

FEV

✓
MÍNHA.

*15

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

Hugo Veiga

ENTREVISTA

"O MELHOR COPYWRITER
DO MUNDO"

este
mês
na sua
minha

FEV

24

DICAS ECOLÓGICAS

Se já está a começar a planear as suas viagens de 2020, lembre-se que há sempre forma de ser mais ecológico e sustentável. Faça viagens mais agradáveis para si e para o planeta!

28

MODA

Há oito peças de roupa essenciais para ter sempre no seu armário. Em fevereiro dizemos-lhe como fazer combinações de arrasar!



30

PROJETO

Já conhece o PROVE?
Legumes e frutas sempre
frescos, plantados e
colhidos perto de si.

34

ENTREVISTA

Hugo Veiga
No mês do amor falamos
com o copywriter que
ajudou milhares de
mulheres a gostarem
mais do que veem no
espelho.



63

MUNDO
PET

Crianças e animais: uma
relação com muitos
benefícios e alegrias!

“Oh, l’amour”

Ah, fevereiro, aquele que dizem ser o mês do amor!... Não seria mais simples se fossem de amor todos os meses do ano? Moralismos à parte, nesta edição explicamos-lhe como surgiu o “Dia de S. Valentim”, ou “Dia dos Namorados”. A nossa rubrica de património também tem um roteiro amoroso que poderá querer aproveitar com a sua cara metade... ou mesmo com a sua família!

O destaque deste mês vai, no entanto, para Hugo Veiga, um criativo português que já foi considerado o melhor *copywriter* do mundo no festival de publicidade Cannes Lions de 2013. O Hugo continua a somar prémios pelos seus trabalhos, mas mantém a humildade... Vale mesmo a pena conhecê-lo!

Pode também espreitar as novidades em termos de *gadgets* para 2020, saber como pode ser mais produtivo no trabalho e aprender a fazer viagens mais sustentáveis, entre muitas outras coisas.

Boas leituras e muito amor!

FLÁVIA BARBOSA DIRETORA DE INFORMAÇÃO



*15

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)

UMA BANDA COM VARIAÇÕES

A banda criada no âmbito do filme de tributo ao extraordinário cantor português António Variações celebra a música com um espetáculo único que irá acontecer no sábado, 08 de fevereiro, às 21h30, na sala principal do Theatro Circo. Um espetáculo ao vivo que assinala a estreia de Sérgio Praia como cantor e junta Duarte Cabaça, David Santos, Vasco Duarte e Armando Teixeira. Esta promete ser uma noite cheia de surpresas e emoções irá contar com a apresentação de alguns dos temas que compõem a banda sonora do filme como a *Teia*, *Toma o Compromido*, *Canção de Engate*, ou *Perdi a Memória*. Os ingressos têm o valor de 12€ e podem ser adquiridos na bilheteira [online](#).

FEVEREIRO É O MÊS DOS AMOR ELECTRO

A noite de 14 de fevereiro será dedicada a preencher os corações apaixonados com música dos Amor Electro, que se preparam para apresentar em Braga uma festa inesquecível, cheia de música e emoções que celebram o amor. O espetáculo está marcado para as 22h00, no Altice Forum Braga, e está inserido no festival "Montepio às vezes o amor". O preço dos bilhetes é de 18€ a 20€, podendo estes serem adquiridos na bilheteira [online](#).

GULLIVER É PARA TODOS

Uma viagem através de uma espécie de VJ set pelo inesgotável arquivo de imagens, sons e documentos sobre "As Viagens de Gulliver" que aparecem na internet e que têm sido compilados nos últimos 300 anos. O espetáculo conta com um ecrã tátil que será o elemento futurista da história de Gulliver, uma das personagens mais conhecidas da literatura. Um circuito aberto a todos e pensado para famílias, crianças, escolas, professores, seniores, comunidades, profissionais, amadores e artistas, que irá decorrer no dia 15 de fevereiro, às 16h00, no Theatro Circo.

Os bilhetes têm um valor de 5€ (<16 anos 2,5€) e podem ser adquiridos na bilheteira [online](#), nos locais habituais ou no Theatro Circo.

INFORMÁTICOS SÃO CHAMADOS AO FORUM BRAGA!

O Altice Forum Braga vai receber a 14ª edição da ENEI. O Encontro Nacional de Estudantes de Informática acontece entre os dias 23 e 26 de fevereiro e é dirigido aos alunos universitários da área de informática de todo o país.

O evento, que vai estar repleto de *workshops*, palestras e atividades de lazer, contará também com uma mostra empresarial e com os tradicionais momentos de encontros noturnos, onde estarão também os participantes de edições anteriores.

A atividade apresenta-se como uma excelente via de *networking* e transmissão de conhecimento e os bilhetes podem ser adquiridos através da bilheteira [online](#) por valores entre os 20 e 25 euros.



AutoFix®

38 anos
Desde 1982

USADOS CERTIFICADOS



**Usados
Certificados**

STAND Nº1



GARANTIA TOTAL



Autofix.pt

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

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

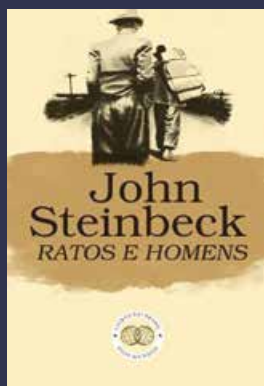
🕒 Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00
🕒 Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00
@ geral@autofix.pt

JOHN STEINBECK

ESCRITOR DE FEVEREIRO

Steinbeck nasceu em Salinas, Califórnia, nos Estados Unidos, a 27 de fevereiro de 1902. Em 1919 ingressou na Universidade de Stanford, onde assistiu a aulas de diferentes cursos como Inglês e Literatura. Abandonou a universidade em 1925, antes de obter qualquer graduação. Por essa altura decidiu lançar-se como escritor *freelancer* em Nova Iorque.

Para pagar as contas começou a fazer uma série de biscoitos: foi zelador de uma propriedade, técnico de laboratório e até pedreiro. Também exerceu jornalismo e em 1929 escreveu o seu primeiro romance, *Cup of Gold*. Casou-se com Carol Henning e no início da conturbada década de 30 publicou ainda dois trabalhos de ficção: *The pastures of Heaven* (Pastagens do Céu), em 1932, e *To a God Unknown* (A um Deus Desconhecido), em 1933, além de trabalhar nos contos mais tarde compilados no volume *The Long Valley* (O vale sem Fim), de 1938. O sucesso de Steinbeck só chegaria em 1935, com a publicação do romance *Tortilla Flat* (Boémios Errantes). Já famoso, publicou ainda na década de trinta obras com ampla repercussão mundial como *Of Mice and Men* (Ratos e Homens), em 1937, e *The Grapes of Wrath* (As Vinhas da Ira), em 1939. Apesar de ter mudado o seu estilo literário várias vezes, John Steinbeck manteve sempre o mesmo fio condutor: o da observação e crítica social. Em 1963 recebeu o Nobel da Literatura. Alguns dos seus livros, como "As Vinhas da Ira" e "Ratos e Homens" foram adaptados para o cinema. Steinbeck faleceu a 20 de dezembro de 1968 em Nova Iorque.

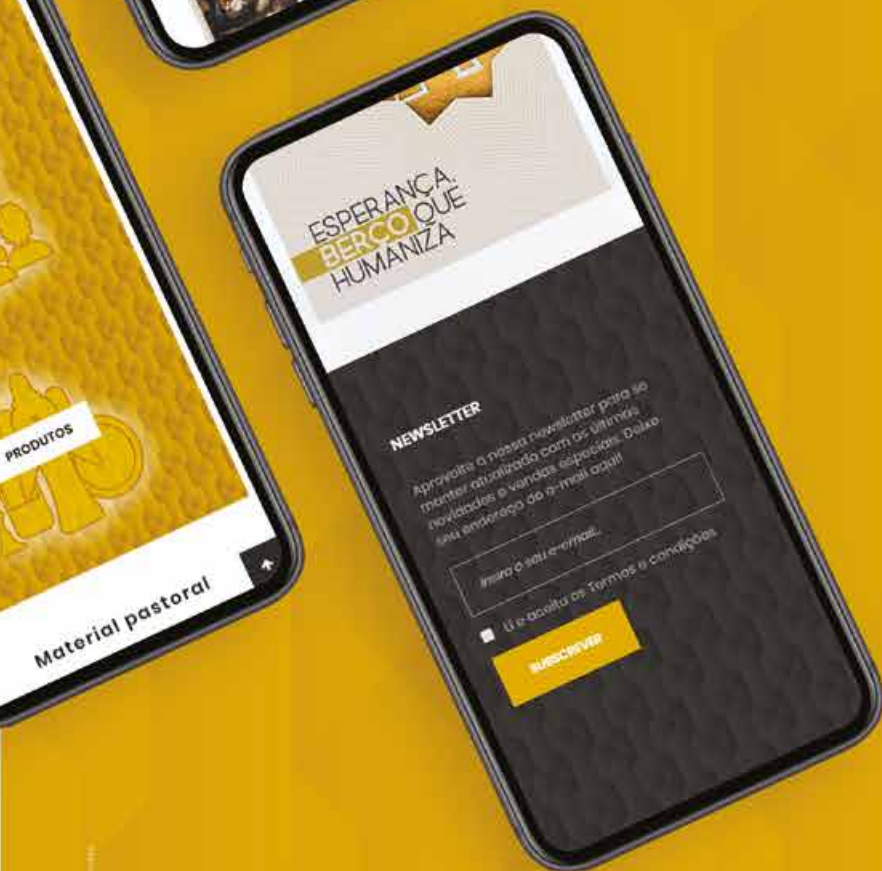


ACONSELHAMOS A LEITURA

104 páginas

RATOS E HOMENS

George e Lennie são grandes amigos e trabalham juntos em diversas fazendas. George é o esperto, enquanto Lennie vê o mundo como uma criança. O sonho desta dupla é comprar um terreno para que não tenha de voltar a depender de patrões, mas quando Lennie volta a fazer asneiras devido à sua fixação com coisas ternurentas e agradáveis, o sonho fica comprometido.



LIVRARIA
adm

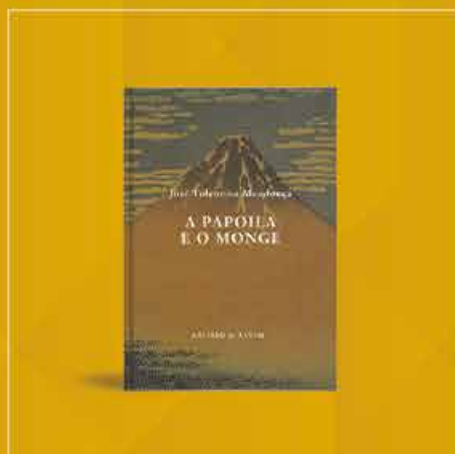
EST. 1979

Novo sítio de internet já online!

www.livrariadm.pt

Registe-se na nossa newsletter
para se manter atualizada/o
com as últimas novidades
e vendas especiais.

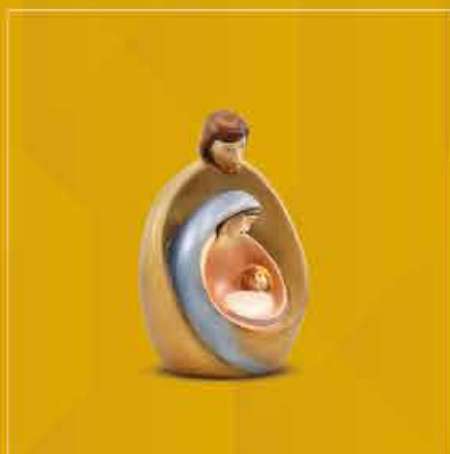
Artigos em destaque



A papoila e o monge

de José Tolentino de Mendonça

12,96€ ~~14,40€~~



Sagrada Família Moderna

62,32€ ~~69,25€~~



Portes grátis em todas
as encomendas até
29 de fevereiro.



Entregamos a sua
encomenda em menos
de **48 horas**.

Rua de Sta. Margarida, 2
4710-306 Braga

253 216 993
geral@livrariadm.pt

1 2 3 4

LIVROS

"JOVENS"

ELEANOR & PARK

336 páginas



Eleanor é nova na escola e não passa despercebida com a sua forma de vestir pouco usual. Park é um rapaz com ascendência coreana, sempre vestido de preto e isolado do mundo com os seus auscultadores e livros. São ambos negligenciados pelos seus pares, mas tudo muda no dia em que se sentam ao lado

um do outro no autocarro. A história de uma amizade e de um amor que desafiam o mundo como o conhecemos.

A RAPARIGA QUE ROUBAVA LIVROS

468 páginas



Liesel é uma menina com nove anos de idade que foi entregue para adoção. Liesel roubou o seu primeiro livro ainda nem sabia ler, durante o funeral do seu irmão mais pequeno. Este tipo de assalto vai perpetuar-se por toda a sua vida e, apesar de constituir um ato condenável, será o que dará sentido à sua

existência. Uma obra que nos mostra outro ponto de vista sobre os anos marcados pela guerra na Alemanha.

RAPARIGAS COMO NÓS

424 páginas



Isabel é uma adolescente como qualquer outra, prestes a descobrir o mundo. "Raparigas como nós" fala-nos da juventude desta menina, pautada por amores e desamores e recheada de experiências que vão mudar para sempre a forma como Isabel vê a vida. Os perigos das drogas e efeitos do *bullying* são fielmente

retratados neste livro que lembra a juventude de uma geração que viveu sem "smartphones".

O SOL É PARA TODOS

350 páginas



Baseado nas memórias familiares da autora, Harper Lee, este romance conta a história de um advogado branco contratado para defender um homem negro de uma acusação de violação. A história passa-se na América do Sul, na década de 1930. "O sol é para todos" fala-nos de questões como a desigualdade racial e eco-

nómica e diferenças de género. O livro é narrado por Scout, filha do advogado e ainda criança na época.

Acompanhamento
Pós-Venda

Agostv

Prestador de serviços



INSTALAÇÕES
ALARMES
AUTOMAÇÃO
RECUPERAÇÃO DE SINAL
ASSISTÊNCIA TÉCNICA
VIDEO VIGILÂNCIA
MONTAGEM DE PARABÓLICAS
INTERNET



253 322 230
911 027 962
960 345 393

PORQUÊ PAGAR A MAIS?

Agora escolher a sua operadora deixa de ser problema!
Os profissionais da agostv têm a solução.

✉ geral@agostv.pt

f [Agostv](#)

globe www.agostv.pt

Rua Conselheiro Lobato, nº 474 / 4705-089 Braga

AMOR- -PRÓPRIO

O AMOR-PRÓPRIO É O MODO COMO AS PESSOAS SE SENTEM INTERIORMENTE SOBRE ELAS PRÓPRIAS E A FORMA COMO SE POSICIONAM PERANTE O MUNDO. O AUTOCONHECIMENTO PERMITE QUE CADA UM CONHEÇA AS SUAS QUALIDADES E FRAQUEZAS E ASSIM APRENDA A CRESCER PSICOLÓGICA E ESPIRITUALMENTE. O AMOR-PRÓPRIO ESTÁ INTIMAMENTE LIGADO AO RESPEITO E À DIGNIDADE POR SI MESMO.

Como desenvolver o amor-próprio?

Não há nenhuma fórmula perfeita para se desenvolver o amor-próprio, mas existem várias dicas para que o possamos trabalhar.

Foco

No dia a dia, tente focar-se nas coisas boas que a vida oferece. Faça esse exercício e evite reclamar.

Gratidão

Agradecer abre o coração e é um encontro com a nossa humanidade. Pequenos exercícios, como agradecer ao acordar, farão o seu dia melhor. Há pequenas coisas que já tomamos como adquiridas e é uma graça poder tê-las. Se está a ler esta revista, agradeça por poder fazê-lo, se tem o seu telemóvel ao seu lado, agradeça, se está acompanhado, agradeça também! Já viu como tem centenas de coisas para agradecer e nem se apercebeu?

Estabelecer limites

Para se valorizar é necessário estabelecer limites e aprender a dizer “não” ao que o possa afetar física, emocional ou espiritualmente.

Ter um propósito

O ideal é ter pelo menos um propósito e tomar decisões que apoiem essa intenção. O facto de ter objetivos fará com que se sinta bem ao cumprir com êxito esses propósitos.

Proteger-se de pessoas tóxicas

Para se amar é preciso proteger-se de pessoas consideradas “tóxicas” e não se deixar afetar por situações que prejudiquem o seu bem estar.

Cultivar a mente e o corpo

Preocupar-se com o desenvolvimento pessoal e encarar as situações com positividade, irá ajudar. Procure reconhecer o poder e força interior de forma a não ser influenciado pelos desejos e imposições dos outros. Pratique algo que lhe faça sentir bem, algum exercício, caminhadas, ou algo que o conecte consigo sem interferências.



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



PRÉMIO “ESCOLA NA EUROPA” CONCURSO

27
MAR
2020

“AS RAÍZES CRISTÃS DA EUROPA”

O jornal “Diário do Minho” e a revista “Minha” – em parceria com o deputado europeu José Manuel Fernandes –, patrocinam em 2020 o concurso “As raízes cristãs da Europa”. Este concurso destina-se a estudantes dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário. Publica-se a seguir o Regulamento deste concurso, cujos trabalhos terão de ser remetidos à organização do mesmo até ao dia 27 de março de 2020.

REGULAMENTO

1. Preâmbulo

- a) O jornal *Diário do Minho* e a revista *Minha*, com o apoio do deputado ao Parlamento Europeu José Manuel Fernandes, organizam o concurso “As raízes cristãs da Europa”.
- b) A participação do deputado ao Parlamento Europeu José Manuel Fernandes insere-se no âmbito da sua iniciativa “Prémio Escola na Europa”, com o objetivo de fomentar o interesse, o conhecimento e o debate sobre o funcionamento da União Europeia e das suas instituições, assim como da sua inter-relação com Portugal e os portugueses, de modo especial na região do Minho.
- c) Pretendendo a colaboração dos Agrupamentos de Escolas dos distritos de Braga e Viana do Castelo, este concurso tem como período de vigência o ano letivo de 2019/2020.

2. Cláusulas regulamentares

Artigo 1.º: Âmbito

O presente regulamento estabelece as regras a aplicar no concurso “As raízes cristãs da Europa”, referente ao ano letivo 2019/2020, no âmbito territorial dos distritos de Braga e de Viana do Castelo.

Artigo 2.º: Destinatários

Este concurso destina-se à participação dos alunos dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico, do Ensino Secundário e Profissional, que frequentam as escolas dos distritos de Braga e Viana do Castelo.

Artigo 3.º: Condições de Participação

- 1.º – Os trabalhos a apresentar devem versar sobre o tema do concurso – “As raízes cristãs da Europa” –, em composição de índole argumentativa, escrita em língua portuguesa; a abordagem e desenvolvimento do tema proposto devem ainda incidir obrigatoriamente sobre a União Europeia e a região de influência (parcial ou integralmente) nos distritos de Braga e Viana do Castelo.
- 2.º – O concurso contempla a segmentação dos participantes em **dois escalões** mediante os níveis de ensino que frequentam, a saber: o **Escalão A** corresponde ao Ensino Secundário e Profissional; o **Escalão B** corresponde aos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico.
- 3.º – Os trabalhos a apresentar terão, obrigatoriamente, um formato digital ou multimédia.
- 4.º – A orientação para a concretização dos trabalhos ficará, preferencialmente, sob a alçada do Diretor de Turma ou dos Agrupamentos ou Escolas.
- 5.º – O trabalho pode ser realizado por um aluno ou por um grupo de alunos constituído por um máximo de sete elementos, oriundos de uma turma ou de várias turmas.

- 6.º – Os trabalhos terão de ser elaborados **até 18 de março de 2020** (antes do final do 2.º período letivo), e apresentados aos Diretores de Turma ou do Agrupamento ou da Escola. Estes devem enviar/comunicar o trabalho selecionado, **até ao dia 27 de março de 2020**, para a Organização deste concurso, através de e-mail (para os endereços director@diariodominho.pt / redacao@revistaminha.pt / escolanaeuropa@gmail.com) e/ou via CTT (para a morada **Concurso “As raízes cristãs da Europa” – Jornal Diário do Minho – Rua de S. Brás, n.º 1, Gualtar – 4710-073 Braga ou Revista Minha – Rua de S. Brás, n.º 1, Gualtar – 4710-073 Braga**).
- 7.º – A apresentação dos trabalhos deverá ser acompanhada de uma ficha de identificação, de onde constem obrigatoriamente o **título/tema do trabalho a concurso, o nome do(s) concorrente(s), o contacto e uma descrição sumária do conteúdo**.

Artigo 4.º: Processo de seleção e Júris

- 1.º – A seleção dos trabalhos a concurso será efetuada em duas etapas: primeiro, ao nível da Escola e/ou do Agrupamento escolar; depois pelo Júri final do concurso.
- 2.º – Ao Diretor de cada Agrupamento/Escola ou à Direção de Escola (sejam estabelecimentos públicos, privados ou cooperativos) caberá a seleção do melhor trabalho da Escola ou do Agrupamento em cada um dos escalões referidos no §2 do artigo 3.º do presente Regulamento. Ou seja: de cada Escola/Agrupamento poderá ser submetido ao júri final do concurso um trabalho correspondente a cada escalão.
- 3.º – Os melhores trabalhos de cada Escola/Agrupamento serão depois sujeitos a uma avaliação pelo júri final, constituído por representantes do jornal *Diário do Minho* e da revista *Minha*, por um elemento ligado ao gabinete do eurodeputado José Manuel Fernandes, pelo professor universitário Dr. Carlos Medeiros e pela Dr.ª Isabel Baltasar, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.
- 4.º – Os trabalhos serão avaliados/valorizados nas seguintes componentes: a) Adequação ao tema proposto; b) clareza na exposição das ideias e correta aplicação das regras de funcionamento da língua portuguesa; c) consistência e coesão argumentativas; d) profundidade da pesquisa e da investigação efetuadas; e) criatividade e originalidade.
- 5.º – O júri final apresentará os resultados das classificações **até 15 de abril de 2020**, a fim de serem comunicados diretamente aos participantes e divulgados pelo *Diário do Minho* e revista *Minha* no prazo de oito dias úteis a contar da data referida neste parágrafo.
- 6.º – As decisões dos júris são definitivas e delas não cabe qualquer recurso.
- Artigo 5.º: Prémios**
- 1.º – A atribuição de prémios será segmentada de acordo com os níveis de ensino aos quais correspondem os escalões do concurso: Secundário e Profissional (Escalão A); e 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico (Escalão B).

- 2.º – O prémio para o vencedor do concurso relativo aos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico (Escalão B) será um cheque-brinde de 250 euros, para aquisição de material ou realização de atividade(s) que o Diretor de Agrupamento/Escola entenda como pertinente para a comunidade escolar.
- 3.º – O prémio para o vencedor do concurso relativo ao Ensino Secundário e Profissional (Escalão A) será uma **visita ao Parlamento Europeu**, contemplando o aluno e/ou grupo de alunos concorrente(s) e dois docentes/representantes da Escola/Agrupamento frequentada/o pelo vencedor. Este prémio inclui viagens de ida e volta (de avião) e alojamento em Bruxelas, assim como os custos relacionados com o “programa” dessa visita.
- 4.º – Os vencedores finais em cada um dos níveis do “Prémio Escola na Europa” receberão ainda um troféu alusivo, concebido por um artista plástico da região.
- 5.º – As Escolas/Agrupamentos frequentadas/os pelos vencedores receberão, por seu lado, uma assinatura digital do *Diário do Minho*.
- 6.º – A(s) entrega(s) dos prémios será(ão) efetuada(s) em evento(s) a realizar, preferencialmente, **na última semana ou no último fim de semana de maio**, em local a anunciar oportunamente.

Artigo 6.º: Promoção e Divulgação

único – Os melhores trabalhos poderão vir a ser divulgados no jornal *Diário do Minho* e na revista *Minha*, caso sejam considerados pertinentes para esse efeito, na sequência de uma avaliação feita pelos respetivos Diretores destes órgãos de comunicação social.

Artigo 7.º: Disposições finais

- 1.º – A organização do concurso reserva-se o direito de utilizar o material das contribuições para utilização em eventos públicos e com fins promocionais, salvaguardando interesses ou objeções manifestadas por elementos participantes na elaboração dos mesmos.
- 2.º – A participação no concurso implica a plena aceitação das normas do presente regulamento.
- 3.º – A organização não se responsabiliza pela anulação, adiamento ou alteração do concurso em virtude de circunstâncias imprevistas, nem será responsável por qualquer roubo, perda, dano ou atraso relativo à circulação dos trabalhos objeto de candidatura.

Braga, 11 de janeiro de 2020

pela
nossa
terra

Diário do Minho .MINHA.

Viaturas
Certificadas



FBRmotors

COMPRA-VENDA • TROCA DE AUTOMÓVEIS

Carros de Confiança!



911 089 177

Volvo V60 D4 R-Design

18 500 EUR



Diesel Junho 2014 185 000 km 180 cv

Volvo V60 D2 1.6D

12 990 EUR



Diesel Setembro 2013 189 000 km 115 cv

MINI Cooper SD Kit JCW

14 500 EUR



Diesel Setembro 2011 172 000 km 143 cv

BMW 550d Pack M / F.Extras

42 900 EUR



Diesel Outubro 2012 196 000 km 381 cv

BMW 120 D Pack M Lci

24 990 EUR



Diesel Outubro 2016 135 000 km 190 cv

BMW M4

62 990 EUR



Gasolina Março 2016 106 000 km 431 cv

BMW 116D Pack M Autom.

21 500 EUR



Diesel Maio 2016 110 000 km 116 cv

BMW 320 D Sport Line Lci

23 990 EUR



Diesel Novembro 2015 132 000 km 163 cv

Renault Mégane Coupe 2.0

21 990 EUR



Gasolina Maio 2010 105 000 km 250 cv

Mercedes A 220 Cdi AMG

23 500 EUR



Diesel Fevereiro 2014 163 000 km 170 cv

BMW 420D Pack M

29 990 EUR



Diesel Outubro 2014 153 000 km 184 cv

Mercedes E250D AMG

33 990 EUR



Diesel Janeiro 2014 118 000 km 204 cv

Ford Focus SW 1.6 Tdci

4 990 EUR



Diesel Fevereiro 2007 189 000 km 110 cv

BMW 318 D Pack M

22 990 EUR



Diesel Maio 2014 150 000 km 143 cv

Mercedes C 220D AMG

26 990 EUR



Diesel Setembro 2015 120 000 km 170 cv

Mercedes GLC 250D AMG

52 990 EUR



Diesel Outubro 2017 104 000 km 204 cv

Mercedes C220D AMG

38 900 EUR



Diesel Abril 2017 29 000 km 170 cv

SEAT Leon FR 2.0 TDI

15 990 EUR



Diesel Maio 2013 188 000 km 150 cv

Toyota Auris 1.8 Hybrid

12 990 EUR



Híbrido Janeiro 2014 108 000 km 136 cv

Porsche Macan S F. Extras

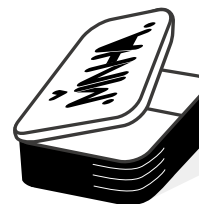
62 900 EUR



Diesel Maio 2015 126 000 km 258 cv

Todos os dados carecem de confirmação junto do vendedor

RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS



A semente de chia (*Salvia Hispanica L.*) é um dos alimentos mais nutritivos do mundo! Oriunda do México, trata-se de uma pequena semente de cor castanha com uma composição com imensos benefícios para a saúde. Extremamente rica em fibras, antioxidantes, proteínas, vitaminas e minerais, é a fonte vegetal mais rica em ácidos gordos Ómega-3 que existe. Certamente já terá ouvido falar do Pudim de Chia... Quem vê e não sabe, diz que deve ter uma preparação complicada: nada disso! É uma dos pequenos-almoços ou sobremesas mais fáceis de preparar, só tem de ficar umas horas "de molho". As sementes, depois de hidratadas, ficam com um aspeto gelatinoso, daí o nome "pudim". Vamos espreitar?

Pudim de Chia

Ingredientes

200 g de iogurte grego ligeiro
100 ml de bebida vegetal
3 c. sopa de sementes de chia
1 c. sopa de stevia em pó ou mel

1. Numa taça ou copo misture todos os ingredientes: a bebida vegetal, o iogurte e a stevia ou mel.
2. Adicione as sementes de chia e volte a misturar novamente.
3. Cubra com película aderente (aconselhamos um pano húmido, é mais sustentável!) e deixe a repousar no frigorífico toda a noite.
4. De manhã acrescente os seus *toppings* preferidos: cereais, granola ou fruta. Está pronto a comer!





ASCENSÃO D'ALMA

TÉRAPIAS . FORMACÕES . EVENTOS

Dois conceitos que se complementam no mesmo mesmo espaço onde cada terapia é única, com experiências transformadoras e profundas, quanto à maneira de viver o seu corpo, a sua alimentação, as suas emoções, o seu espírito, que é humano no tempo e divino na eternidade.

Dhanwantari Braga Ayurveda

Ayurveda significa Vida (AYUR) e Consciência (VEDA) e representa o conhecimento desenvolvido na Índia há mais de 5 mil anos, o que faz dela uma das mais antigas metodologias medicinais da humanidade reconhecida pela OMS.

Nascemos e crescemos no meio de um turbilhão de condicionamentos e numa formatação que gera medo, não aceitação, falta de confiança e autoestima, falta de amor próprio que gera frustração e muita tristeza. Assim os corpos, físico, emocional e energético entram em desequilíbrio e pedem ajuda.

Dhanwantari Braga Ayurveda é dedicado às práticas do Ayurveda com terapêuticas necessárias para reduzir o stress, tratamento de dores musculares, articulares, reequilibrar os doshas (biótipo), de despertar e consciencializar para uma vida mais saudável, harmoniosa e feliz, como: DETOX, Aconselhamento alimentar, Massagem 100% personalizada, *Workshops* e Meditação.



**Marcelo
Silva**

914 594 424

www.dbayurveda.pt

**Carla
Ferreira**

918 719 400

www.ascensaodalma.pt



Ascensão d'Alma

É um espaço guiado pelo coração, através de técnicas terapêuticas, de desenvolvimento pessoal e espiritual e despertar da consciência para aceder às múltiplas dimensões do SER assim como formações, meditações e retiros entre outras atividades em grupo.

Possibilita o autoconhecimento, cura física, emocional, energética e espiritual que existe em potencial no coração de cada um e pode ser construído em função das compreensões alcançadas no presente. Ajuda a descobrir, ampliar e utilizar, à luz da consciência, os seus potenciais interiores de conhecimentos, habilidades, dons e sabedoria.

Serviços: Terapia multidimensional, Reiki, Reflexologia, Numerologia Kármica pessoal e empresarial, Meditação, Alinhamento com a missão de vida.

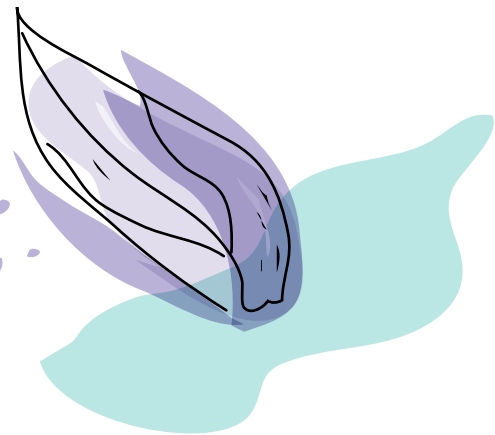
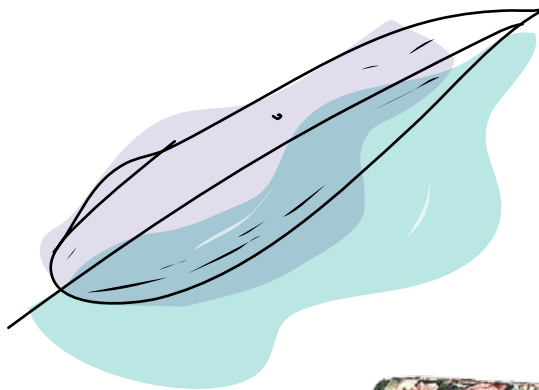
**Próximos
Eventos**

Constelações familiares · Terapia multidimensional
Numerologia da Nova Era · Reiki

**Retiro
em S. Miguel
Açores**

Estampados e padrões florais

Farto de achar a sua casa e sem graça? Temos a solução ideal para si! A moda dos estampados está de volta e não faltam por aí pequenos apontamentos que pode utilizar para dar mais vida ao seu lar! Poltronas, cómodas, roupa de cama... arrisque em combinações improváveis e terá uma boa surpresa!



**SOFÁ
2 LUGARES**
299€
IKEA



**EDREDÃO
DE LINHO**
79,99€
ZARA HOME



**MANTA
MULTICOLOR**
49,95
CASA

**ARRANJO
ORQUÍDEA**
18,99€
VIVA ONLINE



**SUPORTE PARA
GUARDANAPOS**
3€
IKEA



**EDREDÃO
TROPICAL LAKE**
69,99
GATO PRETO



**TELA
FLORIDA**
3,99€
VIVA ONLINE



**PRATO
SOBREMESA**
2,69€
DE BORLA



SURF

A
UNIÃO
COM A

NATUREZA

Não são apenas os amantes de praia a (desejar) praticar surf. Nem apenas profissionais adultos. Um pouco por todo o país há escolas de surf que vão ajudá-lo a entrar neste mundo de adrenalina. A maioria tem até aulas experimentais, sem qualquer compromisso. O surf tem imensos benefícios para o corpo e para a mente. Vamos conferir?

1. Ajuda ao equilíbrio

Ficar de pé na prancha é um desafio, sem dúvida! As ondas e o vento por vezes não cooperam, por isso lá vai um mergulho sem contarmos. Mas este desafio é uma das belezas do surf e todos são obrigados a superá-lo, desde o iniciante ao surfista mais experiente. Esta ação recorrente melhora, de forma substancial, o equilíbrio de cada praticante.

2. Melhora a coordenação

Não só melhora o equilíbrio, mas também a coordenação motora. Por isso é que o surf se torna numa das melhores atividades para ser praticada por crianças, que por vezes exibem problemas a este nível. As melhorias são óbvias e visíveis em pouco tempo!

3. Torna-o mais ágil

Quando somos pequenos parece que nos conseguimos esticar e dobrar com toda a facilidade, mas a agilidade é algo que se vai perdendo com o avançar da idade. Com a necessidade de equilibrar o corpo em cima da prancha, uma das áreas em que vai notar mais diferenças é mesmo a da agilidade.

4. Fortalece os músculos

Não é preciso apenas agilidade e destreza para surfar. Vai precisar de força para se levantar da prancha e até para se manter nela, sobretudo quando as ondas atacam. Verá facilmente a sua força muscular aumentar como consequência positiva desta atividade.

5. Cardio garantido

Se pensa que o cardio só pode ser conseguido no ginásio, ou em corridas ao ar livre, desengane-se! O surf é uma atividade desportiva que obriga a muito exercício cardiorrespiratório. Na edição anterior da revista Minha falamos dos benefícios deste tipo de atividades.

6. Menos stress

Como em qualquer desporto, o surf ajuda a aliviar o stress. Enquanto surfa, está a libertar as chamadas hormonas da felicidade. Para além disso, é preciso bastante concentração nesta atividade, independentemente de ser profissional ou amador. Esse foco ajuda a desviar atenções de pensamentos que geralmente dominam as nossas emoções no dia a dia.

7. Contacto com a Natureza

Já passamos tanto tempo fechados no trabalho, na escola, ou no ginásio!... Aqui a “sala” é outra, em pleno contacto com a natureza, o que também ajuda a inúmeros benefícios na sua saúde mental. Haverá melhor coisa que ver e cheirar o mar?

8. Surfar é conhecer

É verdade, o surf é conhecimento e cultura! Ao começar esta prática, estará também a entrar no maravilhoso mundo das ondulações, ventos, correntes e marés. Enquanto se diverte, aprende mais um pouco de geografia!

Sabia que?...

Os surfistas são apelidados de “regulares” ou “goofy’s”, dependendo do tipo de postura na prancha, “stance”. Um surfista “goofy” surfa com o pé esquerdo atrás na prancha. Um surfista “regular” surfa com o pé direito atrás.



Jeremy Bishop (unsplash)

TORNAR-SE MAIS PRODUTIVO?

Brooke Cagle (Unsplash)

É POSSÍVEL!

SE HÁ DIAS EM QUE AS HORAS SE ARRASTAM, OUTROS EXISTEM EM QUE AS HORAS PASSAM A VOAR. DE UMA FORMA OU DE OUTRA, JÁ LHE DEVE TER ACONTECIDO CHEGAR AO FINAL DO DIA E SENTIR QUE FOI POUCO PRODUTIVO NO TRABALHO. RECOLHEMOS UMA SÉRIE DE DICAS QUE VÃO AJUDÁ-LO A FOCAR-SE NO ESSENCIAL E A TRABALHAR MELHOR. ALGUMAS DELAS PODEM ATÉ SER ADAPTADAS A OUTROS AMBIENTES!

Poluição visual

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Princeton, nos Estados Unidos, verificou que os estímulos visuais em excesso podem prejudicar a capacidade de produção de um trabalhador. Os ambientes de trabalho querem-se limpos, organizados e sem distrações. Garrafas de plástico vazias, *post-its* do século passado ou papéis que já não servem para nada só vão distraí-lo. Para além disso, ainda vai ter de perder tempo a arrumar. Lembre-se sempre que menos é mais!

Trabalhar por prioridades

Quando temos várias coisas para fazer – e, muitas vezes, pouco tempo para fazê-las – tendemos a entrar em stress e a tentar fazer tudo ao mesmo tempo. Resultado? Nada fica bem feito. Estabeleça uma lista de prioridades e comece por aquelas que mais dor de cabeça lhe estão a causar, ou pelas que têm um prazo mais apertado. Há várias aplicações para telemóvel que

podem ajudá-lo nesta tarefa. Se prefere o papel, porque não começar o seu próprio *bullet journal* ou optar por um *planner*?

Reuniões? Só as necessárias!

Muitas vezes as reuniões são fundamentais: para agendar e calendarizar atividades, para monitorizar processos ou perceber o que pode ser feito de outra forma. Não faça reuniões apenas por ser suposto fazê-las em determinado dia. Faça-as por serem necessárias! De outra forma estará a desperdiçar tempo que poderia ser utilizado em outras atividades e tarefas.

Evite as interrupções

Estamos a trabalhar num projeto importante e de repente a caixa de *e-mail* assinala nova correspondência. Ou o telemóvel toca. Quantas vezes não perdeu já o fio à meada por causa destas interrupções aparentemente tão inócuas? Sempre que possível, coloque o telemóvel no modo silencioso, feche o *e-mail* e reduza os separadores abertos no seu navegador. Se o ambiente à sua volta é barulhento, pode também apostar nuns bons auscultadores.

Prazos são preciosos

Por vezes acabamos a procrastinar determinada tarefa porque temos muito tempo para a fazer. Se as suas tarefas não têm prazo ou se trata de um muito alargado – contemplando mais tempo do que o necessário para a concluir – estabeleça você mesmo

um prazo! Isto irá ajudá-lo a ser mais organizado e a não deixar que sucessivos trabalhos se atropelem.

Arquive muito!

A questão do arquivo costuma ser desvalorizada... Mas quantas vezes já lhe aconteceu dar-lhe jeito ver um documento de há dois anos para o ajudar na tarefa de agora? Habitue-se a arquivar as coisas importantes, de preferência por data. Esta regra é válida para arquivos eletrónicos e em papel. Verá que faz uma diferença enorme!

Defina um horário para sair

As chamadas horas extraordinárias geralmente são vistas com bons olhos pelas entidades patronais, mas não são saudáveis se acontecerem todos os dias. Além disso, se estiver cansado e agitado, é certo que dificilmente fará um bom trabalho. Defina uma hora para cumprir as suas obrigações e depois saia. Lembre-se que estamos a falar de um ciclo: umas boas horas de descanso farão com que seja mais produtivo no dia seguinte!

Deitar cedo e cedo erguer...

Dá saúde e faz crescer, já diz o ditado! Uma boa noite de sono irá ajudá-lo a sentir-se mais concentrado e com maior energia para dedicar ao trabalho. Outro truque precioso é chegar um pouco mais cedo ao local de trabalho. Assim terá tempo para começar o seu processo de organização, sem prejuízo para as atividades que tem previstas.



You X Ventures (Unsplash)



VIAGENS ECOLÓGICAS E SUSTENTÁVEIS!

Se já está a começar a planejar as suas viagens de 2020, lembre-se que há sempre forma de ser mais ecológico e sustentável. Por vezes achamos que já fazemos muito, mas se olharmos com atenção para o que nos rodeia, o que fazemos ainda é insuficiente. Siga as nossas dicas e prepare-se para uma viagem mais prazerosa... para si e para o planeta!

Não alimentar animais

A tentação de alimentar animais queridos, que parecem fazer-nos olhinhos, é grande. Não o faça! Isso altera o comportamento natural dos bichinhos e torna-os dependentes do homem, logo, mais vulneráveis.

Não tocar nos animais selvagens

Quem diz comer, diz tocar também. É uma tentação tocar nos golfinhos, ou nas tartarugas que nadam à sua volta. Sabia que uns segundos das suas carícias podem servir para contaminar os animais com doenças potencialmente fatais?

Cuidado com as fotografias

Todos querem captar os melhores momentos e as recentes máquinas fotográficas, que dispensam o rolo, apelam ao disparo constante. Cuidado ao fotografar animais com *flash*, podem assustar-se. Para além disso, deve ter também cuidado com os seres humanos que fotografar: as comunidades locais, muitas vezes minorias étnicas, merecem respeito! Terá que falar com elas e perguntar se o autorizam a tirar a fotografia.

Não roube "recuerdos"

Respeite a natureza! Pedras, conchas, flores... É tudo para ficar no sítio onde está. Há muitos exemplares destes artigos, mas pense assim: se cada pessoa que, por exemplo, for a Ofir trazer com ela uma concha, como irá ficar a praia?

Não faça parte dos abusos a animais

Passeios em elefantes ou camelos, espetáculos que envolvem animais, aves de rapina presas só para a fotografia... Já imaginou se fosse consigo? Recuse este tipo de atividade. Se todos fizermos o mesmo, essas dinâmicas deixarão de ter procura, logo, a oferta irá desaparecer.

Ajude a estimular a economia local

Ao comprar coisas, como *souvenirs*, procure fazê-lo através do comércio local. Ao escolher o alojamento, pode seguir o mesmo processo: não faltam *guest-houses* ou pequenas casas para alugar na maioria dos sítios. Prefira-as em detrimento das grandes cadeias nacionais. O mesmo é válido na hora de almoçar e jantar fora!

Cuidado com a água

Esta dica já é um clássico: não deve desperdiçar água. O que se calhar não sabe é que, por vezes, há grandes *resorts* – com piscinas e muitas outras valências que exigem a utilização de muita água – rodeados por locais onde a seca é uma realidade. Tenha isso em conta antes de reservar as suas férias e, se num hotel, tenha cuidado com a água do duche e a quantidade de vezes que escolhe mandar as suas toalhas para lavar.

Não imprima o bilhete de avião

Precisa mesmo de imprimir o bilhete de avião? Hoje em dia já quase todos os aeroportos têm dispositivos e equipamentos que permitem aceder ao seu bilhete. O mesmo se aplica à sua reserva de hotel: descarregue a *app* do *Booking*, que lhe permite aceder às suas reservas sempre que desejar.

Não se desvie dos trilhos

Quem nunca teve vontade de espreitar para além dos trilhos de uma paisagem natural? Compreendemos perfeitamente, mas não deve transpô-los: os trilhos existem muitas vezes para sua segurança e outras para proteger o património envolvente.

DIA DE S. VALENTIM

10
III
love

FEVEREIRO

14

*Aquele dia que
dizem ser do amor!...
Um amor que, por
vezes, nos põe de
cabeça para baixo,
mas que é a chave da
felicidade!*



Aproxima-se o dia 14 de fevereiro, conhecido como Dia de S. Valentim ou Dia dos Namorados, e começa a corrida às lojas. Vendem-se peluches amorosos, muitos anéis e postais com frases românticas. Os restaurantes esgotam a lotação: são muitos os jantares a dois agendados. Mas, aquilo que hoje em dia é por muitos visto como um golpe comercial, tem uma origem bastante mais profunda. Diz-se que na Roma Antiga, por volta do século III e apesar de o imperador Cláudio II proibir o casamento – procurando homens fortes e solteiros para as suas fileiras – um bispo chamado Valentim terá continuado a realizar casamentos em segredo. Assim que

foi descoberto, o Bispo Valentim foi preso e condenado à morte, o que terá acontecido no dia 14 de Fevereiro. Durante a sua clausura, Valentim – já um ícone do amor e da família – recebeu várias cartas e flores de jovens com mensagens de esperança e de amor. Entre as cartas recebidas estava a de Astérias, a filha cega de um dos seus carcereiros. O amor por Valentim terá curado milagrosamente a sua cegueira e durante alguns meses trocaram correspondência apaixonada que o Bispo assinava como “do seu Valentim”. Ainda hoje é comum usar-se na língua inglesa a expressão “Be My Valentine” (sê o meu Valentim). Sem provas históricas concretas, ainda hoje há várias lendas diferentes associadas a esta efeméride.



CURIOSIDADES

NO BRASIL, a data é celebrada a 12 de junho como “Dia dos Namorados”, na véspera do dia de Santo António, por este ser o santo casamenteiro.

– **NO PAÍS DE GALES**, o costume deste dia é que os homens ofereçam às mulheres amadas uma “colher do amor”, trabalhada com diversos feitios.

– **NO JAPÃO**, em vez de os namorados trocarem presentes, manda a tradição que as mulheres ofereçam chocolates aos homens. Há também um chocolate específico para dar às amigas mais próximas.

NA CHINA, apesar de muitos também celebrarem o dia de São Valentim, existe um outro dia para os apaixonados no início do mês de agosto, o sétimo dia do sétimo mês lunar.

– **NA ESLOVÉNIA**, o São Valentim é o santo padroeiro da primavera, pois representa o início das colheitas.

– **OS NORTE-AMERICANOS** compram 1 bilhão de cartões no Dia de S. Valentim, superando até a venda dos tradicionais cartões de Natal.

– **EM 1969**, a Igreja passou a não reconhecer mais Valentim como santo, já que nunca houve qualquer prova real da sua existência, tendo até existido três supostos mártires diferentes com o mesmo nome.

– **NA IDADE MÉDIA**, dizia-se que o 14 de fevereiro era o primeiro dia da temporada de acasalamento dos pássaros.

– **SÃO VALENTIM** é o santo padroeiro dos apicultores e da epilepsia, entre muitas outras coisas.



Escreva o que dizemos:
se tiver estas peças
no seu armário, tem
sempre bons pontos
de partida para fazer
combinações de
arrasar. São peças
intemporais, que não a
comprometem nunca,
seja no dia a dia, no
trabalho ou numa
festa. Vamos espreitar?



PEÇAS QUE NÃO PODEM FALTAR NO SEU ARMÁRIO

1. Jeans

Os *jeans* dão mesmo com tudo e existem em vários modelos diferentes. Com umas calças destas consegue criar um *look* formal, informal, excêntrico, noturno... é só dar asas à imaginação! Prefira *jeans* simples, sem acessórios e cor.

2. Vestido preto

Karl Lagerfeld já dizia que é impossível uma mulher estar mal vestida com um vestido preto. Prefira que o comprimento deste básico seja um pouco abaixo do joelho: dependendo do calçado que usar, consegue obter um efeito mais ou menos formal. Opte por um vestido de qualidade: como o preto nunca passa de moda, se se mantiver em bom estado pode durar-lhe anos.

3. Blusa branca

Este é um item que lhe permite fazer mil combinações, já que combina com tudo. Os modelos também variam, como o *slim fit*, *regular fit* e *oversize*.

4. Saia Lápis

É uma das melhores amigas da mulher, já que ajuda a modelar o corpo, aumentando ou diminuindo algumas partes da cintura, consoante a mulher que a usa. Prefira os tons escuros – seja de corte reto ou tubo – e veja a sua silhueta tornar-se mais esbelta.





5. Blazer

Um *blazer* é capaz de transformar todo um *look*! Vai bem com *jeans*, com saia, com calças clássicas... Somando um *blazer* a um vestido, por exemplo, já fica pronta para sair à noite! Escolha *blazers* neutros – branco, preto, cinza – e maravilhe-se com as combinações.



6. Calças clássicas

Este tipo de calças também permite uma grande combinação de *looks* e faz quem as usa parecer mais elegante. As calças justas também podem ser curtas, mas é importante que as calças compridas cheguem até meio do salto alto. Tenha muita atenção ao tecido, nada pior do que ver umas calças destas “coçadas”.



7. Parka ou Trench Coat

Mais uma opção que nunca sai de moda! Elegante e impermeável, combina com tudo e pode ser feita dos mais diversos materiais. O ideal é que fique um pouco acima do joelho.



8. Sapatos

Um par de saltos pretos. Um par de saltos beges. O preto combina com tudo e o bege, além de também combinar com quase todas as cores, ajuda a alongar a silhueta. Invista em bons sapatos, que não a magoem e que lhe durem bastante tempo.



PROVE

É CÁ DA TERRA!



PROVE – Promover e Vender é um projeto que pretende levar o que de melhor se faz na agricultura às pessoas. É uma forma de “escoamento de produtos locais fomentando as relações de proximidade entre quem produz e quem consome, estabelecendo circuitos curtos de comercialização entre pequenos produtores agrícolas e consumidores, com recurso às TIC”.

Ao adquirir um cabaz de frutas e legumes, o consumidor tem a possibilidade de experimentar um conjunto de produtos variados, desde batatas a couves, passando por abóboras e laranjas. É imprescindível que todos os produtos que fazem parte do cabaz sejam produzidos com técnicas amigas do ambiente, respeitando as boas práticas agrícolas. Os cabazes são compostos exclusivamente por produtos da época, produzidos localmente. Quando vai buscar o seu cabaz tem oportunidade de conhecer as pessoas que trabalham a terra: descubra com elas novas receitas, novos sabores e muitas experiências. Podem até agendar uma visita: porque não visitar as terras dos agricultores? Este contacto permite a partilha de um conjunto de informações sobre os métodos de produção e os cuidados ao nível da proteção do ambiente, variedades regionais, qualidade dos produtos, dificuldades decorrentes durante a produção, desejos e motivações dos clientes, entre outros. Esta experiência já está distribuída por diversos concelhos, por isso é bastante provável ter um ponto de recolha perto de si!

Para perceber preços, quantidades e fazer a sua primeira encomenda no Prove, basta aceder ao site www.prove.com.pt.



Ana Marques Pinheiro

Email: prove@prove.com.pt
 Telefone: 212 337 930

GADGETS? NOVIDADES PARA 2020!

Quando procuramos informação para fazer esta lista, deparamo-nos com gadgets de todo o tipo, desde máquinas que cozem vários ovos de uma vez, a ossos eletrónicos para cães ou almofadas de massagem para aplicar nas suas costas. Neste mês, e como é impossível colocar aqui todos os gadgets que encontramos, mostramos-lhe os mais recentes e que vão dar que falar no novo ano.

iPhone 5G

Apesar de alguns fabricantes já terem apresentado *smartphones* 5G, mesmo quando a cobertura da rede só começa agora a aparecer, a Apple ainda não trouxe esta conectividade ao iPhone. Muitos acreditam que esta ideia irá mudar em 2020, com um iPhone 5G. Se isto acontecer, será um momento importante para o mundo da tecnologia, já que a inovação fica com selo de aprovação da Apple. Prevê-se que o iPhone 5G chegue em setembro, o que dá tempo suficiente à Apple para ver a cobertura 5G muito mais ampla do que atualmente.

Novas Xbox e PlayStation

2020 aparenta vir a ser um dos maiores e mais importantes anos na indústria de videojogos. A Xbox da Microsoft e a PlayStation da Sony irão lançar as suas consolas de última geração a tempo do próximo Natal. A Xbox Series X e a PlayStation 5 já foram confirmadas, com tecnologia de ponta que as tornará nas consolas mais poderosas que as empresas já fizeram.





Mais telemóveis flexíveis

Quando 2019 chegou ao fim, apenas a Samsung tinha um dispositivo flexível à venda no Reino Unido, mas é esperado que esta situação se reverta em 2020. A própria Samsung já sugeriu novos tipos de telemóveis dobráveis que poderiam estar a caminho e já foi confirmado que o Razr, da Motorola, também estará disponível este ano. O Mate X da Huawei, outro *smartphone* dobrável, foi colocado à venda na China, mas 2020 poderá trazê-lo até à Europa.

Microsoft Surface Duo and Neo

Não são totalmente flexíveis, mas o Surface Duo e o Surface Neo da Microsoft farão a sua estreia em 2020, tentando constituir-se como um novo tipo de dispositivo móvel. Ambos os dispositivos têm duas telas unidas por uma dobradiça e podem ser dobrados em várias posições. Devem estar à venda no final de 2020. O Duo é do tamanho de um *smartphone*, enquanto o Neo está mais próximo de um *tablet*, mas a Microsoft insiste que os dispositivos não podem ser considerados como pertencentes a qualquer uma dessas categorias. O objetivo é mesmo revolucionar a forma como as pessoas utilizam os dispositivos no dia a dia.



HUGO VEIGA

TXT Flávia Barbosa / PIC Ana Marques Pinheiro

“Se uma mulher não acredita naquilo que vê no espelho, ou distorce aquilo que vê, se não acredita nas palavras de uma pessoa da intimidade dela, como é que uma marca vai conseguir provar-lhe o contrário?”



"Não estamos sempre inspirados. Acho que a inspiração vem do trabalho. Em quase todos os projetos em que trabalhei, o momento chave em que se davam as ideias aconteceu depois de bastante tempo de imersão no tema do projeto."

Hugo Veiga tem 39 anos e, não raras vezes, é apontado como o "melhor copywriter do mundo". Não aprecia muito o título e sublinha que está sempre a aprender. Foi um dos criativos responsáveis pelo anúncio "Retratos da Real Beleza", da Dove. O objetivo? Fazer as mulheres perceberem que são mais bonitas do que pensam. O projeto mudou-lhe de forma decisiva a carreira. A trabalhar no Brasil como Diretor Criativo da AKQA, Hugo explicou à Revista Minha que a criatividade dá muito trabalho.

O Hugo nasceu no Porto, mas tem família perto de Braga. Sim. A minha avó, que faleceu há poucos anos, morava em Vila Verde. Ia para lá muitas vezes, passava férias lá e, de vez em quando, claro que íamos a Braga, ao Sameiro e ao Bom Jesus passear, tirar fotografias, andar a cavalo... Tenho alguma relação com a cidade. Durante muitos anos também fiz atletismo e tinha muitas competições em Braga, ficava alojado lá, era lá que tinha alguns dos estágios.

E ainda tem um pouco sotaque do norte... Do Porto, sim, sim (*risos*). Eu falo português, mas já uso o gerúndio (*risos*), não tenho como fugir, mas mantenho o sotaque. Só está um pouco mais aberto, mais cantado (*risos*).

Há quanto tempo está no Brasil? Há 14 anos. Não continuamente, tive outras experiências fora, noutros países, mas há praticamente 14 anos que cheguei ao Brasil pela primeira vez.

Também estive em Inglaterra, certo? Eu estive um ano a trabalhar na Alemanha e estive seis meses em Portugal. Quando mudei para a AKQA, antes de abrir o escritório em S. Paulo, viajei por vários escritórios do mundo, eu e o colega que faz dupla comigo.

Quando frequentava o Ensino Secundário já sabia o que queria ser? Nessa altura? Não (*risos*). Tinha um aspeto que era bom e mau ao mesmo tempo: tirava cinco a todas as disciplinas. Tinha vários professores que falavam comigo e me diziam para ir para aqui ou para ali... "Tens de

ir para Artes”, “és muito bom a Matemática”, “vai para Ciências”... Eu queria ser artista, adorava estar ligado às artes, mas os artistas com quem tinha contacto... *(risos)* Os meus pais não eram muito de ir a museus e exposições: os artistas que eu via era em feiras, pessoas a vender quadros e assim *(risos)*. Homens meio barbudos e acabados *(risos)*! Eu olhava para eles e pensava que, se calhar, era melhor não ser artista *(risos)*. A princípio segui a área de Economia, fui para Económico-Social. Mas fiquei de olho no Marketing, uma área que tinha estratégia, criatividade e comunicação, de que eu gostava muito.

E foi assim que se tornou copywriter, um pouco às escuras... A profissão de *copywriter* não é muito conhecida. Na verdade, nem eu conhecia. Fui para a Faculdade, para Publicidade e Marketing e costumava ver aquele programa, o “1001 imagens”, que passava na TV2 e que mostrava imensos anúncios. Eu adorava publicidade e fui para o curso para fazer Marketing, mas sabia pouco do mundo, de como se criavam anúncios e todas as outras coisas. Mesmo na Faculdade, acho que só aí pelo segundo ano é que entendi como é que funcionava um departamento criativo, através de duplas: uma pessoa mais responsável pela parte de redação, de escrita, e outro que se ocupava mais da parte visual. Eu também gostava muito de escrever, por isso...

Até já tem um livro. Tenho um e estou a escrever agora outro. O primeiro era um livro de contos, este é um livro diferente, mais longo. Está a dar-me muito trabalho. Está a ser sofrido *(risos)*! É um misto entre Breaking Bad e Pulp Fiction, com algum humor negro. Passa-se em Buenos Aires e trata-se de um homem, um grande empresário, que perde tudo menos um lugar na sepultura da família, no cemitério da Recoleta. Ou seja, ele tem um lugar onde pode ficar quando morrer. Perdeu tudo, mas fala com um advogado e passa a morar no cemitério. Começa mais ou menos assim a história... Parece muito cómico mas, na verdade, não é lá muito. Hoje em dia escreve-se muito a pensar nas tendências, então geralmente é necessária uma personagem feminina muito forte, ou fala-se de diversidade, temas importantes para a sociedade atual. Este livro já não é assim, é uma simples história. Toca em alguns pontos fraturantes, mas não como tema central da trama.

Na Faculdade ganhou vários prémios, os famosos “Pintos de Ouro”, certo? Sim, são os prémios concedidos pela Escola Superior de Comunicação Social em Lisboa. Quando cheguei ao Brasil tinha isso no currículo e a Diretora Criativa da altura ria-se e metia-se comigo: “mas você ganhou esses pintos? Tem esses pintos consigo?” *(risos)*. Depois foi-me apresentar às pessoas, começou pelo departamento criativo da agência e dizia: “*mininas*, ele ganhou dois pintos de ouro” *(risos)*. Claro que toda a gente se ria! Foi bom, tive ali uma boa publicidade *(risos)*. Só me explicaram depois a conotação da palavra “pinto” no Brasil. Mas explicaram-me bem mais tarde! Às vezes a ignorância é mesmo uma bênção *(risos)*.

E como é que ficou conhecido como “melhor copywriter do mundo”? Foi um prémio mesmo muito bom e deveu-se ao facto de, em 2013, ter ganho 23 “Leões de Ouro” em Cannes. Foi demais, nem eu tinha noção de que ia ser assim tanto! Mas esse título, bom, é a mesma coisa que alguém dizer de um estabelecimento que “é o melhor restaurante do mundo”. Não existe o melhor restaurante do mundo! A questão é esta: ganhei mais troféus naquele que é considerado o principal festival de Publicidade. Os “Leões de Ouro” são os óscares da publicidade e fui eu quem teve mais pontos, mais prémios. E aí, sim, fiquei em primeiro no *ranking* mundial. Mas daí a ser considerado o melhor *copywriter* do mundo vai um grande passo... Só que estávamos numa época em que Portugal estava em depressão económica, muito em baixo, e os jornalistas estavam a procurar histórias positivas de portugueses que estavam a conseguir atingir grandes feitos lá fora. Acho que acabaram por pegar nisso, mas é preciso esclarecer: eu fui o melhor do ano a nível mundial no Festival de Cannes, mas não me considero o melhor *copywriter* do mundo. Nem existe esse título. É quase como se fosse o melhor jogador de futebol no campeonato do mundo... Não passa a ser o melhor jogador do mundo, né?

Ainda assim, há quem lhe chame “Cristiano Ronaldo da Publicidade”. Considero-me um bom profissional, mas daí até ser o Cristiano Ronaldo da publicidade vai um grande passo *(risos)*! E eu até gosto mais do Isaías do que do Cristiano, ou melhor, identifico-me mais com ele, que chutava sempre, sem medo, para a frente. Ele tentava sempre, era “raçudo” e eu identifico-

-me com isso. Mas admiro a entrega do Cristiano, é muito esforçado, acho que é de longe o atleta mais completo a nível mundial. É muito difícil alguém manter-se assim num nível tão elevado durante tanto tempo, é incrível. O Cristiano é um produto de muito trabalho, muito esforço, e isso tem de ser reconhecido.

A criatividade também é produto de grande trabalho?

Não estamos sempre inspirados. Acho que a inspiração vem do trabalho. Em quase todos os projetos em que trabalhei, o momento chave em que se davam as ideias aconteceu depois de bastante tempo de imersão no tema do projeto. É preciso conhecer a marca, o tema, o público, as pessoas com quem estamos a conversar. Depois é preciso encontrar um ponto de vista diferente sobre as coisas, um que faça quem está do lado de lá olhar e pensar que temos razão, que temos ali um ponto de vista válido. Uma coisa simples, um pontinho, uma luz. A simplificação das coisas exige muito trabalho, primeiro porque é preciso reunir muita informação e depois experimentar. É sempre por tentativa e erro. Não posso ir dar um passeio, ficar a contemplar a paisagem e esperar que me venha uma grande ideia à cabeça! Não, é preciso entrar nas coisas, procurar, pesquisar muito. Às vezes as ideias vêm quando estou a correr, ou no chuveiro, e não é à toa... Esse "momento eureka" não é um momento de inspiração, mas sim o momento em que já temos muita informação na cabeça, mas estamos tranquilos, não estamos a matutar. O cérebro continua a processar mas, para isso acontecer, precisamos primeiro de lá colocar informação. À medida que vais somando experiência, vais adquirindo uma técnica e ficas que nem um atleta. Quando um atleta está em forma, não é tão difícil para ele correr. Quando estamos sem fazer nada no ginásio há muito tempo e depois voltamos, a primeira semana é de dores, custa. A inspiração é um pouco assim: se estamos a trabalhar, se estamos num bom ritmo e estamos em forma, vão aparecer várias ideias porque estamos em forma. E, além disso, não podemos esquecer outra coisa no que diz respeito à inspiração. Enquanto um artista tem essa parte mais "inspiradora", nós somos profissionais com prazos, temos que entregar as coisas a determinada hora. Se a "X" horas tenho de ter uma coisa pronta a ir para impressão, vou ficar à espera de inspiração? *(risos)* Não, é preciso sentar na cadeira e fazer acontecer *(risos)*. É preciso fazer o melhor que se conseguir. Quanta mais experiência, melhor o trabalho.



"Eu fui o melhor do ano a nível mundial no Festival de Cannes, mas não me considero o melhor copywriter do mundo. Nem existe esse título."

Mas não nega que a criatividade tenha nascido consigo.

Acho sou bastante criativo desde pequeno. Eu via pelas brincadeiras com o meu irmão, ele dizia-me para brincarmos desta e daquela forma e era eu a inventar as histórias, o “setup” da brincadeira. Mesmo em alguns projetos na escola, sempre fiz as coisas de forma um pouco diferente, como as apresentações. Uma das coisas que mais me irrita é a “mesmice”, o estar sempre a fazer a mesma coisa... Então procuro contar uma boa história, mas a partir de formas diferentes. Para contar uma boa história não precisamos sempre de uma apresentação em *Powerpoint*, dá para fazer coisas diferentes. Cheguei a fazer apresentações mascarado (*risos*)! Hoje em dia adquirimos as técnicas: temos de saber captar o interesse das pessoas, estudar o público-alvo. Quando eu era criança não era assim. Quando era criança limitava-me a imaginar a reação que desejava provocar nas pessoas. “Eu quero que eles se riam. Então o que vou fazer para eles se rirem?”.

Nunca sentiu censura, mesmo quando era pequeno, por fazer as coisas de forma diferente?

Já me senti várias vezes censurado. Até à Faculdade – para dizer a verdade, ainda durante bastante tempo quando lá andava – eu era o “palhaço de serviço”, mas acho que depois comecei a ser mais calmo. No trabalho sou mais reservado, hoje em dia procuro escutar mais as coisas e estar mais “na minha”. Não sei se é uma questão de maturidade, mas ainda tenho um palhaço dentro de mim que vou contendo. Ainda vou fazendo umas piadas, mas não tanto como antigamente. Ainda assim, uma coisa de que não tenho medo é do ridículo! Adoro o ridículo: quando me vejo numa situação ridícula, rio muito, acho muito engraçado. Rio-me de mim mesmo e das coisas. Nós, seres humanos, temos muito a mania das aparências – e agora com as redes sociais cada vez mais –, mas as coisas acontecem inesperadamente e é isso que nos faz humanos: os nossos erros, os nossos deslizes, isso é tão rico! Quando somos demasiado moldados pelo “ah, não posso fazer isso”, ficamos aprisionados e deixamos de ser nós próprios. Acho que o ser humano é ridículo por natureza, mas positivamente. Temos as nossas falhas e temos que assumi-las, levar a vida de forma mais leve. A incapacidade de nos rirmos de nós mesmos é um problema.

Como surgiram as ideias para o anúncio da Dove?

Há quem diga que tem de ser uma mulher a fazer a publicidade de produtos que sejam para mulheres.

Percebo a intenção, mas isso tem vantagens e desvantagens. Às vezes a mulher está tão imersa naquele mundo que é importante sair e colocar-se do lado de fora para ter um olhar que não está tão viciado nas coisas. O projeto da Dove tinha um *briefing* muito simples: a marca fez uma pesquisa e descobriu que apenas 4% das mulheres inquiridas se achavam bonitas. O *briefing* era este: “faça as restantes 96% sentirem o mesmo”. Eu adorei o *briefing*, era simples e direto. Queriam que as mulheres se sentissem melhor, mais bonitas, queriam elevar-lhes a autoestima. A primeira coisa que fizemos foi ligar para um amigo meu que é psicólogo. Estivemos uma hora ao telefone e ele esteve a tentar explicar-nos a psicologia feminina. Estivemos a tentar entender as mulheres... como se alguém as entendesse (*risos*)! A verdade é que também ninguém entende os homens, não é? (*risos*) Ele insistiu muito na questão de as mulheres, na sua maioria, serem imensamente autocríticas com a sua aparência. Um exemplo que ele deu: se uma mulher tem uma borbulha no rosto e se olha ao espelho, a borbulha já está a ocupar metade do rosto. Ela só vê aquela borbulha! Esquece tudo o que é positivo e perfeito no corpo dela por causa de uma coisinha, só atenta nos problemas, nos ligeiros “defeitos”. Muitas vezes, um pai, um namorado, ou um marido responde “não estás nada” ao “estou tão gorda” de uma mulher. E ele está a falar a verdade! Ele ama-a, seja ela como for, esteja ela como estiver. Para nós foi difícil, desligamos o telefone um bocado desanimados porque nos custava a compreender isso... Se uma mulher não acredita naquilo que vê no espelho, ou distorce aquilo que vê, se não acredita nas palavras de uma pessoa da intimidade dela, como é que uma marca vai conseguir provar-lhe o contrário? É curioso, o momento de inspiração aqui veio de um trocadilho. É este o absurdo da coisa, estamos a falar do projeto que mudou a minha carreira e eu estou a dizer-vos que a inspiração veio de um trocadilho (*risos*)! Nós estávamos a dizer que a mulher fala muito mal dela própria e depois lembrámo-nos dos “retratos falados”. Mergulhamos no mundo policial e fomos tentar perceber como é que eles eram feitos. No *YouTube* encontramos um vídeo de um agente do FBI a explicar em que consistia a técnica dele e percebemos que era daquilo que precisávamos. Apresentamos a ideia num concurso mundial, entre escritórios de agências que trabalham para a Dove, e o nosso projeto ganhou.

E longe de si imaginar a repercussão que ia ter.

Sim, é o anúncio publicitário com mais visualizações

até hoje no *Youtube*. É incrível, mas a verdade é que as visualizações também se compram. Na altura também chegou a ser o terceiro com mais partilhas. Não teve muito investimento em termos de publicidade, mas conseguiu grandes feitos. Houve muitas mulheres que se identificaram com o anúncio e para mim isso foi o mais importante. Quando o colocamos *online*, começamos a ver comentários de mulheres que assistiam e partilhavam porque o vídeo as tinha tocado, muitas partilhavam até situações da vida delas. Eu passava o dia a ler esses comentários (*risos*)! Prêmios são importantes, reconhecimento é importante, mas ter um projeto que consegue tocar na vida das pessoas, isso sim, é o que mais me satisfaz. Não há dinheiro nenhum que pague isso.

E agora, projetos para o futuro? O grande projeto para o futuro é a AQKA em S. Paulo. O escritório que abrimos é um projeto de vida porque tem um lado humano muito forte. Quando recebemos o convite para abrímos o escritório, recusamos, dissemos que não éramos *business managers*. Além disso, o mercado publicitário brasileiro tem muitos vícios, sendo que um deles é a “exploração” dos funcionários. Os criativos trabalham noites, fins de semana... e não têm muito reconhecimento. O que nós quisemos e propusemos foi um espaço experimental. Quais são os valores que consideramos importantes numa organização e de que forma isso vai tornar os nossos projetos mais eficientes e mais relevantes? Assim, formamos uma espécie de família: temos uma “mãe” que cuida de todos nós, faz o pequeno-almoço, várias coisas ao fim do dia, sopa para as pessoas levarem para casa... Evitamos trabalhar aos fins de semana, é mesmo raro, nunca fazemos noites e procuramos muito a eficiência no trabalho, de forma a que não existam esses vícios que já vimos noutras agências onde já trabalhamos. Procuramos mesmo ser muito eficientes e trabalhar com clientes que têm as mesmas ambições que nós. Um dos maiores problemas das agências de comunicação é os criativos quererem fazer uma coisa e o cliente querer outra. E ficam ali a perder tempo, vai trabalhar para o lixo, há tensões... Encaramos os nossos clientes como parceiros, estamos ali para ajudá-los a serem uma marca melhor. Se eles não o quiserem, ou a coisa não estiver a resultar, nós próprios dizemos que o trabalho que requerem não é aquele que fazemos. Preferimos parar a parceria logo ali. Acho que neste momento é esse o projeto de futuro, que está a ir super bem. A AQKA está dentro de um

grupo, a WPP, que é gigante. Eles chegaram a fazer um inquérito, uma pesquisa extensa sobre o que as pessoas acham das condições de trabalho: se sentem que o seu potencial está a ser aproveitado, se a liderança os respeita e motiva, se gostam e se identificam com os projetos... E nós de 0 a 100 recebemos uma classificação de 96, uma nota que nem na Faculdade tive! (*risos*) Quebramos todos os recordes da WPP e para mim isso é o maior prémio até hoje, o de termos criado um estúdio criativo “do zero”, onde conseguimos repensar o modelo de negócio. Colocamos as pessoas em primeiro lugar e isso também está a atrair negócio. Os nossos principais clientes são a *Google* e a *Netflix*. De todas as agências que abriram nos últimos dez anos no Brasil, nós somos a única que consecutivamente ganhou os principais prémios internacionais. Temos motivos para estarmos orgulhosos. Há sempre muita coisa a melhorar e ajustar, mas temos, pelo menos, uma boa base.

É feliz? Sou feliz, muito!



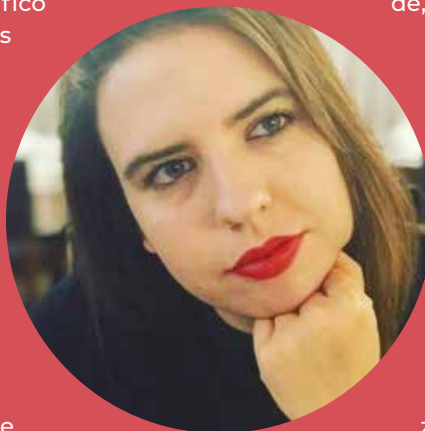
SUGESTÃO DE LEITURA

A Avó e a Neve Russa de João Reis

Há histórias que nos conquistam, não pela sua elevada qualidade ou personagens inesquecíveis, mas porque nos tocam no âmago, fazendo-nos reviver passados e sentimentos. Foi o que aconteceu comigo e com este magnífico

livro da autoria de João Reis, uma das vozes contemporâneas da literatura portuguesa que, nesta edição, o desafiou a ler.

Narrada por um menino de dez anos, a história *d'A Avó e a Neve Russa* inicia-se com uma composição – sim, daquelas que se fazem na escola – em que nos é apresentada uma família de emigrantes russos e ucranianos no Canadá. O nosso pequeno narrador conta-nos, então, que nasceu no Canadá, país onde vive com a avó e o irmão, mas a sua família vem da antiga União Soviética. Os avós maternos nasceram e viveram, parte da sua vida, em Moscovo onde, para além de casar, tiveram a filha Dominika, mãe do nosso interlocutor. A certa altura, a família mudou-se para Prypiat, Ucrânia, onde o avô trabalhou como engenheiro na central nuclear de Chernobyl até ao terrível acidente de 86 que o vitimou. Entretanto, e ainda antes do acidente, a mãe conheceu o pai Ivan com quem teve os seus dois filhos, Andrei, nascido na Ucrânia, e o nosso narrador, nascido já no Canadá, depois da família ser obrigada a abandonar tudo em Prypiat e emigrar para aquele país. Desde o seu nascimento, o nosso narrador perdeu a mãe e o pai. A primeira, porque morreu, o segundo porque os abandonou. Assim, ficou só ele, o irmão e a avó – a quem, carinhosamente, chama de Babushka – que tudo fez para garantir a sobrevivência e qualidade de vida da família. Sucede que apesar de ter sobrevivido a Chernobyl, a Babushka não conseguiu escapar aos seus efeitos apresentando problemas de saúde graves condicentes com



efeitos tardios da radiação. Ela está a morrer, mas o seu neto mais novo tudo fará para a salvar.

A Avó e a Neve Russa é um livro carregado de ternura, ingenuidade e memória. O nosso narrador é um menino de dez anos incrivelmente maduro para a sua idade, com um sentido de humor cáustico e dotado de bravura excecional. Em face de um destino inevitável, não hesita em lutar pela família, seja enchendo a avó de canónicos (imagens dos seus santos devotos), numa vã tentativa de a deixar melhor, seja embarcando numa viagem com destino ao México, para a descoberta de uma planta milagrosa. Pelo meio, ele vai conquistando, não só o leitor, mas um conjunto de amigos improváveis com a sua inteligência, sagacidade e empatia. É, para mim, talvez das personagens mais cativantes que tive o prazer de ler.

Para além de uma narrativa emotiva e recheada de esperança, o romance de João Reis oferece, ainda, um vocabulário rico e um estilo literário discursivo único que se destaca no universo literário nacional. A sua voz é incisiva e, não poucas vezes, mordente, mas também carregada de uma nostalgia e sentimento incommuns. Aliás, este é, igualmente, um livro carregado de memória e saudade dos que partiram e, acima de tudo, daquela visão que só a infância permite.

“As folhas caídas das árvores giram à minha volta com o vento, mas aperto mais o casaco, porque nem o vento nem as folhas-bailarinas me alegam com a melancolia, só me deixam ensopado em tristeza, como a chuva nos faz por vezes. Os homens não choram. Avanço. Os catos que vejo alinhados na rua voltam a ser árvores e a Babushka, deitada na cama de hospital, é uma criança que aumentou e encolheu.”

Daniela Guimarães

Blogger de Literatura

@portasetenta / www.portasetenta.pt





Fazer o melhor pela sua dentição é sempre uma boa ideia.
Na Clinibraga, dispomos da mais recente tecnologia de ortodontia,
para que tudo seja como deveria ser, naturalmente.

ARTUR FERNANDES · ISABEL ANTUNES
Médicos Dentistas

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



clinibraga
CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

m.tv

09



Interstellar

Canal Hollywood

Num futuro não muito distante, as reservas da Terra estão a acabar. Uma equipa de exploradores é enviada na missão mais importante de sempre: encontrar um mundo onde a humanidade possa subsistir.

13



Margot e o Casamento

Canal Hollywood

Margot, uma escritora nova-iorquina, transforma por completo a vida da sua irmã mais nova, Pauline, quando a visita por ocasião do seu casamento.

22



Hércules

Fox TV

Filho de Zeus, Hércules sofre há 400 anos por ter perdido toda a sua família. Quando um novo inimigo ameaça os inocentes, Hércules tem de liderar a sua equipa de lutadores numa batalha à partida condenada.

M.
Sé-
ries



THE GOOD DOCTOR

Freddie Highmore Nicholas Gonzalez Antonia Thomas

2017
+12
3 Temporadas

Um jovem médico com autismo consegue realizar o sonho de uma vida e começa a trabalhar num conceituado Hospital. Ao longo desta série acompanhamos os inúmeros desafios de Shaun Murphy, que não se relacionam apenas com a profissão em si... Shaun precisa sobretudo de provar as suas capacidades aos que o rodeiam e, para isso, terá que melhorar muito as suas competências de comunicação.

RAY DONOVAN

Liev Schreiber
Eddie Marsan
Dash Mihok

2013
+16
7 Temporadas

Ray Donovan é um "faz tudo" que desenrasca ricos e famosos em alturas de maior aperto. Ele consegue fazer os problemas de qualquer um desaparecer... exceto os da própria família. Órfão de mãe e filho de um pai criminoso e altamente instável, Ray vai ter de aprender a lidar com as emoções e desafios da nova família que criou com a esposa, bem como ajudar os irmãos, peritos em meter-se em alhadas a toda a hora.

VIKINGS

Katheryn Winnick
Gustaf Skarsgård
Alexander Ludwig

2013
+12
6 Temporada

Ragnar Lothbrok começou por ser um mero camponês, mas as suas aventuras tornaram-no no maior guerreiro Viking de todos os tempos. A história desenrola-se à volta de duas gerações diferentes, a de Ragnar e a dos seus filhos. Ao longo do tempo, há coisas que nunca mudam: o mundo Viking é absolutamente brutal e tem tanto de misterioso como de bonito. "Vikings" teve mais de uma centena de nomeações e ganhou mais de 30 prémios até hoje.

M. Filmes

sugestão
Mensal

Amar em Nova Iorque

M12 (2000)

Gênero: Drama, Romance
Título Original: Autumn in New York
Realizador: Joan Chen
Atores: Richard Gere, Winona Ryder, Anthony LaPaglia, Elaine Stritch
Duração (minutos): 110



Este filme conta a história de um amor efêmero entre um galã de meia-idade (Richard Gere), muito cético em relação ao amor eterno, e uma jovem (Winona Rider) de apenas 21 anos, ansiosa por vivenciar uma

experiência amorosa. O inesperado acontece e os dois acabam por apaixonar-se, vivendo uma história com vários riscos, desafios e segredos. E ela tem um que pode terminar subitamente o relacionamento...

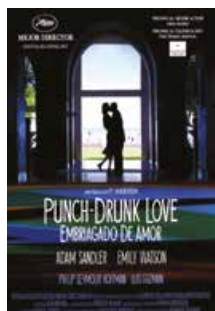
Embragado de Amor

M12 (2002)

Gênero: Drama, Romance
Título Original: Punch-Drunk Love
Realizador: Paul Thomas Anderson
Atores: Adam Sandler, Emily Watson, Philip Seymour Hoffman, Luis Guzman
Duração (minutos): 94

Esta comédia romântica conta a história de um homem com grandes problemas de ansiedade e que nunca teve tempo para se apaixonar. Usado e manipulado ao longo da sua vida

pelas suas sete irmãs, Barry Egan é um empresário com dificuldades financeiras que descobre finalmente o que é o Amor quando conhece Lena Leonard, pretendente “fabricada” por uma das suas irmãs.



A Dama e o Vagabundo

M6 (1955)

Gênero: Animação
Título Original: Lady and the Tramp
Realizador: Clyde Geronimi, Wilfred Jackson, Hamilton Luske
Atores: Peggy Lee (voz), Larry Roberts (voz), Barbara Luddy (voz), Lee Millar (voz), Vera Felton (voz)
Duração (minutos): 76

“A Dama e o Vagabundo” é um clássico de animação da Disney. Conta a história de Vagabundo, um “vira lata” que namora Dama, uma cadelinha aristocrata de raça Cocker Spaniel, numa história

que envolve música, romance e humor. Após ser injustamente acusada de atacar o bebé dos seus donos, Dama acaba por fugir de casa, enfrentando muitos perigos na rua. Conta, no entanto, com a ajuda de Vagabundo.



M. even- tos

Humor

RUI XARÁ

Espaço Vita | Braga

Sábado, 8 de fevereiro

22h00 | M16

10 €

Callback é o novo solo de Rui Xará e pega nos assuntos que, ao longo de mais de duas décadas de carreira, têm feito parte do imaginário do comediante nascido em Braga. Sempre assertivo e corrosivo, *Callback* é um espetáculo de *Stand Up Comedy* com uma forte preocupação social: fazer rir o público, algo que o comediante tem feito com mestria ao longo do seu trajeto profissional. Recorde-se que Rui Xará é um dos pioneiros na arte da *Stand Up Comedy* em Portugal, com inúmeras atuações por todo o país, incluindo várias participações televisivas e a organização de alguns dos mais relevantes eventos de humor nacionais. A não perder!



Música

ANTÓNIO ZAMBUJO

Casa das Artes | Famalicão

Sábado, 8 de fevereiro

21h30 | M6

20 € | 10 € (Quadrilátero)

António Zambujo surge na Casa das Artes, em Famalicão, com o seu novo álbum "Do Avesso" que, à semelhança dos seus discos anteriores, é agora apresentado em palcos do mundo inteiro. O músico voltou a reinventar-se ao oitavo álbum e alargou as fronteiras da sua linguagem musical recorrendo à participação da Orquestra Sinfonietta de Lisboa e ao contributo de três dos mais talentosos músicos e produtores nacionais: Nuno Rafael, Filipe Melo e João Moreira. A digressão "Do Avesso" conta com sete músicos em palco e convida o público a celebrar as canções mais recentes e os novos arranjos dos temas que já se tornaram clássicos na carreira do artista.



Música

CAPICUA

Theatro Circo | Braga

Sexta, 14 de fevereiro

21h30 | M/6

15 € | 7,5 € (Quadrilátero)

Capicua começa nova *tour*, com novo disco, nova formação e novo cenário. "Madrepérola" vem para renovar o repertório, mas sobretudo o espírito do espetáculo da *rapper*. Sendo um álbum de canções, com muitas vozes convidadas e muito mais dançável, exige que no palco se concretize essa energia. Visualmente, o espetáculo ganha nova identidade, com muita luz, texturas e brilho, numa alusão à iridescência da madrepérola e à policromia dos encantos subaquáticos. É, sem dúvida, uma nova etapa que começa, plena de energia vital e poesia convertida em música.



2 DESTINOS PARA FEVEREIRO VIAJAR PELOS DOIS

As viagens deixam-nos felizes. Devem ser feitas sem pressas e vividas com grande intensidade. Assim como o Amor, diga-se. Quando é verdadeiro e feliz, nunca queremos que acabe... E as viagens são também assim... Uma paixão que nunca cansa... e que queremos sempre mais... E, no mês do romance, nada melhor que ouvir as nossas preces e descobrir lugares fascinantes. Viagens para amar pelos dois... Porque, de facto, não se ama sozinho! E um dos destinos que propomos é Bruges, na Bélgica. Uma cidade medieval, pequena, bem preservada e muito visitada por turistas. Conhecida como a Veneza do norte, situa-se na região de Flandres e tem uma beleza ímpar com várias atrações que merecem ser vistas. A Praça Maior, no coração da cidade, a torre Belfort, que oferece as melhores vistas da cidade, a Igreja de Nossa Senhora Onze Lieve Vrouwekerk, com uma torre de mais de 120 metros de altura, os museus Gruuthuse e de Groening ou o Parque Rainha Astrid, que mais parece saído de um conto de fadas. Como é uma cidade pequena, os passeios a pé vão-lhe proporcionar boas surpresas e fotos fantásticas. Depois, vai ver que também valerá a pena realizar um passeio de barco pelos canais. Outro dos destinos é Colmar, uma pequena cidade francesa encantadora perto da fronteira com a Alemanha e Suíça. Caminhe pelas ruas e explore sem pressas. Conheça o Museu Bartholdi, a Maison des Tetes, a Igreja Gótica de San Martin, ou a Igreja Dominicana, e ainda o Maison Pfister, um edifício construído em 1537. Passeie junto ao canal. É romântico e faz lembrar Veneza. Aprecie a decoração das casas e a sua arquitetura típica. Aproveite para degustar alguns dos vinhos mais conhecidos em todo o Mundo e delicie-se com a gastronomia, nos vários restaurantes, bares e pastelarias.



BÉLGICA Bruges

Na mala: roupas quentes, gorro, botas

Pequena e encantadora. É uma forma muito resumida de definir a cidade de Bruges, mas não pense que é sinónimo de escassez. Muito pelo contrário! Bruges tem muitos encantos... por isso é que é considerada a cidade belga mais visitada por turistas, ultrapassando, inclusive, Bruxelas. Aproveite para conhecer o centro, as suas praças mais emblemáticas e os edifícios históricos, dar um passeio de barco nos canais e conhecer as cervejarias e as chocolaterias (estão por toda a parte). Caminhe sem rumo pela cidade, porque vale, inteiramente, a visita.



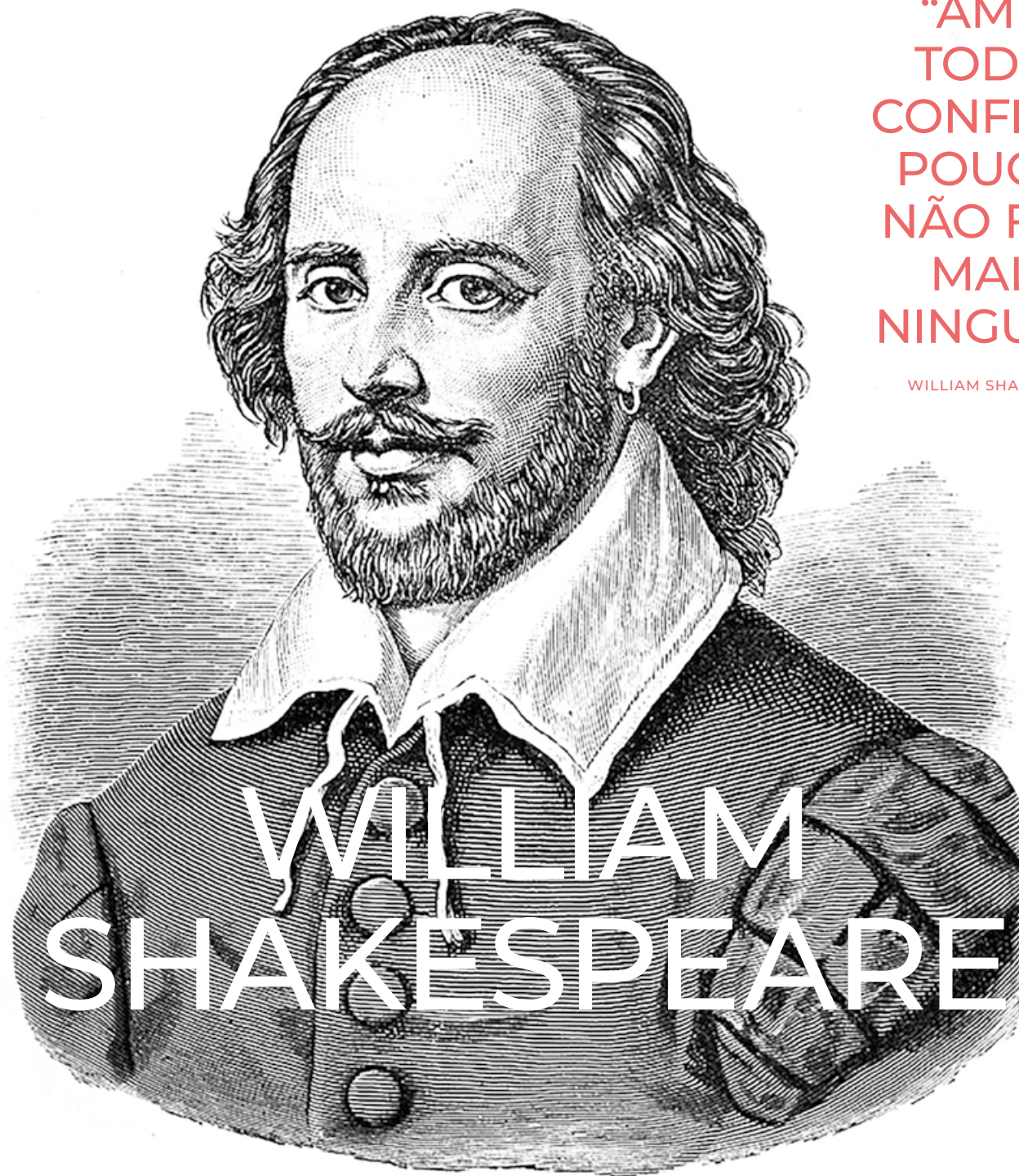
FRANÇA Colmar

Na mala: roupas quentes, gorro e botas

Colmar é uma das cidades mais bonitas de França. É conhecida por Little Venice e faz jus à descrição. Aproveite para fazer um passeio de barco. Cheia de charme, é ideal para uma escapadinha a dois. Deixe-se levar pela beleza das suas ruas e edifícios. Cheios de cor e detalhes, é impossível ficar indiferente. Passeie também no centro histórico e conheça toda a sua história e atrações. Não se esqueça, é ainda uma região com uma excelente rota de vinhos e gastronomia excepcional.

“AME A
TODOS,
CONFIE EM
POUCOS,
NÃO FAÇA
MAL A
NINGUÉM”.

WILLIAM SHAKESPEARE



WILLIAM SHAKESPEARE

William Shakespeare foi um dramaturgo e poeta inglês, autor de peças mundialmente conhecidas como “Hamlet”, “Othelo”, “Macbeth”, ou “Romeu e Julieta”. É, obviamente, considerado um dos maiores escritores de todos os tempos. Shakespeare nasceu em Stratford-upon-Avon, no condado de Warwick, Inglaterra, presumivelmente no dia 23 de abril de 1564. Filho de John Shakespeare e de Mary Arden, o seu pai foi comerciante de lã e chegou a tesoureiro e prefeito de Stratford.

William começou os estudos na sua cidade natal, mas aos 13 anos a família começou a atravessar grandes dificuldades econômicas e o jovem teve que

abandonar a escola, começando a trabalhar no comércio com o pai. Shakespeare casou-se precocemente, quando tinha apenas 18 anos, com Anne Hathaway, nove anos mais velha que ele.

Em 1586 terá abandonado o lar e ido para Londres. Há poucos registros fidedignos da sua vida privada e muitas informações não passam de meras especulações. Escreveu a maior parte da sua obra entre 1590 e 1613. Em 1594 entrou para a “Companhia de Teatro de Lord Chamberlain” e, anos mais tarde, tornou-se sócio do “Globe Theatre”, que ardeu precisamente em 1613. Depois disso, Shakespeare voltou a Stratford e faleceu no dia em que completaria 52 anos, em 1516.

ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCRO



Mariana Briote
Nutricionista do Hospital de Braga



Dia Mundial de Luta contra o Cancro celebra-se anualmente no dia 4 de fevereiro e tem como objetivo desmistificar algumas das ideias pré-concebidas sobre o cancro e informar sobre os factos reais da

doença.

Em Portugal morrem 70 pessoas por dia com cancro, o que significa que, a cada hora que passa, três pessoas morrem vítimas desta doença. No total, por ano são registados aproximadamente 25 mil óbitos.

O cancro é a segunda causa de morte em Portugal, causando sofrimento e dor, não só ao doente como a toda a família. Muitas destas mortes seriam evitadas pela deteção precoce e/ou prevenção.

Felizmente, um terço dos tipos mais comuns de cancro pode ser prevenido através de comportamentos simples, nomeadamente, a cessação tabágica, a redução do consumo de álcool, a adoção de uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física. A eficácia destas medidas será tanto

maior quanto mais precocemente introduzidas no estilo de vida, preferencialmente logo na infância.

No âmbito da alimentação, 10 medidas são consensuais para se reduzir o risco de desenvolver a doença. A saber:

1ª medida – Optar por cereais integrais em detrimento dos refinados (pão de mistura ou integral, arroz ou massa integrais, flocos de aveia...);

2ª medida – Integrar diariamente leguminosas na sopa ou no prato (feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas...);

3ª medida – Consumir diariamente 400g ou mais de hortícolas e frutas variadas (o equivalente a pelo menos duas sopas de legumes e hortaliças e 3 peças de fruta diariamente);

4ª medida – Limitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura, nomeadamente, produtos de pastelaria, doces e chocolates;

5ª medida – Evitar bebidas açucaradas de qualquer tipo, por exemplo, refrigerantes ou néctares de fruta com adição de açúcar;

6ª medida – Restringir o consumo de carne processada (enchidos, carne de fumeiro, chouriços, salsichas, carne enlatada...) a momentos ocasionais / festivos e reduzir o consumo de carnes vermelhas (vaca, porco, cabrito...) para valores até 500g por semana (cerca de 3 refeições por semana);

7ª medida – Reduzir o consumo de sal e evitar alimentos ricos em sal, substituindo por ervas aromáticas ou especiarias, e evitar aperitivos salgados e o saleiro de mesa;

8ª medida – Se consumir álcool, limitar o seu consumo. De um modo geral, não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro;

9ª medida – Evitar processos culinários que aumentem a presença de substâncias indutoras de cancro, como a fritura excessiva ou a carne de churrasco muito queimada e escurecida;

10ª medida – Manter o peso adequado, pois existe uma relação clara entre o excesso de peso e certos tipos de cancro. Mantenha-se fisicamente ativo no dia a dia. Limite o tempo que passa sentado.

Estas medidas, provenientes de consensos internacionais, são regras gerais de alimentação saudável. A nossa dieta mediterrânica e a produção vegetal nacional diversificada permitem-nos seguir estas recomendações e usufruir de uma alimentação saborosa sem dificuldade. Por isso, não há espaço para desculpas, adote uma alimentação preventiva e protetora.

No que depender de si, escolha ser saudável!!



MUITO MAIS QUE BOA COMIDA



Há restaurantes onde se come bem. E depois existem outros com tudo isso e algo mais para experienciar. Seja uma decoração distinta, uma apresentação diferente ou atmosferas e temáticas inovadoras. Neste mês, sugerimos quatro espaços com sabores únicos e ambientes ímpares. Aprecie!



Chefão

Steak House | Braga

Destaca-se pela aposta em carne nobre, assente numa gastronomia de autor. Com uma mistura conceitual de *Bistrô* e *Steakhouse*, o Chefão é ideal para quem aprecia uma saborosa carne acompanhada de uma carta variada de vinhos, cervejas e *cocktails*, além de uma boa música, ao vivo em determinados dias. O churrasco é uma das modalidades de excelência, com a picanha no topo das especialidades. Mas o *filé mignon* à Chefão e a carne barrosã são opções que não deve deixar de provar. Desfrute ainda dos doces. O manjar de coco com calda de ameixa e o pavê prometem cativar os paladares mais gulosos.

Largo São Francisco, n.º 31 | 253 261 078

Horário: De terça a domingo, das 12h00 às 16h00 e das 20h00 às 23h45.



Sala 141

Europeia | Guimarães

Sala 141 é um espaço de tapas e petiscos com produtos frescos e naturais de qualidade, com um toque de cozinha moderna onde os produtos regionais ganham papel principal. Com cerveja artesanal própria e local, *cocktails* de autor e clássicos e um serviço variado de vinho a copo, no espaço Sala 141 pode apreciar uma refeição inesquecível com inúmeras opções cheias de sabor. É acolhedor, o *staff* é simpático e a atmosfera cativa pela simplicidade e pelos sons cativantes. Uma bela experiência gastronómica que não o vai desiludir. E é *pet friendly*!

Avenida D. Afonso Henriques, n.º 141 | 253 084 851

Horário: De quarta a sexta, das 18h00 às 23h00. Aos sábados e domingos, das 12h30 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.



Porto dos Piratas

Pizzaria | Famalicão

Em Famalicão encontramos um porto de abrigo de piratas, onde todas as noites se reúnem para celebrar os seus feitos ao sabor das melhores pizzas. Este espaço é uma verdadeira descoberta para quem gosta de pizzas, num rodízio com mais de 40 sabores para todos os gostos, com opções salgadas, doces e algumas até excessivamente picantes! O desafio é também deixar-se encantar com os espetáculos todas as sextas-feiras, sábados e domingos a partir das 21h00 e viver uma experiência única onde os sabores se cruzam com pessoas e muitas emoções.

Avenida dos Descobrimentos, 900 - loja 2 | 937 065 504

Horário: Às segundas, terças e quintas, das 19h00 às 22h00. De sexta a domingo, das 19h00 às 23h00.



K

Europeia | Barcelos

Aberto aos fins de semana, este restaurante assume um conceito diferenciador, onde os mariscos, as tapas e as francesinhas ganham destaque à mesa. Tem também outros paladares que fazem, igualmente, salivar os clientes, como o *Naco à K*. Há ainda menus para grupos. O ambiente é bastante convidativo, com música ao vivo e muita boa disposição. É ideal também para apreciar cervejas variadas, inclusive artesanais, e beber uns *cocktails* no bar. Um espaço de partilha. Comida fantástica e emoções ao rubro! Comprove!

Largo Dr. José Novais, n.º 134 | 916 093 191

Horário: Às sextas e sábados, das 19h00 às 02h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.

Cosmopolitan

TXT Vasco Alves / PIC Ana Marques Pinheiro

A nossa proposta para esta edição conta já com mais de 100 anos de existência, mas ganhou grande dimensão na série "O Sexo e a Cidade". Falamos, claro está, do *cocktail* Cosmopolitan... Leve, doce e fresco, contamos com a amabilidade do bar Rossio que o preparou para si... anote a receita! Num *shaker* coloque duas pedras de gelo, juntamente com 5 cl de vodka *Absolut Citron*, 3,5 cl de sumo natural de lima, 3 cl de *cranberry juice* e 3,5 cl de licor de laranja *Cointreau*. Agite bem e verta o preparado num copo refrescado. Decore com hortelã e lima!

Licor de Perdição

Reza a lenda que esta bebida foi descoberta quando uma jovem, desesperada para conquistar o seu amado, fez uma mistura de ervas e frutas e extraiu uma bebida doce e cativante. Outros defendem os monges como os responsáveis pela descoberta da fórmula mágica, na altura com finalidades medicinais. A *Arnaud Villeneuve* está ligada à evolução do licor, com uma técnica de maceração das ervas em álcool puro. É doce, feita com álcool, frutas, ervas, temperos, flores, sementes, raízes, cascas de árvores, cremes e uma substância doce.



ROSSIO

Rua D. Paio Mendes, 81 | Braga

Um dos primeiros bares a nascer junto à Sé de Braga, o Rossio é, hoje em dia, um dos espaços mais apreciados no centro histórico de Braga. Com uma decoração peculiar, em tons de laranja e azul, onde se destacam as inúmeras placas vindas de vários pontos do mundo, o Rossio prima pelo ambiente descontraído e convidativo, de que pode desfrutar com os amigos em quatro áreas distintas: esplanada, sala de entrada com mesas, cadeiras e balcão; a acolhedora sala interior com sofás e o logradouro. Com boas vibrações, é uma excelente opção para beber um copo e confraternizar.

CONCILIVM

Rua Duques de Bragança, 185 | Barcelos

O Concilivm é, há vários anos, um local privilegiado de animação noturna. Espaço moderno, recentemente renovado, é ideal para passar uma ótima noite com amigos. Por aqui já passaram várias gerações e a diversão é sempre garantida. Com um excelente ambiente, aposta em noites temáticas, ritmos e novidades para todos os gostos. Bar, música, bebidas, amigos e tu, claro. São estes os ingredientes que fazem o Concilivm especial...



SINTOMAS

Praça do Comércio | Amares

É, desde 1992, um dos bares mais mediáticos de Amares. Falamos, claro está, do Sintomas. Com muitas histórias para contar, tornou-se ao longo dos anos um espaço de grande convívio, onde se fizeram muitas amizades. Por lá passaram inúmeros artistas. Com boa música, é ideal para beber um copo e, hoje em dia, é também um espaço com petiscos, desde o picadinho de carne a hambúrgueres, sandes ou tostas. Propostas que fazem do Sintomas Bar o espaço ideal para uma saída perfeita, de partilha à mesa, entre brindes e muita boa disposição.



UMA FAMÍLIA
UM COLÉGIO
DUAS CASAS



COLÉGIO
JOÃO PAULO II

JÁ ABRIU

POLO
DUME

POLO
7 FONTES



 NOVIDADE

GRAVIDEZ: O QUE NINGUÉM NOS DIZ!



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

Há coisas que ninguém nos diz sobre a gravidez, que não se aprendem nos livros e que o nosso obstetra desconhece. Conceber é muito mais que só conceber, é criar e construir do zero um ser que será nosso sem nunca o ser. É lindo e maravilhoso, um dom, e é assim que devemos senti-lo, ou pelo menos é isso que nos dizem...

Mas, e tudo o resto que não nos dizem? As hormonas que nos lixam o humor e nos deixam em altas, ou em baixas, numa fração de segundo. A incoerência entre o que sentimos e o que devemos sentir, a culpa e o medo. Culpa por não estarmos ainda nesse estado de euforia constante que nos descrevem. Devemos sentir-nos assoberbadas pela barriga que cresce e devemos orgulhar-nos dos kilos que nunca

mais vamos perder, das estrias, dos peitos descaídos e da queda de cabelo no pós-parto. “Faz parte”, ouvimos, como se por fazer parte devêssemos agradecer tudo aquilo que de estranho se passa no nosso corpo.

Existem, claro, aqueles momentos mágicos, quando ouvimos o seu coração pela primeira vez, quando sentimos um pontapé e percebemos que dentro de nós está algo com vida, com alma.

E depois há tudo o resto, a barriga descontrolada, os sons impróprios que nos saem não sabemos bem de onde, mas normalmente surgem quando estamos acompanhadas por uma multidão em silêncio, o desejo incontrolável de comer um cachorro quente do Ikea às três da manhã, o sono naquela reunião das nove da manhã, a baba durante esse sono, a falta de ar quando estamos deitadas de costas, a falta de posição quando já só conseguimos dormir de pé, as insónias, a falta de equilíbrio, o andar de patinha gorda. Podia continuar a lista e tantas e mais outras inconfiências sobre a gravidez, afinal já vou na quarta, já sou considerada uma perita nestes assuntos. E acreditem não há uma gravidez igual. Mas há um sentimento que vou ter de descrever como igual e, no entanto, sem igual! Aquele preciso momento em que seguramos o nosso bebé nos braços, em que o nosso corpo ainda treme do esforço e a adrenalina ainda está ali, na nossa pele, esse momento é muito mais do que sonhamos e supera tudo o que alguma vez pudemos imaginar. É esse momento que nunca vamos esquecer. Por muito terrível que seja a gravidez e o parto, é ali que queremos estar quando ficamos grávidas novamente, quando passamos por tudo outra vez, é com esse cheiro e choro que sonhamos acordadas nas noites de insónia e é com essa memória que os vemos crescer, serem pais e mães.

É também esse o único segredo e motivo pelo qual nunca nenhuma mulher te diz que não gosta da gravidez, porque não há joelhos inchados ou dores nas costas que te façam esquecer o dia em que finalmente conheces o teu filho pela primeira vez.

Sofia Franco

www.notjust4mums.wordpress.com

  @notjust4mums



COMO DESMAQUILHAR O ROSTO

Remover a maquilhagem é o passo mais importante no ritual da maquilhagem e pode até mesmo tornar-se um momento de relaxamento. Tal como existem técnicas para aplicar a maquilhagem, também as há para desmaquilhar e vão fazer com que a sua pele ganhe anos de vida.

Para uma pele saudável e jovem por muito tempo, deve sempre higienizar todas as manhãs e especialmente à noite, para retirar toda a maquilhagem existente de forma a evitar o aparecimento de borbulhas.

Hoje em dia a maquilhagem é praticamente um jogo de camadas: utilizamos *primers*, bases, corretores, pós fixadores, entre outros produtos que potenciam a durabilidade da mesma. Por isso, passar uma toalhita desmaquilhante não é suficiente.

Cuidado com os olhos

Quando se fala em desmaquilhar os olhos o mais comum é recorrer a uma toalhita ou algodão com desmaquilhante e “esfregar” os olhos.

Muito cuidado! A pele dos olhos é a mais fina e mais propensa a irritações.

O mais correto é recorrer a um desmaquilhante próprio, sem álcool e de textura suave. Aplique algumas gotas num disco de algodão e mantenha nos olhos vinte segundos. É o tempo suficiente para o desmaquilhante começar a dissolver a maquilhagem. De seguida, pode, com pequenos movimentos, retirar a restante maquilhagem.

Use mais do que um algodão

Apenas um disco de algodão não é suficiente para o rosto todo, até porque pode transferir dos olhos para a tez ou vice-versa. Troque sempre até o algodão sair completamente branco. Como diz o ditado, “o algodão não engana!”

Espuma/Gel

Uma boa higienização da pele passa muito pela utilização de água. Utilize uma loção em espuma, ou gel e água tépida e faça movimentos circulares. Procure sempre produtos que vão ao encontro das necessidades da sua pele e, caso sinta necessidade, pode até utilizar um gel esfoliante para uma limpeza mais eficaz. Seque suavemente a pele com uma toalha de felpo suave.

Ana Pereira

HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VÍDEO

www.revistaminha.pt



PIC Ana Marques Pinheiro

Água Micelar

Trata-se de uma solução cheia de microgotas de óleo invisíveis (micelas que apanham as impurezas) e é indispensável para a sua pele.

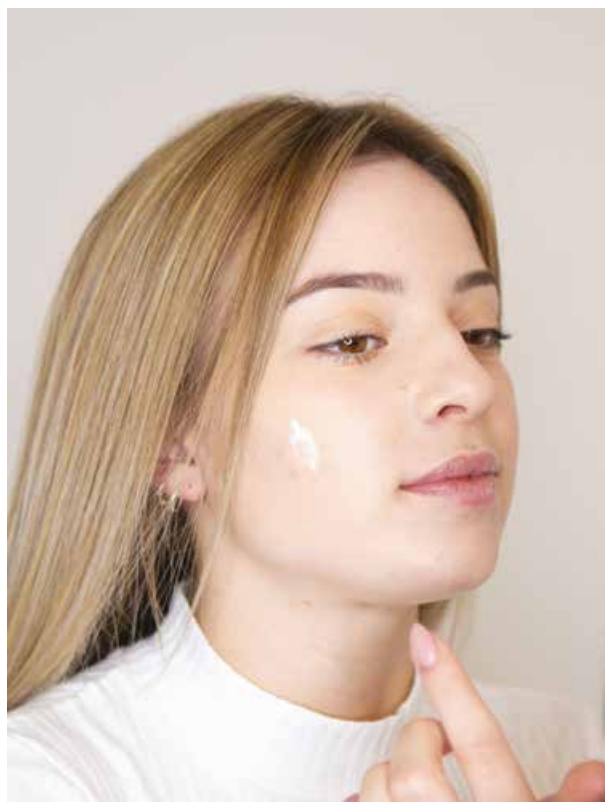
A sensação de relaxamento na pele é imediata e a longo prazo notará uma enorme diferença se utilizar este produto todos os dias.

Embeba um disco de algodão em bastante água micelar e passe suavemente por todo o rosto.

Creme hidratante ou de noite

Para terminar o seu ritual de “desmaquilhar” da melhor forma não se esqueça do creme de rosto!

Depois de um dia com maquilhagem e de impurezas existentes no ar é fundamental devolver a hidratação e nutrição que a sua pele necessita para que possa retirar o melhor partido dela.



Minha Receita



COLECIONÁVEL

15

de Palmiers caseiros

Tempo:
2 em 5

Doses:
20

Dificuldade:
1 em 5

de Franguinho no Forno

Tempo:
3 em 5

Doses:
4

Dificuldade:
1 em 5

Palmiers caseiros

Ingredientes

1 embalagem de massa folhada
75 gr açúcar amarelo

Preparação

1. Comece por desenrolar a massa folhada numa superfície limpa e sem irregularidades.
2. Polvilhe toda a massa com metade do açúcar. Com o rolo, faça pressão de forma a que os grãos de açúcar adiram à massa.
3. Vire a massa e repita a operação: utilize a outra metade do açúcar para polvilhar a massa e volte a fazer pressão com o rolo.
4. Enrole a massa folhada até meio e repita o processo do outro lado, até que as extremidades se encontrem.
5. Congele o rolo por 15 minutos.
6. Retire do congelador e corte em pedaços de aproximadamente um centímetro. Coloque-os na forma forrada com papel manteiga.
7. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente vinte minutos ou até estarem douradinhos. Bom apetite!

Franguinho no Forno

Ingredientes

1 frango (inteiro ou já cortado)
1 limão
4 dentes de alho
4 colheres de sopa de manteiga sem sal
Sal q.b
Pimenta preta moída
250 ml de vinho branco

Preparação

1. No caso de estar inteiro, prepare o frango, removendo o excesso de gordura e miudezas.
2. Esmague os alhos e junte-lhes a manteiga e o limão. Regue o frango com a mistura.
3. Tempere a a pele com o sal e a pimenta e coloque o frango numa frigideira que possa ir ao forno.
4. Em forno pré-aquecido a 250° C, deixe assar por quarenta minutos. Vá virando o frango para não agarrar.
5. Retire o frango do forno e passe-o para um prato aquecido. Tape-o com um pano enquanto prepara o molho. Deite fora o excesso de gordura da frigideira e coloque lá dentro o vinho branco.
6. Leve ao lume enquanto raspa o fundo da frigideira com uma espátula de madeira para libertar a pele que se colou ao fundo.
7. Deixe ferver durante um ou dois minutos e verta por cima da carne.

Crianças e Animais: Amigos para a Vida!

É normal as crianças pedirem aos pais um animal de estimação. E também é normal verem o pedido recusado porque os animais “dão muito trabalho”, “sujam tudo”, “roem os móveis” ou “fazem muito barulho”. Neste mês não desmistificamos (ainda!) estes argumentos, mas dizemos-lhe que benefícios pode esperar ao adotar um animal de estimação com crianças em casa.

Responsabilidade

É verdade, os animais ajudam a incutir um novo sentido de responsabilidade às crianças. Os mais pequenos estão habituados a que cuidem deles; com um animal irão assumir uma nova figura, a de cuidadores. Tendo em conta a idade e maturidade da sua criança, confie-lhe pequenas tarefas relacionadas com o bem estar do animal, seja alimentá-lo, limpar-lhe a gaiola ou passeá-lo no jardim. Verá espantosas evoluções no comportamento do seu filho!



Fortalecimento do sistema imunitário

Ao contrário daquilo que é comum pensar-se, sobretudo quando falamos de animais mais peludos, já há pesquisas que indicam que a companhia de um animal de estimação pode reduzir o risco de doenças respiratórias. É o caso de um estudo feito na Finlândia, na Universidade de Kuopio, que indicou que a convivência entre cães e crianças favorece o fortalecimento do sistema imunitário, reduzindo significativamente o risco de desenvolvimento de doenças infecciosas.

Animais confidentes

Se vir as suas crianças a falar com o animal de estimação, não estranhe: é normal e só é bom! A maioria das crianças fala com os animais, acreditando mesmo que eles percebem o que os mais pequenos estão a sentir. Isto ajuda muitas vezes as crianças a lidarem com as suas próprias emoções, já que nem sempre querem “desabafar” com os pais ou amigos.

Autoestima e emoções

Já que falamos de emoções, saiba que o vínculo criança-animal também ajuda muito ao desenvolvimento das competências sociais da primeira, fomentando a sua autoestima. Sobretudo no que diz respeito a uma fase mais delicada como a adoles-

cência, o animal de estimação pode ajudar a desenvolver a interação entre pares e demais.

Aprendizagens reais

Todos os pais querem proteger os filhos... mas há proteções em demasia que podem resultar no prejuízo da criança. Questões como a morte, o acasalamento, ou até a caça inevitavelmente vão surgir com o desenvolvimento da criança. Com um animal, é certo que não terá como fugir a perguntas relacionadas com estes tópicos, mas a criança poderá ter oportunidade de verificar por si mesma como estes acontecimentos naturais da vida acontecem.

Brincadeira e exercício

O seu filhote terá certamente um companheiro para todas as brincadeiras... e poderá praticar exercício com caminhadas, ou corridas com o seu bichinho! Numa altura em que a obesidade infantil é um problema real, vale a pena pensar a sério sobre este benefício.

Ajuda no combate à depressão

Brincar com um animal eleva os níveis de serotonina e dopamina, o que acalma e relaxa. Vários estudos indicam que a companhia de um animal pode ajudar a combater a depressão e a reduzir a agressividade do dono!



M.
agen-
da

Kids



CAIXA MÁGICA: EXPERIÊNCIAS COM A LUZ!

GNRATION

Quarta-feira 12 fevereiro
10h00, 11h30 e 14h00

Observa e domina as características da luz presentes na captação fotográfica com um *workshop* gratuito que te irá servir de fonte de informação para te ligares à essência da fotografia. Por que esperas? A atividade irá acontecer no dia 12 de fevereiro e conta com três sessões que irão decorrer às 10h00, às 11h30 e às 14h00. A inscrição pode ser feita através do e-mail circuito@bragamediaarts.com.

HAKUNA MATATA, O MUSICAL

ALTICE FORUM BRAGA

Domingo, 16 de fevereiro
15h00 - 16h00
M/3

Acompanha as mais divertidas aventuras do suricata mais famoso da savana que, após crescer e deixar a casa dos seus pais, irá viver as maiores aventuras com que alguma vez sonhou, ao mesmo tempo que lida com muitos encontros inesperados. Quando se apercebe que o seu coração está junto da família e dos amigos na savana, regressa a casa, o que coincide com o nascimento do novo rei da selva. Será em clima de grande festa que irá conhecer aquele que será o seu companheiro para a vida! O espetáculo vai decorrer no domingo, 16

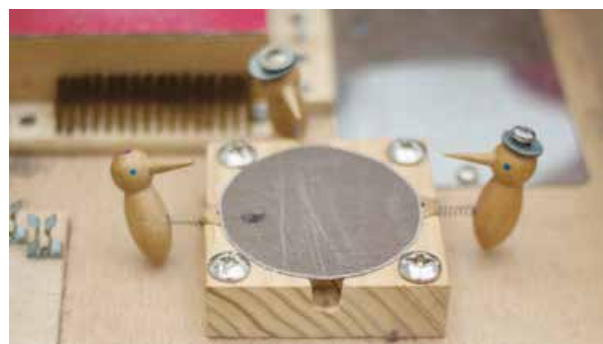
de fevereiro às 15h00, no Altice Forum Braga. Os ingressos têm um custo de 10 e 13 euros e estão à venda na bilheteira *online*.

SABES O QUE É UMA CAIXA BRUITA?

GNRATION

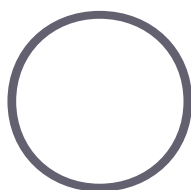
Sábado, 22 de fevereiro
10h00 - 12h30

O Atlas de Instrumentos Utópicos é um conjunto de instrumentos, fontes sonoras e dispositivos eletroacústicos que abrem todo um leque de possibilidades de composição eletroacústica e performance musical. Nesta série de *workshops*, a Sonoscopia, juntamente com os participantes de cada sessão, vai construir uma Caixa Bruita: um recipiente de madeira onde são anexados objetos do dia a dia, fontes sonoras e dispositivos eletroacústicos capazes de produzir som.



Paragem por Vila do Conde

TXT José Carlos Ferreira / PIC DM



mês de fevereiro, para além de estar ligado à folia do carnaval, está intimamente associado à imagem do amor e do namoro. O dia 14 de fevereiro, este ano, é numa sexta-feira, o dia perfeito para iniciar

um fim de semana diferente, que pode ser passado e vivido de forma apaixonada.

Em Vila do Conde, encontramos o cenário perfeito para passeios citadinos ou à beira-mar, de mãos dadas, com locais para repousar olhos nos olhos.

Aquí, por exemplo, podemos visitar, numa das zonas mais altas da cidade, a igreja de Santa Clara, que pertenceu ao Mosteiro de Santa Clara, que se distingue na paisagem urbana pela sua monumentalidade. É interessante notar que este mosteiro foi fundado por D. Afonso Sanches, que foi fruto de um amor proibido de D. Dinis. Dizem os biógrafos que D. Afonso foi filho ilegítimo do rei Trovador e de Dona Aldonça Rodrigues de Telha. E, por ser o mais velho dos filhos, era por quem D. Dinis nutria maior amor.

Ora, D. Afonso Sanches também ele se apaixonou e casou com D. Teresa Martins, dama da rainha Santa Isabel, esposa legítima de D. Dinis... Este casal acabaria por fundar o Mosteiro de Santa Clara, refugiando-se depois em Espanha, depois de uma vida muito atribulada e infernizada pelo filho legítimo de D. Dinis, aquele que viria a ser o rei D. Afonso IV, que nunca escondeu a sua ciúmeira pela forma como o irmão ilegítimo foi tratado pelo pai.

Mas, aqui, um dos motivos de interesse que nos traz cá é a existência de um dos raros túmulos conjugais em Portugal, onde jazem D. Fernando de Meneses e D. Brites de Andrade, Senhores de Cantanhede.

Os dois túmulos são de uma verdadeira riqueza que vale a pena apreciar, sendo do mesmo estilo daqueles onde se encontram D. Pedro e D. Inês, outro amor marcante na nossa história de Portugal.

Mas, na mesma igreja merece o nosso olhar um outro túmulo, onde repousa D. Brites Pereira, filha de D. Nuno Álvares Pereira. Certamente não terá morrido de amores porque, reza a história que partiu para a eternidade muito nova. Este é outro túmulo todo ele trabalhado e no mesmo estilo do dos fundadores. Este é um túmulo que as gentes de Vila do Conde defenderam com unhas e dentes, uma vez que esteve pronto para ir parar ao Museu Municipal do Porto.

O resto da igreja é de visita obrigatória, sem que se esqueça de ver os dois coros altos, um dos quais pertencente às freiras do Mosteiro de Santa Clara que, não querendo ser de intrigas, dizem que algumas, forçadas à vida monástica, tinham uns amores mundanos.

Uma ideia de passeio romântico que a grande parte de nós idealizamos é um passeio à beira-mar, se possível num dia de calor, com uma ligeira brisa para refrescar. Ora, em fevereiro, em Vila do Conde, não podemos exigir o calor. Mas um dia de sol está perfeitamente ao alcance e, aqui, praia é coisa que não falta.

Por isso, descendo do mosteiro e indo até à praia, que não fica muito longe, fica o convite para um passeio de mãos dadas pela areia dourada. E aqui encontramos o velho Forte de S. João que terá, certamente, assistido a muitas promessas de amor.

Aliás, este monumento tem hoje uma função muito diferente daquela que teve no passado. Hoje rea-



lizam-se aqui festas no Verão e até já aqui dormiu um antigo Presidente da República. Este Forte de S. João foi construído sob a influência da escola de arquitetura militar italiana e, talvez por isso, em frente se coma uma das melhores *pizzas* desta região. Ou seja, em Vila do Conde temos todos os ingredientes para um fim de semana em grande e fortemente romântico.





Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo XV Sem julgamentos

“Camila,

Sei que chego um pouco tarde, mas preciso de me justificar com tempo, presença e amor nas minhas palavras. As nossas viagens de comboio nunca nos permitem conversas.

Antes de tudo o que possas sentir, que saibas que eu também senti, e ainda sinto. Sinto aquela conjugação que não se conjuga porque tudo ficou mal resolvido. Eu não me expliquei, e não por não querer, mas porque há circunstâncias que nos afastam de uma tentativa explicada. Fará isto algum sentido para ti? É quase como um bloqueio que não nos permite ser, que não nos permite chegar à frente para mudar alguma coisa. Eu fugi, eu acobardei-me, eu menti a mim mesmo ... eu fui um verdadeiro idiota por não ter tido coragem para mais. Não quero pedir desculpas porque podia ter evitado, mas tenho que pedir desculpa porque não o evitei. Preciso que me perdoes mesmo que não seja possível esquecer. O que te escrevo é o meu desabafo sem filtros, é o surgimento nas minhas palavras do meu coração, é todo o meu ser. E, ele está inteiro, mas em pedaços. Agora vivo inquieto. Todo o meu coração é o que mereces.

Na altura do nosso café eu tinha outra pessoa e não consegui dizer-te que não podia tomar café contigo por ser incapaz de virar a página, mesmo que ela ainda contasse pouco da nossa história. Fugi como um balão de hélio libertado da mão de uma criança numa festa pelo ar, fugi porque sabia que estava a errar. Contigo e com a Bianca, a minha namorada da altura. Eu tentei várias vezes enviar-te uma mensagem, escrevi a mensagem e ela ficou retida no tempo até há pouco, ficava nos rascunhos das minhas justificações; ficava horas a olhar para o ecrã do meu

@ juli_ana_juli

e-mail: escritorajulianacarneirogomes@gmail.com

telemóvel, mas acreditei sempre que não seria o melhor para ti naquele momento. Porém, achei que nada justificava a minha atitude covarde de te deixar plantada. Eu fui àquela esplanada, eu vi-te, e não esqueço a imagem bonita de ti, pareceste-me tão ansiosa, mas estavas como és, bonita e com uma luz imensa a fazer parte de ti... aquele vestido branco e as tuas botas texanas fazem-te transbordar a beleza desigual e particular que mora em ti. Eu recordo-me como se tu fosses feita de presente. E acho que no fundo és, porque no mais profundo dos oceanos estamos outra vez no mesmo caminho. Eu fiz um pequeno desvio daquele que o destino me tinha desenhado, mas já me encontro no mesmo jardim, onde tu és a flor principal.

Estive escondido naquele dia e não tirei os olhos de ti por um segundo, e tanta impotência eu senti nos meus passos; ao mesmo tempo que não te privo da minha vontade em ir ter contigo, porque havia alguma coisa que me fazia percorrer aquela rua até chegar a ti. Sempre existiu essa vontade disfarçada por entre uma atitude mais conservadora de seguir na tua direção. Mas eu não podia. A razão era mais forte. A Bianca, bem como tu, mereciam mais de mim. Julguei que não te enviar mensagem alguma iria deixar-te com muita raiva da minha atitude, mas com o passar dos dias, ela iria apaziguando, ela iria ser mergulhada no mar.

Vi-te pelo menos mais duas vezes nas viagens para o Porto, mas depois nunca mais te vi. Perdi-te da minha vista, perdi-te de todas as formas. Até ontem. Ali, foi onde ganhei asas de anjo e apoderei-me do medo, sabia que naquele banco eras tu quem sentava. E eu, apesar de dizer muito pouco, senti-me imenso, senti-me completo. Uma paz interior tomou conta de mim, só por te ter ali ao meu lado. E não foram precisas palavras para me acrescentar. A tua presença e fragância e sorriso e tudo aquilo que podia tocar em ti, mesmo sem o experimentar, foram o meu maior deleite. Senti uma onda de sol e cor a fazerem parte de nós.

Que saibas que, desde que te vi, houve sempre uma partícula bonita a chamar-me para ti. E, não sei o que me envolve nesta noite, onde o relógio marca três da manhã, mas eu não consigo dormir. Depois de ti ficou-me o coração, o meu coração a palpitar por ti, e nos meus olhos a tua imagem. És bonita demais para te ver a chorar.

Até hoje não sei justificar, não sei o que é, mas espero ter a oportunidade de te dizer que não foi maldade, não foi falta de amor no coração, foi um respeito esquisito de fazer as coisas, foi já gostar um bocadinho de ti... e, apesar de não ter sido logo sincero, por não conseguir, há mais em ti dentro de mim do que tudo aquilo que possas imaginar.

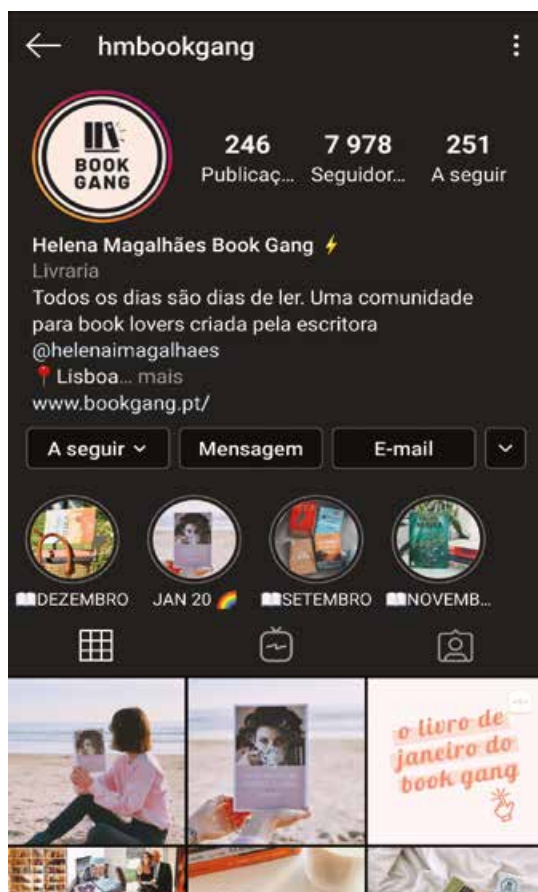
Naquele dia fiquei o tempo todo a olhar-te... no fundo, tomamos o nosso café, apenas não estivemos sentados na mesma mesa.

Que me saibas ter ainda no teu coração,
Gonçalo.”

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

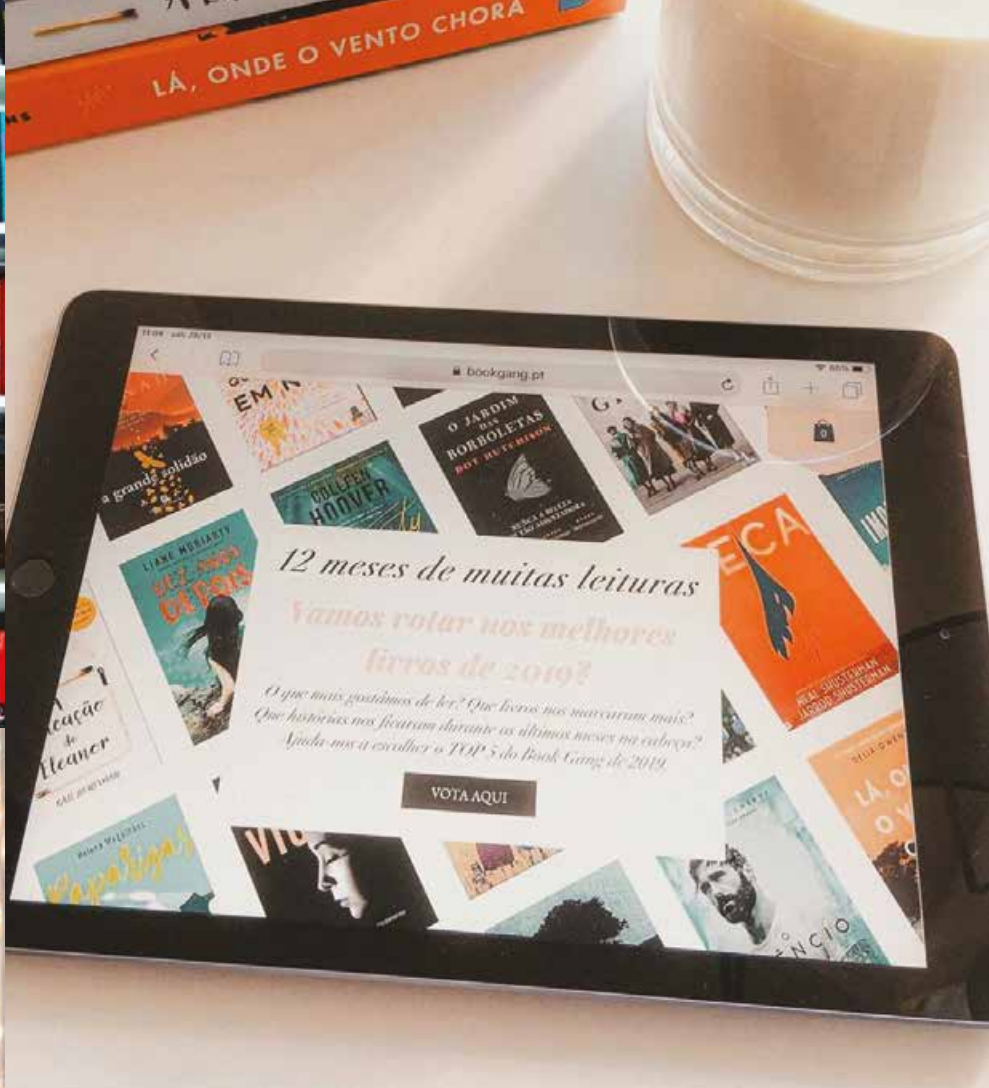


Instagram



Helena Magalhães Book Gang

@hmbookgang



Helena Magalhães é uma jovem escritora portuguesa que, além de já ter escrito dois livros (tem o terceiro a caminho) se dedica a fazer diferentes gerações de portugueses a ler mais. Fundou o seu "Book Gang" no Instagram e já tem milhares de seguidores. Dicas para as melhores leituras, vendas de livros e resenhas variadas... Tudo em comunidade! Com este "Book Gang" pode facilmente fazer de "ler mais" uma das suas resoluções de ano novo!





CALDO ENTORNADO

restaurante · bar



caldoentornado

VENHA CONHECER-NOS!

Localizado no Centro Histórico de Braga, aconchegado no granito da Rua de S. João, rua de austeridade simplicidade, tendo num dos seus extremos, nas traseiras da Catedral, a imagem de Nossa Senhora do Leite, um dos ícones da cidade, o Caldo Entornado ocupa uma das belas casas de pedra daquele que foi um importante eixo urbano do passado. Nas linhas simples e confortáveis do seu interior, elegante e descontraído, encontrará um ambiente amigável e relaxante, podendo apreciar a boa cozinha que uma cuidada variedade lhe poderá proporcionar.



ESPAÇO
DESCONTRAÍDO
E ELEGANTE

Reservas:

918 774 707 / 939 044 011
253 065 578

Restaurante Caldo Entornado
Rua de S. João, n.º 8
4700-325 Braga
www.caldoentornado.com