DEZ

MINHA

*01

— www.revistaminha.pt · mensal · gratuita · ano 1 · 2018 —

ANTÓNIO RAMINHOS

ARTE

Anda pelo país a apresentar "O melhor do pior" e a fazer rir os portugueses. Mas também fala a sério. Muito a sério.

Hoje tempero eu!

BOLO DE MAÇÃ E NOZES

UM BOLO IRRESISTÍVEL PARA ACOMPANHAR COM UMA BEBIDA QUENTE E ADOÇAR A QUADRA NATALÍCIA. IDEAL PARA PARTILHAR COM AMIGOS E FAMÍLIA!

BRICOLAGE E DECORAÇÃO

FAÇA OS SEUS PRESENTES DE NATAL E OFEREÇA AMOR!

VIDAS

JOSÉ MIGUEL BRAGA

O ator e professor que continua a ser tímido fora dos palcos conversou com a Minha sobre o Teatro, a vida e a morte.

DEZ

este mês na sua minha

28

VIDAS

38

BARES

A bebida por nós eleita para esta quadra é o *cocktail Winter Express*. Aprenda a fazer uma bebida natalícia e divirta-se pelos melhores sítios do Minho. Para ler sem moderação.

José Miguel Braga

É ator e professor. Não vive sem os palcos e sem o ensino, mas gosta de ser um anónimo na multidão. Aos 61 anos continua a somar peças, aulas e muitas palavras.

57

MAQUILHAGEM

Já escolheu o *look* para a passagem de ano? A *Minha* dá-lhe as melhores dicas para usar e abusar dos pincéis, sombra e brilho... Muito brilho!

68

ENSAIO

Toyota

C-HR Hybrid Exclusive + Pack Luxury

O *crossover* compacto da Toyota, com o seu design ousado, levou-nos por estradas, montes e vales. E nós dizemos o que achamos.

46

ARTE

António Raminhos

Uma das caras mais conhecidas do público português define-se como um homem "inseguro". Natal de sonho? Em casa, com a mulher e as três filhas, "sem mexer uma palha".

88

OPINIÃO

Carolina Jacques
Mãe, blogger e escritora

A Minha desafiou a Carolina para escrever sobre o Natal depois do divórcio. Como sobreviver a esta quadra sem o "mais-que-tudo" para carregar os presentes? Como se transmite aos filhos que a magia do Natal não se esgota num projeto de vida?

92

INSTAGRAM

De coração cheio

Foram longos meses de estudo, planeamento, ideias e sonhos. Dias de avanços e recuos, retrocessos e evoluções. Foram muitas horas em que cada minuto valeu a pena porque nos permitiu chegar até aqui. Esta é a primeira de muitas edições da revista Minha, pelo menos assim o desejamos. Haveria muita coisa a dizer e uma página não chegaria, mas hoje quero apenas cingir-me ao que considero mais importante. Há paixão nestas páginas! Há amor, há honestidade, há transparência, há vontade de fazer mais e melhor a cada edição. Queremos trabalhar consigo e para si, queremos mostrar o melhor do Minho (e não só!), queremos que tenha prazer em ler-nos.
Gosta de um bom concerto, de uma boa exposição, de um bom filme? Descubra por nós onde pode vê-los. E conheça também a nossa opinião sincera, os locais que recomendamos e aprovamos. Fique a par dos melhores restaurantes e melhores hotéis, sítios onde pode viver experiências de sonho. Sonhe connosco, aventure-se, experimente. E depois diga-nos a sua opinião.

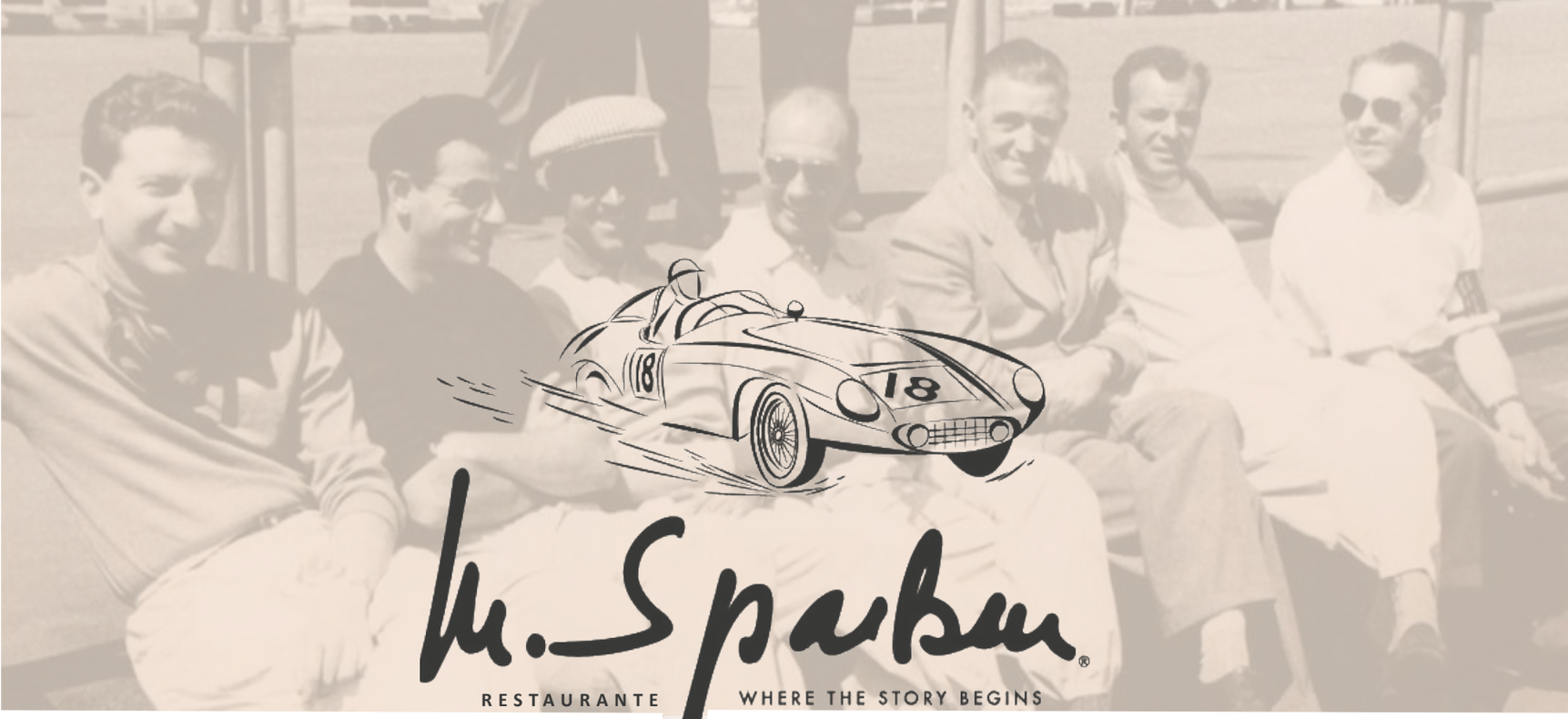
Esta edição não podia deixar o Natal passar em branco. Por isso mesmo temos sugestões de prendas para a época, eventos, um roteiro para fazer com crianças. E muito mais! Mas vamos deixá-lo já de sobreaviso: a *Minha* também tem (e terá sempre!) espaço para o inesperado. E por isso mesmo também falamos de teatro, de sopa de cogumelos ou Florbela Espanca. Nada como conhecer-nos!
A mim coube-me a parte mais fácil, dirigir esta revista. A parte mais difícil coube a quem hoje agradeço com o coração a transbordar de alegria: obrigada a todos os que acreditaram, aos que lutaram (obrigada, equipa!), aos que aqui deixam a sua marca a cada edição, aos leitores que nos acompanham. Porque a revista é "Minha", mas é sobretudo sua!

FLÁVIA BARBOSA
DIRETORA

*01
revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. **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. **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. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda.

www.revistaminha.pt · facebook/revistaminha · @revistaminha



M. Sparken

RESTAURANTE WHERE THE STORY BEGINS

Menu executivo I

Aperitivo
Couvert
Miminho do Chef
Prato Principal (peixe ou carne)
Sopa ou Salada
Sobremesa
1/2 Garrafa de Vinho ou cerveja ou refrigerante
Água
Café

15 €

Menu executivo II

Aperitivo
Couvert
Prato Principal (peixe ou carne)
Sopa ou Sobremesa
Café
1 Copo de Vinho ou cerveja ou refrigerante
Água
Café

10 €

Sala de Diversão para Crianças
Terça a Sexta-Feira

Rua quinta de cabanas, Nº112
4700-003 . Braga.
T. 253 295 941 .
M. 931 380 530 .

info@mikesparken.com

UM NOVO DESAFIO

É com agrado que vemos surgir a Revista “Minha”, um novo desafio no longo historial da Empresa do Diário do Minho, que faz parte da história da Cidade e de toda uma Região. A ‘Minha’ constitui, por isso, a consolidação da história do grupo Diário do Minho e da qual Braga se orgulha.

A Cidade e a Região ganham agora um novo canal de comunicação para a cultura e para as artes. Com respeito pelo seu estatuto editorial e por valores e princípios inalienáveis, estou certo que a nova revista irá acompanhar a vibração e energia da sua terra e das suas gentes.

Por todos estes motivos, é fácil antecipar que o Presidente da Câmara Municipal de Braga encara esta nova etapa com expectativa e com a certeza de que a revista ‘Minha’ se materializará em benefícios para os Bracarenses nos anos vindouros.

Parabéns a todos quantos fazem parte deste projecto. Contamos com a Revista ‘Minha’ para construir uma Braga melhor e de portas abertas para o mundo.

Ricardo Rio
Presidente da Câmara Municipal de Braga

JÁ HÁ BILHETES PARA O PAREDES DE COURA

É verdade: ainda não estamos no Natal, mas já há bilhetes para um dos festivais mais aguardados de todos os anos. Os primeiros bilhetes para o Paredes de Coura foram postos à venda ainda em novembro e podem ser adquiridos na FNAC.
É o chamado Fã Pack, com um custo de 90€ e que oferece uma t-shirt oficial do evento, além de garantir o acesso a todos os dias do festival. Em 2019 o Paredes de Coura acontece entre os dias 14 e 17 de agosto.

VARINHAS E "QUIDDITCH" NO PORTO

Fãs do Harry Potter, esta notícia é para vós! No dia 15 de dezembro há uma festa mágica de Harry Potter no Mercado do Bom Sucesso, no Porto. A noite mais fantástica do ano começa pelas 20h00 e só termina pelas 22h30. Vai haver uma aula de feitiços e poções, bem como doces de Hogsmeade e a famosa cerveja de manteiga. A entrada é gratuita.

"TANTAS PALAVRAS" REÚNE VIDA DE CHICO BUARQUE

Pela primeira vez a vida completa de Chico Buarque encontra-se reunida num só livro, publicado pela Companhia das Letras em Portugal durante o mês de novembro.
"Tantas palavras" reúne todas as letras escritas por Chico Buarque, desde "Tem mais samba" (1964), que o músico considera o ponto inicial da sua carreira, até "Tua cantiga" (2017). O livro mostra também o percurso biográfico do cantor e compositor através de uma reportagem assinada pelo jornalista Humberto Werneck.
"Tantas palavras" está disponível nas livrarias pelo preço de 23,90€.

ROD STEWART NO PRÓXIMO ANO? SIM, EM LISBOA

O último concerto do cantor por terras lusas já tinha sido há dois anos. O cantor está de regresso a Portugal com encontro marcado a 1 de julho de 2019 para apresentar o seu novo álbum, *"Blood Bed Roses"*. O concerto volta a acontecer na Altice Arena, antigo Pavilhão Atlântico, e no alinhamento, além das músicas novas, não deverão faltar êxitos como "You're in My Heart" e "Da Ya Think I'm Sexy".
O concerto em Lisboa insere-se numa digressão europeia de concertos intitulada Rod Stewart Live in Concert, que arranca a 31 de maio, em Southampton, Inglaterra.
O preço dos bilhetes varia entre os 55€ e os 110€. Há também ingressos especiais para a plateia VIP por 130€ (plateia VIP II) e €250 (plateia VIP I). Os bilhetes já se encontram à venda nos locais habituais.

AutoFix®

Automóveis de Qualidade

CERTIFICADO DE QUILOMETROS

CERTIFICADO DE MANUTENÇÃO ORIGINAL

CONTRATO DE MANUTENÇÃO PROGRAMADA

LIVRO DE MANUTENÇÃO DIGITAL

O futuro que se faz no presente!

36 anos

Programa USADO ACAP
Por uma questão de confiança
EMPRESA ADERENTE

apcer ISO 9001 IQNet

ENAC
Entidad Nacional de Acreditación

APROVADO
QUALIDADE AUTOFIX

SOMOS O
STAND
Nº1
3 ANOS
GARANTIA TOTAL
STAND PROFISSIONAL CERTIFICADO
SPC
Gold
MEMBER
ISO 9001
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

FLORBELA ESPANCA

ESCRITORA DE DEZEMBRO

Viveu apenas 36 anos, mas a sua vida marcou definitivamente a literatura em Portugal. Nasceu a 8 de dezembro de 1894 em Vila Viçosa, Alentejo. Nascida em contexto familiar pouco habitual – o pai teve um caso extraconjugal com a criada, autorizado pela esposa infértil – cedo começou a demonstrar habilidade na escrita. Foi das primeiras mulheres a frequentar o Liceu em Portugal, em Évora, onde leu autores como Balzac, Dumas ou Garrett. Em 1919, já na Universidade, publicou a primeira obra poética, "Livro de Mágoas". Conhecida como grande poetisa, Florbela também escreveu contos, cartas e um diário. Traduziu vários romances e colaborou com diversas revistas. O soneto "Ser Poeta", imortalizado pelos Trovante, é da sua autoria. Morreu no dia em que completava 36 anos, depois de várias tentativas de suicídio.

ACONSELHAMOS A LEITURA

96 páginas

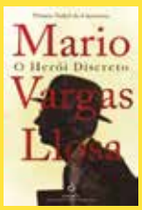
AS MÁSCARAS DO DESTINO

Como continuar a respirar depois da morte de um irmão? "As Máscaras do Destino", primeiro livro de contos da autora, mostra o dilema existencial de quem se confronta pela primeira vez com o assombro da morte. Dor e sofrimento, erotismo e desejo cruzam-se em escrita despretensiosa.

O MEU MUNDO NÃO É COMO O DOS OUTROS, QUERO DEMAIS, EXIJO DEMAIS, HÁ EM MIM UMA SEDE DE INFINITO, UMA ANGÚSTIA CONSTANTE QUE EU NEM MESMO COMPREENDO, POIS ESTOU LONGE DE SER UMA PESSIMISTA; SOU ANTES UMA EXALTADA, COM UMA ALMA INTENSA, VIOLENTA, ATORMENTADA, UMA ALMA QUE SE NÃO SENTE BEM ONDE ESTÁ, QUE TEM SAUDADES... SEI LÁ DE QUÊ!

1 2 3 4 LIVROS "DEVORÁVEIS"

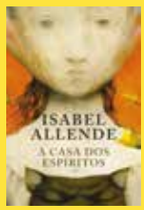
O HERÓI DISCRETO



Felícito Yanaqué é um homem trabalhador que batalhou noite e dia para ter o sucesso que tem. Um dia começa a receber cartas que o chantageiam, fazendo-o temer pela vida dos que mais ama. Mesmo correndo o risco de perder a empresa que erigiu a pulso e o amor da sua vida, não cede. Quanta desilusão pode um homem aguentar? Felícito é mesmo um herói discreto ou um falhado?

Número de Páginas: 392

A CASA DOS ESPÍRITOS



Histórias de amor, clarividência, fantasia, guerra, orgulho. São vários os fios da teia de Isabel Allende que fazem deste livro um romance difícil de não devorar da primeira à última página. A força das mulheres sobressai ao longo das três gerações intempestivas e controversas da família Trueba. “A Casa dos Espíritos”, um livro onde amor e ódio andam de mãos dadas.

Número de Páginas: 408

DESGRAÇA

Numa altura em que somos bombardeados com escândalos sexuais, o livro de J. M. Coetzee faz-nos pensar. Quais são as fronteiras do assédio? Desgraça não é fácil de ler por duas razões: confronta-nos com a nossa própria fragilidade e exige algum conhecimento sobre a África do Sul pós-Apartheid. Só assim se conseguem perceber alguns pormenores que tornam a leitura deste livro ainda mais cativante.

Número de Páginas: 240

A REGRA DOS 5 SEGUNDOS

A Regra dos 5 Segundos foi inventada por Mel Robbins numa altura em que a sua vida não fazia sentido nenhum: estava desempregada, bebia demais, o casamento estava prestes a ir por água abaixo. Uma epifania de uma noite transformou-se num lema de vida que hoje inspira milhões de pessoas no mundo. Lembre-se: se daqui a cinco anos não importa, não perca de mais cinco minutos a pensar nisso!

Número de Páginas: 240

CLÍNICA DENTÁRIA BRAGAPARQUE

ESPECIALIDADES

- **DR. LUÍS NEVES**
  IMPLANTOLOGIA
- **DRA. MARTA JORGE**
  ORTODONTIA E ODONTOPEDIATRIA
- **DR. MIGUEL SANTOS**
  ENDODONTIA (DESVITALIZAÇÃO)
  IMPLANTOLOGIA
- **DR. RUI CARNEIRO**
  MEDICINA DENTÁRIA GERAL
- **DR. NUNO INÁCIO**
  IMPLANTOLOGIA

ACORDOS

CHEQUE DENTISTA, ADSE, PSP, MÉDIS CTT, PT MULTICARE, ADM E SAMS QUADROS E ADVANCE CARE

- **DRA. MARTA JORGE**
  Especialista pela Ordem dos Médicos Dentistas em Ortodontia e Odontopediatria

Na nossa clínica damos especial relevância ao conforto e satisfação dos nossos pacientes.

POSSUÍMOS A MAIS ALTA TECNOLOGIA

e oferecemos um conjunto alargado de tratamentos dentários, conciliando um exigente padrão de qualidade.

Travessa Constantino Ribeiro Coelho n.º 6 – 4710-372 Braga (Junto à Rotunda do Bragaparque)
Tel: 253 252 860 geral@cdbragaparque.com www.cdbragaparque.com

DIA INTERNACIONAL DA UNICEF

unicef

No dia 11 de dezembro comemoramos o Dia Internacional da UNICEF. O Fundo Internacional de Emergência das Nações Unidas para as Crianças foi criado pela ONU em 1946, um ano depois da II Guerra Mundial, para prestar assistência às crianças europeias ameaçadas pela fome e doenças. Num mês que se desdobra em atividades solidárias, damos-lhe quatro sugestões para ajudar a instituição.

1. AMIGOS DA UNICEF

A UNICEF vive exclusivamente de contribuições voluntárias. Acreditamos que no seu coração ainda há espaço para mais uma amizade. Torne-se um "Amigo UNICEF" e durante um ano pode:

Ajudar a tratar 11 crianças contra a subnutrição **(30€/mês)**
Garantir a certidão de nascimento de 156 crianças **(20€/mês)**
Assegurar um caderno escolar a 480 crianças **(15€/mês)**

2. IRS/IVA

Aquilo que para nós geralmente constitui uma boa dor de cabeça pode ajudar milhões de crianças. Se, para além dos impostos já liquidados, quiser prescindir do reembolso dos 15% do IVA suportado, mais crianças apoia. Preencha o campo 1101 do Modelo 3 (rosto) com o NIF da UNICEF: 500 883 823! Apenas um "X" pode fazer a diferença!

3. PRESENTES SOLIDÁRIOS

Entre 1979 e 2008 os cartões e produtos foram a principal fonte de angariação de fundos da UNICEF Portugal.
Na loja online encontra ofertas para todos os gostos e celebrações: brinquedos, papelaria e tecnologia estão à distância de um clique. Ao comprar um produto UNICEF não está a oferecer apenas uma prenda, mas sorrisos a muitas crianças!

4. CARTÕES DE NATAL

Não há nada como uma prenda personalizada e escolhida à medida e gosto dos que amamos. Porque não juntar às suas compras um cartão de Natal? A UNICEF tem postais para todos os gostos: coloridos, brilhantes, ilustrados, pintados à mão. Ofereça cartões UNICEF, ofereça alegria!

CRIANÇAS: QUE DIREITOS?

DADOS UNICEF

DE CRIANÇAS VIVEM EM ÁREAS ONDE A PRECIPITAÇÃO EXTREMA É FREQUENTE

Alterações Climáticas

+ de 500 milhões

Nascimentos

1 EM 4

NASCIMENTOS DE CRIANÇAS ATÉ AOS CINCO ANOS NUNCA FOI REGISTADO

Violência

3 EM 4

CRIANÇAS COM IDADES ENTRE OS 2 E OS 4 FORAM VÍTIMAS DE UMA EDUCAÇÃO VIOLENTA POR PARTE DOS SEUS CUIDADORES

Desenvolvimento

15 mil

CRIANÇAS MORREM TODOS OS DIAS ANTES DE COMPLETAREM O QUINTO ANIVERSÁRIO

Proteção

230 milhões DE CRIANÇAS NÃO SÃO REGISTADAS AO NASCER. NÃO TÊM NOME, NACIONALIDADE, ACESSO A SERVIÇOS DE SAÚDE, EDUCAÇÃO E PROTEÇÃO

1 EM 3 UTILIZADORES DE INTERNET EM TODO O MUNDO É UMA CRIANÇA. NA ESMAGADORA MAIORIA DESSES CASOS ESSA CRIANÇA NÃO ESTÁ DEVIDAMENTE PROTEGIDA DOS PERIGOS ONLINE

Educação

61 milhões DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR PRIMÁRIA (DOS 6 AOS 11 ANOS) ESTÃO FORA DA ESCOLA. MAIS DE METADE SÃO RAPARIGAS

75 milhões DE CRIANÇAS FORAM FORÇADAS A INTERROMPER A SUA EDUCAÇÃO DEVIDO A CRISES HUMANITÁRIAS E CONFLITOS DE LONGO PRAZO

Alterações Climáticas

160 milhões VIVEM EM REGIÕES DE SECA SEVERA

Fome

156 milhões DE CRIANÇAS SOFREM DE SUBNUTRIÇÃO CRÓNICA NO MUNDO

Vergadela
interiores

Fundada em 2000, a Vergadela Interiores tinha como principal atividade a comercialização de mobiliário e artigos de decoração. Com o passar dos anos, sentindo a necessidade de evoluir e posicionar-se com maior destaque no mercado, apostou no interiorismo.

Hoje em dia, a empresa desenvolve projetos de design de interiores em casas particulares, espaços comerciais e empresariais, contando com um portfólio de excelência a nível nacional e internacional, com trabalhos meritórios em diversos países da Europa e África. A Vergadela Interiores distingue-se pelo atendimento personalizado e atenção ao detalhe, tendo sempre como meta final proporcionar soluções inovadoras e inspiradoras, capazes de atribuir a cada trabalho, um caráter diferenciador, tornando o espaço funcional e cativante.

Esta empresa bracarense é composta por uma equipa multidisciplinar de profissionais, liderada por Isabel Oliveira, consultora de interiores e mentora do projeto, com um know-how assinalável e uma identidade muito própria, capaz de garantir um resultado final surpreendente, combinando qualidade e criatividade.

Para além de design de interiores, reúne competências em arquitetura de interiores e design de mobiliário, proporcionando uma personalização mais eficiente em qualquer tipo de ambiente. O crescimento sustentado é o trajeto que pretende para o futuro, apostando numa estratégia de evolução constante e contínua.

Atelier e Show Room
Rua de Pousada nº32, Tenões | 4715-381 Braga - Portugal
Telef. / **Fax** +351 253 276 111 **mail** vergadela@vergadela.pt
www.vergadela.pt vergadelainteriores

Vergadela

interiores

m.tv

06

Anna Karenina

2012 | 12+ | canal **Hollywood**

Na Rússia czarista, Anna é casada com um destacado oficial de São Petersburgo. Tudo corre bem até conhecer o irresistível Conde Vronsky e o mundo deixar de ser tão tranquilo.

24

Rio

2011 | 6+ | canal **Fox**

Rio é um passarinho domesticado que leva uma existência tranquila com a sua dona, Linda. Quando descobrem que não é o último da sua espécie embarcam na maior aventura das suas vidas.

30

Léon, o Profissional

1995 | 16+ | canal **Hollywood**

Mathilda é uma menina de doze anos acolhida por Léon depois de ver a sua família ser assassinada. De forma imprevisível tornam-se aprendiz e mestre numa espiral de destruição e amor.

M. Séries

Orange is the New Black

Taylor Schilling
Kate Mulgrew
Laura Prepon

2018
16+
6 Temporadas

O que acontece quando uma menina rica vai parar à prisão? Piper tem uma pena a cumprir por um delito menor e tem forçosamente que se adaptar à vida em Litchfield, onde há outras condenadas bem mais perigosas. De rir até às lágrimas.

Ozark

Jason Bateman
Laura Linney
Sofia Hublitz

2018
16+
2 Temporadas

Marty Byrde tem o ar mais inofensivo do mundo e aquilo que parece ser uma família perfeita que muda para um destino de sonho, Ozarks. Mas a realidade é bem diferente: mudam-se porque têm cinco anos para lavar 500 milhões de dólares de um barão da droga. Uma série tão dramática quanto cómica.

Making a Murderer

Steve Avery
Laura Nirider
Danielle Ricciardi

2018
13+
2 Temporadas

Um thriller da vida real. "Making a Murderer" é um documentário que nos dá a conhecer a história verídica de Steven Avery, um homem que cumpriu 18 anos de prisão por um crime que não cometeu. O pior acontece quando Steven é ilibado de um crime e acusado de outro. Podemos confiar sempre na polícia?

M. Fil-mes

sugestão **Mensal**

Eduardo Mãos de Tesoura

M12 (1990)

Género: Drama, Fantasia, Romance
Título Original: Edward Scissorhands
Realizador: Tim Burton
Actores: Johnny Depp, Winona Ryder, Dianne Wiest
Duração (minutos): 105

Não se assuste com a imagem nem com o título. "Eduardo Mãos de Tesoura" é um clássico que deveria ser obrigatório ver: uma história sobre um amor inocente e impossível, uma lição que nos mostra que nem tudo aquilo que parece é. Em que consiste a normalidade, afinal? Com tesouras em vez de mãos, o simpático Eduardo tenta adaptar-se à civilização depois de muito tempo isolado, mas depressa descobre que há palavras capazes de ferir muito mais do que simples lâminas. Um filme imperdível para ver em família.

O poderoso chefinho

M6 (2017)

Género: Animação, Aventura, Comédia
Título Original: The Boss Baby
Realizador: Tom McGrath
Actores: Alec Baldwin, Steve Buscemi, Jimmy Kimmel
Duração (minutos): 97

De fato e gravata, mala na mão e coragem em doses industriais, ele é o "Boss Baby", um bebé que se junta ao irmão mais velho, de sete anos, para salvar o mundo. Irão conseguir salvar os pais, evitar uma catástrofe e provar que o amor é a arma mais poderosa de sempre? Um filme que é uma lição, até para os mais velhos.

Nunca é tarde demais

M12 (2007)

Género: Aventura, Comédia, Drama
Título Original: The Bucket List
Realizador: Rob Reiner
Actores: Jack Nicholson, Morgan Freeman, Sean Hayes
Duração (minutos): 97

Um bilionário e um mecânico não tinham nada em comum até um cancro terminal os unir na vida. Internados no hospital, decidem sair por sua conta e risco, partindo na maior aventura das suas vidas: fazer tudo o que sempre desejaram antes de morrerem. Pelo caminho descobrem juntos a amizade e a cura da alma.

aTípica

Oficina de Sabores

RESTAURANTE TAPAS BAR E SABORES DE PORTUGAL

"aTípica" é uma oficina de sabores que une a história de Braga com sabores únicos, oriundos sobretudo da gastronomia tradicional portuguesa. Com uma oferta gastronómica variada, o bacalhau à Braga, bacalhau à atípica ou assado no forno com broa, o arroz de pato, ou a perna de porco com castanhas e vitela assada estão entre as propostas mais apreciadas. Com um atendimento simpático e uma decoração atrativa, com apontamentos históricos, disponibiliza também uma sala apropriada para jantares de grupos, no piso inferior, para cerca de 25 pessoas.

Petiscos variados com destaque para as sandes de pernil com queijo da serra

atipicabraga

R. Dom Frei Caetano Brandão 142,
4700-031 Braga
Reservas 253 213 195

JOHN LENNON

"Quando eu tinha cinco anos, a minha mãe dizia-me sempre que a felicidade era o essencial da vida. Quando fui para a escola perguntaram-me o que queria ser quando crescesse. Respondi: "feliz". Disseram-me que não tinha entendido a questão e eu disse-lhes que não entendiam a vida".

John Lennon

Músico, poeta, compositor, ativista, guitarrista. Onde houvesse *Rock n' Roll*, John Lennon marcava pontos. Nascido a 9 de outubro de 1940, foi um dos fundadores dos *Beatles*. Apesar das muitas polémicas a que ficou associado – na infância, na escola, na vida amorosa, no trabalho – o músico foi uma das mais importantes figuras de sempre na luta pela paz e pelos direitos das mulheres e trabalhadores. Lennon casou-se em 1969 com Yoko Ono, artista plástica japonesa. Com exceção de um par de anos, a mulher havia de estar a seu lado até ao último dia da sua vida, a 8 de dezembro de 1980, quando foi brutalmente assassinado a caminho de casa. A 30 de setembro de 1988 foi-lhe atribuída uma Estrela na Calçada da Fama de Hollywood. Mais recentemente, em 2008, a revista Rolling Stone classificou-o como o 5º melhor cantor de sempre. O single *Imagine* foi o mais aclamado da sua carreira a solo e hoje conta com centenas de adaptações em todo o mundo.

álbuns

Unfinished Music No.1: Two Virgins
Unfinished Music No. 2: Life with the Lions
Wedding Album
Live Peace In Toronto
John Lennon/Plastic Ono Band
Imagine
Sometime In New York City
Mind Games
Walls And Bridges
Rock 'n' Roll
Menlove Ave
Shaved Fish
Double Fantasy
Heart Play: unfinished dialogue
Milk And Honey

M. even-tos

Música

ORQUESTRA FILARMÓNICA DE BRAGA

Concerto de Natal | Espaço Vita

Sexta, 7 de Dezembro
21h30 | 70 min. | M/3
Gratuito

A magia do Natal chega com a música! A Orquestra Filarmónica de Braga promete um concerto de Natal recheado de solidariedade, paz, amor e fraternidade. Com os temas natalícios mais conhecidos a nível mundial em arranjos originais para orquestra, o concerto conta com a participação das crianças do coro da Academia de Música de Viatodos.

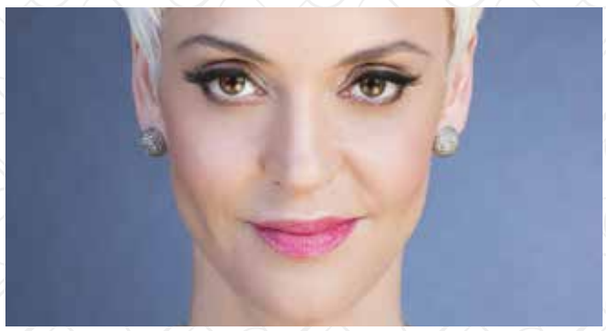
Música

MARIZA

Mariza | Multiusos de Guimarães

Sábado, 15 de Dezembro
22h00 | 90 min. | M/6
30€

Mariza está de regresso para apresentar o seu sétimo álbum em estúdio, de nome *Mariza*. A cantora que fez do fado a sua bandeira já dispensa apresentações e depressa passou de ilustre desconhecida a grande embaixadora da música portuguesa. Mariza promete a garra de sempre em músicas originais no registo harmonioso a que já nos habituou.



Música

MAFALDA VEIGA

Cada lugar seu | Theatro Circo

Sexta, 28 de Dezembro
21h30 | 75 min. | M/6
20€ (10 quadrilátero)

Mafalda Veiga formou a sua primeira banda em 1988 e nunca mais parou. Escritora de canções, compositora e intérprete, esgotou concertos, arrecadou prémios, lançou discos e um livro infantil. Ao lado de João Gil, João Pinheiro, David Santos, António Vasconcelos Dias e José Guilherme Vasconcelos Dias, Mafalda Veiga leva a palco as canções mais importantes da sua vida e as mais conhecidas do seu grande público.

Celebre

PREÇOS ESPECIAIS PARA GRUPOS E EMPRESAS

Natal Empresas

Celebre a Festa de Natal da sua Empresa com o Meliá Braga!

DESDE 70€ por pessoa bebidas incluídas

Ceia Buffet de Natal - 24 de Dezembro 2018

Sente-se à mesa sem preocupações e desfrute da sua Família!

DESDE 49€ por pessoa bebidas incluídas

Almoço Buffet de Natal - 25 de Dezembro 2018

Depois das prendas, ofereça mais um momento de partilha!

DESDE 395€ por pessoa 2 noites

Grande Gala Réveillon

Vamos Celebrar 2019!
Almoço de Ano-Novo, com animação!

Informações e Reservas:
T (+351) 253 144 000
E melia.braga@meliaportugal.com

MELIÃ
BRAGA

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

PIMENTA

INTERIORES

Pimenta Interiores nasce da vontade de fazer a diferença

Criada por uma equipa jovem, criativa e dinâmica, tem como base a responsabilidade de satisfazer as necessidades dos seus clientes escolhendo sempre os melhores parceiros.

Munida de uma larga experiência, Pimenta Interiores reconhece a importância de cada projeto.

A entrega total a cada espaço é o nosso compromisso.

Avenida da Igreja, 36 4705-732 Celeirós Braga t. 351 253 195 092 www.pimentainteriores.pt pimentainteriores

Barcelos cria balcão de inclusão

Câmara Municipal de Barcelos
–
segunda a sexta-feira
–
Largo do Município
4750-323 Barcelos

O Município barcelense tem, desde o dia 3 de dezembro, um balcão de inclusão a funcionar no Balcão Único da Câmara Municipal.
A proposta foi aprovada por unanimidade em reunião de câmara, a 16 de novembro, e pretende melhorar e a capacitar as respostas sociais às pessoas com deficiência.
"A melhoria das condições de vida das pessoas com deficiência/incapacidade e das suas famílias através da promoção da igualdade de oportunidades e da plena participação social e económica constitui, claramente, uma prioridade do Município de Barcelos. O acesso à informação constitui-se como condição basilar para o pleno exercício da cidadania, pois só desta forma poderão estes cidadãos assumir os direitos e deveres cívicos reconhecidos a qualquer cidadão num Estado de Direito", afirma o Município.
O novo espaço é inaugurado no dia da visita da Secretária de Estado para a Inclusão, Ana Sofia Antunes, que participa num fórum sobre inclusão de pessoas com deficiência no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA).

Braga avança com XV Concurso de Fotografia

14, 15, 16 dezembro
–
Lojas com História
–
Braga

Já estão abertas as inscrições para o XV Concurso Municipal de Fotografia, este ano com o tema "As Lojas com História". A iniciativa é organizada pela Câmara Municipal de Braga e pretende aproximar os bracarenses do património da cidade.
O concurso conta com a habitual exposição pública, a inaugurar em fevereiro de 2019, na Fonte do Ídolo, onde estarão patentes os trabalhos premiados pelo júri.
"O tema proposto visa despertar o interesse e a sensibilidade dos concorrentes em particular e dos munícipes e cidadãos em geral relativamente às Lojas com História na perspetiva de realçar a sua importância histórica, cultural e social", adiantou o Município.
As inscrições são limitadas e podem ser efetuadas no Museu da Imagem, de terça a sexta, das 11h00 às 18h30, e aos sábados, das 14h30 às 18h30. Esta edição do concurso decorre nos dias 14, 15 e 16 de dezembro.
Este ano foi instituído o "Prémio Especial do Júri", a atribuir à fotografia que, "independentemente do conteúdo do restante portfólio, mais se destaque pela singularidade, ou pelo sentido estético, ou pela exemplaridade face ao tema do concurso ou, ainda, por qualquer outra razão que o júri, fundadamente, entenda valorar e destacar".

É NOVO Guimarães

Consegue escapar?...

Escape Game Rua do Sobrado, n.º 35, 4835-443 Guimarães t. 913 130 046

Está aberta desde outubro uma "Escape Room" em Guimarães. Se não conhece o conceito, tem mesmo de dar um saltinho ao berço de Portugal! Imagine-se numa cela, sequestrado por perigosos terroristas que querem fazer de si um mártir num atentado. Se lhe parece adrenalina a mais, tem sempre a experiência de um Museu, onde tem de escapar com outros turistas antes que as portas se fechem todas atrás de si. Jogue com amigos ou família, tem 60 minutos para escapar! Não se esqueça de fazer a sua reserva através do site "Escape Game Guimarães". O preço varia conforme o número de participantes e pode ir dos 50 aos 70€. Para jogar de segunda-feira a sexta-feira, das 14h30 às 22h30, ou sábados, domingos e feriados das 10h00 às 22h30.

Granel a granel, enchemos o papo

É NOVO Braga

Também torce o nariz quando precisa de um bocadinho daquela especiaria ou daquele fruto seco para fazer aquele bolo e só consegue comprar quantidades industriais a preços indigestos? O problema fica resolvido no Sr. Granel, a sua nova loja biológica. Cereais, farinhas, sementes, frutos secos, é só escolher e levar a quantidade que quiser. Uma boa forma de dizer não ao desperdício e sim à sustentabilidade. A mercearia biológica tem as portas abertas de segunda a sexta, das 11h00 às 20h00, e aos sábados, das 10h00 às 19h00. Se tiver animais de companhia pode levá-los consigo, no Sr. Granel todos são bem-vindos!

Sr. Granel Rua Luís António Correia, n.º 97, 4715-213 Braga t. 253 215 114

No mundo encantado do chocolate

É NOVO Famalicão

Chocolate na Praça Centro Comercial Bezerra, Praça Dona Maria II, n.º 1042, Loja 23, 4760-111 Vila Nova de Famalicão t. 914 230 695

Natal não é Natal sem chocolate. E Famalicão está bem preparado para uma invasão de gulosos com a abertura da "Chocolate na Praça", uma loja onde a doçaria que alegra miúdos e graúdos é rainha e senhora. Em boa verdade, a loja não é nova, mas reabriu em novo local, com novo espaço e algumas novidades. Os melhores chocolates, franceses, belgas ou italianos estão aqui, mesmo aqueles mais difíceis de encontrar! Pode adoçar o seu dia de segunda a sábado, das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 19h30. A loja não esquece as dietas especiais e apresenta soluções para vegans, intolerantes ao glúten e à lactose.

BRAGA PARQUE

PASTELARIA & PÃO QUENTE

FABRICO PRÓPRIO

L-1

L-2

L-3

L-4

L-5

L-6

L-7

As Pastelarias Braga Parque são uma referência na região devido à qualidade, diversidade e frescura dos seus produtos, mas também pelo profissionalismo e simpatia da equipa. Nesta época natalícia, disponibiliza um leque alargado de doces tentadores, desde os tradicionais aos mais arrojados, para que possa celebrar o Natal com muito sabor.

Loja 1 - Av. Antero de Quental, n.º32 - S. Victor | **Loja 2** - Rua 5 de Outubro, n.º 486 - Frossos
Loja 3 - Av. S. Lourenço - Celeirós | **Loja 4** - Rua Conselheiro Januário - S. Vicente
Loja 5 - Rua Prof. Dr. Carlos Lloyd, n.º 53 - Braga
Loja 6 - Edifício Primavera - Rua Dr. Egídio Guimarães, n.º 70 | **Loja 7** - Leroy Merlin, Lamaçães

JOSÉ MIGUEL BRAGA

TXT **FLÁVIA BARBOSA** PIC **ANA MARQUES PINHEIRO**

José Miguel Braga nasceu a 18 de agosto de 1957, em Braga. Ator e professor, por ele já passaram centenas (milhares?) de alunos ao longo de cerca de quarenta anos de docência.

Considera-se um tímido, mas sente-se bem quando está a ensinar ou a atuar, tanto que a timidez desaparece. Em criança gostava de contar histórias ou fazer imitações em contexto familiar, mas nada "de sério". O contacto mais formal com o Teatro surge tardiamente, apenas com a entrada na Universidade do Minho. Durante o liceu, ainda no antigo regime, fez parte da Juventude Escolar Católica. Na altura havia medo de reunir, medo de falar, medo de dizer o que na alma ia. José Miguel Braga diz que esse medo foi, ao mesmo tempo, uma rampa de lançamento, uma forma de encorajamento e desinstalação. Em 1978 foi um dos responsáveis pela criação do primeiro teatro universitário em Braga, o TUBRA. Foi a "fazer" que aprendeu a ser ator, com as dificuldades, erros e experiências. Nos anos 80 ajudou a criar o *Teatro*

ATOR E PROFESSOR

DOUTOROU-SE NA UNIVERSIDADE DO MINHO COM A TESE "AQUI É O MUNDO – SOBRE TEATRO E TÉCNICAS DE EXPRESSÃO".

61

EM BRAGA AINDA SE FAZ MUITO TEATRO E HÁ QUEM SOME PEÇAS, REPRESENTAÇÕES E ENSAIOS COMO FÔLEGOS DA PRÓPRIA VIDA.

—

Aos 61 anos, José Miguel Braga ainda se considera tímido, a não ser que esteja num dos seus muitos palcos comunicacionais. Ensaiar faz o ator sentir-se vivo.

Independente Pronto, mais dedicado à descentralização e a levar a arte a zonas mais rurais. Partiu depois para França como leitor de português, onde fez também alguns estudos de Teatro, aprimorando a representação. Regressado a Braga, por volta no ano 2000, cria com amigos a Associação Cultural *PIFH*, "Produções Ilimitadas Fora d'Horas", onde se mantém até hoje. Levam a palco pelo menos uma peça por ano, por altura do Mimarte, mas ensaiam com regularidade e tentam responder a todas as solicitações que lhes são feitas (e não são poucas!). José Miguel Braga trabalha ainda com o grupo de Teatro de S. João Bosco, um dos mais antigos do nosso concelho. Leciona também na Universidade do Minho, como professor convidado, e na Escola Secundária Alberto Sampaio, no curso de Interpretação.

Como é que um tímido consegue estar presente em tantos palcos comunicacionais? O ator é peremptório: o teatro desassossega, questiona, obriga a "fazer" e a vencer os medos. Pelo caminho, José Miguel Braga lê e escreve muito. Autores favoritos são os que vai saboreando a cada tempo: neste momento repousa na mesa de cabeceira o "Auto de Fé", de Elias Canetti. Com 61 anos continua a ser um eterno estudante: quanto mais sabe, menos sabe e mais quer saber.

Fora do Teatro é discreto, "um anónimo": é assim que gosta de viver. Apaixona-o a experiência da solidão criativa, que explora ao escrever todos os dias. Mantém um diário que alimenta religiosamente há cinco anos. Acredita que o Teatro ajuda os atores a vencerem os próprios medos, mas o que mais o seduz é o divertimento que a arte acarreta. Ensaiar e atuar são uma alegria, um espécie de recordação de "estar vivo". O Teatro junta o útil ao agradável: "alimenta-se da vida, ou vives, ou morres. Não há meio termo", explica. Uma retirada dos palcos será sempre algo natural, como também foi o início. O único objetivo é que outros continuem o mesmo trabalho.

"Estamos sempre sujeitos à morte e à vida. Às vezes o fazer é custoso, implica vencer a preguiça, vencer a desistência, o excesso de tranquilidade. A experiência teatral obriga-nos a estar vivos, é quase um dever ético. Estar vivo significa ser criativo, a vida obriga-nos a atuar, a fazer", diz.

Bragatem

BATERIAS LDA.

N.º1 EM VENDAS EM PORTUGAL DAS BATERIAS ***TUDOR***
DESEJA A TODOS OS REVENDEDORES, CLIENTES E AMIGOS
QUE FAZEM PARTE DESTE GRUPO DE VENDAS

Boas Festas e Feliz Ano Novo

26 ANOS
A LIDERAR!

DISTRIBUIDOR OFICIAL

Energizer
PILHAS DE ENERGIA

RUA DE SANTA MARGARIDA, 95/99- 4710-306 BRAGA- **TEL. 253 616 830** - **253 216 700**
E-MAIL: **bragatem@mail.telepac.pt**

EM [BRAGA DANÇA]-SE

Sónia Mota e Ricardo Silva (quem não se lembra da sua participação no programa televisivo "Dança Comigo"?) são amigos de longa data e têm em comum o gosto pelo ensino e pela dança. Ambos de Braga, decidiram em 2013 dar aulas de zumba. As ações eram ministradas de freguesia em freguesia. Não havia um espaço próprio. Durante um ano, foi assim. Até que, no final de 2014, conseguiram o sítio desejado, no Braga Retail Center. Um local amplo, dinâmico e comum a todas as atividades. Surgiu, então, a Braga Dança – Academia de Dança e Fitness de Braga.
De lá até cá, muitas horas a dançar, muita aprendizagem, muito exercício, muitos sorrisos e vários objetivos cumpridos. O projeto expandiu-se naturalmente a outras modalidades e, hoje em dia, a oferta da escola fala por si. Com uma equipa de professores especializada, a escola está aberta a toda a população (os interessados podem contactar pelo número 918024860), tendo como objetivo que a dança chegue a todos, independentemente da idade, condição física ou social.
A nível profissional, a Braga Dança também dá cartas. A parceria com a equipa de competição RS Ballroom Team, dirigida pelo próprio Ricardo Silva, através das Danças Latinas e Clássicas, conta com desempenhos notáveis a nível nacional e internacional. Mas o sucesso não acaba aqui. As bases estão lançadas, mas o futuro implica mais compromissos e metas. Cada coisa a seu tempo e sempre com o ritmo necessário. Tal como a dança, aliás!

Vinho e Paladares

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

WWW.VINHOEPALADARES.PT

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

2019 em casa

2019 está aí ao virar da esquina. Já escolheu a roupa para receber o novo ano da melhor forma? Cansado de grandes festas? Temos uma sugestão para quem quer fugir da cidade e passar estes dias da forma mais confortável!
Sente falta daquele aconchego que só um lar consegue proporcionar? Apetece-lhe um ambiente romântico com uma lareira a crepitar? Viaja com crianças e precisa de mais um espaço? A plataforma Air Bnb chegou para resolver estes e outros problemas.
Tudo começou há dez anos quando dois designers acolheram três viajantes num espaço a mais que tinham em casa. Hoje o Air Bnb alberga milhões de anfitriões que disponibilizam todo o tipo de alojamentos.
O serviço é de confiança: disponibiliza uma plataforma para gerir os pagamentos e todos os perfis são verificados. Possui ainda um centro de atendimento ao cliente disponível 24h. O seguro contra acidentes e a proteção contra danos materiais tornam o Air Bnb uma opção apetecível para quem quer rentabilizar um espaço.
Os anunciantes definem preços, regras da casa e disponibilidade. Os visitantes só têm de escolher o alojamento, reservar e pagar.
Hoje deixamos-lhe a indicação de três alojamentos que o podem ajudar nesta busca por conforto, beleza e aconchego. Deixe-se encantar!

CASA DAS CAMÉLIAS

Vieira do Minho

41€ Noite

4 hóspedes | **2 quartos** | **2 WC**
Algumas comodidades:
Wifi | **Aquecimento central** | **Piscina**

THE PORTO CONCIERGE SUNSET POOL HOUSE

Esposende

120€ Noite

12 hóspedes | **3 quartos** | **3 WC**
Algumas comodidades:
Lareira | **Piscina** | **Secador**

CASA TITOS

Fafe

40€ Noite

6 hóspedes | **3 quartos** | **4 WC**
Algumas comodidades:
TvCabo | **Livros e brinquedos (Crianças)**

Comer e Conviver

A ÉPOCA CONVIDA A ALMOÇOS E JANTARES DE GRUPO. ENTRE AMIGOS, COLEGAS OU FAMÍLIA. NESTA EDIÇÃO TEMOS OPÇÕES PARA TODOS OS GOSTOS. OS MAIS AUDAZES PODEM EXPERIMENTAR O POKE. OS MAIS TRADICIONAIS UM POLVO À LAGAREIRO. AINDA HÁ ESPAÇO PARA OS AMANTES DE MARISCO E PARA OS APRECIADORES DE SANGRIA. VEM PETISCAR CONNOSCO?

34

Mediterrânica | Guimarães

Já conhece o Poke, um prato colorido pelo peixe fresco, algas, legumes e fruta? É uma das especialidades a provar no 34. Experimente a sangria de maracujá enquanto aprecia uma tábua de queijos, o bife de alcatra ou os mini-hambúrgueres, tudo ao som de boa música e ambiente pensado ao pormenor. Desde o atendimento à decoração minimalista, tudo contribui para uma autêntica explosão de sabores que vai querer repetir.

Largo António Leite de Carvalho | n.º 34 | Guimarães | t. 934 249 966
Horário: De terça a sábado, das 12h30 às 15h00 e das 20h00 às 23h00

Galliano

Tradicional | Barcelos

Este ano ganhou mais um Galo de Ouro no concurso que premeia os melhores Galos Assados. Mas o restaurante Galliano tem muito mais a oferecer aos seus visitantes: polvo, posta, naco, o difícil é escolher. Se gosta de comida tradicional com sabor a modernidade, este é o sítio ideal para si. Com amplo e renovado espaço, o Galliano é perfeito para aquele jantar da empresa.

Campo 5 de Outubro | n.º 20 | Barcelos | t. 253 815 104
Horário: De segunda a quinta, das 0830 às 23h00; sextas e sábados das 08h30 às 00:00; domingos das 08h30 às 17h00

Com Requinte

Marisco | Famalicão

Há quem diga que é aqui que se come o melhor peixe de Famalicão. Nós só podemos dizer que provamos e aprovamos! O espaço é, tal como o nome indica, cheio de requinte, com muita luz, moderno. O peixe e o marisco brilham de tão frescos que são e as carnes são tenras como se quer. A cereja no topo do bolo é a vista lindíssima que a marisqueira oferece.

Rua Fernando Mesquita | n.º 2453 | Antas, V. N. de Famalicão
t. 252 317 169 | Horário: De segunda a quinta e domingos, das 09h00 às 00h00, sextas e sábados das 09h00 às 02h00

Páteo

Europeia | Braga

A comida é muito boa e há pratos que, não sendo convencionais, nos apaixonam logo pela apresentação. O restaurante Páteo gosta de apostar em menus que assinalam as diferentes épocas, como é o caso do Natal. A sangria de pêssego já é famosa e atrai muitos visitantes. Mas o prato forte do Páteo é mesmo o atendimento: eficiência, rapidez e simpatia em doses apuradíssimas!

Avenida D. João II | n.º 135 | Braga | t. 253 611 033
Horário: de segunda a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00; sextas e sábados das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 00h00; domingos das 12h00 às 15h00

GinLovers

NOVO CONCEITO : NOVA IMAGEM : NOVO DECOR

ABERTO DE 3ª A SÁBADO

O Ginlovers conjuga harmoniosamente a arquitetura e design de interiores com a mais extravagante tendência.
Situado no coração da cidade de Braga, orgulha-se de ter recuperado a filosofia dos clubes noturnos de média dimensão, satisfazendo assim os gostos dos mais variados tipos de público.

"Aprecia calmamente à semana
e repete freneticamente ao fim de semana"

rua andrade corvo , 40 , (campo das hortas) , braga

COCKTAILS DE NATAL
COR, ARTE E EXPLOSÃO DE SABORES

TXT **VASCO ALVES** PIC **ANA MARQUES PINHEIRO**

Quase a entrar numa época próspera à amizade, ao amor, à alegria ou à celebração, onde os brindes se multiplicam, nada melhor do que fazê-lo de forma sublime, juntando-lhe uma explosão de sabores frescos, muito frescos... Um *cocktail* vai mesmo a calhar e certificamo-nos que é a bebida de eleição para estes momentos únicos! Junte a família, os amigos ou aquela pessoa especial e brinde, brinde muito... a tudo que o faz feliz. Para tal, nada melhor que fazê-lo em amena cavaqueira e num sítio acolhedor. A *Minha* sugere três espaços da região onde poderá deliciar-se com esta mistura titânica e deliciosa de sabores num só copo. Desde os mais clássicos aos exóticos, experimente e celebre a vida. Sempre com moderação, é claro. É o preço que paga para viver momentos inesquecíveis.

Winter Express

Como proposta para esta época, Renato Costa, do espaço Casa Velha, preparou um *cocktail* para a *Minha* partilhar com todos os leitores. Aplique-se e vai ver que vale mesmo a pena… Junte num *shaker* 3 cl de rum *Havana Club Añejo Especial*, 2 cl de *Kahlúa coffee liqueur*, 1,5 cl de xarope canela (este é caseiro, preparado pelo próprio Renato) e a quantidade de uma chávena de café expresso. Depois, o *cocktail* é batido sem gelo. É importante este pormenor. Depois de bem batido, junte-lhe finalmente gelo, muito gelo. Com a ajuda do *strainer*, verta o preparado para uma taça de *cocktail*. Por fim, polvilhe com canela. **Conselho da *Minha*:** saboreie na melhor das companhias.

CASA VELHA

Parque da Ponte | Braga

Durante mais de uma época a funcionar no Bom Jesus, a Casa Velha está desde há uns meses no Parque da Ponte, o pulmão da cidade e um dos espaços mais sublimes de Braga. Com um conceito diferenciador – *people, music and cocktails* – aqui passam-se, sem dúvida, boas vibrações. A decoração com diversos apontamentos é uma fusão entre o antigo e o moderno e a vista privilegiada sobre o lago garantem a sintonia perfeita para beber um copo (os *cocktails* são qualquer coisa, num portefólio vasto e de qualidade...), ouvir boa música ou comer uma refeição de qualidade no restaurante (regime *buffet*). Na Casa Velha, a criatividade não tem limites… Nos registos musicais coadunam Bossa Nova, Lounge, House, Deep House, Jazz, entre muitos outros. Há muita música ao vivo e haverá também exposições.

SETRA

Rua de S. João, 15 | Braga

O Setra é um bar? Não… é mais que isso! Aqui gosta-se de arte. Respira-se arte. Vive-se arte. No Setra, a literatura, o teatro, a pintura, o cinema ou a fotografia convivem em perfeita sintonia com brindes e bebidas. E recebe-nos sem fazer perguntas. Como amigos de longa data. É uma casa especial, com alma, onde aprendemos a cada olhar. A decoração leva-nos a outros tempos e com ela podemos recordar várias e felizes memórias, com ídolos à mistura. É uma viagem ao passado. José Saramago, David Bowie, Roberto Benigni, Jim Morrison, Bono Vox ou Salvador Dali são alguns dos ilustres que nos fazem companhia enquanto apreciamos um dos seus famosos *cocktails*. Mas no Setra podemos também ler um livro, assistir a um concerto, entre outras ações que integram uma programação regular de eventos. O ambiente é acolhedor e cosmopolita. Os petiscos também valem a pena e o exterior é igualmente convidativo, com terraço no piso superior com vista sobre a cidade.

GANESH CLUB331

Rua Barão de Trovisqueira, 331 | Famalicão

Em pleno centro de Vila Nova de Famalicão há um espaço com uma conceção criativa e convidativa. O Ganesh Club331 distingue-se pela decoração cativante e pela fusão de distintos conceitos: *dinner, drinks and dancing*. A diferenciação faz parte do seu dia-a-dia, destacando-se ainda pelo requinte e pela qualidade do menu. A localização, bem no centro, fala por si. Aqui, é o sítio certo para passar bons momentos com os amigos, saboreando incríveis e coloridos cocktails ou tapas, gins, sangrias, entre outras opções. É ideal para começar e terminar a noite, com boa comida e bebida, boa música e ambiente acolhedor. Para além disso, imana cultura e estilo. Volta e meia há música ao vivo, sessões de comédia, desfiles de moda e muitas noites temáticas. Ah, não esquecer a convidativa esplanada para noites mais quentes.

Solar do Paço
EVENTOS

Grande remodelação no exterior e sala de bufet

Realize aqui o seu evento de sonho

Tebosa – Braga · t. 253 286 437 · 933 170 773 · 965 809 244

www.solardopaco.pt · geral@solardopaco.pt

FRANCIELLY COSTA

LEVANTAMENTO DE PÁLPEBRAS NÃO INVASIVO E SEM CIRURGIA

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

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

CORRIQUEIJO
Viagem ao passado

TXT **FLÁVIA BARBOSA** PIC **ANA MARQUES PINHEIRO**

Lembra-se de quando era criança e ia à mercearia com os pais ou avós? À peixaria e à frutaria? Entrar na Corriqueijo é embarcar numa viagem ao passado, onde ainda não existiam hipermercados, e as compras em lojinhas tradicionais eram uma constante, uma coisa "corriqueira".

Desengane-se se pensa que aqui só encontra queijos! Há vinhos, cerveja, compotas, azeite, pão de Aveiro, mel, pão-de-ló. E queijos, sim, muitos! Mais de quarenta e todos artesanais. "Importa-nos a qualidade, saber de onde é e como é produzido", diz Ana Rita Lima, uma das proprietárias da Corriqueijo. Todos os queijos estão devidamente etiquetados com o local de produção e tipo de leite utilizado no seu fabrico.

Rita recusa o estatuto de *gourmet* para a loja, apesar do ambiente moderno e requintado. Prefere a simplicidade e o atendimento personalizado, com atenção dividida por produtos e clientes: aqui há sempre um sorriso, uma explicação detalhada, um rosto amigo para ajudar. "Queremos que seja um hábito das pessoas vir cá, dando a cada cliente o acompanhamento que merece", explica. Para ajudar na hora da escolha, há uma pequena zona onde é possível beber um copo e petiscar qualquer coisa. Os mais audazes podem provar o Stilton, um queijo azul muito popular, ou o "Moluengo", um rolinho de cabra que nos chega das terras de "nuestros hermanos". Se não estiver com vontade de grandes aventuras, pode sempre deliciar-se com um tradicional queijo da serra. Acompanhe com um dos vinhos que a casa tem à disposição ou uma cerveja Letra!

Rua dos Biscainhos,
nº 89 – Braga
GPS: 41.550779, -8.429558
t. 968 783 926

Horário:
Seg. a Qui. 10h30 – 13h00;
15h30 – 19h30
Sexta e Sábado: 15h30 – 20h30

ÓTICA VILAS BOAS

A SAÚDE OCULAR EM 1.º LUGAR

Diretor técnico
Fernando Vilas Boas
Licenciado e pós-graduado
pela Universidade do Minho

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

MELHOR RELAÇÃO PREÇO / QUALIDADE DO MERCADO (GARANTIDO)

PAGAMENTO ATÉ 12 MESES SEM JUROS (ABANCA)

VARILUX, UMA LENTE ESSILOR

essilor

PRAÇA ALEXANDRE HERCULANO, n.º 44 (LARGO DOS PENEDOS) - BRAGA | T. 253 221 426 | optica.vilas.boas@gmail.com

ESTÉTICA DENTÁRIA
FACETAS, LENTES, COROAS
Prof. Dr. Carlos Falcão

MCM Clinic
Clínica Dentária

Pr. Alexandre Herculano, nº10 4410-292 Braga telf.: 253 687 216 telm.: 961 852 127

ANTÓNIO RAMINHOS

"Quem faz comédia anda à procura da aprovação dos outros"

ENTREVISTA

António Raminhos é uma das caras mais conhecidas da comédia portuguesa. Como nem só de gargalhadas e espetáculos vive o homem, assume-se como "caseiro" e "inseguro". A ***Minha*** conheceu-o numa noite em que atuou no Teatro Sá da Bandeira com "O melhor do pior", o espetáculo que retrata os atribulados anos que tem passado a fazer rir os portugueses.

TXT **FLÁVIA BARBOSA**
PIC **ANA MARQUES PINHEIRO**

01

Não come carne há vários meses. A filha mais velha, Maria Rita, também não.

02

Comida preferida: quiche de legumes.

"A maior parte das pessoas se calhar nunca viu um espetáculo ao vivo de comédia, não consegue compreender e distinguir que aquilo é simplesmente uma piada e utiliza as redes sociais sobretudo para libertar as suas próprias frustrações."

É difícil ser comediante em Portugal?

Porque havia de ser difícil? Não, é a mesma coisa em todos os países! Tenho amigos comediantes no Brasil com processos "a dar com pau" por coisas que dizem, por isso há países piores que o nosso nesse sentido. Essa é uma falsa questão: nós achamos que o nosso país é mau para fazer comédia, mas vais falar com comediantes de outros sítios e eles vão dizer-te exatamente a mesma coisa: "não, o nosso é que é mau para fazer comédia!". Cada país tem as suas especificidades, não é? As dificuldades acabam por ser mais ou menos as mesmas em cada sítio, variam apenas no grau. Nós para já estamos bem, ainda não temos processos *(risos)*.

Mas agora temos a polícia dos bons costumes...

Oh, isso!... Eu por acaso já tive um processo, aí há uns quatro anos. Tive que ir à polícia de Matosinhos prestar declarações! *(risos)* Foi uma confusão num espetáculo que fiz onde tinha uma piada em que precisava de uma referência local de uma casa de alterne. Perguntei às pessoas daquele sítio se sabiam de algum local e todas elas me disseram o nome de uma determinada casa.

03

Clube de futebol: Benfica.

04

Banda favorita: Metallica. Ou Nirvana.

05

Detesta dinheiro.

“Há muitas pessoas que acham piada às coisas e depois não se riem por causa das suas crenças, não é por não acharem piada.”

Eu disse isso durante o espetáculo, as pessoas riram-se e depois vim a perceber que aquilo não era o nome da casa, mas o nome do dono da casa... cuja família estava a assistir ao espetáculo! *(risos)* Uma confusão dos diabos porque ele nem era o dono da casa, tinha alugado aquilo... Eu a explicar isto ao polícia, ele a rir-se e pronto, não aconteceu nada. Eu disse a verdade, exatamente como tudo aconteceu, e ficou por aí. Agora a polícia existe mas nas redes sociais... Quem vai assistir a um espetáculo de *Stand Up* já está à espera de ver e ouvir comédia, já está se calhar à espera de se sentir ofendido a determinado momento... Mesmo que não o seja, a pessoa está preparada! Agora nas redes sociais... A maior parte das pessoas se calhar nunca viu um espetáculo ao vivo de comédia, não consegue compreender e distinguir que aquilo é simplesmente uma piada e utiliza as redes sobretudo para libertar as suas próprias frustrações. Quando criticam alguém, quando não gostam de alguém e falam mal dessa pessoa deveriam preocupar-se primeiro em perceber porque ficam irritadas em relação àquela pessoa. Porque o problema não é a pessoa! Se eu fico irritado com alguém, a primeira análise que tenho de fazer é esta: o que é que este gajo faz revelar em mim, o que me faz trazer cá para fora para eu ficar de tal forma irritado? Muitas vezes os problemas são meus e não dessa pessoa!

“Tinha um amigo meu, o primeiro com quem atuei, que dizia uma coisa que nunca mais esqueci: isto de fazer comédia é como heroína, experimentas uma vez e já não consegues largar. Torna-se um vício porque sabes que estás a fazer mal a ti próprio – é os nervos, é o stress e tudo o resto –, mas também tens a parte da adrenalina, do desfrutar.”

06

Primeira coisa que faz quando acorda: praguejar.

07

Última coisa antes de adormecer: abraçar a esposa.

Quando é que soubeste que querias ser comediante?

Quando fiquei desempregado e não tinha mais nada. Tive de arriscar *(risos)*. Eu era jornalista e o jornal foi à falência. Comecei a ler muitas coisas sobre comédia, comecei a atuar... Houve uma altura em que ainda fiz alguns trabalhos de jornalismo, mas depois comecei a pensar: “eh pá, se é para ganhar uma porcaria e ter uma vida de porcaria, ao menos que seja a fazer o que gosto”! Então fui para uma área onde basicamente tenho um maior controlo sobre o meu trabalho: tenho a apreciação imediata das pessoas, ou gostam, ou não gostam; se não trabalhar, é por culpa minha; se ganhar pouco é por culpa minha... Tenho um maior controlo sobre as coisas! Foi aí que decidi que nunca mais queria jornalismo. Já tive oportunidades para voltar e disse que não.

É um caminho definitivamente afastado?

Sim, sim. Eu escrevo para uma revista de carros, é um artigo mais cómico, mas às vezes ainda emprego muitas regras do jornalismo na maneira como o escrevo e o faço. Isso é giro. O que eu faço na TSF acaba por ser um bocadinho isso, são histórias, curiosidades, factos baseados onde depois meto porcaria pelo meio *(risos)*, mas acaba por ter um pouco de investigação.

Podemos fazer humor com tudo?

Claro, eu acho que sim! O que define a piada é simplesmente se é boa ou é má, o tema acho que é indiferente. Posso fazer piadas sobre cancro, sobre pretos, sobre brancos, sobre gays, sobre heterossexuais, seja sobre o que for, o que interessa, em última análise, é se tem piada. Se as pessoas não se riem é por razões muito concretas, parece-me. Há muitas pessoas que acham piada às coisas e depois não se riem por causa das suas crenças, não é por não acharem piada. Acontece muito isso nos espetáculos: digo coisas muito agressivas e sinto que às vezes as pessoas não se riem por medo e por... “Ai, eu não me posso rir disto”, “ai, como é que ele foi capaz de dizer aquilo, que horror, que parvoíce”!... Isso para mim acaba por ser muito engraçado. Portanto é assim: se a piada for boa, faz sentido, se não for, não faz!

Tens de estudar muito para fazer um espetáculo?

O início, quando estamos a experimentar material, é a altura mais complicada. É a altura onde um gajo acha que é uma porcaria, que não sabe fazer nada, que não tem piada... Fazemos uma piada e achamos que aquilo não funcionou, é uma porcaria, voltamos a fazer, já funcionou melhor, mas continuamos a achar que é uma porcaria... Essa é a pior fase. O estudo acaba por ser ir para casa e pegar nisso tudo, encadear aquilo num texto, numa estrutura, ensaiar. Eu às vezes ensaio em casa, quando as piadas são novas estou lá sozinho a dizê-las e fazê-las para perceber se ainda me sai mais alguma coisa no meio daquela conversa... Portanto, estudar acaba por ser isso, decorar não faz sentido. Isto

não é teatro, não é? Quanto mais verdadeiro for o *Stand Up*, mais fácil fica. E o *Stand Up* geralmente é isso, é eu contar a minha história, contar a minha maneira de viver as coisas, as minhas experiências. Por isso é que a maior parte das vezes muitos de nós até vão para palco só com uma ideia. Eu não sou muito de fazer isso, mas tenho muitos amigos que o fazem.

Mas acabas por improvisar?

Não improviso muito. Às vezes há coisas que surgem no meio das piadas, quando o espetáculo já está muito rotineiro começam a surgir novas piadas lá pelo meio. Já estou tão à vontade com o texto que volta e meia acaba por sair uma coisa nova. Agora improvisar, improvisar, não. Meto-me muito com as pessoas, mas num falso improviso. Aquilo que começou como improviso e vi que funcionou, guardei. É só truques, tudo uma mentira! *(risos)*

E em casa, a tua esposa reage bem a esta escolha, a esta profissão?

Também é tudo uma mentira *(risos)*! Ela serve muito de barómetro: eu faço uma piada e pergunto-lhe o que acha, se é fixe. Às vezes diz que sim, outras diz que não, outras vezes estou a falar de um determinado tema e ela sugere-me outras coisas a acrescentar. Já está muito habituada a isto e também tem muita graça, às vezes também é um bocadinho sarcástica e ajuda-me a criar estas coisas. Mas também leva com a parte má, como as vezes em que eu tenho de estar fora de casa, as vezes em que começo a dizer que é tudo uma grande porcaria, em que uma sala não encheu e é tudo uma porcaria, mas estiveram quatrocentas pessoas e é tudo uma porcaria na mesma... *(risos)*. Isto é muito comum, há muita insegurança no meio disto tudo. Agora já não chateio tanto, antigamente chateava mais.

És inseguro? Os espetadores não têm essa perspetiva...

Quem faz comédia anda à procura da aprovação dos outros.

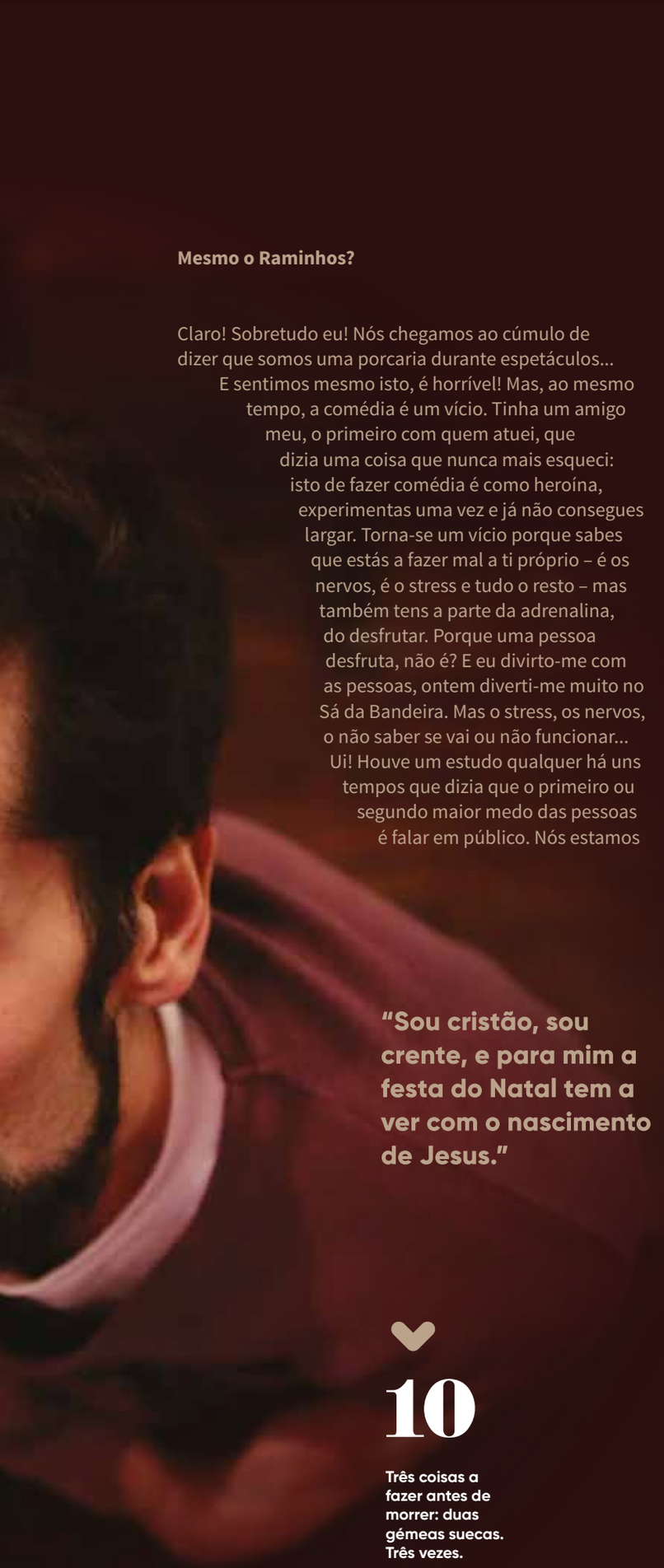
08

Destino de férias de sonho: sem as filhas.

09

Próximo objectivo de vida: autoconhecimento.

"Uma pessoa quando tem filhos acaba por viver as coisas de outra forma. Se viveres sem o espírito do consumismo vives muito mais o Natal, é muito giro."



Mesmo o Raminhos?

Claro! Sobretudo eu! Nós chegamos ao cúmulo de dizer que somos uma porcaria durante espetáculos... E sentimos mesmo isto, é horrível! Mas, ao mesmo tempo, a comédia é um vício. Tinha um amigo meu, o primeiro com quem atuei, que dizia uma coisa que nunca mais esqueci: isto de fazer comédia é como heroína, experimentas uma vez e já não consegues largar. Torna-se um vício porque sabes que estás a fazer mal a ti próprio – é os nervos, é o stress e tudo o resto – mas também tens a parte da adrenalina, do desfrutar. Porque uma pessoa desfruta, não é? E eu divirto-me com as pessoas, ontem diverti-me muito no Sá da Bandeira. Mas o stress, os nervos, o não saber se vai ou não funcionar... Ui! Houve um estudo qualquer há uns tempos que dizia que o primeiro ou segundo maior medo das pessoas é falar em público. Nós estamos uma hora e meia a fazer isso. Em palco, sozinhos, num sítio com mais nada.

"Sou cristão, sou crente, e para mim a festa do Natal tem a ver com o nascimento de Jesus."

10

Três coisas a fazer antes de morrer: duas gémeas suecas. Três vezes.

As tuas filhas já preenchem fichas biográficas na escola? Temos curiosidade em saber qual é a profissão que associam ao pai.

(risos) Por acaso não me estou a lembrar se já lhes perguntei se elas sabem o que faço. Mas acho que elas dizem que eu conto piadas, ou uma coisa assim do género. Já lhes perguntei, no entanto, se alguma vez tiveram chatices por causa dos vídeos na escola. Tinha isso muito controlado e elas sempre disseram que não, sobretudo a mais velha. Eu pergunto: "então nunca te chateiam?". E ela: "Não! Às vezes os outros meninos falam dos vídeos". "Mas chateiam-te?". "Não, não, só falam de ti". "Ai é? E o que dizem?". "Dizem que tu és parvo". "E tu?!". "Eu digo que é verdade!". *(risos)* Então pronto, é isso, está tudo bem, está tudo tranquilo *(risos)*.

Temos o Natal a aproximar-se. Nesta época lá em casa: Pai Natal ou Menino Jesus?

Eh pá... Interiormente, Menino Jesus. Comercialmente, Pai Natal. Sim, sou cristão, sou crente, e para mim a festa do Natal tem a ver com o nascimento de Jesus. Acredito que nem tenha sido nesta altura, mas é a data em que se assinala, que se escolheu. Toda a festividade, a família, o espírito natalício, é isso que eu vivo. Agora com as miúdas ainda mais. Há aquela coisa de fazer a árvore de Natal e de tentarmos manter a crença de que o Pai Natal existe... Fazemos muito essa brincadeira. Houve um ano em que conseguimos ter um Pai Natal a sério, combinamos com outro casal amigo. Há um Pai Natal que costuma aparecer muito na televisão, um velhote muito castiço, e contratamos o homem para ir lá a casa à noite. As miúdas passaram-se todas, ficaram loucas, porque o homem é o Pai Natal autêntico! *(risos)* É muito engraçado ver isso. Uma pessoa quando tem filhos acaba por viver as coisas de outra forma. Se viveres sem o espírito do consumismo vives muito mais o Natal, é muito giro.

Isso quer dizer que não perdem a cabeça com os presentes?

É muito raro darmos prendas às miúdas, mesmo no Natal. Elas já têm prendas de tanta gente!... Se elas pedirem alguma coisa muito específica, que seja talvez

um bocadinho mais cara e nós possamos dar... Se sentirmos que faz sentido, damos. Mas normalmente nem nos anos costumamos dar prendas, damos fora dessas datas. A do meio queria ter um *tablet* e escolhemos dá-lo nos anos. Agora no Natal há de pedir aquela porcaria daquelas bonecas... como é que se chamam? *(risos)*. Umas que vêm dentro de umas bolas... as *LOL*! Tenho que aturar isso *(risos)*.

Que idades têm as meninas?

A mais velha tem oito, a do meio seis, a mais nova dois anos.

Como é que costumam passar a consoada?

Eu gostava de passar sozinho com a minha família em casa, mas não dá. Tenho de ir para casa da minha sogra. Quando a minha mãe era viva íamos trocando entre os meus pais e os da Catarina. Agora como o meu pai está a viver mais pelo Alentejo, ficamos só na casa da minha sogra. Há sempre aqueles acordos que um gajo tem de fazer no Natal *(risos)*. Por mim era em casa, Ano Novo e tudo, tudo em casa! Sem mexer uma palha...

És um homem caseiro?

Sou, muito! Ando sempre de um lado para o outro!... Passo muito tempo fora de casa. Costumo passar só um dia fora, mas aqui no Porto já estou há três dias. Faço isto mais ou menos há onze, doze anos. Quando não tinha filhos atuava muito em bares, passava quintas, sextas e sábados à noite fora de casa, muitas vezes a aturar bêbedos no final da noite. Já não tenho paciência para isso. O que eu gostava mesmo era de ficar em casa sossegadito!

Enquanto isso...

A entrevista com António Raminhos estava marcada para as 22h30 de uma terça-feira no Teatro Sá da Bandeira, no Porto. Um telefonema rápido mudou a localização à última da hora: íamos encontrar-nos no *Hard Rock Cafe*.
Encontramos Raminhos sentado a uma mesa, em espaço mais recatado, com mais dois amigos.
A entrevista decorreu sem acidentes de maior – vamos excluir um ataque de tosse que a interrompeu, os parabéns que um grupo cantou a viva voz e o facto de estarmos com tempo contado – e nela descobrimos um entrevistado que vai muito para além daquilo que vemos nos palcos.
Raminhos é, como já sabemos, brutalmente honesto e directo, cómico, extrovertido. Foram muitas as piadas (e vocabulário que não pode ser apresentado numa revista!) a atravessar a nossa conversa. Mas é igualmente humilde e prestável, um homem terra-a--terra. Respondeu a tudo, sem papas na língua, e deixou-nos com vontade de saber mais sobre alguém a quem a fama decididamente não subiu à cabeça.
Tivemos AC/DC e Nirvana como música ambiente. Um ar um tanto ou quanto abafado para o frio que se fazia sentir lá fora. Muito barulho. Mas, olhando para trás, não mudávamos nada, o principal estava lá: António Raminhos com irreverência, fragilidades, boa--disposição e receios. A prova de que as aparências realmente iludem.

HOTEL S. BENTO

HOTEL
S. BENTO DA PORTA ABERTA

Uma porta aberta para o Gerês!

Permita-se entrar e descubra por si!

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

Avenida de São Bento da Porta Aberta n.º 2993 · 4845-028 Rio Caldo www.hotel.sbento.pt hotel@sbento.pt t. 253 141 580 m. 965 525 386

Patricia Rodrigues

CABELO & ARTE

Qualidade ao serviço dos Clientes

Acompanhando a velocidade do mercado, "Patrícia Rodrigues Cabelo, Corpo e Arte" é um espaço moderno, desenhado inevitavelmente a pensar no conforto e bem estar dos nossos Clientes.

E como tudo foi projectado a pensar em si, temos uma a equipa de profissionais de excelência ao seu dispor, para lhe oferecer os seguintes serviços:

CABELEIREIRO

- *Corte feminino*
- *Corte masculino*
- *Corte criança*
- *Tratamentos capilares*
- *Alisamentos*
- *Coloração com ou sem amoníaco*
- *Extensões*
- *Penteados*
- *Pacotes noiva /noivo*

ESTÉTICA

- *Manicure / Pedicure*
- *Unhas de gel / gelinho*
- *Epilaçao a quente ou frio*
- *Tratamentos de rosto e corpo*
- *Lifting de pestanas*

Rua de Santa Margarida, n.º164, 4710-306 S. Vicente - BRAGA | T. 969 542 359 | 253 107 414

PatriciaRodriguesCabeloCorpoArte

corporacion medical esthetic

clínica de saúde e estética intensiva

Especialidades
ortodontia
implantologia
próteses
osteopatia
fisioterapia
acupuntura médica
medicina estética
botox
ácido hialurónico
depilação a laser
remoção sinais / derrames
psicologia

Corpo Clínico
- Dr. Filipe Amado
- Dr. António Mendes
- Prof. Dr José Lumini
- Dra Ana João Silva
- Dra. Patrícia Soares
- Dra. Sílvia Pereira
- Dra. Flávia Lima
- Dra. Rita Dias
- Dra. Inês Morais
- Eng.º Márcia Ferreira
- Patrícia Ponte

medibracara
Clínica Dentária

Avenida da Liberdade 642 3.º andar Sala 1 4710-249, S. Lázaro, Braga t. 915 500 106 www.corporacion.pt www.medibracara.com

FARMÁCIAS

NUNO BARROS

REAL

TEL.: 253 623 708

HENRIQUINA

SÃO VITOR

TEL.: 253 617 824

SILVA

SENHORA - A - BRANCA

TEL.: 253 262 571

VOTOS DE

BOAS FESTAS !

OS 6 BÁSICOS da MAQUILHAGEM

Ana Pereira é cabeleireira e maquilhadora no salão Ana Paula Cabeleireiros, em Braga. Com diversas formações certificadas na área da estética, Ana acredita que a maquilhagem é apenas um truque para realçar a beleza natural que todas as mulheres já possuem. Neste mês de dezembro optou por escrever sobre essenciais de maquilhagem e presenteou a *Minha* com uma transformação do dia para a noite... mesmo a tempo da passagem de ano que se avizinha!

Ana Pereira

@anapereira.hairandmakeup

Hoje em dia todas nós, sem excepção, gostamos de nos "mimar" antes de sairmos de casa, seja para agradar a nossa cara-metade ou mesmo só para nos sentirmos mais belas do que já somos! Seja qual for a ocasião, desde a simples maquilhagem básica do dia-a-dia, passando pela maquilhagem do jantar de gala da empresa, ou até para aquele casamento que todas temos no verão, é importante saber o que melhor se adequa a nós, à nossa pele e ao nosso rosto. Espero que as dicas que vou dar possam ajudar nesse sentido!

O primeiro passo para uma maquilhagem perfeita é aceitar a sua beleza natural. Depois disso, basta utilizar os produtos e as técnicas que melhor se adequam ao seu dia-a-dia. Para quem começou agora a entrar no mundo dos pincéis é muito importante conhecer o *abc* dos produtos para não desperdiçar tempo e dinheiro. Os produtos que irei referir são algumas sugestões que considero ideais na relação qualidade-preço, quer pelas suas propriedades, quer pela sua aplicabilidade, durabilidade e efeito.

STEP 1

Primer

O *primer* é o primeiro produto a aplicar antes de iniciar todo o processo de maquilhagem. É utilizado para preparar a pele para receber a base, fazendo com que esta se adapte melhor ao tipo de pele. Por consequência, aumenta a durabilidade da maquilhagem.

O *Illuminating Primer MakeUp* da Flormar, com a sua textura suave, é o ideal para preparar a pele. Com açaí e extratos de chá verde consegue suportar a elasticidade da pele, suavizando visivelmente os poros. Ideal para peles mistas.

Preço: **13,98€**

Com o L'Or Essence D' Eclat da Guerlain, a tez é enaltecida e, graças às suas propriedades com 24k de ouro, irradia luz e promete um toque acetinado. O mais acertado para pele secas.

Preço: **66,95€**

STEP 2

Base

A escolha da cor da base é deveras importante: deve ser um tom muito idêntico ao da pele para que, quando aplicada, cubra as imperfeições, mas não altere a cor da tez. Quando se aplica uma base, a cor resultante é sempre uma mistura do tom de pele com o tom de cor da base condicionada pela fórmula de cobertura, a quantidade aplicada e o método que se utilizou para a sua aplicação (pincel ou esponja).

A *Infallible 24h Matte*, da L'oreal Paris, é uma base de longa duração que deixa a pele natural e sem brilho. Ideal para camuflar a rosácea da pele.

Preço: **14,95€**

Le Teint Touche Éclat, da Yves Sant Laurent, é uma base iluminadora. Proporciona um acabamento leve e sem imperfeições. Recomendada para peles normais/secas.

Preço: **49,90€**

STEP 3

Pó (compacto/translúcido)

No fim de aplicar a base e o corretor em todo o rosto devemos sempre aplicar, com o pincel adequado, um pó compacto ou solto para retirar o brilho natural da base. Este produto ajuda a tornar a nossa maquilhagem mais natural, ajudando também a aumentar a sua durabilidade. O pó deve ser aplicado através de movimentos circulares, de fora para dentro da face. O tom deve ser o mais aproximado do tom escolhido para a base.

O *Blot Powder*, da MAC, é indicado para peles oleosas e promete controlar a oleosidade sem acrescentar cor ou textura.

Preço: **29,00€**

O *Microfinish Powder HD*, da Make Up For Ever, promete um toque suave e radiante, diminuindo as linhas finas e poros visíveis e permanecendo invisível. Indicado para todos os tipos de pele.

Preço: **34,95€**

STEP 4

Máscara de Pestanas

A máscara de pestanas, muito conhecida como rímel devido à sua invenção pelo francês Eugene Rimmel, tem como objetivo escurecer os fios, engrossá-los, alongá-los e defini-los através de diferentes fórmulas e tonalidades.

A *Rotating Máscara*, da Flormar, tem uma tecnologia revolucionária que permite rodar o aplicador nos dois sentidos. Ideal para um efeito de pestanas longas e separadas.

Preço:**16,99€**

They're Real, da Benefit, é uma máscara desenvolvida para alcançar a raiz das pestanas para um efeito com mais volume. Promete um efeito de 36 horas.

Preço: **27,55€**

STEP 5

Pó Bronzeador

Este produto tem como objetivo modelar o rosto através de um tom bronze, de forma a dar um aspeto saudável à pele.

O pó *Hola*, da Benefit, é um produto essencial para quem deseja ficar com um bronzeado saudável e natural o ano todo. É totalmente opaco e não tem pigmentos alaranjados.

Preço: **17,55€**

O *Pó Mineral Bronzer*, da Andreia, além de oferecer um toque saudável à tez, pode ser utilizado como contorno de rosto para uma modelação perfeita.

Preço: **8,99€**

O *Cream Lip Stain*, da Sephora, com um acabamento mate e uma cor intensa, mantém-se intacto durante horas. Graças à sua composição com óleo de abacate, oferece um conforto aveludado.

Preço: **12,55€**

STEP 6

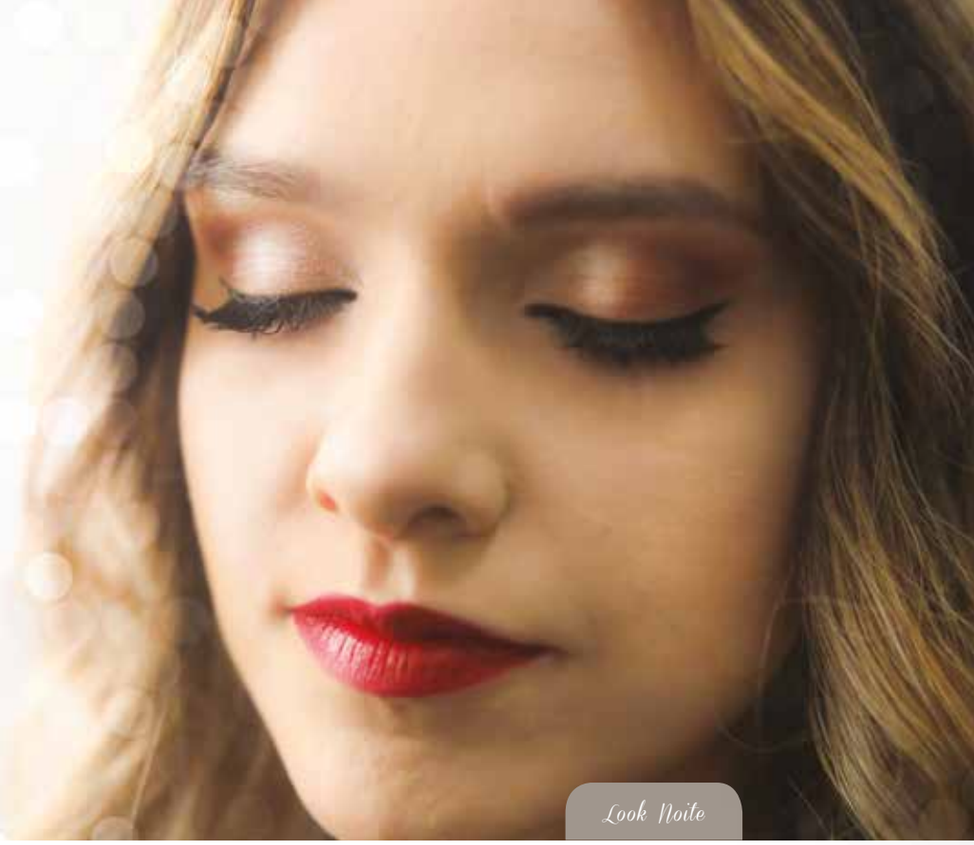
Batom

Os *Super Lustrous*, da Revlon, é um batom formulado a partir de pigmentos microfinos que proporcionam uma cor intensa. A sua tecnologia *liquidsilk* sela a cor e suaviza os lábios, deixando-os hidratados.

Preço: **10,98€**

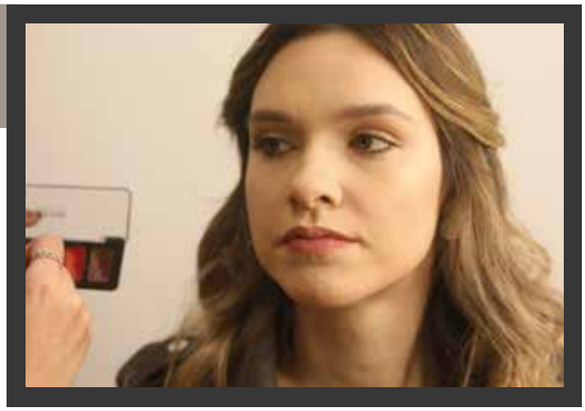
Passagem de Ano

A noite com mais *glamour* do ano está prestes a chegar! Para que acerte na maquilhagem ideal apresentamos um look de dia-a-dia que facilmente pode ser transformado para a passagem de ano.



Look Noite

Look Dia



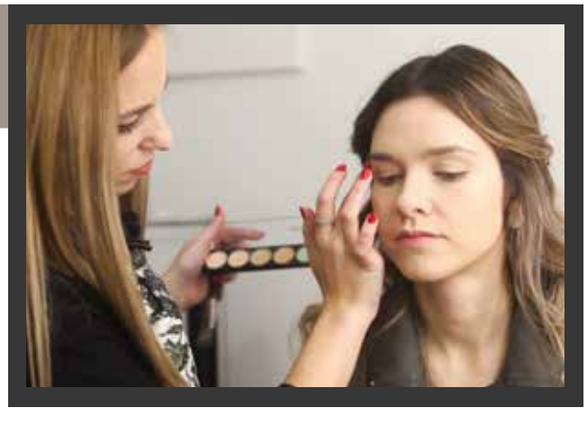
PRIMEIRO LOOK

Apostamos numa tez bem trabalhada, mas muito natural, corrigindo as imperfeições e utilizando técnicas de contorno. As sombras são todas *nude,* sendo que utilizámos três tons: um mais claro para os pontos de luz, o médio para o centro da pálpebra e o mais escuro para o canto externo do olho, de forma a dar-lhe mais expressão. Aplicamos a máscara de pestanas e finalizamos com o batom. Pode optar por um batom claro ou escuro, dependendo do seu gosto pessoal.

SEGUNDO LOOK

Uma vez que a pele já está preparada, vamos escurecer a nossa paleta de cores. Escolhemos três tons diferentes para os olhos: desta vez a cor para ponto de luz pode ter mais brilho para realçar ainda mais o olhar, a cor média passa a ser um castanho tijolo e a cor escura um castanho-escuro.
Depois de todas as cores ficarem esbatidas passamos para o *eyeliner*: este deve ser o mais junto à raiz das pestanas possível. De seguida deve ser esbatido com uma sombra preta. Para uma mais fácil aplicação, o *eyeliner* deve ser aplicado em dois passos: primeiro aplicamos do meio do olho até ao seu interior e, em seguida, aplicamos do meio do olho até à sua extremidade exterior. Com esta técnica conseguimos uma maior precisão e evitamos pequenos descuidos.

Processo



Em matéria de pestanas, sabemos que estas podem ser em banda ou individuais, dependendo do efeito desejado. Para um olhar mais natural deve aplicar pestanas individuais no canto externo do olho até ao meio. Para um olhar mais expressivo aplique pestanas de banda. De seguida aplicamos o *blush*, que pode ser de vários tons. Nesta maquilhagem optamos por um mais alaranjado. Fazemos o contorno dos lábios e prosseguimos para a aplicação do batom. Como é um *look* de noite podemos escolher um vermelho ou um castanho escuro. Para finalizar pulverizamos o fixador de maquilhagem. E, *voilá*, está pronta para arrasar!

DEPILAÇÃO FEMININO / MASCULINO
MANICURE PEDICURE ESFOLIAÇÃO CORPORAL
GELINHO EPILAÇÃO DE LINHA (BUÇO/SOBRANCELHA)

Rua de Barreiros n.º70- Braga | m. 912 653 352 · 915 840 012 · t. 253 107 571 | www.facebook.com/SkorpiusNogueiraBraga

Bricolage & DECO

Nesta edição escolhemos materiais que nos fazem lembrar a época, como as pinhas, o musgo ou a canela. Quem não gosta de entrar numa divisão quentinha e sentir o ligeiro travo desta especiaria que nos faz lembrar os doces da avó? Aproveite os tempos livres para construir pequenos apontamentos de decoração que pode até oferecer. Há mais amor quando é feito por nós!

Moldura em musgo

Todos temos aquela moldura demasiado simples em casa. Porque não aproveitar um pouco de musgo do presépio e dar-lhe uma nova vida? Junte-lhe uma frase motivadora e tem uma peça moderna capaz de transformar de imediato uma sala!

Comece por limpar a superfície da moldura, sobretudo a parte onde irá colar o musgo. Consegue arranjar musgo seco em grandes superfícies comerciais relacionadas com jardinagem ou bricolage.

Não se esqueça de inserir a sua frase, desenho ou fotografia entretanto. Cole o musgo em volta da moldura e utilize uma pequena tesoura para limar as arestas. Assim que o musgo estiver disposto comece a colá-lo com uma pistola de cola quente. Utilize novamente a tesoura para aparar quaisquer pontas soltas.

Vela de canela

Estas são as velas mais fáceis de fazer de sempre! Só precisa dos paus de canela, de uma vela de tamanho médio e uma pistola de cola quente.
Cole os paus de canela com a ajuda da pistola. Espere pelo menos 24h antes de acender a vela para dar tempo à cola para secar. Não se esqueça de atar um fio em volta dos paus! O fio não é apenas decorativo, serve para segurar os paus quando a cera começar a derreter e, com ela, a cola.
Vai reparar que as velas acesas libertam um cheirinho delicioso a canela. Uma sugestão simples e económica!

Pinha aromatizada

Uma pinha cheirosa e colorida que pode servir de acendalha para a sua lareira! O único problema é ficar tão bonita... Não a vai querer acender! Só precisa de cera, pinhas, óleo de fragrância de vela e pavio (serve qualquer fio inflamável).
Terá que derreter a cera (se for colorida, tanto melhor, de outra forma terá que acrescentar algum corante específico para cera) e acrescentar entretanto a fragrância.
Depois de a mistura estar completamente derretida deve esperar cerca de meia hora até que arrefeça completamente. Pode utilizar esse tempo para enrolar o pavio nas suas pinhas.
De seguida terá que mergulhá-las na mistura até obter a cor que deseja. Entre cada "mergulho" deve deixá-las repousar quinze minutos para que a cor vá aderindo.
Pode ainda personalizar as suas pinhas com etiquetas queridas. Por que não deixar as crianças desenhar ou escrever nas etiquetas, dando-lhes ainda um aspecto mais rústico?

Passo-a-passo completo em www.somethingturquoise.com

CASA Peixoto
IDEIAS CONSTRUTIVAS.

Neste inverno, mantenha a sua casa confortável!

Conheça a gama de produtos que temos para si e desfrute deste inverno com o máximo conforto!

Há mais de 40 anos

a projetar o futuro.

VIANA DO CASTELO (SEDE)
Zona Industrial 1ª Fase
4935-231 Neiva
T. 258 359 800 | F. 258 359 805

LISBOA
E.N.10, Armazéns 1, 2 e 3
2600-464 Alhandra
T. 219 518 220 | F. 219 518 229

PORTO
R. António Feliciano Castilho, 1126
4425-617 Pedrouços
T. 229 783 400 | F. 229 783 409

BRAGA
Avenida Sequeira, 80
4705-629 Sequeira
T. 253 149 900 | F. 253 149 905

GUIMARÃES (SHOWROOM)
R. Eduardo Manuel de Almeida, 704
Loja 5 - Creixomil
4835-045 Guimarães
T. 253 542 162 | F. 253 542 164

Casa.Peixoto/ | www.casapeixoto.pt

Minha Receita de

SOPA DE Cogumelos

Gastronomia: **Portuguesa**

Dificuldade: **2 em 5**

Tempo: **3 em 5**

Doses: **2**

Hoje tempero eu!

COLECIONÁVEL

01

BOLO DE Maçã e Nozes

Gastronomia: **Tradicional**

Tempo: **2 em 5**

Tempo: **2 em 5**

Doses: **10**

Dificuldade: **2 em 5**

Sopa de cogumelos

Ingredientes

500g de cogumelos
3 batatas
1/2 cebola
1 litro de água
1 caneca de leite
Azeite
Pimenta
Sal
Noz-moscada
Salsa

1. Fazer num tacho um refogado com duas colheres de azeite e a cebola picada finamente.

2. Deixar refogar durante cinco minutos em lume brando. Acrescentar nessa altura a batata já descascada e cortada em pedaços. Juntar umas pedrinhas de sal. Deixe cozinhar em lume brando mais cinco minutos e acrescente um pouco de água quente.

3. Juntar então os cogumelos picadinhos. Tapar e deixar ferver até as batatas estarem cozidas.

4. Reduza este preparado a um puré. Retifique depois com água de acordo com a preferência: um creme mais espesso exige mais água! Acrescentar o leite amornado, a pimenta e a noz-moscada.

5. Deixar cozinhar mais cinco minutos. Sirva com tostas ou cubinhos de pão torrado.

Bolo de Maçã e Nozes

Ingredientes

350g de açúcar
150g de miolo de noz
2 dl de óleo
1 c. de sopa de vinho do porto
4 ovos
1 c. de sopa de margarina para barrar
300g de farinha
1 c. de sopa de farinha para polvilhar
3 maçãs
2 c. de sopa de açúcar em pó para decorar
1 c. de sopa de canela
1 c. de sobremesa de fermento

1. Numa tigela, bata muito bem o óleo com o açúcar até obter uma massa fofa e esbranquiçada.

2. Junte os ovos inteiros, batendo entre cada adição.

3. Adicione a farinha peneirada com o fermento, a canela, o vinho do porto e bata tudo muito bem.

4. Junte as nozes e as maçãs descascadas e cortadas em pedaços pequenos.

5. Envolva e deite a massa numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha.

6. Leve a cozer, em forno pré-aquecido a 180°, durante cerca de 45 minutos.

7. Desenforme e polvilhe com açúcar em pó.

TÁNOPONTO!

cafetaria | pastelaria | padaria | diárias

Rua de Santa Margarida n.º 162 - 4710-306 Braga
T. 253 260 688

Novo

Toyota

C-HR Hybrid Exclusive + Pack Luxury

Hybrid desde 29 750€

A marca entregou-nos as chaves da versão C-HR Hybrid Exclusive + Pack Luxury, avaliada em 34 340€. Possui a já conhecida e bem sucedida motorização híbrida 1.8 com 122cv de transmissão variável contínua do Prius. O CO_2 emitido por este motor anda na casa dos 86g/km.

Características

Pedro Morais
@fpvmorais

170km/h
Aceleração
0-100 km/h
11 sec.

Combinado **3.8**
Urbano **3.4**
Extra-urbano **4**

Capacidade (depósito) **43**
CO2 (ciclo combinado) **86**
Tipo de combustível **Gasolina**

O carro marca-nos pelo seu *design* futurista e polarizador. Segue a tendência que tinha sido já proposta na última atualização do Prius e que mostra que a marca se quer distanciar dos *looks* menos atrativos do passado.

O interior mostra cuidado com os acabamentos e escolha de materiais. Tem um padrão em formato diamante que se vai repetindo em pequenos pormenores, desde o forro do tecto ao suporte para copos, e até nos botões do A/C na consola principal, onde está fixado um ecrã de 8'. Apesar da pouca resolução, foi simples navegar em todas as funções e encontrar o que se pretendeu em cada momento. Para quem gosta de estatísticas, os menus estão repletos de informação sobre os consumos energéticos e o comportamento do carro. Tem até um gráfico com a *força G* durante a viagem!

O habitáculo na parte da frente é generoso e iluminado, oferecendo boa visibilidade para os lados e para a frente. Contrasta com uma maior escuridão que existe na parte de trás, que em muito se deve às pequenas janelas e vidro traseiro. Essa falta de visibilidade nesta unidade é compensada com uma boa câmara traseira que permite estacionar este carro com facilidade, mesmo em espaços pequenos.

Ainda neste âmbito, é de assinalar que o espaço é generoso para quem vai à frente e suficiente para quem vai atrás. A mala possui 377 litros de capacidade.

Conduzindo o carro pela cidade percebe-se facilmente que é este o seu terreno de eleição. Tem uma direção muito precisa que nos permite colocar o carro onde pretendemos e que em muito é ajudada pela excelente suspensão que lhe dá um centro de gravidade baixo. Por vezes nem parece que estamos a conduzir um carro tão alto! Com algum esforço do condutor conseguimos obter excelentes consumos.

Quando saímos da cidade e começamos a puxar um pouco mais pelo motor começamos a sentir as limitações desta motorização: conseguimos perceber as resistências do motor sempre que pedimos um pouco mais dele.

Esta é, efetivamente, uma proposta muito interessante da Toyota e que é diferenciadora face às aborrecidas propostas da concorrência nesta gama. O nível de sofisticação, extras, segurança e cuidado que a marca colocou neste modelo apenas nos faz ter a certeza que merecia ter recebido uma motorização mais potente.

RECAUCHUTAGEM RAMÔA

TRÊS GERAÇÕES ESCREVEM HISTÓRIA COM 50 ANOS

A Recauchutagem Ramôa é uma marca incontornável na região do Minho. Com uma forte aposta na sustentabilidade, posiciona-se no mercado como uma das empresas mais dinâmicas no seu setor de atividade, contribuindo de forma decisiva para a economia local, regional e nacional.

A Recauchutagem Ramôa foi fundada em 1968 por Manuel Ramôa que, juntamente com a família, em particular com os seus filhos, iniciou o projeto de sucesso que hoje em dia se apresenta no mercado. Hoje em dia, a terceira geração familiar integra o presente e projeta o futuro.

Nas palavras do fundador, o segredo tem sido "o trabalho e a dedicação aplicada, dia após dia, ao longo destes 50 anos". Não baixar os braços e nunca desistir têm sido palavras de ordem. A segurança e união familiar foram e continuam a ser importantes e a dedicação dos colaboradores tem sido decisiva para o crescimento da marca.

A empresa dedica-se à comercialização de pneus novos e recauchutados e à prestação de serviços de assistência automóvel a diversos tipos de viaturas, utilizando tecnologias de ponta. Sediada em Palmeira, Braga, conta com sete postos de assistência distribuídos pelos concelhos de Braga, Barcelos, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, Vila Verde e Montalegre, para além de uma fábrica localizada na freguesia de Adaúfe.

No que a projetos diz respeito, a breve prazo, a Recauchutagem Ramôa espera ampliar o número de postos de assistência, continuar a apostar na diversificação de serviços prestados e aumentar as exportações de pneus recauchutados.

Recentemente, num dia repleto de emoções, a Recauchutagem Ramôa reuniu administração, familiares, funcionários, parceiros de negócio, responsáveis de Câmara e muitos amigos para festejar, em simultâneo, o 50.º aniversário da empresa e o 90.º aniversário do seu fundador, Manuel Ramôa.

O SEU AUTOMÓVEL EM MÃOS DE CONFIANÇA!

ramoa.pt

/recauchutagem.ramoa

recauchutagemramoa

253 607 760

geral@ramoa.pt

RAMÔA

Ser criança pode ser muito cansativo. São os TPC, os pais que obrigam a lavar os dentes, a professora que pergunta a tabuada... Ufa! Os tempos livres têm mesmo de ser bem aproveitados! Sabias que podes fazer tinta invisível com sumo de limão? E que tens uma pista de gelo que podes experimentar nas férias? A *Minha* sugere-te algumas atividades para fazeres com os teus pais e sítios giros para visitares!

M. agenda

Kids

CIRCO

Circo de Papel

PARQUE DA JUVENTUDE | FAMALICÃO
De 23 de novembro a 6 de janeiro
7,5€ Crianças | 12,5€ Adultos

O circo é paragem obrigatória no Natal e Famalicão recebe o Circo de Papel com o espetáculo *Bairro*. É muito mais do que um espetáculo de Natal: os artistas garantem que é intemporal e para toda a família, com uma mensagem de amor, compaixão e muito circo! Com sessões para o público em geral às sextas, às 18h00 e às 21h30, e aos sábados e domingos às 10h00, 15h00 e 21h30. Há ainda duas sessões extra nos dias 24 de dezembro, às 10h00, e 1 de janeiro, às 15h00.

JOGO

Augusta Con

MOSTEIRO DE TIBÃES | BRAGA
7, 8 e 9 de dezembro
Gratuito

Nestes dias a atenção vai para os jogos e não falta que fazer: formações, *workshops*, debates, jogos *cosplay*, *role-play*, torneios... e tudo gratuito! O Mosteiro de Tibães transforma-se num autêntico e enorme RPG onde todos podem participar. As famílias têm espaços exclusivos e o leque de ofertas é variadíssimo, com destaques que vão dos *war games* aos jogos de construção. Crianças e jovens vão ter oportunidade de construírem o seu próprio jogo!

CINEMA

Animatographo Contos de Natal

CASA DOS CRIVOS | BRAGA
17 de dezembro
Gratuito

Esta é uma sessão de cinema diferente do habitual, ou não fosse ela na sala mais pequena de Braga! O Animatographo nasceu pelas mãos da Confederação, um coletivo de investigação teatral dedicado à Infância e Juventude. Os Contos de Natal não são os do costume: trazem-nos um burro que não é mais que um ator, um Pai Natal que perde a sensibilidade graças ao uso abusivo da tecnologia e pelo menos um coelho que se comporta como uma cegonha. Uma sessão com muitos risos à mistura!

clínica médica e dentária
Médicamares

Um sorriso nos lábios e Médicamares no coração

Através da educação, prevenção, tratamento curativo e reabilitação a Médicamares proporciona aos seus utentes uma melhor condição de saúde que se irá refletir numa melhor qualidade de vida. A Médicamares é constituída por profissionais altamente especializados com elevado conhecimento científico, capazes de lhe disponibilizar um atendimento personalizado.

Venha visitar-nos!

Especialidades

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

Medicina Dentária

Drª. Marta Melo
Drª. Ana Avelar
Drª. Maria Lourenço
Dr. Manuel Rodrigues

Cirurgia Oral | Implantologia | Ortodontia | Ortodontia Invisível | Endodontia | Dentisteria Estética

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

253 173 636 | 960 045 234 | www.medicamares.pt | geral@medicamares.pt

FARMÁCIA MARQUES

PRESENTES ECONÓMICOS

Queremos que o seu natal seja saudável, cheio de saúde e com momentos de alegria.
Para que consiga preparar tudo ao pormenor, deixamos-lhe algumas ideias de presentes que ficam em conta mas aquecem o coração!

PREÇO **19,95€**

ESCOVAS ELÉTRICAS ORAL-B

Surpreenda os mais pequenos com umas fantásticas escovas elétricas da Frozen ou Star Wars! Vão ficar encantados.

PREÇO **11,50€**

CAUDALIE KIT DE MÃOS 3 PERFUMES

Aquela amiga vai ficar completamente rendida a este económico presente!

PREÇO **9,95€**

BOLSA + PRODUTOS VICHY HOMEM

Marque a diferença no seu natal e ofereça ao seu marido um presente útil e com produtos de elevada qualidade.

Venha conhecer outras ideias de presentes económicos na sua farmácia de eleição.

Farmácia Marques Braga
Rua de S. Marcos | Tel. 253 262 258 | farmaciamarquesbraga.pt

PARQUE GRÁTIS
em compras iguais ou superiores a 5€ usufrua de **1 hora** grátis.

(Parque da Avenida Central, por baixo do Mc Donalds)

IN DOOR

OH, NÃO! ESTÁ A CHOVER!

O mês de dezembro também é sinónimo de férias escolares. O tempo nem sempre permite grandes saídas e a certa altura já não sabemos o que inventar para entreter os mais pequenos. Nesta edição damos-lhe algumas sugestões para fazer em conjunto com as crianças nos dias mais chuvosos. A desarrumação é pouca e a diversão é garantida!

Mini Matraquilhos

Dica Minha: se quiser simplificar, não precisa de utilizar o spray. Molas coloridas já dão um efeito fantástico! O bisturi consegue comprar em qualquer loja de produtos alimentares.

1. Pensem em quantos manípulos querem construir. Dois para cada criança deve ser o ideal.

2. Cuidado com a altura a que vão ficar os manípulos: as molas que servirão de jogadores não podem tocar no "chão".

3. Faça os furos com o bisturi. Se inserir apenas a ponta e rodar a lâmina, fica com um círculo perfeito.

4. Coloque os manípulos e as molas dentro da caixa. Alinhe as distâncias e com uma caneta marque o sítio onde devem ficar os "jogadores". Retire todos os elementos da caixa.

5. Cole os jogadores com a pistola de cola quente nos sítios marcados.

6. Pinte jogadores e manípulos com o spray.

7. Forrem a caixa com papel de embrulho.

8. Cortem uma baliza de cada lado.

9. Insiram os manípulos. Têm agora uns mini matraquilhos personalizados!

* Estimula a motricidade fina e a criatividade

Materiais:
— caixa de sapatos
— paus de espetada
— molas da roupa
— x-ato
— régua
— pistola de cola quente
— tinta em spray
— bolas de pingue-pongue
— papel de embrulho

O Pequeno Jardim Mágico

Materiais:
— Vaso
— Terra
— Flores e/ou planta
— Pedras
— Casa de pássaros
— Animais, cogumelos, arco-íris... tudo o que possa dar brilho ao seu jardim!
— Glitter

Esta é a sugestão que pode envolver mais sujidade, mas tem sempre a hipótese de substituir os materiais naturais por artificiais. Adicione ferramentas de jardinagem para crianças (à venda em lojas da especialidade) e tem diversão garantida durante horas. Quem não gosta de um pouco de magia? Crie um jardim para fadas, gnomos e unicórnios!

Dica Minha: pode encontrar a maior parte destes materiais à venda em papelarias ou num bazar chinês.

1. Encham o vaso com terra. Plantem as sementes (caso queiram acompanhar o crescimento das plantas). Coloquem no topo a planta ou flor, a casinha de pássaros e as pequenas pedras. Adicionem os elementos que mais gostarem. Quanto mais pequeninos, mais engraçado fica o jardim!

2. Adicionem um pouco de magia espalhando glitter por cima do vosso Jardim. Depois é só deixar voar a imaginação!

* Estimula a motricidade e a criatividade

Mensagens secretas

Ainda se lembra de brincar aos espiões ou agentes secretos? Torne a brincadeira mais divertida para o seu filho: escreva-lhe mensagens invisíveis! O melhor? Só precisa de um ingrediente da sua despensa para fazer esta tinta super secreta: limão.

Materiais:
— limão
— cotonete
— folha de papel branca
— sol, ferro ou lâmpada

Dica Minha: há outros elementos que funcionam da mesma forma, como é o caso do sumo de laranja, mel diluído em água, leite, sumo de cebola e vinagre.

1. Espremam o sumo de limão numa bacia, juntem uma colher de água e misturem. Mergulhem o cotonete na mistura e escrevam uma mensagem no papel.

2. Deixem a "tinta" secar completamente para que a mensagem fique invisível. Para verem a mensagem secreta coloquem o papel sob a luz do sol, segurem-no perto de uma lâmpada ou passem-no a ferro. Esta parte deve ser feita pelo adulto! E assim verão o vosso segredo revelado...

* Estimula a criatividade e a leitura

Tem um projeto de

REABILITAÇÃO?

Venha falar connosco!

NEXT OBRAS

A REABILITAR BRAGA

REABILITAÇÃO
PRÉDIOS NA ZONA HISTÓRICA

Visite o nosso portfólio de obras em
www.facebook.com/**nextobrasbraga**

CONSTRUÇÃO
MORADIAS UNIFAMILIARES

ARQUITETURA - CONSTRUÇÃO - REMODELAÇÃO - REABILITAÇÃO - DESIGN DE INTERIORES

NEXT OBRAS - Construção e Remodelação de Interiores, Lda.
Rua Conselheiro Januário, nº 107 4700-373 Braga - Tel. 253 276 155 - Tlm. 967 217 643 - Email. geral@nextobras.pt - **www.nextobras.pt**

Totalmente dedicados à sua casa!

HOMEPISO

A SUA CASA **O SEU PISO**

COMERCIALIZAÇÃO - APLICAÇÃO - SUBSTITUIÇÃO - POLIMENTO - ENVERNIZAMENTO

PAVIMENTO FLUTUANTE - SOALHO - VINÍLICO - CORTIÇA - CABEDAL ALCATIFA - DECK - RELVA SINTÉTICA

A HOMEPISO faz a comercialização, aplicação, substituição, polimento e envernizamento de pavimentos, dispondo para isso de equipas próprias profissionais, que asseguram a excelência na execução de cada trabalho.

Dispomos de vários tipos de pavimentos, bem como de revestimentos interiores, de marcas com tradição no mercado e que oferecem garantia de qualidade em cada produto.

Pretendemos desta maneira oferecer as melhores soluções, indo de encontro ao que o cliente necessita.

VENHA NOS VISITAR NA NOSSA LOJA E SHOWROOM!

/homepisobraga

Tarkett · QUICK-STEP · TORLYS smart floors · balterio · EGGER · Gerflor · Kährs · Fodbo · FINSA · WICANDERS

LOJA e SHOWROOM: Rua Feliciano Ramos nº 45 Braga - Tel. 253 261 130 - Tlm. 924 179 996 - Email. geral@homepiso.pt - **www.homepiso.pt**

OUT DOOR

MAGIA E AVENTURA? É NATAL!

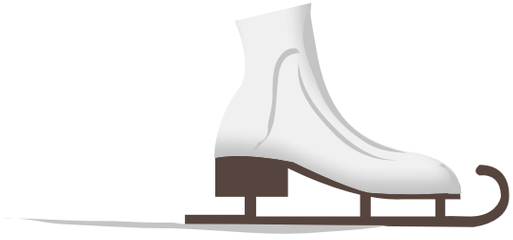
Começamos por sugerir o que fazer entre portas. E naqueles dias soalheiros, que convidam mesmo a passear e apreciar o sol de inverno que se faz sentir? Aventureiros, tímidos, exploradores, curiosos... não faltam atividades para todos os gostos!

ALDEIA DE NATAL

desde 8€

O parque mais radical do Minho, a DiverLanhoso, tem uma aldeia de Natal à sua espera. Há a casa do Pai Natal e do mágico para visitar, uma fábrica de marionetas e uma disco-fluorescente. Se a isto juntarmos as mais de cinquenta atividades que o parque habitualmente já oferece – como *canyoning*, caminhada aquática, *rafting*, caça ao tesouro, *rapel*, *bungee jumping*, escalada, *paintball* ou passeios a cavalo – temos dias muito preenchidos. A Aldeia Natal pode ser visitada entre os dias 13 e 23 de dezembro e está aberta das 10h30 às 17h00. A entrada custa 8€, mas também pode incluir o almoço (5€ para crianças até aos dez anos e 7€ para maiores de dez). Para reservas deve enviar um email para info@diver.com.pt ou telefonar para 253 635 763.

PATINAGEM NO GELO



O jardim municipal de Valença transforma-se a partir do dia 6 de dezembro para dar origem a uma pista de gelo que fará as delícias dos mais novos. A iniciativa faz parte da programação agendada para a época e que se prolonga até ao dia 7 de janeiro. O chocolate é outro dos grandes destaques, com a Fortaleza de Chocolate exclusivamente dedicada à apresentação, degustação e venda desta iguaria.

Entrada Gratuita

PRESÉPIO AO VIVO DE PRISCOS

O Presépio ao Vivo de Priscos reúne cerca de 800 participantes que dão vida a uma história sempre antiga e sempre nova! O recinto é constituído por um espaço com cerca de 30 mil m2 e conta com mais de 90 cenários que podem ensinar mais às crianças sobre as culturas egípcia, judaica, romana, assíria, grega e babilónica. Não faltam ferreiros a forjar e a temperar o ferro, o sapateiro a concertar sandálias rompidas, serradores que cortam lenha, camponeses a organizarem as ferramentas de trabalho, o oleiro a moldar o barro ou a padeira a amassar a farinha. Podem também assistir a quatro grandes espetáculos e contactar de perto com diversos animais.

Este ano o Presépio abre portas nos dias 16, 22, 23, 25, 27, 29 e 30 de Dezembro, bem como a 1, 5, 6, 12, 13 e 20 de Janeiro. A entrada é gratuita, mas para evitar filas de espera pode adquirir a Pulseira Solidária por 5€.

Na Duendelândia, instalada no Jardim das Amoreiras, podem ainda visitar a Casa do Pai Natal e fazer o percurso Duendaventura, com arborismo suspenso. Há ainda um circuito de renas elétricas, o Bosque Encantado, uma rampa *tubbing* para escorregar a todo o gás, pinturas faciais, modelagem de balões e ateliês diversos.

Entrada Gratuita

fritempo

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 iniciar de obra), o escalonamento de todo o material necessário, ou as actuatizações 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.

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

Siga-nos em:

Braval
ecoparque

DURANTE A QUADRA NATALÍCIA,
SEPARE OS RESÍDUOS E COLOQUE NO ECOPONTO.
SE ESTIVER CHEIO, AGUARDE A SUA RECOLHA.
A SOCIEDADE E O AMBIENTE AGRADECEM.
UM PRESENTE PARA TODOS NÓS.

Ecoparque Braval: E.N. 103 Braga
Póvoa de Lanhoso, km 51 (N 41.58072 - W 8.31407)
Nº Verde: 800 220 639 | www.braval.pt | braval@braval.pt

Cofinanciado por:
POSEUR PROGRAMA OPERACIONAL SUSTENTABILIDADE E EFICIÊNCIA NO USO DE RECURSOS 2014 20
UNIÃO EUROPEIA Fundo de Coesão
PORTUGAL 2020

SETE GADGETS DO MOMENTO

Se há uns anos nos falassem de algumas funcionalidades que a tecnologia de hoje em dia nos permite usar, certamente não acreditaríamos. Jardins inteligentes? Relógios capazes de nos dizer que estamos preguiçosos? Estes *gadgets* estão aí e, como muitos outros, existem para nos facilitar a vida, seja a tirar as melhores fotografias ou a fazer melhores tempos para uma maratona. Já não há desculpas!

E DOBRAR O TELEMÓVEL? SIM, É POSSÍVEL

O One UI não foi a única novidade apresentada pela marca. Aquilo de que já se falava há anos ganha agora corpo: um *smartphone* real, com um ecrã flexível e que pode dobrar a meio. É mesmo verdade, mas o equipamento ainda não está terminado, por isso não se encontra já à venda. No evento da marca, a Samsung levou a palco um telemóvel que, se de início parecia semelhante a muitos outros, depois mostrou a capacidade de se desdobrar numa tela maior, com 7,3 polegadas, transformando-se num *tablet*.
A Samsung batizou esta tecnologia de Infinity Flex Display. Quanto tempo até a termos em mãos?

SE TEM UM SAMSUNG, ESTA NOTÍCIA É PARA SI

Os *tablets* e *smartphones* da marca vão ter um aspecto diferente no próximo ano com a remodelação do *software*. O objectivo da Samsung é tornar mais confortável a utilização de *displays* de grande dimensão. A *skin* para Android vai ser renovada, apresentando uma interface cujo tema tem o nome de "One UI".
O minimalismo ganha destaque na nova *skin*, com ícones de cantos arredondados e menus mais simples. Uma das funcionalidades mais atrativas, a "Focus Block", consiste em agrupar conteúdos semelhantes. Fica mais fácil ter todas as suas aplicações preferidas no ecrã principal! Vai poder escolher também um modo noturno no seu telemóvel, bem como um modo cromático. Se adora a cor do seu *smartphone*, porque não torná-la no tom base do *software*? Depois do TouchWiz, que deu lugar ao Samsung Experience, o One UI surge com a promessa de tornar a utilização do seu Samsung mais cómoda, rápida e eficaz.

3.

LENOVO WATCH X PLUS: CLASSE À PROVA DE ÁGUA

O recente Lenovo Watch X Plus pode ser a solução de quem não dispensa uma vida ativa mas prefere apostar em modelos mais clássicos. A substituir o Lenovo Watch X, esta versão apresenta um mostrador com numeração romana e um barómetro que não estava disponível no modelo anterior.
À prova de água até 80 metros de profundidade, este relógio inteligente apresenta seis sensores: barómetro, ritmo cardíaco, pressão arterial, giroscópio, gravidade e um sensor geomagnético.
Monitoriza o sono e a actividade física, por isso pode ser o relógio "fit" perfeito. Pode optar pelas versões em preto ou prateado, com pulseira em pele ou aço inoxidável. A tela é em vidro de safira.

7.

JARDINAGEM INTELIGENTE

Já conhece a Click and Grow, a marca que promete revolucionar o conceito de jardinagem? Este *gadget* quer ajudá-lo a cuidar das suas plantações, encorajando a produção local e o consumo de comida orgânica.Os jardins interiores têm um aspecto *clean* e minimalista, são auto-sustentáveis e permitem a plantação de muitas espécies sem grandes preocupações ou perdas de tempo. Os equipamentos garantem automaticamente que as plantas têm água suficiente, os nutrientes necessários e a luz adequada.

4.

"É PRÓ MENINO E PRÁ MENINA!"

Na mesma onda falamos-lhe do Samsung Galaxy Watch, mais concretamente da versão "Rose Gold", ideal para mulheres! Este *smartwatch* pode ser completamente personalizado ao seu gosto: tanto o mostrador como a bracelete possuem várias alternativas e diferentes cores. Promete uma longa duração da bateria, monitoriza o seu exercício físico e stress, conta calorias e indica a sua frequência cardíaca. Se optar pela versão mais intemporal, no pulso passa despercebido como *smartwatch*.

6.

É UM SMARTPHONE, É UMA MÁQUINA... NÃO, É A NOVA YN450!

Os amantes de fotografia vão ficar contentes com esta notícia: a Yongnu anunciou a YN450, uma câmara *mirrorless* que resulta de um cruzamento entre uma câmara fotográfica e um *smartphone*. Tem um ecrã tátil de cinco polegadas e… é compatível com lentes da Canon. É capaz de capturar imagens em RAW e vídeos 4K a trinta frames por segundo. Tem como sistema operativo o Android Nougat e conta com conexão 3G e 4G, Wi-Fi, 3 GB de RAM e 32 GB de armazenamento que podem ser expandidos até 64 gigas. Ainda está por saber a data de lançamento e o preço, mas a marca já garantiu a compatibilidade com as lentes EF da Canon.

5.

CUIDA DO SEU CORAÇÃO

Sim, adivinhou, estamos a falar da quarta geração do Apple Watch que apresenta agora a capacidade de fazer eletrocardiogramas que podem ser utilizados em diagnósticos. Para além do sensor cardíaco ótico, este *smartphone* apresenta um novo sensor elétrico que, através de uma coroa digital, consegue criar um circuito com elétrodos na parte de trás, o que fornece a informação habitualmente utilizada para analisar o ritmo cardíaco. O Apple Watch também envia notificações se o ritmo cardíaco estiver demasiado baixo ou for irregular. O Presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia já se manifestou, afirmando que era ótimo se todos pudessem ter um relógio como este.

MobiCellular

Reparações Electrónicas

A Mobicellular Lda, é uma empresa destinada à venda/revenda, reparação de produtos electrónicos e todos os respectivos acessórios e componentes.
A nossa missão é a de prestar serviços de qualidade a todos os nossos clientes. Temos os melhores preços do mercado Português, neste segmento.

Já escolheu a sua prenda de Natal! Ainda não? Então confira o que a mobicellular preparou para si.

495€
iPhone 8 64GB
(PRODUCT) RED ™

495€
iPhone 8 64GB

325€
iPhone 7 32GB
oferta de pelicula
de vidro

1.040€
iPhone Xs de
64GB BOX

iPhones de qualidade, com garantia e preços impecáveis? Só com a Mobicellular.

265€
iPhone 6s 64GB
oferta de pelicula
de vidro

250€
iPhone 6s 16GB
BOX
oferta de pelicula
de vidro

210€
iPhone 6 16GB
oferta de pelicula
de vidro

625€
iPhone 8Plus
64 GB
oferta de pelicula
de vidro

1.070€
iPhone Xs Max
de 64GB BOX

199€
iPhone SE 16GB
oferta de pelicula
de vidro

380€
iPhone 6s Plus
32GB

70€
iPhone 4s
16GB

iPhones Semi-Novos desde 70€ ***STOCK LIMITADO!!!

Apenas disponível para levantamento na nossa loja em Nogueira Braga, no centro comercial Nova Arcada ou então através de uma encomenda online no nosso site.

Avenida Barros e Soares nº 607, Nogueira - Braga
Centro Comercial Nova Arcada - Braga
253 103 933
www.mobicellular.com
mobicellular2017@gmail.com

*** Reservamos o direito de proceder a alterações dos valores nos artigos descriminados nesta página, após a produção e distribuição da mesma.**

QUALISÁ
IMOBILIÁRIA

Quer comprar, vender ou arrendar?
Visite-nos em ***www.qualisa.pt***

AMI 11774

PRÓXIMO DO CENTRO

GUALTAR - BRAGA
Lotes desde 179m² para construção de moradia V3 ou V4. Possibilidade de "Obra chave na mão". De realçar a exposição solar e a proximidade ao centro.*

DESDE **39.000€**

NO CENTRO HISTÓRICO

S. VICENTE - BRAGA
Apartamentos T2, T3, T4, T5 NOVOS e de luxo, de excelente qualidade de construção e acabamentos, com elevador e lugar de garagem.*

DESDE **151.500€**

MORADIA CHAVE NA MÃO

FRAIÃO - BRAGA
Moradias V4 NOVAS com projeto aprovado, localizadas em zona habitacional, calma e com boa exposição solar. De excelente qualidade e vistas privilegiadas.*

DESDE **269.000€**

NO CENTRO HISTÓRICO

S. VICENTE - BRAGA
Apartamentos T2, T3 e T4 NOVOS em prédio de traça antiga remodelado, com elevador e garagem (exceto o T2). Com varanda ou terraço.*

DESDE **225.000€**

*Processo de Certificação Energética em curso.

QUALISÁ - Mediação Imobiliária, Unipessoal Lda.
R. Dr. Domingos Soares, nº 2 R/c S. Vicente - Braga . Tel. 253 278 249 . Tlm. 961 749 018 - 968 328 751 - 966 496 048 . geral@qualisa.pt . www.qualisa.pt

BRAGA
PREMIUM
viver no coração da cidade

NOVO
EMPREENDIMENTO
DE LUXO
NO CENTRO
HISTÓRICO DE
BRAGA

PROMOTOR
GATE IN - Investimentos Imobiliários, Lda.

MEDIADOR
QUALISÁ - Mediação Imobiliária, Unipessoal Lda.

R. Dr. Domingos Soares, nº 2 R/c S. Vicente - Braga . Tel. 253 278 249 . Tlm. 966 496 048 . geral@qualisa.pt . www.qualisa.pt

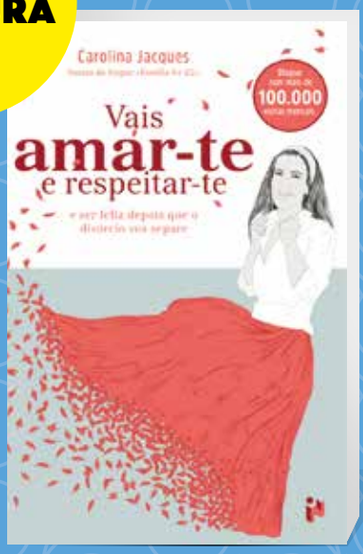
OPINIÃO DA BLOGGER

Carolina Jacques é Educadora de Infância, mãe da Gigi e do Vicente e autora do blogue "Família 3 e ½". Este ano publicou o livro "Vais Amar-te e Respeitar-te e Ser Feliz Depois que o Divórcio vos Separe". A *Minha* desafiou a Carolina para escrever sobre o Natal depois do divórcio. Deixe-se surpreender com a capacidade da autora em ver sempre o copo "meio cheio". Afinal, a magia do Natal é para todos!

A Magia do Natal está no teu coração

São 2:15 da manhã.
Acabaste de estacionar o carro à porta de casa.
Confirmas pelo espelho retrovisor que ambos dormem no banco de trás. Estás cansada e tens as costas doridas porque acordaste cedo para embrulhar os últimos presentes e estiveste o dia todo a ajudar a tua mãe.
Na tua cabeça imaginavas como ia ser a primeira ceia de Natal sem ele. Mais insegura pelos teus filhos do que por ti. Tu aguentas-te! Sabes que aguentas.
Felizmente não chove, mas está um frio gélido na rua. Tens duas crianças estafadas e adormecidas, os sacos dos presentes e um saco com restos de bacalhau e aletria que a tua mãe separou para ti.
Encostas a cabeça no banco do carro e suspiras. Não sabes muito bem como vais carregar tudo até casa.
O teu coração está baralhado e a cabeça não ajuda. Foi o primeiro Natal assim. Foi a alegria deles a noite toda e o calor da tua família que te fizeram esquecer por momentos a tua nova condição.

ACONSELHAMOS A LEITURA



No ano passado levaram um filho cada um para cima e ele voltou cá abaixo para ir buscar os sacos. Tal como nos anos anteriores. Este ano... Este ano restam-te os teus dois braços.
Voltas a olhar para o espelho e ficas enternecida com a forma como eles dormem profundamente. É nesse momento que enches o peito de ar! A vida não corre sempre como planeamos. E é nos momentos em que somos apanhadas na curva que temos de reescrever a nossa história. Foi neste momento que entendeste que é contigo que tens de contar agora. E isso não é necessariamente mau! Apenas diferente!
O Natal não vai nunca mais ter as mesmas cores de antes, mas não é por isso que a magia vai desaparecer. És tu quem tem de a manter acesa e é isso que vais fazer.
Acordas as crianças, levas os sacos pesados nos braços e entras em casa.
O Mundo está nas tuas mãos e a magia do Natal mostrou-te que é para a frente que o tens de levar.
Deitas as crianças na cama com um beijo, pousas os sacos dos presentes que podem ficar para o dia seguinte e delicias-te com um prato de aletria antes de ires dormir. Feliz Natal! Feliz vida!

CAROLINA JACQUES

@kikifamilia3emeio
@familia3emeio

AUTOPORTAS.PT
AUTOMATION

A Paixão pelo movimento leva-nos a um percurso de excelência com mais de 20 anos nos automatismos. O projeto de automação é uma expressão natural de visão da nossa empresa.

Como resultado, oferecemos produtos e serviços com um nível de qualidade que é exatamente o que os clientes da **AUTOPORTAS,LDA** esperam e merecem.

Temos uma gama completa de Automatismos e Acessórios:

- PORTAS DE CORRER
- PORTAS DE GARAGEM
- PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
- BARREIRAS
- GRADES DE SEGURANÇA
- PORTÕES DE BATENTE
- PORTAS DE VIDRO
- PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
- SISTEMAS DE CONTROLO DE ACESSO
- DISSUADORES DE TRÂNSITO
- PORTAS RÁPIDAS
- CAIS DE CARGA
- TORNIQUETES

A AUTOPORTAS criou soluções de automatização que vão ao encontro de todas as suas necessidades e garantem o mais alto nível de conforto.

Rua José Antunes Guimarães, n.º 72 - Gualtar BRAGA
T. 253 676 287 • geral@autoportas.pt • www.autoportas.pt

CIDADELA ELECTRÓNICA ®

EURONICS
A maior cadeia de electrodomésticos da Europa

LOJA
POLO
ELECTRODOMÉSTICOS
LAMAÇÃES - 253 609 900

LOJA
do ARMAZÉM
FROSSOS - 253 607 330

LOJA
VILA
ELECTRODOMÉSTICOS
VILA VERDE - 253 310 350

CAT

CidadelaService

CENTRO DE **ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

O **MAIOR** CENTRO de **ASSISTÊNCIA TÉCNICA** do **PAÍS**!

Instagram

1692 publicações **16k** seguidores **7487** A seguir

Mensagem

The Master Bedroom

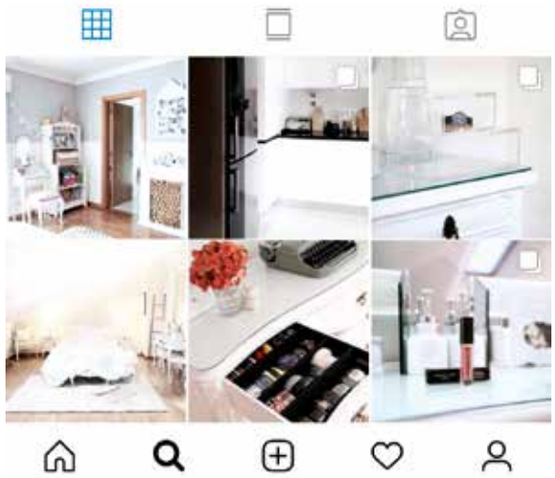
Blogue pessoal

Lisboa • Economist • Home decor & organization • Healthy cooking • Fashion • Lifestyle • YouTuber • Canon EOS750D

VER TRADUÇÃO

youtu.be/yQN5eD7EbI8

E-mail



The Master Bedroom

@themasterbedroom

Dicas de organização, personalização de móveis, decoração da casa. *Looks* do dia, viagens, gastronomia, compras imperdíveis. Ela é *The Master Bedroom* e tem uma conta de Instagram que deixa qualquer um com vontade de se tornar decorador de interiores. A *Master* adora decorar a casa de acordo com a época. Depois do Haloween, está apresentada a altura mais bonita do ano! Neste Natal deixe-se inspirar pelos apontamentos de vermelho e verde que pintam um *feed* minimalista e com muito branco à mistura. Encante-se com sugestões de presentes e mesas apetecíveis... E não se esqueça de deixar umas bolachinhas ao Pai Natal!

Farmácia Oliveira

aberto 24H 365 DIAS

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

Tel: 253695151
www.facebook.com/farmaciaoliveirabraga

Uma manhã mais fácil.
Gosto tanto.

Imagens ilustrativas. © 2018 McDonald's

Braga Centro

Braga Parque

Maximinos McDrive

Gualtar McDrive

Minho Center McDrive

ANA PAULA®
JEWELRY

Porque os bons valores permanecem!

ANA PAULA Jewelry
Praça Municipal, 70 | 4700-435 Braga - Portugal
Tel: +351 253273047
Email: geral@anapaulajewelry.pt

Horário:
Segunda a sexta das 9:30 às 13:00 e das 15:00 às 19:00
Sábado das 10:00 às 13:00