

JAN

MINHA

*14

— www.revistaminha.pt · Dir. Flávia Barbosa · mensal · gratuita · ano 2 · 2020 —

Mário
Cláudio

ENTREVISTA

*“É nos
cinzentos que
se encontra
muitas vezes
a verdade”*

este
mês
na sua
minha

JAN

8

ENTREVISTA

Mário Cláudio

50 anos de vida
literária e Mário
Cláudio continua a
descobrir o mundo
com a ilusão de um
jovem e a experiência
de uma vida.

16

CULTURA

A Sinfonietta de Braga é uma associação jovem e dinâmica que pretende levar a música erudita ao encontro de todos. Será fácil fazê-lo?

36

DESPORTO

O ano novo continua a trazer as velhas (mas atuais!) doze boas razões para pôr o corpo a mexer!

58

DICAS

Os recibos verdes não têm de ser uma dor de cabeça! Nesta edição dizemos-lhe aquilo que não pode mesmo esquecer.

52

URBE

Braga foi, durante muitos anos, "capital do arrendamento barato". Em 2020 o cenário é bem diferente.

VIVER O PRESENTE DO ANO NOVO

É inevitável: por esta altura ouvimos várias pessoas dizer que “2020 é que vai ser”, “2019 foi um ano para esquecer”, que vão “passar um pano sobre o passado” e reescrever o futuro (ou presente?) de forma mais brilhante e inesquecível. O novo ano não tem de ser sinónimo de grandes expectativas – muitas vezes irrealistas – e de mudanças abissais que, frequentemente, por não se concretizarem, conduzem a frustração e ansiedade. Proponho-lhe um exercício: trace um plano, cinja-se às coisas que lhe cabe a si mudar, agradeça todas as aprendizagens e faça por cuidar daquilo que já existe. Não desperdice demasiadas energias no que está para vir, corre o risco de esquecer e ignorar o bom que já tem. Nesta edição falamos-lhe de pequenas mudanças que estão ao alcance de todos. Também lhe trazemos muita arte e cultura com uma grande entrevista ao escritor Mário Cláudio e uma reportagem com a Sinfonietta de Braga. Continuamos preocupados com os problemas do dia a dia, por isso fomos tentar perceber o que se passa com o arrendamento em Braga. Não esquecemos as alterações climáticas, por isso estivemos à conversa com os mais jovens para perceber como estão a proteger o planeta. Espero que aprecie este número e desejo-lhe um Feliz Ano Novo!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA DE INFORMAÇÃO



*14

revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor Financeiro:** Pedro Botelho. **Diretora de Informação:** Flávia Barbosa. **Redação:** Vasco Alves. **Sede da redação:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Fotografia:** Ana Marques Pinheiro. **Design e ilustração:** Romão Figueiredo. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. 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](https://www.facebook.com/revista.minha.pt)

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

CORRIDA DO ADEPTO 2020

Sábado 25 de janeiro | 10h00 - 12h00

Escolha o seu clube e participe na corrida para celebrar a Final da Taça da Liga! A cidade de Braga já está pronta para receber a 4ª edição da Corrida do Adepto, que irá decorrer no sábado, 25 de janeiro, às 10h00. O evento é organizado pela Liga Portugal, com o apoio da Câmara Municipal de Braga e do IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude, que convida todos os apaixonados do desporto-rei a participar numa atividade desportiva sem fins competitivos. O evento divide-se em duas provas, uma corrida cronometrada de 10 km e uma caminhada de 5 km. As inscrições estão abertas e irão decorrer até dia 15 de janeiro.

UM RECITAL DE PIANO INESQUECÍVEL

Quinta-feira 26 de janeiro | 18:00

Braga Promenade apresenta a galardoada pianista russa Yulianna Avdeeva, uma das artistas mais talentosas da sua geração. A pianista que fez história ao converter-se na quarta mulher vencedora do 1.º Prémio no *Concurso Chopin*, em Varsóvia, apresenta um maravilhoso recital com obras de Bach, Beethoven e Chopin. O espetáculo está marcado para o dia 26 de janeiro, às 18h00, no Theatro Circo. Os ingressos têm um custo de 12€ e 15€ e podem ser adquiridos na bilheteira *online*.



FAN MUSIC FINAL FOUR ALLIANZ CUP

Sábado 18 de janeiro | 21h00

Está quase a chegar a 3ª edição do *Fan Music Final Four Allianz CUP*, um concerto solidário que contará com a presença de David Carreira e a Banda H1. O espetáculo, que faz parte da iniciativa de carácter social da Liga Portugal, irá acontecer no sábado, 18 de janeiro, às 21h00. A receita vai reverter a favor da Fundação do Futebol, que doará a totalidade do valor à Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Braga. Os bilhetes podem ser adquiridos por um valor mínimo de dois euros ou, se desejar contribuir ainda mais para esta causa, também pode adquirir o mesmo bilhete por um valor superior de 3, 5 ou 10 euros.



www.tv24.101.pt

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



**GARANTIA
TOTAL ///**

AutoFix

automóveis



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

MÁRIO CLÁUDIO

“É NOS CINZENTOS QUE SE ENCONTRA
MUITAS VEZES A VERDADE”

TXT Isabel Martins, Izabella Muniz e Cândido Martins

PIC Ana Marques Pinheiro

Uma vida de constantes reinvenções, um imaginário inesgotável e um projeto de vida resumido em 50 anos de obras literárias de ficção, poesia, teatro, ensaios e livros infantis. Apresentamos a dinâmica de um escritor contemporâneo que, sem complexos de qualquer tipo, continua a descobrir o mundo com a ilusão de um jovem e a experiência de uma vida. Fiel admirador de Camilo e amigo de Agustina Bessa-Luís, o multifacetado escritor nascido no Porto, no seio de uma família burguesa, começou por ser advogado, mas sempre soube que a literatura era o seu caminho. É assim que aparece “Mário Cláudio”, pseudónimo escolhido por Rui Manuel Pinto Barbot da Costa que, em 2006, doou parte do seu legado ao município de Paredes de Coura, onde existe hoje o Centro de Estudos Mário Cláudio. Com 78 anos, o escritor continua tão autêntico como a beleza e a serenidade que acompanham o seu gosto pelas artes e a sua paixão pelas letras. Uma viagem de vida no meio de livros, música e obras de arte, onde expressa sentir um amor muito especial por Braga, cidade que o acolheu durante o breve período em que andou na Escola Secundária de Sá de Miranda. Simplicidade, cultura e proximidade: assim é Mário Cláudio, uma personagem que nos mergulha no fascinante mundo da escrita e nos lembra da importância

de vivermos no presente, mas sempre atentos ao passado e ao futuro. Em 2019, ano em que celebrou 50 anos de vida literária, foram vários os municípios a prestar-lhe homenagem, desde a sua cidade natal até Paredes de Coura ou Lisboa.

Quantas vezes se tem reinventado ao longo destes 50 anos?

É um bocado difícil responder a essa pergunta. Acho que me reinvento todos os dias. Não vale a pena viver, se não nos reinventamos diariamente. É isso que eu procuro fazer, nem sempre de forma conseguida. Um autor tem de estar permanentemente atento ao mundo e isso reflete-se, exprime-se através de sucessivas reinvenções.

A vida está cheia de caminhos e o Mário Cláudio deve ter-se cruzado com muitos. Como soube quais os mais indicados a seguir?

Os caminhos podem-se escolher ou podem-nos ser impostos. Quando nos são impostos, não há nada a fazer. Quando só há uma única saída, temos que a adotar. Quando há várias saídas possíveis e podemos escolher, a maior parte das vezes escolhemos mal.



Um autor tem de estar permanentemente atento ao mundo, ao mundo exterior, e isso reflete-se, exprime-se através de sucessivas reinvenções.

Mário Cláudio e Rui Manuel Pinto Barbot da Costa são dois homens dentro de um mesmo corpo. O que os diferencia?

Não são só dois, são muitos mais. Só que os outros ainda não conheço. Nós vivemos várias vidas, com uma máscara, ou com outra. Estamos permanentemente a dar voz e corpo a personagens que vêm ao nosso encontro, porque estão dentro de nós. São simultaneamente nossas e do outro. Por isso é que se fala muito em alteridade na literatura. Aquilo que nós somos, nem sempre é aquilo que devemos ser.

A música tem estado sempre presente na sua vida, o que obviamente tem influenciado a sua escrita. Gosta de pensar musicalmente enquanto escreve as suas histórias?

Sim. Não gosto de ouvir música enquanto estou a escrever. Não consigo! Acho que são momentos diferentes e só consigo ouvir música se estiver atento à música. Tenho de me concentrar no que estou a ouvir e não posso estar a fazer mais nada, mas a música é fundamental para a escrita, marca as cadências textuais. De certa forma plasma o texto através

do ritmo, das cadências, das consonâncias, dos tons, das aliteraões. Tudo isso tem a ver com o universo musical. Ainda para mais, há também questões que são da área da composição, do contraponto, da fuga, dessas coisas todas que se aplicam igualmente na escrita. Muitos escritores não têm talvez consciência disso, porque têm má informação do universo musical... E eu lamento que em Portugal isso aconteça com muita frequência. As pessoas ligadas às Letras nem sempre são grandes melómanas, mas eu entendo que, para escrever, seja o que for, a grande prática, a grande pedagogia da escrita começa justamente pela música. Há um grande poeta americano, Ezra Pound, que disse que o conselho que dá a

qualquer poeta que esteja a iniciar-se é ouvir o máximo possível de música para poder escrever.

Além de uma obra extensa, Mário Cláudio cultiva muitos géneros, ao contrário de muitos escritores contemporâneos. Porque é que um escritor tem essa necessidade de se exprimir no teatro, na poesia, na ficção, na crónica?

Acho que há vários fatores a ter em conta. Normalmente a crónica resulta de um convite de um jornal, já colaborei em muitos jornais para escrever crónicas. A poesia tem um tempo e tem uma gestação



Nós vivemos várias vidas, com uma máscara ou com outra. Estamos permanentemente a dar voz e corpo a personagens que vêm ao nosso encontro, porque estão dentro de nós.

completamente diferente da prosa. Não me estou a referir à de todos os tempos, é evidente que quando pensamos num grande poema épico como “Os Lusíadas” encontramos também esse processo de rotina que faz parte da escrita de ficção. Camões tentava escrever “X” por dia, ou por hora, não sei bem, mas era um trabalho continuado, não estava ali à espera da imaginação, ou de que os deuses lhe dessem um primeiro verso para depois escrever. Essa noção de poesia foi completamente alterada, sobretudo pelos românticos, para quem a poesia é, digamos, uma voz que vem de fora, e que se chama inspiração ou sabedoria infusa, algo que acontece num momento e que nos colhe até de surpresa. Portanto, o tempo da poesia é um tempo completamente diferente. A poesia contemporânea não é consentânea com a rotina e a prosa ficcional não é consentânea com a falta de rotina. É precisamente o contrário.

Mas não deixam de ser géneros com linguagens muito específicas e que têm a sua exigência para quem escreve.

Sim, sem dúvida. Embora as fronteiras entre poesia e prosa se tenham esbatido muito com o modernismo, a partir do modernismo – sobretudo aquilo que é do mundo da ficção – muitas vezes convive com a poesia, está ao nível da poesia. Basta pensar em escritores contemporâneos como Agustina Bessa-Luís, que tem páginas que são poesia. Tal como acontece com a prosa, na poesia há uma prosa, muitas vezes muito seca, uma prosa que não é excessivamente poética. É o que acontece quando lemos os versos de Alberto Caeiro, temos a noção de que aquilo está muito próximo da prosa filosófica, mas com Álvaro de Campos, por exemplo, já não acontece isso: é um grito, e esse grito é muito mais poesia do que outra coisa.

A propósito do esbatimento de fronteiras, um dos temas mais estudados pela crítica sobre a sua obra nos últimos anos está relacionado com as fronteiras entre a ficção, a história e a biografia...

Eu nunca gostei muito de compartimentos estanques, de preto e branco. Acho que é nos cinzentos que se encontra muitas vezes a verdade, ou pelo menos aquilo que corresponde à nossa verdade. Acho que essa mestiçagem ou esse hibridismo dos

géneros tem a ver com a minha personalidade, não gosto de posicionamentos em termos de “sim” ou “não”, ou de esquerda e direita, acho que na superação desses contrários é que está, muitas vezes, a grande abertura para a liberdade.

Um tema da sua obra que se calhar não tem sido tão abordado é a presença do elemento transcendente, do sagrado ou, se quisermos ser mais precisos, de uma matriz cristã que muitos escritores contemporâneos ignoram, fizeram alguma tábua rasa, é objeto de alguma erosão. Como é que explica essa presença forte na sua obra?

Isso também tem a ver comigo, com o meu interesse pela penumbra. Acho que qualquer dimensão como o racionalismo, por exemplo, é redutora. Ou como acontece com aquilo que é o universo do espírito mais decantado e que se encontra, por exemplo, na poesia “zen”. Há alguma coisa que se perde aí e também pode perder-se o contacto com o chão, ou até o contacto com as nuvens, se estivermos muito cá em baixo... Portanto, há alguma coisa que fica, entre uma coisa e outra, e acho que nenhuma dessas posições antagónicas é detentora da verdade absoluta. É esta mestiçagem que nos permite mudar e exercer alguma forma de criação da própria realidade. Vejamos a mecânica quântica: é um lugar muito bem sentido! E nós sabemos hoje que a mecânica quântica – e estamos a falar de ciência! – prova que o observador determina a realidade observada. O comportamento das dimensões quânticas depende do observador, depende do olhar do observador. Hoje até poderia dizer-se que uma árvore não existe se não estivermos a olhar para ela, mas já estamos a falar de um complexo problema de filosofia.

É sem complexos que podemos dizer que na obra de Mário Cláudio o elemento religioso ou uma cultura de fundo cristão está presente?

Não tenho qualquer complexo com isso. Teria, sim, alguma dificuldade em aceitar que me rotulassem, que me dissessem que sou um calvinista porque escrevi isto ou aquilo a um católico, não é disso que se trata. Posso ter as minhas razões de fidelidade à Igreja Católica, que são mais relações do afeto do que propriamente razões do pensamento, sobretudo nos últimos anos, mas isto não significa que

possa dizer que sou um católico ortodoxo em tudo aquilo que escrevo, não sou.

Mas não ignora essa herança

Não, claro que não. Tenho perfeita noção de que se não fosse a tradição cultural da Igreja Católica, não estaria a escrever aquilo que escrevo. Há todo um património cultural de que a maior parte das pessoas não tem consciência e que faz parte do nosso quotidiano, do nosso dia a dia.

50 anos de vida literária são muitos livros. Se tivesse que escolher só um dos seus escritos, com qual ficava e porquê?

Não escolhia nenhum. E não acho que seja muito tempo: é pouco tempo! Nunca se aprende a escrever. A escrita é um exercício permanente, é um treino permanente. Nunca se chega onde se quer chegar. Por isso é sempre pouco o tempo que temos para levar a cabo um projeto escrito, seja ele da natureza que for. E falo de projeto em termos amplos, não me refiro a projetos setoriais. Um projeto amplo poderá ser escrever uma obra. O importante é que as pessoas façam no momento aquilo que devem fazer. Através dessa acumulação dos vários presentes é que pode resultar alguma coisa para o futuro.

Disse que gosta de viver no presente, sempre foi assim?

Não, acho que isso acontece também com uma pedagogia lenta que se vai fazendo ao longo da vida. Há umas idades mais juvenis, ou de maior imaturidade, em que as pessoas vivem muito em função do futuro. E depois há outra imaturidade, a das pessoas que envelhecem e que vivem exclusivamente ou predominantemente do passado. Qualquer dessas atitudes, para mim, é perigosa. Não digo que seja errada porque é preciso planificar o futuro... E é preciso guardar memórias das coisas passadas, mas, emocionalmente, devemos estar no momento presente. Embora atentos ao passado e ao futuro!

E como é o presente de Mário Cláudio?

Neste momento é falar convosco. Daqui por um bocado logo se verá. O presente é feito de mui-

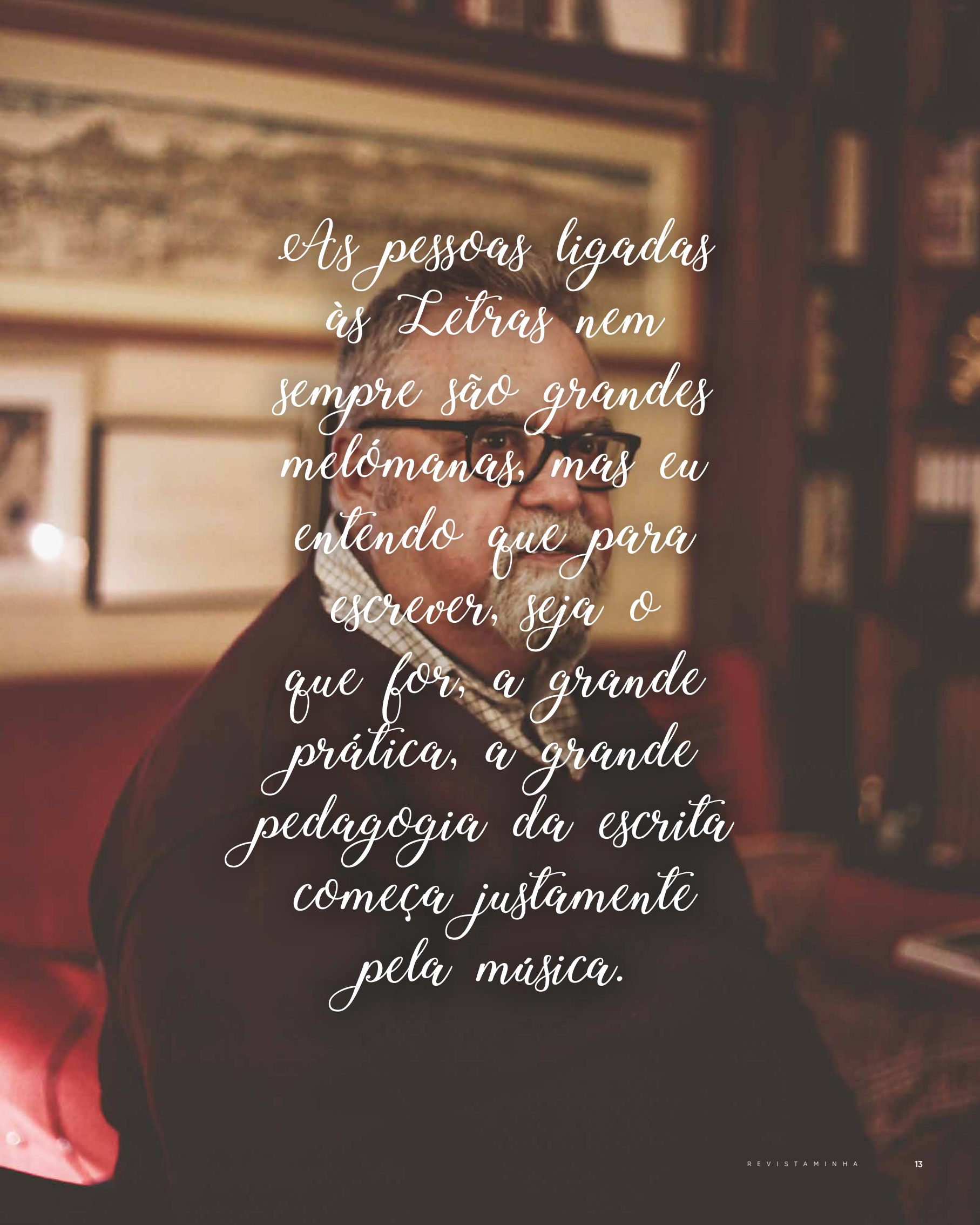
tos presentes, não sabemos onde é que começa e onde acaba. Quando eu estou a dizer isto já não estamos no presente, estamos no passado. Ao acabar uma frase, já estou no passado. É exatamente o que acontece com a respiração! Quando expiramos adquirimos ar para viver e, quando inspiramos, damos lugar a que um novo ar nos encha os pulmões e a que a vida regresse. De alguma forma podemos dizer que inspiramos e expiramos, como acontece com a vida e a morte. Quando uma pessoa morre diz-se que “expirou” e quando uma pessoa nasce eu diria que “inspirou”.

Qual é a chave do êxito de Mário Cláudio?

Não sei se tenho êxito, isso é uma coisa muito relativa. Ter êxito pode consistir em ser lido pelos vizinhos. Ter êxito poder consistir em ser lido no país. Ter êxito pode consistir em ser lido. Seja na Europa, nos Estados Unidos... Ninguém é lido em todo o mundo, temos de perceber isso, ninguém é lido porque só uma franja do mundo tem acesso à leitura. E evidentemente as nossas vozes não chegam a todos os lugares! Nem mesmo um Prémio Nobel chega a todos os lugares! O êxito pode ser simplesmente escrever um texto que tocou um amigo cuja opinião nós respeitamos muito. O êxito não se mede por números de exemplares vendidos, pelos *best-sellers*, nem pelas críticas que temos. Mede-se por outros fatores, muitas vezes pouco palpáveis.

O Mário Cláudio tem sido objeto de múltiplas homenagens e celebrações. Como é que um escritor ao completar estes 50 anos de vida literária vê estas homenagens?

Por um lado é muito gratificante ver isso. E também é muito bom ver que há pessoas que têm afeto por nós e que reconhecem o nosso trabalho. Todo esse aspeto é importantíssimo, mas depois há também um preço a pagar por isso, que tem a ver com a quebra das rotinas... E também com um certo embaraço que essas coisas causam por sermos objeto de uma atenção que nem sempre temos a certeza de merecer! E com que não sabemos lidar... Muitas vezes as pessoas correm o risco de se tornarem pomposas perante uma coisa dessas, o que é horrível. Mas correm também um outro risco que é igualmente narciso: o de terem excesso de humildade. E nós sabemos que uma humildade excessiva é um



*As pessoas ligadas
às Letras nem
sempre são grandes
melômanas, mas eu
entendo que para
escrever, seja o
que for, a grande
prática, a grande
pedagogia da escrita
começa justamente
pela música.*

excesso de vaidade! E estar num poço de vaidade é uma situação muito desconfortável em que eu não me quero ver de maneira nenhuma.

Diz que não gosta de dar conselhos, mas depois de uma experiência de vida como a sua, deve ter muitas coisas para contar. Será que poderia dedicar algumas palavras às novas gerações de escritores que olham para si como um exemplo a seguir?

Realmente não gosto de dar conselhos. Acho que quem deseja ser escritor tem de escrever. É o primeiro conselho que dou. Tem de escrever e tem de ler, porque são atividades inseparáveis umas das outras. Não se pode ser um escritor de qualidade, seja em que área for, ou de uma qualidade mínima, se não se for simultaneamente alguém que está em contacto com os outros e com o mundo dos outros. Isso não significa que, por exemplo, um analfabeto não possa ser um grande poeta. Uma literatura popular é tradição de todos os países. Uma literatura oral é também uma forma de criação literária, mas é preciso escutar os outros. É preciso escutar a natureza. E, portanto, é preciso ouvir voltado para fora. Ler, como eu disse, para que realmente se cumpra este destino da escrita. Alguns jovens, perante um texto que me oferecem para ler, perguntam-me se eu acho que são, ou não, escritores. Digo-lhes sempre a mesma coisa: escritores somos todos nós. Podem escrever até para passar o tempo mas, se houver um escritor a sério, será aquele que não puder estar sem escrever, alguém para quem a escrita for determinante na vida, for um alimento vital, uma dimensão do quotidiano que tenha um cunho quase biológico, como respirar ou comer.

Os hábitos de leitura têm mudado. Existe a crença de que os jovens agora leem muito mais do que no passado, mas o conteúdo já não é tão enriquecedor. Concorda com esta afirmação?

Leem muito menos em suporte de livro, mas leem muito mais noutros suportes. Por exemplo, no computador e no telemóvel as novas tecnologias abriram horizontes imensos, mas existe realmente um fator a ter em conta, a questão da velocidade e da quantidade. A quantidade de informação é imensurável hoje em dia, é muito maior do que era dantes. Num instante podemos ir, por exemplo, à internet e ficar a saber tudo o que Albert Einstein disse sobre

Quando só há uma única saída, temos que adotar essa única saída. Quando há várias saídas possíveis e podemos escolher, a maior parte das vezes escolhemos mal.

a Teoria da Relatividade. Isso não estava acessível às pessoas há poucos anos. Agora está, mas está no meio de muita coisa que é inútil e que, às vezes, até é viciante. Sabemos que o efeito das redes sociais sobre as pessoas pode criar problemas de adição, de fixação, que pode destruir as pessoas e até o próprio mundo. Muita gente tem chamado a atenção para isso. Eu diria que os jovens de hoje têm consciência de que a oferta de cultura, ou de leitura, é muito maior. E isso muitas vezes remete-os a uma certa passividade, uma certa preguiça. Como professor, dei-me conta, a certa altura, que os meus alunos dispensavam-se de pensar muito sobre aquele tema que lhes tinha dado e iam à internet buscar uma coisa qualquer e faziam uma cópia. Às vezes faziam-no de forma tão tosca que nos dávamos imediatamente conta de que aquilo era uma cópia. Pessoas que não estavam habituadas normalmente a escrever e que apresentavam certas deficiências na escrita copiavam aquilo com tal rigor, que era logo de desconfiar. Isso até é um problema de carácter moral-ético. Não sei como é que se pode lidar com isso, não acho que a escrita ou a leitura sejam indispensáveis para a felicidade humana. Lamento muito dizer isto, quando o digo às vezes nas escolas até ficam muito chocados porque acham que quem não lê, está a perder alguma coisa. E claro que sim, está a perder o prazer da leitura, mas pode substituí-lo por outros prazeres igualmente válidos. A leitura não é a única porta de saída para o mundo, nem o único fator de criatividade humana, há muitos fatores.



Gosta de acompanhar as leituras das novas gerações?

Sim. Gosto de acompanhar aquilo que me parece ter valor, ou que me chega com a indicação de ter valor. E, às vezes, até gosto de tentar espreitar para as coisas que dizem não ter qualquer valor! Sejam obras menores, projetos incipientes ou comerciais, aprendo sempre alguma coisa. Se não aprendo em termos literários porque são realmente muito maus, aprendo sempre em termos de sociologia da leitura, da literatura, aprendo a perceber por que razão é que aqueles livros, literariamente tão pobres, têm grande sucesso, são best-sellers, etc.. Isso é importante saber.

Quando termina uma obra ou escreve algum trabalho, já sabe aquilo em que essa obra se vai tornar?

Eu nunca escrevo para entreter os outros, nem a mim próprio. A escrita é simplesmente uma

forma de expressão, e essa forma de expressão pode conter ou não um recado para os outros. Contém sempre alguma coisa daquilo que nós somos em termos de sensibilidade, em termos intelectuais, em termos de idiosincrasia e tudo isso, mas não é necessariamente uma lição, nem sequer uma ponte para os outros. Pode vir a ser ou não, depende muito do leitor e da relação que se estabelece entre o autor e o leitor. Quando acabo um livro, eu nunca sei que destino é que ele vai ter, mas a verdade também é esta: não acredito muito em obras acabadas, não acredito muito que se possa terminar um livro. Um livro nunca se termina, aquilo que se termina é uma versão do livro, a nossa versão do livro, mas o livro que nós queremos construir muitas vezes não é aquele, é um outro. Portanto, a ideia de um livro é como se fosse um arquétipo. Está num outro plano de que nos queremos aproximar, mas nunca se chega lá, porque se isso acontecesse provavelmente ficávamos por aí e não escrevíamos mais.

A black and white photograph of three men in dark suits and shirts, laughing and talking. The man on the left is seen in profile, looking towards the other two. The man in the center is looking at the camera with a wide smile. The man on the right is looking down and laughing. The background is dark and out of focus.

Sinfonietta

TEXT Flávia Barbosa

Aprender com o passado, de

Pedro Oliveira, Joaquim Pereira, Paulo Morais, Francisco Fontes, Tiago Mendes, Miguel Oliveira, Maria Afonso e Bernardo Alcoforado são jovens e dinâmicos. Trabalham por paixão, têm muitas vezes que remar contra a maré. A música deles não está nos “tops”, nem soa de cada vez que mudamos de estação de rádio. Mas é de qualidade, composta de perseverança, resiliência e dedicação. Falamos da Sinfonietta de Braga e de como oito jovens querem tornar a música erudita acessível a todas as pessoas sem, no entanto, perder a sua essência.

A Sinfonietta de Braga nasceu em 2006, a partir da vontade de um professor do Conservatório e um

grupo de alunos do Ensino Secundário. O motivo para o nascimento desta Associação foi simples: tocar para além das portas da escola. Dez anos depois, a Sinfonietta passou por uma transformação. Joaquim Pereira e Paulo Morais assumiram as rédeas da Associação e convocaram eleições. Nascia assim uma nova visão da Sinfonietta com Pedro Oliveira eleito Presidente, Joaquim Pereira como vice-Presidente e Paulo Morais como Diretor Artístico. De um organismo praticamente constituído por alunos, a Sinfonietta passava a ser uma Associação constituída exclusivamente por músicos profissionais. São oito os elementos que formam a equipa de modo permanente, mas, ocasionalmente, dependendo dos eventos, juntam-se outros tantos. Há, no entanto, uma série de requisitos essenciais:



de Braga

olhos postos no futuro

têm de ser músicos profissionais, ter disponibilidade e, acima de tudo, vontade. O trabalho na Sinfonietta não é remunerado, é imenso e exige muita dedicação, já que muitas das vezes tem de ser conciliado com profissões a tempo inteiro. Os responsáveis afirmam que a Associação, nos moldes que conhecemos hoje, surgiu para suprir uma necessidade existente em Braga, realidade que acaba por ser transversal à maioria dos distritos do país.

“Este é um problema de Portugal e que não se vê só nas artes: o Estado financia através das Universidades Públicas vários cursos que dão formação, mas quando os alunos chegam ao mercado de trabalho,

não há instituições que lhe deem continuidade. Ou seja, temos formação, mas depois acabamos por ir lá para fora. Foi o que nos aconteceu: estudamos cá, fomos para fora e quando chegamos a Braga não tínhamos qualquer plataforma para aproveitar os nossos conhecimentos, as nossas competências. No caso dos músicos, acabam muitas vezes por dedicar-se apenas à educação”, afirma Pedro Oliveira. O Presidente dá o exemplo dos professores de violino que, aos vinte e poucos anos, parecem estagnar na carreira e deixar de evoluir quando se encontram apenas dedicados ao ensino. Pedro afirma ser necessário um pouco de desafio e ambição, já que a arte é sinónimo de evolução e renascimento. “O nosso problema, enquanto professores de violino, é a situação ser redutora. Na música, tal como

Mário Jorge Silva

em outras carreiras, há uma evolução constante. Não é por ter um mestrado ou doutoramento que eu já sei tudo, há uma necessidade de redescoberta, o mundo não pára, é redutor só darmos aulas. Ainda por cima estamos a ensinar uma coisa que depois já não praticamos! Há uma espécie de comodismo que é venenoso”, afirma.

Joaquim concorda e espera que a cidade dê resposta aos futuros músicos com instituições como a Sinfonietta, permitindo-lhes plataformas que os ajudem a explorar e potenciar a sua arte, dando-se, ao mesmo tempo, a conhecer ao público.

“É por isso que todos os nossos projetos e atividades primam sempre pelo respeito máximo da profissão de músico. É complicado por vezes distinguir aquilo que é um contexto académico e um concerto com músicos profissionais com largos anos de estudo e experiência. Não podem ser equiparados e é importante que o público perceba a diferença entre aquilo que é um espetáculo gratuito académico e um espetáculo que também é gratuito, mas cujo promotor será, por exemplo, o Município, que proporciona o serviço público da cultura. É mesmo importante que o nosso público perceba que os nossos músicos são pagos”, aponta o vice-Presidente.

Que fique bem claro: os dois músicos não condenam a existência de projetos amadores ou académicos. Pelo contrário, apontam até o exemplo da Alemanha, com uma quantidade de orquestras amadoras “inacreditável”, o que dizem ser bom para sensibilizar a população quanto a este tipo de música. Ao mesmo tempo, também obriga ao aperfeiçoamento e melhoria contínua dos grupos profissionais. Apesar de em Portugal a realidade ser bastante diferente, a Sinfonietta considera que vai tendo cada vez mais público, muito em parte fruto do trabalho que se esforça por desenvolver.

“Vamos tendo cada vez mais público. Somos jovens e temos consciência de que temos de preparar a nossa cidade para um possível desenvolvimento. Não podemos chegar de outros países e querer fazer aqui o que fazíamos lá, não faz sentido. As pessoas não estão habituadas, não estão preparadas, é um contexto completamente diferente. Daí que as nossas primeiras iniciativas consistissem na formação de públicos”, diz Pedro.

O Presidente diz ainda que, durante muito tempo, a música erudita foi estereotipada como elitista, já que apenas uma parte da sociedade tinha acesso a este tipo de melodias. Hoje em dia o cenário é outro, com as pessoas a poderem ter acesso ao trabalho

de diversos compositores através de plataformas como o *Youtube*.

“Para mim não era a arte que era elitista, mas os meios de acesso. E esses meios de acesso estão cada vez mais inclusivos. Agora é nossa missão que a música erudita chegue a qualquer pessoa e para isso temos de fazer um esforço de ir, por exemplo, às aldeias e tornar compositores como Nielsen ou Bach significativos. É preciso um esforço muito grande, mas é possível. Acho que é essa a missão que temos levado a cabo durante estes três anos e felizmente temos tido bastantes frutos”, acrescenta. A Sinfonietta tem visto cada vez mais pessoas a assistir aos seus concertos. Muitas delas veem mais do que um e começam a consumir arte e cultura, algo essencial para toda a gente, segundo os responsáveis.

“O ensino musical faz parte de uma bagagem cultural a que toda a gente deveria ter acesso. Antes de falarmos, balbuciamos, o que também é uma forma musical de o ser humano se expressar. Se houvesse essa sensibilidade para pegar num instrumento, provavelmente as pessoas valorizariam de outra forma os espetáculos musicais. A questão da formação de públicos deve partir precisamente dos mais jovens, porque as pessoas mais velhas dificilmente vão mudar rapidamente os seus hábitos. Em Braga já se tem vindo a fazer um percurso nesse sentido”, diz Joaquim Pereira.

Os músicos dizem que o caminho já está a ser feito, mas acham que deveria haver ainda maior abertura por parte dos agentes culturais e salas de espetáculo dos Municípios. De certa forma, a Sinfonietta tenta compensar as lacunas que ainda se fazem sentir através das suas atividades.

“Queremos levar a música erudita a todos, mas sem comprometer a sua essência. Nós queremos que as pessoas se apercebam aos poucos de certos aspetos formais, de certas capacidades auditivas da música que lhes permite apreciar os concertos de determinada maneira para, no futuro, conseguirem fazer essa apreciação de forma autónoma. Não queremos fazer uma criação quase nova que comprometa o original”, acrescenta o violinista.

Um dos projetos da Associação que toca precisamente nestes pontos é o “Falando de Música – Descentra”, levado a cabo pela Sinfonietta e promovido pela Câmara Municipal de Braga. Em 2019 viu nascer a segunda edição e os músicos garantem a sua continuidade este ano, até pelo sucesso que tem tido. O “Falando de Música” garante concertos com música erudita à população bracarense, mas deslocados do centro urbano de Braga.

**JOAQUIM PEREIRA**

25 anos

Frequentou o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga e licenciou-se em Música, em Violino, na Universidade do Minho (UM). Fez o Mestrado em Performance em Roterdão, regressou a Portugal e concluiu o Mestrado de Ensino da Música na UM. Neste momento está a trabalhar como professor na Gulbenkian. Se não tivesse escolhido a música, teria seguido Direito ou Gestão. Não está fora de hipótese uma formação nesta última área para ajudar no trabalho de gestão executiva da Associação.

“A primeira edição, em 2018, teve boa aceitação, com um programa instrumental para o nosso *ensemble* de coros, ao qual associamos um comentador que foi falando acerca das obras, de modo a que as pessoas estivessem atentas a certos pormenores. A isso chama-se incorporar as pessoas naquilo que estão a ouvir. De certa maneira é educar os seus ouvidos para a audição. No final, como *encore*, apresentamos a voz como instrumento e houve uma cantora, a Rita Morais, que cantou uma área muito conhecida de Puccini, *O Mio Babbino Caro*. As pessoas sentiram-se tão identificadas com a voz que em 2019 dividimos o programa em duas partes: uma parte puramente instrumental com Bach, *A Arte da Fuga*, e Nielsen, *Suíte para Cordas*. Na segunda metade apresentamos as canções tradicionais populares espanholas de Manuel de Falla, com um ciclo de canções para voz, para orquestra, de modo a ir ao encontro daquilo que foi o *feedback* do público e ao seu agrado com a parte vocal”, explica Joaquim.

Para 2020 a Sinfonietta também promete arrançar com um Festival Informal de Ópera – após candidatura aceite pela Direção Geral das Artes –, um concerto na Semana Santa e até alguns fora de Braga. Estes últimos surgem no âmbito de uma colaboração com a associação Musica-mera Produções, uma das maiores em todo o país a nível de intervenção cultural. Os dois grupos unem esforços e levam a cabo o “Descobrir Noronha”, que irá reviver o nascimento do compositor Francisco de Sá Noronha, com concertos em Castelo Branco, Ferreira do Zêzere, Vila Real e Viana do Castelo.







PEDRO OLIVEIRA

28 anos

Frequentou a Artave, num regime bastante intenso com aulas das 8h30 às 19h, 20h00, somando-se pelo menos mais duas horas diárias em transportes. Estudou na Universidade do Minho (UM), fez o Mestrado em Performance em Mons, na Valónia, Bélgica, regressou a Portugal e fez o Mestrado em Ensino da Música em Aveiro. Atualmente é Professor Assistente Convidado na UM. Se não tivesse optado pela Música, teria enveredado pela Psicologia, mas não descarta a junção das duas valências no futuro.

Em termos de futuro a longo prazo, a Associação diz que “continuidade” é a palavra-chave: Pedro e Joaquim querem que o grupo se molde às necessidades dos músicos e que perdure para além da existência dos dois violinistas. Para isso, e como já foi apontado, é necessário muito trabalho, não só da Sinfonietta, mas também de outras instituições, como as de ensino.

“Uma pessoa tem de ser plástica e flexível nos dias de hoje. Se achamos que vamos entrar para um trabalho e ficar lá durante 40 anos... Isso é uma miragem do século XX. O mundo está numa constante mudança e nós temos de fazer parte dela. Temos de aprender com o passado, mas olhar para o futuro. As pessoas são muito comodistas, pensam que podem sentar-se, é tudo igual e tudo lhes vai ter ao colo... Isso é uma falácia enorme. A verdade é que estamos a educar os nossos alunos com base em premissas do passado, o que é perigoso porque estamos a preparar os alunos para um mercado de trabalho que não existe. O papel

do pedagogo também tem de mudar”, adverte Pedro Oliveira.

Joaquim anui e diz que o professor terá que ser cada vez mais um mediador e facilitador de entendimento de conteúdos e situações, mais do que propriamente um transmissor de conhecimento. Deverá competir também às Universidades e Conservatórios elucidar os alunos, mostrando-lhes que a via de Ensino não é o único caminho possível de ser seguido. Com perseverança e resiliência, é precisamente o que a Sinfonietta vai mostrando: que há outros projetos, outros caminhos e uma multiplicidade de artes passível de ser trabalhada em conjunto.

“Já não sei onde li isto, mas, de facto, os índices culturais de um país estão muito associados aos da educação e as pessoas às vezes esquecem-se disto. É muito importante reforçar a cultura, nem que seja por esta razão”, conclui Pedro.

A Sinfonietta promete continuar a lutar por este reforço, mesmo que isso signifique continuar a remar contra a maré.



DICAS DE MODA PARA TODO O ANO

Independentemente do seu estilo – casual, formal, descontraído... – há algumas “regras de ouro” no que diz respeito a moda e a bem vestir. Se seguir as que lhe apresentamos de seguida, garantimos que é meio caminho andado para ter sempre um aspeto cuidado, elegante... e confortável! Todas as peças de roupa ficam mais bonitas em quem está confortável com elas. Se tiver isso em mente, de certeza que irá sorrir sempre que encarar o espelho.



1. Coisas velhas? Fora!

Começou o ano e quer fazer uma mudança no guarda-roupa? Mentalize-se: as coisas “velhas” têm que sair. Faça uma boa arrumação e doe aquilo que ainda pode ser utilizado de forma a ganhar espaço para peças novas.

2. Grande acontecimento? Faça um plano

Tem um casamento, uma inauguração, uma festa em que precisa de estar no seu melhor? Faça um plano antes de se aventurar nas compras, assim irá resistir aos impulsos de última hora. Tente levar também o penteado e acessórios que irá usar no grande dia, de forma a poder ver como ficará a conjugação de todos os itens.

3. Dores nos pés? É para esquecer

Sofre de cada vez que tem um par de saltos altos novos? E até mesmo com aqueles com que já andou uma e outra vez? Experimente o truque do congelador: deixe lá os seus sapatos por uma noite (devidamente protegidos, claro). Verá uma grande diferença no calçado logo de manhã!

4. A ciência dos casacos

Não há ciência nenhuma, mas sim uma regra de ouro: quando comprar um casaco, certifique-se que lhe fica bem nos ombros. Se está demasiado ou largo, esqueça: alterar os ombros é muito difícil, mesmo para uma excelente costureira.



5. Abuse nos acessórios

Se gosta de “outfits” mais serenos e de cores mais neutras, porque não apostar em acessórios “statement”, com um toque de cor? Não tenha receio de arriscar e fazer combinações que, à primeira vista, lhe possam parecer improváveis. Irá surpreender-se com o efeito final!



6. Mime-se!

Até pode ter o guarda-roupa de uma princesa, mas se “por dentro” não estiver bem, a roupa não vai fazer nenhum milagre. Mime-se, cuide-se, trate de si, física e psicologicamente. Não há pessoa mais bonita do que uma pessoa saudável.

7. Tire partido do seu corpo

Já lhe aconteceu olhar para alguém e achar que determinada peça de roupa parece ter sido feita a pensar na pessoa? Se calhar é porque a pessoa em questão está a tirar partido do seu corpo. Analise bem o seu biótipo e veja o que mais a favorece: use e abuse dessas peças!

8. Jeans para todos os corpos

É uma peça intemporal e que pode ser incorporada até no *look* mais formal. Hoje em dia há vários cortes e certamente irá encontrar aquele que lhe fica a matar. Se está em dúvida no tamanho, escolha o mais pequeno: as famosas calças de ganga tendem a alargar após duas lavagens!

9. Lenços nunca são demais

As “écharpes” ou lenços já há muito que estão na moda e certamente vieram para ficar. São acessórios com muita classe, capazes de transformar qualquer *look* monótono numa combinação saída da passadeira vermelha.

10. Nada como o conforto

Vai sair à noite? Dar um pezinho de dança numa discoteca? Ver o seu cantor preferido ao vivo? Aposte em roupas confortáveis. Não adianta estar linda de morrer se depois não se diverte por estar sempre a ajeitar a saia ou a apertar os sapatos.

11. Uma muda de roupa? Sim, claro!

No carro ou no trabalho, ter uma muda de roupa à mão pode salvá-la de várias situações constrangedoras. Quem não sujou já uma blusa com café ou maquilhagem?

12. Cuide das suas roupas

Tenha cuidado com as lavagens – preferencialmente a frio! –, use um bom detergente e tenha um bom ferro de engomar. Estes três cuidados irão ajudar a prolongar a vida da sua roupa e a fazê-la parecer nova por muito mais tempo.



KAL VISUALS (Unsplash)



Comércio de Equipamentos de Frio e Ar Condicionado, Lda.



Serviços



Projeto e Orçamento



**Preparação
Planeamento de Obra**



**Fornecimento
e Instalação**



Serviço Pós-Venda



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

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

www.fritempo.pt

Siga-nos em:

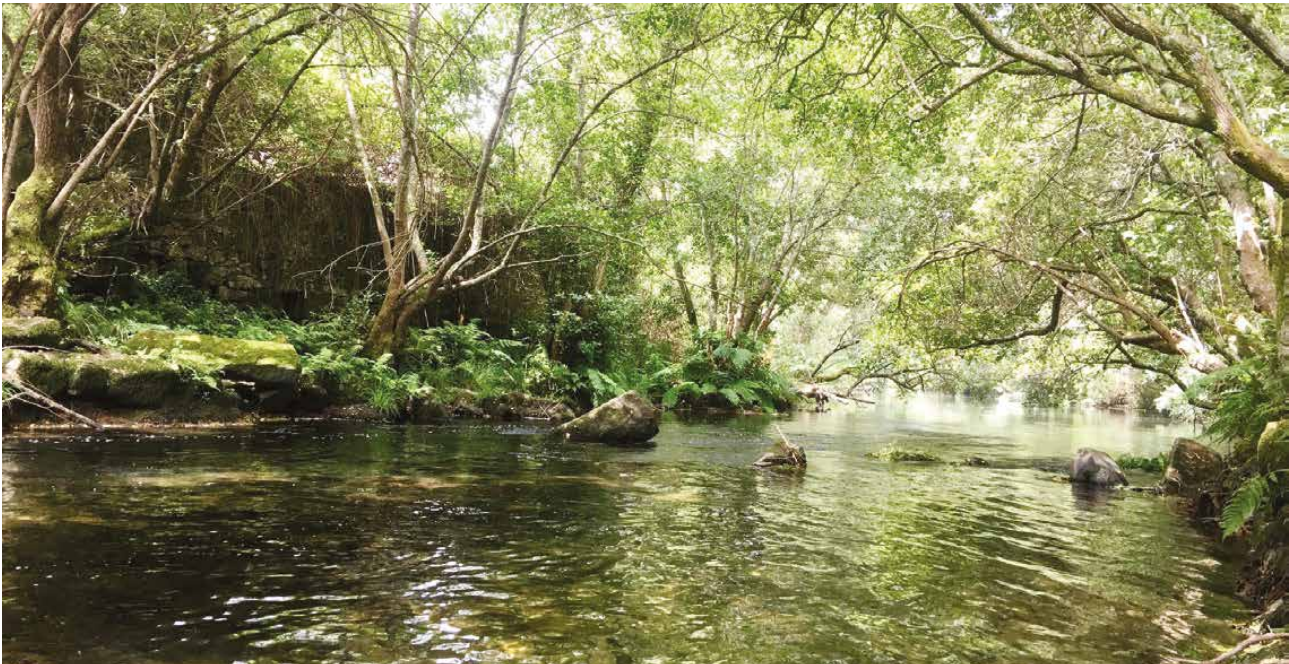




Ao longo dos últimos meses fomos apresentando diversos projetos relacionados com ecologia e sustentabilidade. Este mês trazemos-lhe mais uma descoberta, desta vez um pouco diferente do habitual: já ouviu falar de turismo sustentável? A Vila Aurora Eco Project é uma *Nature Guest House* localizada em Forjães, Esposende! Trocando por miúdos, é um espaço que respeita e abraça a Natureza, disponível para o acolher a si e à família, mesmo a de quatro patas. Aqui vai encontrar uma equipa de sorriso sempre pronto e apta a ajudá-lo a ter um estilo de vida mais leve e sustentável. Há duas casas de rio disponíveis a poucos quilómetros das bonitas praias do norte do país: a Casinha do Rio (T1) e a Casa Moinho (T3). Apesar da simplicidade, o bom gosto impera por aqui, por isso conte com decoração cuidada e atrativa. Na Vila Aurora pode desfrutar também de uma zona exterior cheia de árvores, onde a natureza é rainha. A cereja no topo do bolo? O acesso direto ao rio com água cristalina! Experimente, garantimos que não se vai arrepender!

Facebook e Instagram: @vilaauroraecoproject





O riso não é brincadeira

Comece o ano com uma gargalhada! No dia 18 de janeiro celebra-se o Dia Internacional do Riso e neste dia a tarefa é rir sem limites porque o riso, além de ajudar a descontrair do stress da rotina, também melhora o bem estar e fortalece os laços afetivos. Rir é muito importante porque os benefícios que o riso traz são observáveis tanto a nível fisiológico como psicológico. Quando rimos, ativamos mais de 400 músculos do nosso corpo e libertamos uma grande quantidade de endorfinas, substância química conhecida como "hormona da felicidade", que ajuda a melhorar o sistema nervoso e também eleva a autoestima, diminuindo os sintomas de stress e ansiedade.

O riso é uma manifestação de alegria e bem estar que favorece a socialização entre grupos e melhora o humor das pessoas. Existe até a crença de que a saúde de uma pessoa é proporcional às vezes que ri ao longo do dia. Por que espera? Comece já a rir e contagie os outros!!!

Aprenda a rir como as crianças

Rir não é só coisa de crianças! Quando crescemos, as complicações e as preocupações da vida adulta fazem-nos ir perdendo esse dom de rir com espontaneidade e fluidez, como fazíamos quando éramos crianças. O facto de analisarmos cada vez mais as circunstâncias da vida adulta e tentarmos encaixar nas diferentes situações sociais a que somos expostos faz com que muitas vezes nos esqueçamos da importância do riso como um poderoso antídoto com numerosos benefícios que ajudam a libertar as energias negativas do organismo. É sabido que os mais pequeninos, entre os 7 e os 10 anos, costumam rir cerca de 300 vezes por dia, enquanto que os adultos exibem uma média de 80 risos por dia, sem falar dos casos de adultos que simplesmente não gostam de rir. Portanto, como dizia Charles Chaplin, um dia sem rir é um dia desperdiçado... Não se esqueça de libertar a gargalhada!

O riso é saúde

O riso é o melhor remédio! Sabia que rir 15 minutos por dia ajuda a estimular o sistema nervoso, aumenta a resistência à dor, combate a insónia, oxigena o organismo e regula a pressão arterial e a glicose no sangue? E não só: o riso também fortalece o sistema

imunológico, reduz os níveis de colesterol e ativa a contração dos músculos abdominais.

A seriedade de rir no trabalho

Rir no trabalho é um assunto muito sério! O riso, juntamente com uma atitude positiva, não só ajuda a ativar a criatividade, mas também aumenta a motivação e a eficiência dos trabalhadores, ao mesmo tempo que ajuda a encontrar melhores soluções para os problemas e a melhorar as relações e a comunicação entre as equipas. Potenciar o riso no espaço de trabalho é meio caminho adequado para cuidar da saúde mental dos trabalhadores!

Liberte a mente com o riso

Rir traz muitos benefícios a nível psicológico que ajudam a libertar a mente e melhoram o humor das pessoas. Além de ser um grande benefício para ajudar a diminuir o stress e a ansiedade, o riso contribui para o relaxamento e ajuda a regular e gerir emoções.

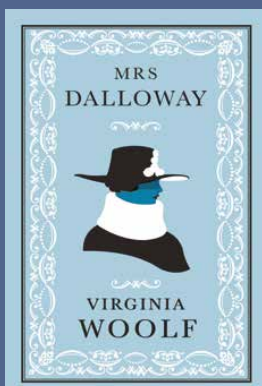
Terapia do riso

Sabia que o jogo é uma excelente forma de estimular o riso? O riso é um estímulo lúdico, instintivo e biológico que ativa a criatividade e os circuitos cerebrais responsáveis pela felicidade. Existem técnicas terapêuticas complementares como a risoterapia, que serve para estimular o riso através de diferentes atividades e experiências lúdicas que ajudam a trabalhar o autoconhecimento interno e o crescimento pessoal das pessoas.

VIRGINIA WOOLF

ESCRITOR DE JANEIRO

A deline Virginia Stephen, conhecida como Virginia Woolf, foi uma escritora inglesa pioneira na reflexão sobre a condição da mulher. É considerada uma das grandes romancistas líricas da língua inglesa e a sua escrita e pensamento influenciaram o movimento feminista liberal. Nasceu em Kensington, a 25 de janeiro de 1882, e cresceu numa casa frequentada pela elite artística da altura. Sofria de transtorno bipolar, doença que na época não lhe foi diagnosticada. Fez parte do círculo de Bloomsbury, um grupo formado por intelectuais que se consideravam parte de uma elite liberal ilustre e que partilhavam a mesma reação contra a moral vitoriana e o realismo do século XX. No grupo conheceu o escritor Leonard Woolf, com quem casou em 1912. A obra de Virginia Woolf é composta por mais de 30 livros e ensaios que exprimem a sensibilidade e psicologia das suas personagens numa espécie de monólogo interno que consegue transmitir aos leitores. Algumas das obras e ensaios que mais se destacam são *Mrs. Dalloway* (1925), *To The Lighthouse* (1927), *Orlando* (1928), e *A Room of One's Own* (1929). Depois de acabar a sua última novela, *Between the Acts* (1941), sofreu uma depressão que a impossibilitou de trabalhar, acabando por suicidar-se no rio Ouse, a 24 de março de 1941. Deixou uma emotiva carta de despedida para o marido e para a irmã Vanessa.



ACONSELHAMOS
A LEITURA

184 páginas

MRS. DALLOWAY

Clarissa Dalloway faz parte da alta sociedade de Inglaterra e está a organizar uma festa em sua casa. O livro retrata o seu dia, os preparativos para o sarau e os seus dilemas sobre tudo e sobre nada. Um livro sobre um único dia na vida de uma mulher que se verte por vários anos de aventuras.

Paularte

50 anos



DECORAÇÃO Sustentável

Quando decoramos a nossa casa, o ideal é conseguir fazê-lo economizando recursos e, logo, dinheiro. Já que estamos num novo ano, podemos pensar também em vida nova... menos consumista e mais sustentável! Se não consegue encontrar decoração sustentável

nas suas lojas preferidas, talvez esteja na altura de colocar mãos à obra. Uma das vantagens da internet é permitir-nos aceder a um sem fim de informação, incluindo tutoriais de verdadeiras obras de arte. Arrisque e obtenha mobiliário único e irrepetível a partir das suas mãos!

PUFF DE PNEU

MATERIAIS:
**CORDA DE SISAL,
PNEU, COLA, PÉS**



MESA DE CESTO

MATERIAIS:
**CESTO DA ROUPA,
TAMPO DE MADEIRA, TINTA**



JARDIM VERTICAL

MATERIAIS:
PALLET, VASO



MESA DE GAVETA

MATERIAIS:
GAVETA, COLA, PÉS



CAMA OU SOFÁ DE PALLETS

MATERIAIS:
COLCHÕES, PALLETS



Doze me- ses, uma reso- lução

Oscar Söderlund (Unsplash)

De acordo com a Direção-Geral da Saúde e segundo dados do Eurobarómetro publicados em janeiro de 2019, o número de portugueses com 15 ou mais anos que “raramente” ou “nunca praticou” exercício ou desporto aumentou nos últimos anos, passando de 66% em 2009 para 74% em 2017. Um número elevado e que, a cada começo de ano, é esperado diminuir, dada a tendência de ver o desporto incluído nas resoluções de ano novo. Nesta edição damos-lhe 12 motivos – um por cada mês do ano – para levar a sério essa resolução e ter uma vida mais ativa.

1. Previne e ajuda no tratamento de doenças psicológicas

Stress? Ansiedade? Depressão? O exercício ajuda, acredite. Várias pesquisas indicam que as pessoas que praticam desporto regularmente ficam menos expostas a algumas doenças do foro psicológico e resistem mais facilmente à pressão e ansiedade.

2. As hormonas da felicidade

Fazer exercício pode torná-lo numa pessoa mais feliz. Em primeiro lugar, porque o desporto potencia a libertação de endorfinas, conhecidas como as “hormonas da felicidade”. Em segundo, porque ao praticar desporto verá resultados – físicos e psicológicos – que trabalharão a sua alegria e satisfação de imediato.

3. Melhor autoestima

O motivo anterior está diretamente relacionado com este: uma prática regular de exercício faz maravilhas pela sua autoestima e autoconfiança. A sua imagem sai melhorada, começa a sentir-se melhor consigo mesmo, o que se traduz numa perspetiva mais positiva da vida. O atingir de objetivos também o fará acreditar que é capaz de fazer tudo aquilo a que se propõe, acredite.

4. Sociabilidade em alta

Se praticar exercício num ginásio ou academia, acabará, certamente, por interagir com outras pessoas com, pelo menos, uma paixão em comum consigo. Só o facto de a sua auto-confiança estar a ser trabalhada já facilita as relações interpessoais!

5. Um contágio positivo

Como já enunciamos, o facto de sentir que é capaz de ultrapassar determinados obstáculos e atingir vários objetivos desportivos vai ajudá-lo a pensar o mesmo sobre outras áreas da sua vida. Acredite que é contagiante: experimente aplicar-se noutras áreas – mesmo que tenha de sair da sua zona de conforto – como faz na prática desportiva e terá resultados maravilhosos.

6. Melhora a agilidade e resistência

Não é só a sua aparência que sai beneficiada: vai, com certeza, sentir-se mais ágil e resistente com uma prática de exercício regular. Cada vez vai custar menos subir escadas, dar um passeio mais demorado com a família ou carregar as compras até casa!

7. Ajuda a perder peso

Pois, as tão famosas calorias... Se o exercício físico for constante, é muito provável que assista a uma redução de peso. O desporto ajuda a prevenir a obesidade e previne diversos tipos de doenças cardiovasculares associadas ao excesso de peso.

8. Fortalece o esqueleto

Pode parecer brincadeira, mas não é. Praticar desporto pode ajudá-lo a manter e aumentar a sua massa óssea, reduzindo o risco de contrair osteoporose, por exemplo. Tal como os músculos, também os ossos se tornam mais fortes quando sujeitos a determinados estímulos por prolongado espaço de tempo.

9. Um aliado contra o cancro

Não é à toa que a Organização Mundial de Saúde recomenda uma prática diária de pelo menos trinta minutos de exercício diário. Já vários estudos que relacionam doenças cancerígenas e condições de saúde sugeriram que a prática regular de desporto reduz alguns tipos de cancro como o da mama ou próstata.

10. Reduz o risco de doenças cardíacas e cardiovasculares

A redução da pressão arterial, ou a diminuição do risco de vir a desenvolver hipertensão e diabetes são alguns efeitos da prática regular de desporto. Sabia que caminhar meia hora por dia reduz cerca de 18% o risco de ter uma doença arterial coronária?

11. Amigo da memória

Também já existem estudos que sugerem que a prática de desporto aumenta os níveis de algumas moléculas do cérebro essenciais para o raciocínio e memória. Falemos de crianças ou adultos, os resultados são os mesmos: quem pratica exercício regularmente tem maior probabilidade de se sair melhor em testes cognitivos.

12. Pode ajudar a melhorar a alimentação

Claro que este motivo depende muito de si, mas há de concordar connosco que não adianta de muito “matar-se” no ginásio se a alimentação não acompanhar a sua resolução. É bastante provável que passe a ter mais cuidado com aquilo que ingere, tanto em termos de quantidade, como de qualidade. Podemos dizer que é um ciclo vicioso... em bom!



Dicas



Eco-Friendly para o escritório

Transforme o escritório num *Green Space*

A consciência mundial tem-se tornando cada dia mais verde. Os movimentos de luta para reduzir a pegada ecológica são uma realidade visível. E cada vez são mais as pessoas que se somam ao compromisso de um estilo de vida mais ecológico! Portanto, é normal que em casa sejamos cada vez mais responsáveis e cuidadosos com o meio ambiente, mas o que se passa quando estamos no trabalho? É verdade que pelo menos um terço da nossa vida acontece no local de trabalho e, como sabemos, hoje é possível levar um estilo de vida mais sustentável em praticamente todas as atividades do dia a dia. Deixamos aqui algumas dicas para transformar o seu escritório num *Green Space*!

Transporte Eco-Friendly

Todos os dias temos a necessidade de ir de um lado para o outro e a verdade é que dependemos muito do carro para nos deslocarmos. Os altos níveis de CO₂ dos carros geram uma maior poluição do meio ambiente, por isso, uma das primeiras coisas a ter em conta para ter um estilo de vida mais verde no trabalho é pensar numa forma de deslocação que não seja tão prejudicial para o meio ambiente e que não represente um gasto extra na despesa mensal. As bicicletas, trotinetes e patins são uma excelente opção de deslocação, já que o facto de não gerarem resíduos faz com que sejam uma escolha saudável para o planeta e também para a condição física, já que são uma ótima maneira de nos exercitarmos ao ar livre. Outra opção amiga do ambiente são os transportes públicos, como o metro, os comboios, os autocarros e os elétricos que, em geral, costumam ser muito mais económicos do que a manutenção de um carro, ajudando a poupar. Por outro lado, as motas e as *scooters* também entram na gama ecológica, já que produzem cerca de menos 65% de CO₂ do que um carro. Ainda assim, sem dúvida que a alternativa de deslocação mais saudável e efetiva é andar a pé. Quem mora perto do trabalho não precisa de fazer viagens curtas e desnecessárias de carro: caminhar é natural e

ajuda a ganhar tempo, além de ter imensas vantagens, tanto para a saúde como para a carteira.

Invista num Tupperware

Levar a comida de casa é sempre uma alternativa saudável. Para isto só é preciso investir num *Tupperware* para começar a levar o almoço para o trabalho, já que estes recipientes, apesar de serem feitos de plástico, têm a vantagem de durar muito, podendo ser lavados e reutilizados. Além disso, pode optar pelos recipientes de vidro, a única desvantagem é não serem tão leves. Evite também usar sacas descartáveis, que podem ser substituídas por sacas ecológicas laváveis e reutilizáveis que acabam por ser uma excelente opção para transportar e conservar alimentos.

“Sleep mode” para poupar energia

Não deixe os dispositivos eletrónicos ligados desnecessariamente. Desligue os carregadores e coloque os computadores no “sleep mode” quando precisar de se afastar do escritório por mais de cinco minutos. Acenda as luzes apenas quando forem realmente necessárias e desligue-as quando não precisar delas. Para otimizar a luminosidade e minimizar os custos de energia, recomendamos também o uso da tecnologia LED.

Comunicação Green

A tecnologia tem vindo a revolucionar o mundo da comunicação. Atualmente basta um computador, *tablet* ou *smartphone* ligados à internet para estarmos interligados. Portanto, o correio eletrónico e as redes sociais apresentam uma enorme vantagem para a comunicação empresarial, já que as novas tecnologias servem não só para agilizar a comunicação da empresa, mas também ajudam a reduzir os resíduos, como, por exemplo, gastos desnecessários de papel. Com a comunicação digital é possível evitar o uso excessivo de impressoras! Comunique de forma “verde” e tente imprimir só o que for estritamente necessário.

O cantinho dos 3R

Já ouviu falar da Regra dos 3R? Nos escritórios geram-se grandes quantidades de resíduos que podem ser reciclados, como o papel, as caixas de cartão, os cartuchos das impressoras, etc.. Uma boa ideia para começar a aplicar a Regra dos 3R é criar um cantinho de reciclagem. Para isto só é preciso ter algumas caixas ou contentores para começar a separar adequadamente os resíduos nos seus respetivos caixotes de reciclagem. Também é possível reciclar e reutilizar o papel usado, aproveitando o lado limpo das folhas de papel. Também pode começar a recarregar os cartuchos das impressoras e evitar o uso de copos de café e garrafas de plástico, que podem ser substituídos por taças de cerâmica e garrafas de vidro reutilizáveis.

Oxigene o escritório

Melhore a qualidade do ar do escritório criando um espaço mais natural. Incorpore vegetação no seu espaço. As plantas, além de conferirem um ar mais estético e decorativo ao local de trabalho, também ajudam a reduzir o stress e melhoram as atitudes dos trabalhadores, já que são uma fonte de oxigénio natural que purifica e devolve a harmonia e o equilíbrio a qualquer ambiente.

Ativa a equipa ecológica

Está motivado e quer aplicar o *green lifestyle* no trabalho? Então vamos lá! Convença também os seus colegas a começarem a tornar-se amigos do ambiente. Tente falar com os seus supervisores e sugira ideias ecológicas, mostre-lhes que ter um espaço de trabalho *eco-friendly* não tem de significar gastos adicionais para a empresa. Pelo contrário, um espaço de trabalho mais sustentável, onde se adote uma cultura ambiental apoiada em pequenas mudanças ecológicas como algumas formas de reciclagem e reutilização, pode ser uma excelente medida para as empresas começarem a poupar e a melhorar o rendimento e bem estar dos trabalhadores.



1234

LIVROS

"DECISIVOS"

ARRUME A SUA CASA, ARRUME A SUA VIDA

Marie Kondo | 160 páginas

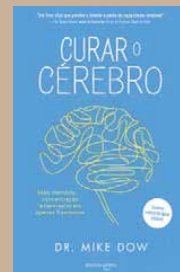


Quantas vezes já deu por si a dizer “eu entendo-me na minha desorganização?”. Será que entende mesmo, ou é só desculpa para continuar a procrastinar e não arrumar a sua casa ou local de trabalho? Sejamos francos: qualquer pessoa trabalha e vive melhor num local limpo e organizado. Conheça o método “má-

gico” de Marie Kondo que está a fazer sucesso em todo o mundo!

CURAR O CÉREBRO

Mike Dow | 272 páginas

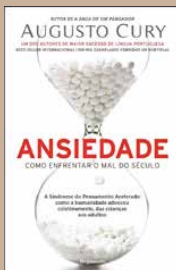


Mike Dow é um dos mais populares e conceituados psicoterapeutas norte-americanos. Mestre em terapia conjugal e familiar e Doutor em Psicologia, vai ensiná-lo a eliminar as toxinas do cérebro, a gerir melhor emoções e a potenciar o impacto da alimentação, do exercício e do sono. O livro tem orienta-

ções diárias que também lhe permitem medir o seu progresso.

ANSIEDADE: COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO

Augusto Cury | 160 páginas



“Vivemos numa sociedade urgente, rápida e ansiosa. Nunca as pessoas tiveram uma mente tão agitada e stressada. Paciência e tolerância para as contrariedades estão a tornar-se artigos de luxo. Quando o computador demora a iniciar, são poucas as pessoas que não se irritam.”. Identifica-se com estas situações? Tem

mesmo de ler este livro e contrariar estas tendências!

O HOMEM QUE PLANTAVA ÁRVORES

Jean Giono | 72 páginas



Há um certo olhar “infantil” (e puro!) sobre as coisas neste livro de Jean Giono. Trata-se de uma história incrível de um pastor que, de um vale desolado, faz surgir toda uma floresta com um ecossistema rico e sustentável, mostrando-nos como o ser humano pode influenciar o mundo à sua volta. O segredo? Persistência, constância e generosidade!

tência, constância e generosidade!



Colégio Leonardo Da Vinci



CRESCER COM **ALEGRIA E VALORES!**

www.colegioldvinci.com

POLO

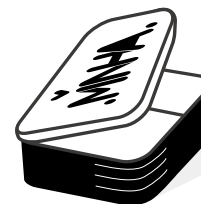
Rua de Santa Margarida, n.º 75 | 4710-306 Braga
Email: info@colegioldvinci.com

SEDE

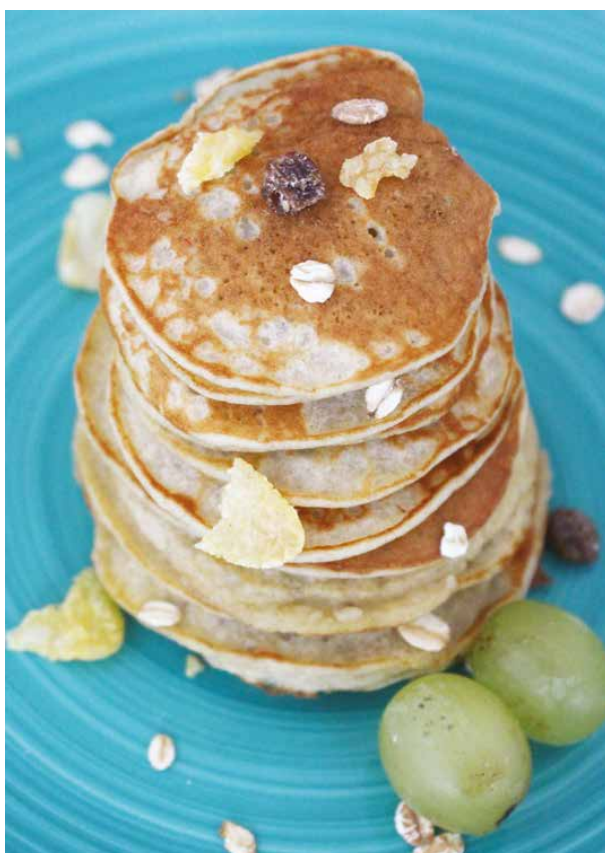
Rua Conselheiro Bento Miguel, n.º 10
4710-294 Braga

t. +351 253 272 149 | +351 253 136 341

RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS



Fácil, mais fácil, não há! Esta receita tanto dá para aqueles dias em que tomamos o pequeno-almoço com calma, como para transportar na marmita. As pancakes conservam-se muito bem no frigorífico – a massa até no congelador pode guardar – e, se devidamente acondicionadas em recipiente próprio, até fora dele durante o dia. Ou seja, conseguem aguardar pacatamente pelo seu lanche! Económicas e saudáveis, não há melhor. Aproveite para utilizar aquelas bananas que já parecem demasiado maduras e que dificilmente comeria!



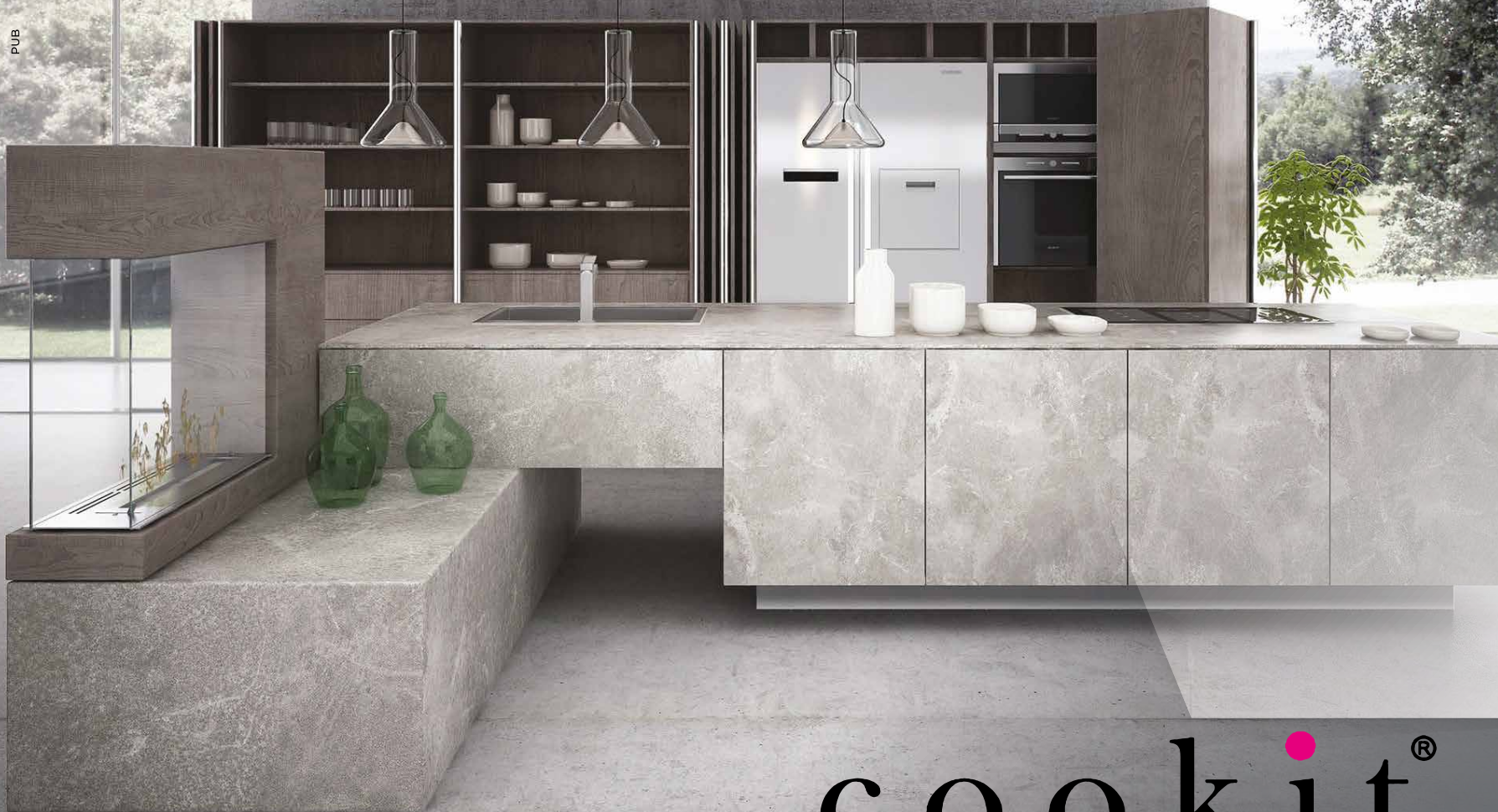
Panquecas de banana e aveia

Ingredientes

2 bananas maduras
2 chávenas de chá de farinha de aveia integral
1 colher de sopa de mel
1 iogurte grego natural
1 ovo
1 colher de café de fermento

1. Comece por misturar muito bem a farinha e o fermento.
2. Adicione as bananas esmagadas com um garfo, o mel, o iogurte e o ovo. Misture tudo muito bem com uma vara de arames.
3. Numa frigideira anti-aderente e em lume médio verta um pouco de massa com a ajuda de uma colher ou concha.
4. Deixe cozinhar até ver bolhinhas à superfície.
5. Vire as pancakes com cuidado e quando voltar a ver as bolhas de ar, retire as pancakes.
6. Sirva com framboesas, mirtilos ou o seu acompanhamento preferido!





cookit[®]
cook your kitchen



conforto

elegância

funcionalidade



"NÓS SOMOS AQUILO QUE FAZEMOS
REPETIDAMENTE. A EXCELÊNCIA, ENTÃO,
NÃO É UM MODO DE AGIR, MAS UM HÁBITO."

ARISTÓTELES

t. 253 722 352

Projetamos e construímos mobiliários com materiais
e acessórios de qualidade superior.
Um projeto personalizado que culmina num ambiente único e familiar.

R. do Quintão, n.º 39, r/c, 4700-153 Braga
www.cookit.com.pt



cookit.pt

SUGESTÃO DE LEITURA

A Guerra não tem Rosto de Mulher de Svetlana Alexievich



Este mês dita o início de mais um ano e o surgimento das listas intermináveis de mudanças a fazer. Seja em Portugal ou na Croácia, o dia 1 de janeiro é sempre sinónimo de renovação e crescimento. As promessas são variadas: inscrever-se no ginásio, adotar um estilo de vida mais saudável, deixar-se cedo, começar a meditar, etc.. Desafio-o, nesta fase de maior determinação, a fazer uma lista – realista – de livros que pretende ler em 2020. Descubra títulos que o entusiasmem e renda-se ao prazer da leitura com uma chávena de chá na mão. Depois conte-me como correu.

Entretanto, permita-me deixar-lhe uma sugestão. No livro *A Guerra não tem rosto de Mulher*, Svetlana Alexievich dá voz a centenas de mulheres que, obrigadas pelo contexto político da época, lutaram na Segunda Guerra Mundial. Num estilo pungente, são-nos apresentados testemunhos de mais de 200 mulheres soviéticas que passaram de filhas, mães, irmãs e noivas a atiradoras, condutoras de tanques ou enfermeiras em hospitais de campanha. O seu relato não é uma história de guerra, nem de combate; é, ao invés, uma história de seres humanos simples que se viram catapultados “da sua vida simples para a profundidade épica de um enorme acontecimento”. Em que pensavam? De que tinham medo? Como foi aprender a matar? É sobre isto que as interlocutoras de Svetlana falam, mostrando uma faceta do conflito sobre a qual não se escreve – a sujidade, o frio, a fome, a violência sexual, a angústia e a sombra permanente da morte. Porque o verdadeiro heroísmo esteve na sua própria decadência enquanto combatentes e, posteriormente, na forma como foram recebidas e ignoradas pelo seu próprio país.



A Guerra não Tem Rosto de Mulher, a marcante obra de estreia de Svetlana Alexievich, foi originalmente publicada em 1985, depois de quatro anos de pesquisa e entrevistas. A edição portuguesa, publicada pela Editora Elsinore, corresponde ao texto fixado em 2002, quando a autora reescreveu o livro e incluiu novos excertos com uma força que, antes, a censura não lhe tinha permitido mostrar. Esta é uma obra de vozes femininas sobre a presença das mulheres na frente do maior conflito bélico, até à data, registado.

Escrito com incrível sentimento, a obra de Svetlana Alexievich, Prémio Nobel da Literatura 2015, é uma obra de não ficção ímpar com vozes femininas sonantes. Uma leitura incrível que permite um maior contacto com factos da Segunda Guerra Mundial, contados por quem lá esteve. Cerca de um milhão de mulheres lutou no Exército Vermelho. O projeto que veio a dar origem a este livro iniciou-se quando Alexievich leu um artigo num jornal de Minsk sobre uma festa organizada para homenagear uma contabilista prestes a entrar na reforma. Segundo a notícia, essa mesma contabilista havia recebido várias condecorações militares em decorrência do serviço militar prestado durante a Segunda Guerra Mundial onde, na qualidade de *sniper*, foi responsável pela morte de 75 pessoas. A guerra, percebeu a Autora, era, raramente, contada sob a perspectiva feminina. Assim, procurando contar as histórias reais de seres humanos que lutaram na frente, a Autora pretendeu mostrar que não há nada de heróico na guerra. Pelo contrário, o conflito armado merecia ser mostrado como verdadeiramente era – e ainda é – fonte de destruição e loucura. “Não, ela é soldado. Volta a ser mulher depois da guerra”.

Daniela Guimarães

Blogger de Literatura

📷 @portasetenta / www.portasetenta.pt

PUB

**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 CHÃO EUROPA | BRAGA | MATOSINHOS | CASCAIS | LISBOA | AMADORA | PORTIMÃO

GREVE CLIMÁTICA BRAGA:

A LUTA DOS JOVENS DE ESPÍRITO VERDE

TXT Isabel Martins PIC Greve Climática Braga

As discussões sobre as mudanças climáticas não são novidade, mas sabemos que nos últimos anos este tema tem estado na boca de todos. A luta climática é hoje um fenómeno global que envolve toda uma geração de jovens unidos por uma mesma causa, a de salvar o planeta. Em agosto de 2018 nasceu o movimento *Fridays for Future* (FFF), conhecido em Portugal como *Greve Escolar pelo Clima*, uma iniciativa liderada por Greta Thunberg, uma jovem ativista sueca que, com apenas 15 anos, fez um apelo aos jovens estudantes de todo o mundo para se manifestarem com o objetivo de chamar a atenção para a falta de interesse dos políticos a nível mundial no que diz respeito à proteção do clima.

A estratégia de protesto adotada pela jovem ativista foi simplesmente a de faltar todas as sextas-feiras às aulas para sair à rua e participar na luta contra as alterações climáticas. O pedido foi imediatamente acatado por jovens de todos os cantos do mundo e tornou-se rapidamente alvo de opiniões muito diversas. O fenómeno Greta espalhou-se por mais de 100 países. “Em Portugal começou em Lisboa e Coimbra, foram os primeiros dois núcleos que tiveram interesse e se juntaram ao movimento *Fridays for Future*, que é internacional”, comenta Luís Cruz, estudante do terceiro ano de Ciências Políticas na Universidade do Minho e um dos organizadores do grupo *Greve Climática Braga*. Acrescenta ainda que em Braga o movimento surgiu a partir do apelo do grupo nacional *Greve Climática Estudantil*: todos os que quisessem juntar-se à causa deveriam começar a criar núcleos nas suas próprias cidades.



Além da greve, as iniciativas do grupo focam-se na realização de palestras dirigidas principalmente às escolas do ensino secundário. “Na verdade, é das escolas secundárias que provém a nossa maior fonte de pessoas que participam na greve e que estão a atuar”, afirma Luís, acrescentando que a finalidade das palestras é simplesmente “dar mais informações acerca do que é a greve e explicar qual é o problema que se está a tratar”. À medida que as pessoas vão adquirindo conhecimento sobre a causa climática, o interesse em participar na manifestação torna-se cada vez maior.

Para além da greve, o grupo *Greve Climática Braga* organiza oficinas de cartazes e reuniões durante a semana, onde tentam formar consciências e “chamar as pessoas que têm mais interesse para participar ativamente na organização da greve e também nas palestras”, exemplifica Luís. As atividades do grupo têm a intenção de criar interação com as pessoas, mas ninguém é obrigado a participar. As redes sociais também têm tido um papel muito importante, já que é através delas que grande parte dos interessados contacta com os organizadores para aderir ao movimento.

A *geração clima*, como são conhecidos os principais participantes ativos das manifestações e greves climáticas que têm sido convocadas até agora, só pretende “consciencializar e fomentar ação real”, acrescenta Luís Cruz, que diz ser inútil os cientistas dizerem que restam dez anos ou menos para o fenómeno climático ser combatido, se depois não são

tomadas medidas reais. “As consequências que podem advir daí são mesmo reais e perturbadoras e o nosso papel como ativistas desta causa climática é mesmo fazer pressão junto dos órgãos legisladores, tanto quanto for possível. Por isso é muito importante o apoio, quanto mais gente melhor. O nosso objetivo principal é dar voz aos cientistas, replicar o que eles estão a dizer, informar acima de tudo”, afirma Bernardo Almeida, estudante do primeiro ano de Engenharia Física na Universidade do Minho e outro organizador da *Greve Climática Braga*, acrescentando também que o papel dos jovens como ativistas é simplesmente consciencializar e ter sempre atenção às oportunidades de transmitir informação a outras pessoas.

Em linhas gerais, o movimento da *Greve Climática Braga* tem sido bem acolhido pela população braguesa. Luís acredita que o movimento tem sido bem recebido pela comunidade pelo facto de já haver interesse a nível nacional pela causa e pela maioria das pessoas considerar as questões relacionadas com o clima problemas muito reais e urgentes. Mas nem toda a gente apoia o movimento.

“Há gente jovem e não tão jovem contra estas coisas e nós encontramos muita resistência. Até por parte do Vereador do Ambiente da Câmara Municipal, que parece não estar muito atento a essas coisas”, refere, dizendo que o discurso do vereador durante a recente manifestação na Câmara Municipal de Braga apresentando até ao movimento ser “um bocado conflituoso, parecendo querer apagar o foco da luta climática”.





Contactado pela revista *Minha*, o Vereador do Ambiente, Altino Bessa, afirmou ter tido razões para acreditar que a referida manifestação estaria a ser muito influenciada e direcionada por envolvimento políticos, dizendo que os próprios jovens é que se afastaram do do foco principal da manifestação.

O Vereador do Ambiente disse ainda que os jovens podem contar com o seu apoio “para conversar e discutir propostas relacionadas com as alterações climáticas, sempre e quando os seus pedidos não estiverem influenciados pela participação política, e sim pelas ideias de mudanças que defendam e respaldem o tema climático”.

Ainda assim, os jovens asseguram que a falta de compromisso dos políticos com a causa ambiental é uma das principais limitações que a *geração clima* encontra. “Tendem a descartar-nos por acharem que somos apenas jovens e que não somos maduros o suficiente para essas coisas, mas isso é totalmente errado. Nós não estamos a dizer que queremos ser presidentes ou políticos. Nós só estamos a

dizer: «bom, isto está a correr mal. A comunidade científica está a dizer uma coisa e vocês estão a fazer outra». A única coisa que estamos a pedir é que ouçam os outros adultos, os cientistas, e que reajam de acordo com o que eles dizem”, explica Luís Cruz. Os jovens reiteram que a problemática ambiental é uma evidência científica e que é por isso que estão a lutar: o objetivo da greve é fazer com que os políticos deem atenção àquilo que se está a passar e que já é um facto.

“A questão climática é antiga e as grandes empresas têm consciência dos danos que estavam a causar, manipulavam ativamente a classe política que tinha o poder de resolver estas questões. A este grupo social é claro que atribuímos alguma malícia e culpa, porque eles efetivamente sabiam o que estavam a fazer”, comenta Bernardo.

O jovem refere que a geração *clima* tem um acesso muito mais facilitado à informação e ao conhecimento do que há vinte ou quarenta anos e, graças a isso, a voz da causa climática tem-se espalhado



mais facilmente. Assim, atribuir culpas à população em geral pela falta de interesse mostrado em relação à causa climática é errado, já que isto terá acontecido não por uma questão de malícia, mas sim por “uma ignorância não propositada”.

“O assunto simplesmente não era debatido na época como é agora. Nós temos outra facilidade de acesso à informação”, acrescenta.

No entanto, os jovens afirmam que a problemática das grandes empresas continua vigente hoje em dia e que as inversões para desviar o olhar do mundo são cada vez maiores.

“Eles gastam uma quantidade de dinheiro absurda. As pessoas que na altura sabiam dos danos que estavam a ser causados e que os ignoravam por causa do lucro continuam a fazer o mesmo agora”, afirma Luís.

Para os jovens, a iniciativa do grupo está a surtir efeito, já que o objetivo principal sempre foi criar consciência, o que começou a ser feito a partir do momento em que a preocupação dos jovens se tornou um tema de debate público e os meios de comunicação se começaram a interessar pelo movimento.

“Está-se a falar muito mais disto. Não digo que no futuro a estratégia não vá mudar, mas para já tem servido. Já ouvi muita gente a dizer que não vai parar enquanto isto não mudar. Nós queremos causar um impacto real no mundo para melhorar as condições das pessoas e, no mínimo, termos um planeta onde as pessoas possam viver”, afirma Luís.

A questão da greve e o apelo que Greta fez aos jovens para faltarem às aulas às sextas feiras estão cheios de simbolismo, dizem os jovens. “Podia ser adotada outra estratégia que incorporasse esse mesmo simbolismo. Simplesmente foi o modo que a Greta encontrou de se fazer ouvir. É o modo que o mundo tem encontrado também para mostrar a sua insatisfação” comenta Bernardo, acrescentando que há “muitos professores que apoiam a causa” por terem alunos a não aparecer às aulas.

“Agora têm mais consciência por causa disso. Os pais também adquirem maior consciência porque querem saber o porquê de os filhos não irem às aulas. E, portanto, o movimento em si causa a diferença e consciencializa”, diz.

Bernardo assinala, no entanto, que em Portugal há um nível de burocracia real que “impede as escolas de apoiarem efetivamente o movimento”, mas os jovens reconhecem que a resistência é normal e que o objetivo da greve nunca foi o de justificar as faltas, mas sim o de tentar marcar a diferença.

Bernardo e Luís explicam que a experiência educativa que receberam na escola sobre a temática das alterações climáticas e o aquecimento global foi muito básica e superficial em comparação com tudo o que já aprenderam desde que aderiram à iniciativa do movimento da greve climática. Uma das grandes vantagens é que esta aprendizagem pode ser levada para casa e partilhada com os pais. “Quanto mais os filhos são informados, mais passam essa informação aos pais e mais os pais pensam que os filhos têm razão”, comenta Bernardo, explicando que, devido a este intercâmbio de conhecimentos, são cada vez mais os pais que apoiam a causa.



Bernardo e Luís

A visibilidade dada ao movimento da greve climática tem sido enorme no mundo. Apesar do interesse que por vezes existe por parte dos média e que leva à mediatização da figura de Greta Thunberg, os jovens continuam a assegurar que a crítica é sempre boa. Mesmo que em alguns casos os preconceitos se sobreponham ao discurso da causa, a realidade indica que esta visibilidade – por vezes excessiva – e o interesse dos meios de comunicação têm servido para avivar a discussão sobre o tema climático. E, Greta Thunberg, apesar dos constantes ataques recebidos, nunca tem deixado de lado a sua premissa original: “não me ouçam a mim. Ouçam os cientistas”, tal como afirma Bernardo.



O futuro está próximo e tudo parece indicar que a *geração clima* será a mais afetada pelas mudanças climáticas. O objetivo é claro e as palavras de ordem nas manifestações também: “até isto mudar, nós não vamos parar”, afirma Luís.

Por enquanto, as atividades do grupo continuam em força, sobretudo depois da experiência vivida em Madrid durante a Marcha pelo Clima, que aconteceu no passado dia 6 de dezembro, no âmbito da Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre as Alterações Climáticas (COP25). Esta convocatória conseguiu juntar milhares de pessoas, incluindo Greta Thunberg, e fez com que o sentimento de luta dos jovens ativistas do grupo *Greve Climática Braga* aumentasse ainda mais. Bernardo confessa que “estar no meio de um movimento tão grande como o de Madrid foi revigorante” e saber que há tantas pessoas a apoiar a causa climática deu-lhes ainda mais esperança. Mas não foi esse o único aspecto.

“Foi muito bom ver as diferentes gerações que havia lá. Havia criancinhas que tinham cartazes a dizer

«estou a lutar pelo meu futuro» e depois via-se o avô dessas crianças que estava ao lado e dizia «estou a lutar pelos meus netos»”, comenta Luís. No fim de contas, este é o verdadeiro sentimento de luta de uma geração de espírito verde.



Mercado de arrendamento em dificuldade para responder às necessidades de habitação

TXT **Jorge Oliveira**

PIC **Ana Marques Pinheiro**

A cidade de Braga debate-se neste momento com falta de habitações disponíveis para arrendar, dificultando a fixação de mais residentes na cidade. Com a procura de casas a superar a oferta, as rendas dispararam para valores nunca antes vistos, deixando muitas famílias arredadas de aceder à habitação, um direito fundamental e consagrado constitucionalmente.

Em menos de dez anos, Braga deixou de ser uma cidade onde abundavam edifícios com apartamentos à venda e para arrendar a preços, geralmente, abaixo daqueles praticados por outras cidades portuguesas de média dimensão.

A recuperação económica do país, o crescimento do turismo, a instalação de novas empresas, a retoma do setor da construção/reconstrução e a fixação de milhares de novos residentes explicam o crescimento do mercado habitacional em Braga e o aumento dos valores praticados.

“Braga era das poucas cidades portuguesas que dispunha de oferta habitacional para a chamada classe média. Isso aconteceu até chegar a crise na construção, em 2008, que fez estagnar o mercado. Entretanto, com a procura «explosiva» de casas (compra e arrendamento) pelas pessoas que vieram viver para Braga, sejam estudantes, professores, trabalhadores industriais, imigrantes (sobretudo brasileiros) houve um aumento da procura de habitação na ci-



dade, o *stock* desapareceu e os preços inflacionaram”, resume para a Revista Minha o presidente do Conselho de Administração da BragaHabit, Empresa Municipal de Habitação.

Vítor Esperança, que está ligado à construção há muitos anos, prevê que ao longo do ano de 2020 surja mais oferta de habitação em Braga. Não se sabe se o mercado vai ajustar os preços em baixa e passará a haver oferta de casas para a dita classe mais baixa. “O mercado é livre e ditará os valores”, observa.

O ano passado, o Governo criou as chamadas novas políticas de habitação que originaram o lançamento do 1.º *Direito* – *Programa de Apoio ao Acesso à Habitação*, assim como o *Programa de Arrendamento Acessível* (PAA). Com estes instrumentos, o Estado quer “contribuir para dar resposta às necessidades habitacionais das famílias cujo nível de rendimento não lhes permite aceder no mercado a uma habitação adequada às suas necessidades”.

Contudo, no entender do presidente da BragaHabit, o 1.º *Direito* “está ainda a principiar a nível nacional, excetuando em Lisboa e no Porto que estão sempre à frente no país”.

No passado mês de novembro, a Câmara de Braga apresentou o *Plano Local de Habitação* (PLH), um instrumento que permitirá fazer o diagnóstico “real e concreto” da situação que se vive atualmente em Braga a nível de habitação.

Em declarações à Minha, a vereadora responsável pelo pelouro da Habitação da Câmara de Braga realçou a importância do PLH para a definição de estratégias para a questão da falta de habitação junto de quem não pode pagar rendas caras.

“A realidade da procura exige uma concertação de esforços para tornar a habitação acessível para todos. E a BragaHabit, o braço armado do município para esta área, tem feito um esforço notável ao nível da atribuição de habitação e do apoio ao arrendamento”, realça Olga Pereira. Quando o PLH estiver concluído, em meados deste ano, segundo anunciou a autarquia, o município ficará



Nos licenciamentos, a Câmara de Braga poderá passar a exigir apartamentos para arrendamento



a conhecer o número atualizado de habitações devolutas (em 2013 havia 15 mil fogos nesse estado) e outros dados como, por exemplo, se as casas estão adequadas, se estão degradadas, quais as necessidades de intervenção, de reabilitação, se o agregado é adequado à tipologia da habitação.

Segundo a Câmara de Braga, em 2019 foram criados 2.757 fogos T2/T3 e T4 e 599 T1, e os valores de aquisição “continuam a ser muito competitivos face a outros concelhos com uma relação saudável entre a capacidade do poder de compra e a dinâmica do mercado”. Isso não invalida que Olga Pereira defenda que é necessário “atuar ao nível dos instrumentos de planeamento” para precaver futuros problemas no mercado habitacional. “Há que tomar medidas porque, de outra forma, a classe média fica arredada do acesso a um direito fundamental como é a habitação”, sustenta.

Assim, nos licenciamentos, não é de excluir a possibilidade da autarquia passar a exigir aos promotores apartamentos para arrendamento a preços acessíveis em vez de uma percentagem de área para equipamentos.

Outra possibilidade é encontrar no conjunto do património edificado municipal algum equipamento ou imóvel que possa ser reabilitado para habitação. Olga Pereira, que é vereadora há cerca de dois meses, já começou a fazer esse levantamento e está a trabalhar em articulação com o vereador Miguel Bandeira (Urbanismo) para acautelar estas questões no PDM, cuja revisão vai coincidir com a conclusão do Plano Local de Habitação, no final do primeiro semestre de 2020.

A partir daí, o município já vai poder também candidatar-se ao 1.º *Direito*, programa lançado pelo Governo para financiar a construção e a reabilitação de imóveis para habitação.

Mercado “complicado” também para as imobiliárias

A escassez de habitações em Braga para arrendamento e até para aquisição tem criado dificuldades também às imobiliárias que se desdobram em contactos e prospeção no sentido de satisfazer os seus clientes.

O mercado de construção – que esteve quase parado durante perto de uma década – começou a recuperar nos últimos tempos, mas do que está a ser construído pouco se destina ao mercado de arrendamento.

“Os apartamentos estão caros e não é um investimento vantajoso para quem compra com o intuito de arrendar”, explica Sameiro Azevedo, sócia-gerente da Brana Imobiliária.



CONCELHO DE **BRAGA**

Valor mediano das rendas por m² de novos contratos de arrendamento de alojamento familiar:

2018

1.º semestre: 3,98 euros
2.º semestre: 4,53 euros

2019

1.º semestre: 4,76 euros

Novos contratos de arrendamento de alojamento familiar:

2018

1.º semestre: 2.195
2.º semestre: 1.917

2019

1.º semestre: 1.732

Fonte: INE



Segundo esta gestora imobiliária, desde há três anos que a procura de habitação “supera em larga escala a oferta” e, por isso, tem “sido muito difícil” satisfazer as necessidades de arrendamento.

Muitos proprietários optam mesmo por não entregar os seus imóveis às agências porque conseguem arrendar diretamente e, como não faltam candidatos, fica com a habitação quem oferecer o valor mais alto. “Não digo que são leilões, mas quase”, nota Pedro Figueira de Sousa, consultor imobiliário da Zome.

Neste cenário, as imobiliárias procuram equilibrar mais os preços, mas as tentativas são inglórias. “Temos que ir pelos preços que os proprietários exigem e eles exigem valores muito elevados”, nota aquele gestor, segundo o qual o mercado de arrendamento em Braga “está extremamente complicado”.

Desde há dois ou três anos a esta parte houve um “disparo enorme” no preço dos arrendamentos. Para isso contribuiu a fixação de milhares de cidadãos estrangeiros em Braga, principalmente do Brasil. Estima-se que no concelho de Braga residam mais de 20 mil brasileiros.

“Hoje já se arrenda em Braga um T3 por 800 euros/mês e mais, o que é uma loucura. Tudo o que for acima do ordenado mínimo é excessivo e mesmo ao valor do ordenado mínimo já era excessivo”, aponta Pedro Figueira de Sousa.

Segundo a sócia-gerente da Brana Mediação Imobiliária, “os brasileiros vêm para um tipo de arrendamento médio-alto e como não há muita oferta nesse mercado, os preços no segmento médio dispararam entre 20 a 30 por cento”.

Por outro lado, nos últimos anos, Braga, com a instalação do INL, com a expansão da Bosch e com o florescimento de empresas ligadas às novas tecnologias, recebeu também “muita gente jovem” qualificada que está a “ganhar muito bem” e pode pagar rendas acima dos valores que eram praticados para a classe média e baixa e para os estudantes universitários.





Sameiro Azevedo



Pedro Sousa



Vítor Esperança



Óscar Pereira e Cláudia Alves

Por exemplo, há meia dúzia de anos Sameiro Azevedo arrendava, num prédio de 2012, os T0 por 250 euros/mês; neste momento está a arrendá-los por 350. Os T1 eram arrendados por 275/300 euros, agora estão nos 375 euros, e os T2 que eram arrendados por 400 euros são arrendados agora por 550 euros. O centro histórico da cidade, Nogueiró, Fraião, Lamações e Gualtar são as zonas onde o arrendamento é mais caro. As zonas do Fajal e de Ponte Pedrinha, que há alguns anos eram das mais baratas e das menos procuradas, estão agora praticamente sem oferta de casas.

Na zona envolvente da Universidade do Minho vai havendo alguma construção direcionada para arrendamento, mas insuficiente para satisfazer as necessidades do mercado, descreve Sameiro Azevedo. Os valores das rendas nas freguesias dos arredores de Braga estão mais baratos, mas também sofreram um “agravamento considerável” nestes últimos dois anos.

“Quando entrei neste mercado, há quatro anos, arrendava apartamentos por valores na ordem dos 300/350 euros mensais. Neste momento, não tenho casas para arrendar e recebo por semana uma mé-

dia de 20 pedidos de arrendamento”, revela Pedro Figueira de Sousa.

Óscar Pereira e Cláudia Alves, consultores imobiliários da Equipa OC/Remax, notam que o mercado “está apetecível para o proprietário, para o senhorio” que pode “facilmente negociar” o preço da renda. Hoje arrendam-se em Braga T1 por 400/500 euros mensais, T2 por 600/700 euros, T3 a 800/900 euros, dependendo da gama e idade do imóvel. O problema, notam, é que “muitas pessoas que procuram essas habitações não têm possibilidade de pagar aqueles valores”.

“Em Braga deixou de haver apartamentos T2 e T3 a 300/400 euros, que já é caro para quem ganha o salário mínimo nacional. Ou se começa a partilhar apartamentos e a dividir despesas, ou então não vemos como será viável resolver este problema no imediato”, referem.

Nos próximos anos Óscar Pereira não vislumbra um cenário muito diferente do atual, porque a cidade “continua a ser procurada” e enquanto houver mais procura do que oferta os preços não descerão.

“Acho que o mercado aqui vai seguir a tendência natural das grandes cidades até estabilizar”, considera.

Na perspetiva de Sameiro Azevedo não é de esperar que o mercado passe a ter muita mais oferta de habitação nos próximos três anos. “Nós estamos a vender habitação que só fica concluída daqui a um ano, o que fica concluído agora está tudo vendido e o que vai ficar concluído em meados de 2020 está tudo vendido, o que resta agora são algumas frações para finais de 2020, por isso é que eu acho que só daqui a três anos vai haver disponibilidade de habitação no mercado, isto num cenário otimista. Enquanto a banca financiar, o mercado imobiliário funcionará bem”, acrescenta.

Pedro Figueira de Sousa também é da opinião que o mercado habitacional não deverá sofrer grandes alterações nos próximos anos. A pesar de haver um aumento na ordem dos 20/30 por cento no valor das rendas e do preço das casas, a vereadora da Câmara de Braga que tutela esta área, Olga Pereira, assinala que os preços da habitação em Braga continuam a ser “bastante mais acessíveis do que em Lisboa e Porto”. “Braga é muito competitiva relativamente a estas duas cidades e a muitos concelhos destas grandes áreas metropolitanas”, acrescenta.

“Ou somos os primeiros, ou perdemos a oportunidade”

Com os preços das rendas acima das possibilidades de quem ganha 700, 800, 900 ou até 1000 euros mensais, são cada vez mais os jovens que permanecem em casa dos pais e adiam uma vida a dois de baixo do mesmo teto.

“Eu e o meu namorado estamos a tentar arrendar um apartamento há cinco meses. Como há imensa gente a chegar à cidade e disposta a pagar o que for preciso para reservar e arrendar casas e apartamentos, os preços dispararam”, conta Mariana Costa.

Segundo a jovem, que trabalha na área da comunicação, praticamente todos os dias, ela e o namorado, João Pedro, consultam sites e telefonam para imobiliárias, mas os apartamentos que lhes agradam estão reservados ou ocupados.

“Ou somos os primeiros, ou perdemos a oportunidade”, refere, acrescentando que “infelizmente” sente-se que “há um aproveitamento da situação” de haver mais procura do que oferta.

Mais recentemente, Mariana resolveu dirigir-se diretamente a uma imobiliária recomendada por um amigo e a expectativa é agora mais animadora depois da conversa com a gestora imobiliária que ficou de assegurar um apartamento cuja renda está dentro dos valores que o casal pode pagar.

Joana Pinto também está há vários meses à procura de casa na cidade. Trabalha numa unidade de saúde de Braga, mas vive em Viana do Castelo, fazendo cerca de 150 quilómetros por dia em deslocações. Com uma criança ainda pequena, tem sido “bastante complicado” conciliar a vida laboral com a vida familiar por falta de tempo. Fixar-se em Braga “é mesmo uma necessidade”, afirma.

Esta profissional de saúde tem procurado um apartamento junto de imobiliárias (na Internet e presencialmente), mas a oferta é escassa e os preços são “bastante elevados”, refere.

Os apartamentos cujos preços se apresentam mais apetecíveis são imediatamente arrendados, às vezes até sem visita prévia.

“Há dias tinha disponível um T0, coloquei-o na internet e cinco minutos depois o meu telemóvel não parava de tocar, tive que retirar o anúncio. Uma das pessoas interessadas mesmo sem ver o apartamento já queria fazer uma transferência bancária para assegurar o contrato”, conta a gestora imobiliária Sameiro Azevedo.

As pessoas com rendimentos vão arranjando habitação no mercado, mas as que auferem salários baixos dificilmente podem arrendar casa.

Sameiro Azevedo defende que o Estado devia criar mais incentivos e dar benefícios fiscais aos proprietários para estes colocarem mais habitações no mercado de arrendamento.

“Se o Estado não quer investir na construção de habitação, tem que dar benefícios fiscais aos senhorios”, frisa.

Outra situação que está a acontecer no mercado de arrendamento e que devia merecer atenção por parte de quem fiscaliza este setor prende-se com as cauções: há senhorios a pedir seis meses, nove meses e até um ano de rendas antecipadas, e quando os inquilinos saem não querem devolver o dinheiro pago de avanço.

“Estamos numa fase em que isto se tornou um bocado uma balbúrdia – quem tem poder domina e quem precisa está tramado da vida que não encontra soluções que lhe garantam um dos direitos fundamentais, ter habitação”, assinala o consultor imobiliário Pedro Figueira de Sousa.

A demanda de casas e apartamentos em imobiliárias *online* e nas redes sociais é uma prática cada vez mais usada por quem pretende arrendar e adquirir imóveis. Há até grupos constituídos no *Facebook*, intitulando-se um deles “Casas/apartamentos/quartos para arrendar em Braga” com perto de 15 mil seguidores.

VOU TRABALHAR A

RECIBOS VERDES!



E
AGORA?

Os famosos recibos verdes não têm de ser uma dor de cabeça! A informação é a palavra-chave: se seguir determinados procedimentos, há pouca margem para erros. Nesta edição damos-lhe a conhecer alguns passos essenciais para ter a sua situação fiscal regularizada.

1. Abrir atividade

O primeiro passo de quem trabalha com recibos verdes deve ser o de abrir atividade. Para um atendimento presencial – onde pode também esclarecer todas as suas dúvidas – deve dirigir-se a um balcão das Finanças. Em alternativa, pode fazê-lo *online*, no Portal das Finanças (www.portaldasfinancas.gov.pt), na área de “Faturas e Recibos Verdes”.

2. CAE ou Art. 151º do CIRS

Deve indicar à Autoridade Tributária (AT) que tipo de atividade vai exercer, escolhendo para isso um CAE ou Art. 151º do CIRS, ou seja, um código de identificação para a sua atividade. Tenha atenção a este passo, já que a tributação depende do tipo de atividade. Se cometer um erro nesta fase, pode vir a perder uns valentes euros.

3. Rendimentos Anuais

Outro dado que lhe será pedido é a estimativa dos seus rendimentos anuais. Trata-se realmente de apenas uma “estimativa”, isto é, pode chegar ao final do ano e ganhar mais ou menos que o valor indicado, sem qualquer tipo de prejuízo para si. Este dado serve apenas para a AT perceber à partida se terá que lhe cobrar IVA e reter IRS nos seus recibos.

Nota: O IVA tem de ser acrescentado ao preço dos serviços e entregue ao Estado quando os rendimentos totais anuais do trabalho independente ultrapassarem os dez mil euros por ano. O mesmo acontece com o IRS, que é retido na fonte quando os rendimentos ultrapassam esse valor.

4. Contribuições para a Segurança Social

As contribuições à Segurança Social (SS) são pagas à parte: para isso deverá preencher trimestralmente uma declaração e pagar o valor devido. Esta declaração é efetuada até ao último dia dos meses de abril, julho, outubro e janeiro, relativamente aos rendimentos obtidos nos três meses imediatamente anteriores, e deve ser submetida obrigatoriamente na Segurança Social Direta. O pagamento das contribuições pode ser efetuado nas caixas multibanco, nas Tesourarias dos serviços da Segurança Social, via *Homebanking* ou por Débito Direto, no serviço Segurança Social Direta.

Nota: a AT e a SS cruzam informações, mas tem mesmo de regularizar a sua situação com esta última através da referida declaração. O não pagamento (ou atraso!) resulta em coimas.

5. IRS é para todos

Um dos maiores equívocos com os recibos verdes tem a ver com a “retenção na fonte” e “isenção de IRS”. Os trabalhadores cujos rendimentos anuais não ultrapassam os dez mil euros estão isentos de fazer retenção na fonte, mas têm de pagar impostos, tal como os outros contribuintes. Isto significa que estes trabalhadores podem receber o valor total declarado nos recibos, invocando a isenção de retenção de acordo com o artigo 101.º-B do Código do IRS, mas vão pagar o respetivo IRS quando, no final do ano, fizerem a declaração anual de rendimentos.

6. Encerramento de atividade

Outro passo que não deve esquecer ou descuidar: tem de encerrar a sua atividade assim que parar de trabalhar com recibos verdes! Não se esqueça deste passo, porque se mantiver a sua atividade aberta, para os devidos efeitos é como se continuasse a trabalhar com recibos verdes (o que dará origem a valores cada vez maiores de tributação em dívida). Deve fazer o mesmo que fez quando iniciou atividade: dirigir-se a um balcão ou aceder ao Portal das Finanças.

Nota: os profissionais que têm um volume de negócios superior a 200 mil euros têm de exercer atividade através de Contabilidade Organizada. Neste caso, só um Técnico Oficial de Contas pode encerrar a sua atividade nas Finanças.

Dica: Apesar de não terem direito a subsídio de alimentação, férias e Natal, os trabalhadores independentes têm garantidos alguns direitos, entre os quais:

— Subsídio de desemprego: tem de cumprir vários requisitos, mas pode ter direito ao subsídio de desemprego. Informe-se junto do Portal das Finanças ou Centro de Emprego.

— Parentalidade: tem direito a todos os subsídios concedidos no âmbito do apoio à parentalidade, desde o subsídio parental ao subsídio por adoção, subsídio por risco clínico durante a gravidez e subsídio por interrupção da gravidez.

— Doença: tem direito a baixa médica, mas tem de ter descontado durante seis meses (consecutivos ou intercalados), assim como ter as contribuições pagas até ao final do terceiro mês anterior ao do início da incapacidade.

m.tv

05



Viram-se novamente gregos para casar

Foxlife

Lidar com uma filha adolescente não tem sido fácil para Toula e Ian que, após muitos anos de casamento não oficializado, começam a enfrentar problemas conjugais.

10



Um ritmo perfeito 2

Canal Hollywood

Após uma apresentação fracassada, as Bardem Bellas só têm uma única solução para recuperarem o sucesso e deixarem de ser vistas como uma vergonha nacional.

22



Umas férias inesperadas

Canal Hollywood

Depois de se conhecerem num terrível encontro às cegas não se conseguem suportar, mas os planos que o destino tem para Jim e Lauren são muito inesperados quando acabam por partilhar umas divertidas férias em família.

M. Séries



VIS A VIS

Najwa Nimri Maggie Civantos Alba Flores

2015
+16
4 Temporadas

No dia em que Macarena “Maca” Ferreiro (Maggie Civantos) é julgada por delitos de utilização e manipulação de fundos na empresa em que trabalha, não imagina o tanto que a sua vida vai mudar. A partir do instante em que entra na penitenciária Cruz do Sul, a sua liberdade irá converter-se num enigma de emoções onde os medos estarão à flor de pele. Conseguirá Macarena sobreviver aos perigos da vida na prisão, ou irá sucumbir perante o mortal veneno do escorpião, a temível Zulema Zhair (Najwa Nimri)?

FULLER HOUSE

Candance Bure
Jodie Sweetin
Andrea Barber

2016
+7
4 Temporadas

A vida de DJ Tanner-Fuller (Candance Cameron Bure) muda de forma inesperada quando o marido morre. Viúva e com três filhos menores, DJ aceita a ajuda da sua irmã Stephanie (Jodie Sweetin) e da melhor amiga Kimmy (Andrea Barber), que se mudam para a casa de DJ e a ajudam a cuidar dos filhos. A convivência não irá ser sempre fácil. Com loucuras, desafios, dramas adolescentes, diversão e muitas aventuras.

EUPHORIA

Zendaya
Maude Apatow
Angus Cloud

2019
+16
1 Temporada

A vida escolar pode ser complicada e a realidade de Rue tem uma história cheia de matizes, imersa entre a angústia existencial e a rebeldia da adolescência. Um percurso através de um novo mundo de emoções, onde aprendemos que a dor, as tristezas, as dúvidas e as alegrias vividas nos transformam naquilo que somos no presente, e onde a incerteza do futuro deixa de ser um simples drama e se transforma numa realidade impossível de ignorar.

M. Fil- mes

sugestão
Mensal

Platoon

M14 (1986)

Gênero: Drama, Guerra
Título Original: Platoon
Realizador: Oliver Stone
Atores: Charlie Sheen, Tom Berenger, Willem Dafoe, Forest Whitaker, Johnny Depp
Duração (minutos): 120



Considerado um dos melhores filmes de guerra de sempre, Platoon mostra os horrores vividos durante a Guerra do Vietname. A história incide sobre Chris, um jovem recruta que se alista voluntariamente para o combate, tal como já tinham

feito o seu pai e avô, em guerras anteriores. Ao longo do filme, vive momentos de autêntica carnificina e terror, encurralado na batalha entre os seus superiores hierárquicos, com maneiras muito diferentes de lidar com os soldados.



Cabine Telefónica

M12 (2002)

Gênero: Drama, Thriller
Título Original: Phone Booth
Realizador: Joel Schumacher
Atores: Colin Farrell, Forest Whitaker, Kiefer Sutherland, Katie Holmes, Radha Mitchell, Paula Jai Parker, Richard T. Jones
Duração (minutos): 81

Um telefonema pode mudar a sua vida, pode até acabar com ela. É o que retrata este filme, com Stuart Shepard (Colin Farrell) no papel principal. Publicitário mal sucedido e pouco

confiável, "Stu" usa todos os dias a única cabine telefónica da 8.ª Avenida, em New York, para evitar que a sua mulher Kelly (Radha Mitchell), saiba que ele tem um caso com Pamela McFadden (Katie Holmes).



Pica Pau

M6 (2017)

Gênero: Animação, Comédia
Título Original: Woody - Woodpecker
Realizador: Alex Zamm
Atores: Timothy Omundson, Thaila Ayala, Graham Verchere, Scott McNeil, Adrian Glynn McMorran, Jordana Largy, Jakob Davies, Chelsea Miller (voz)
Duração (minutos): 84

Uma família de uma cidade grande decide ir para a floresta com o objetivo de construir uma extravagante casa. Iniciam as obras e a azáfama é grande, com trabalhadores e máquinas de um lado para o outro.

Quem não gosta nada da ideia é o Pica Pau que também mora na zona e, perante a polvorosa agitação, decide lutar pelo seu território e causar muita confusão a tudo e todos. Um filme divertido para toda a família.



M. even- tos

Humor

ANTÓNIO RAMINHOS

Altice Forum | Braga

Sábado, 18 de janeiro

22h00 | M16

12 - 15 €

António Raminhos está de regresso a Braga para apresentar o novo espetáculo "O Sentido das coisas... E isso". Uma viagem entre o humor e a busca da resposta à dúvida "porque é que estamos aqui" ... Isto porque tudo aquilo que fazemos tem um significado. Bom, pode até nem ter: se estiver no mar do Algarve a tomar banho e de repente um carapau saltar e o agredir não terá assim um grande sentido... ou terá? Esta situação aconteceu realmente com António Raminhos e faz parte desta nova exibição. Entre outras que não deve perder...



Música

THE BLACK MAMBA

Theatro Circo | Braga

Quinta, 30 de janeiro

21h30 | M6

14,40 € - 22 €

A completar 10 anos de carreira, a banda The Black Mamba está a apresentar a *Good Times Tour* com uma série de concertos exclusivos. A digressão decorre até fevereiro deste ano, apenas em teatros, locais em que a banda revive os seus primeiros tempos. Nesta *tour*, que começou logo após o regresso dos The Black Mamba aos Coliseus de Lisboa e Porto em outubro de 2019, a banda, tal como no início, apresenta-se em trio e foca-se nos temas que compunham o alinhamento dos seus primeiros concertos, com originais e versões que interpretavam habitualmente na altura da sua formação. Um autêntico e imperdível regresso às origens e ao Theatro Circo.



Teatro

O RESTO DA TUA VIDA

São Mamede | Guimarães

Sexta, 31 de janeiro

22h00 | M/16

14 - 16 €

Depois do grande sucesso da série "o resto da tua vida", que conta com mais de meio milhão de visualizações por episódio, Carlos Coutinho Vilhena, humorista, e João André, ator, juntam-se para levar a cena "O Resto da tua vida" ao vivo. A dupla, que trouxe pela primeira vez ao YouTube aquele que é um documentário onde a realidade e a ficção confundem o público e os média, desafia os seus seguidores a saírem do conforto de um ecrã para uma sala de teatro. "O resto da tua vida", ao vivo, assenta num diálogo entre João André e Carlos Coutinho Vilhena em que os dois disputam Teatro e *Stand Up*, dando sempre o veredito final ao público.



viagens

2 DESTINOS PARA JANEIRO NOVO ANO, VIAGENS REVIGORANTES

Começa um novo ano, avalia-se o passado, renovam-se horizontes e abre-se uma página em branco para escrevermos linhas de confiança, com novos desafios, novas conquistas e experiências. Nada melhor do que acrescentar parágrafos com novos lugares! Viagens que nunca foram feitas e que se vão transformar em capítulos inesquecíveis das nossas vidas... Nesta edição, sugerimos dois destinos para o início de 2020. Lugares surpreendentes e revigorantes! Uma das sugestões é Ljubljana, a bela capital da Eslovénia. Pequena em tamanho, esta cidade é gigante naquilo que tem para oferecer aos visitantes. O nome significa “pessoa amada” e, apesar de pequena, está cheia de atrações. O centro é dinâmico e atrai pela natureza, pelo charme, pela cultura, arquitetura, pela gastronomia e simpatia das suas gentes. As pontes sobre o rio Ljubljanica – aproveite para fazer um passeio de canoa! – são um cartão de visita, bem como o castelo localizado no topo da colina ou a praça Preseren, sempre muito concorrida. Deve ainda visitar a catedral de São Nicolau, o interior é lindo! À noite, a cidade ganha nova alma e luz. A outra proposta de viagem leva-nos até à Suíça, mais concretamente, a Lucerna. Muito fotogénica, encanta pela beleza natural, com destaque para a envolvência das montanhas Pilatus, Rigi e Titlis, e para o lago encantador, onde pode fazer um passeio de barco. Kapellbrucke é obviamente paragem obrigatória. Trata-se de uma ponte de madeira e é o seu cartão postal. Conheça algumas igrejas (Jesuitenkirche e Hofkirche St. Leodegar), Weinmarkt, “a praça do vinho”, Lowendekmal, o “Leão de Lucerna”, o castelo Gutsch e vários museus como o do Transporte, Bourbaki e Richard Wagner. E, claro, não esqueça a gastronomia, com destaque para os queijos e chocolates.



ESLÓVENIA Ljubljana

Na mala: roupas quentes, gorro, botas

Ideal para uma estadia curta, Ljubljana é moderna e desenvolvida. Com grande caráter intimista e repleta de charme, está cheia de verde, com lindas paisagens, entre vales e colinas. O centro é animado pela vida social muito ativa nos espaços públicos e pela boémia dos bares e restaurantes. As pontes são imagem de marca, tal como o dragão, o grande símbolo da cidade. Passear nas margens do rio Ljubljanica é um programa que não deve perder. A neve, nesta altura, poderá proporcionar-lhe imagens memoráveis.



SUÍÇA Lucerna

Na mala: roupas quentes, botas, luvas e gorro

Lucerna é uma das cidades mais bonitas da Suíça. O seu charme medieval confere-lhe um registo especial, abrilhantado pelo cenário montanhoso envolvente, nesta altura coberto de neve. Apesar de pequena, esta cidade é vibrante e muito visitada por turistas. Oferece grande diversidade de atrações como as montanhas, o centro histórico, a famosa ponte de madeira, as igrejas, a gastronomia, os cruzeiros pelo lago e vários eventos ao ar livre. Encantadora!

SIGMUND FREUD

“QUANDO
A DOR DE
NÃO ESTAR
VIVENDO
FOR MAIOR
QUE O
MEDO DA
MUDANÇA,
A PESSOA
MUDA.”

SIGMUND FREUD

O pai da Psicanálise, Sigmund Schlomo Freud, nasceu no seio de uma família judaica, a 6 de maio de 1856, em Freiberg (Morávia). Com apenas 3 anos de idade, mudou-se com a família para Viena, à procura de melhor qualidade de vida. Aos 17 anos foi motivado pelos pais a entrar na Universidade de Viena, onde em 1882 se licenciou em Medicina. Recém-acabados os estudos, ingressou no Hospital Geral de Viena e especializou-se em Neuropatologia. Após alguns anos, ao voltar de uma viagem de estudos a Paris, fundou uma clínica privada especializada em desordens nervosas, a fim de tratar da histeria e de neuroses. Em 1886 casou-se com Martha Bernays, com quem teve 6 filhos, um deles a psicanalista Anna Freud, que seguiu os passos do pai, espalhando o seu trabalho e tornando-se uma destacada psicanalista no campo infantil.

Sigmund Freud é considerado uma das maiores figuras intelectuais do século XX. Os seus estudos sobre a histeria e a origem do inconsciente deixaram grandes contribuições para o campo da Psicologia. Foi discípulo de Josef Breuer, com quem desenvolveu o método catártico, também chamado “cura pela fala” ou “cura catártica”. Também foi mentor e grande amigo de Carl Gustav Jung, com quem visitou os Estados Unidos pela primeira e última vez, em 1909, viagem em que ambos foram recebidos com respeito e admiração nos círculos profissionais de psicólogos de outros continentes. Em 1910 fundou a Associação Internacional de Psicanálises, na cidade de Nuremberg. A Associação foi dirigida por Jung até 1914, quando acabou por deixar a direção devido aos desacordos que existiam entre ambos em relação às diferentes posturas sobre a Teoria Psicoanalítica.

Ao longo da sua vida, Sigmund Freud escreveu e publicou um grande número de artigos, ensaios e livros. Os seus estudos sobre a associação livre e a interpretação dos sonhos permitiram iniciar uma nova disciplina e também uma nova forma de entender o ser humano, a Psicanálise. Em 1923, Freud foi diagnosticado com cancro no palato, passou por 33 cirurgias e faleceu em Londres, a 23 de setembro de 1939. Tinha 83 anos.

E DEPOIS DAS FESTAS?



Rita Costa Alves

Nutricionista do Hospital de Braga

Com a chegada do Novo Ano, chegam as novas resoluções, nas quais muitas vezes incluímos o objetivo de perder aqueles quilinhos a mais que são ganhos ao longo do ano, nomeadamente em festas, jantares de amigos e família e em todos aqueles convívios em que fazemos uma ingestão calórica exagerada e que no final nos fica a pesar na consciência e no corpo!

Nessa altura, habitualmente, as pessoas optam por pôr em prática dietas demasiado restritivas, as tais “dietas milagrosas”, levando-as por norma a desistirem desta resolução em poucos dias. Nestas dietas são traçadas metas irrealistas e inatingíveis, num espaço de tempo não compatível com uma perda de peso saudável, o que gera desmotivação e desistência; por outro lado, a restrição calórica demasiado severa descontrola o apetite ao longo do dia, o que aumenta a ansiedade, os períodos de compulsão, a desmotivação e, por sua vez, leva ao insucesso de mais uma tentativa de perda de peso.

Se se identifica alguma destas questões na sua relação com a alimentação, comece o ano de uma forma mais saudável e procure um nutricionista. Este vai proceder a uma avaliação nutricional adequada e detalhada, irá estabelecer consigo objetivos ponderais realistas e atingíveis e calcular um plano alimentar personalizado tendo em conta o seu estilo de

vida e as suas necessidades calóricas e nutricionais. Perca peso de uma forma consciente, gradual e constante! Para tal, deverá ser paciente, otimista e consistente ao longo do processo. Muitas vezes, uma perda de 2 a 3kg por mês será mais fácil de manter a longo prazo e não causará desequilíbrios nutricionais no seu organismo. Pense que uma perda de peso saudável e gradual se pode traduzir numa melhoria significativa da sua saúde e bem estar.

Concentre-se sempre no que está a ganhar, nomeadamente qualidade de vida, energia e autoestima e nunca no que vai perder (quilos de gordura)! Não se pese diariamente de forma a evitar ansiedade. Pequenas oscilações de peso de dia para dia não são significativas e irão apenas desmotivá-lo. Pese-se semanal ou quinzenalmente, de preferência à mesma hora do dia e na mesma balança, tendo, deste modo, uma noção real da sua evolução.

Para conseguir atingir um peso saudável, tente:

- fracionar as refeições ao longo do dia, ingerindo porções reduzidas por refeição;
- aumentar o consumo diário de frutas e hortícolas, ingerindo no total pelo menos cinco porções destes alimentos por dia, começando as refeições principais preferencialmente com uma sopa de legumes;
- beber cerca de 1.5L a 2.0L de água por dia, evitando as bebidas alcoólicas, os sumos e os refrigerantes. Optar preferencialmente pela água simples ou então por águas aromatizadas ou infusões não açucaradas;
- escolher produtos alimentares integrais (por exemplo: pão integral, de centeio ou de mistura);
- reduzir a utilização de sal na confeção, substituindo-o por ervas aromáticas e especiarias;
- excluir do frigorífico e da despensa alimentos ricos em açúcar e em gordura;
- tomar um pequeno almoço saudável e adequado para sair de casa com mais energia e para um maior controlo do seu apetite ao longo do dia;
- praticar atividade física regular (por exemplo, caminhadas diárias de 30 minutos, andar de bicicleta 20 minutos por dia, natação/hidroginástica 3 a 4 vezes por semana, ...);
- preparar e levar uma marmita de casa para o emprego. Desta forma irá controlar a quantidade e a qualidade de alimentos que vai ingerir ao longo do dia.

Este ano, faça desta resolução de ano novo uma resolução para a vida! Adote definitivamente um estilo de vida saudável, sem desculpas, alterando hábitos alimentares e de atividade física. Mantenha um peso adequado, com o qual se sintam bem e com mais saúde.



Alexandru Acea (unsplash)

A top-down view of a food spread. In the upper left, a sandwich with whole-grain bread, cheese, and vegetables sits on a dark, curved platter. To its right, a vegetable salad with green beans and mushrooms is also on a dark platter. In the lower right, a large black bowl filled with roasted vegetables like potatoes, tomatoes, and broccoli sits on a wooden board. The background is a light-colored surface with scattered ingredients like garlic, chili, and cheese.

SABORES QUE NOS FAZEM SORRIR



No novo ano aproveite para explorar novos espaços, sabores e combinações que nos identificam e nos fazem sorrir, com ingredientes e temperos capazes de nos surpreender. Onde cada prova pode transformar-se numa experiência memorável.



La Carte Tapas & Wine Bar

Portuguesa | Braga

As propostas gastronómicas passam pela cozinha lenta, com diversas opções surpreendentes que podem demorar dezenas de horas a confeccionar, como o pernil de porco (18 horas), a perna de pato confitada (36 horas), a vitela (18 e 36 horas), bochecha de porco bísaro (16 horas), a posta ou o lombo de bacalhau à La Carte (12 horas). A carta de vinhos é respeitada e, nas sobremesas, evidencia-se a bavaoise com aveludado de baunilha.

Rua Dr. Francisco Duarte, n.º 125, 31, 1.º andar | 962 454 085

Horário: De terça a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às sextas, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30. Aos sábados, das 12h00 às 15h30 e das 19h00 às 22h30. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Castelo

Portuguesa | Póvoa de Lanhoso

Com uma impressionante vista panorâmica, lá do alto no Monte do Pilar, o Restaurante Castelo é ideal para degustar a boa comida típica portuguesa. À tranquilidade da zona, entre silêncios em seu redor e o charme natural do espaço, junta-se a comida saborosa, com várias opções capazes de lhe abrir o apetite como o bife à Pilar, o bife à Castelo, o polvo à Lagareiro ou o cabrito assado no forno. A garrafeira é de grande qualidade assim como as sobremesas, com várias propostas regionais.

Rua do Horto, n.º 122, Nossa Senhora do Amparo | 253 012 746

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Palácio

Europeia | Vila Verde

O restaurante Palácio é irrepreensível. Com um ambiente simpático e acolhedor, oferece uma carta de excelência, assente no melhor da gastronomia tradicional portuguesa. Entre as especialidades, sugerimos o bacalhau na telha, os miminhos de boi, a posta, a picanha com feijão preto, o pica no chão, o cabritinho assado no forno (aos domingos, feriados ou por encomenda) ou as carnes maturadas. Se preferir pratos mais leves, há desde sopas a saladas e baguetes. Tudo isto regado com néctares de excelência.

Rua 25 de Abril, n.º 43 | 253 319 298

Horário: Às segundas, das 09h00 às 15h00. De terça a sábado, das 09h00 às 02h00. Aos domingos, das 09h00 às 24h00.



São Gião

Portuguesa | Moreira de Cónegos

Com vista sobre o Vale de Moreira, o restaurante São Gião dedica-se à cozinha regional, preservando a qualidade e o rigor das tradições gastronómicas nortenhãs, com destaque para os fumeiros que são especialidades. O peito de pato fumado, a raia com manteiga negra ou o capão assado no forno são verdadeiros prazeres gustativos que pode provar. As sobremesas merecem uma especial atenção, principalmente o pudim Abade de Priscos ou as famosas canilhas.

Av. Comendador Joaquim de Almeida Freitas, n.º 56

Moreira de Cónegos – Guimarães | 253 561 853

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

As vodkas que o mundo dá

TXT Vasco Alves / PIC Ana Marques Pinheiro

Abrimos o novo ano com uma das bebidas mais populares em todo o mundo, a Vodka. Com origem incerta, a dúvida persiste a respeito da produção deste destilado se ter iniciado na Rússia.

Existem outros países que reclamam a sua criação, principalmente a Polónia, mas também a China ou o Japão. É produzida, principalmente, a partir de cereais ou batatas e consumida pura ou na preparação de *cocktails*. O seu teor alcoólico varia entre os 35 e 60 % (as russas originais têm obrigatoriamente 40 %).

Vodka significa "aguinha" ou "água da vida", mas aconselhamos a não se fiar exclusivamente no termo. Divirta-se, mas com muita moderação!

Espresso Martini

A nossa proposta nesta edição é ideal para esta altura do ano. Forte, robusto e delicioso, é rico em cafeína e tem a vodka na sua base. Espresso Martini, um *cocktail* clássico preparado gentilmente no bar do Caldo Entornado. Anote como se faz: num *shaker* coloque três pedras de gelo e acrescente 4 cl de vodka *Absolut Elyx*, 3 cl de licor de café *Kahlua* e 3,5 cl de café expresso tirado no momento. Agite bem e coe para uma taça. Decore com grãos de café e já está. Perfeito para uma noite fria em boa companhia...





CALDO ENTORNADO

Rua de S. João | Braga

Com um ambiente descontraído e amigável, o Caldo Entornado é um dos locais mais procurados no centro para uma noite perfeita. Pode optar por passar pelo bar ao final da tarde para beber um copo de vinho e apreciar uma boa tábua de queijos e presunto. Continue com um excelente jantar no restaurante e termine novamente no bar, para beber um copo com amigos. Tem ainda o pátio das traseiras, o espaço perfeito para uma refeição prolongada, divertida e reservada. O bar abre às quintas, sextas e sábados. A animar as noites há um DJ residente e alguns DJ convidados. Para conviver pode escolher entre o balcão, as mesas altas ou a esplanada debruçada sobre a rua, agora coberta e aquecida, ideal para o inverno.

4EVER

Rodovia Covas | Guimarães

O 4ever é o espaço perfeito para uma saída à noite. Com muito bom ambiente e várias noites temáticas ao fim de semana, é ideal para elevar o seu espírito festivo e divertir-se com os seus amigos. O espaço é elegante, o ambiente é acolhedor, a música é exce-

lente e o *staff* é simpático. Não podemos pedir mais para uma noite de diversão. É difícil não gostar.



POUPAS

Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 38 | Amares

O Poupas é ideal para ouvir boa música e beber um copo. A tudo isso, junta-se um cardápio de sons emanados da cabine capazes de o fazer abanar as ancas, levantar os braços e divertir-se até não poder mais. As famosas noites da mulher às sextas-feiras, com várias bebidas de oferta para elas são já uma imagem de marca, assim como as míticas noites de festa aos sábados. Volta e meia, há artistas convidados e presenças de famosos a abrilhantar as noites.



Amigos do Café 2020



EM JANEIRO

CAFÉS DA MANHÃ SABOROSOS E ECONÓMICOS

ADAMASTTOR SAÚDE & SABOR
ANA TÃO GOURMET E SALÃO DE CHÁ
ATELIER DAS DELÍCIAS
ATRIUM CAFFÉ
BOUTIQUE DOS CREPES
CAFÉ CORAÇÃO
CAFÉ PORTA NOVA
CAFÉ SISSI 88
CAFÉ VIANNA
CAFETARIA SANTA MARIA
COLISEU PIZARIA
DUQUESA PASTELARIA

FIKA COFFEE HOUSE
GULBENKIAN CAFÉ
HOME2WORK - COFFEE
MOSCADA FOOD & LIFESTYLE
MV COFFEE
PASTELARIA BOM JESUS
PASTELARIA FLOR DA VENEZUELA
PASTELARIA S. JOÃO
PÓVOAS GOURMET
QUEIJARIA CENTRAL
SOUL - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DO BEM
T.SANA - SALÃO DE CHÁ E CONFEITARIA

WWW.TASTEBRAGA.COM

INICIATIVA



ACB ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL DE BRAGA

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



BRAGA

porto+norte

APOIO



MEDIA PARTNERS

Correio
do Minho.pt

Antena Minho
a todo o tempo



Visit Braga

COMO CRIAR PESTANAS PERFEITAS

Todas nós idealizamos umas pestanas perfeitas, mas será possível criar esse efeito sem a utilização das tão famosas “pestanas falsas”? Antes de se render às pestanas falsas deve tirar o máximo partido das suas! Com apenas alguns truques pode otimizar as suas pestanas em 80%.

1. Se procura uma pestana preenchida, opte por uma máscara de pestanas de alongamento e volume. O tipo de escova desta máscara caracteriza-se por vários tamanhos de escovas (o que faz com que modele até mesmo os pelos mais pequenos).

2. *Curvex* (enrolador de pestanas): ao utilizar este utensílio deve ter algum cuidado para não ferir a pele ou até mesmo arrancar pestanas. Deve sempre ser utilizado antes da máscara de pestanas e estar limpo. Acomode as pestanas superiores sobre a “almofada” do *curvex* e pressione ligeiramente, mantendo-o afastado da pele. De seguida, largue devagar sem puxar as pestanas.

Este processo deve ser realizado em duas partes do olho (central e canto externo) para garantir que todas as pestanas ficaram curvadas.

3. Passamos para a aplicação da máscara de pestanas. Antes de começar, certifique-se que a escova da máscara não tem produto em excesso (se necessário limpe com um *kleenex*). Aplique com movimentos de “zig zag” e, neste primeiro passo, concentre-se apenas na raiz das pestanas. Quando verificar que todas as raízes estão bem preenchidas repita o movimento, mas desta vez até ao fim da “ponta” da pestanas.

4. Ficou com pestanas coladas ou com excesso de produto? Calma, nada que uma escova de pestanas sem produto não resolva. Escove bem as pestanas garantindo que estão totalmente separadas.

5. As pestanas inferiores não devem ser esquecidas! Para criar um olhar harmonioso deve aplicar máscara de pestanas na linha da água. Tenha apenas atenção para colocar somente nas pestanas,

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP
GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VÍDEO

www.revistaminha.pt



PIC Ana Marques Pinheiro

de forma a não ficar com o tão temível “olho de panda”;

6. Depois destes pequenos truques continua a desejar uma pestana mais preenchida? E que tal um pouco de ilusão de ótica? Com uma sombra castanha ou preta desenha um traço mesmo na linha das pestanas superiores e inferiores. Ideal para intensificar o

olhar e só você saberá que está lá! Para que todos estes passos resultem é importante ter umas pestanas saudáveis. Para isso deve certificar-se que as desmaquia sempre muito bem! Restos de máscara partem as nossas pestanas que, consequentemente, ficam mais frágeis e pequenas. Se a sua máscara de pestanas for à prova de água, utilize um desmaquiante bifásico para eliminar todos os resíduos.



Minha Receita


Hoje
tempero
eu!

COLECIONÁVEL

14



de Queques mistos

Tempo:
3 em 5

Doses:
18

Dificuldade:
2 em 5



de Bolo de cenoura simples

Tempo:
3 em 5

Doses:
12

Dificuldade:
1 em 5

Queques mistos

Ingredientes

6 colheres de sopa de azeite
½ cebola picada
1 dente de alho picado
2 tomates maduros
6 cogumelos
120g de fiambre
120g de queijo
4 ovos
300g de farinha de trigo com fermento
200 ml de leite
Sal q.b.
Orégãos q.b.
Pimenta q.b.

Preparação

1. Leve ao lume metade do azeite, a cebola e o alho picados e os tomates sem pele, cortados aos cubinhos.
2. Deixe refogar até o tomate começar a desfazer-se.
3. Adicione os cogumelos cortados em pedaços e tempere com sal, pimenta e orégãos. Espere até os cogumelos perderem a água, apague o lume e acrescente o fiambre.
4. Deite os ovos numa tigela e tempere-os com sal e pimenta. Adicione o resto do azeite, a farinha e o leite.
5. Bata tudo muito bem, até obter uma massa homogênea.
6. À massa adicione o refogado e misture tudo muito bem. Adicione metade do queijo.
7. Verta a massa em formas individuais previamente untadas com manteiga e farinha. Polvilhe com o resto do queijo.
8. Leve as formas ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos.

Bolo de cenoura simples

Ingredientes

3 ovos
3 cenouras cruas
2 chávenas de chá de açúcar
2 chávenas de chá de farinha
1 chávena de chá de óleo
1 colher de chá de fermento em pó
1 pitada de sal
Açúcar em pó q.b.

Preparação

1. Numa tigela, misture bem a farinha, o fermento e o açúcar. Reserve.
2. Verta os ovos, as cenouras e o óleo no liquidificador.
3. Bata tudo e acrescente uma pitada de sal (meia dúzia de "pedrinhas" bastam!).
4. Volte a bater tudo até a mistura ficar reduzida a uma polpa.
5. Verta o preparado no recipiente dos "pós" e misture tudo muito bem.
6. Leve ao forno previamente aquecido a 180°, em forma untada com manteiga e farinha, até o bolo ficar com aspeto dourado (cerca de trinta minutos).

O seu animal já tem chip?

Todos os cães, gatos e furões têm que ter um microchip... ou os donos sujeitam-se a uma multa bem pesada. O novo Sistema de Informação de Animais de Companhia (SIAC) entrou em vigor a 25 de outubro de 2019 e as regras são mesmo para cumprir. O SIAC trata-se de uma base de dados única que agrupa os dados das que existiam até agora: o Sistema de Identificação de Caninos e Felinos (Sicafe) e o Sistema de Identificação e Recuperação Animal (SIRA). O registo no SIAC tem uma taxa definida por lei de 2,5€, mas, atenção... o custo do registo não fica por esse valor! O preço final engloba a implantação do microchip de identificação e a consulta veterinária, ou seja, os preços variam consoante o estabelecimento. Este mês damos-lhe a conhecer as principais dúvidas (e respostas!) sobre a nova lei.

O meu cão nasceu antes de julho de 2008. O que devo fazer?

Se até agora para estes cães não era obrigatório, com as novas regras passam a ter que ser marcados e registados no Sistema de Informação dos Animais de Companhia (SIAC) até outubro de 2020.

O meu gato tem quatro anos. E agora?

Gatos e furões que tenham nascido até à implementação da lei têm três anos para serem marcados e registados no SIAC.

Vou adotar um furão na próxima semana. Tenho que o registar até quando?

A identificação de animais de companhia é obrigatória para cães, gatos e furões e a sua marcação e registo no SIAC deve ser realizada até 120 dias após o seu nascimento.

Se o meu animal já tiver microchip, ainda preciso de fazer alguma coisa?

Se já estiver registado *online*, não precisa de fazer mais nada. Consegue confirmar essa informação através da página do SIAC. Se vir que o nome do seu animal não se encontra registado, terá que falar com o veterinário. Por este registo obrigatório terá de pagar uma taxa de 2,5 euros. Nos casos de animais com licenças válidas emitidas pelas juntas de freguesia, a Direção Geral de Alimentação e Veterinária procede ao registo de forma gratuita. Basta enviar uma cópia da licença ativa para o email do Sicafe (sicafe@dgav.pt).

E se eu não souber o número de identificação do meu animal?

Se perdeu o documento de identificação, pode pedir uma segunda via em qualquer Centro de Atendimento Médico-Veterinário com ligação ao Sistema de Identificação e Recuperação Animal (SIRA) online.

O meu animal já está registado, mas vamos mudar de casa. Preciso de comunicar alguma coisa?

Sim, há algumas alterações a ter em conta: casos de transmissão de titularidade dos animais, alteração de residência do titular ou do local de alojamento do animal, desaparecimento e/ou recuperação do animal ou morte do bichinho deverão ser comunicados ao SIAC num prazo de 15 dias.

E as multas?

Se não registar os seus animais, pode sujeitar-se a uma coima que varia entre os 50 e os 3740€. No caso de pessoas coletivas, este valor pode ascender aos 44.890€.



M. agenda Kids

SUPER WINGS "MISSÃO EM EQUIPA"

ALTICE FORUM BRAGA

Domingo 19 de janeiro | 10h30
M3

Une-te à missão dos teus personagens favoritos e acompanha as aventuras de Jett, Dizzy, Donnie, Jerome, Astra, Sky e Jimbo num divertido espetáculo musical ao vivo dirigido a toda a família e onde irás visitar a escola de voo, o aeroporto internacional e a base das operações dos Super Wings. O evento irá decorrer no domingo, 19 de janeiro, no Altice Forum Braga. Os bilhetes vão desde os 12€ aos 30€ e estão à venda na bilheteira *online* e nos locais habituais.

A MINHA PRIMEIRA BANDA SONORA

GNRATION

Quarta-feira 22 janeiro | Sessões 10h00, 11h30 e 14h00

Criar música nunca foi tão divertido! Um *workshop* de experiências onde a tecnologia será o teu principal instrumento para musicar histórias. Com computadores, *tablets*, sintetizadores e microfones especiais como instrumentos, irás conseguir criar

música para imagens em movimento. A atividade é gratuita e está marcada para o dia 22 de janeiro. As sessões começam às 10h00, às 11h30 e às 14h00. A inscrição pode ser feita através do e-mail circuito@bragamediaarts.com.

CURSO DE ROBÓTICA NÍVEL 1 E 2

PLANETÁRIO – CASA DA CIÊNCIA DE BRAGA

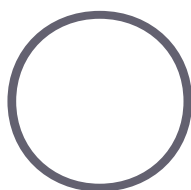
Sábado 11 de janeiro de 2020 às 10h00 – 12h00

Gostas de robótica? Então este curso é para ti... O Planetário – Casa da Ciência de Braga Centro Ciência Viva apresenta uma atividade onde irás aprender a trabalhar conceitos de programação, eletrónica e robótica através da montagem de circuitos eletrónicos. O curso é dirigido às crianças e jovens dos 8 aos 18 anos e divide-se em duas turmas: nível 1 e nível 2. As aulas decorrem aos sábados, de 15 em 15 dias, durante os períodos letivos do calendário escolar. O custo é de 40€ por mês e a inscrição implica ainda a compra de um *kit* de robótica no valor de 80€ (Nível I) e de 60€ (Nível II). Para mais informações está disponível o e-mail geral@casacienciabraga.org.



Viagem até ao Ermelo

TXT José Carlos Ferreira / PIC DM



o mês de janeiro, depois dos gastos com as prendas de Natal e as euforias com a entrada no Ano Novo, é propício a todo o tipo de dietas. Como se isso não bastasse, janeiro é um daqueles meses do ano que parece nunca mais ter fim. Nunca percebi porque é que os dias, que começam a ser maiores, passam tão lentamente. Talvez, por isso mesmo... por começarem a ser maiores. Em janeiro, passinho de carneiro, como diz o povo.

Ora, se o tempo passa assim tão devagar em janeiro, não há nada como aproveitar isto para passear e conhecer, ou visitar, locais que, nesta altura do ano, assumem particular beleza.

O nosso destino, este mês, fica no concelho de Arcos de Valdevez e garanto que vai ser delicioso, em todos os sentidos... prometo! Saindo de Braga, vamos em direção a Vila Verde e seguimos para Ponte da Barca, onde não chegamos a entrar na vila. Na rotunda que dá acesso ao centro de Ponte da Barca, prosseguimos na Estrada Nacional 101. E, mais à frente, em vez de virar na rotunda em direção ao centro de Arcos de Valdevez, entramos na Estrada Nacional 203, que vai para o Lindoso, onde estivemos no mês passado. Agora é preciso um pouco de atenção. Depois de passar a igreja paroquial de Touvedo São Lourenço vai ter que virar no primeiro corte à esquerda que encontrar. Quando vir uma hidroelétrica à sua esquerda, atravesse o rio para a outra margem e, a partir daqui, vai chegar à Estrada Municipal 530, onde vira à direita. Pronto, estamos quase a chegar. Agora já não tem nada que enganar porque, indo sempre em frente, chegamos a Ermelo, onde o GPS dirá... "Chegou ao seu destino".

O que nos traz aqui é, mais uma vez, o património edificado que, neste caso, garanto, vale mesmo a pena visitar e apreciar cada recanto que nos faz recuar no tempo e perceber que as dificuldades económicas não são uma coisa apenas dos nossos dias. Em Ermelo, é o mosteiro beneditino quem nos faz aqui chegar. Diz-nos alguma bibliografia que foi a mãe de D. Afonso Henriques, D. Teresa, quem mandou fundar este mosteiro, erguido mesmo ao lado do rio Lima, embora não o tenha acabado, o que é perfeitamente perceptível na arquitetura da igreja. No entanto, a lenda que por aqui se conta é que a filha de rei Ordonho II, D. Urraca, quis construir um cenóbio e, partindo à procura de um local, encontrou o Soajo e logo contou ao pai, que achou o projeto demasiado grande. D. Urraca, então, mandou edificar o mosteiro na profundidade do vale, na solidão do ermo, e chamou-lhe Ermelo.

Feito este enquadramento, não hesite em admirar tanto o exterior como o interior da igreja do Mosteiro de Ermelo, onde anualmente acontece uma das maiores romarias dedicadas a S. Bento no Alto Minho. Aliás, aqui, a imagem de S. Bento, com o seu chapéu, é de grande beleza, e é uma representação única no país.

Depois de ver bem todos os pormenores deste antigo mosteiro, com as suas características arquitetónicas ligadas ao românico, é tempo, não de ir embora, mas de olharmos à nossa volta. Os campos aqui estão repletos de laranjeiras. Pelo micro-clima que dizem aqui existir, a laranja do Ermelo é única no mundo. Sumo, doçura, beleza, em resumo, deliciosa. Disseram-me uma vez que são os espanhóis que aqui mais vêm comprar baldes de laranjas. Em cada casa encontramos quem as venda.



Mas, se provar as laranjas do Ermelo, que é uma experiência a não perder, não se pode esquecer de degustar, e depois comer, os famosos “Charutos dos Arcos”, que foram eleitos uma das 7 maravilhas dos Doces de Portugal. É que este doce conventual, na sua receita original, tem que ser feito com as laranjas do Ermelo!



Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo XIV Vamos falar de amor?

Eram seis da manhã e Camila acorda. Sem noção das horas, começa a preparar as coisas para o trabalho. Com calma, afinal o despertador ainda não tinha tocado, toma banho, prepara o pequeno almoço, veste-se, e eis que o som do despertador dá sinal de existência. *“Que som horrível, Camila! Já mudavas esse galinheiro. Se o meu despertador tivesse um som de um início de manhã desses, só havia uma forma de eu acordar. De mau humor! Não sei como ela consegue. God! Please!”*. Por muito que eu vos quisesse identificar um som semelhante, acho que não é possível, é horrível demais. Bem, mas acho que o melhor mesmo é ignorarmos este assunto. *“É melhor!” (risos)*. Tenho que concordar, borboleta, há coisas que ninguém dança (*gargalhadas*). Antecipadamente pronta, decidiu apanhar o comboio para o Porto e fazer tudo o que tinha agendado mais cedo. Entra no comboio e, com tantos lugares vazios, inicia uma brincadeira parva. Ainda era cedo, e então achamos: *“ninguém está a ver, podemos ser felizes sem julgamentos”*. Senta-se e levanta-se dos vários lugares disponíveis e ri-se enfaticamente. Após algum devaneio, começa por deixar o som do riso mais interior – *“já chega de cenas!”* –, mas ainda existente, e escolhe finalmente o lugar que lhe parece mais simpático. Tira o casaco e arruma a mala. Deixa-se apaziguar: *“por hoje já chega de circo”* (esboçando um sorriso tonto). Mais tarde, e já em modo “pessoa normal”, alguém se senta ao lado dela. *“Hoje é uma escolha difícil. Compreendo! Os lugares livres para sentar não chegam. Quem me manda a mim escolher sempre o melhor lugar? Eu percebo que ir sozinho num comboio onde há imensos lugares vazios, «it’s boring!»”* – disse-o de uma forma inaudível, claramente, em que só pensamos quando a vontade real é fazer explodir em som da nossa boca. Camila não se esconde, como seria de esperar deste ser espontâneo, e começa a interiorizar aquilo e a rir-se num som cada vez mais gradual, até que lhe explodem emoções pela gargalhada. Este dia realmente podia ser intitulado de “O riso de uma rapariga que não consegue fazer mais nada para além de rir no dia de hoje”. Já sem coragem para mais, *“desculpe se pareço um ser maluco, mas tem que concordar que é surreal sentar-se à minha beira quando todos os outros lugares estão vazios.”* Mal termina a frase, encara o sujeito e fica completamente boquiaberta e figura estática. *“Ai, por favor, uma moeda já para que isto mude de posição”*. Alguém concedeu o teu desejo, borboleta! – *“Gon. Gon. Gon. Gonçalo?????”* – Não posso exagerar nos pontos de interrogação, mas conseguem perceber que eram merecidos mais. Pois. O Gonçalo diante dos olhos dela mais uma vez. Estaria aquilo a ser um sonho?! Afinal o despertador deu a sensação de ter adormecido naquele dia. Será que foi o único?! Não estou a conseguir controlar a minha emoção. E eis que eles mais uma vez se tornam. Eles novamente. Eles a conjugarem-se. Eles ali, lado a lado, mais próximos do que nunca, mais vivos do que há nove anos, mais bonitos, mais tocáveis, mais possíveis. Sim. Sim. Siiiiiiim. E, sim, tipo aquele anúncio do *shampoo*. *“Opah, não quero que isto termine nunca. Xiiii, somos tão pirosos e ainda bem.”* Eles continuavam com os olhos permanentes um no outro, sem respostas, sem reticências, sem desperdícios, sem medos, sem nada, mas com tanto. Haviam-se misturado cores. Começou por tocar

uma música romântica. Havia amor. Havia o que já não há. Era tudo imensamente imenso. Ficaram assim segundos, mas pareceu uma infinidade. Parece que o tempo morou ali para sempre, quando o comboio nem tampouco iniciou viagem. “*Queres que mude de lugar?! Não sabia que era assim tão parvo escolher o lugar mais bonito do comboio*” – expressou Gonçalo com um sorriso estampado na cara. E que sorriso cor do céu. Bonito e perfeito demais. Camila retribuiu o sorriso e ficou embevecida. Ela só desejava que o comboio atrasasse ou que lhe saísse uma roda, mas, “*por favor, sem ninguém morrer!*”. O silêncio fez parte da viagem, mas é aquele tipo de silêncio que é barulhento e que não precisa de palavras, basta a presença e o cheiro de quem está. O que aqueles dois estavam a espalhar no ar tinha uma força tão imensa que as flores respiraram pela primeira vez e os objetos ganharam vida depois dali. Se isto não é amor, e se estes dois não foram feitos para se completar, então esqueçam, eu não percebo nada de amor. Se calhar é isso. Só imagino o que ele seja, pois na realidade ainda estou longe da sua definição. Nem eu acredito no que acabei de escrever, e apesar de tudo parecer tão longe da realidade que vivemos e isto dar a sensação de se transformar num balão gigante de amor, acredito na essência e na verdade destes dois para resultarem. Vocês não?! Quem for do contra que se deixe estacionar por aqui até ficar envolvido num arco-íris de gomas *marshmallow* de amor. Sim, isto existe! Não sejam do contra outra vez. Vá!

Que dois seres num mundo criado ímpar, e que duas peças perfeitas para se encaixarem.

A viagem chegou ao fim. Camila respirou fundo e começa um diálogo interior: “*não podes perder esta oportunidade de lhe dizer o que sentes. Não podes simplesmente ignorar a sua presença. Sabes lá quando o voltas a ver! Diz-lhe tudo, Camila! Diz-lhe tudo! Vai. Coragem. Aos três abres o coração. E. Um. Dois. Três.*”. E assim foi. Aos três já estavam as primeiras palavras a saírem-lhe pela boca.

– *Gonçalo, se te quisesse desculpar por não teres aparecido no dia em que combinamos o café, já o tinhas feito, eu sei. Mas deixa-me só dizer-te que me magoaste. Muito. Não por não teres aparecido, porque podia ser eu na inversão de papéis, foi por não te teres importado, por não me teres ligado, ou sequer, enviado uma mensagem para que eu pudesse ter ficado com uma impressão menos negativa sobre ti. Mas, nada. Tentaste ao menos trocar de posição? Eu jamais te faria isso! Tivesse o assunto mais ou menos importância. Mas é uma mania minha de achar sempre que os outros são como eu. Sinceramente? Achei feio, achei uma atitude imatura e insensível demais. Mas já fiz reciclagem dessa atitude de miúdo. Sim, és um miúdo com cara de adulto. Não te conheço, é verdade, e talvez tenha sido eu a precipitar-me quando te defini. Pois na verdade, eu só te vejo. Não é?! De que vale?! – Pausa para respirar fundo. – Muda de um tom de voz mais forte para um tom de voz incrédulo. – Oh meu Deus! Acabei de ouvir a minha voz ou foi só o meu pensamento agudo?! Ouviste tudo o que eu acabei de dizer?! Medo? Não! Isto é um UAU! Estou impressionada! Okay, esta parte sou eu a falar sozinha. – Outra pausa para se tranquilizar – Pronto, olha. Se queres mesmo saber?! Ainda bem que o disse! Esperei uma vida para te dizer esta porcaria. Fica bem, Gonçalo!* – terminadas as últimas palavras, pega nas suas coisas e não se permite enfraquecer. Saiu da beira de Gonçalo com uma atitude de diva. Sim, divando pelo comboio para não lhe mostrar importância. Assim foi! “*You go, girl. Oh yeah! A adorar!*” Também adorei esta Camila em modo diva, só lhe falta colocar aqui algum *delay* e ventoinhas. Vamos aprimorar isto que ela bem merece! (*risos*).

A introdução da última frase não evitou a curiosidade das pessoas por ali, e Gonçalo ficou sem reação. Quando Camila saiu do comboio, sem olhar para trás uma única vez, com o coração perdido (mas isto ninguém precisa de saber), Gonçalo ficou a meditar sobre tudo aquilo e o que seria toda aquela transformação que se tinha dado diante dele. Ele viu Camila como nunca a tinha visto.

“*Foram precisos nove anos para o Gonçalo ter a inteligência de ver a mulher que lhe começava a escapar? Vai buscar a cana, rapaz!*”. Borboleta, não sejas tão indelicada. Vamos deixá-los entender-se. Eles já são crescidos e também não sabemos o que aconteceu para o Gonçalo não ter aparecido no dia do café. Não sabemos! Não o vamos julgar de forma precipitada.

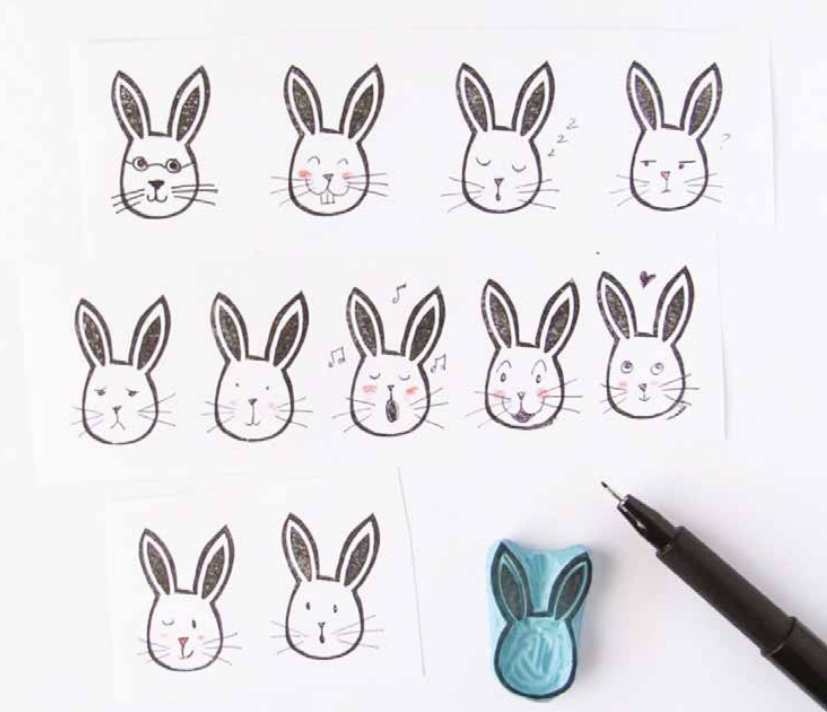
E, sem muros a separar os dois, Gonçalo sentiu pela primeira vez que o mundo derrubou a sua alma e que Camila tinha toda a razão para estar desolada com a sua atitude.

– *Desculpa!* – expressou Gonçalo quando Camila lhe tinha desaparecido da vista, mas entrado diretamente no coração. Em jeito de amor e chocolate quente.

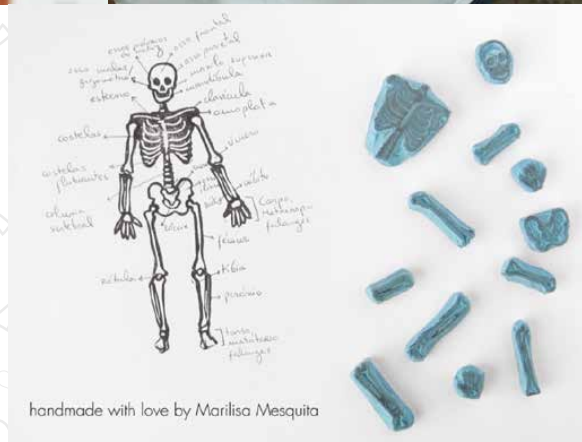
(a próxima edição continuará a acrescentar confettis de amor a esta história)







A Marilisa Mesquita tem carimbos e cadernos de sonho! Tudo aquilo que imaginar, seja a sua marca ou apenas uma imagem bonita, ganha forma nas suas mãos... e que forma perfeita! Com raízes no Douro, mas atualmente a viver em Lisboa, Marilisa também orienta *workshops* com o propósito de aplicar os carimbos ao *urban sketching*, movimento do qual faz parte. Além da perfeição e minúcia destas autênticas obras de arte, a Marilisa também o irá brindar com generosa dose de simpatia. Espreite e deixe-se encantar!



PIZZARIA

luzzo

A LUZZO JÁ
CHEGOU A
BRAGA!

Um Novo Conceito de Pizza!



Venha conhecer-nos e deliciar-se com as nossas pizzas.

RESERVAS

253 220 256

LUZZOBRAGA

PRAÇA CONDE DE AGROLONGO / 182-183 / 4704-524 - BRAGA

