a almoçar ou jantar.

Panorâmico, acolhedor, convidativo e... para todos

Quando recebeu o convite para assentar arraiais no norte, Albano não hesitou muito. O convite era desafiante e a proximidade de casa também. O Chefe Executivo veio sozinho: para trás ficaram esposa e duas filhas.

“Agora tenho de fazer este caminho sozinho, até por questões familiares. Os meus pais e os meus sogros já têm uma certa idade e, apesar de estarem todos bem, carecem sempre de alguns cuidados. Como a minha esposa é enfermeira faz o acompanhamento deles. A família apoia-me a 100% em relação ao sítio que eu decidir ser o melhor para mim. A vida familiar mesmo o que me





motivou a sair do Algarve: faço 55 anos para o ano e estar sozinho já não é a mesma coisa. Assim estou mais perto de casa e sempre que posso dou lá um salto”, explica.

Quando chegou a Braga, admite ter ficado um pouco espantado. Chegou numa altura em que os turistas eram aos magotes, centenas de cada vez. “Isto é uma romaria, é pior que Fátima!”, brinca. Percebeu de imediato que teria de agradar a vários gostos e que o restaurante teria de ser capaz de proporcionar conforto semelhante a refeições de grupos muito grandes e grupos mais pequenos. Quem conhece o Panorâmico já lhe nota pequenas mudanças. A zona do bar está mais leve, com novos apontamentos decorativos e tons diferentes, mais convidativos a um copo “e dois dedos de conversa”. As mesas já começaram a sofrer uma reorganização tendo em conta o número de pessoas que deseja saborear uma refeição. Ideias não faltam.

“Roma não se fez num dia e isto tem de ir devagarinho, as coisas levam o seu tempo. Quero pôr as minhas ideias a funcionar, mas perceber também como as pessoas reagem a essas mesmas ideias. Tenho de perceber como posso encaixar aqui uma multidão e as pessoas que vêm sozinhas, ou com dois ou três familiares, e querem um almoço sossegado. Quero que as pessoas, todas elas, saiam daqui satisfeitas”, diz. Os preços que a cidade pratica também serão tidos em conta: o Chefe não quer pensar em valores mirabolantes para o Panorâmico, apesar de reconhecer que a qualidade tem de ser paga.

Mudar loiças e renovar têxteis, fazer um *refresh* na pastelaria servida, construir uma boa garrafeira e abrir uma esplanada são alguns dos projetos no avental do Chefe. Albano diz que se vai servir, pelo menos no início, da ajuda de amigos – o caso do escanção é um deles – e de pessoas que fizeram parte ou pautaram a sua vida profissional. As preocupações são muitas, com todos os pormenores da cozinha – a começar pela compra dos ingredientes – a passarem por ele.

“Não sou Chefe de Cozinha, sou Chefe Executivo. Ou seja, tudo o que está ligado a comida e vinhos passa por mim: sala, cozinha, economato, tudo! Mas também sei que tenho de respeitar as pessoas que trabalham aqui, algumas há mais de vinte anos. Tenho que dar-me a conhecer, ver se as pessoas gostam de mim, se compreendem aquilo que estou a fazer, se é fácil ou difícil para elas lidar com as mudanças”, explica.

O trabalho em equipa é fundamental para qualquer restaurante, justifica. E para chegar a uma estrutura sólida, capaz de trabalhar, precisa de pelo menos um ano e meio com a brigada, de tal forma que a certa altura já só seja necessário olharem-se nos olhos para se perceberem. Diz que a cozinha é para ser partilhada, que quando há ajuda, há amor.

Do sul ao norte, a tradição é para manter

O Chefe Albano Lourenço diz que a sua cozinha é de autor, mas muito enraizada nas tradições do país que

melhora através dos processos de confeção. O segredo está em aproveitar e transformar. Os desafios do norte não o assustam.

“O povo de cá é conhecido por gostar de alguns pratos típicos como a feijoada. São pratos mais pesados e parece haver um pouco de preconceito em relação ao que é mais *gourmet*. Mas mesmo com a feijoada isso é possível! A minha dificuldade está em encontrar os ingredientes típicos desta localidade. O Algarve nisso é mais prático, temos as laranjas, a amêndoa, e por aí fora”, diz.

Albano gosta muito de peixe, ou não lhe tocasse uma “costela algarvia”. E o bacalhau – prato muito confeccionado em Braga – é um amor de sempre e para sempre. Diz que o tradicional peixe é conforto e que o aprecia seja de que forma for. A filha mais nova costuma brincar e dizer que quando o pai está em casa já sabe o que vai ser o jantar: bacalhau. De preferência simples, cozido. O chefe assume-se como um homem de gostos simples e isso também se traduz na cozinha.

“Às vezes levo amigos meus para onde não devo. Nomeadamente os jornalistas, ou pelo menos alguns deles. Há dois anos recebi um casal de jornalistas amigos e levei-os para a praia do Cavalo Preto. O meu compadre vai para lá, tem tendas e outras coisas do género. Tenho montes de amigos que lá vão para uma caracolada, foi para onde os levei. Saí de lá todo envergonhado porque aquilo é tudo gente de cervejolas e de dizer asneiras. Mas é para ali que eu vou, é esse o meu mundo. E eles adoraram aquilo!”, graceja.

Na carta do Panorâmico haverá bacalhau certamente. E atum. E polvo. E carnes. E outras surpresas, empratadas com requinte e *glamour*. Se há certeza que Albano também deixa, é a de que “nenhum cliente passará fome”, outro preconceito que parece estar associado ao *gourmet*.

Sobre uma futura estrela Michelin? Albano diz que é difícil, não depende só dele, mas do esforço de todo um conjunto, que há sinergias que têm de ser pautadas. Antes disso é preciso todo um trabalho de base, com investimento estrutural, em recursos humanos e clientes. Quer integrar-se na cidade, conhecer as pessoas. Não diz que nunca irá beber



determinada água, mas há várias coisas a pensar primeiro.

“Quería fazer um jantar a quatro mãos com outros chefes de Braga. Com alguns deles! Não sei quem é o mais carismático, mas escolhemos dois e fazemos pratos diferentes. É giro para a cidade! Ou, por exemplo, chamar o D. Jorge Ortiga para vir cozinhar comigo... Era uma coisa engraçada! Quería fazer uma antecipação do Dia dos Namorados, porque há de ser só no dia 14 de fevereiro? Pode ser agora! Vamos lá arranjar calendário”, atira, entusiasmado.



A MINHA PROVOU E APROVOU

- Salada de Atum, Vinagreta de Ananás e Cebolinho
- Sopa de Peixe e Coentros
- Lombo de Bacalhau Confitado, Batata Doce e Molho à Braga
- Lombinho de Javali, Castanhas, Cogumelos e Molho de Vinho do Porto
- Leite Creme Queimado, Gelado de Baunilha





DIICAS

PARA A SUA

maquilhagem

DURAR

Já lhe aconteceu passar horas a maquilhar-se de manhã e poucas horas mais tarde perceber que as olheiras, linhas da base e as manchas apareceram de novo? Com apenas algumas mudanças na sua rotina, a sua maquilhagem pode manter-se intacta por mais tempo. Deixo-lhe pequenas dicas que podem ser muito úteis no seu dia a dia.



@anapereira.hairandmakeup

VEJA O VIDEO

www.revistaminha.pt

Ana Pereira
Hair & Makeup


DICAS

PARA A SUA
maquilhagem
DURAR

1. PREPARAR A TEZ

É fundamental que a nossa pele esteja preparada para receber qualquer produto, por isso é essencial higienizá-la cuidadosamente para retirar toda a sujidade habitual, como o sebo ou possíveis vestígios de maquilhagem anterior.

2. ESFOLIAÇÃO

De elevada importância é também o processo de esfoliação, devemos fazê-lo pelo menos duas vezes por semana. Este processo irá ajudar a retirar as camadas de pele morta e fará com que a sua base fique mais uniforme.



Dica: Utilize mel e sal para fazer a sua esfoliação caseira. Pode utilizar em todo o rosto, sem esquecer os lábios: os resultados são muito positivos!

3. HIDRATAÇÃO

A hidratação será fundamental em todas as fases seguintes. Se a nossa pele não estiver devidamente hidratada, iremos verificar dificuldades na aplicação dos produtos ou a sua permanência no rosto será curta. No caso de peles oleosas é aconselhável a utilização de um creme sem óleos. No caso oposto, em que se verificar um tipo de pele seca, devemos optar por um creme mais nutritivo. Utilize pelo menos um FPS 15 para proteger a sua pele do sol e, em fase de verão, aumente esta proteção.



Dica: Não utilize um creme rico e cremoso durante o dia, pode deixar a sua pele com um aspeto mais "gorduroso". Opte antes por utilizá-lo durante a noite.

4. PRIMER

Para quem pretende uma pele perfeita, não pode esquecer este milagroso produto. Com a ajuda do Primer conseguimos uma preparação fantástica para que a pele receba a base. Hoje em dia existe uma enorme variedade de ofertas a diferentes preços e com boa qualidade.



Dica: Se a sua pele tem tendência a ficar rosada ou avermelhada, opte por um primer de tom verde.

5. PÓ MINERAL OU BASE

Tudo depende do efeito desejado!

Para um aspeto mais natural deve utilizar apenas um pó mineral, que normalmente tem pouco poder de cobertura e permite à sua pele respirar. Para uma total cobertura deve optar por uma base de acordo com o tom mais correto da sua pele. No caso de uma pele oleosa, a base deve ser matificante, no caso de uma tez mais seca deve optar por uma base com alguma oleosidade e hidratação.



Dica: Lave com regularidade a esponja ou pincel com que aplica a base: estes pequenos utensílios são propensos à acumulação de bactérias.

6. PÓ TRANSLÚCIDO

Este é um pó transparente/branco de fácil aplicação, muito importante na regulação do excesso de brilho da sua pele. Deve ser aplicado em pequenas quantidades e de forma suave para manter um aspeto natural.



7. BLUSH

O blush é um dos produtos que mais depressa desaparece, principalmente se for em pó. Invista num líquido, pois normalmente têm uma melhor fixação. Defina bem os traços do rosto para realçar de forma natural a sua beleza.



Dica: Aplique com o pincel com pequenos toques.



8. OLHOS

As pálpebras são, normalmente, uma zona de bastante oleosidade, onde o ideal será aplicar um primer de olhos para evitar que a sombra desapareça ou transfira rapidamente para zonas indesejadas.

9. BATOM

Para uma maior durabilidade do seu batom, aplique por todo o lábio o lápis de lábios, que deve ser o mais próximo do batom escolhido.

Deve escolher um batom mais cremoso para evitar que os lábios fiquem com um aspeto seco.



Dica: Antes de aplicar o batom escolhido aplique um pouco de batom hidratante ou vaselina para manter o aspeto hidratado por mais tempo.

10. ILUMINADORES

Ninguém quer uma pele opaca e com aspeto envelhecido. Um pouco de iluminador vai ser a chave para dar aquela luz que a sua tez precisa.



Dica: Para um ar saudável de quem acabou de sair da praia opte por tons pérola ou dourado.

11. FIXADOR

Antes de terminar, não se esqueça de aplicar spray fixador! Como o próprio nome indica, este produto mantém a sua maquiagem intacta por mais horas.

Minha Receita

de Mousse de Chocolate *(fit)*

Tempo:
2 em 5

Dificuldade:
1 em 5

Doses:
10



Floje
temporo
eu!

COLECIONÁVEL

02

de Panquecas Madrugadoras

Tempo:
2 em 5

Doses:
20

Dificuldade:
2 em 5



Mousse de Chocolate Fit

Ingredientes

300g claras
120 chocolate
150g bebida vegetal
10g gelatina neutra em pó
5g adoçante líquido
2 c sopa cacau magro

Preparação

1. Bata as claras em castelo juntando o adoçante líquido. Reserve.
2. Numa panela ou tacho derreta o chocolate juntamente com a bebida vegetal e o cacau. Vá mexendo à medida que a mistura derrete.
3. Adicione a gelatina em pó e mexa tudo muito bem.
4. Junte a mistura do chocolate às claras em castelo, misturando muito bem, de forma a impedir a formação de grumos.
5. Verta a mistura numa taça e leve ao frigorífico por três horas.

Dica: Deite a mistura em pequenos boiões e sirva aos seus convidados. Só o aspeto já dá água na boca!

Panquecas Madrugadoras

Ingredientes

360g de cenouras cruas;
2 bananas maduras;
100ml de água, bebida vegetal ou leite magro;
80g de farinha de espelta
canela
1 cc de fermento

Preparação

1. Triture as cenouras num processador de alimentos.
2. Com as cenouras já trituradas, junte as bananas e volte a triturar tudo até obter uma mistura homogénea.
3. Junte os restantes ingredientes e repita o processo anterior.
4. Numa frigideira anti-aderente bem quente coloque o preparado anterior. Uma colher de sopa é suficiente para cada pancueca. Quando começar a formar bolhas à superfície, vire a pancueca.

Dica: Pode acrescentar vários toppings às suas pancuecas e deixá-las ainda mais saborosas: iogurte grego, compota de morango, frutos secos, frutos vermelho e aveia são sempre boas opções.

Fit? em 2019!

É POSSÍVEL... E A TECNOLOGIA AJUDA

Relógios inteligentes, aplicações que o ajudam a dizer “não” aos doces extra, cápsulas que prometem deixá-lo mais novo. Descubra o que acontece quando a tecnologia se alia ao desporto e faça deste 2019 o ano mais “fit” da sua vida.

1. MY FITNESS PAL

Já experimentou anotar aquilo que ingere durante o dia e estimar as calorias que consome? Sabe o que é um déficit calórico e o que realmente precisa para perder, manter ou mesmo aumentar o peso? Com a aplicação My Fitness Pal consegue, de forma intuitiva, perceber quantas calorias diárias está a ingerir e a gastar. A App permite-lhe estabelecer metas de peso a atingir, mostrando-lhe a gestão que deve ter de kcal diárias.

2. SMARTWATCH

Hoje em dia encontramos relógios destes para todos os gostos e para quase todos os bolsos. Estes aparelhos permitem-lhe monitorizar o exercício físico, os padrões de sono, ritmo cardíaco e calorias consumidas. Com uma boa utilização – geralmente a par do seu telemóvel – consegue ter neste *gadget* uma espécie de *personal trainer* virtual.

3. ELETROESTIMULAÇÃO

Sabia que a eletroestimulação associada ao exercício físico faz com que consiga consumir um determinado número de calorias de forma muito mais rápida que o exercício convencional? Os impulsos elétricos sincronizados fazem atuar simultaneamente cerca de 350 músculos e prometem aumentar a tonificação muscular, melhorar a atividade cardiovascular e reduzir gorduras, celulite e peso.

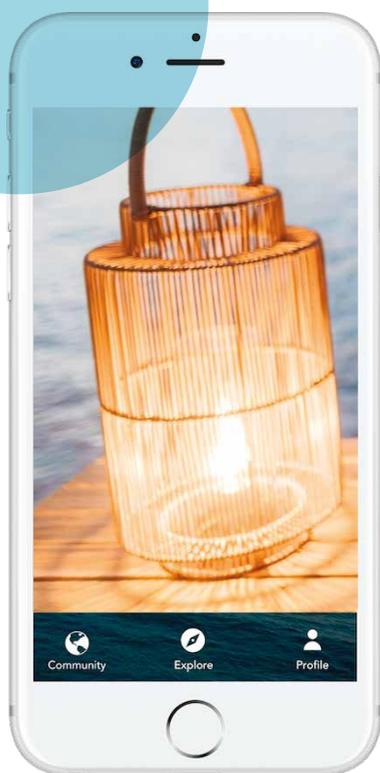
4. KRYOCÁPSULA

Outro dos exemplos da eletroestimulação associada ao desporto é a Kryocápsula. Tal como o nome indica, consiste numa cápsula que diminui a temperatura até aos -160 °C. O tratamento tem uma duração de três minutos e promete diminuir a dor muscular pós-treino, aumentar as defesas do corpo, a energia, a mobilidade e aliviar o stress.

5. SAPATILHAS “TECNOLÓGICAS”

As grandes marcas têm apostado em sistemas inovadores que permitem novo impulso na prática das mais variadas modalidades, desde o futebol à corrida. Habitualmente a tecnologia concentra-se nas solas, permitindo que estas consigam absorver maiores impactos ou projetar a passada. A tecnologia ao nível do calçado tem-se revelado muito útil na prevenção de lesões.

5 Apps para RELAXAR em 2019



Cada vez mais se fala da necessidade de pararmos e acalmarmos, de levarmos uma vida com menos stress e ansiedade. A meditação e o mindfulness surgem como bons aliados na busca da serenidade, mas exigem uma ajudinha na hora de começar a praticá-los. Descubra como acalmar mente e coração com estas cinco aplicações que o ajudam desde o começo até ao final do dia.

1. CALM

Ótima para quem se encontra a iniciar as práticas de meditação e mindfulness, esta aplicação ajuda-nos a meditar e ensina-nos exercícios de respiração de forma a controlarmos o ritmo cardíaco. Também fornece técnicas para um sono de qualidade e dicas para nos focarmos naquilo que é essencial com recurso à imagem. “Calm” tem também um blogue com histórias para nos fazer adormecer de forma mais calma e relaxada.

2. BUDDHIFY

A App perfeita para o dia a dia, que se adequa a cada situação. Porque não aproveitar aquele bocadinho ao acordar ou o tempo que “perdemos” em viagens de autocarro? E aquelas noites em que a cabeça dá voltas e não nos deixa descansar? A Buddhify tem meditações específicas para estas e outras situações do quotidiano e ajuda-nos a tirar um tempo para nós nas aceleradas 24h do nosso dia.

3. BREATHE2RELAX

A Breathe2Relax é uma aplicação que ajuda a combater e gerir o stress e a ansiedade no dia a dia através de exercícios de respiração. Diz-nos como e quando respirar de determinada forma, ajuda-nos no foco, mas não inclui sessões de meditação. Com a Breathe2Relax poderá aprender a controlar situações de stress, ansiedade e emoções negativas ou simplesmente melhorar o seu bem-estar.

4. AURA

A prioridade da aplicação Aura é o seu bem-estar. Por isso mesmo, a App tem preparadas várias sessões de meditação de acordo com o seu estado de espírito. Como se sente hoje? Stressado, ansioso, feliz, triste, ou “assim-assim”? Na Aura encontra disponíveis sessões de meditação com apenas três minutos de duração, sons da natureza e exercícios de respiração que certamente o ajudarão a encontrar a serenidade de que precisa.

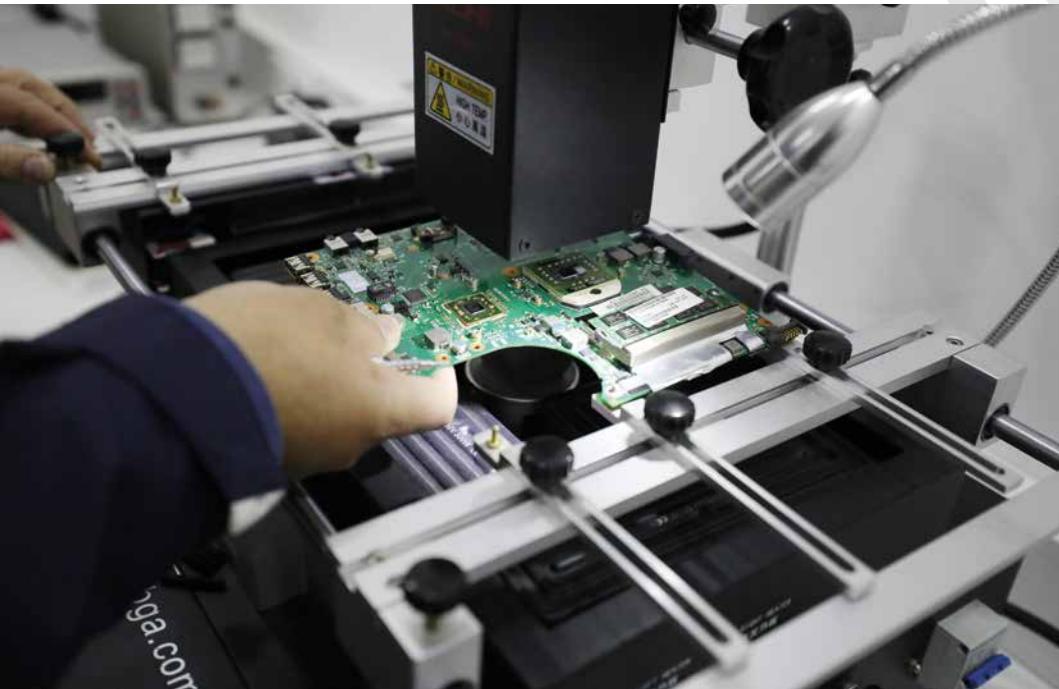
5. RITUALS

A aplicação da conhecida marca Rituals deixa-o escolher o tempo de meditação que quer fazer – 5, 10 ou 15 minutos – e ajuda o seu corpo a relaxar e a respirar. A Rituals dá-lhe ainda a possibilidade de ler artigos relacionados com relaxamento, meditação e *slow living*, um estilo que defende um modo de vida mais pausado e relaxado, com maior atenção aos valores imateriais.



DESDE 2000

Venda e reparação de telemóveis
Venda de componentes electrónicos e acessórios
Venda de componentes e consumíveis eléctricos
Assistência técnica a aparelhos móveis e outros tipos



Dedicamos todo o nosso conhecimento à **reparação de telemóveis e smartphones multimarcas.**

BRAGAPHONE

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
APPLE & SAMSUNG



R. Nova de Santa Cruz 59, 4710 Braga Portugal

+351 934 445 039 · +351 253 055 398 · CV2000BRAGAPHONE@GMAIL.COM ·  /BRAGAPHONE

Bricolage & DECO

Decoração

O Feng Shui é uma filosofia milenar chinesa que procura potenciar as energias positivas associadas a um espaço físico. A corrente de pensamento tem mais de três mil anos e os seus mestres acreditavam que cada espaço teria a sua própria vibração. Decoração, posição dos móveis e luz natural influenciariam essa vibração, tornando-a mais positiva ou negativa. O Feng Shui baseia-se na compreensão da natureza e acredita que a terra está viva e cheia de "Qi" ou energia. Se não acredita nesta tradição, desafiamo-lo a fazer pequenas alterações em sua casa de acordo com esta filosofia. Estamos certos que irá mudar de ideias!

O quarto

Retire do quarto todos os objetos eletrônicos: televisão, despertador, rádio, computador. O Feng Shui acredita que estes elementos perturbam a nossa tranquilidade e absorvem as nossas energias. As plantas também não devem ser colocadas nesta divisão, já que lhe fornecem energia em excesso. Quanto à cama, não deve dormir com os pés a apontar diretamente para a porta. Opte por têxteis claros e sem grandes padrões, de forma a iluminar mais o espaço. Opte pelo minimalismo: menos é mais!



Entrada

O hall de entrada é o cartão de visita da nossa casa. Dois elementos essenciais: mesa e espelho. Na mesa pode colocar uma fotografia que retrate um momento feliz da família e um pequeno vaso, atraindo assim energia positiva para o seu lar. O espelho confere uma sensação de maior espaço à casa e retém as energias negativas de quem o visitar.





A cozinha

Outro espaço que deve ser acolhedor e, sobretudo, arrumado, de forma a facilitar a tarefa de quem cozinha. O fogão ou a placa devem estar sempre limpos, já que favorecem a abundância e a prosperidade. Cuidado com os produtos fora de validade: a cozinha simboliza as nossas finanças e produtos terminados não são bons para a saúde do nosso bolso. Objetos cortantes como tesouras e facas não devem estar à vista, opte antes por guardá-los em armários ou gavetas. Livre trânsito para as plantas e fruteiras, dão cor e alegria ao espaço.



A casa de banho

Bem iluminada e ventilada: é assim que se quer a casa de banho. Os mestres chineses acreditam que a água retém energia, por isso este é um local onde o "Qi" pode facilmente escapar. Os espelhos tornam-se aqui elementos importantes, porque aceleram o fluxo de energia. Também na casa de banho deve optar por cores neutras e tons pastel. Como elementos decorativos opte por materiais naturais, como a madeira, ou que lembrem ambientes naturais, como fotografias da praia.



A sala

Este é um local de convívio e acolhimento por excelência, por isso deve torná-lo o mais aconchegante e convidativo possível. Prefira as cores claras e os tons pastel. As paredes não devem ser inundadas de elementos, mas pode sempre colocar uma peça de arte divertida ou motivadora. Aposte em peças que transmitam conforto como mantas, tapetes e almofadas. O sofá deve estar virado para a porta, de forma a transmitir a quem entra a sensação de hospitalidade e acolhimento.

M.
agen-
da

Kids

DANÇA

Biodanza para crianças

TEMPLO VENUS | DUME, BRAGA

26 de janeiro, 14h30

Dos 5 aos 10 anos

O objetivo da Biodanza é simples: potenciar o desenvolvimento humano através da música e da dança! Os exercícios e as danças propostas nesta aula vão estimular todos os potenciais das crianças. Com a Biodanza aprendem a desenvolver relações saudáveis, integrando a harmonia entre o pensar, o sentir e o agir. Uma boa forma de terem uma auto-estima saudável e aumentarem a confiança, criatividade e concentração.



TEATRO

Matemática Divertida



TEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

13 de janeiro, 16h00

Gratuito

É possível brincar e aprender matemática ao mesmo tempo? Claro que sim! Esta iniciativa pretende dar a conhecer aspetos menos conhecidos da Matemática e para isso conjuga poesia, demonstrações e muita magia! Aqui brinca-se com dados, utilizam-se cartas e resolvem-se muitos problemas. Os atores prometem não fazer desaparecer ninguém!

TECNOLOGIA

Robótica para crianças

GNRATON | BRAGA

26 de janeiro, 10h00

Dos 6 aos 14 anos

Quem não gosta de brincar com Legos? Combinando a versatilidade do sistema de construção Lego com a tecnologia mais avançada, as crianças vão construir e programar robôs e completar uma série de missões desafiantes, utilizando os kits Lego Mindstorms. Neste *workshop* o objetivo é construir e programar um robô com sensor de luz e capaz de seguir uma linha. Uma manhã diferente e desafiante.





Desportos

6 Valores

para crianças

Num mundo pautado pelos ecrãs, obesidade infantil e doenças como a hipertensão ou diabetes, torna-se cada vez mais urgente proporcionar às nossas crianças algum tempo para fugirem do sedentarismo e encontrarem algum equilíbrio. O desporto é uma ótima forma não só para cuidarem do corpo, mas também para adquirirem alguns valores que lhes serão muito úteis em diversas fases da vida. Deixamos algumas sugestões, mas há muitas outras ofertas: o que importa é participar!

ARTES MARCIAIS

Se nunca equacionou a possibilidade de os seus filhos praticarem uma arte marcial como o Judo, Karaté ou Taekwondo por ter receio da agressividade destas modalidades, saiba que elas incentivam a defesa e não o ataque. As crianças são encorajadas a refletir e as técnicas aprendidas apenas são utilizadas fora do tapete como auto-defesa e só como último recurso.

Valor: Multiculturalismo

As artes marciais são para todos os gostos e carteiras, por isso haverá sempre a possibilidade de o seu filho partilhar o espaço com crianças oriundas de diferentes ambientes económicos e culturais. Isto irá ajudá-lo a perceber que somos todos iguais, independentemente da cor da pele ou dinheiro que temos. Além disso, grande parte das artes marciais nasceu em países muito diferentes do nosso, com estilos de vida diversos: a criança irá aprender as origens da modalidade e facilmente irá perceber que não estamos sozinhos no mundo.

Onde?

Clube Karate Wado (Braga)
A Fábrica: Sala de Artes Marciais (Guimarães)
Ninjutsu (Barcelos)

DANÇA

Se há uns anos apenas se falava em ballet para as crianças, hoje em dia a oferta neste campo é variada: dança contemporânea, danças de salão, hip-hop, é só escolher! A dança e os movimentos a executar ajudam as crianças a serem mais disciplinadas e coordenadas, estimulando a criatividade, a concentração e a noção de corpo e espaço.

Valor: Empenho

Nada cai do céu e os bons resultados só se conseguem com muito trabalho e dedicação. Facilmente as crianças percebem que apenas com muito treino e empenho podem dominar aquele movimento na perfeição, esforçando-se assim para atingir esse objetivo.

Onde?

Braga Dança (Braga)
Academia Gindança (Famalicão)
Companhia Dança 77 (Póvoa de Lanhoso)



NATAÇÃO

Se tem medo às amigdalites e otites, fique com esta certeza: quanto maior exposição as crianças tiverem a determinado meio, mais facilmente criam defesas em relação a ele. Não deixe de pôr o seu filho na natacão: é um desporto extremamente completo, que trabalha igualmente todos os grupos musculares, e que ainda trabalha uma boa postura corporal, flexibilidade e equilíbrio.

Valor: Amizade

A natacão é geralmente praticada com outros pares, o que permite às crianças fazer novos amigos fora do contexto escolar. A probabilidade de fazerem amigos com os mesmos interesses é enorme! O convívio pode ajudar também ao incentivo mútuo para fazerem mais e melhor a cada aula, com imensos jogos e técnicas a descobrir.

Onde?

SC Braga (Braga)
Vitória Sport Clube (Guimarães)
Esposende 2000 (Esposende)

FUTEBOL

Qualquer desporto coletivo tem os seus prós e contras: se o espírito competitivo pode começar a falar demasiado alto, a verdade é que modalidades como o futebol, vôlei ou andebol ajudam as crianças a saber trabalhar em equipa, a respeitar regras e adversários, melhorando valores como a compreensão e respeito pelos outros.

Valor: Aceitação

Nunca é fácil perder, mas aceitar uma derrota é algo imprescindível para toda a vida. Os momentos de crise vão sempre existir e, quanto mais cedo as crianças tiverem essa noção, melhor. O importante é mesmo jogar, tentar ou praticar: a derrota não é sinónimo de fracasso, é apenas uma consequência da modalidade. Para além disso, perder uma vez por outra ajuda as crianças a um maior empenho e melhoria das suas capacidades.

Onde?

Benfica Escola de Futebol (Braga)
FC Famalicão (Famalicão)
Alcaides de Faria (Barcelos)

ROPE-SKIPPING

Esta modalidade super económica tem ganho cada vez mais praticantes e não é ao acaso: junta saltos, acrobacias e música, tornando o Rope-Skipping uma modalidade muito divertida. Há vários estilos possíveis, desde a corda individual às duas cordas, em que se testam competências como a velocidade, resistência ou potência.

Valor: Cooperação

Este desporto ensina às crianças que alguns objetivos só podem ser alcançados quando todos os intervenientes trabalham de igual forma para um projeto comum. Mesmo que a prova seja com corda individual, o saltador sabe que depende também daqueles que manuseiam a corda. O Rope-Skipping ensina-os a trabalhar com os outros e a saber pedir ajuda quando necessário.

Onde?

Colégio João Paulo II (Braga)
Tempo Livre (Guimarães)
Clube Rope Skipping das Taipas (Caldas das Taipas)

CROSSFIT

Esta é outra modalidade com cada vez mais adeptos e que se tem popularizado um pouco por todo o mundo pela sua complexidade: trabalha todos os grupos musculares, é variada – com conjuntos de exercícios diferentes a cada aula – e é capaz de aumentar em muito a resistência dos seus participantes. Se tem receio desta novidade, saiba que as aulas apenas podem ser ministradas com um *coach* certificado, capaz de prevenir lesões nos seus alunos. Esta modalidade não tem limite de idades, sendo que os exercícios e respetiva dificuldade são adaptados à faixa etária do praticante.

Valor: Respeito

Apesar dos desafios serem geralmente individuais, o Crossfit faz as crianças reconhecerem que é fundamental apoiarem os colegas nos momentos menos bons. No final de um exercício é bastante comum as crianças ficarem a incentivar e puxar pelas que ainda não o concluíram. Isto ensina-as a não usar a tristeza das outras para fortalecimento pessoal, até porque no próximo desafio os lugares da tabela poderão inverter-se completamente.

Onde?

Bracara Crossfit (Braga)
Crossfit Famalicão (Famalicão)
Alcaides Crossfit (Barcelos)



Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Prefácio

Esta história podia ter demorado menos tempo a ganhar asas, mas nunca chega a ser tarde demais para dar lugar ao coração. Já é inverno, mas ela guarda a beleza da primavera, o calor do verão e as folhas de outono a servir de confettis. Ela constrói-se com beijinhos na testa e cheiro a mar salgado. Um pensamento profundo irá ser-lhe roubado inconscientemente até ao culminar e aceite esse ponto final como um desamarrar preciso. Todos sabemos que no que toca a histórias de amor não há lugares comuns. Esta história será bonita demais, será como um sonho real, cheio de abraço quente e sorrisos de sol. O amor é mais do que o toque dos lábios de forma intensa, é mais do que um beijo apaixonado com os olhos inundando-se de água, é mais do que um pensamento primordial do dia e terminal da noite, é mais do que uma vontade excessiva de se querer permanecer aconchegado. O amor é sempre sobre uma história de dois que nunca falece, que não suporta respirar e morre, mas que nem assim chega a morrer. O amor é um abraço constante e um afago nos cabelos. O amor tem nele mil e uma ações e duas pessoas ancoradas uma à outra, faça tempestade ou nasça um raio de sol. O amor é daquelas palavras que nunca vai ter uma definição errada, pois todas as suas justificações são inteiras. Ele dorme gelado e mesmo assim guarda espaço para enlaçar os pezinhos. O amor permite ver o céu mais estrelado sem nunca perder a constelação mais bonita da almofada vizinha. Ele não tem filtros ou razões para ser, ele simplesmente deixa-se ser. O amor é onde todos cabemos, é casa, é trevo de quatro folhas em modo de gente. E, apesar do amor de agora ser uma novidade, em que chega a ser removido sem condolência, sem remorsos ou preocupação, em que não há um estado sincero da sua parte e sobre aquilo que se sente e em que prevalece um esgotar fácil, bloqueando-se os lugares mais sublimes onde já não se conversa, num tempo em que só cabem distanciamentos, esta história vai dar vontade de apanhar o



avião do amor para fazer morada na pele de alguém e tornar isso casa para não fugir. O amor é um sentimento que não se esvazia, ele é coração e é sempre uma escolha para ficar. São poucas as pessoas que se permitem amar sem hífen, que se permitem à melancolia de estarem tristes a estar com alguém só porque não se aceitam sozinhas. Todos querem ter alguém para afastar sentimentos que privam a felicidade de entrar. Mas o amor é destapado quando não o obrigamos a ser. Camila é uma menina mulher de trinta anos, de coração raro e de gargalhada de uma pequena de quatro anos. Ela possui uma luz que ilumina e abraça o mundo inteiro. A história dela iniciou-se há dez anos, quando se esbarrou com o cupido e tudo ficou em tom de arco íris. E é assim que começa o amor, as coisas acontecem sem que nos apercebamos que elas já moram em nós. Num instante – “amo-te”, mas não é num instante que o amor se desperdiça. Camila dir-nos-á que o amor não é só uma palavra que nos é exigida, ele é um universo em jeito de promessa que se grita ao mundo, pois ele promete o melhor que sabe e, quando não se sabe, inventa-se. O amor faz respirar o que não guarda sopro e pode ser ouvido para além da distância, pois tudo é perto. Ele abraça num temporal e perdoa apesar da chuva. Ele faz acontecer e Camila vai expressar-nos o amor à sua medida, mesmo que poucos compreendam que amar não é um mapa. A história inconcebível do amor de Camila vai ganhar asas e voar. “Esmago-te de amor!” e, assim será. Up, o amor!



ATÉ QUANDO VAIS ADIAR OS TEUS SONHOS?

Cátia Veloso Abreu tem 31 anos e é natural de Braga. Enfermeira de profissão, trabalha muitas vezes por turnos, mas não deixa que os horários condicionem um estilo de vida saudável. As marmitas e o exercício são aliados do dia a dia. A *Instagrammer* mostra-nos como é possível conciliar tudo com uma palavra-chave: organização!

Na sociedade atual como é ser mulher, dona de casa, independente, gerir uma vida social, dois empregos e uma rotina de treinos diários e alimentação saudável? Algo nada fácil, que exige muita dedicação!

Acredito que o segredo para manter este *lifestyle* é a **organização**. Claro que implica passar folgas a preparar refeições para a semana, tratar da casa, da roupa, ir ao supermercado, etc.. É uma forma de garantir que todas as refeições estão asseguradas e de me poupar tempo, que durante dias corridos de trabalho e turnos é escasso! Uma forma de manter o foco, de não ir almoçar ou jantar fora, pois mesmo comendo de forma saudável acarreta uma maior despesa financeira. É uma forma de me dar mais “liberdade” nos outros dias.

Não me imaginava a chegar a casa depois de doze horas de trabalho e ainda ter que cozinhar: muito possivelmente iria comer o primeiro *snack* do armário. Foi a forma que encontrei para gerir melhor o meu dia e o meu tempo e que me permite manter este estilo de vida. Quanto aos treinos, esses são diários, numa média de 5/6 vezes por semana, ajustados consoante o horário de trabalho, às vezes às 7h00, outras vezes às 13h00, outras às 21h00. Na minha cabeça o importante é não falhar, porque estarei a falhar acima de tudo comigo mesma. Aquela hora em que desligo do mundo, coloco a música e em que não existe mais nada, apenas eu e os pesos e a vontade de fazer sempre melhor, chega a ser mais do que um compromisso!

Se é cansativo e desgastante? Muito, muito mesmo, mas sou movida pela maior das forças do universo: a paixão, paixão por este estilo de vida, paixão pelo desporto. Acredito que, quando amamos o que fazemos, tudo se torna mais fácil, nada é um sacrifício.

Um estilo de vida saudável traduz-se essencialmente em saúde e, num mundo onde a obesidade (e todas as doenças a ela associadas) ganha cada vez mais terreno,

cabe-nos a todos nós marcar a diferença: por ti, pela tua família, pelos teus filhos!

Qual é o exemplo que queres deixar no mundo!?

A mudança implica sempre medo e capacidade de adaptação que concretize o desejo de transformação.

Não acontecerá de um dia para o outro e muito provavelmente nem em 21 dias.

Não esperes por aquele belo dia em que estás deitado no sofá e do nada surge uma tremenda vontade de correr ao ar livre, isso nunca vai acontecer!

Não esperes pela vontade porque ela nunca chegará: é a velha lei da inércia, um corpo em repouso irá manter-se em repouso.

Se vai ser fácil? Nada, e arrisco a dizer até que haverá muitos dias em que te vais perguntar se realmente vale a pena. Tudo leva o seu tempo e só tu terás a capacidade de transformar uma ação num hábito. Mas a recompensa é sem dúvida incrível e faz valer cada gota de suor!

Começamos um novo ano em que cada um de nós fez mil resoluções para este novo ano, resoluções essas que possivelmente já vieram de anos anteriores. Já te perguntaste a ti mesmo até quando vais continuar a adiar? Até quando vais passar a vida a querer e a não fazer nada para isso?

Até quando vais adiar os teus sonhos!?

CÁTIA VELOSO ABREU

© @catiavelosoabreu

f @CatiaVelosoAbreu7





Instagram



8459 105 m 2492
publicações seguidores A seguir

Mensagem

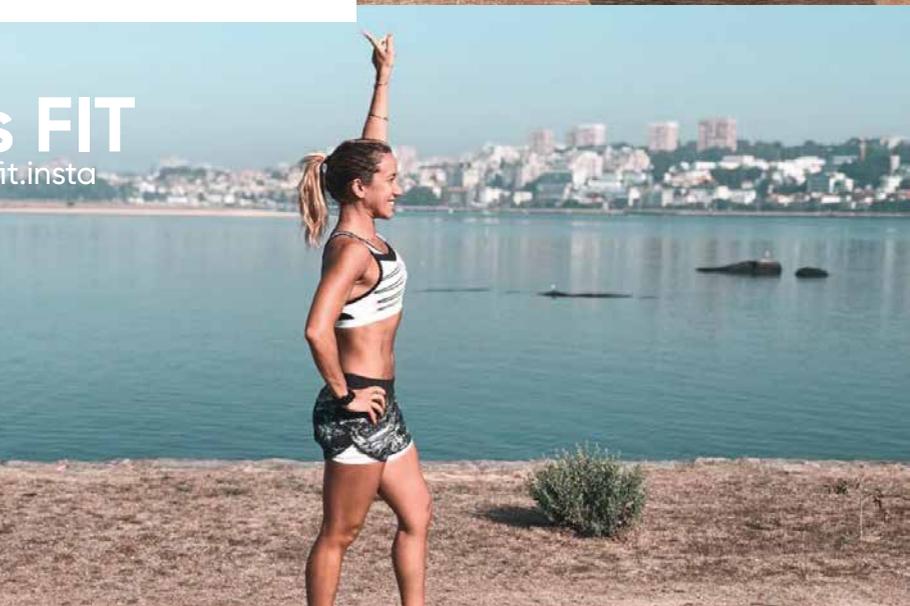
MissFIT
Blogue pessoal
Mariana Rocha
@missfitteam
Blog:
missfitteam.blog/2018/12/16/all-i-want-for-christmas-part...
Seguido por [star.healthylifestyle](#), [carolinacgranja](#), [por.uma.linha](#)
e 144 outros utilizadores

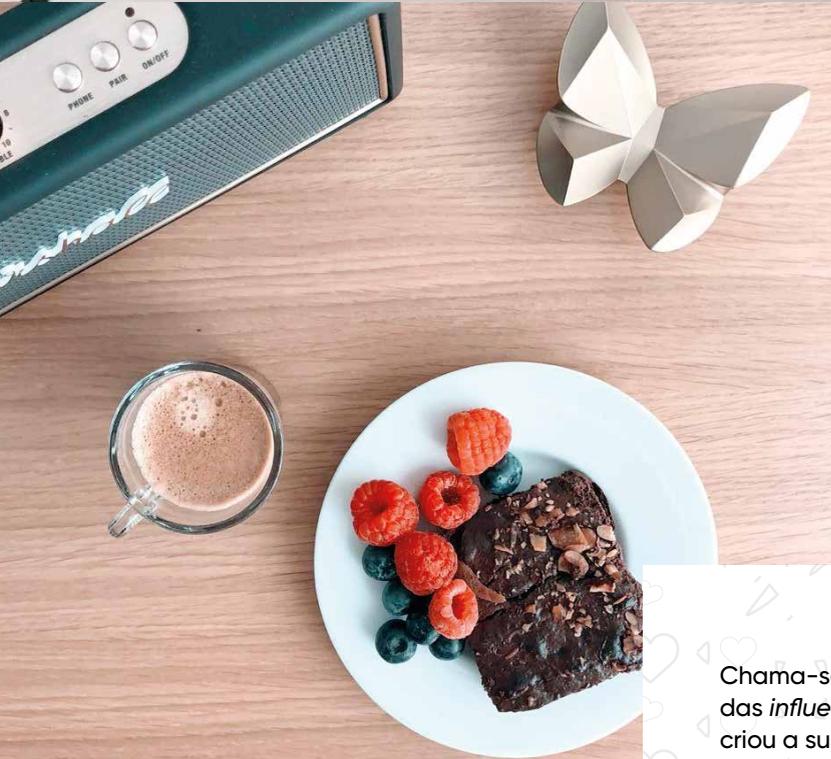
Ligar

E-mail

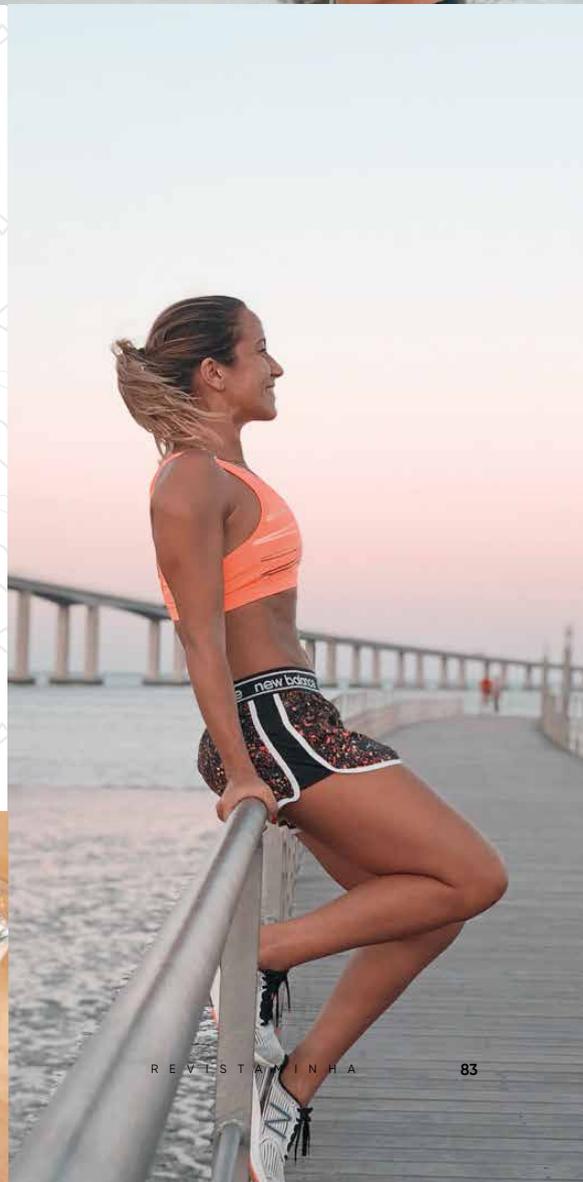


Miss FIT
@missfit.insta





Chama-se Mariana Rocha e é uma das *influencers* do momento. Quando criou a sua conta no Instagram, a Engenheira Civil escondia o rosto por trás de uma máscara de tigre: interessava-lhe apenas mostrar que era possível conciliar uma vida profissionalmente ativa com um estilo de vida saudável. Por isso mesmo há receitas "fit", dicas de exercício ou recomendações de estabelecimentos com alternativas mais saudáveis para o dia a dia. No blogue associado à conta pode ficar a saber mais sobre estes e outros assuntos relacionados com o equilíbrio entre mente e corpo. A Miss Fit também não descarta a família, os amigos e o amor, por isso prepare-se para um feed muito caloroso e de derreter corações!



Uma expressão de liberdade. Porsche Cayenne



Descubra-o no Centro Porsche Braga.

Cinco portas que estão abertas para qualquer aventura. Através do design dinâmico e dos motores turbo eficientes. Através de uma rede digital extraordinária que leva o mundo inteiro para o cockpit. Através da versatilidade, qualidade e sistemas de assistência inovadores. Ao mesmo tempo, a ser o que sempre foi: um verdadeiro automóvel desportivo.



Centro Porsche Braga
Avenida da Independência,
Lote 1 – 1C, S. Paio de Arcos
4705-162 Braga
Tel. 253 680 090
www.porsche-braga.com

Consumos do Cayenne em l/100 km (EU6): Urbano 11,3 - 11,1; Extra-Urbano 8,0 - 7,9
Combinado 9,2 - 9,0; Emissões CO₂ em g/km 209 - 205



PORSCHE