

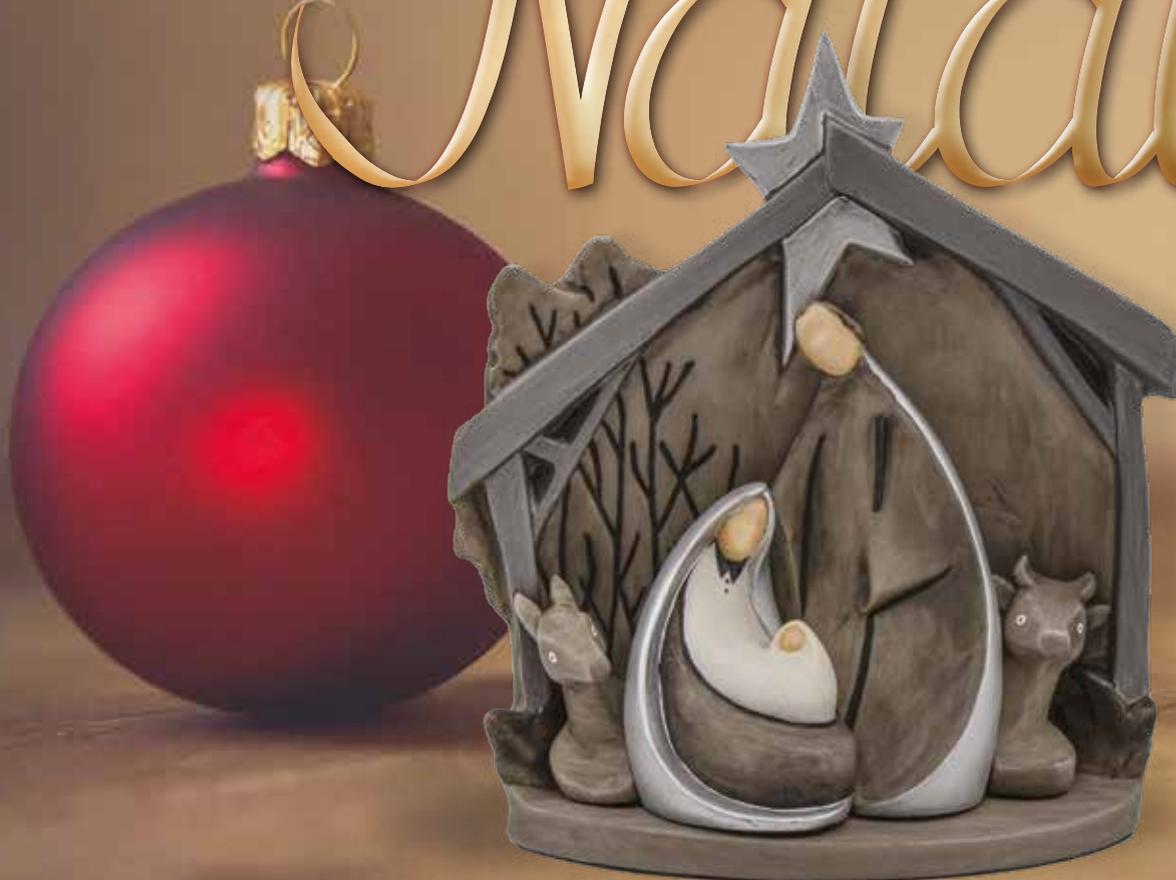
DEZ

MINHA

*13

— www.revistaminha.pt · Dir. Flávia Barbosa · mensal · gratuita · ano 2 · 2019 —

Feliz
Natal



O Natal é realmente um tempo de transformação! O mais importante não se compra em lojas, está antes à nossa volta, à distância de uma palavra ou abraço.



estratégias
de marketing



marketing
digital



design
e multimédia



formação
à medida



LOJA ONLINE

Seja uma marca já estabelecida no mercado ou acabada de lançar, criamos a sua loja online com qualidade e criatividade desenvolvendo toda a identidade gráfica e presença online através das suas ideias. Não há limites no número de produtos ou funcionalidades. Garantimos todo o funcionamento / manutenção e atualização da sua loja online.



design
personalizado



versatilidade
e criatividade



sistemas
de pagamentos



manutenção
e suporte

AXIS[®]
Marketing Digital

RUA ANTÓNIO CÂNDIDO PINTO, 32, BRAGA · TEL. 253 031 855

www.axisconsulting.pt · info@axisconsulting.pt



Something AXIS, Something brilliant.



WEBSITES & LOJAS ONLINE

CONCRETIZAMOS AS SUAS IDEIAS
MESMO QUE PAREÇAM IMPOSSÍVEIS

este
mês
na sua
minha

DEZ

24

REPORTAGEM

O Natal é mágico e a Rita Cunha confirmou-o junto de várias comunidades e etnias. As tradições variam, mas o significado permanece o mesmo.



44

ECO

Mais do que reutilizar ou reciclar, é preciso conseguir produzir menos lixo, tarefa que não é de todo impossível. Ano novo, vida nova?



60

SOLIDARIEDADE

Neste Natal ofereça presentes solidários e garanta felicidade dupla!



96

BELEZA

A passagem de ano está aí à porta e chama por *looks* arrojados e com muito *glamour*. A Ana Pereira tem sugestões que prometem fazê-la arrasar!



Feliz Natal e... Parabéns!

Num instante chegamos ao mês mais bonito do ano! Daqui a uns dias, se Deus quiser, estaremos em família a celebrar o nascimento de Jesus, rodeados de paz, amor e bondade, como sempre deveria acontecer. Talvez seja este o momento de pararmos para refletir: onde podemos mudar? A quem devemos pedir desculpa? E perdoar? Quem está à espera do nosso conforto? O Natal é realmente um tempo de transformação! Talvez valha a pena lembrar que o mais importante não se compra em lojas, está antes à nossa volta, à distância de uma palavra ou abraço. Olhe à sua volta: a beleza da Criação já é imensa, mas ainda pode ajudá-la a ser mais brilhante! Querido leitor, desejo-lhe um Natal muito feliz e umas boas entradas no novo ano que se avizinha. Seja feliz!

Dezembro é também o mês em que assinalamos um ano de revista Minha. O tempo passa realmente a voar: ainda “ontem” lançamos o primeiro número e hoje já vamos para o décimo terceiro.

Muita coisa haveria a dizer, mas nesta edição tão especial queria apenas deixar o meu sincero agradecimento a todos os que fazem parte desta equipa tão bonita. Sem vocês, nada seria possível. Muitos parabéns a todos!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA DE INFORMAÇÃO



*13

revista minha

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

www.revistaminha.pt

f @revista.minha.pt

📷 @revista.minha

MÚSICA COM ESPÍRITO SOLIDÁRIO

Um Natal musical...! No próximo dia 14 de dezembro o Coro Académico da Universidade do Minho realizará o seu *Concerto de Natal – XXIV Puer Natus Est*. O evento terá lugar na emblemática Sé de Braga, pelas 21h30, e contará com um convidado especial que vai conferir um ar alegre e jovial a esta noite solidária destinada a contribuir para uma causa social. A entrada é gratuita... Apareça!!!

PREPARE-SE PARA CORRER DEBAIXO DE LUZES DE NATAL!

A tradição continua e as ruas da cidade dos Arcebispos estão prontas para receber novamente a corrida mais antiga do Minho, que no ano passado contou com mais de 3000 participantes. A 42ª edição da corrida de S. Silvestre de Braga vai acontecer no dia 22 de dezembro, às 19h00. A prova divide-se em duas modalidades: a cronometrada de 10 km e uma caminhada de 5.7 km. Para participar só tem que garantir a sua inscrição no [site www.runporto.com](http://www.runporto.com).

AUGUSTA CON'19 – CONVENÇÃO INTERNACIONAL DO JOGO

Prepare-se para ter acesso a uma Ludoteca com mais de meio milhar de títulos e centenas de *workshops*, debates, *roll-play*, torneios, *demos*, entrevistas e muita diversão. Na *Augusta Con'19 – Convenção Internacional do Jogo* também encontrará as últimas novidades. Este evento internacional que faz parte de uma iniciativa cultural, educativa, social e criativa irá decorrer entre os dias 13 e 15 de dezembro, a partir das 09h30, no Altice Forum Braga. A entrada é gratuita.

BEATRIZ GOSTA: “QUEM ACREDITA VAI”

Do YouTube para a televisão e agora para o palco do Grande Auditório! Beatriz Gosta, uma mulher aventureira e carismática de 36 anos que é capaz de contar histórias sem filtros, tabus ou falsos pudores chega a Braga com um espectáculo de *Stand Up Comedy* marcado para sexta-feira, 13 de dezembro, às 21h30, no Altice Forum Braga. Esta personagem de ficção e estrela de um vídeo-blog quinzenal desde 2015 foi criada pela *designer, rapper* e comediante Marta Bateira que, sem a pretensão de ser humorista, conseguiu criar um alter-ego ousado que cativa o público com as suas dicas úteis para causar sensação nesta vida mundana. Os ingressos têm um custo de 10€ e 12€, e estão à venda na bilheteira *online* e nos locais habituais.



CANTATA DE NATAL

A Basílica dos Congregados será o palco escolhido para receber um concerto de Natal muito especial! O evento vai decorrer no domingo, 15 de dezembro, das 17h30 às 18h30, com o Coral Etnográfico de Cinfães, o grande protagonista de um momento musical que pretende avivar o espírito natalício dos bracarenses.





AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



GARANTIA TOTAL ///

AutoFix

automóveis



CERTIFICADO



GARANTIA TOTAL ///



Programa **USADO ACP**
Por uma questão de confiança.
EMPRESA ADERENTE



Usados Certificados

STAND Nº1

CERTIFICADO
DE
KILOMETROS

CONTRATO
DE MANUTENÇÃO
PROGRAMADA



CERTIFICADO
DE MANUTENÇÃO
ORIGINAL

LIVRO DE
MANUTENÇÃO
DIGITAL

Votos de
Boas Festas

Autofix.pt

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

☎ 253 684 936
☎ 962 757 179
☎ 917 538 135

🕒 Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00
🕒 Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00
✉ geral@autofix.pt

37 anos
desde 1982

DR. SEUSS

“E o Grinch, com os seus grandes e gelados pés enterrados na neve, ficou confuso e perdido: como é que poderia ser assim? A sua prenda veio sem laços. Sem cartões. Sem embalagens, caixas ou sacos. E ele pensou, pensou, pensou até estar cansado. Até que pensou em algo inédito. E se o Natal, pensou ele, não viesse de uma loja? E se o Natal, talvez, significasse algo mais?”

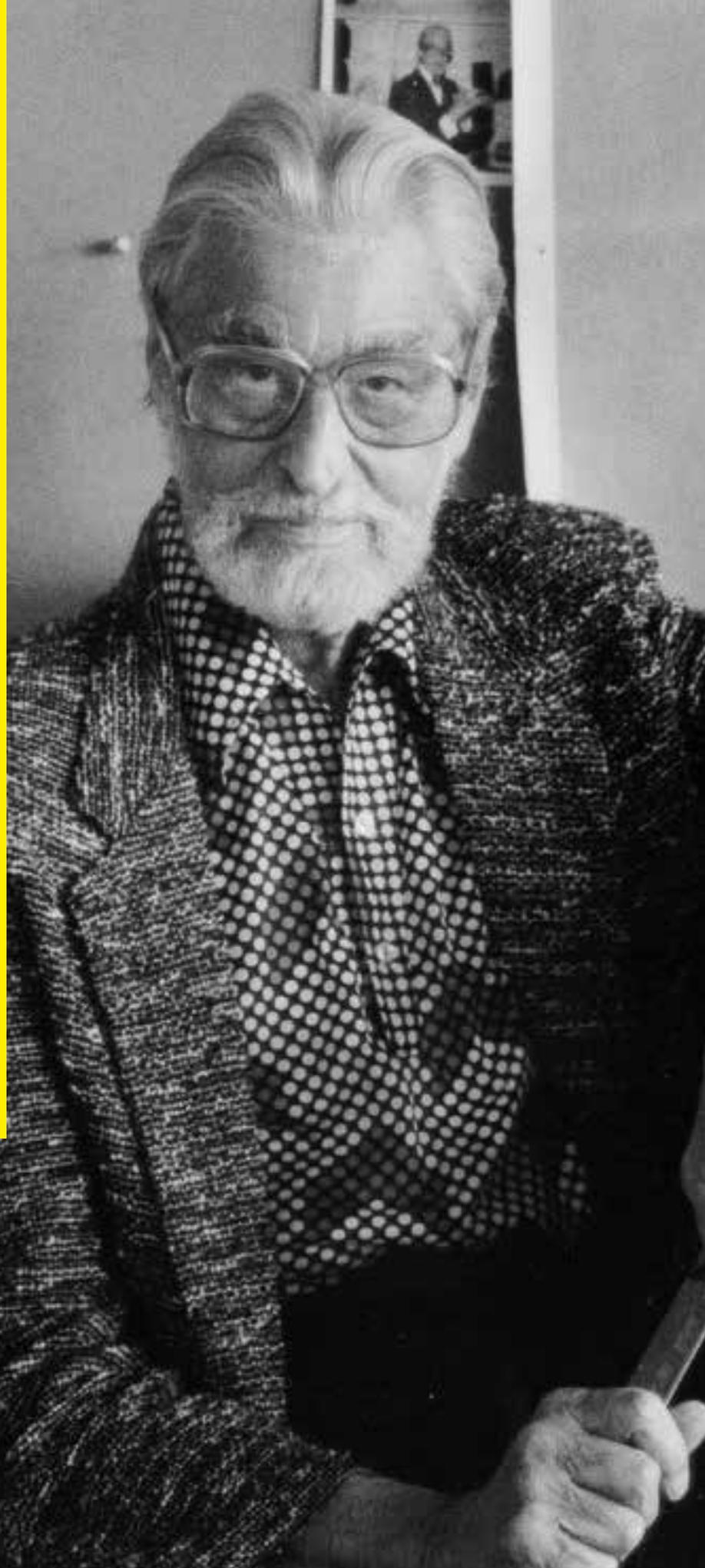
linhas arredondadas, ombros algo caídos, nariz engraçado e muita imaginação são só algumas das características das personagens que constroem o mágico universo literário de Dr. Seuss. O escritor, ilustrador e caricaturista (cartunista) americano Theodor Seuss Geisel, nasceu a 2 de março de 1904 em Springfield, Massachusetts. Membro de uma família de emigrantes alemães, filho de Henrietta Seuss e Theodor P. Geisel, foi a sua mãe quem lhe passou a paixão pela poesia e literatura. Durante a juventude, Theodor ingressou na Universidade de Dartmouth onde colaborou na revista humorística e satírica da faculdade. Em 1925 candidatou-se ao cargo de editor-chefe da revista, mas o facto de organizar uma festa clandestina que acabou por ser descoberta pela polícia durante o período de lei seca, fez com que Theodor fosse expulso imediatamente. Para continuar a participar na redação, Theodor começou a assinar os seus textos com o pseudónimo de Seuss, apelido da mãe.

Ao terminar o curso foi enviado pelo pai para Oxford, para continuar com os seus estudos na Universidade de Lincoln, mas a pouca atração que Theodor sentia pelo doutoramento em literatura fez com que passasse o tempo a desenhar e rabiscar os seus apontamentos. Isto até conhecer quem se iria converter na sua futura esposa, Helen Palmer Geisel que, ao apreciar os rascunhos do desenhador, o encorajou para seguir uma carreira como artista. A partir desse momento, Theodor passou a assinar os seus escritos sob o pseudónimo de Dr. Seuss. Não se sabe com certeza se a decisão de acrescentar o “Dr” foi feita como piada, ou em homenagem aos desejos do pai para que concluísse um doutoramento.

Theodor trabalhou como criativo publicitário de uma marca de inseticidas e lubrificantes para carros. Durante a Segunda Guerra Mundial trabalhou numa universidade militar, onde se dedicava a produzir filmes de propaganda que depois eram enviados aos campos de batalha. Em 1937 conseguiu publicar o seu primeiro conto infantil, intitulado *And to Think That I Saw It on Mulberry Street*. Recebeu elogios e foi criticado por causa dos versos e rimas recorrentes nas suas obras e pela ausência de uma mensagem clara para o público infantil. Este foi o motivo para que os seguintes textos estivessem sempre escritos em prosa e com uma lição fácil de perceber para as crianças. Em 1957 publicou dois dos seus contos mais famosos: *The Cat in The Hat* e *How the Grinch Stole Christmas!*, este último con-

siderado um dos seus contos mais complexos. O facto de não ser dirigido exclusivamente a crianças converteu-o num clássico de Natal. Em 1960 foi desafiado pelo editor da *Random House Bennet Cerf* a escrever um livro usando só 50 palavras. A aposta foi de 50 dólares, Theodor aceitou o desafio e escreveu o seu popular livro *Green Eggs and Ham* mas, apesar de ter ganho, a aposta nunca lhe foi paga.

Apesar do êxito profissional, a vida sentimental e amorosa de Theodor foi um bocado complicada: a sua mulher Helen foi diagnosticada com o síndrome de Guillain-Barré, o que a levou a cometer suicídio em 1967. Nunca tiveram filhos. Em 1968, Theodor casou-se novamente, desta vez com Audrey Stone Dimond, que seria a sua companheira de vida até ao fim dos seus dias. Theodore ficou doente com cancro e faleceu a 24 de setembro de 1991, com 87 anos. Dr. Seuss continua vivo no mundo mágico dos seus icónicos personagens e clássicos contos infantis, que continuam a passar de geração em geração, tendo chegado ao cinema e sido convertidos em séries animadas que fazem parte do repertório clássico da cultura popular em todo o mundo.



CLARICE LISPECTOR

ESCRITOR DE DEZEMBRO

Reconhecida como uma das escritoras mais importantes do século XX, Chaya Pinkhasovna Lispector, conhecida como Clarice Lispector, foi uma escritora e jornalista, naturalizada brasileira. De origem judaica russa, nasceu a 10 de dezembro de 1920 na cidade ucraniana de Tchetchelnik. Os seus primeiros momentos de vida estiveram marcados pela perseguição aos judeus durante a Guerra Civil Russa. Com apenas dois meses de idade, a sua família fugiu para o Brasil, onde mudaram os nomes e viveram nas cidades de Recife e Rio de Janeiro. Apesar de ter nascido na Ucrânia, Clarice dizia não ter nenhuma ligação com a terra onde nasceu – *“Naquela terra eu literalmente nunca pisei: fui carregada de colo”* – e sempre se considerou brasileira. Com um ar místico e inovador, era possuidora de uma personalidade enigmática capaz de transmitir sensações únicas, que conseguiu projetar nas personagens femininas das suas obras. Muitos consideravam-na uma mulher misteriosa, incompreensível e de difícil acesso. Deixou uma vasta obra literária composta por romances, novelas, contos, crónicas, literatura infantil e entrevistas. *Laços de Família* (1960), *A Paixão segundo G.H.* (1964), *A Hora da Estrela* (1977), e *Um Sopro de Vida* (1978) são só algumas das obras mais famosas da escritora, que se destacam pelas cenas quotidianas e tramas psicológicas. Foi uma das mais destacadas escritoras da terceira fase do modernismo brasileiro, chamada de “Geração de 45”. Faleceu no Rio de Janeiro, a 9 de dezembro de 1977, um dia antes do seu 57.º aniversário, devido a cancro nos ovários.



ACONSELHAMOS A LEITURA

288 páginas

A MAÇÃ NO ESCURO

Martim pensa que matou a mulher, por isso tem de fugir. Primeiro procura refúgio num hotel e depois socorre-se de uma fazenda. Será este homem atormentado, que foge na noite, condenado? E será que isso importa realmente? Entre o medo e a procura da liberdade será possível recomeçar?



Cabazes à sua Medida!

Personalize-o para alguém Muito Especial...

“
Deixe-se seduzir pelo universo da sofisticação e do requinte, rumo a inspiradoras paragens de iguarias 100% Portuguesas.

Uma colecção gourmet que se distingue pelos sabores genuínos mais arrojados e design de produto aprimorado.

”
Tudo isto, com um atendimento personalizado e especializado com proximidade, para que desfrute do melhor Natal!

Os melhores produtos gourmet
Os melhores vinhos
Mercearia Fina

Boas Festas!
O seu Bacalhau de Natal!

Travessa do Carmo, N.º 15 a 19 | 4700-309 BRAGA
+351 253 137 798
geral@vinhoepaladares.pt

www.vinhoepaladares.pt



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
segunda a sábado:
10H00 às 13H00 e das 14H30 às 20H00

VinhoePaladares

vinhoepaladares_braga

VinhoePaladares

DECORAÇÃO

Natalícia

O mês mais mágico do ano chegou! Celebramos o nascimento de Jesus com amor, alegria... e muita cor! De asas à imaginação e transforme o seu lar numa verdadeira casinha de contos de Natal. Inspire-se com as nossas sugestões e seja feliz!

**PRESEPIO
CINZA**

40€

LIVRARIA
DIÁRIO DO MINHO



**ÁRVORE
NATAL**

19,99€

DEBORLA



decoração



**PRESEPIO
NATURAL**

17,95€

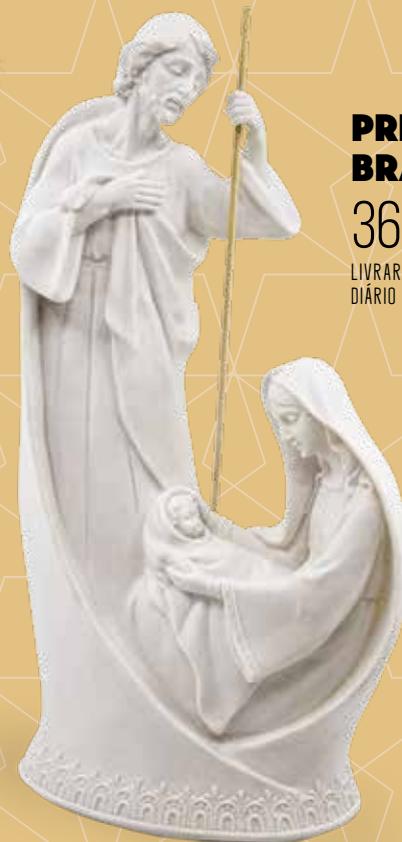
CASA



**COROA
DE NATAL**

24,99€

VIVA



**PRESEPIO
BRANCO**

36€

LIVRARIA
DIÁRIO DO MINHO

**CIDADE
DE NATAL**

55,99€

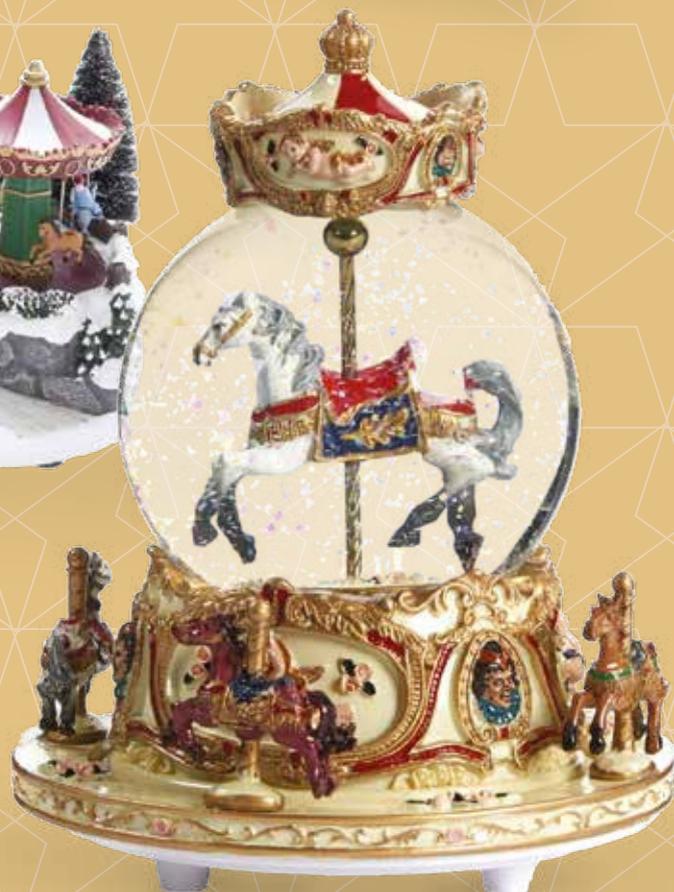
AKI



**GLOBO
MUSICAL**

66,50€

EL CORTE INGLÉS



Réveillon

2019/2020

SALA CHAMPAGNE

Música ao Vivo até às 23h45
com Pianista/Saxofonista
Cocktail de Boas-vindas

ENTRADAS

Gambas com Massa Filo
Misto de Marisco
(Ameijoas, Sapateira, Mexilhão)
Tábua de Queijo e Enchidos
Cogumelos Recheados

PRATOS

Bacalhau com Broa
e Magret de Pato com Molho de Maçã

SOBREMESA

Pudim Abade de Priscos
com Manga e Abacaxi

MESA SELF-SERVICE

Doces e Frutas Laminadas
Queijos e Compotas
Frutos Secos

BEBIDAS

Água Mineral | Cerveja | Refrigerantes
Verde Branco
Esteva Tinto
Maduro Vallado Branco e Tinto
Espumoso
Sangria de Espumoso

MEIA-NOITE

Espumante e Uvas Passas

SALA DAS JAPONEIRAS

Animação com DJ

MESA SELF-SERVICE

Doces e Frutas Laminadas
Queijos e Compotas
Frutos Secos

BAR ABERTO

Gin | Vodka | Whisky
Espumante
Caipirinha
Vinho Branco e Tinto
Vinho do Porto
Licor Beirão

Preço por Pessoa: € 95,00
Desconto Crianças (1):
Até aos 2 anos: Oferta
Dos 3 aos 8 anos: 50% Desconto
Dos 8 aos 10 anos: 25% Desconto



VILLA GARDEN



MIGAITAS SALÃO CHAMPAGNE

t. 253 680 020

geral@villagarden.pt

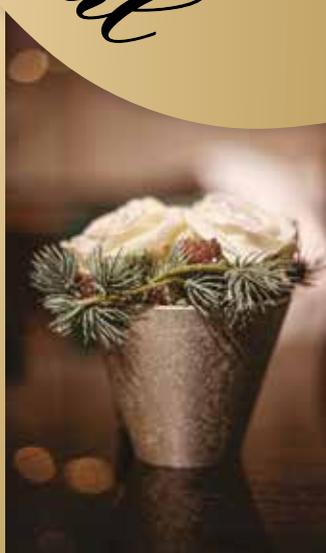


vergadela[®]
interiores





Feliz Natal



Atelier e Show Room

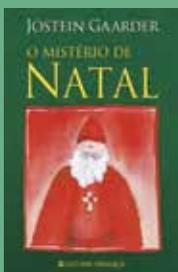
Rua de Pousada n.º 32, Tenões · 4715-381 Braga - Portugal
Telef. / Fax +351 253 276 111 · email vergadela@vergadela.pt



LIVROS "NATALÍCIOS"

O MISTÉRIO DE NATAL

220 páginas



Um grupo de peregrinos constituído por uma menina, alguns anjos e pastores, várias ovelhas e um pequeno cordeiro de pelo macio viaja para trás no tempo. Um calendário mágico, um enigma: será que este grupo o consegue descobrir? "O Mistério de Natal", de Jostein Gaarder, consegue cativar miúdos e graúdos

com uma narrativa fascinante e ilustrações cativantes. Uma nova forma de ver e explicar o nascimento do Menino Jesus.

DIA DE FOLGA

43 páginas



O Natal é sempre Natal, mesmo quando estamos noutra país que não o nosso, longe da família. Mas será mesmo Natal para um jovem soldado inglês que passa o dia acompanhado pelos seus colegas nas trincheiras da Primeira Guerra Mundial? As músicas dão lugar à explosão de bombas, o calor da lareira ao

frio e neve que se fazem sentir. Será que ainda há espaço para o Natal durante um dos piores conflitos do século XX?

UM CONTO DE NATAL

184 páginas

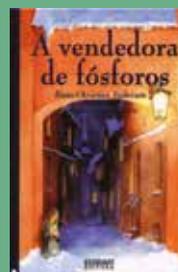


Em Londres todos se prepararam para celebrar o nascimento de Cristo. O clima é de alegria: mulheres, homens e crianças sorriem, ansiosos pela noite mais bonita do ano. Apenas uma pessoa não parece feliz: Scrooge, homem de negócios avarento, resmungão e solitário. Tudo muda quando recebe a visita do

seu falecido sócio: o fantasma vai fazê-lo embarcar numa aventura que irá mudar totalmente a sua vida para sempre.

A VENDEDORA DE FÓSFOROS

24 páginas



No famoso conto de Hans Christian Andersen é véspera de Ano Novo e uma menina pobre, descalça e frágil tenta vender fósforos a quem passa na rua. Com o frio que está, não tem mais alternativas senão acender os seus fósforos para se aquecer um pouco. A cada sopro de luz, um sopro de esperança e imaginação também se acende.

Um conto que nos faz pensar que, apesar de ser Natal, ainda há no mundo quem esteja totalmente só.



Neste natal ofereça ÓCULOS.

Aliamos os melhores conhecimentos técnicos às marcas mais prestigiadas. Esperamos por si!



1. Ray Ban; **2.** Balenciaga; **3.** Christian Dior; **4.** Gucci; **5.** Persol

francooculista

Avenida da Liberdade 306/8-312 | 4710-250 Braga | TL. 253 274 724
franco@francooculista.com
www.francooculista.com



RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS

Entramos em dezembro e as tentações gastronômicas estão em todo o lado. Há sonhos, rabanadas, bolo rei, tronco de chocolate, aletria... Muita doçura para condizer com a época mais doce do ano! A revista Minha não fica indiferente à doçaria, por isso lembrou-se de experimentar uma alternativa mais saudável a uma iguaria bem conhecida... Salame de chocolate! Dá pouco trabalho, fica extremamente saboroso e pode partilhar com amigos e família!



Salame de chocolate

Ingredientes

100g de tâmaras secas
50g de cacau magro em pó
2 ovos de linhaça
150g de chocolate preto (70% cacau)
300g de nozes e amêndoas picadas

1. Retire o caroço das tâmaras e coloque-as num copo com um pouco de água quente até amolecerem.
2. Parta o chocolate em pedaços.
3. Triture as tâmaras com a varinha mágica até obter uma mistura cremosa. Transfira o preparado para uma taça, junte o cacau e adicione os ovos. Misture tudo muito bem.
4. Derreta o chocolate no microondas e mexa até estar completamente cremoso. Adicione-lhe a mistura das tâmaras e volte a mexer.
5. Adicione as nozes e as amêndoas picadas grosseiramente à mistura anterior e disponha tudo em papel de alumínio, formando o rolo de salame.
6. Leve ao frigorífico por duas horas e está pronto para fazer as delícias de todos!





ESPAÇO
PRIVADO PARA
CASAMENTOS

GRANDES EVENTOS NUM LOCAL ENCANTADOR

O Solar do Paço é um espaço apropriado para a realização de grandes eventos. Aqui, podem-se realizar festas de aniversário, casamentos, batizados, almoços e jantares de grupo, sempre com requinte e adequado a todas as condições climatéricas. Conta agora com um novo espaço exterior adaptado a qualquer evento, sempre abrilhantado pela harmoniosa paisagem envolvente. O Solar do Paço disponibiliza ainda um salão para festas com capacidade para 350 pessoas e com a comodidade de um parque privado de estacionamento, com lotação para 220 automóveis. Marque uma visita e surpreenda-se...

Tebosa - Braga · t. 253 286 437 · 933 170 773 · 965 809 244
geral@solardopaco.pt

www.solardopaco.pt



Natal

Um momento mágica que varia
na seia de cada comunidade

TXT Rita Cunha / PIC Ana Marques Pinheiro

Em todos os cantos do mundo, no frio do inverno ou no calor do verão, o nascimento de Jesus Cristo é um dos momentos mais celebrados. Mas os costumes tradicionais a ele associados, assim como a data comemorativa, são diversificados, tornando a celebração única em cada comunidade, sem nunca perder, contudo, a magia que tanto a caracteriza. Se nuns países se canta de porta em porta, noutros põe-se mais um prato na mesa caso alguém chegue inesperadamente para jantar. Há ainda a missa do galo e a visita dos entes queridos já falecidos, no cemitério. E se as tradições são muito diversificadas, o mesmo acontece no que respeita às iguarias carinhosamente preparadas para a ocasião. Entre doces e salgados, que nesta altura do ano adquirem um sabor único e diferenciador, encontram-se as tradicionais rabanadas ou o bacalhau cozido, mas também salmão fumado, o polvo, a salada de couve-flor, os raviolis recheados e as tortas de sementes de papoila. A Revista Minha ouviu, na primeira pessoa, o testemunho de pessoas de nacionalidades ou etnias distintas e que demonstram que, apesar de tantas especificidades, há algo comum a todos os Natais: o convívio e o calor humano vivido e sentido em torno de uma aconchegante mesa.

Na Ucrânia, os habitantes ortodoxos celebram o Natal no dia 7 de janeiro, seguindo o calendário gregoriano. Contudo, o convívio começa na noite anterior, com o *Sviatei Vetchir*, uma reunião de família em torno de uma refeição festiva na qual são estrategicamente colocados 12 pratos em cima da mesa, fazendo alusão aos 12 apóstolos. Tal como nos explicou o padre Vasyl Bundzyak, são várias as iguarias que podem ser degustadas, mas com algumas restrições: nada de carnes vermelhas, leite ou derivados. É que é precisamente neste dia que termina a Quaresma, a qual implica um jejum de 40 dias, a partir do dia 28 de novembro. “Quando as pessoas saem da missa no dia 7 já podem comer”, referiu.

O “kutiá”, composto por grãos de trigo cozido adoçado com mel, passas de uvas e outras frutas, nozes ou castanhas e sementes de papoila, é um dos pratos servido na ceia. “O trigo representa a fartura, o progresso, o bem estar. O mel transmite a ideia de que a vida deve ser temperada com a alegria da saúde, do bem estar, na amizade, paz e unidade familiar. Simboliza o trabalho do agricultor e das abelhas. Também representa os entes queridos que faleceram, criando um elo entre os vivos e os mortos”, explicou.



Padre **Vasyl Bundzyak**

A este juntam-se a “borchtch”, uma sopa vermelha feita de beterraba e repolho, servida com pão de centeio; a “mlêntsi”, uma espécie de panqueca; e o “varénneke”, semelhante ao ravioli, e que em tempos era recheado com repolho, trigo-sarraceno, ameixas, geleias ou sementes de papoila. De destacar, ainda, os rolinhos de repolho recheados com cebola e cogumelos (“holubtsí”), o peixe em conserva, o pão doce e uma compota feita com diversas frutas guardadas em conserva desde o verão. As bebidas alcoólicas são evitadas.

É à volta destes e de outros aperitivos que se sentam as famílias. Antes de começarem a comer, cada elemento tem de fazer uma oração. Em algumas regiões existe a tradição de participar na celebração da missa após a refeição. Trata-se de uma cerimónia bastante solene, que dura entre três a quatro horas. “Depois, quando voltam para casa, continuam a comer o que sobrou do jantar e as crianças começam a percorrer as casas entoando cânticos de Natal religiosos”, acrescentou. “Elas passam pela frente das janelas das casas e cantam, então os donos das casas saem e dão moedas ou alguns doces. É um período que demora cerca de três dias, entre os dias 7 e 9 de janeiro, mas nem todos têm tantos dias de festa. Normalmente as pessoas com funções ligadas ao Estado só têm um dia, mas os outros têm mais. Há festa, cânticos de casa em casa, juntam-se grupos nas casas. É um grande momento”, sublinhou. Algumas famílias aproveitam também esta altura para se deslocarem ao cemitério para visitarem os seus entes queridos já falecidos.

Natural de Yakivka, no distrito de Ivano Frankivsk, Vasyl Bundzyak lembra as peculiaridades vividas no seu bairro. O “Vertep” é uma delas. Trata-se de um grupo de 13 jovens que, por ocasião do Natal, percorre as casas interpretando uma pequena peça de teatro alusiva ao nascimento de Cristo. O nosso entrevistado viveu esta experiência na primeira pessoa ao longo de três anos, numa época em que existia uma “regra especial”: apenas podiam integrar o grupo jovens até aos 18 anos de idade, antes de cumprirem o serviço militar. Mas o seu grupo não cumpria os “requisitos”, pelo que fugir da polícia se tornava um hábito que ficou na memória. “Já lá vão 30 anos mas não me esqueço. Andávamos de casa em casa a fugir da polícia porque na Ex-União Soviética não deixavam fazer isto. Era particularmente difícil sobretudo quando a neve era muita. Correr por aqueles campos e saltar muros não era nada fácil», recorda o padre Vasyl, destacando que, naquela altura, era preciso ter-se “muita coragem”. “Se a polícia do regime nos apanhasse ficava logo registado no cadastro”, disse.

Lembra ainda que “não era qualquer jovem que entrava no *Vertep*”, sendo necessário ter boa voz para cantar. Os ensaios também não eram descuidados e, cerca de um mês e meio antes das atuações, todos os sábados, os jovens tinham de encontrar uma casa para praticarem. A autorização dos pais também era necessária, já que, durante três dias, as

refeições por eles eram garantidas. Ao fim de três dias, eram percorridas entre 500 a 600 casas. Parte do valor angariado era depois entregue à igreja, em forma de donativo.

A visita dos netos aos avós é outra das tradições que perdura na Ucrânia. Ao entrar na noite de 6 de janeiro, filhos e pais deslocam-se à casa do avô, “não para comer, mas para beijar a mão”. Em troca, o avô distribui uma quantia em dinheiro pelos netos, “mas este valor não é igual para todos”. “Ele junta pensões durante o ano para dar algum valor a cada um. Quem durante o ano o visitou mais e ajudou, por exemplo, no campo, recebe mais. Chamamos a isso motivação para visitar as pessoas mais velhas”, explicou.

Em Portugal, e concretamente em Braga, a comunidade imigrante ucraniana tem uma significativa expressão. Vasyl Bundzyak não esquece esse facto, ou não fosse ele um importantíssimo elo de ligação entre portugueses e ucranianos. “Muitas vezes estas datas, a 6 e 7 de janeiro, calham em dias de trabalho e nem todas as famílias ucranianas que cá vivem conseguem cumprir estas tradições, mas conheço algumas que o fazem já que a ceia é um momento muito importante”, referiu.



“E enquanto que uns fora do seu país tudo fazem para cumprir a tradição, outros ganham novos hábitos...”, gracejou Saidatina Khadi Dias, natural do Senegal mas a residir em Portugal há mais de duas décadas, concretamente em Braga, há 17 anos, para onde veio estudar na Universidade do Minho.

Muçulmana, Saiditina explica que, no Senegal, o Natal é “completamente diferente” do vivido na Ucrânia ou em Portugal. Num país onde a população cristã é uma minoria, rondando os cinco por cento, “o Natal só existe pelas prendas oferecidas às crianças” mas sempre a nível institucional, na esfera do Estado.

“Fomos colonizados pela França e há ainda muitos hábitos ocidentais que perpetuaram”, disse. Após informações recolhidas junto de uma conterrânea cristã, Saiditina ficou a saber que a maioria dos cristãos faz questão de assinalar o Natal e de assistir à missa do galo à meia-noite. Enquanto que a noite de 24 de dezembro é passada pelos jovens em festa, dentro de casa, com música, o dia 25 representa o reencontro com a família. “Aldeia por aldeia, as pessoas deslocam-se para se juntarem na casa dos



Saidatina Khadi Dias

seus familiares na casa do ancião, a pessoa mais velha da família”, explicou.

A troca de prendas propriamente dita não existe. “Vê-se na televisão a distribuição de algumas por alunos e crianças e o «Natal dos Hospitais», mas é só isso”, referiu.

A refeição é essencialmente composta por pratos senegaleses. “As famílias mais abastecidas comem frango, que lá não é tão barato como aqui e é considerado um prato chique”, referiu.

Segundo Saiditina, no tempo da sua mãe o Natal era festejado de um modo mais intenso. A mudan-

ça, acredita que esteja relacionada com a saída do poder do colonizador.

Porém, apesar desta multireligiosidade, o respeito mútuo é o que prevalece, sendo mesmo possível ver *Pais Natal* em Dakar. “Conseguimos, tendo várias religiões, agregar cada uma e cada um continuar com o seu lugar na sociedade”, garantiu.

Saiditina confessa que, com o passar do tempo, acabou por interiorizar o espírito natalício português. “Já estou muito preocupada com a minha lista de prendas. Não sou cristã mas também tenho de entrar nessa onda porque isto também é uma questão cultural que temos de respeitar”, considerou.

Já a passagem de ano, de 31 de dezembro para 1 de janeiro, é celebrada “em grande”. “Nisso não ficamos atrás de Portugal. É um momento que sobretudo os casais jovens festejam. É toda uma preparação de guarda-roupa para ver quem será o «rei» ou a «rainha» da festa”, brincou.



No seio da comunidade cigana portuguesa, o Natal é vivido de forma intensa, seguindo de um modo geral o padrão do país, mas com uma duração bastante mais dilatada, podendo estender-se até ao dia 2 de janeiro. “É quase tudo igual, só muda uma coisa ou outra. Por exemplo, a festa começa a 23 de dezembro, dia em que as mulheres fazem as rabanadas e os homens já começam a beber. No dia seguinte, junta-se a família toda: pais, irmãos, sobrinhos, avós. À mesa temos o bacalhau frito e cozido, o polvo, o arroz de feijão, o bolo-rei e a aletria, como é tradição. Antes de comermos, a pessoa mais velha – que no meu caso é a minha avó – abençoa a mesa”, explicou José Maia Rodrigues.

O dia 25 de dezembro é o ponto alto da celebração e no qual se concentram mais pessoas. Novamente, uma mesa farta, muita dança e convívio. Novos pratos são introduzidos, como a massa de grão e a galinha que é morta no próprio dia. A troca de prendas entre todos também faz parte do momento festivo, mas a árvore de Natal não tem grande relevância. “Não ligamos muito. Algumas famílias fazem, mas a maior parte não. A minha família, por exemplo, não faz”, explicou o jovem.

Uma tradição muito específica no seio da família de José Maia está relacionada com chapéus. “No dia 25 cada um veste um chapéu diferente, qualquer tipo, pode ser um capacete ou um boné. A ideia surgiu de uma pessoa mais velha e, desde então, continua-



José Maia Rodrigues

mos sempre a fazer e agora veem-se mais ciganos a fazer. Quem sabe daqui a uns anos não é tradição na comunidade”, disse.

No dia 26 é servido um prato especial: arroz de tordo. Uma particularidade no seio da comunidade cigana prende-se com o facto de o Natal não ser celebrado em caso de luto. “O meu pai esteve cinco anos sem celebrar quando o pai dele faleceu. O tempo depende da proximidade que temos à pessoa. Não é certo, mas normalmente são dois, três anos. Nessas situações, o Natal acaba por ser um dia normal”, esclareceu.

No Brasil, um país predominantemente católico, o Natal é em tudo semelhante ao de Portugal... à exceção das condições meteorológicas. O sol e o calor convidam a programas ao ar livre, mas é sobretudo em casa, em torno da mesa e em ambiente familiar, que os brasileiros assinalam o momento.

Na noite de 24 de dezembro é servida a Ceia de Natal onde não faltam iguarias, que variam consoante a situação económica de cada agregado familiar. A par do peru, o principal prato, encontram-se as rabanadas, os bolinhos de bacalhau – uma herança portuguesa –, a farofa, o “tender” (uma espécie de presunto brasileiro) e o bolo “panetone”. Tal como nos explicou Rômulo Barreto Jr., natural de Manaus – Amazonas, se a família for abastada, normalmente faz questão de comprar um produto importado, seja uma carne, um peixe ou um vinho.

Tal como em Portugal, a árvore de Natal é uma das imagens de marca, estando sempre presente ao longo de todo o mês. É debaixo desta, delicadamente enfeitada com luzes, bolas de várias cores e fitas brilhantes, que são colocados os presentes que serão abertos na noite da consoada, depois de distribuídos pelo “velhinho de barbas brancas” no seu mágico trenó.

Católico e português mas nascido na Alemanha, José Alves vive todo o espírito natalício em união com a família. “É sempre um momento mágico, com o contributo de todos. As mulheres ajudam a mãe no jantar, os homens dedicam-se mais aos aperitivos, sendo que o famoso bacalhau cozido é o ex-libris”, referiu.

Dos tempos na Alemanha, recorda um dos pontos altos dos festejos, que é o Dia de S. Nicolau, a 6 de dezembro. É nesta data que as crianças bem comportadas recebem doces. No dia 24, recebem as prendas. De destacar, ainda, os mercados de Natal – os *Weihnachtsmarkt* – que ali terão tido origem nos finais da Idade Média.

Em cada canto, uma tradição...

O Natal vive de tradições e as que referimos são apenas algumas no meio de uma imensidão. A título de curiosidade, em Espanha as celebrações arrancam com a lotaria “El Gordo”, cujo apuramento dos vencedores pode demorar horas. Na Turquia, um padre atira uma cruz de madeira para a água e as pessoas lançam-se para a salvar, enquanto que na Polónia, à hora de jantar, põe-se mais um prato na mesa para o caso de alguém chegar inesperadamente. Na Suécia, as pessoas costumam comer um pudim feito à base de arroz que contém apenas uma amêndoa, dizendo a tradição que a pessoa que a encontrar se casará dentro de um ano. Na Grécia, os meninos atiram galhos de cedro e as meninas galhos de cerejeiras para uma fogueira. A crença é a de que o ramo que queimar mais depressa pertencerá à pessoa com mais sorte e que, muito provavelmente, se casará em breve.



José Alves

As iguarias diferem das confeccionadas em Portugal. “Na Alemanha comem-se muitos doces à base de maçapão, não esquecendo as bebidas alcoólicas aquecidas”, disse. O ganso, o pato assado e as salsichas também fazem parte do cardápio.



Comércio de Equipamentos de Frio e Ar Condicionado, Lda.



Panasonic

Distribuidor oficial Panasonic
 Conheça toda a gama de Ar Condicionado nas nossas instalações

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

www.fritempo.pt

Siga-nos em:



RÉVEILLON

UMA NOITE DE CELEBRAÇÃO, LENDAS E SUPERSTIÇÕES!!!



A noite de *Réveillon*, termo de origem francesa que significa acordar, é um momento de encontros, reflexões e recomeços. Também conhecida como Véspera de Ano Novo, ou Noite de São Silvestre, é uma noite que assinala a despedida do ano velho e o começo do novo. Um instante cheio de misticismo e costumes, onde é obrigatório lembrar as tradições, lendas e fogos de artifícios que acompanham esta mágica noite... Em Portugal e nos países que seguem o calendário gregoriano, esta data que comemora a passagem de ano é um momento de reunião. Habitualmente é celebrada com um bom jantar em casa, ou num restaurante, com amigos e família, onde os costumes estão na mesa. Os desejos de prosperidade e esperança para o novo ano esperam pelas badaladas do relógio, momento em que as pessoas saem para a rua e assistem ao *show* dos fogos de artifício...



Põe o  *aos seus pés!*

**Antes de reservar sua viagem
contate-nos !!**

Experimente e comprove.

Nordeste *desde* **299€**
brasileiro

Av. Gen. Norton de Matos, 27 - 4700-387 Braga // Telfs.: 253 208 300 / 939 208 300
geral@nova-america.pt - nova-america.pt



Rituais, tradições e bons desejos

A passagem de ano é uma noite especial! Um instante cheio de energias positivas que se sincronizam com a primeira badalada da meia-noite, momento em que as pessoas costumam realizar rituais para pedir desejos de prosperidade e boa sorte ao novo ano... Os portugueses também gostam de praticar estes tradicionais rituais que vão desde utilizar roupa interior azul para ter boa sorte, saltar de uma cadeira, beijar alguém, ter dinheiro na mão, mergulhar no mar gelado, dançar ao ar livre, até pular com o pé direito à meia-noite... E o leitor? Já pensou no que vai fazer para receber 2020?

Barulho e diversão

Na noite da passagem de ano os portugueses gostam de fazer muito barulho. Utilizando apitos, buzinas, batendo com as tampas das panelas e ati-

val, aproveitando para usar o disfarce mais engraçado para receber o ano novo.

Comer 12 uvas

Em Portugal é costume comer 12 uvas passas à meia-noite e pedir os correspondentes 12 desejos para trazer boa sorte para o ano novo, assim como comer doces, bolos-reis que têm moedas ou brindes escondidos no interior e brindar com espumante ou champanhe. Em alguns países até lentilhas se comem!

Noite de São Silvestre

Na noite do dia 31 é obrigatório fazer menção a São Silvestre... O Santo das lendas populares do folclore português, que também é celebrado nesta noite cheia de luz! Isto para além dos relatos que fazem referência a este Santo, e que juntam os mitos da Atlântida com a criação da ilha da Madeira e do fogo de artifício. A tradição da corrida de São Silvestre acontece no decorrer do mês de dezembro em cidades como Lisboa, Porto, Amadora e Braga.

Fogos de artifício

Assim que o relógio toca a meia-noite, a ilusão é renovada e as pessoas sincronizam-se ao redor do mundo para dar as boas-vindas a um novo ano. Os céus iluminam-se com as majestosas explosões de cores dos tradicionais *shows* de pirotecnia que engalam as cidades do mundo como Sidney e New York... Em Portugal também temos grandes espetáculos de fogos de artifício que inauguram o ano novo. Os mais

famosos e os que mais milhares de turistas conseguem atrair são os espetáculos de fogo de artifício da Madeira e de Albufeira. São seguidos de perto por Porto e Lisboa, onde a Avenida dos Aliados e o Terreiro do Paço se iluminam para receber o ano... Em Braga, como é já tradição, realiza-se também um grande espetáculo de música e fogos de artifício na Avenida Central.



Dave Lastovskiy (Unsplash)

rando a loiça pela janela para afugentar tudo o que de mau houve no ano anterior... E no resto do mundo? Também! Na Dinamarca, por exemplo, um dos costumes mais divertidos é partir os pratos nas portas dos vizinhos para simbolizar a amizade e trazer boa sorte. Enquanto que, em Espanha, mais especificamente em Pamplona, a tradição é sair de casa e percorrer as ruas como se fosse o Carna-



ANJO

BRAGA

(MINHO CENTER)

GUIMARÃES

(ESPAÇO GUIMARÃES)

CALDAS DA RAINHA * SANTARÉM * TORRES NOVAS * CASTELO BRANCO





BRAGA



UM UNIVERSO DE

ARTISTAS

TXT Isabel Martins

No passado mês de novembro, a cidade de Braga celebrou a IV edição do “Braga em Risco”, um evento que nasceu há quatro anos com a finalidade de apresentar e dar a conhecer a grande variedade de artistas gráficos, desenhadores e ilustradores bracarenses. O encontro que decorreu nos vários espaços, museus e escolas do centro da cidade, contou com diferentes exposições, oficinas, *workshops*, apresentações de livros e muito mais. Uma iniciativa destinada a promover o trabalho de artistas, entre eles Pedro Seromenho e Sérgio Ribeiro, dois profissionais da ilustração que fazem parte da equipa da Editora Paleta de Letras, com quem mergulhamos no universo da ilustração do livro infantil.

O papel do ilustrador remonta à antiguidade, onde os livros e manuscritos já eram acompanhados com algumas imagens, que no momento se tratavam de obras únicas feitas à mão. Não foi até à chegada da imprensa, no século XV, e da Revolução Industrial, no século XIX, que surgiram novas técnicas e materiais que marcaram um novo ciclo para o mundo das artes, da cultura e da ilustração. Na atualidade, há vários tipos de ilustração, onde cada artista se molda de forma diferente, dependendo do seu estilo. No caso da ilustração editorial, o ilustrador é o artista gráfico que tem o trabalho de acrescentar algo mais à história. “O ilustrador tem que ler o texto, tem que repensar e recriar no seu imaginário a par-

tir das palavras. Então vão nascendo as ilustrações, as imagens e as cores”, afirma Pedro Seromenho, ilustrador da Paleta de Letras e curador do “Braga em Risco”, acrescentando que a ilustração tem múltiplas vertentes, que podem ir desde a científica à publicitária, até chegarmos à ilustração editorial.

A missão do ilustrador editorial é sair do texto e contar outra história através dos seus desenhos, o que nem sempre é fácil de conseguir, já que deve existir uma linha de comunicação entre o autor e o escritor, o que nem sempre acontece. “Cada um tem o seu domínio, o seu território, mas o livro ganha quando há comunicação entre ambos. Entre o escritor e o ilustrador. Sente-se num livro quando há essa comunicação, quando ela pode funcionar em prol do leitor, e realmente aí torna-se mais fácil o trabalho”, acrescenta Pedro Seromenho. O correto é que exista uma conjugação interpretativa entre a ilustração e o texto. Neste sentido, o ilustrador deve “ter alguma sensibilidade para saber quando é preciso acrescentar algo ao texto e quando é preciso, se calhar, deixar o texto falar mais alto”, acrescenta o ilustrador e também *designer*, Sérgio Ribeiro.

Viver só da ilustração não é fácil, ainda hoje existem muitas barreiras e em Portugal “são cada vez menos os ilustradores que se dedicam só à ilustração de livro infantil”, comenta Pedro Seromenho, ao mesmo tempo que acrescenta que “a maior parte fá-lo por amor, por dedicação. E vão ultrapassando

Paularte

50 anos





O paraíso
do minho!



HOTÉIS DO
BOM JESUS



HOTEL DO ELEVADOR

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



HOTEL DO TEMPLO

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



HOTEL DO PARQUE

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



HOTEL DO LAGO

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



HOTEL JOAO PAULO II

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



Pedro Seramenha

as barreiras. Muito por culpa da arte e da paixão que têm por ela”. Portanto, há muitos ilustradores que optam por terem outro trabalho que esteja ligado à ilustração, ou numa outra área, como por exemplo, o *design*. Esse é o caso de “Carla Nazareth, que tem o blogue *Nós na Linha*. Começou a fazer projetos de ilustração para livros. Mas, para complementar, e também por paixão, decidiu também tirar o curso de *designer* de interiores. Tem então agora uma empresa que se desdobra no *design* e na ilustração”, diz. Assim, há outros casos similares de ilustradores que começam no *design* e tendem mais para a ilustração e vice-versa, outros dão aulas, fazem *workshops* e oficinas mas, regra geral, vê-se muito esse complemento.

Para o ilustrador é sobretudo importante dar-se a conhecer em tudo aquilo que sejam exposições, prémios, coletivas, concursos e diversos eventos onde lhes seja possível criar uma rampa de lançamento para o seu trabalho. O lado positivo é que há cada vez mais eventos desse género, que Pedro Seramenha salienta, convidando sobretudo os ilustradores mais jovens a participarem. “Devem participar, devem tentar a sorte. Tentar abrir as portas que existem. Muitas vezes não é fácil abri-las. E é preciso resiliência, persistência e paixão. Esses eventos que

existem dão alguma visibilidade e algum conhecimento, porque vão interagindo com outros ilustradores já profissionais e com experiência no mercado”, sublinha. As redes sociais, os portefólios online e as novas tecnologias também têm vindo a ser uma boa solução: não só abriam novas formas de trabalhar, mas também servem de ferramenta para que os artistas promovam os seus trabalhos e ganhem visibilidade.

Para muitos ilustradores, um grande golpe de realidade é ter consciência de que os inícios são sempre muito complicados. Portugal é um país pequeno onde há poucas editoras que apostam na componente ilustrativa, portanto é difícil, sobretudo para os jovens artistas, encontrar um espaço que lhes permita continuar com o sonho de ilustrar. Em relação a isto, Sérgio Ribeiro aconselha a que os principiantes tomem iniciativas, como “fazer um *fansite*, ou pegar num texto já escrito e fazer um pequeno livro ilustrado, em que consigam já chegar com um produto quase final que possam mostrar às editoras”, de forma a que as editoras consigam avaliar num contexto muito mais amplo não só a técnica, mas também como foi ilustrado um texto, conhecendo um pouco da sensibilidade do artista e a interpretação que este é capaz de conferir a um texto.

Mesmo com as dificuldades que um ilustrador possa encontrar no caminho, a verdade é que com o tempo as mentalidades mudaram, o que fez com que o trabalho do ilustrador começasse a ser cada vez mais respeitado. Antigamente o ilustrador tinha um papel secundário em relação ao escritor, tanto que nenhum nome dos ilustradores aparecia nos livros, mas gradualmente as coisas começaram a mudar. “Hoje em dia o ilustrador é um autor por direito. As coisas estão mais equilibradas, até ao nível de pagamentos e de direitos no livro. Hoje em dia o ilustrador é um autor, recebe direitos autorais, por isso acho que as coisas vão mudar para um bom caminho”, afirma Pedro Seromenho. Há livros que até vivem da ilustração e do potencial que o ilustrador conseguiu tirar do texto.

Em Braga existe todo um universo de ilustradores, onde encontramos nomes conhecidos como o de Sebastião Peixoto, Zita Pinto, Ângela Vieira e também os de Pedro Seromenho e Sérgio Ribeiro. Agora estão a surgir novas gerações de ilustradores, onde entram também os alunos da Escola Superior em Design do IPCA. Há cada vez mais curiosos, pessoas

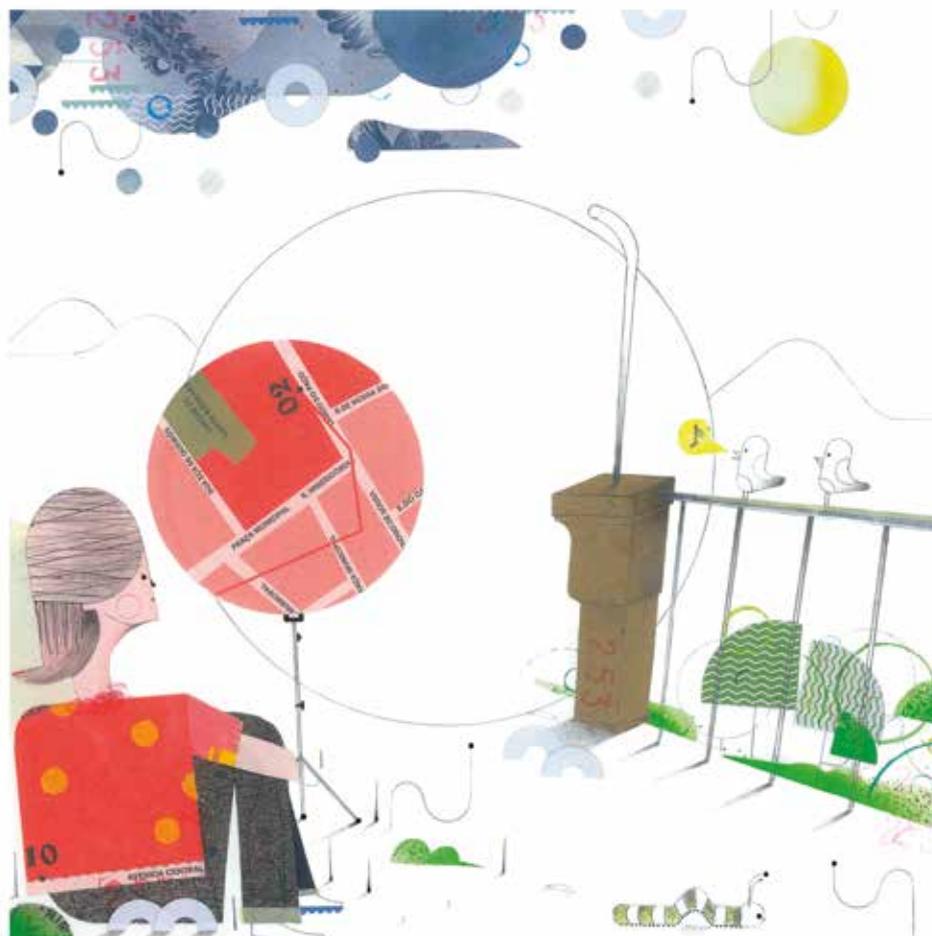
que se interessam pela arte e apoiam a ilustração: foi assim que nasceu a iniciativa para o encontro de ilustradores “Braga em Risco”, como afirma Seromenho.

“Começou como uma coletiva, a *Braga 22x22*, em que convidamos 22 ilustradores para a primeira edição, e depois cada um sugeriu oficinas, apresentação de livros, *workshops*, ateliês e exposições. A partir dali começamos a desenhar o programa do encontro. De edição em edição fomos acrescentando membros à família, que foi crescendo e hoje já é um grande encontro”, diz. O “Braga em Risco” é um evento que enche de cores a cidade de Braga com as ilustrações dos artistas locais e também de todos aqueles artistas que a visitam.

Em 2020, o “Braga em Risco” vai continuar a crescer. A próxima edição vai consolidar-se com a Bienal de Ilustração/Prémio do Eixo Atlântico, destinada a homenagear aos ilustradores da região Norte de Portugal e Galiza, concretizando assim o sonho de abrir as portas à internacionalização do encontro, juntamente com o desejo de despertar a curiosidade de mais artistas internacionais.



Sérgio Ribeiro



SAMEIRO

PNEUS

PARA UMA CONDUÇÃO EM SEGURANÇA!

PNEUS – MECÂNICA GERAL – LIMPEZA AUTOMÓVEL

MECÂNICA GERAL

- Óleos
- Filtros
- Sistema de travagem
- Amortecedores
- Ar Condicionado
- Baterias
- Revisões
- Eletroauto

PNEUS

- Pneus de todas as marcas
- Equilibragem das rodas
- Válvulas
- Alinhamento de direção 3D
- Jantes
- Reparação de pneus
- Reparação de jantes

LIMPEZA AUTOMÓVEL

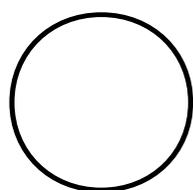
- Lavagem manual simples
- Lavagem manual completa
- Lavagem de estofos
- Lavagem de interiores



Rua do bairro n. 2 – Nogueira, 4715-163 Braga, Portugal

ATENDIMENTO: +351 253 610 637 | +351 939 101 960 - Seg a Sex 08:30 às 19:00 · Sábado 08:30 às 12:30 | Domingo fechado

Colégio João Paulo II inaugurou novo polo em Sete Fontes



Colégio João Paulo II inaugurou um novo polo na Travessa Rafael Bordalo Pinheiro, na zona de Sete Fontes e reforça, desta forma, o seu projeto educativo. A estrutura vem dar resposta aos «pedidos crescentes», disponibilizando à comunidade uma nova unidade complementar a outros projetos de ensino da cidade», focando-se na especialização e especificidade de cada ciclo.

O novo polo tem capacidade para acolher 550 alunos, estando a funcionar desde o início do corrente ano letivo com 258 educandos, desde o berçário até ao 4.º ano de escolaridade. Neste projeto foi feito um investimento total de cinco milhões de euros (numa primeira fase, um milhão de euros em obras de adaptação do espaço e os restantes quatro milhões para a aquisição do imóvel). Foram ainda criados 40 postos de trabalho, entre pessoal docente e não docente.

O piso dedicado ao berçário é composto por zonas lúdicas e de estimulação, evidenciando-se o diverso mobiliário especializado. Nos espaços de Jardim-de-Infância e 1.º Ciclo destacam-se áreas especi-

ficas e adaptadas, com diversas atividades, desde fotografia, artes plásticas, olaria, ciência, tecnologia, biblioteca, entre outras.

Na cerimónia de inauguração, o administrador, Mário Paulo Pereira, sublinhou a importância de o Colégio manter a sua matriz católica e os seus valores focados na família e no humanismo, criticando o Estado, «por mera ideologia», continuar «a não dar liberdade de escolha aos pais, impedindo-os de escolher livremente o projeto de ensino para os seus filhos», elogiando a postura do Colégio João Paulo II, por ter concedido, em 2018, cerca de 400 mil euros em bolsas a famílias carenciadas e numerosas. D. Jorge Ortiga benzeu as instalações e desafiou o Colégio João Paulo II a «reforçar aquilo que é o seu estatuto ou o seu projeto educativo, propondo valores com ousadia e coragem e acreditando que assim é que a educação será capaz de garantir um futuro melhor para todos».

A vereadora da Educação, Lídia Dias, adepta «assumida» da liberdade de escolha, elogiou o projeto educativo do Colégio João Paulo II, referindo que este crescimento «vai ao encontro de pais e encarregados de educação».



VENHA
COMEMORAR
CONNOSCO O

Réveillon

BUFFET
À DISCRICÃO
5,00€
P/ PESSOA
DE 2ª A 6ª FEIRA

NOITE DAS
MULHERES
10,00€
P/ PESSOA
RODIZIO DE CARNES
PREÇO P/ TODAS AS MULHERES

RODIZIO
EXECUTIVO
10,98€
P/ PESSOA
DE 2ª A 6ª FEIRA
DAS 12H ÀS 15H00, EXCETO FERIADOS
RODIZIO DE CARNES À DISCRICÃO

Fogo de
Chão

CHURRASCARIA
STEAKHOUSE

RESERVAS EM BRAGA@FOGODECHAO.PT

T. 253 670 900

JANTARES DE GRUPO E MÚSICA AO VIVO



WWW.FOGODECHAO.PT/BRAGA

NA RUA PROFESSOR HENRIQUE DE BARROS, EM BRAGA

FOGO DE CHAO EUROPA | BRAGA | MATOSINHOS | CASCAIS | LISBOA | AMADORA | PORTIMÃO

SUGESTÃO DE LEITURA

A Noite em que o Verão Acabou de João Tordo



Dezembro é mês de festa. Temos o aniversário da nossa Minha, o Natal e o Final do Ano com todas as suas resoluções (já agora, porque não acrescentar “ler mais” na lista?). É também o mês em que as listas de compras aumentam exponencialmente. O que oferecer ao pai, aos filhos, ao cônjuge, aos irmãos, etc.? As indecisões e o *stress* associado toldam, muitas vezes, o verdadeiro espírito natalício que tem que ver com a união, paz e harmonia. Por essa razão, desafie-o a não pensar muito no assunto e, ao invés, oferecer conhecimento, empatia, portas para novos mundos, reflexões pertinentes, jornadas misteriosas e novas aventuras, na forma de um livro. O que acha da ideia?

A propósito, o Autor Português João Tordo experimentou um novo género e ofereceu-nos, este mês, *A Noite em que o Verão Acabou*. Passado entre Portugal e os Estados Unidos da América, este *thriller* da Companhia das Letras apresenta-nos Pedro Taborda, um aspirante a escritor que, reencontrando um amor da adolescência, em Nova Iorque, depressa se vê envolvido num dos mais afamados homicídios dos anos 90 – o do fictício milionário Noah Walsh. Repleto de mistério, este é o relato, na primeira pessoa, de Pedro que, num misto de ênfase por um amor nunca esquecido e ambição para escrever o seu primeiro romance, procurou desvendar as circunstâncias que levaram à morte do magnata americano. *A Noite em que o Verão Acabou* é um *thriller* sólido e muitíssimo bem escrito. João Tordo é já um reputado autor nacional, daqueles que conquista prémios e público, sendo que a sua bibliografia já fala por si. Talvez



pela sua voz sempre pertinente, *A Noite em que o Verão Acabou* acaba por ser um livro que em nada corresponde ao seu tamanho – quase 700 páginas. A narrativa à volta do homicídio de Noah Walsh segue um ritmo por vezes lento, que vai alternando entre os diferentes papéis das personagens que podem ou não ter cometido o crime. No centro, temos um protagonista que vai crescendo à medida que os factos se vão sucedendo, passando de miúdo apaixonado a jornalista decidido a encerrar, de uma vez por todas, o capítulo da sua vida relacionado com a família Walsh. Pelo meio, vai sofrendo com as desventuras de conhecer verdadeiramente a personalidade por trás do seu ídolo, o autor Gary List, e aprendendo que um escritor não é nada sem a sua grande história.

Se gosta de histórias ricas em detalhe e com finais surpreendentes, certamente delirará com *A Noite em que o Verão Acabou* que bebe de grandes nomes do género policial como Agatha Christie ou Sir Conan Doyle para nos entregar a história de um crime que, na verdade, não passou de uma história de amor.

“Aquele caso era na, na verdade, uma história de amor. Ou mais de uma. E o amor é, será sempre, uma coisa inexplicável. É o lugar onde todas as coisas nascem e onde todas as coisas perecem e manifesta-se de tantas maneiras diferentes – pais e filhos, amantes, amigos – que é impossível metê-lo nas páginas de um livro (...) É tudo, está em toda a parte e não pode ser encontrado”. Boas Leituras e Excelentes Festas!

Daniela Guimarães

Blogger de Literatura

 @portasetenta / www.portasetenta.pt



Mélo die

pour les enfants



★
Pili Carrera
1963

paZ
RODRÍGUEZ

Levi's kids

catimini

amaya
LONDON KIDS

Meia Pata
made in Portugal with love



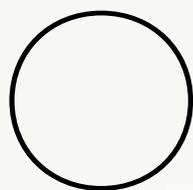
Loja1
Centro Comercial Braga Parque,
piso 2, loja 314
4710-427 Braga

Loja2
Rua de S. Marcos nº 38 a 42
4710-328 Braga

Telefone: +351 253 298 829
Email: geral@melodie.pt



MENOS LIXO, MAIS CONSCIÊNCIA



ano está quase a acabar, mas nunca é demasiado tarde (nem cedo demais!) para começar a diminuir a sua produção de lixo. Só em 2018 foram geradas mais de 5 milhões de toneladas de lixo em Portugal, o que representa 4% a mais do que em 2017. O elevado volume de lixo é uma problemática mundial que a cada dia contribui para produzir consequências nefastas para o meio ambiente. Siga as nossas dicas e aprenda como pode ajudar o planeta!

A regra de ouro é o consumo consciente

Compre apenas aquilo de que realmente precisa. Evite comprar coisas desnecessárias ou de baixa qualidade. Devemos tentar sempre economizar, mas, às vezes, quando se trata de comprar um bom produto, é preferível investir o dinheiro em marcas que realmente garantam uma longa durabilidade dos artigos. Esta é uma maneira de evitar a acumulação desnecessária de objetos danificados ou coisas que não lhe sejam úteis em casa.

Reciclagem solidária e compras em segunda mão

Oh, as roupas! Não se torne um acumulador... Se o seu guarda-roupa está cheio de roupas que já não

usa e não sabe o que fazer com elas, temos uma solução que pode ser perfeita para si: doá-las. Atualmente são muitas as associações responsáveis por receber peças de roupa usadas que estejam em perfeitas condições e que possam ser entregues a pessoas que realmente precisam, ou que também podem ser vendidas em feiras solidárias para conseguir fundos. E quando quiser ir às compras, recomendamos que explore as lojas em segunda mão, que às vezes podem ser uma excelente opção para renovar o seu guarda-roupa.

Compostagem e dietas eco-friendly

Cascas de frutas, legumes, ovos e outros resíduos orgânicos misturados com terra vegetal são uma alternativa sustentável para obter fertilizantes naturais. A técnica da compostagem é utilizada para estimular a decomposição de materiais orgânicos a fim de conseguir um material rico em húmus e nutrientes minerais, que possa ser usado como composto para plantas. Quanto a dietas sustentáveis, o melhor é apoiar os pequenos produtores locais e comprar produtos cultivados através da agricultura biológica. Também pode ajudar a reduzir os resíduos diminuindo o consumo de carnes, já que grande parte do volume de lixo do planeta provém das indústrias dedicadas à pecuária.

BERÇONOIVAS
das

Aqui nascem as Noivas de Portugal



**Comprometemo-nos a transformar o Vestido de Sonho
de cada Noiva numa realidade inesquecível...**

BRAGA > V. N. FAMALICÃO > GUIMARÃES

www.bercodasnoivas.com



Federica Galli (Unsplash)

Adeus às cápsulas de café...

Olá, cafeteira retro vintage!

A moda das cápsulas de café e embalagens descartáveis feitas com plástico é uma grande geradora de lixo. Por isso, se quiser evitar a produção de resíduos e continuar a desfrutar do seu café perfeito, siga a nossa recomendação e experimente as cafeteiras tradicionais... Sim, dessas que se usavam antigamente! Garantimos que, além de ajudar o ambiente, também fazem um café riquíssimo!

Chega de papel e plástico

Evite comprar produtos cuja embalagem seja feita de plástico. Opte antes por comprar produtos com recipientes de vidro que possam ser reutilizados, ou por aqueles que têm embalagens de cartão reciclado. Se alguma vez não puder evitar comprar produtos com embalagens plásticas, não se preocupe, pode sempre reutilizá-los e dar-lhes uma segunda vida. Quando for fazer compras, leve sempre a sua saca de tecido reciclável e peça para aderir às faturas eletrônicas. Aproveite também para recusar os

recibos, comprovativos ou extratos bancários em papel. Estas pequenas dicas irão ajudá-lo a participar ativamente no processo de recuperação ambiental do nosso planeta.

Limpeza e higiene para uma vida sem resíduos

Tente sempre levar consigo uma toalha ou pano de micro-fibra para evitar secar as suas mãos ou rosto com papel. Evite também usar sabonetes líquidos e experimente sabonetes, champôs e condicionadores em barra. Lembre-se que também pode encontrar lojas onde levar os recipientes vazios e comprar estes produtos a granel. Também pode aproveitar os resíduos orgânicos e os ingredientes naturais como café, açúcar, iogurte, aveia, azeite ou mel para fazer máscaras e exfoliantes naturais... E, para finalizar está série de dicas para reduzir o lixo, apresentamos, exclusivamente para as mulheres, o copo menstrual, uma alternativa ecológica e saudável que, além de ajudar a poupar dinheiro, é uma opção segura e eficaz, que ajuda a reduzir os desperdícios deixados pelos pensos higiénicos e tampões.

GRANDES Campanhas NATAL



Visite uma das nossas lojas e encontre o melhor atendimento!



PÓLO LOJA
ELECTRODOMÉSTICOS
LAMAÇÕES - 253 609 900



LOJA do ARMAZÉM
FROSSOS - 253 607 330



VILA LOJA
ELECTRODOMÉSTICOS
VILA VERDE - 253 310 350

CIDADELA ELECTRÓNICA®

SUGESTÕES FESTIVAS

As festas que se aproximam podem ser o pretexto ideal para roupa nova... As lojas enchem-se de novidades, preferencialmente com muito brilho e várias apostas em materiais como o veludo. Seleccionamos algumas opções para si, muitas delas amigas da carteira, como se quer! Experimente seguir a velha máxima: "por uma peça que entra no armário, outra tem de sair" e doe as roupas em bom estado que já não usa!

VESTIDO LANTEJOULAS

99,99€

MANGO ONLINE



VESTIDO DE VELUDO E PURPURINA

25,99€

MANGO



VESTIDO DE VELUDO

29,95€

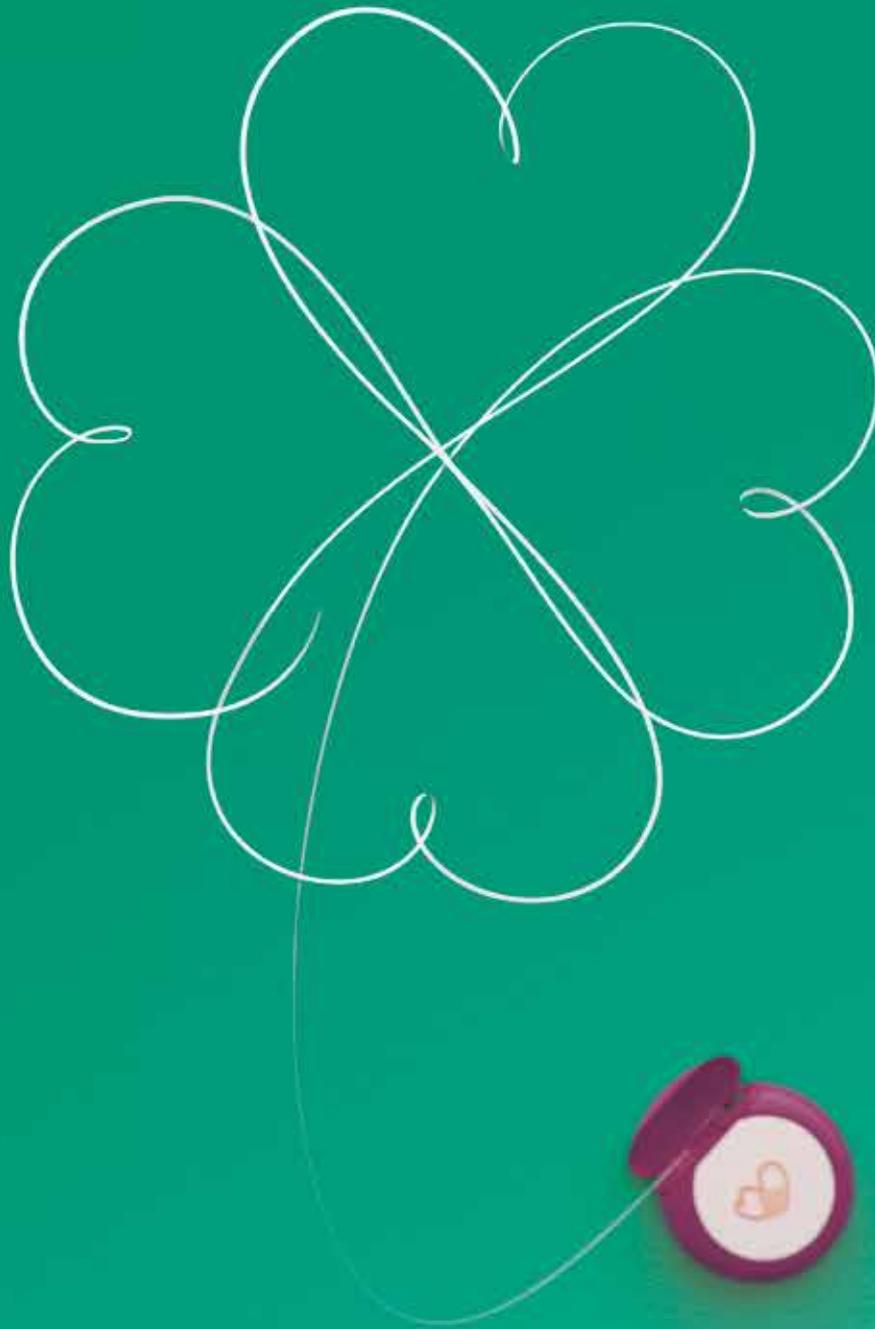
ZARA



SAPATO PEDRA COLORIDA

35,95€

ZARA



A saúde da sua boca não é uma questão de sorte.
Na Clinibraga, dispomos de serviços complementares que
promovem a sua saúde oral, o bem-estar e a qualidade de vida.

ARTUR FERNANDES · ISABEL ANTUNES
Médicos Dentistas

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



clinibraga
CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

SAPATILHAS KIDS

29,99€

MANGO



SAIA DE PEITO BOMBAZINE

17,99€

ZIPPY



CAMISA CRIANÇA

25,95€

ZARA



SABRINAS BALLERINA

19,99€

ZIPPY



ELÁSTICO COM LAÇO

5,95€

ZARA



CHAPÉU COM FITA

25,95€

ZARA

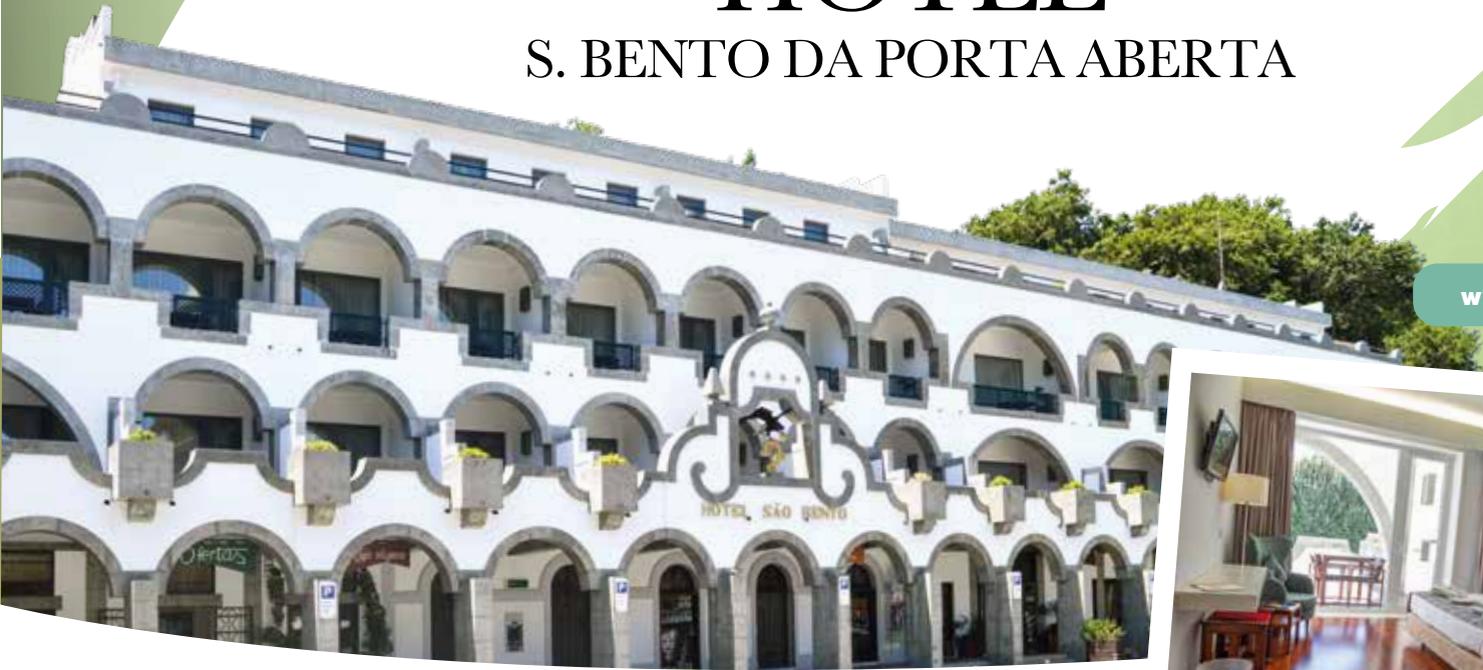


★★★★
HOTEL S. BENTO

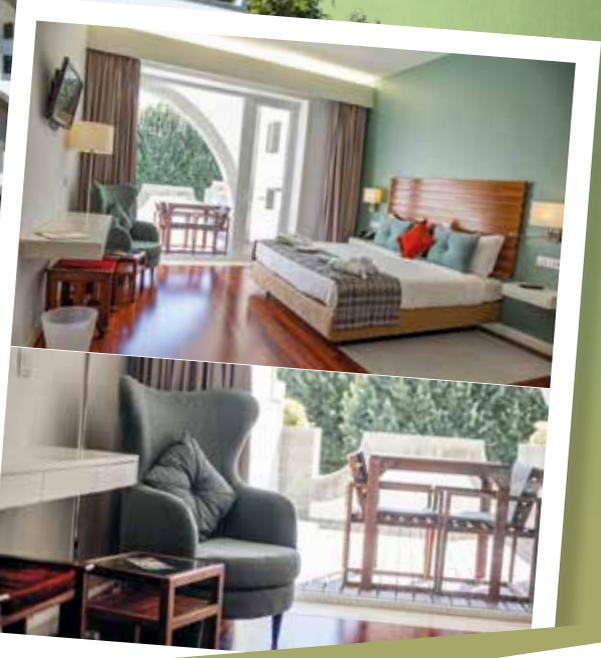
UMA PORTA
ABERTA PARA
O GERÊS!

HOTEL

S. BENTO DA PORTA ABERTA



www.hotel.sbento.pt



t. 253 141 580
m. 965 525 386

Avenida de São Bento da Porta Aberta n.º 2993 4845-028
Rio Caldo hotel@sbento.pt

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. Em perfeita harmonia com a paisagem envolvente que convida a momentos de tranquilidade e conforto.



Casa
S. Bernardo
de Claraval
Alojamento Local

Praça da Basílica
de São Bento da Porta Aberta N.º 26
4845-028 Rio Caldo, Braga, Portugal

t. 253 141 585



BOTIM
45,95€
ZARA



SAPATO DE PELE CROÛTE
69,99€
MANGO



CALÇAS CHINO
35,95€
ZARA

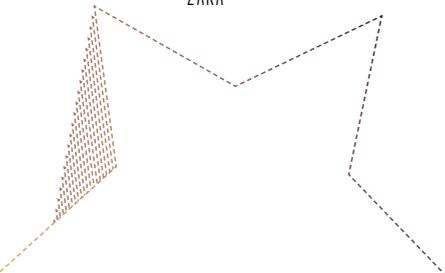


CAMISA XADREZ
17,99€
ZIPPY

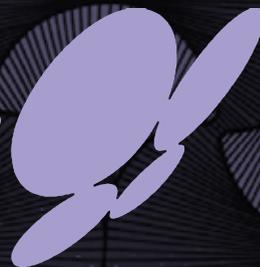
CALÇAS CHINO KIDS
22,95€
ZARA



CAMISOLA JACQUARD
19,99€
ZIPPY



inovlar®



MOBILIÁRIO SOFÁS COLCHÕES DECORAÇÃO

**Na Inovlar
damos prioridade
à qualidade dos
nossos produtos.**

Somos especialistas em todo
o tipo de mobiliário e na
otimização de espaços.



Queremos dar aos nossos clientes a melhor experiência na decoração ou renovação da sua casa. Dispomos de profissionais especializados para melhor o aconselhar, na criação de espaços que refletem o seu gosto e estilo de vida. Deixe-se surpreender com as nossas propostas.

Lugar do Xisto, 4760-727 Vila Nova de Famalicão
(Lago Discount – em frente à Tiffosi Outlet) telef. 252 025 300



Par_kour Par_kour

A Arte dos Tempos Modernos

TXT Isabel Martins PIC Team Braga



Saltos, deslizamentos, diversão e espírito... Neste mês apresentamos-lhe uma atividade que, mais do que um desporto, pode ser considerada uma arte que combina paixão e equilíbrio mente-corpo. Para perceber melhor o que é o Parkour, estivemos à conversa com Stanislav Nosov, presidente da *Associação Portuguesa de Treino de Rua e Parkour (SWA)* e membro da *Team Braga*, que nos contou tudo sobre esta modalidade urbana e nos deixou conhecer mais sobre a sua experiência como *traceur*.

A palavra *Parkour* vem do francês *parcours* que, em português, significa “percurso”. Na sua essência, esta arte urbana onde os homens são chamados *traceurs* e as mulheres são conhecidas como *traceuses*, consiste na superação de obstáculos, sejam eles físicos ou mentais. O *Parkour* é também conhecido como *L’Art du Déplacement*. Nasceu nos anos 80, nos subúrbios de Paris, onde o ex-militar e bombeiro Raymond Belle começou a ensinar ao seu filho David Belle um treino físico que aprendeu no exército chamado “Método Natural”. Este é originário de algumas tribos indígenas da África, que têm como objetivo utilizar o corpo de maneira útil e eficaz para saltar, correr, trepar e esquivar-se de obstáculos. Aqui cada atleta é individual e não existem padrões, o que resulta em diferentes estilos. “Cada um é como é. E isso é que é bonito”, afirma o presidente da SWA, Stanislav Nosov. É essa liberdade estilística própria de cada atleta que realmente confere substância e alma verdadeira a esta disciplina, convertendo-a assim numa arte *freestyle*.

A arte urbana do *Parkour* começou a ser praticada primeiro nas ruas e só depois nas academias, o que fez com que esta disciplina se tornasse muito mais do que conseguir ultrapassar um obstáculo indo de um ponto A a um ponto B. O *Parkour* é uma atividade desportiva de superação que implica diversão, constância, compromisso e dedicação. Princípios que são fundamentais para conseguir evoluir nesta disciplina, tal como refere Nosov. “O *Parkour* deve ser encarado em primeiro lugar como um divertimento, o que cria uma vontade na pessoa de querer fazer um movimento. Não vou fazer um salto só porque quero evoluir o salto, quero fazê-lo porque dá-me prazer fazer o salto. Só ali é que eu vou evoluir. Não insistindo, indo de forma devagar e muito gradual”, diz. Portanto, o que aqui realmente importa é estar interessado e comprometido com a prática desta disciplina, já que “a pessoa tem de perguntar a si mesma se realmente é isso que



Ana Marques Pinheiro



quer". É um erro aderir ao *Parkour* só por uma questão de moda, já que o percurso evolutivo de um *traceur* encara muitas realidades que por vezes podem ser duras e difíceis de enfrentar. Em grande parte, a evolução vai depender da atitude e do nível de compromisso do *traceur*.

L'Art Du déplacement pode ser praticada por qualquer pessoa, em qualquer idade. "Eu comecei com 29 anos no *Parkour*. Já fazia outras acrobacias. Era atleta de *street workout* e já tinha uma preparação. Não comecei de zero, mas comecei bastante tarde. Agora alguns dos membros da *Team Braga* são mais novos do que eu e começaram logo aos 13 ou 14 anos. Temos atletas que já têm mais de 10 anos

no *Parkour*", comenta Nosov. Até é possível começar mais cedo, o importante é ter sempre em conta as necessidades do praticante e a personalização da atenção e dos treinos segundo as idades. "Na academia, com os nossos alunos, começamos a partir dos 6 anos. Na minha opinião é possível começar mais cedo, até com bebés que têm dois anos e conseguem andar já dá para começar. A única questão que pode haver aqui é não ser igual a termos crianças de 6, 7 ou 8 anos, com as quais já podemos trabalhar em grupo. Quando temos uma criança mais pequena é preciso uma atenção individual, mas na minha opinião deve-se começar o mais cedo possível", acrescenta o presidente da SWA, deixando perceber que nunca é cedo demais para começar a formar a um *traceur*.

A prática do *Parkour* traz um *pack* de benefícios positivos que beneficiam a saúde e a condição física das pessoas. O *Parkour* é uma atividade que ajuda a melhorar as relações sociais e a autoestima daqueles que o praticam, já que à medida que os *traceurs* vão superando obstáculos e vão evoluindo, vão ganhando segurança e conhecendo também muitas pessoas. "O *Parkour* em primeiro lugar é uma comunidade. Não começamos por ser um desporto. O *Parkour* não é só um desporto! Tem espírito, tem alma e tem uma filosofia muito própria que começa na comunidade", comenta Nosov. As comunidades de *Parkour* costumam ter um ambiente familiar, que talvez à primeira vista seja difícil de perceber, mas que se torna óbvio depois de a pessoa já estar inserida, tornando-o muito mais interessante do que imaginava.

Também é evidente que, tal como ocorre em qualquer outro desporto, no *Parkour* podem acontecer alguns acidentes. No entanto, as estatísticas de acidentes nesta disciplina são muito menores do que, por exemplo, no futebol. "Só corre mal quando os atletas abusam", diz Nosov. Grande parte dos acidentes que ocorrem implicam lesões muito simples que geralmente acontecem nos momentos de divertimento, onde o *traceur* por vezes não repara nos cuidados que deveria ter, nem respeita os tempos de aquecimento prévio, porque "quando o atleta está a fazer um movimento difícil, ele está preparado, está superconcentrado". Portanto, é possível dizer que o *Parkour* é uma atividade segura, onde as probabili-

社会

SHAKAI

Sente-se à mesa connosco!

**A COZINHA
JAPONESA**

CENTRO HISTÓRICO
DE BRAGA



Situado em pleno centro histórico de Braga, o Restaurante Shakai é um recanto do Japão em terra de Arcebispos. Uma visita ao Shakai promete uma experiência intensa e envolvente da cultura nipónica.

A decoração intimista e cuidada deste espaço, tão marcante da identidade e memória bracarense, reflete o padrão de qualidade que Sushiman Christian Oliveira pretende vincar.

Com um currículo vasto por algumas das melhores casas de cozinha de autor de Portugal e Brasil, o Sushiman traz para Braga os sabores genuínos da cozinha japonesa. A autenticidade que Christian Oliveira defende começa pela compra de produtos frescos e de qualidade. O corte e a conservação do peixe e preparação exaustiva do arroz são outras das atenções que preservam o saber fazer japonês.

A confeção dos pratos respeita o método tradicional e por isso não há fritos, ou outras variações que encontramos em qualquer outro espaço de gastronomia japonesa. Os habituais "combinados" ficam também de fora. Contudo, para os menos apreciadores de sushi, existem outros produtos para além do peixe e do arroz. Os cogumelos Shimeji, por exemplo, confeccionados a baixa temperatura, são uma opção diferenciadora e muito saborosa. A Gyosa é igualmente uma aposta ganha, que prima pela qualidade e frescura.

Caso pretenda comer em casa, o Restaurante também tem serviço de Take Away, estando integrado na plataforma UberEats.

Mas, se pretender descobrir novos sabores, confie no Sushiman Christian Oliveira. Este elabora um Menu de Degustação que vai adaptando ao gosto do cliente. Esta é também uma forma de aprender uma pouco mais da gastronomia nipónica já que os pratos vão sendo apresentados e explicados.



Com efeito, o atendimento ao cliente é também uma referência do padrão de qualidade. A atenção ao pormenor, o empratamento cuidado e a explicação dos pratos são princípios do Restaurante. Em boa verdade, o nome "Shakai" representa "bem receber" em japonês. E, neste aspeto, a equipa de Christian Oliveira não descarta o nome que representa.

Aproveite a localização privilegiada do espaço e desfrute de um bom momento nas "varandas da arcada" ou no Sushi Bar. Diferentes registos de sake, vinhos e champagnes acompanham esta viagem de sensações.

O Shakai não é apenas um Restaurante. É uma experiência genuína dos sabores e do bem receber japoneses. O espaço intimista e envolvente é um convite à partilha de momentos memoráveis. Merece visita.

Praça da República 4 · 1.º Andar,
4700-228 Braga t. 253 267 289 · 927 582 895
📍 shakai.braga · Aberto de terça a sábado

dades de lesões são baixas e os acidentes que ocorrem estão relacionados com a falta de concentração e a falta de preparação física, psicológica e muscular do *traceur*.

Team Braga

Em Portugal há muitas equipas profissionais de *Parkour*. Em Lisboa está a *Line Team* e no norte encontram-se a *Energy Vault Team* e a *Team Braga*. Estes últimos são formados por 11 membros, entre os quais se encontra Stanislav Nosov. A *Team Braga* começou a ganhar seguidores no ano 2015, depois da sua participação no *Got Talent Portugal*, onde conseguiu chegar às semifinais. “Basicamente a partir do *Got Talent* é que mudou tudo, porque antes do concurso nós fazíamos as coisas de forma mais amadora. O *Got Talent*, no fundo, obrigou a equipa a ensaiar muito e a criar performances. E percebemos o que é realmente o trabalho em equipa”, refere Nosov. Esta oportunidade foi o impulso que a *Team Braga* precisou para se decidir a entrar no mundo do *Parkour* profissional. “No fundo, decidimos fazer isso porque houve muitos pedidos para diversos tipos de serviços”, diz o atleta. Atualmente a equipa dedica-se não só ao ensino, mas também participa em diversos eventos, como animação de festas, feiras medievais, circos, e realizando inclusive trabalhos como atores duplos.

A constância e o tempo fizeram com que a *Team Braga* se consolidasse e começasse a aperfeiçoar e repensar o seu espetáculo. Após anos de muito trabalho, a equipa cresceu e os seus membros conse-

guiram ganhar a experiência que antes não tinham, o que, juntamente com as oportunidades que ganharam graças à participação no *Got Talent Portugal*, os ajudou a concretizar o projeto que é hoje conhecido como *Academia Eu+*. “A Academia já tem três anos e temos os nossos novos alunos, os tais nossos filhos, digamos, que este ano também foram ao *Got Talent*”, relata com orgulho Stanislav Nosov. Ao mesmo tempo afirma que a *Equipa Eu+*, como se intitulam os pupilos da *Team Braga*, tem muito mais potencial do que os outros membros. “Eles já têm onde treinar. Nós treinávamos na rua, no duro, não havia condições de segurança, nada. Não tínhamos professores. Tínhamos que pesquisar e estudar tudo por nós. Agora já é completamente diferente”, afirma. Até ao momento, os resultados que os jovens da *Equipa Eu+* conseguiram nos *castings* do concurso de talentos foram muito positivos. Agora só resta esperar e ver até onde é que vão conseguir chegar.

Girl Power no Parkour

O *Parkour* não discrimina, é uma atividade para todos! Globalmente é uma atividade que tem ganho muita popularidade entre o público feminino. No entanto, em Portugal ainda são poucas as mulheres que praticam esta atividade já que, por vezes, alguns fatores e tabus – como a vergonha, ou o facto de as equipas serem formadas na maioria por homens – exercem uma certa influência que faz com que algumas mulheres desistam da ideia de entrar neste mundo. Porém, há cada vez mais mulheres que começam a olhar para o *Parkour* como uma forma divertida de acabar com os estereótipos e de se sentirem poderosas.

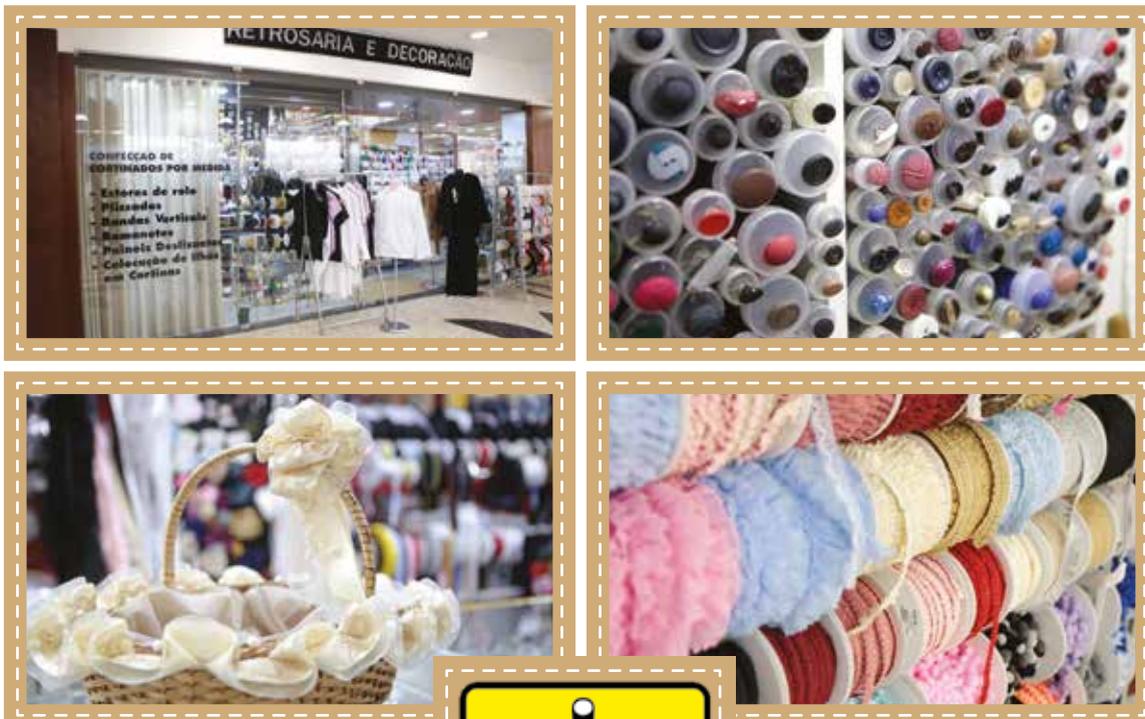


RETROSARIA GOLD CENTER

cortinados por medida * estores de rolo * plissados * romanetes * paineis deslizantes

A retrosaria Gold Center é uma referência do setor em Braga. Conhecida em toda a cidade, apresenta uma vasta experiência no ramo da retrosaria e decoração, devido aos seus 20 anos de existência no centro Comercial Gold Center. Entrar neste espaço é dar de caras com tradição e qualidade. Os produtos são intermináveis, entre botões de todas as noções e feitios, linhas, fechos, fitas, rendas, elásticos, agulhas, franjas, tecidos, acessórios, etiquetas para marcação de roupa personalizadas, aplicações para roupa ou

copas para vestidos. Disponibiliza também inúmeros serviços e soluções, desde confeção de cortinados e estores (uma das grandes especialidades), bordados, estampagens, consertos em peças de vestuário, entre outros. Especialista na sua área de atuação, esta casa nunca deixou de inovar, apresentando um espaço à medida de todas as necessidades dos seus clientes. O proprietário Mário Bompastor revela que o segredo passa sempre por apostar em produtos com qualidade», «preferencialmente, de origem nacional».



Avenida da Liberdade, n.º 638
Centro Comercial Gold Center, Loja 32 R/C



telef. 253 275 341



Presentes de Natal Solidários

Mais bondade. Mais alegria. Mais solidariedade. Mais empatia. Menos consumismo. Mais sustentabilidade. Neste Natal ofereça valores... Opte por presentes solidários! Fizemos uma seleção de prendas que podem ajudar a propagar felicidade. Ao comprar, já está a ajudar!



Natal a meias

Meias são sempre uma boa opção para presente: quentinhas, confortáveis e giras, todos precisamos delas! A Calzedonia tem, pelo segundo ano consecutivo, uma edição especial de meias solidárias. Por cada par vendido, 2.50€ revertem a favor da Liga dos Bombeiros Portugueses. As meias solidárias estão disponíveis até ao dia 25 de dezembro e há modelos femininos e masculinos, para adulto e criança. A iniciativa é em parceria com a TVI!

www.calzedonia.com/pt/

Pata Vermelha

Os amantes de animais podem ajudar muitos bichinhos se comprarem artigos Pata Vermelha! O lucro reverte totalmente para tratamentos médicos – de urgência, rotina, ou casos de doença crónica – de animais abandonados ou necessitados. Há enfeites personalizáveis para a árvore de Natal, marcadores de livros, crachás, ímans... A diversidade é mesmo muita!

www.patavermelha.blogspot.com





Pai Natal Solidário

A iniciativa já não é nova, mas todos os anos ajuda imensas crianças. O objetivo é surpreender crianças em risco, realizando os seus desejos natalícios. As crianças são convidadas a escrever cartas ao Pai Natal, explicando o que desejam receber. As cartas são depois entregues nos CTT, onde qualquer pessoa pode apadrinhar uma delas. Há quem peça carinhos, bolas e bonecas, mas também há muitas crianças a pedir roupa e calçado.

<https://www.painatalsolidario.pt/>

Leigos para o Desenvolvimento

A ONGd Leigos para o Desenvolvimento também tem presentes de Natal solidários disponíveis. Ao comprar qualquer um dos artigos pode ajudar mais jovens em Angola a conseguir impulsionar os seus pequenos negócios, as comunidades em São Tomé e Príncipe a serem mais ativas ou que mais mulheres em Portugal tenham acesso a formação. Este ano há dois modelos de presépio e um livro infantil das autoras Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada.

<https://pontosj.pt/leigos/>



Make-a-Wish

Tal como todas as associações e instituições que selecionamos, a Make-a-Wish pode ser ajudada durante todo o ano. Mas no Natal há outra forma de ajudar a realizar desejos a crianças e jovens gravemente doentes: compre uma das estrelas de Natal Make-a-Wish! Há cinco modelos diferentes e o valor das estrelinhas reverte na totalidade para a realização de desejos de crianças e jovens.

www.loja.comprafacil.pt/makeawish/





Por uma felicidade MAIS ECOLÓGICA

Filipa Gouveia tem 30 anos e é a autora do blogue “Vida ECONsciente”. Se ainda não conhece, está mais do que na hora de espreitar a página! Sem fundamentalismos e de forma muito prática, a Filipa dá boas dicas para tornar a sua vida mais ecológica e sustentável... mais consciente!

“Tive a sorte de crescer rodeada por Natureza, entre as incríveis paisagens do Douro Vinhateiro. Desde cedo me confrontei com questões sobre comércio justo, responsabilidade social, proteção animal e ambiental. As experiências de vida só as vieram reforçar. (...) Sinto uma enorme necessidade de me aliar a outras pessoas para poder potenciar mudanças em maior escala. A cada dia tento ser mais consciente, responsável e proativa. Quero partilhar ideias e construir projetos que façam a diferença e que promovam mudanças de paradigmas na sociedade”, escreve Filipa sobre o projeto.

Alternativas cosméticas naturais, Apps ecológicas, casas sustentáveis e espaços com boas práticas são alguns dos assuntos abordados no blogue. A lin-

guagem é sempre muito clara e acessível e Filipa, sempre solícita, responde – através de e-mail ou das redes sociais – a todas as dúvidas que lhe são colocadas.

Não é por acaso que a agenda desta “fearless happiness seeker”, como se intitula, tem estado lotada: só em novembro ministrou pelo menos duas palestras, participou numa ação de sensibilização em Peso da Régua e ainda orientou um *workshop*. Se precisa de implementar práticas mais amigas do ambiente na sua empresa ou instituição de ensino, por exemplo, pode contactar a Filipa e agendar com ela um *workshop* ou palestra.

Para além do trabalho intenso no terreno e no blogue, Filipa é também muito ativa nas redes sociais. No *Instagram* tem uma iniciativa fantástica chamada “Sunday Eco Talks”. Juntamente com outras pessoas relevantes na área faz diretos – geralmente às 21h00 – a que todas as pessoas podem aceder. O objetivo é mostrar outras experiências e pontos de vista assim como novas dicas em áreas como bem estar, saúde e ecologia. Todas as conversas ficam

posteriormente disponíveis na página e no canal de *Youtube* da “Vida EONsciente”. Também é frequente existirem “giveaways” que dão oportunidade às pessoas selecionadas de conhecer e testar novos produtos. www.vidaconsciente.com

Email: vidaconsciente@gmail.com
Instagram: [@vida.eonsciente](https://www.instagram.com/vida.eonsciente)



Fotos: Vida EONsciente





NÃO ARRISQUE!

Trela na rua é obrigatório

TXT Ana Marques Pinheiro

Se tem um cão e o passeia na rua, certamente já lhe aconteceu ver outros cães sem trela a vir na sua direção. A boa notícia é que a lei portuguesa pune esses casos e nós dizemos-lhe como se pode proteger.

É comum em várias zonas da cidade haver cães a passear sem trela com o dono perto. A verdade é que há muitos perigos inerentes a essa situação. Se passar com o seu cão com trela e vir um cão solto na sua direção, o melhor será chamar a atenção do dono.

Torna-se numa situação em que, sem a trela, não se conseguem controlar os dois animais em caso de conflito. O seu cão pode não gostar de ver o seu espaço invadido, ou então não gostar de conviver com outros cães.

Nos centros urbanos, nos parques onde os donos muitas vezes passeiam os cães, há também bicicletas e crianças.

Os cães e gatos devem circular com coleira (com a indicação do nome e contacto do detentor) ou peitoral. Se não andarem de trela, os cães são obrigados a trazer açaime e a estar acompanhados pelo dono.

Esta é uma questão que levanta muita polémica, mas o que está em causa é a segurança de todos os que circulam nas vias públicas. Se a lei não for cumprida, podem ser geradas situações complicadas.

Se se sentir ameaçado, pode ligar para a polícia a denunciar a situação. Trata-se de uma contra-ordenação punível com coimas de 25 euros e um máximo de 3740 euros ou 44 890 euros, consoante o agente seja pessoa singular ou coletiva.

Para além da questão da trela, a lei indica que “é proibida a presença na via ou lugar públicos de cães sem estarem acompanhados pelo detentor e sem açaime funcional, exceto quando conduzidos à trela, em provas e treinos ou, tratando-se de animais utilizados na caça, durante os atos venatórios. No caso de cães perigosos ou potencialmente perigosos, para além do açaime previsto no número anterior, os animais devem ainda circular com os meios de contenção que forem determinados por legislação especial.”

Tire a trela do seu cão só nos parques caninos

Há em Braga uma vasta oferta de parques caninos onde os donos podem soltar os cães de forma segura. O número crescente de parques reflete a preocupação dos donos com o bem estar dos animais. Estima-se que mais de metade da população portuguesa tenha animais de estimação em casa.

Como o espaço público muitas vezes não está a adaptado a esta realidade, os municípios preocupam-se agora em criar melhores condições.

O Parque Canino no Monte Picoto é um exemplo de um espaço com uma vedação alta e com portas nas zonas de entrada e saída, o que evita que os cães fujam quando há movimentações de pessoas.

O mesmo parque está equipado com bebedouro para pessoas e cães, dispensadores de sacos para os dejetos dos animais e caixotes do lixo.

O espaço ao ar livre pretende ser um “recreio” para os animais, criando uma espécie de circuito onde estes podem correr com ou sem obstáculos.

Nestes parques os cães correm e brincam de uma forma livre, sem a necessidade de suportes restritivos.

Segundo a Liga Portuguesa dos Direitos dos Animais, “as câmaras municipais, no âmbito das suas competências, podem criar zonas ou locais próprios para a permanência e circulação de cães e gatos, estabelecendo as condições em que esta se pode fazer sem os meios de contenção”.

Outros parques caninos estão situados nas freguesias de S. Vicente, Fraião, Nogueiró e Gualtar.

Benefícios da atividade física nos cães

1. Melhoria do sistema cardiovascular
2. Melhores noites de sono
3. Fortalecimento de ossos e articulações
4. Diminuição do stress
5. Diminuição de problemas de sociabilização
6. Melhoria da esperança média de vida
7. Desenvolvimento de capacidades cognitivas

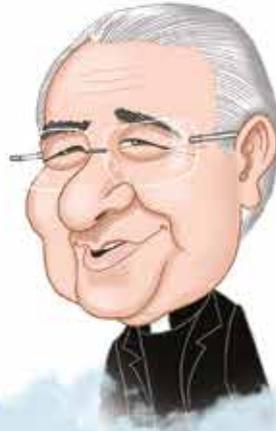


Ipert photo (Unsplash)

Parabéns,



♥
.MINHA.



ADÃO
SILVA

1 ANO de **Minha**

— Tão nossa, mas tão sua —

Um ano passou desde a nossa primeira edição. Muitas aventuras, peripécias, histórias vividas e contadas por nós, sempre a pensar em si. Nesta edição apresentamos algumas das pessoas que tornam este sonho possível a cada mês: são colaboradores da revista Minha e nesta edição são eles os protagonistas. Parabéns a todos e obrigada!

Sofia Franco

Sofia Franco tem 37 anos, é formada em Direito e quando era “pequenina” queria ser advogada ou juíza. Apaixonada pela escrita – que considera um processo muito pessoal e introspetivo – desde há muito, só começou a mostrar o que escrevia a outras pessoas já na Universidade, quando se sentiu mais confiante. Hoje em dia, se fosse a escolher, talvez tivesse optado por um curso de Comunicação Social ou Marketing. Na revista Minha é responsável por escrever sobre maternidade e crianças. Não é ao acaso esta responsabilidade: tem três meninas e uma quarta a caminho! Casada há 11 anos, diz que nessa altura era uma “miúda” com muito medo da maternidade, mas o desejo do marido em ser pai cedo fez com que, quatro anos depois de terem dado o nó, nascesse a primeira filha.

“A experiência no papel de mãe fez-me redefinir enquanto pessoa e houve de imediato uma alteração nas prioridades, pensamos logo em ter outro filho e

por isso dois anos depois nasceu a Clara. A Alice foi uma lufada de ar fresco e estou a adorar esta nova gravidez. Nem acredito que vou ser mãe de quatro meninas. Será, sem dúvida, o maior desafio da minha vida”, diz.

Sofia e o marido são felizes com a família numerosa que constituíram, mas esta mãe admite que não é fácil e que há ainda muitos obstáculos a ultrapassar. Afirma que a única opção viável para uma mãe que queira manter uma “vida profissional satisfatória” reside nas creches e colégios. O problema? Existem poucas instituições públicas e as vagas escasseiam. “As creches privadas são caras e representam na verdade um peso muito grande no orçamento familiar, principalmente das famílias numerosas, mas acaba muitas vezes por ser a única opção. A conciliação entre a vida profissional e a familiar também é uma das maiores dificuldades que sinto, existe ainda um preconceito para com as mulheres que são mães de muitos filhos e acabam por perder oportunidades porque não são consideradas como válidas para determinados cargos”, diz, com tristeza, referindo ainda a falta de compreensão de muitas entidades patronais para com as ausências dos funcionários devido a reuniões da escola ou atividades dos filhos como festas de Natal.

Isabel – a Sofia acabou por nos dizer, depois de alguma indecisão – juntar-se-á em breve às manas Leonor, Clara e Alice, quadruplicando assim o trabalho, mas também a aprendizagem constante dos pais. Sofia explica que é assim a maternidade, com altos e baixos, momentos bons e menos bons... mas muito gratificante.



“A minha colaboração com a revista Minha é em todas as crónicas uma lufada de ar fresco, gosto muito deste género de escrita e é um exercício para a minha criatividade. Fico muito contente por ter esta oportunidade e colaborar com a Minha, que já é a minha revista de eleição!”

“Sou cada vez mais apaixonada pelas minhas filhas, por aquilo que são capazes de fazer e pelas suas pequenas personalidades. Não é sempre fácil até porque são todas diferentes, e muitas vezes o que resulta com uma, não resulta com a outra. Revejo-me em cada uma delas e revejo também características do meu marido, o que me faz estar mais alerta em termos emocionais para as suas necessidades. Acho que aqui ajuda muito ser mulher e ter noção da sensibilidade feminina. Este é um ponto em que os homens ainda precisam de estar mais atentos”, diz.

A nossa especialista em maternidade não tem a vida facilitada, mas ainda consegue ter tempo para si. O segredo, diz, está na organização e na entreaajuda do casal. Não consegue fazer tudo aquilo que gostaria, mas vai tendo tempo para jantar com as amigas, para escrever e para “não fazer nada” também.

“É muito importante que apesar dos filhos mantenhemos uma relação saudável com o nosso companheiro e não nos esqueçamos de nós. Uma ida ao cabeleireiro, um *workshop* interessante, um jantar, um cinema, ou até mesmo um fim de semana fora, permite-nos respirar e recuperar forças para a rotina semanal e a quantidade de tarefas que os filhos nos exigem. O meu bem estar depende muito

destas atividades extra-familiares e deste pequeno tempo para mim”, explica.

Sofia é a colaboradora mais distante de nós em termos geográficos. Descobrimo-la através do seu blogue “Not Just 4 Moms”, que construiu para dar voz a todas as mulheres, mostrando aquilo que realmente são, das dificuldades aos sucessos.

“Quis ultrapassar um pouco aquela ideia de que a vida de uma *blogger* ou *influencer* é perfeita e mostrar mais do que a fotografia perfeita. Falar dos defeitos, mas sublinhar as vitórias. Assumir a nossa capacidade para sermos tantas coisas numa só. Acabei por me focar mais na área da maternidade porque naturalmente é o que me dá mais assunto diário e o trabalho no blogue tem de ser constante e real, e esta sou eu, a Sofia real que é mulher, profissional e mãe. Tudo o que escrevo é com base no que sinto”, diz.

Sofia tem uma data de projetos na manga que incluem um romance e um livro infantil. Escrever mais e levar o blogue “a um nível superior”, fazendo com que cada vez mais mulheres se identifiquem com ele são outros objetivos. Entretanto continua a aproveitar os seus poucos bocadinhos livres para seguir uma boa série televisiva, viajar, ler e escrever.



Sofia Franco grávida da Alice, pela lente de Isabel Saldanha

Daniela Guimarães

Daniela Guimarães tem 28 anos e é advogada. Não vive sem chocolate, na bolsa tem sempre um livro e adora viajar. Também não dispensa um bom filme e a companhia do Spy, o “cãopanheiro” que tantas vezes a acompanha em boas tardes de leitura. Todos os meses Daniela sugere na revista Minha um livro aos nossos leitores. O gosto pela leitura não é de agora, mas já teve várias fases. Os livros infantis, por exemplo, nunca fizeram parte das suas preferências.

“Ainda hoje acho que tenho um trauma com esses livros. Não me perguntem porquê, mas não gosto. Quando estava no meu 6.º ano li «A Lua de Joana», um livro já com um cunho muito sério que me apresentou um mundo literário diferente. Esse livro começou a espoletar em mim a vontade de ler mais e comecei a procurar outro tipo de conteúdo”, explica. Por alguma razão que já não recorda, voltou a fazer uma pausa na leitura e, já com 16 anos, descobriu outra literatura capaz de fazer novo “clique”. Apesar de hoje já não se identificar com estas obras, na altura – em que se dava a transição para a vida mais adulta, com maior interesse pelos “romances e namoricos” – perdeu-se de amores por autores como Nicholas Sparks e Nora Roberts.

“Foi incrível! Comecei por aí e lembro-me de, no primeiro ano da Universidade, nas minhas primeiras férias entre o primeiro e o segundo semestre, devorar tudo o que havia de Ken Follet. Nessa fase pegava num livro e não conseguia parar, lia noite dentro, se fosse preciso! Claro que quando somos estudantes e estamos de férias isto é espetacular, mas depois começaram os testes, as frequências... A dificuldade e exigência do curso começaram a apertar e parei de ler completamente, ficando-me apenas pelos livros técnicos e relacionados com a minha área”, diz.

Há cerca de dois anos, um momento pessoal mais delicado fez da leitura uma importante fonte de terapia e uma ajuda para ultrapassar determinados obstáculos. Aquilo que (re)começou por ser um escape, hoje é o que sabemos: anda sempre com um livro na mala, adora ler, não é invulgar vê-la numa esplanada de livro na mão.

“A leitura é uma fonte de aprendizagem, mas também de terapia, de escape. Acho que faz muito bem à mente. Além de a estimular do ponto de vista intelectual e cognitivo, acho que também faz muito bem do ponto de vista emocional. É bom para criarmos empatia, conhecer outras situações, pormo-nos na pele do outro, uma coisa que hoje acho que nos falta muito. É curioso como de uma «Lua de Joa-

na» passei para Nicholas Sparks e deste para clássicos”, ri.

Em julho de 2018, sobretudo por pressão de amigos, Daniela criou o blogue “Porta 70”. Inicialmente tinha a ideia de falar de literatura e cinema, mas com o tempo foi-se apercebendo que, apesar das idas regulares ao cinema, nos últimos tempos a literatura ocupava muito mais o seu tempo do que a sétima arte. Assim, e de forma a alimentar constantemente a página, optou por falar apenas de livros. Surgiu depois, em setembro, a página do *Instagram*, quando também já tinha conhecido um novo encanto: a fotografia. Quase com dois mil seguidores, a página tem crescido cada vez mais e foi o “empurrão” final para outro projeto com que Daniela sonhava: um clube de leitura.

“Estou super feliz com a minha página, nunca pensei que fosse crescer tanto. Achei sempre que seria difícil porque os livros aqui em Portugal são vistos como uma coisa muito elitista. O *Instagram* mostrou-me que não. Apesar de ser pequena a parcela dos portugueses a ler, há pessoas de várias faixas etárias, vários estilos de vida e isso é giro, acaba por juntar ali muitas pessoas diferentes”, diz.

O Clube de Leitura “Porta 70”, fundado por Daniela, reúne uma vez por mês em Braga – não há local fixo – e junta pessoas de diferentes áreas com um amor em comum: os livros. Todos os meses, um membro do clube escolhe um título para leitura e discussão no encontro seguinte. O clube foi formado em março de 2019 e já se debruçou sobre William Faulkner, Eka Kurniawan, Javier Marías e Thomas Hardy. Daniela está feliz com o clube por não ser pautado por uma “intelectualidade elitista de que ninguém gosta”: pelo contrário, há muita cumplicidade, alguma galhofa e todos os membros têm liberdade para dizer o que lhes vai na alma. Para participar é fácil: só tem de contactar a Daniela através das redes sociais.

Se não gosta de ler, é porque ainda não encontrou o livro certo, diz Daniela. Murakami, Eça de Queirós, Saramago, James Baldwin, Vargas Llosa, Garcia Marquez e Dumas estão entre os seus autores favoritos. Mas não são estes que a nossa jovem advogada sugere a quem está a começar a ler.

“Para começar, não aconselho clássicos nem literatura mais densa. É muito giro dizermos que lemos Camus ou Proust, mas para quem está a começar... não faça isso, por favor! Aconselho mesmo – e não tenham vergonha de o fazer – a lerem *best sellers*. Nora Roberts, Nicholas Sparks, Ken Follet, policiais nórdicos, *thrillers*... aquilo que é mais vendido! São

“Colaborar com a revista Minha é uma oportunidade de trabalhar num projeto que acho que Braga estava a precisar, muito honestamente. Um projeto onde claramente se vê que as pessoas que trabalham nele acreditam nele e isso é muito enriquecedor. Percebe-se que a revista é feita com uma dedicação incrível. Precisamos de mais projetos como a Minha cá em Braga, projetos que unam as pessoas à cultura de forma gratuita, uma coisa que eu acho incrível. Poder escrever e falar de livros, poder contribuir, ainda que minimamente, para que a cultura chegue mais depressa às pessoas é só fantástico. Não tenho mesmo palavras para descrever e espero colaborar com a Minha mais vinte anos!”

livros que se leem bem e, por isso, acabam por estimular a leitura”, explica.

Daniela também considera que não nos devemos deixar influenciar pelas grandes críticas e que uma das grandes razões que levou a literatura a afastar-se da população em geral tem a ver com “os ditos eruditos”, capazes de pegar num livro que ninguém percebe e classificá-lo como a maior obra de arte. Cada um dever ler o que quiser, sem ter vergonha

daquilo que lê: é esse o segredo para se gostar de literatura.

A jovem advogada nunca equacionou seguir nada relacionado com a literatura, sempre soube o que queria ser. Recentemente tem ponderado vir a ter uma editora, ou uma livraria no futuro... Mas sempre em paralelo com a advocacia, porque a verdade é que “infelizmente o mundo dos livros não dá dinheiro a ninguém”.



Daniela Guimarães num dos seus locais de eleição, a Livreria Centésima Página.

Ana Pereira

Ana Pereira tem 24 anos e é cabeleireira e maquiadora. Nos tempos livres gosta de viajar, ir ao ginásio e ouvir música. Com 13 anos já dava uma mãozinha à mãe no salão de cabeleireiro – o talento tem uma quota parte de hereditariedade – e já desejava seguir as pisadas maternas. Nunca equacionou outra profissão, nasceu para isto! Assim que teve idade, começou as primeiras formações e não mais parou. Ainda hoje anda sempre à procura de cursos que a atualizem em novas técnicas e que melhorem as suas competências. Dentro da área não consegue distinguir o que mais gosta, mas o sorriso é imediato quando lhe perguntamos porque gosta tanto daquilo que faz.

“Não consigo mesmo dizer de que gosto mais, é impossível decidir. Unhas, mãos, pés, cabelo, pele, maquilhagem, gosto de tudo! Adoro o que faço sobretudo quando vejo as pessoas olharem para o espelho maravilhadas”, diz.

Se lhe perguntassem há dois anos qual era o seu sonho, Ana diria que era entrar no mundo das noivas: fazer parte do dia delas, maquilhá-las, penteá-las, acompanhar e fazer parte de todo o processo que envolve beleza. Hoje já cumpriu o sonho: para o próximo ano já tem quinze marcações de noivas na agenda e provavelmente terá mais (marcar com antecedência é o segredo). Não é raro vê-la sair de casa de madrugada com um malão de maquilhagem e apetrechos vários como secador, prancha e outros que tais. Ana desloca-se ao domicílio das clientes, muitas vezes fora de Braga. Quando termina o trabalho com as noivas não vai para casa descansar: regressa ao salão e retoma o trabalho. Os seus dias de trabalho têm mais horas do que “o normal”, mas Ana nunca se queixa e tem sempre um sorriso no rosto: é por amor aquilo que faz. Mesmo nos dias mais complicados, “porque os dias não são todos iguais e também há dias difíceis, depende muito das clientes”.

Ana já ministrou *workshops* de auto-maquilhagem e as vagas esgotaram no espaço de poucas horas. Diz quem a conhece que é metódica, organizada e muito humilde. De agenda preenchida, espera poder continuar a fazer aquilo que gosta por muitos anos.





“Colaborar com a revista Minha é excelente. Disse logo que sim quando me convidaram, até porque adoro dar conselhos de beleza a toda a gente, tenho sempre uma dica para dar. Na revista posso fazer isso, o que é óptimo! É uma revista que devia ser muito mais reconhecida do que aquilo que é, acho que nem toda a gente dá o devido valor ao tipo de artigo que temos e espero que isso mude em breve.”

Ana Pereira no seu estúdio de maquilhagem, num dos poucos momentos de pausa.

José Ferreira

José Ferreira tem 51 anos e alma de viajante. Nasceu no Canadá, com 14 anos mudou-se para Portugal, mais precisamente para a Figueira da Foz. Quando ingressou na Universidade foi para os Açores, S. Miguel, e hoje reside em Braga.

Licenciou-se em História e tinha como objetivo dar aulas em S. Miguel para depois regressar ao Continente, onde na altura era relativamente fácil a colocação de professores na sua área. Estava há poucos dias de férias quando recebeu um telefonema do Diretor de Informação da RDP Açores a convidá-lo para fazer informação na Antena 1 Açores.

“Na altura eu fazia rádio, mas sempre fiz animação e nunca informação. Não percebia porque me tinham escolhido! Foi mesmo uma surpresa, mas convenceram-me dizendo que sabiam que me tinha licenciado em História e queriam que eu fosse aos sítios e contasse depois a história daquilo que tinha visto aos ouvintes. A informação era aquilo, achei um piadão e aceitei o desafio”, recorda.

A partir dali fez um intervalo na História propriamente dita, abraçou o jornalismo e esteve cinco anos na RDP Açores. Regressou ao continente, não lhe deram a transferência para a RDP Porto, aquilo que José desejava, mas entrou na Rádio Renascença. Ao mesmo tempo abriram-se as portas do Diário do Minho, onde continuou a fazer informação.

Entretanto foi criado o suplemento do Património, ficando por ele responsáveis outros dois colegas. Depois da saída de um deles, José Ferreira assumiu o seu lugar. Mais tarde, e depois de uma reformulação que o afastou desta responsabilidade por um ano, ficaria o único responsável pelo suplemento. José considera que o “Património” foi uma ajuda preciosa para a constituição de inventários em muitas igrejas, dado que muitas delas desconheciam aquilo que possuíam. Precisamente por essa razão, a certa altura o suplemento foi desafiado a olhar para o território da Arquidiocese de Braga e não do distrito. “Tem sido uma caminhada fantástica”, diz.

Voltando à paixão pela rádio: começou no 12.º ano, na Figueira, na época das rádios piratas. Deu os primeiros passos na Rádio Clube Foz do Mondego, que existe ainda hoje. Na altura, nas férias da Páscoa, a Rádio desafiou todos os estudantes das escolas secundárias a fazerem um programa de rádio. Uma espécie de concurso que levaria o projeto vencedor

a integrar a grelha durante o resto do ano e que José Ferreira e um amigo venceram.

“Eu fazia rádio sem ninguém lá em casa saber, os meus pais queriam que me concentrasse nos estudos. Fazia o programa durante a tarde, depois das aulas, por isso os meus pais não davam por ela. Há um dia em que estou ao pé da Igreja Matriz com o meu pai e há um amigo dele que nos diz que eu tinha muita piada na rádio... Fiquei para morrer, super atrapalhado!”, ri.

José acabou o 12.º, foi para a Universidade dos Açores e um processo muito semelhante ao concurso anterior aconteceu: uma rádio disponibilizava uma hora semanal à Associação Académica e José e outro colega lançam-se à aventura com um projeto de nome “Guisado Académico”. Uma brincadeira que acabou por se tornar muito séria, dado que o programa esteve três anos no ar e por onde toda a gente relacionada com a Universidade passou, desde o Reitor à senhora que fazia limpezas.

“Tenho recordações desse tempo verdadeiramente excecionais, fabulosas, porque toda a gente nos achava piada. O programa não era nada comercial, era uma abertura da Universidade à comunidade e tínhamos um auditório muito vasto. Um dia dizem-nos que todos os programas em determinada data teriam que ser emitidos a partir de um supermercado. Tivemos que nos desenrascar e fizemos duas horas de emissão só com passatempos, alguns que envolviam pôr os clientes à procura de ingredientes para fazer um guisado...”, sorri. Ainda hoje, quando vai a S. Miguel – como aconteceu há dias – falam-lhe do “Guisado Académico” e é certo que, um dia que se faça a história da telefonia sem fios dos Açores, o programa dela vai constar.

José explica que ninguém os levava a mal, tudo era motivo de riso, mesmo quando fizeram greve à publicidade durante um dia. Admite que hoje em dia existe censura, mas uma bem diferente daquela que Portugal experimentou com um lápis azul: uma censura que não se esconde, que aparece de forma não tão declarada, mas que leva quem escreve a pensar duas vezes com medo de represálias.

“De qualquer forma há sempre espaço para fazer coisas divertidas. Há que saber dizer as coisas. Se as soubermos dizer e fomos inteligentes na forma como dizemos as coisas, se as dissermos com criatividade, o ofendido até se vai rir”, diz.



José Ferreira à descoberta do património bracarense, na igreja de Gualtar.

“A minha função na revista é diferente da que tenho no jornal. Aqui já não é tanto informar, como faço no suplemento «Património», é mais sugerir. É fazer com que as pessoas, em vez de passarem um fim de semana no sofá, peguem no carro e vão conhecer uma coisa diferente. É levá-las, por exemplo, a Caminha, ver a igreja de Santa Rita, porque a revista lhes diz que é bonita e vale a pena, mas levá-las também a parar para comer uma «telha» porque a Minha diz que há ali um sítio onde elas são muito boas. Gostava que as pessoas confiassem no que eu transmito, não se vão arrepender. Vão ver coisas excecionais, muitas vezes únicas, e vão passear, divertir-se.”

Juliana Gomes

Juliana Gomes tem 30 anos e uma vida cheia de histórias para contar. Licenciou-se em Ciências da Educação na Universidade de Coimbra, tirou o Mestrado em Psicologia da Família no Porto e fez uma Pós-Graduação em Neuroeducação pelo Instituto de Psicologia de Lisboa... mas sempre a pensar em música. Em 2016 inscreveu-se no Conservatório do Porto – terminou a sua formação no ano passado com distinção – e até agora é na música que tem apostado.

“É uma arte, é a minha identidade, é o que me faz feliz, sem dúvida. Até pode não dar em nada, mas é a minha última instância, quero cantar até ao fim”, diz, com os olhos a brilhar.

Juliana sempre ouviu muita música e canta desde pequenina. Antes de entrar no Conservatório era auto-didata, aprendeu tudo o que se relaciona com a música – até a tocar piano! – com muito esforço e dedicação. Nesse ano participou no programa “Got Talent”, onde chegou a ser semifinalista.

“As coisas que me disseram lá fizeram todo o sentido, foram muito importantes para mim. O *Got Talent* deixou-me uma marca profunda, vai deixar para sempre. Eu já tinha a ideia do Conservatório, mas o programa acabou por influenciar definitivamente a minha decisão”, explica.

A “Juli” vai lançar em breve uma nova música, intitulada “És o meu Ar” e promete não desistir de cantar, apesar de admitir que em Portugal é difícil vingar no ramo. Mas não só de música vive esta artista: Juliana, que compõe as suas melodias, é a autora do conto “Mais de 365 dias de Amor por ti” na revista *Minha*.

“A escrita entrou na minha vida mais tarde. Comecei a escrever numa fase menos bonita da minha vida, em que precisava de expressar a dor de outra forma. Ao escrever, acabava por apaziguar, diminuir. Escrever é catártico”, diz. A dor já ficou lá atrás, até porque neste momento Juliana escreve sobretudo sobre amor, que diz “mover o mundo e desarrumar tudo por onde passa”. É uma romântica incurável, assume.

No dia 7 de dezembro, “Juli” lançou o seu mais recente livro no Teatro Póvoa de Lanhoso. Chama-se “Que entusiasmação!” e é inspirado na menina que a Juliana era: uma borboleta que ultrapassou as quatro paredes em que se fechava e voou. É um livro para todos os que têm um sonho! Neste momento já pode pedi-lo no balcão das livrarias habituais, ou através das redes sociais da Juliana.

Que entusiasmação!

Não precisamos de explicar a uma criança como sonhar, ela fá-lo naturalmente, porque é capaz de assimilar com plenitude e simplicidade tudo o que a rodeia. Mas, quando adultos, quase sempre precisamos de um empurrãozinho para nos lembrarmos de que, por muito ocupados que andemos e a vida nos faça tropeçar, somos ainda capazes de sonhar e de ser felizes. Nesse processo, precisamos de estar atentos, porque, não raras vezes, a felicidade materializa-se simplesmente numa pessoa que surge na nossa vida, num livro qualquer que lemos, numa música nova que ouvimos... ou num todo ao mesmo tempo: numa pessoa nova que nos traz um livro inédito com uma melodia nunca antes ouvida.

Ler “Que Entusiasmação!”, de Juliana Gomes, é como abraçar uma lufada de ar fresco. É lembrar a capacidade de sonhar. De ser criança. De acreditar. De ir além do visível e dizível.

Tudo isto numa breve história que nos fala da importância de nunca desistirmos dos nossos sonhos, enquanto levemente nos ensina a olharmos bem para dentro de nós, a percebermos o que realmente nos move e a conseguirmos correr atrás dessa essência. Uma história que nos fala de viver com tal intensidade “como se o sol nascesse ao mesmo tempo que uma chuva agreste do Inverno se faz sentir”. Chama-se Dédé, a personagem principal desta história, e é apenas uma criança com o sonho de ser cantora. Para ela, a música é “como se fosse o ar que respir[a] e tudo aquilo que [a] move”. Mas a Dédé tem um medo: não consegue cantar em público. E ultrapassar esse medo será o seu maior desafio ao longo das páginas de “Que Entusiasmação!”.

Facilmente perceberão que esta história fala de coragem. Fala de conseguirmos superar os nossos medos. Aqueles que nos impedem de sermos realmente felizes. Quantas vezes o medo de ser mais, de ser diferente, de arriscar... nos bloqueia os pensamentos e tolhe os movimentos? Quantas vezes não acreditamos no nosso potencial por medo de sermos criticados ou julgados? Mas há momentos-chave na nossa vida que nos mudam para sempre conforme a nossa atitude perante eles. A maior parte desses momentos reside na nossa infância, quando quebramos as primeiras barreiras, ou seja, quando nos deparamos pela primeira vez com um medo e somos capazes de o superar. A partir daí, tornamo-nos destemidos, sonhadores e verdadeiros guerreiros.





ros. É por isso que este livro é dedicado às crianças e é tão importante. Porque os livros ainda são o botão “desencadeador” dos maiores sonhos e dos pensamentos mais audazes, seja em que idade for.

Ao ler este livro, a cada página que folheamos, é como se sentíssemos uma nuvem de confetti atingir-nos, é como se mergulhássemos num mar de guloseimas, de tão colorida, doce, acolhedora e revigorante que é esta história, bem ao jeito da sua autora e carinhosamente alimentada por umas bellissimas ilustrações de Marlene Lima. Com um pouco mais de atenção, acreditem: é até possível ouvir uma linda melodia sair das suas páginas. Assim, ao mesmo tempo que nos deixamos inebriar por uma escrita fluida e criativa, acompanhada de uma chuva de cores, há uma grande lição que retemos e que irá ajudar as crianças (e não só), com grandes sonhos e ambições, a perceberem que se tiverem confiança em si mesmas serão capazes de tudo.

Nunca este livro poderia ficar guardado numa gaveta, longe dos olhares e corações do mundo, porque, tal como a Dédé, todos “temos de fazer voar as coisas belas que somos capazes de criar para comunicarmos com os outros. Quando isso acontece é sinal de que conseguimos partilhar o melhor de nós mesmos e o universo agradece em duplicado”.

Destinado ao público infantil, este é também um livro para ser lido por adultos. Mas deixo o aviso: só há um tipo de pessoa capaz de ler um livro assim – alguém que nunca deixou de sonhar nem de acreditar.

Alguém que consegue olhar o mundo com olhos de “Entusiasmação”.

Ana Monteiro, Agente Literária

“No início pensei que não ia ser possível, que a revista Minha não ia querer nada comigo. Agradeço de coração a oportunidade, porque realmente é única, uma oportunidade para também eu crescer e ser fidedigna àquilo que escrevo. Ser colaboradora da Minha é tornar os sonhos possíveis, acho! Alguma coisa muda sempre que tenho a revista Minha na mão, é uma sensação única, uma emoção muito grande.”



Juliana Gomes, vestida por Embrace, no Espaço Vítá.

m.tv



13

McFarland

Canal Hollywood

Eles não eram nada até à chegada de Jim White, um treinador universitário que aceitou o maior desafio da sua vida: transformar jovens atletas em campeões. O filme passa-se numa pequena localidade da Califórnia e é baseado numa história real.



14

Horton

Canal Hollywood

Uma pessoa é uma pessoa, não importa o seu tamanho. Uma frase que descreve a nobreza de Horton, o despedido elefante.



28

Herbie: Prego a fundo

Canal Hollywood

Aquece os motores! Herbie, o Volkswagen mais popular e inteligente de todos os tempos está de volta, com novos truques e uma nova proprietária. A jovem Maggie Peyton (Lindsay Lohan) e o número 53 vão viver novas aventuras a alta velocidade.

M. Séries



DICKINSON

Hailee Steinfeld Jane Krakowski Toby Huss

2019
+12
1 Temporada

Com uma personalidade única e um coração rebelde... Emily Dickinson (Hailee Steinfeld), uma das maiores e mais originais poetisas de todos os tempos, luta com as dificuldades de viver num mundo cheio de restrições da sociedade, género e família, onde a sua mente liberal e imaginação sem limites não se encaixam no seu próprio tempo. Uma história vivida em 1830 e narrada com um tom de comédia moderna, que explora a audácia e a sensibilidade da jovem escritora.

BONUS FAMILY

Vera Vitalj
Erik Johansson
Petra Mede

2017
+13
3 Temporadas

Lisa (Vera Vitalj) e Patrick (Erik Johansson) são os protagonistas de uma série que mostra como um novo casal tenta conviver da melhor maneira com os seus "ex" e respetivos filhos William, Bianca e Eddie, enquanto tentam ultrapassar os desafios emocionais e as complicações da vida familiar.

SENSE 8

Tuppence Middleton
Brian J. Smith
Bae Doona

2015
+16
2 Temporadas

Segredos, sentimentos e habilidades: uma série de *sci-fi* que narra a história de oito pessoas que vivem em distintas partes do mundo e que experimentam uma visão que os conecta mentalmente. Uma série cheia de emoções, onde oito pessoas se devem adaptar às circunstâncias, enquanto tentam descobrir o que aconteceu e fogem da perseguição de uma organização que procura capturá-los e fazer experiências com eles.

M. Fil- mes

sugestão
Mensal

Do Céu Caiu Uma Estrela

M12 (1946)

Gênero: Drama
Título Original: It's a Wonderful Life
Realizador: Franck Capra
Atores: Donna Reed, James Stewart, Lionel Barrymore, Thomas Mitchell, Henry Travers
Duração (minutos): 129



Com uma mensagem forte de humanismo e solidariedade, conta a história de George Bailey, um homem honesto e solidário que passa, contudo, problemas financeiros. Desesperado e perto de perder tudo e deixar a família na miséria, decide, no limite das suas forças físicas e emocionais, colocar um ponto final na sua vida, atirando-se de uma ponte.

Quando está prestes a saltar, é impedido por um desconhecido, na verdade o seu anjo da guarda, que lhe mostra a importância da sua vida e a relevância da mesma para a própria cidade. George regressa então a casa e descobre que todos aqueles que ajudou se encontram unidos numa grande cadeia de solidariedade para o ajudar a “ganhar asas e voar”.

O Expresso Polar

M6 (2004)

Gênero: Animação, Aventura
Título Original: Polar Express
Realizador: Robert Zemeckis
Atores: Tom Hanks (voz), Leslie Harter Zemeckis (voz), Eddie Deezen (voz), Nona M. Gaye (voz), Andrew Aleson (voz), Debbie Lee Carrington (voz)
Duração (minutos): 99

Cético sobre a existência do Pai Natal, um rapaz, numa noite de véspera de Natal, é acordado pelo forte apito de um comboio a vapor. Nessa noite, convidado

pelo condutor da locomotiva, esse menino embarca numa viagem de comboio até ao Polo Norte. Uma verdadeira aventura de descoberta de si próprio e de inúmeras maravilhas da vida, onde explora a sua própria identidade.



Feliz Natal

M12 (2005)

Gênero: Drama, Guerra
Título Original: Joyeux Noel
Realizador: Christian Carion
Atores: Diane Kruger, Benno Furmann, Guillaume Canet, Dany Boon, Gary Lewis, Daniel Bruhl
Duração (minutos): 116

Inspirado numa história verdadeira, este filme faz uma viagem à noite de Natal de 1914, durante a Primeira Guerra Mundial. O clima não é nada favorável para os soldados alemães, franceses, escoceses e respetivos familiares mas,

o que parecia impossível acontece. Verifica-se um cessar-fogo e os inimigos largam as trincheiras para celebrar a quadra. Entre apertos de mão, troca de cigarros e chocolates, desejos de Feliz Natal e troca de experiências.



M.
even-
tos

Música

ZEN

CRU | Famalicão

Sábado, 21 de dezembro

21h30 | M16

20 - 25 €

ZEN, banda de culto que dispensa apresentações, estará presente no 6.º aniversário do espaço cultural CRU, em Famalicão. Aguarda-se um concerto memorável que tem como objetivo assinalar o aniversário de um recinto que, até à data, já recebeu mais de 300 espetáculos, com públicos variados. Recorde-se que os ZEN surgiram em 1996 e tocaram em vários festivais, ao lado de bandas como os *Rage Against the Machine*, *L7*, *Rollins Band*, entre outras. Lançaram, em 1998, o seu primeiro álbum, "The Privilege of Making the Wrong Choice", trabalho de grande sucesso e, desde aí, contam com uma considerável legião de fãs. Um concerto que promete!



Musical

O FEITICEIRO DE OZ

Altice Forum | Braga

Sábado e domingo,

21 e 22 de dezembro

21h30 e 15h00 | M/3

12 - 15 €

Este conto, na versão original, procura ensinar às crianças o que é a inteligência, o amor e a coragem através das paradigmáticas personagens "espantalho", "homem de lata" e "leão", não esquecendo os valores da família e da verdadeira amizade, tendo como elo de ligação a "Dorothy", personagem principal e que repete várias vezes: "não há nada como a nossa casa". Nesta versão, durante todo o caminho até à Cidade Esmeralda, Dorothy e os seus novos amigos vão aprender o valor da solidariedade e entreadjada para poder ultrapassar as dificuldades que a Bruxa má vai colocar no caminho e atingir a verdadeira felicidade. Uma aventura com muita diversão e mensagem pedagógica.



Música

CONAN OSIRIS

Theatro Circo | Braga

Sexta, 27 de dezembro

21h30 | M12

20 € | 10 € (quadrilátero)

A chegada ao Theatro Circo para uma noite única acontece após concertos em São Paulo, Berlim, Oslo, Paris, Barcelona e Lisboa, além dos maiores festivais e dos mais prestigiados palcos do nosso país. "Telemóveis", "Borrego", "Amália" ou "Adoro Bolos" são alguns dos temas incontornáveis do cancionero de Conan Osiris, para ouvir e ver num espetáculo que funde os limites da música e da dança numa *performance* única. Conan apresenta a sua arte numa dualidade, como a própria vida, entre a simplicidade e a complexidade. É o rapaz do futuro que não esquece o passado e faz música "normal", para viver e celebrar.



2 DESTINOS
PARA DEZEMBRO
VIAJE NA MAGIA
DO NATAL

Dezembro é especial. Para muitos é a época do ano mais esperada. As cidades vestem-se de magia e alegria. Há um grande frenesim natalício, com as decorações, as luzes e a música nas ruas. As pessoas andam bem-dispostas. E nem o frio arrefece o espírito. Nesta edição, sugerimos dois destinos onde os cenários de Natal ganham uma dimensão extra e que vão tornar as suas férias inesquecíveis. Falamos de Viena (Áustria) e Edimburgo (Escócia). A capital austríaca está cheia de vida nesta altura, para além da sua beleza que encanta qualquer visitante. Com ou sem neve, parece que estamos num conto de fadas. Em Viena, nas semanas que antecedem o Natal, não faltam mercados animados alusivos à época, onde pode apreciar o vinho quente, chocolate e comidas típicas, os palácios estão adornados e a atmosfera é cativante. Não perca também os concertos clássicos nas igrejas, com destaque para a Catedral de Santo Estevão, Maltesekirche, Minoritenkirche, Peterskirche, ou o concerto “Natal em Viena” com o Vienna Boys Choir, em Wiener Konzerthaus. Os inúmeros cafés e restaurantes são aconchegantes. Visite os palácios – recomendamos Schonbrunn, Hofburg e Belvedere –, divirta-se na roda gigante Wiener Riesenrad e passeie na Grabe, a rua mais famosa de Viena. Cada detalhe da cidade transmite beleza e riqueza cultural. Será uma experiência para toda a vida. Outro dos destinos para esta época é Edimburgo, na Escócia. Como é habitual, aqui o Natal também é vivido intensamente. Há uma feira muito famosa com várias atrações natalícias, barraquinhas de comidas locais e bebidas quentes, onde também não falta a cerveja. É um local para toda a família, pois integra um parque com brinquedos e distrações para os mais pequenos, inclusive uma pista de gelo. Durante a estadia há muitos locais que deve visitar, principalmente Old Town, onde estão situados alguns dos edifícios mais antigos, nomeadamente o castelo, o local mais visitado na cidade. Não deixe de conhecer alguns museus, caminhar na Royal Mile, a rua mais famosa de Edimburgo, subir a colina Calton Hill, com vistas maravilhosas ou passear nos jardins do Princess Street Gardens e no Royal Botanic Garden. Não se esqueça, se prolongar as férias, de passar o ano novo em Edimburgo. O Hogmanay, como é conhecido, é, para muitos, o melhor réveillon da Europa, com muita festa, alegria, tradições e atividades.



ÁUSTRIA Viena

Na mala: roupas quentes, gorro, botas, guarda chuva

Viena é uma cidade encantadora. E nesta época é única. Veste-se de Natal, com inúmeros mercados e concertos. A iluminação nos edifícios e ruas é deslumbrante. Aproveite para visitar um museu, vá a um concerto, passeie no Ring, uma zona com várias atrações, ou na Graben, a rua mais famosa de Viena, distraia-se com os vários palácios e, por fim, pare e relaxe num de tantos cafés e restaurantes que existem no centro histórico.



ESCÓCIA Edimburgo

Na mala: roupas quentes, botas, luvas e guarda-chuva

A capital escocesa é uma excelente opção para passar umas férias memoráveis no mês de dezembro. Apesar do inverno rigoroso, há muito para conhecer e fazer em Edimburgo. Não perca a feira de Natal, num programa para toda a família, com barracas, diversões e atividades. Conheça o castelo, os museus, os jardins, os mercados e as ruas do centro. E as comemorações da passagem de ano são imperdíveis! É um dos melhores réveillons da Europa, com tradições e muita festa.



AUTOPORTAS.PT
AUTOMATION

automatismos

Feliz Natal

A Paixão pelo movimento
leva-nos a um percurso de
excelência com mais de
20 anos nos automatismos.



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



O projeto de automação é uma
expressão natural de visão da nossa empresa.

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

NATAL E OS FRUTOS SECOS



Mafalda Noronha
Nutricionista do Hospital de Braga



Natal aproxima-se com a promessa de serões à lareira, prendas no sapatinho, uma boa reunião familiar e também uma mesa cheia de memórias de infância.

Na ceia de Natal, as famílias reúnem-se para festejar uma época muito ligada à alimentação. No Natal, o que não pode faltar na mesa são, entre outros alimentos, os frutos secos (vulgarmente confundidos com os frutos desidratados), pois foram, durante muitos anos, considerados sinal de riqueza, fartura e vitalidade.

Os verdadeiros frutos secos são, em boa verdade, frutas que sofreram um processamento de desidratação e, assim, perderam alguns nutrientes, nomeadamente vitaminas. Pela desidratação, apresentam uma maior concentração de açúcar, o que faz deles mais calóricos em relação à fruta fresca e natural. São exemplos destes frutos: os figos, ameixas, damascos, entre outros.

Desvendando então o seu verdadeiro nome, as nozes, amêndoas, avelãs e amendoins deverão ser corretamente designados frutos oleaginosos ou gordos. Existem diversas formas de incluir os frutos oleaginosos na sua ementa de Natal. A mais comum é a sua inclusão em receitas natalícias, como o peru recheado, ou em sobremesas, como o tão famoso bolo-rei ou rainha, tortas de noz e tantas outras receitas tão tipicamente Portuguesas. De lem-

brar que durante todo o ano, os frutos oleaginosos fazem parte da tão vasta e deliciosa Doçaria Conventual Portuguesa.

O valor nutritivo destes frutos é elevado, bem como o seu valor calórico, por isso, o seu consumo deve ser feito em quantidades moderadas.

Idealmente o consumo deverá ser diário, pois os frutos oleaginosos são, no geral, muito ricos em gorduras insaturadas (ômega 6), proteínas, fibras, vitamina E, vitaminas do complexo B, ácido fólico, potássio, fósforo, magnésio, cálcio, ferro, zinco e selênio. Apresentam baixo teor em água e poucos hidratos de carbono. Desta forma, são inúmeros os seus benefícios para a saúde, nomeadamente o controlo do peso, a função intestinal, o perfil glicémico e lipídico, atuando como anti-inflamatórios e antioxidantes.

Parte das gorduras presentes nos frutos oleaginosos são chamadas de ácidos gordos essenciais. A falta destes nutrientes no nosso organismo pode ocasionar distúrbios hormonais, perda de memória, alterações de humor, dores nas articulações e inflamações, défice da função imunológica, unhas e cabelos quebradiços, irritabilidade, doenças cardiovasculares, depressão, comprometimento da produção de energia e acumulação de gordura na região central (abdominal).

A melhor forma de consumir estes frutos é na sua versão “ao natural”, ou seja, sem adição de sal ou de outros ingredientes, devendo preferencialmente adquiri-los já embalados de fábrica ou a granel com casca. Se for o caso, tenha atenção aos rótulos. Procure pela lista de ingredientes, esta deverá apresentar apenas a designação do fruto ou frutos oleaginosos em questão.

As recomendações para uma porção diária de frutos oleaginosos são: 2 nozes inteiras, 6 a 7 amêndoas/cajus/avelãs ou 10 amendoins. Contudo, não há bela sem senão... atenção ao consumo excessivo! Como são ricos em gorduras, o consumo em excesso pode levar ao aumento do peso corporal, principalmente em indivíduos sedentários, e como são ricos em selênio podem ser tóxicos, quando consumidos em grande quantidade.

De resto, bom apetite e aproveite toda a riqueza nutricional destes frutos, não só na quadra natalícia, mas também ao longo do ano, com vantagens evidentes para a sua saúde.

Bom Natal e Feliz Ano Novo!



VBN

mobiliário e decoração

EXPEDIMOS PARA TODO O TERRITÓRIO NACIONAL, FRANÇA E LUXEMBURGO



**FÁBRICA PRÓPRIA
FAZEMOS MOBILIÁRIO
POR MEDIDA**



CARPINTARIAS · MOBILIÁRIO · DECORAÇÃO · CORIAN



Dispomos de uma vasta seleção de mobiliário, distribuído por duas lojas físicas em Braga e Barcelos. A nossa abordagem de preços é simples e competitiva pois temos fábrica própria. Criamos espaços à medida de cada cliente. Quer saber mais sobre a VBN? Visite as nossas lojas.



www.quintadapraiaverde.com



Av. Rio Homem, 11 – Sabariz
Vila Verde, 4730-430
Telefone: 253 322 000
Telemóveis: 969 373 612 / 969 494 903
info@quintadapraiaverde.com



PRAIA VERDE

EVENTOS

90€

Réveillon 2019-2020

ANIMAÇÃO AO VIVO E DJ ATÉ ÀS 6H

COCKTAIL RECEÇÃO, ENTRADAS, PRATOS PRINCIPAIS, BUFFET
SOBREMESAS, VINHOS E BEBIDAS BRANCAS, BUFFET CEIA INCLUÍDO

QUE O PRÓXIMO ANO TRAGA MUITAS ALEGRIAS E SUCESSO
PARA TODOS OS NOSSOS PARCEIROS, COLABORADORES E CLIENTES.
BOAS FESTAS!



CELEBRE O NATAL À MESA



Entramos na época mais propícia a encontros à mesa. Reúna a família, amigos ou colegas de trabalho e festeje o Natal com amizade, boas conversas e comida deliciosa. Saia do conforto de casa e conheça espaços na região que lhe vão proporcionar grandes momentos de felicidade com propostas gastronômicas para todos os gostos... Brinde, petisque e celebre a alegria do Natal!



Esperança Verde

Europeia | Braga

O anfitrião recebe todos com um sorriso no rosto. E, desde logo, a experiência promete. Confirmando-se quando sentimos os cheiros e apreciamos os sabores. Tudo é surpreendente... destacamos a massa de gambas envolta em massa folhada, o arroz cremoso de carabineiro, o lombo vitelão com favas à transmontana, castanha, batata e redução de vinho do Porto e, para terminar em beleza, uma torta de chocolate, morangos, laranja e amêndoa. Para acompanhar, escolha um vinho de qualidade.

Av. Artur Soares, n.º 312 | t. 253 218 303

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



Camelo

Portuguesa | Apúlia

Situado em local privilegiado, em frente ao mar, na vila de Apúlia, o Camelo Restaurante é a opção certa para quem procura os sabores mais frescos e carismáticos da região. O peixe selvagem fresco é uma imagem de marca, com destaque para o famoso Arroz de Robalo, a sua atração principal. Se prefere um prato mais típico, a carta do Camelo oferece-lhe possibilidades variadas como o cabritinho assado no forno à maneira da avó, ou um delicioso arroz de sarrabulho no tacho. O ambiente é acolhedor e familiar e convida a entrar.

Rua do Facho | 912 539 666

De segunda a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Pérola

Portuguesa | Barcelos

Com um ambiente sossegado, é ideal para uma refeição em família. A aposta em sabores tradicionais está bem presente na carta, notando-se um cuidado especial na apresentação. Recomendamos o bacalhau com cebolada, o crocante de frango ou o lombelo de porco com *bacon* e esmagada de batata doce, castanhas e alheira. Há também opções de bifes, hambúrgueres, massas, crepes, saladas e pratos do dia. O menu das sobremesas é diverso e promete adoçar o palato de qualquer um.

Avenida Dom Nuno Alvares Pereira, n.º 50 | t. 253 821 363

De domingo a quinta, das 11h30 às 16h00 e das 18h15 às 24h00. Às sextas e sábados, das 11h30 às 16h00 e das 18h15 à 01h00.



A Cozinha

Portuguesa | Guimarães

Galardoado com uma estrela *Michelin*, "A Cozinha por António Loureiro" funciona bem no coração de Guimarães. Os sabores genuinamente portugueses são a sua principal inspiração, depois preparados e apresentados com base numa cozinha moderna, criativa e sustentável. O bacalhau, a vitela tradicional minhota, o cabrito e o pudim Abade de Priscos são alguns dos sabores tradicionais que aqui se encontram, convivendo em perfeita harmonia com receitas de outras paragens, como o pato, o salmonete, o carabineiro ou o *foie gras*. Um tesouro de sabores, difícil de esquecer.

Largo do Serralho, n.º 4 | t. 253 534 022

À segunda, das 19h30 às 23h00. De terça a sábado, das 12h30 às 15h30 e das 19h30 às 23h00.

Espumante Ouro líquido

TXT Vasco Alves / PIC Ana Marques Pinheiro

É, talvez, a bebida mais apreciada para assinalar um momento festivo. O espumante faz sucesso em qualquer celebração e não pode faltar no Natal e, principalmente, na Passagem de Ano. Conhecida por ouro líquido, é a bebida preferida de muitos artistas, reis e rainhas e utilizada pelos desportistas para comemorar as vitórias. A história diz-nos que foi Dom Pérignon, um monge beneditino francês que viveu entre 1638 e 1715, quem descobriu o método de dupla fermentação e que, na primeira vez que bebeu, sentiu uma explosão de bolhas na boca, exclamando: "Estou a beber estrelas». A designação *champagne* só pode ser utilizada se a bebida for feita com uvas da região francesa com o mesmo nome. Deve ser bebido frio, mas não gelado.

E, sempre, com moderação. Bons brindes...



Mimosa

Para esta edição, sugerimos uma bebida fantástica para brindarmos no Natal e na entrada para o novo ano. Dá pelo nome de Mimosa e pode ser apreciada num dos espaços mais bonitos e históricos da cidade, no Café Vianna, que a preparou gentilmente para si. Uma receita fácil que pode fazer em casa. Vamos lá... Comece por colocar no fundo de um copo *flute* 2 cl de xarope de morango. Acrescente o sumo natural de uma laranja e, de seguida, finalize com espumante. Decore com uma cereja no interior do copo e já está...

Fresca, doce e festiva! Fará, com certeza, sucesso em qualquer ocasião!





CAFÉ VIANNA

Praça da República | Braga

O Café Vianna é um dos mais emblemáticos de Braga. Espaço histórico da cidade, continua a ser ponto de paragem para a sociedade bracarense e para muitos turistas que nos visitam. Desde 1858 que recebe com excelência, incluindo figuras ilustres de diferentes quadrantes e distintas épocas. Quem por ali passa vai ficando e a sua característica histórica não impediu que inovasse. Renovado, mas com o charme de sempre, é ideal para uma refeição a qualquer hora do dia, incluindo o *brunch*. Mas também para beber um simples café, deliciar-se com um gelado, beber um copo em boa companhia ou desfrutar da paisagem na sua imponente esplanada. Único e cheio de história.

CARGA D'ÁGUA

Rua Ricardo Joaquim Sousa, 43-49 | Caminha

O Carga d'Água é, há vários anos, um bar de referência em Caminha. Situado na zona histórica, é um dos locais preferidos para beber um copo ao fim de semana. Destaca-se pelo bom ambiente, música cativante, com diversas noites temáticas. É um excelente ponto de partida para uma saída promissora de amigos, onde podem celebrar e brindar à vida. Um bom exemplo onde se entra como cliente e se sai como amigo.



MARINE LOUNGE

Rua 27 Maio, 11 | Esposende

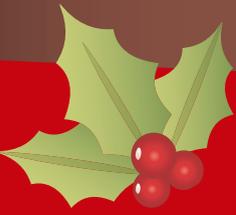
Cocktails, cervejas de várias paragens, boa comida e excelente ambiente é a melhor combinação possível para uma noite divertida com amigos. Tudo isto está à distância de uma visita ao Marine Lounge, bar próximo à marginal de Esposende. Com uma decoração original que faz jus à cidade, ao rio e ao mar, destaca-se nas tapas, em *snacks*, com hambúrgueres deliciosos e imponentes, saladas e outras iguarias. Há dias em que há música ao vivo, mas o ambiente diário é, já de si, convidativo para descontrair tendo como vista uma bela paisagem.



PUB

Novais & Ferreira

Combustíveis, Lda



FELIZ NATAL
E PRÓSPERO ANO NOVO



**A QUALIDADE
AO MELHOR
PREÇO!**



SERVIÇOS

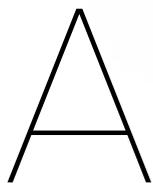


PNEUS · ALINHAMENTO DE DIRECÇÃO
GASÓLEO AO DOMICÍLIO · LAVAGENS · MECÂNICA ·
ELECTRICIDADE AUTO · MULTIBANCO · REVISTAS · JORNAIS ·
CAFETARIA · GELO · VENDA DE LUBRIFICANTES · GPL AUTO ·
GASÓLEO AO DOMICÍLIO · ASSISTÊNCIA MÓVEL
A TODO O TIPO DE PNEUS

VISITE-NOS

tlf. 252 950 924 tlm. 932 839 532 tlm. 937 373 198

LOOK DE PASSAGEM DE ANO



última noite do ano chegou e com ela chega também a vontade de criar um *look* mais arrojado e com muito *glamour*.

Desde o metalizado ou *glitter*, até aos tons mais neutros e lábio destacado em vermelho, opte por aquele *look* que mais se adequa ao seu *outfit*, aproveitando sempre para arriscar um pouco mais.

Afinal de contas, não é todos os dias que celebramos a passagem de ano.

Se não costuma utilizar maquilhagem no dia a dia, aproveite os dias anteriores para praticar e não correr o risco de ter uma maquilhagem inacabada.

Para este *look* decidimos destacar mais o olhar e deixar os lábios com um batom mais suave.

Passo 1

Começamos por aplicar corretor ou *primer* de olhos com cobertura. Assim, conseguimos um tom uniforme em toda a pálpebra e, conseqüentemente, as sombras que aplicarmos a seguir vão destacar-se mais.

Passo 2

A sobrancelha deve também ser corrigida: aplique lápis/sombra de sobrancelha para corrigir possíveis falhas de pêlo e conseguir uma sobrancelha delineada e perfeita.

Passo 3

Começamos por aplicar uma sombra castanha clara/roxa desde o canto exterior até meio do olho.

De seguida aplicamos sombra castanha escura apenas no canto exterior, sempre com movimentos circulares.

Depois do canto exterior mais escuro será mais fácil aplicar a cor preta. Devido à sua intensidade deve ser aplicada com pouco produto de cada vez, e apenas onde a sombra castanha foi também aplicada. Escolhemos um tom bege para a zona mais clara e começamos a aplicar desde o início do olho até meio.

Chegou a hora de dar um toque festivo à nossa maquilhagem e, para isso, aplicamos um *glitter* prateado apenas onde a sombra bege foi aplicada anteriormente.

Ana Pereira

HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VÍDEO

www.revistaminha.pt



Depois de todas as sombras bem esfumadas, iluminamos a zona abaixo a sobrancelha e o canto interno do olho com uma sombra bege com brilho.

Passo 4

Com um *eyeliner* em gel começamos a desenhar a parte final do *eyeliner*. O truque chave é sempre orientar pelo final da sobrancelha e desenhar um pequeno traço. Desenhamos outro traço do início da pálpebra até meio e, no final, retificamos todo o *eyeliner*.



Passo 5

Com um lápis de olhos desenhamos um risco da linha de água e esfumamos com uma sombra castanha ou preta.

Passo 6

A pele também será um ponto fundamental. Limpe as possíveis manchas de sombra à volta dos olhos e aplique um *primer* iluminador.

Faça a aplicação da base e utilize um iluminador de boa qualidade para tornar a sua pele ainda mais radiante em pontos estratégicos.

Aplique um *blush* em tom pêssego ou rosa, sem esquecer o contorno para criar um rosto mais harmonioso



Passo 7

Um *look* de passagem de ano só fica completo com pestanas postiças! Aplique um pouco de máscara de pestanas para dar alguma curvatura e de seguida aplique a pestana postiça.

Passo 8

Finalize com um *spray* fixador e entre em 2020 com o pé direito e uma maquilhagem sem falhas!



Minha Receita

de Bacalhau Recheado

Tempo:
4 em 5

Doses:
6

Dificuldade:
2 em 5

Floje
tempero!
eu!

COLECIONÁVEL

13

de Rabanadas

Tempo:
2 em 5

Doses:
16

Dificuldade:
1 em 5

Bacalhau Recheado

Ingredientes

6 postas grandes de bacalhau
12 fatias de presunto
1 kg de batatas
3 cebolas grandes
2 dentes de alho
3 ovos
2 dl de azeite
1 folha de louro
Azeitonas q.b.
Coentros q.b.
Pimentão-doce q.b.
Sal e pimenta q.b.
Óleo para fritar

Preparação

1. Recheie as postas de bacalhau já demolidas com as fatias de presunto e disponha-as num tabuleiro.
2. Descasque as cebolas e os dentes de alho. Numa frigideira ao lume faça um refogado com o azeite, a cebola e os alhos. Tempere com sal e pimenta e vá mexendo até ficar douradinho.
3. Corte as batatas em gomos, frite-as e escorra-as.
4. Coza os ovos e depois coloque-os numa tigela com água fria.
5. Disponha a mistura da cebolada por cima do bacalhau, regando com o azeite da frigideira e a folha de louro partida.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 35 minutos.
7. Depois é só deitar as batatas fritas num pirex, colocar o bacalhau com a cebolada por cima, juntar os ovos e azeitonas a gosto, e polvilhar com uma pitada de pimentão-doce e com coentros picados. Está pronto a servir!

Rabanadas

Ingredientes

1 pão cacete grande
4 ovos
4 dl de leite
Açúcar
Canela em pó
Óleo para fritar

Preparação

1. Corte o pão em fatias médias.
2. Passe-as pelo leite e depois pelos ovos batidos.
3. Leve as fatias a fritar em óleo abundante até ficarem douradas dos dois lados.
4. Retire do lume e reserve, de preferência sobre folhas de papel de cozinha para escorrer o excesso.
5. Passe finalmente as rabanadas por uma mistura de açúcar e canela e decore a gosto.

AS AULAS DE DANÇA ESTIMULAM A CRIANÇA A TRANSMITIR IDEIAS E EMOÇÕES



TEM APRENDER A DANÇAR!

Estamos a seleccionar crianças e jovens para a nossa equipa de competição e pré-competição de Dança de Salão Infantil e Juvenil BragaDança/RSBallroomTeam.

**AULA
EXPERIMENTAL
GRATUITA**

Durante as aulas a criança aprende a testar movimentos e a explorar novas formas de se expressar fisicamente e emocionalmente. Esta informação ajuda muitas vezes a um autoconhecimento que possibilita combater a timidez e a insegurança.

Dança de salão / Ballet Clássico
Dança Contemporânea / Sapateado
Jazz & Teatro Musical / Dance Kids
Ginástica artística / Capoeira / Judo

Braga Retail Center

Quinta de Passos S. Victor - Loja D
Braga, Portugal · 4710-426 · t. 918 024 860
bragadanca@gmail.com



Convidamos para virem visitar-nos e fazer uma aula.
Marque já a sua.

O NATAL NÃO SE COMPRA



Sofia Franco é mãe, esposa, cronista e tantas outras coisas que os dias exigem. Fundou o blogue “Not Just 4 Mums” e é com ele que ocupa grande parte do seu tempo. Foi com a maternidade – tem três filhas e a quarta está a caminho! – que descobriu as novas emoções que hoje em dia a fazem procurar e dar a conhecer incessantemente exemplos femininos de irreverência e persistência.

Joana consegue ver da janela a agitação nas ruas frias, as pessoas passam por ela sem reparar que ali está, que as observa em cada gesto e em cada olhar. É véspera de Natal, as lojas que ainda estão abertas têm filas de pessoas que compram os últimos presentes. É sempre assim, todos os anos desde que se lembra de ser gente que daquela janela consegue ver a pressa daquela outra gente.

Em casa tem o pinheiro a piscar, meio tosco com bolas e enfeites, não é uma árvore grande ou bonita como a da sua amiga Sara na casa ao lado. Há cheiro a filhoses, a fatias paridas e coscorões a sair do óleo. O fogão tem lenha suficiente para aquecer a noite e daqui a pouco chega a família que se junta à mesa

para o bacalhau com couves. Não há pressa nem correria e nessa noite não há fome. As prendas são só lembranças, como diz a mãe, e Joana sabe que da avó recebe as meias e da mãe, talvez se o ano tiver corrido bem e a despesa não tiver sido muita, vai receber um relógio da papelaria da esquina, um caderno, ou talvez uns marcadores para pintar. Está vestida com a roupa nova da feira que no lugarejo onde vive se faz à quinta.

Joana consegue ver da janela os seus sonhos de Natal, tudo o que imagina para este dia. Não se lembra de alguma vez ter acreditado no *Pai Natal*, a realidade sempre foi dura e a explicação para os poucos presentes no pé da árvore não era compatível com a história do pai natal que contam aos meninos que recebem tantas prendas que no dia seguinte já não sabem o que lhes fazer.

Mesmo assim, Joana queria o mesmo que os outros, o muito que só ouvia falar. Cresceu com a cabeça colada naquela janela a ver a vida passar, a imaginar-se a si crescida que, quando o tempo passou, não se viu a ela a fritar coscorões, a amassar filhoses ou a cozer bacalhau, como fazia a sua mãe, não se viu a correr apressada para a loja, antes que feche, e já não consiga o presente que lhe falta da lista. Em casa tem a lareira acesa para aquecer a alma e os miúdos correm descalços no chão de tijoleira fina, não lhes cheira a Natal porque não cresceram como a mãe de cabeça colada no vidro frio, não lhes sabe a Natal porque filhoses e fatias paridas não são doces que apreciem. Os seus doces vêm enrolados em papel de embrulho e fita colorida, com laços feitos à pressa no balcão de embrulhar. Embrulha-se assim também o Natal, para se desembrulhar logo à noite e deitar fora as caixas de cartão que sobram no dia a seguir. E assim, sem querer, Joana tem saudades das tardes e noites de Natais menos instantâneos, que não vêm em embalagens descartáveis nem se compram no supermercado. Esses Natais meio toscos, mas sem pressa e de mesa posta até ao dia de Reis, com tempo para ser Natal.

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

  @notjust4mums

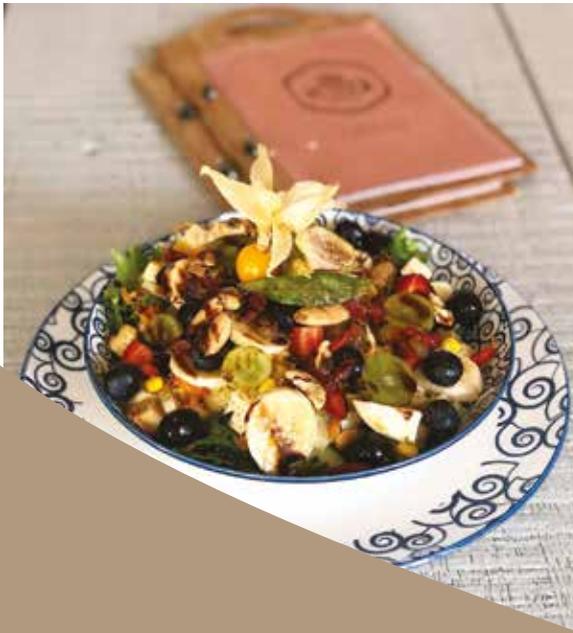
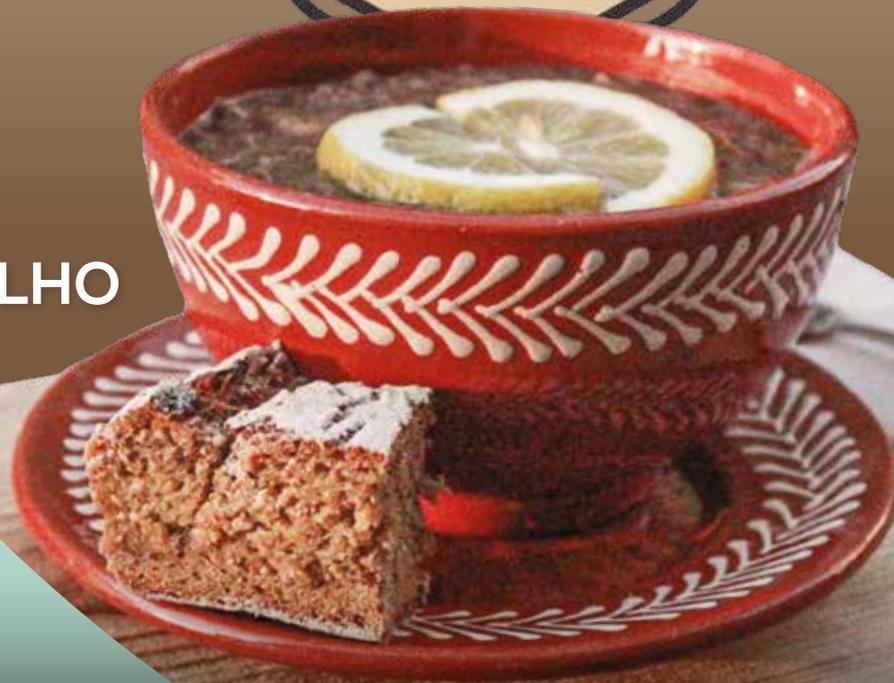


BIFANAS
 SANDES DE PERNIL
 PETISCOS VARIADOS
 SALADA À DONA PETISCA
 TÁBUA À DONA PETISCA
 TÁBUA DE QUENTES E OUTRAS
 SANGRIA ESPUMANTE MARACUJÁ
 SANGRIA ROSÉ FRUTOS VERMELHOS



DELICIOSAS

PAPAS SARRABULHO



VISITE-
-NOS

Horários

Segunda: Encerrado
 Terça a Quinta: 12h00 – 00h00
 Sexta e Sábado: 12h00 – 01h00
 Domingo: 17h00 – 00h00

Dona Petisca

Rua D. Paio Mendes, n.º 32, Sé
 4700- 424 Braga
 t. 253 052 480
 donapetiscaoficial@gmail.com

M.
agen-
da

Kids



OFICINA DE PRENDAS DE NATAL

CASA DOS CRIVOS

De 16 a 21 de dezembro de 2019

14h30 às 16h00 - Público Escolar

16h00 às 18h00 - Amigos e Famílias

O que achas de construir as tuas próprias prendas de Natal? Parece espetacular, não é? Então anda, que a Casa dos Crivos vai-se transformar numa Oficina de Prendas de Natal, onde poderás construir brinquedos para ti e para quem quiseres oferecer. Tens muitas e divertidas opções como caleidoscópios, fenacistoscópios, marionetas de papel, quadros animados, zootrópios e muitos mais... aproveita que a entrada é livre!

CAMPO FÉRIAS NATAL'19

BRAGA RETAIL CENTER

De 18 de dezembro de 2019 a 03 de janeiro de 2020

Aulas de *skate*, *splatmaster*, cinema, *karaoke*, escalada, *workshops* e ateliês de culinária, *graffiti*, *hip hop* e gincanas de jogos... São só algumas das atividades que a Magna Fun tem para este Natal!!!! Junta-te ao campo de férias e diverte-te à grande! O preço é de 12,5€ por dia sem almoço e 17,50€ por dia com almoço. O preço para todos os dias do

campo de férias com e sem alimentação é de 135€ e 90€, respetivamente. Para mais informações, podes utilizar o e-mail geral@grupomagna.pt ou os números 938 404 520 | 918 067 944 | 253 086 520.

FORMAS, MAGIA E CONTOS DE NATAL

CENTRO DE ARTES E DESPORTO INCLUSIVO - CADI

Domingo, 22 de dezembro de 2019 | 10:30 - 11:30

Gostas de contos? Então vais adorar esta aventura que o projeto "Pequenos Matemáticos - Brinca e aprende +" tem preparada para o natal. Uma oficina interativa, com sessões de 45 minutos onde os mais pequeninos, entre os 18 meses e 3 anos, vão entrar no mundo das Formas-Magia! Um conto de Natal interativo que apresenta uma viagem sensorial onde a luz, as imagens e os sons vão-se transformar numa experiência positiva onde poderás sentir, tocar e interagir com as personagens do mundo das formas. As inscrições podem ser feitas através do e-mail omundoeamatematica@gmail.com ou do número 969167749.



Centro de Intervenção Familiar Multidisciplinar

ÁREAS DE ATUAÇÃO

Acompanhamento Psicológico:

- Intervenção Individual
- Intervenção Familiar
- Intervenção Conjugal

Psiquiatria e Pedopsiquiatria

Mediação Familiar

Consulta de Nutrição

Workshops

CONTACTOS

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

Telefone | 253 186 370

Telemóvel | 932 972 464

Telemóvel | 938 588 129

Email | metaphora.cifamiliar@gmail.com

Facebook: @Metaphora CIFamiliar



COORDENAÇÃO

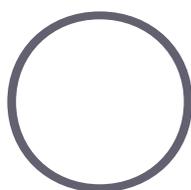
Liliana Trigueiros



METAPHORA

Um passeio por Ponte da Barca

TXT José Carlos Ferreira / PIC DM



frio do mês de dezembro leva, muitas vezes, a que o calor da lareira seja a força maior que nos faz ficar no recato do lar, num “dolce fare niente”.

Contudo, sendo este um dos meses do ano em que mais tempo passamos à volta da mesa recheada de iguarias repletas de calorias, o melhor é mesmo fazer-nos à estrada e juntar o útil ao agradável, ou seja, gastar energia numa boa caminhada e descobrir património que nos permita um melhor conhecimento da nossa região.

E, para este mês de dezembro, num intervalo entre os jantares e almoços de Natal e o jantar da consoada ou a farra do Ano Novo, a proposta é ir até ao concelho de Ponte da Barca, onde não faltam... boa gastronomia e vinhos!

A viagem até àquela vila do Alto Minho não é difícil de fazer, podendo ser feita pela “monotonia” e rapidez da A3, ou então pela Estrada Nacional 101 que passa pelo centro de Vila Verde, Pico de Regalados, Portela do Vade até ao centro de Ponte da Barca.

E vale mesmo a pena passar pelo centro desta vila para admirar as margens do rio Lima, a ponte que liga ao concelho de Arcos de Valdevez, a igreja matriz e o desafio de encontrar... a Rua da Amargura. Sim, ela existe e, geralmente pensamos nela quando, no final da época natalícia olhamos para a balança.

Mas, como as tristezas não pagam dívidas, o melhor é, então, seguir caminho e, saindo do centro da vila de Ponte da Barca, vamos em direção ao Lindoso, pela Estrada Nacional 203, que acompanha as curvas do rio Lima. Não se iniba de parar a meio do percurso para olhar a paisagem e admirar as águas deste curso de água.

Uma vez chegados ao Lindoso, ninguém fica indiferente ao grandioso castelo que aqui foi edificado no século XIII, e não pelo rei D. Dinis, como algumas opiniões menos esclarecidas afirmaram no passado, para defender a fronteira com a vizinha Espanha. A visita a este castelo é obrigatória para entendermos que o Lindoso é um exemplo da evolução da arquitetura militar no Minho e imaginarmos as duras batalhas que aqui foram travadas no passado. Aliás, aqui já foram realizadas algumas recriações históricas que trouxeram ao concelho de Ponte da Barca muitas pessoas.

Aqui também aconteceram algumas histórias engraçadas como aquela que ocorreu em 1932, aquando da visita do então Arcebispo Primaz de Braga a Ponte da Barca. Quando o prelado chegou ao Lindoso, tal como era costume, foi carregada a única peça de artilharia que ainda existia no castelo, para ser disparada em honra a esta visita pastoral e como sempre acontecia aquando da visita de autoridades. No entanto, as coisas não correram bem e, na altura do disparo, a peça rebentou e ficou estilhaçada. No castelo é possível fazer partes do trajeto das vigias, junto das ameias e, se não tiver vertigens, vale a pena passar na parte que está virada para o centro do Lindoso. Se gosta dos espigueiros do Soajo, no concelho de Arcos de Valdevez, vai ficar deslumbrado com os do Lindoso. São, também eles, comunitários e, provavelmente, em maior número, mas menos conhecidos.

Por isso, quando sair do castelo, não hesite em ir lá mesmo conhecê-los de perto, antes de regressar a casa, ou ao centro de Ponte da Barca, para um pequeno lanche regado com um fantástico vinho da Adega Cooperativa.





Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo XIII

Camila do Passado vs Camila do Presente

A vida tem pouca coisa que importa e nunca será o amor. A Camila, do passado, esperou anos por Gonçalo. Não sabia ao certo quantos anos, mas eram muitos. Levava os dias a pensar em como seria o reencontro deles. “Talvez seja amanhã”, dizia ela. Era como se, de tão forte que aquele sentimento a intersetava, Camila considerasse impossível existir ao mesmo tempo que Gonçalo. Era como se falar de tudo até às quatro da manhã mudasse o mundo, mas não o bastante, pois há um medo terrível de envelhecer ou até de morrer nos minutos seguintes. Mas nunca foi, nunca era. A Camila, do passado, tinha ficado solteira à espera de Gonçalo, esquecendo-se que tinha direito a uma existência normal. Mas calma. Esta seria uma Camila do passado, retida num amor, uma Camila que só via o Gonçalo, mas há uma Camila do presente. Contudo, continuamos a ter uma Camila do passado, um coração em crise, e um amor que fica para sempre dentro de nós. E podemos desvalorizar as tempestades. A verdade é que há pessoas que nunca vão sair do nosso coração. Enfim, são sentimentos que nos são devolvidos, são cartas que nunca são lidas porque foram escritas para um mundo que tem a sabedoria de não as ler. É como se não houvesse forma de fazer um amor dissipar-se, porque é isso, ele não se dissipa, ele vive e morre connosco. Mesmo que pelo meio existam novas possibilidades. Elas aparecem, mas não se denominam de amor. Amor? O amor. Bem, creio que ele é uma verdade irrepitível. Da mesma forma que só existe um coração, só existe um amor. É um sentimento tão forte em nós que não guarda vantagem para um outro, que não se descobre noutra pessoa, que não se conjuga diferente, que não acontece sem ser ali, onde iniciou. Ele inicia e morre onde nasceu. E, não. Não é o hábito de embelezar as coisas, é tornar tudo isto real. Tão real como este amor de Camila por Gonçalo. Aquele amor que pouco se ouve falar, aquele amor que quase já se afogou, aquele amor que hoje é tão raro como amar, aquele amor que a maioria das pessoas desconhece porque a pressa estraga o seu crescimento, a sua construção. Não é tornar tudo isto um momento mágico dentro de umas páginas, mas a verdade só acontece assim, falando sobre ela, falando sobre o que ela desperta em nós. Por isso, aqui só cabe amor. Aqui só cabe verdade, como se o nosso coração batesse na nossa cara. E, Deus. Que beleza!

Camila avançou, virou a página quase toda daquele amor, mas que, ainda assim, se levantava de vez em quando. Mesmo sem a brisa. Mas, a Camila do presente guardava muita independência. A determinação dela por coisas que gostava de fazer estava a tornar-se num caminho de sucesso. Tinha finalizado um romance (na *much!*) e estava prestes a fazer o seu lançamento. Foi aprovado com mérito por uma editora, que não aquela em que trabalhava, para ela isso seria pouco ético, e encontrava-se entusiasmada e confiante sobre o que as páginas dele traduziam. O livro intitulava-se, “Procuro-te”. “Procuro-te?! Desculpa, tenho que me rir. Onde está o segredo disto? A sério que é esse o título do livro?! Isto é tão óbvio, tão gritante, tão sei lá o que lhe dizer mais.”

Voz borboleta, isto é só o título de um livro inspirado na história deles, mas é só um livro. E, repara. Na realidade isto nunca foi um segredo, estava tudo palpável, só era segredo para o Gonçalo. Caraças. Porque é tão difícil falarmos as coisas quanto mais elas estão dentro de nós? Por favor, alguém desse lado que me elucide este cérebro. Só mesmo Gonçalo a não querer ser encontrado. Ele nem tampouco sonha que é amor, o que Camila reserva no coração. “Afinal, a Camila do presente não parece assim tão descolada da Camila do passado.” Aquilo que é importante perceber, é que uma não existe sem a outra. Aqui falamos de um amor a cultivar-se dentro do coração, não aquele amor atual que é tão esquisito que me faz espécie. E mesmo não sendo um amor experienciado, o que torna tudo ainda mais difícil de compreender, é que é amor. Não deixa de o ser só porque há quem duvide da sua forma. Seja este de fácil compreensão, ou um elemento irreal em todo o desenvolvimento desta história. Por vezes, é difícil compreender porque não aceitamos aquilo que foge do que é considerado, na nossa ótica, o normal de acontecer. É quase como se a sociedade impusesse o amor em situações concretas. Como, duas pessoas que cresceram juntas, dois seres que se esbarram num café, duas pessoas que se conhecem numa discoteca, duas pessoas que se conhecem num jantar de amigos. Quando se fala de uma rapariga que só por ver alguém num comboio fica a ver o mundo pela primeira vez, em todos os sentidos, é algo surreal e não existe. “Não pode ser!”, como se ouvisse. Chega a ser quase perverso. Uma aceitação que mente na cara do outro.

As pessoas crescem e amadurecem aceitando o mundo e as suas diferenças, aceitando as pessoas e as suas histórias. Há tanta coisa a não interessar neste mundo, e uma delas é duvidar da verdade com que as pessoas expressam os seus sentimentos. Porém, na minha ótica de pessoa do mundo, em todas as suas arestas e formas imperfeitas, quando é verdade, ela chega e não bate à porta, ela já está dentro de casa. E, quando a vida te oferecer algo especial, aceita.

Camila e este amor.

Este amor e Camila.

Aceita.

(a próxima edição continuará a acrescentar confettis de amor a esta história)





Instagram



Joana sem jeito
@joanasemjeito



Houve alturas em que a Joana criava coisas e diziam-lhe que não tinha lá muito jeito... A verdade é que a página da "Joana sem jeito" contradiz tudo o que lhe disseram! Aqui há arte, magia e muito amor em forma de ilustrações, marcadores de livros, molduras, embrulhos... O artesanato é a praia da Joana, sem dúvida. Espreite e deixe-se encantar!





CHRONOSWISS

30 YEARS OF REGULATOR



FLYING REGULATOR NIGHT AND DAY
CH-8761 R-BKBK



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

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