

JUN

MINHA.

*43



ENTREVISTA

DANIEL VILAÇA

NOVO PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

VERSÃO
DIGITAL



este
mês
na sua
minha

JUN

14

ENTREVISTA

Em entrevista à Revista Minha, Daniel Vilaça, recém eleito presidente da direção da Associação Empresarial de Braga revela o que os associados podem esperar desta nova direção e quais os propósitos para o futuro da AEB.

24

REPORTAGEM

Conheça os anseios dos produtores de vinhos de Monção e Melgaço. Continuar o caminho de valorização e garantir a classificação como Denominação de Origem estão entre as prioridades.





34

MÚSICA

A banda vimaranense Virar DaSquina lançou recentemente o seu segundo álbum, denominado "Mar sem Fim", que retrata os descobrimentos portugueses.

58

AUTO | OPINIÃO

É fã de Fórmula 1? Pois bem, agora pode contar, todos os meses, com novidades deste desporto automóvel. O primeiro artigo é dedicado ao atual campeão Max Verstappen.

78

PET

Temos dicas que o vão ajudar a lidar e a ultrapassar a morte do seu animal de estimação



O regresso da folia popular

Estava com saudades de ver a cidade “vestida” de alegria e convívio. Depois de dois anos sem as principais festas da cidade, devido à pandemia Covid-19, Braga volta a engalanar-se e a proporcionar-nos momentos de partilha e de grande fulgor popular. A Rampa da Falperra deu o mote. A cidade voltou a acolher a mítica prova internacional de automobilismo e não faltou emoção, com milhares de aficionados, curiosos para assistir às provas dos melhores pilotos nacionais e europeus de montanha. Já no final de maio, pudemos novamente vivenciar em pleno a Braga Romana. Ao longo de cinco dias, vivemos momentos únicos, exóticos e apaixonantes com um programa cultural e pedagógico que incluiu 72 horas de programação, 240 atuações em cinco palcos, 120 atividades pedagógicas e mais de 70 entidades associativas e escolares envolvidas no evento.

E, por fim, entramos no mês de Junho, um dos meus preferidos. Por um lado, porque dá entrada ao verão, ao bom tempo e às tradicionais e sempre apetecíveis idas à praia. Por outro, traz consigo a folia dos santos populares, festas que tanto admiro e participo. Este ano, voltaremos a viver o nosso S. João em absoluto. E assim, a cidade torna-se efetivamente muito mais bonita. As pessoas andam felizes. O comércio mais animado. A nossa casa enche-se de gente, família e amigos. Regressam os bailaricos, os arraiais, as marteladas, as rusgas, as idas desenfreadas aos carrosséis, as visitas às tendas de rua ou aos comes e bebes. Paira no ar o cheiro a sardinha assada e o aroma dos manjericos. As ruas enchem-se de cor e animação. E o S. João em Braga tem verdadeiramente uma luz especial e o dom único de unir um povo. As pessoas entregam-se de alma e coração, numa alegria única, de partilha e convívio. É, portanto, hora de festejar o regresso da tradição, da animação, do entusiasmo, da alegria, da devoção. Da maior festa popular de Portugal: o S. João de Braga!

Neste mês, a capa e a entrevista principal têm como protagonista Daniel Vilaça, recém eleito presidente da direção da Associação Empresarial de Braga. À revista Minha revela que o principal compromisso passa por acrescentar valor à atividade da AEB e projetar um futuro melhor para a associação.

Conheça ainda neste número a banda vimaranense Virar DaSquina. Lançou recentemente o seu segundo álbum, denominado “Mar sem Fim”, que retrata os descobrimentos portugueses.

Por seu turno, na região do Alto Minho, Monção e Melgaço têm motivos para brindar ao sucesso dos seus vinhos. A 7 de junho assinala-se o dia da sub-região, evocando a data em que foi publicada em Diário da República a portaria que atribuiu a Monção & Melgaço um selo de origem próprio. Numa reportagem que preparamos para si, conheça os anseios dos produtores. Continuar o caminho de valorização e garantir a classificação como Denominação de Origem estão entre as prioridades.

Nesta edição, integramos também uma nova rubrica dedicada ao automobilismo. É fã de Fórmula 1? Pois bem, agora pode contar, todos os meses, com novidades deste desporto automóvel pelas palavras de João Pedro Quesado, um verdadeiro apaixonado desta modalidade desde criança. O primeiro artigo é dedicado ao atual campeão Max Verstappen. Não perca!

Como é habitual, temos sugestões de filmes, séries, espetáculos, restaurantes, bares, vinhos, trilhos ou exercícios físicos. Isto e muito mais, na sua Minha de junho...

Boas leituras!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES



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, Roberto Rosmaninho Mariz e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Guilherme Duro. **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

[@revista.minha.pt](https://www.facebook.com/revista.minha.pt)

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

FESTIVAL TRÊSPÊ AFIRMA BRAGA COMO TERRITÓRIO DE INCENTIVO À CRIAÇÃO ARTÍSTICA



O município de Braga e a zet gallery lançaram uma nova marca da vanguarda artística da cidade de Braga: o Festival TRÊSPÊ (Performance, Património e Paisagem), que arrancou no início deste mês e decorre até 19 de junho, com o objetivo de afirmar a cidade como um território de incentivo à criação artística original no campo de trabalho expandido da performance, ocupando um espaço que esta metadisciplina necessita no contexto nacional. Em parceria com a Câmara Municipal de Braga (promotora do evento), a zet gallery assegurará toda a criação e programação artística de 3 coletivos de artistas ao longo de 3 fins de semana. Ironizando a partir da tradição oral (pejorativa) construída sobre a cidade, o propósito deste festival TRÊSPÊ é o de estabelecer pontes entre os vários patrimónios bracarenses: o edificado e a paisagem (urbana ou natural), desafiando criadores a pensarem os lugares com o corpo em propostas que se pretendem inovadoras e a tocar o teatro, a dança, o novo circo, as artes plásticas, mas também a fertilidade de possibilidades das mediaartes. Serão assim desafiados 3 coletivos de artistas – um residente em Braga, outro nacional e um terceiro internacional – que, ao longo deste período, apresentarão um projeto site specific numa unidade patrimonial (arqueológica, museológica, religiosa ou outra), que resulta de uma encomenda da cidade e que depois se colocará em circulação com o selo criativo da cidade. Estes 3 coletivos – Banquete, Demo e Urge – farão os espetáculos/projetos distribuídos por espaços como a Biblioteca Municipal, as Sete Fontes e o Parque das Camélias, sempre sucedidos de conversas com o público. O Banquete fará atuação e conversa com os públicos às quintas-feiras, enquanto os coletivos Demo e Urge atuarão às sextas, sábados e domingos, com os espetáculos a serem sucedidos por conversas com os públicos. O Festival TRÊSPÊ pretende assim afirmar Braga no campo da performance, sendo simultaneamente, para os públicos nacionais e internacionais, consumidores desta expressão artística e, ao mesmo tempo, colocando o público em geral em contacto com o que de melhor se faz em termos de produção

artística contemporânea. Recorde-se que este será um festival sem cadeiras, onde o público poderá levar a sua manta, o seu puff, e participar, relacionando-se com o património através do corpo.

ANTONINAS EM FAMALICÃO DE 9 A 13 DE JUNHO

Depois de dois anos atípicos, a cidade de Vila Nova de Famalicão já está a preparar-se para o regresso das Festas Antoninas. As festas concelecionadas realizam-se de 9 a 13 de junho, com um vasto programa composto por cerca de 40 atividades. São cinco dias intensos de festa abençoados pelo Santo António, marcados por inúmeras propostas culturais e desportivas que vão de encontro às várias gerações de famalicenses e aos muitos milhares de



personas que visitam a cidade por esta altura. A começar pelos vários apontamentos musicais, todos gratuitos, com Diogo Piçarra, no dia 13, como cabeça cartaz, Alvorada Musical e Zezé Fernandes, no dia 9, Nunno Portugal e Os Pêgas, dia 10, a estreia musical de Jess e Retimbrar, dia 11 de junho. Um programa onde também não faltam as tradições ancestrais que fazem das Antoninas de Famalicão um dos momentos mais esperados do ano pelos famalicenses e uma das maiores romarias do Norte do país: as marchas, a distribuição do pão e a procissão em honra de Santo António, o desfile etnográfico, a caminhada camiliana, o encontro de cavaquinhos e os cantares ao desafio, os arraiais, os saltos às fogueiras, entre outras. Este ano, o grandioso desfile das Marchas volta a sair à rua na noite de 12 para 13 de junho. Os preparativos já começaram e o momento mais esperado das Antoninas promete animar as ruas do centro da cidade, numa saudável competição entre associações e freguesias do concelho, com a exaltação, orgulho e paixão de quem é famalicense. Destaque ainda para a vertente religiosa das Festas, no feriado do dia 13 de junho, com a procissão em honra de Santo António a percorrer as principais ruas da cidade. Antes disso, pela manhã

realiza-se a Missa e a distribuição do Pão, cumprindo-se uma tradição secular. Como quase todas as festas populares, as Antoninas vão também chamar os famalicenses para a prática desportiva. Este ano, contam-se perto de uma dezena de provas, com destaque para o Grande Prémio de Atletismo Bernardino Machado, no dia 12, para a Caminhada Camiliana e a Descida Mais Louca, ambas no dia 10. O regresso dos “Toninho’s” à Praça D. Maria II é uma das grandes novidades desta edição. A iniciativa promete chamar os mais jovens para dançar na noite do dia 11 de junho ao som dos DJ’s convidados Cubita, Overule & Landu Bi, Diogo Fonseca e Assis Martin. Aos mais pequenos cabe a honra de abrir as festividades, com toda a ternura e a criatividade das Marchas Infantis. Com os arquinhos empoleirados e as ancas a baloiçar, as crianças desfilam pela cidade, na quinta-feira, 9 de junho.

17.º FESTIVAL INTERNACIONAL DE JARDINS DECORRE ATÉ 31 DE OUTUBRO EM PONTE DE LIMA



A 17.ª edição do Festival Internacional de Jardins de Ponte de Lima já iniciou e decorre até 31 de outubro de 2022, sob o tema “Os Jardins e as Alterações Climáticas”. Provenientes de 12 nacionalidades diferentes, o maior número é de Portugal, com seis candidaturas, seguindo-se a Polónia com cinco, e os restantes países candidataram-se com uma cada, nomeadamente Alemanha, Áustria, Roménia, Noruega, Brasil, Espanha, Escócia, Itália, República Checa e França. A aposta na revitalização dos espaços urbanos, na preservação do ambiente e no incentivo às boas práticas do uso dos jardins, reconhece-o como um projeto sustentável, que junta a essência de preservar o ambiente, utilizando sempre que possível materiais usados em edições anteriores. A fama do Festival Internacional de Jardins já extravasou fronteiras, tendo sido distinguido em 2013 com o título Garden Tourism Awards, no “North American Garden Tourism Conference”, em Toronto, Canadá, e em 2017 com a distinção “Europe for Festivals, Festivals for Europe” – EFFE Label 2017-2018. A construção dos

novos projetos iniciar-se-á no início do próximo ano, juntando-se assim ao “Jardim do Diálogo” o mais votado pelo público que visitou a edição 2021 do Festival Internacional de Jardins de Ponte de Lima, da autoria da Arquiteta paisagista da República Checa, Magda Jandová, em parceria com os Viveiros Adoa, de Vigo – Espanha.

RAMPA DO MONTE DO FARO REGRESSA EM VALENÇA COM FORMATO REVIVAL

Valença vai reviver, nos dias 25 e 26 de junho, a mítica prova do desporto automóvel Rampa Monte do Faro. Esperam-se dois dias de grande emoção e entusiasmo para ver e ouvir as máquinas a subir o Monte do Faro, evento turístico para automóveis clássicos, pré clássicos desportivos, desportivos modernos e carros de competição. Este evento turístico, sem qualquer tipo de competição, nem cronometragem, está limitado a 50 participantes por Série, e 25 participantes na Ladies Serie. Após o regresso em 2019 e depois do interregno devido à pandemia, Valença quer consolidar o reviver desta mítica prova para os aficionados do desporto automóvel, ampliando para dois dias, reforçando a importância deste evento para a cidade de Valença e atraindo um número de máquinas já raras de se ver nas estradas e que se vão dividir pelas diferentes séries. 49 anos depois da mítica prova de 1973, Valença aposta nesta emblemática recriação em modo revival e promete fazer vibrar os amantes desta modalidade com o barulho dos motores clássicos, o cheiro a gasolina, o pneu queimado e o chiar das rodas nas curvas apertadas. Espera-se, com grande expectativa, o regresso de clássicos como o Alfa Romeo 2.000 Berlina, o Toyota Celica GT Four, Datsun 240 Z, Citroen AX Gti, o Lancia Delta HF Integrale, o MG B, Lotus Elan, Morgan e tantos outros. Nas memórias dos valencianos e dos aficionados do desporto automóvel estão bem vivas as imagens de uma prova que foi mítica na região. A Rampa Monte do Faro é uma iniciativa da Câmara Municipal de Valença e do VMC- Viana Motor Clube.



aeb

ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA



Multiplique a sua voz pelas vozes
de todos os associados

www.aebraga.pt

**FLÁVIA BARBOSA
CUMPRE SONHO DE CRIANÇA
E LANÇA “SIM!”,
O SEU PRIMEIRO LIVRO**





Flávia Barbosa, membro do departamento de comunicação da Arquidiocese de Braga e primeira diretora da Revista Minha, publicou recentemente o seu primeiro livro, intitulado “Sim!”, editado pela Paleta de Letras. Depois do lançamento no Manta - Semana Cultural de Manteigas, a autora apresentou o seu novo trabalho “em casa”, numa cerimónia que decorreu no Espaço Vita, em Braga.

Na cerimónia, marcaram presença muitos amigos e familiares da autora, curiosos por conhecer o seu mais recente trabalho literário, numa sessão que contou com uma pequena dramatização da história, na qual participaram a própria Flávia Barbosa e respetiva filha, e ainda uma conversa moderada por Pedro Serovalho, fundador da editora Paleta de Letras.

Com o lançamento deste livro, a escritora cumpre um sonho de criança. Flávia Barbosa era uma menina muito pequenina quando descobriu a magia da leitura. Muitos anos depois, descobriu que, ainda mais giro do que ler, é escrever!

Apaixonada por comunicação, histórias mirabolantes e conversas intermináveis, não consegue entrar numa livraria e sair de mãos vazias. Antes de estudar Língua Portuguesa e Comunicação, escrevia histórias em guardanapos amarrotados que, muitas vezes, acabavam a entupir a máquina de lavar da mãe.

Apesar de algum receio em partilhar as suas histórias, com tempo foi ganhando confiança, tendo vencido vários concursos literários nos últimos três anos. Incentivada por amigos e familiares, arriscou e começou a publicar os seus trabalhos num blogue. E inspiração não lhe falta, ou não tivesse uma fada como filha.

Neste seu primeiro trabalho, Flávia Barbosa conta a história de Laura, uma menina que descobriu um feitiço que faz com que os seus pais respondam a todos os seus desejos, caprichos e exigências com um repetido Sim!.

Mas um mundo onde deixa de haver o Não pode tornar-se perigoso! Uma história sempre atual e que promete conquistar o coração dos leitores. O livro é ilustrado por Zita Pinto.





USADOS CERTIFICADOS

Empresa certificada **Top 10+** Portugal 2021 Setor Comércio automóvel e Região Braga

AutoFix® é uma empresa **TOP 10+ Melhores empresas de Portugal 2021** do setor automóvel e região de Braga, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor.

Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

Certificação emitida pela SCORING, após classificação que determina as empresas que se enquadram no restrito grupo das 10 melhores de Portugal.

✓ **USADOS** CERTIFICADOS

Viaturas de Origem Nacional.
Todos Provenientes de Gestora de Frota.
Histórico de Manutenção Completo.
Quilometragem Comprovada.
Garantia Total de 4 Anos.

✓ **OFICINA** ESPECIALIZADA

A **FormulaRecord** é uma oficina do Grupo AutoFix® especializada em:
Pintura Automóvel, Bate-chapa e Mecânica.





A nossa **Garantia de 4 Anos Total** foi criada a pensar no seu conforto e na segurança do seu automóvel



www.autofix.pt



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

facebook.com/AutoFixIda instagram.com/AutoFixIda twitter.com/AutoFixIda

M.
even-
tos

MÚSICA

TERESINHA LANDEIRO

Theatro Gil Vicente | Barcelos

17 de junho
22h00
10 €

Teresinha Landeiro quer marcar de forma vincada o seu fado. É na Casa Mesa de Frades (Alfama, Lisboa) que se revela semanalmente e é o ponto de partida para a construção de um currículo invejável apesar de muito jovem. O Centro Cultural de Belém e o Capitólio (Lisboa) assim como a Casa da Música (Porto) já receberam a jovem fadista e compositora, bem como eventos como o Festival Caixa Alfama, EDP Fado Cafe NOS Alive e até a internacionalização no Festival de Fado em Bogotá (Colômbia), Buenos Aires (Argentina) e Sevilha (Espanha). Em 2021 apresentou o álbum Agora (SONY), que inclui música de autoria da própria Teresinha Landeiro, revelando um fado jovem, ambicioso e leve como a própria personalidade da fadista. Um concerto que promete!



MUSICAL

MONÓLOGOS DA VACINA

Altice Forum | Braga

17 de junho
21h30
18-20 €

"Os monólogos da Vacina" é um espetáculo que de "monólogos" tem muito pouco, pois, irá ser palco das mais diversas situações que através do humor, da música e da dança irão materializar a energia e o positivismo inerentes a João Baião. A vacina é aqui o sinónimo da fibra e da energia de todo um povo que se materializa através do sorriso na resiliência, na capacidade de superação. Numa abordagem divertida e descontraída à realidade contemporânea que Portugal e o Mundo atravessam demonstrando que com o prisma do humor e da fantasia tudo se torna mais fácil.



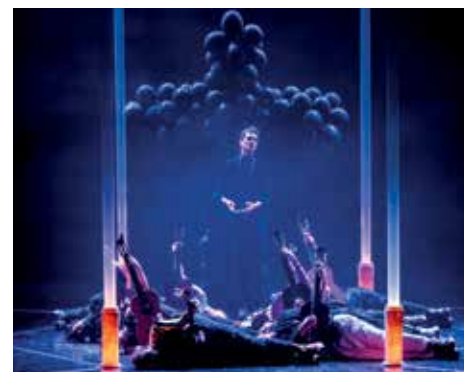
TEATRO, DANÇA E MÚSICA

BATE FADO

CC Vila Flor | Guimarães

18 de junho
21h30
10 € | 7,5 € (Quadrilátero)

"Bate Fado" é um espetáculo híbrido entre a dança e o concerto de música projetado para 9 performers: 4 bailarinos, 4 músicos e um fadista (bailarino). À semelhança da maioria das correntes musicais urbanas, tais como o samba ou o flamenco, também o Fado teve danças próprias. Em Lisboa, a dança que teve maior expressão foi o Fado Batido, uma dança baseada num sapateado energético e virtuoso. Em "Bate Fado", Jonas & Lander propõem-se a reinterpretar e a recuperar o ato de se bater (sapatear) o Fado, onde a dança emana a qualidade de instrumento de percussão em diálogo com a voz e as guitarras. "Bate Fado" revela-se como o primeiro passo para o resgate da dança que o Fado perdeu.



M.
agen-
da

Kids



VISITA "VOZ MULTIPLICADA"

CIAJG | GUIMARÃES

11 de junho

Presencial

2 €

"Voz Multiplicada" reúne um conjunto de artistas que exploram a substância narrativa da voz ou que entendem o museu como um espaço de ressonâncias, singularidades e distorções. Evoca também o tempo da escuta e da fala no museu. Nesta visita organizada pela Educação e Mediação Cultural d'A Oficina, sob orientação de Diana Gei-roto, será possível ficar a conhecer um pouco melhor o atual ciclo expositivo do CIAJG.

A CIGARRA E A FORMIGA - MUSICAL INFANTIL

ALTICE FORUM | BRAGA

19 de junho



Presencial

12-15 €

A ProtagonizaMagia, Associação Cultural, leva à cena a peça infantil "A Cigarra e a Formiga", em versão musical, que promete fazer as delícias dos mais pequenos e familiares. Espera-se um dia com muita diversão onde, com a cigarra e a formiga, as crianças reconhecem a importância do trabalho no dia a dia, bem como a importância da amizade entre seres de diferentes espécies.

ENTREVISTA A DANIEL VILAÇA, NOVO PRESIDENTE DA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

«TEREMOS UMA AEB MAIS FORTE E REPRESENTATIVA»

TXT Vasco Alves
PIC Inês Pedro Fernandes



Daniel Vilaça é o novo presidente da direção da Associação Empresarial de Braga (AEB) e, em entrevista à Revista Minha, referiu que o principal compromisso passa por acrescentar valor à atividade da AEB e projetar um futuro melhor para a associação.

A AEB elegeu recentemente os novos órgãos sociais para dirigir a associação nos próximos anos. O que é que os associados podem esperar desta nova direção?

Podem esperar uma direção empenhada em dar continuidade ao meritório projeto associativo que a AEB tem dinamizado nos últimos anos, alicerçado em 159 de história e memórias que muito dignificam os empresários, a região de Braga e o nosso país. O nosso principal compromisso é acrescentar valor à atividade da AEB e projetar um futuro melhor para esta prestigiada associação empresarial de Portugal.

Por que decidiu ser presidente da AEB?

Acredito que o movimento associativo empresarial desempenha um papel decisivo e insubstituível na economia e sociedade portuguesa. O associativismo empresarial sempre me fascinou por ser o universo e espaço certo para a representação e defesa dos interesses da comunidade empresarial. Também tomei essa decisão, porque tive desde logo o apoio da excelente equipa que me acompanha, imbuídos de um forte espírito de missão para se fazer mais e melhor pela comunidade que representamos.

Nas eleições só houve uma candidatura, numa lista presidida por si. Por que acha que não estiveram mais pessoas interessadas em assumir a direção da AEB?

Antes e depois do 25 de abril de 1974, não há memória nesta associação de se terem apresentado a sufrágio duas ou mais listas para os órgãos sociais da associação. Esta realidade revela que os dirigentes e associados da AEB sempre souberam encontrar as soluções de governação mais adequadas para a instituição.

Substitui Domingos Barbosa, que liderou a Associação nos últimos 14 anos. Que balanço faz do seu trabalho?

O Dr. Domingos Macedo Barbosa exerceu uma liderança inspiradora que se traduziu num trabalho notável ao longo dos anos em que presidiu à AEB. Enfrentou grandes desafios no início do seu mandato, tendo tomado na AEB decisões muito difíceis do ponto de vista humano e financeiro. Sinto uma enorme gratidão e privilégio ter pertencido à direção liderada pelo Dr. Domingos Macedo Barbosa, o nosso estimado Presidente, Empresário e Amigo.

Com que disposição esta nova equipa surge nesta associação?

Surge com o propósito de dar continuidade ao meritório projeto associativo protagonizado pela AEB nos últimos anos e com a ambição de reforçar a intervenção e representatividade desta casa de empresários. Com confiança e grande sentido de responsabilidade empresarial e social vamos trabalhar em prol de um desenvolvimento sustentável e inclusivo.

Os atuais órgãos sociais integram duas mulheres. É um progresso relativamente à anterior direção. Mas continua aquém do que seria suposto nos dias de hoje, tendo em conta a igualdade do género. Concorda com essa análise, também referida por Ricardo Rio na apresentação da nova direção da AEB?

Concordo em absoluto e creio que em próximos mandatos dos órgãos sociais da AEB será possível inverter essa situação. Porque há cada vez mais mulheres a assumir cargos de liderança nas empresas e demais organizações, em breve teremos um associativismo empresarial mais paritário quanto ao género e, como tal, mais representativo da realidade empresarial e mais inclusivo. Há ainda muito a fazer no sentido de valorizar e reconhecer o papel da mulher nas empresas, no mercado de trabalho e no associativismo empresarial.



Quais são os maiores desafios para este mandato?

O futuro da AEB assenta em três pilares essenciais. Em primeiro lugar, queremos continuar a ser uma associação empresarial de referência em Portugal com uma atuação independente, inspiradora e consistente, que promova a confiança dos empresários e um envolvimento proativo das mais diversas entidades parceiras. Desejamos também ser capazes de inovar e contribuir para as mudanças em curso na economia portuguesa, dando especial atenção ao aumento da competitividade das empresas, à atração de investimento e ao aumento das exportações. Por último, o objetivo passa por continuarmos a ser uma associação dinâmica, representativa e ágil, capaz de promover e defender os interesses coletivos das empresas e dos empresários com base na prestação de serviços de qualidade.

E em termos de objetivos, quais são as prioridades?

Passam por reforçar a atividade e representatividade da AEB; assegurar uma gestão económico-financeira equilibrada e sustentável; incrementar a cooperação com os municípios e comunidades intermunicipais; reforçar os planos plurianuais da AEB de dinamização das atividades económicas; desenvolver programas e iniciativas de apoio à internacionalização das empresas e atração de investimento; promover o talento e as competências necessárias para contribuir assertivamente para transição tecnológica, produtiva, energética e digital em curso nas empresas; potenciar a captação de recursos financeiros dos programas comunitários para elevar a competitividade do tecido empresarial representado pela AEB; e reforçar a comunicação e o envolvimento com os associados.

O que de concreto a Associação Empresarial de Braga representa para Braga, na sua opinião?

É uma instituição empresarial que muito tem contribuído para a dinamização económica e afirmação de Braga no contexto nacional e internacional.

Quais são os principais problemas que enfrentam os comerciantes e empresários de Braga?

Enfrentam os problemas de uma economia que só agora começa a recuperar de uma grave crise pandémica sem precedentes em Portugal e no Mundo. As consequências/impactos da guerra na Ucrânia nos negócios é também uma grande preocupação para muitas empresas e

empresários. Creio ainda que há problemas estruturais relevantes para os empresários como a falta de pessoal; as insuficientes qualificações do tecido empresarial; a excessiva dependência de capitais alheios para processos de expansão e desenvolvimento; a falta de competitividade internacional em muitas áreas; a reduzida dimensão de muitas empresas; a baixa produtividade em muitos negócios; e, as insuficiências no que respeita a práticas de inovação, investigação e desenvolvimento empresarial.

Que iniciativas podem ser tomadas para minimizar as perdas de rendimentos dos associados?

Para além das políticas públicas com apoios diretos às empresas mais afetadas pela pandemia, no sentido de

assegurar a sobrevivência dos negócios, a manutenção do emprego e o normal funcionamento dos mercados, importava aliviar a elevada carga fiscal suportada pelas empresas.

Em 159 anos de atividade da AEB, o que é que poderia já ter sido feito que não o foi?

Hoje, como há muitas décadas atrás, continuamos a ter uma sociedade que muitas vezes hostiliza injustamente empresas e empresários. Estes agentes desenvolvem atividades dignas e da maior relevância para o nosso bem-estar económico e social. Sem a criação de riqueza e emprego não há qualidade de vida, coesão social e progresso económico e cultural. Por isso, julgo que mais deveria ter sido feito em termos de dignificação, valorização e reconhecimento do papel dos empresários e empreendedores nas sociedades contemporâneas.

Relativamente à Câmara Municipal de Braga considera que a proximidade e cooperação terá que ser alargada?

É fundamental que se mantenha a proximidade e cooperação que têm sido dinamizadas entre a AEB e Câmara Municipal de Braga. Todavia, estão sempre a surgir novos desafios e oportunidades que nos obrigam a manter um diálogo permanente com a autarquia com o propósito de identificar e concertar as melhores soluções para o futuro da cidade e da economia local.

Quais são as perspetivas futuras para o comércio de Braga?

Só podem ser encorajadoras e de sucesso, porque estamos a falar de um comércio moderno, competitivo e

O Dr. Domingos Macedo Barbosa exerceu uma liderança inspiradora que se traduziu num trabalho notável ao longo dos anos em que presidiu à AEB

com reconhecida capacidade para atrair consumidores das mais diversas proveniências. Braga é um destino turístico e uma praça comercial de excelência no contexto nacional, ibérico e europeu. Braga é também uma cidade com enorme potencial para atrair investimento e talento, sendo expectável que o comércio e serviços continuem a ser um dos principais motores do desenvolvimento económico e social de Braga.

Qual a análise que faz da economia bracarense na última década?

Excluindo o período da pandemia, fazemos uma análise muito positiva da evolução da nossa economia. Com uma variação demográfica positiva nos últimos anos, Braga tem-se afirmado como uma das cidades mais dinâmicas e apelativas de Portugal e da Europa. Temos uma economia diversificada e com forte potencial de crescimento no que respeita à atuação de mais empresas em mercados externos. Com centros de conhecimento e investigação com reputação a nível nacional e internacional, com um tecido empresarial cada vez mais inovador e competitivo, a nossa cidade está preparada para enfrentar com sucesso os desafios que o futuro nos reserva.

Acredita que Braga está no caminho certo para o desenvolvimento económico?

Sim! Sendo certo que precisamos de ser mais determinados e ambiciosos para que seja possível vencer num contexto de permanente mudança e de grande exigência competitiva.

Como vê o potencial de Braga para atrair investimentos em áreas ainda não exploradas?

O potencial é enorme, porque temos recursos humanos e naturais suficientes e de qualidade para apostar nas novas áreas de desenvolvimento ligadas a setores como a saúde, turismo, energias renováveis, eficiência energética, economia circular, novas tecnologias de informação e comunicação, etc.

**Há ainda muito a fazer
no sentido de valorizar
e reconhecer o papel da
mulher nas empresas, no
mercado de trabalho e no
associativismo empresarial**



O que os empresários/associados de Braga podem esperar de si?

Da minha parte comprometo-me a trabalhar com total isenção e independência em prol das empresas e dos empresários, com a dedicação que eles merecem e exigem. Como empresário que o sou, falarei sempre essa mesma linguagem, defendendo sempre os interesses das empresas e do desenvolvimento económico da nossa região e país. Sinto um grande orgulho e honra em ter sido eleito presidente da Direção desta instituição tão prestigiada e respeitada. Perante os colegas empresários e associados da AEB assumi o compromisso de servir e acrescentar valor a esta instituição ímpar de Braga e de Portugal. Conto com todos para que tenhamos sucesso na resposta aos grandes desafios de sustentabilidade que enfrentarão os associados da AEB e a própria associação.

Tem alguma meta de crescimento neste âmbito para este mandato?

Definimos anualmente objetivos e metas a alcançar nas várias frentes de intervenção da AEB, que são debatidas e aprovadas pelos associados em assembleia geral. Vamos reforçar a comunicação com os associados e desenvolver iniciativas que potenciem uma maior participação dos associados na vida da associação.

Qual é a mais-valia de um empresário pertencer à AEB?

Ter uma voz que o represente e defenda! Pertencer a uma associação dinâmica e representativa que lhe presta serviços de qualidade no âmbito da formação, apoio jurídico, apoio à inovação e internacionalização, etc.

Como é que avalia a carga fiscal adotada atualmente pelo governo e qual o melhor caminho para que os empresários não sejam tão prejudicados?

Vamos continuar a lutar por um sistema fiscal amigo do investimento, do crescimento económico e dos negócios. É também fundamental que se trabalhe no sentido de reduzir e simplificar as obrigações declarativas das empresas.

O PRR, daquilo que já se conhece, pode ajudar os vossos associados ou a própria AEB?

O PRR está formatado para alavancar o investimento público e muito pouco será destinado às empresas e associações. No âmbito das medidas de apoio ao comércio, serviços e revitalização urbana, o PRR consagra as seguintes medidas de apoio: “Bairros Comerciais Digitais” e “Aceleradoras de Comércio Digital”. Em consórcio com outras entidades, a AEB está envolvida na apresentação de candidaturas a estas medidas. A seu tempo, a AEB informará as empresas dos apoios previstos e aprovados.



Os últimos três anos não têm sido fáceis, em termos globais. Primeiro surgiu a pandemia, agora a guerra na Ucrânia. Quais são as expectativas para quem é empreendedor em 2022?

As oportunidades de negócio e de desenvolvimento empresarial surgem nos mais diversos contextos económicos e sociais. Há muitos exemplos de ideias e projetos empresariais lançados em tempo de crise que vingaram. Sucedeu durante o período da troika em Portugal, durante a pandemia e está a acontecer neste período tão difícil de guerra na Europa que estamos a viver. O mais importante é a capacidade evidenciada pelo Empreendedor para dar forma à boa ideia e projeto empresarial que protagoniza.

Entra num período difícil para os empresários e empresas. É um homem de desafios?

Estou no associativismo empresarial há vários anos e, enquanto empresário e empreendedor, tenho ultrapassado com sucesso grandes desafios em períodos tão difíceis para os negócios. Vivemos mais um período difícil, a exigir uma grande capacidade de resiliência por parte dos colegas empresários e de quem está ligado à atividade empresarial.

Um dos projetos em que a AEB está integrada diz respeito ao Reencontro, na promoção e divulgação dos centros comerciais de primeira geração. Muito se tem falado da revitalização destes locais. Tem

Hoje, como há muitas décadas atrás, continuamos a ter uma sociedade que muitas vezes hostiliza injustamente empresas e empresários

algo idealizado para este tema, para além daquilo que tem vindo a ser efetuado recentemente?

Em parceria com o Município de Braga desenvolvemos nos últimos anos estudos, projetos e atividades dedicadas à revitalização dos designados centros comerciais de primeira geração. Dentro das competências e disponibilidades da Associação, vamos manter esta aposta e trabalho em prol dos colegas que trabalham nestes espaços comerciais.

A falta de mão-de-obra na restauração é, atualmente, um dos problemas do setor. O que acha que deve ser executado para alterar esse paradigma?

A falta de mão-de-obra na restauração é um problema

que se tem mantido nos últimos anos, sendo hoje um problema que afeta outros setores e atividades com a mesma acutilância. A AEB tem apostado na formação de jovens e adultos nesta área e continuará a fazê-lo nos próximos anos. Importa que os jovens e as famílias valorizem as profissões associados ao setor, como sucedeu há poucos anos com a profissão de cozinheiro. É também fundamental que as empresas do setor encontrem as melhores soluções para atrair e reter mão-de-obra especializada, acautelando dimensões fundamentais para a gestão do negócio como os horários e condições de trabalho, salários, prémios e acesso a formação.

A valorização dos produtos locais é uma causa a defender?

Sim! Sobretudo os produtos identitários e diferenciadores. Nas zonas de baixa densidade da nossa região, a valorização dos produtos locais é crucial para a coesão e desenvolvimento desses territórios.

O turismo é um dos pontos fortes do concelho. O que defende neste setor?

Temos de continuar a apostar na qualificação empresarial e profissional da oferta e, sobretudo, desenvolver uma estratégia assertiva de promoção em mercados internacionais. A oferta de alojamento na nossa cidade e na região tem sido substancialmente reforçada nos últimos anos. É um processo em contínuo que importa



que seja complementado com um reforço do tecido empresarial associado à animação turística e cultural, bem como em outras áreas relevantes para o turismo.

Qual é a sua opinião sobre a digitalização das empresas?

Nas empresas a comunicação e digitalização de processos é algo em permanente transformação e atualização. As empresas têm tido, em geral, uma apreciável capacidade de reação aos desafios tecnológicos e de transição digital que se têm colocado. O foco na transição digital e energética nas empresas vai continuar a estar na ordem do dia e, por isso, são fundamentais todos os apoios materiais (p. ex. recursos financeiros de fundos comunitários) e imateriais (p. ex.: ações de capacitação e consultoria especializada) a que as empresas possam recorrer para promover a digitalização dos seus processos.

A modernização das lojas é fundamental para o próprio crescimento dos negócios. Tem sentido que os lojistas do comércio tradicional estão conscientes desse passo?

A esmagadora maioria dos lojistas têm essa consciência e procura encontrar as melhores soluções para a modernização dos seus estabelecimentos e negócios. Muitas vezes sucede que a modernização das lojas não ocorre por razões alheias à própria dinâmica de desenvolvimento do negócio.

A AEB tem apostado muito em formação. Continuará a ser esse o caminho?

Sem dúvida, porque os défices de qualificação académica e profissional em Portugal ainda são significativos. Por exemplo, os níveis de qualificação dos empresários



em Portugal são dos mais baixos dos países que integram a comunidade europeia. Enquanto associação empresarial, vamos continuar a apostar na qualificação dos empresários, bem como na formação inicial e contínua de jovens e adultos em idade ativa.

Qual a importância de uma AEB forte?

Queremos que todos os associados saibam que a AEB está na “linha da frente” das entidades que defende e apoia os empresários e as suas atividades. Nesta fase difícil que atravessamos (pandemia e guerra na Ucrânia) somos realistas, mas também otimistas, porque acreditamos na grande capacidade de resiliência e perseverança dos associados desta instituição. Como a “união faz a força”, juntos vamos resistir e vencer! Neste sentido, teremos uma AEB mais forte e representativa.

Que mensagem gostaria de endereçar a todos os associados da AEB?

Uma associação não é o seu presidente, nem os seus órgãos sociais. A razão de existir da associação são os seus associados, bem como as outras empresas que podem beneficiar da sua ação. É ao serviço dos associados que todos estamos (dirigentes, colaboradores e parceiros) para que todos melhorem a sua situação económica, financeira e empresarial. Por isso, o mandato que estamos a iniciar será de luta pela sustentabilidade da AEB e do tecido empresarial que esta representa.



MARIAROSA





O conceito da marca mantém-se e é fiel à mulher moderna, independente, valorizada, ultra feminina e arrojada. Na busca de atender os diferentes desejos e necessidades do público feminino, a Maria Rosa, com a equipa de sempre, exhibe uma seleção de artigos de grande qualidade, desde vestuário, a calçado e acessórios, perfeitamente indicados para diferentes gostos, idades e combinações.

Venha conhecer a Maria Rosa no Centro Comercial dos Granjinhos, loja 502.

Tel: (+351) 253 160 822

SUB-REGIÃO MONÇÃO & MELGAÇO

QUER CLASSIFICAÇÃO COMO DENOMINAÇÃO DE ORIGEM

TXT **Luísa Teresa Ribeiro**
PIC **Arquivo DM**



Monção e Melgaço têm motivos para brindar ao sucesso dos seus vinhos. A 7 de junho assinala-se o dia da sub-região, evocando a data em que foi publicada em Diário da República a portaria que atribuiu a Monção & Melgaço um selo de origem próprio. Os produtores querem continuar o caminho de valorização e anseiam pela classificação como Denominação de Origem.

O presidente da Associação de Produtores de Alvarinho de Monção & Melgaço defende a atribuição da classificação de Denominação de Origem a esta sub-região, como forma de continuar o caminho de diferenciação que os vinhos desta área têm trilhado.

Anselmo Mendes considera que a Denominação de Origem seria uma forma de «acrescentar valor» e «diferenciação» a esta sub-região dentro da Região dos Vinhos Verdes.

Embora Monção & Melgaço já tenha um selo próprio, o que é uma «conquista» e uma forma de diferenciação, a Denominação de Origem seria uma classificação com mais significado para os clientes internacionais.

Este responsável adianta que o objetivo é negociar este processo com a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes, de forma a que esta entidade continue a ser responsável pela certificação e pela promoção de Monção & Melgaço.

Olhando para o panorama da sub-região, este produtor diz que «faz jus à sua história» com dinamismo e



vinhos de qualidade, lembrando que «historicamente sempre foi a mais prestigiada», desde os séculos XV e XVI, quando ainda não existia a denominação de Vinhos Verdes, cuja demarcação foi oficializada a 18 de setembro de 1908.

A história mais recente ficou marcada pelo diferendo relativo à possibilidade de produtores de fora da sub-região poderem usar na designação Alvarinho na rotulagem. A “guerra”, como chegou a ser apelidada, culminou com a assinatura do chamado Acordo do Alvarinho, em janeiro de 2015, que a troco do uso da designação “Vinho Verde Alvarinho” em toda a região, a partir da colheita de 2021, deu a Monção & Melgaço um selo específico de “Alvarinho de Monção & Melgaço” e 3 milhões de euros para a promoção destes dois concelhos como “A Origem do Alvarinho”, ao longo de seis anos. Como a pandemia impediu o avanço de algumas das ações que estavam previstas, foi pedido o alargamento até 2026 da promoção da sub-região, para permitir a execução da verba que ainda existe alocada a esta finalidade.

O presidente da Associação de Produtores de Alvarinho refere que, ao contrário do que alguns agentes da região pensavam, Monção & Melgaço aumentou as vendas e a diferenciação na sequência deste acordo.





«A sub-região ganhou um estatuto tal que atualmente países como Escandinávia, Noruega, Suécia ou Finlândia já distinguem quando querem um Alvarinho de Monção & Melgaço», constata, sublinhando que neste local o Alvarinho tem «uma expressão muito particular».

Este responsável considera que «o caminho está a correr bem», embora «falem dar muitos passos». «Há 20 anos, tínhamos dois vinhos acima dos 15 euros. Hoje, temos meia dúzia acima dos 30 euros. A sub-região deu grandes passos e hoje consegue vinhos com grande valor acrescentado, embora em pequenas quantidades», afirma.

Anselmo Mendes destaca a dinâmica da sub-região, que reúne lado a lado jovens com projetos diferenciados e de qualidade, empresas de média dimensão e está a atrair grandes firmas nacionais, que querem fazer vinhos de valor acrescentado. Em seu entender, a entrada destes agentes vai ser positiva para a sub-região, contribuindo para o aumento do preço das uvas, da notoriedade e do prestígio.

Na opinião deste produtor, o caminho passa também pela redescoberta dos vinhos tintos de nível mundial, que no passado já deram fama a esta área, ao serem exportados para Inglaterra. Anselmo Mendes dá o exemplo da sua empresa, que começou em 2012 a comercializar o Vinho Pardusco e dez anos volvidos tem sete hectares de tinto tal o sucesso que obteve no mercado internacional, designadamente em países como Canadá, Bélgica ou Holanda.



SOALHEIRO FESTEJA 40 ANOS DE VALORIZAÇÃO DO TERRITÓRIO

TXT **Luísa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**





O Soalheiro vai assinalar o Dia da Sub-Região de Monção & Melgaço com a distribuição do jogo virtual “A aventura da uva Alvarinho” aos alunos do primeiro ciclo daqueles dois concelhos.

Esta ocasião vai ser o pretexto para fomentar o diálogo sobre o território e a importância do Alvarinho para a região, levando os mais novos a valorizarem desde tenra idade a vitivinicultura, uma área onde podem vir a desenvolver uma carreira profissional sem terem de abandonar a sua terra-natal.

Este projeto começou em 2020, com a edição e distribuição de 3000 exemplares do livro ilustrado “Alvarinho – A história de uma uva que queria ser território”, que em plena pandemia foi enviado para casa dos alunos.

No ano passado, o Jogo da Uva – www.jogodauva.pt – foi apresentado aos Agrupamentos de Escolas de Monção e Melgaço, que também foram desafiados a pintarem murais alusivos à casta Alvarinho e à tradição vitivinícola da sub-região.

Agora, o jogo vai chegar aos alunos do primeiro ciclo, que são convidados a ajudar a uva Alvarinho a seguir o seu percurso da vinha ao vinho, combatendo os “inimigos” como o míldio ou as geadas.

Esta é uma data especial para a Quinta de Soalheiro, que está a festejar 40 anos do surgimento da «primeira marca de Alvarinho de Melgaço». Depois da plantação da primeira vinha contínua de Alvarinho no concelho de Melgaço, em Alvaredo, em 1974, João António Cerdeira assinou a primeira garrafa em conjunto com a família a 20 de março de 1982.





O aniversário foi assinalado com o lançamento de um conjunto de quatro vinhos, cujas garrafas recriam o rótulo original, e das “Tisana das Nossas Vinhas”, mostrando assim a diversificação de atividades que a empresa tem seguido, de forma a contribuir para a valorização do território e para a geração de riqueza na região.

Para além da produção própria, o projeto liderado por Luís e Maria João Cerdeira, com o apoio da mãe, Maria Palmira Cerdeira, conta com um clube composto por cerca de 150 produtores, fazendo com que esta seja uma “família de famílias” que exporta para 40 países.

Com certificação em Investigação, Desenvolvimento e Inovação desde 2019, a empresa trabalha com parceiros para que da “Cave da Inovação” saia o conhecimento para os vinhos do futuro. Na Branda da Aveleira, na freguesia de Gave, a cerca de 1100 metros de altitude, está a crescer uma vinha Alvarinho com 2 mil metros de extensão.

A aposta na sustentabilidade, uma das marcas identitárias da firma, levou ao lançamento de garrafa com menos 19% de vidro e ao estabelecimento de uma parceria para a criação de têxteis a partir de bagaço de uva.

O lançamento da linha de infusões “The Pur Terroir” inspirou a primeira aposta no alojamento local do Soalhinho, com abertura da Casa das Infusões, em agosto de 2020, que veio reforçar a oferta na área do enoturismo. Este setor vai ter mais um impulso com a inauguração de novas estruturas de acolhimento aos visitantes, que incluem a garagem onde a história desta marca começou.

Na calha está um investimento de cerca de um milhão de euros na construção de um hotel rural com dez quartos, que deverá estar a funcionar no final de 2023.



FEIRA DO ALVARINHO

MONÇÃO VOLTA A PROMOVER FEIRA DO ALVARINHO



A Feira do Alvarinho de Monção volta, entre 1 e 3 de julho, ao Parque das Caldas, após dois anos de interregno devido à pandemia de Covid-19, anunciou a autarquia, prometendo um programa como atividades de animação e convívio destinadas a todos os públicos.

Segundo uma nota de imprensa, a Feira do Alvarinho de Monção, conhecida como “a maior wine party de Portugal”, «recebe mais de 100 mil pessoas de diferentes países e reúne mais de uma centena de expositores: Alvarinho, fumeiro, queijaria, doçaria tradicional, artesanato, restauração, instituições locais e patrocinadores oficiais».

O recinto da feira compreende espaços para provas comentadas e realização de workshops, bem como uma

área dedicada à restauração, com a presença de restaurantes locais, que apresentam pratos típicos, como o Cordeiro à Moda de Monção.

A Câmara Municipal refere que «o objetivo, de ano para ano, é defender e valorizar a singularidade do vinho Alvarinho, fortalecendo a sua condição de instrumento estratégico na competitividade económica da nossa região».

«Esta fileira da economia é essencial no nosso concelho, assumindo-se como um produto turístico diferenciador e um instrumento financeiro bastante relevante para milhares de monçanenses que, direta ou indiretamente, olham para o vinho Alvarinho como uma valiosa fonte de rendimentos», pode ler-se no comunicado.





PEÇAS ÚNICAS E INTEMPORAIS AO MELHOR ESTILO VINTAGE

As portas abrem-se e é um mundo à parte de nostalgia que vamos descobrindo nesta loja. Chama-se Fredy Vintage, situa-se em Rendufe, Amares e promete cativar todos os que a visitam. Aberta desde dezembro de 2021, aqui podemos encontrar um sem fim de artigos vintage. Um local único, com muita história que tem Frederico Pereira, transmontano e ex-emigrante, como mentor. Após 45 anos a trabalhar em França na área da decoração decidiu regressar ao nosso país e cumprir o sonho de abrir uma loja e mostrar todo o espólio que sempre guardou com enorme afeição, paixão e entusiasmo. Todas as peças foram adquiridas ao longo da sua vida, resultado de muitas viagens que fez, principalmente, na Europa e América do Norte.

E de facto, é muito fácil ficarmos rendidos não só à quantidade de peças disponíveis, mas também à qualidade e beleza das mesmas. Peças de decoração intemporais ao melhor estilo vintage, cheias de personalidade e que marcaram várias gerações. Logo à entrada, somos “recebidos” por uma majestosa Marilyn Monroe a “darnos as boas vindas” para uma verdadeira viagem no tempo. Aqui, a originalidade e autenticidade não tem limites. Na Fredy Vintage vendem-se peças originais de diferentes épocas, dos anos 20 aos 90, com um design muito específico, destacando-se muita cor e irreverência. Como um exemplar das primeiras cadeiras da McDonald’s, o primeiro expositor de loja da consola de jogos Xbox, uma farda oficial da GNR do tempo de Salazar ou bombas de combustível de outras épocas.





Podemos ainda encontrar adesivos, cartazes, porta chaves, relógios, isqueiros, miniaturas automóveis, placas e luminosos de publicidade, jogos, brinquedos, carros de pedais, matrículas, capacetes, motos, figuras de cinema em tamanho real, chapas esmaltadas, vitrais, artigos de barbearia, discos de vinil, jukeboxes, aviões em chapa dos anos 50, ou extintores e latas de óleo com marcas nacionais e internacionais históricas.

Distribuidor oficial da Jersey Jack Pinball

A loja Fredy Vintage é também o primeiro e único distribuidor oficial de máquinas flippers da marca Jersey Jack Pinball em Portugal, garantindo, desta forma, edições limitadas de verdadeiras máquinas de jogos e diversão que perduram no tempo.

Paredes meias com o showroom vintage, surge uma sala com artigos decorativos mais tradicionais, onde se destacam os baús, as arcas, as loiças, as mesas, móveis, quadros, entre muitos outros artigos com história.

Com clientes em todo país, vende ainda para diferentes destinos internacionais e ainda para museus, nomeadamente do Caramulo ou Aveiro, e para diversos colecionadores. Para mostrar o seu espólio, Frederico Pereira participa também em mostras e feiras. A loja Fredy Vintage abre de terça a domingo, das 10h30 às 12h30 e das 15h00 às 19h00.



Rua de Rio Tinto, 281 | 4720-632 | Rendufe - Amares | Tel.: 937 565 279





Virar DaSquina

DAR VOZ AO NOSSO PORTUGAL

Ana Rodrigues na voz, Nuno Meneses nos teclados, João Cunha na bateria, Mário Ribeiro no baixo, e agora com Jorge Gameiro na guitarra. É assim que é composta a banda vimaranense Virar DaSquina, que nasceu em 2010, composta por amigos de liceu que são agora “amigos de vida”.

Um nome característico, que retrata o género muito próprio desta banda que cruza vários estilos musicais e, por isso, nunca trazem algo que seja expectável, tentando sempre surpreender a cada “curva”.

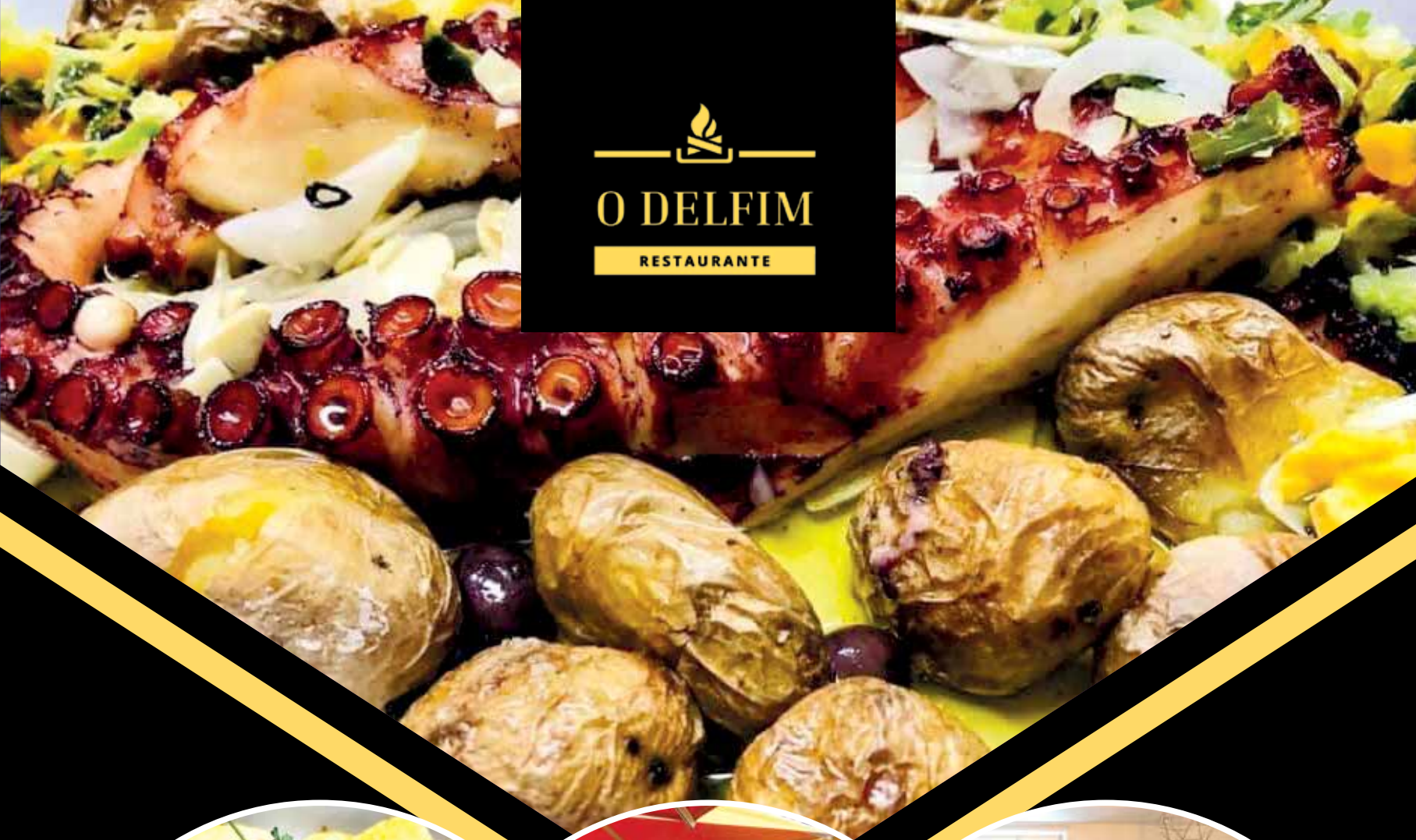
O novo álbum deste grupo, “Mar sem Fim”, é o segundo, lançado ao longo da carreira e retrata os descobrimentos portugueses. Depois do primeiro álbum “Até ao fim do mundo”, que fala do amor de Pedro e Inês, a banda decidiu

que todos os projetos seguintes iriam estar ligados ao imaginário português e assim tem acontecido.

À semelhança do primeiro disco, este é um projeto também baseado em eventos e momentos da história de Portugal, desta vez relacionado com os Lusíadas, de Luís Vaz de Camões, e com a “ Mensagem”, de Fernando Pessoa.

Como ambições para o futuro, a banda diz querer continuar este projeto e lançar, num curto espaço de tempo, o próximo CD, adiantando que, provavelmente, este vai retratar histórias que se passaram séculos mais tarde! Como principal objetivo, querem mostrar as suas músicas a todos e fazer com que o público se deixe viajar com eles.





O DELFIM
RESTAURANTE



**UM RESTAURANTE TÍPICO MINHOTO,
UMA FANTÁSTICA EXPERIÊNCIA!**

ARTES ORIENTAIS

PROPORCIONAR BEM-ESTAR, EQUILÍBRIO E HARMONIA

O espaço Artes Orientais dedica-se, desde 2005, às terapias orientais. Depois de ter funcionado em vários locais da cidade de Braga, o espaço instalou-se, desde 2018, no Centro Comercial do Rechicho. O fundador, Rui Fontes, com mais de duas décadas de experiência em medicinas alternativas, explica-nos a origem e o conceito da clínica, onde decorrem sessões de Acupunctura, Reiki, Osteopatia, Fitoterapia Chinesa, Terapia Bioenergética, Reflexologia e diversos tipos de massagem, nomeadamente Tui Na.

«Comecei o meu percurso através das práticas do Taiji Quan e do Chi Kung, técnicas chinesas que fortalecem o corpo e a mente, desenvolvendo a parte espiritual do praticante. Apesar de serem completamente distintas na forma, complementam-se. Mais tarde, o meu mestre introduziu a Acupunctura na escola, eu interessei-me e também adotei esta técnica, para além das massagens chinesas, que adapto aos meus métodos, a Osteopatia, a Fitoterapia chinesa, entre outras», explica à Revista Minha.

Segundo o terapeuta, na sua clínica recebe clientes vindos de Norte a Sul do país, de várias idades e estratos sociais. «Já ajudei muita gente e há vários motivos para as pessoas procurarem este espaço.

Desde problemas físicos e psicológicos. Há pessoas com ansiedade, depressão, dores musculares, problemas de postura, stress, cansaço, entre outras razões. E as pessoas procuram-me porque acreditam que as posso ajudar. A minha postura é adaptar as técnicas que conheço a cada problema. Se existir uma instabilidade ou lesão, procuramos, em conjunto, encontrar o equilíbrio, para que as pessoas se sintam melhor e tenham qualidade de vida. A minha função é ajudar a melhorar o estado do paciente. E os resultados têm sido muito positivos», assinala.

Honestidade e verdade são princípios que Rui Fontes não prescinde. «É a minha forma de trabalhar. Só assim conseguirei ajudar quem me procura a alcançar o seu rumo. A confiança é indispensável e é a base para que os tratamentos resultem», refere.

Com vários gabinetes adaptados a cada técnica, o espaço Artes Orientais é, atualmente, uma referência nas suas áreas de atuação, não colocando de parte, no futuro, de cimentar o seu raio de ação, com a introdução de mais tratamentos. Para além das terapias, o espaço comercializa também um leque alargado de chás, com distintas propriedades medicinais. Funciona de segunda a sexta-feira, no piso inferior do Centro Comercial do Rechicho.





ARTES ORIENTAIS

**Acupunctura | Reiki | Osteopatia |
Fitoterapia Chinesa | Terapia Bioenergética |
Reflexologia | Diversos tipos de massagem**

Rui Fontes
terapeuta



Centro Comercial do Rechicho - Rua do Raio, lj. 34 cave
4700-920 | Braga
terapiaszenbraga@gmail.com | terapiascorporais.no.comunidades.net

 963 431 398



I Braga Fashion Culture

Glamour em noite de moda, cultura e solidariedade

TXT E PIC **Vasco Alves**





Reportagem

Foi num ambiente descontraído e repleto de energia positiva que se realizou, no renovado Mercado Municipal de Braga, o I Braga Fashion Culture, iniciativa que assentou uma forte e contínua ligação entre moda, cultura e responsabilidade social.

Braga assistiu a uma noite de glamour, elegância, arte e solidariedade, com o pátio exterior da “Praça” esgotado e em pleno para assistir a um desfile de moda que integrou algumas lojas do comércio de rua, assistindo-se ainda a diferentes momentos de animação (dança, música ou poesia), para além da apresentação do projeto “Novelos de afetos – Meadas de Partilha” da Casa do Professor.

No âmbito do programa de responsabilidade social da Casa do Professor, este projeto solidário, iniciado em fevereiro de 2013, promove o sucesso escolar de alunos carenciados que frequentam

a escola pública. Acreditando na efetiva igualdade de oportunidades e no conceito de escola inclusiva, contribuindo para a diminuição das taxas de indisciplina, absentismo e abandono escolar, bem como do aumento dos índices de realização profissional dos professores. A Casa do Professor não está sozinha nesta missão de apoio às escolas Francisco Sanches, Maximinos e Celeirós (Braga), das quais são os mediadores com uma extensa rede de parcerias solidárias que dão resposta a inúmeras necessidades (relacionadas com bens essenciais, educação, saúde e cultura). Refira-se que a Casa do Professor coordena diversos projetos de apoio a inúmeros públicos, mas com uma atuação privilegiada na área da educação.

A sua mascote, uns passarinhos feitos artesanalmente em feltro (porta-chaves), foram apresentados no evento e são vendidos a um valor simbólico, como contributo a esta causa.





«Entendemos que este conceito resulta numa excelente simbiose e é resultado do interesse de alguns cidadãos desta cidade, entre artistas, designers e comerciantes locais, no sentido de se realizar um evento que une responsabilidade social, cultura e moda, valências que fazem todo o sentido e que vem reforçar, ainda mais, a nossa convicção de que a cidade de Braga é inclusiva, cultural, criativa e dinâmica», referiu Ana Mafalda Martins, da JFD Ideas and Details, entidade produtora do evento.

Além dos inúmeros momentos artísticos (poesia, dança, música), durante o desfile, houve

ainda tempo para um momento inclusivo, nomeadamente, uma passagem com manequins “seniores”, com intenção de promover também a autoestima e gosto pessoal deste grupo.

Entre os artistas presentes, brilharam a grande altura Backstage Escola de Dança e Artes Performativas, Academia Allegro, Poesia de Rosa Maria Cruz, Joana Nunes, JC Aryone, Rogério Braga e Tatiana Alves.

No desfile, desfilaram as seguintes marcas: Pingo de Gente, CCouture, Broadway Fashion, Antoniu's, Olá Gueibes, Atelier Carla Silva, Estribo – Malas e Carteiras e Noiva Imperial Braga.





Este evento contou com o apoio da Câmara Municipal de Braga, da Junta de Freguesia de S. Vicente, do Mercado Municipal de Braga, da BragaEventos, da Esprominho, Green/Publiminho, entre outras entidades e instituições, incluindo a Revista Minha que se associou em termos de divulgação. Com o patrocínio da Link Space Imobiliária, a iniciativa teve a parceria da JFD Ideas and Details, Gill Nunes Fotografia, Isabel Santos - Atelier de Decoração, Apruma Carpintaria, Daniel Barria Hairstudio, Braga & Beleza Cabeleireiros, Home Living, Kioma e Feira das Tapeçarias.



—
Reportagem

CIDADE VIVEU NOVAMENTE A MAGIA DA BRAGA ROMANA

Em Braga sê romano





Braga vestiu-se novamente a rigor para celebrar a sua fundação e recriar o quotidiano de Bracara Augusta, em mais uma edição da Braga Romana. Após um período de paragem devido à pandemia de Covid-19, a cidade voltou a celebrar os primeiros tempos da Opulenta e Aeterna Cidade de Bracara Augusta, fundada há mais de dois mil anos pelo imperador César Augusto.

Ao longo de cinco dias, viveram-se momentos únicos, exóticos e apaixonantes com um eclético e inspirador programa cultural e pedagógico que incluiu 72 horas de programação, 240 atuações em cinco palcos, 120 atividades pedagógicas e mais de 70 entidades associativas e escolares envolvidas no evento.

Coube à Deusa Flora as honras de abertura do evento com a iniciativa Ludi Florei – Florália, com a participação de cerca de 2600 crianças e de 80 entidades, entre escolas, grupos de teatro e associações. Os bracarenses marcaram presença e aproveitaram para atirar flores, pétalas e ervas de cheiro às crianças, os grandes protagonistas deste momento. Já no cortejo triunfal Bracara Augusta Triumphalis, a música, a dança, o teatro, a força, as divindades e o próprio poder imperial, atravessaram a Augusta cidade, onde os espectadores foram convidados a participar, lançando pétalas de flores à sua passagem, num trajeto perfumado pelo incenso, onde a pompa e glória é atribuída à digna de Triunfo! Contou com



mais de mil participantes e cerca de 40 entidades envolvidas, e o mercado romano com 115 mercados presentes.

Os milhares de visitantes que estiveram na cidade e acompanharam toda a festa puderam viver artes circenses, o cortejo triunfal, representações dramáticas, visitas guiadas e personificações mitológicas, numa viagem no tempo verdadeiramente inesquecível. Muitos vestiram-se a rigor, entraram no espírito e tiveram ainda a oportunidade de deliciar-se com iguarias romanas e encantar-se com os bailarinos e as danças ao som da música do Deus Lupercus, não deixando de divertir-se com as pantomimas dos atores e as aprendizagens e estratégias nos jogos, saúde Júpiter, honre Marte com os Legionários. Os produtos artesanais marcaram obviamente presença e captaram a atenção dos visitantes.



O Circus Maximus tornou-se a grande atração do programa deste ano, um espetáculo inspirado nos lutadores quase mitológicos que ancoraram a sua existência na glória da vitória ou da morte na arena do circo e que animou o Largo do Pópulo. Os guerreiros do espetáculo fizeram vibrar a arena demonstrando a sua habilidade a cavalo, a sua bravura na batalha e a sua habilidade na corrida de bigas romanas.

As ruas do mercado da opulenta Bracara Augusta encheram-se de personagens, o mercado romano apresentou-se aos bracaraugustanos como uma rota de cores, cheiros e sabores onde não faltaram saltimbancos, atores da comédia, sonoridades do mediterrâneo, rituais, bailes e malabares, exóticos encantadores de serpentes, cultos a deuses, passeios de biga e muitas propostas para a infância. Destaque, claro está, para as legiões, com a força e audácia dos gladiadores, relembrando lutas de outrora. Outro momento alto da Braga Romana foi o Casamento Romano, com Carina Amarante e Pedro Guimarães a serem os protagonistas de uma nova história de amor em Bracara Augusta, assumindo em rigor todo o ritual desta cerimónia, num espetáculo onde intervieram dezenas de figurantes e presenciado por centenas de curiosos que encheram o Rossio da Sé.



Reportagem

GRUPO DIÁRIO DO MINHO TAMBÉM "ACELEROU" NA PROVA
**FALPERRA VIBROU COM
MERLI E COMPANHIA**



Braga voltou a acolher a mítica Rampa da Falperra, prova internacional de automobilismo que trouxe à cidade milhares de aficionados, curiosos para assistir às provas dos melhores pilotos europeus da categoria de montanha e de todos os participantes dos vários campeonatos nacionais.

Com a ausência do italiano Simone Faggioli, vencedor de seis edições da Rampa da Falperra (recordista de triunfos) e que este ano centra as atenções da sua equipa unicamente no Campeonato Italiano de Montanha, Christian Merli assumiu o favoritismo ao triunfo na geral e não desiludiu. O piloto italiano garantiu o seu terceiro triunfo em Braga, deixando o segundo classificado, o

checo Petr Trnka, a mais de seis segundos. Apesar de não ter batido um novo recorde do traçado, Merli, ao volante do Osella FA 30, finalizou o percurso em 3m34,505s (somatório das duas subidas), seguido de Petr Trnka, num Norma M20 FC, a mais 6,375 segundos, e Alexander Hin, num Osella FA30, a mais 8,891. O melhor português foi José Correia, com mais de 35,163 segundo que o vencedor, ao volante do Norma M20 FC.

No Campeonato Portugal de Montanha, o piloto transmontano Pedro Salvador com o seu Silver Car CS foi sempre o mais rápido e não deu hipótese à concorrência. O segundo, Hélder Silva, ficou a 18 segundos e Carlos Vieira, terceiro, a 22 segundos.





GRUPO DIÁRIO DO MINHO “A ALTA VELOCIDADE”

Este ano, o grupo Diário do Minho aliou-se ao projeto Fórmula 4 que está a nascer em Portugal e os seus logotipos estiveram projetados num dos bólides que subiu a 41.ª edição da Rampa da Falperra. Ao volante, esteve o piloto bracarense, Ricardo Gomes que fez a sua estreia neste tipo de monolugares. «É uma experiência nova neste tipo de carro, mas é espetacular. São carros muito rápidos e a performance em montanha é espetacular», referiu.

Nas alegações finais, Rogério Peixoto, presidente do Clube Automóvel do Minho (CAM), manifestou satisfação pela forma como decorreu a mítica prova

automobilística. «Estou satisfeito. Foi uma grande jornada e um grande fim de semana. Foi uma festa muito bonita, com toda a gente a portar-se bem. Tivemos aqui mais de 100 mil pessoas, um número muito próximo do nosso recorde. E já estamos a pensar na próxima edição», assinalou.

Por seu turno, Sameiro Araújo, vereadora do Desporto da Câmara Municipal de Braga, também elogiou todo o evento. «Podemos fazer um balanço extremamente positivo. Foram dias espetaculares e tudo se conjugou para termos aqui mais de 100 mil espectadores. É um evento que tem uma qualidade acima da média», concluiu.





O REGRESSO TÃO AGUARDADO DA MAIOR FESTA POPULAR DE PORTUGAL

O S. João de Braga é uma das festas mais apreciadas e procuradas em território nacional. Aquela que é considerada por muitos a «maior festa popular em Portugal», distingue-se das restantes pela sua história antiga, grandiosa e memorável, feita pelas gentes da sua comunidade.

Com cariz municipal já desde o início do século XVI, continua a ser «o ponto mais elevado do associativismo e das tradições locais mais genuínas. Esta paixão é comprovada pelo movimento popular que todos os anos se visualiza na cidade, explicado em grande parte pelas tradições inerentes às festas.

Com momentos de destaque nas celebrações, onde o profano se fundia com o religioso, ao longo do século XVIII e XIX, consolidam-se como a celebração sanjoanina mais antiga de Portugal.

Emanuel, Santamaria, Farra Minhota e José Cid são figuras de cartaz.

Este ano, as festas de S. João voltam a ser fora de portas, com 10 dias de festa, onde não faltarão as tradições seculares do Carro das Ervas, Dança do Rei David e Carro dos Pastores (que este ano se apresentará renovado), bem como os habituais momentos dedicados ao cavaquinho, aos cabeçudos e gigantones, ao folclore e à etnografia. O programa deste ano engloba uma vez mais várias exposições, concertos com artistas de renome, com destaque para Emanuel (dia 17), Santamaria (dia 23), Farra Minhota e José Cid (dia 24) que vão animar as maiores sanjoaninas do país. Mas há mais, o programa contempla várias exibições de rua, cortejos, zés pereiras, concertinas, cantares ao desafio e bandas filarmónicas, bailes, rusgas, entre outros focos de exteriorização de alegria.



A forte vertente cultural é um fator de grande atração e este clima de festa é correspondido pela visita de bracarenses e milhares de turistas. Este estatuto deve-se, igualmente, ao afeto que o povo nutre pelo S. João. É uma solenidade que está no sangue dos bracarenses.

Não esquecer a expressão religiosa que é visível em vários espaços sagrados, com destaque para as novenas, as solenidades religiosas em honra do seu patrono, S. João Baptista, e para a solene procissão dos santos do mês de Junho.

O clima sanjoanino é sentido desde o início do evento, devido à aparição e participação de vários grupos culturais e as ruas da cidade são decoradas a preceito para resguardar a tradição da festa popular.

As festas de S. João perduram em vários ambientes e cenários, mas sempre com uma intensa moldura humana que anualmente celebra hábitos e tradições, e uma forte devoção a S. João Baptista.

Não esquecer a agitação nas ruas, cheias de barracas de comércio misto e de petiscos, contribuindo para que os foliões comemorem um S. João com amizade, alegria e confraternização.

Outros momentos, que despertam a curiosidade dos visitantes referem-se aos quadros bíblicos, nas margens do rio Este e ao colorido do fogo-de-artifício que acen- tuam o ambiente do arraial, dando um brilho diferente às noites, já à partida recheadas de elevadas expectativas.





“São João Hoje” é novidade para 2022

“São João Hoje” – Cancioneiro Sanjoanino Bracarense é o projeto de reinterpretação das sonoridades sanjoaninas que a Associação de Festas de São João de Braga (AFSJB) se prepara para apresentar este ano. A reinterpretação dos temas tradicionais das Festas de São João de Braga são o mote do projeto “São João hoje”, cujo trabalho foi desenvolvido ao longo destes dois últimos anos e que pretende revisitar o cancioneiro sanjoanino bracarense, adaptando-o às sonoridades do século XXI. A par da revisitação das sonoridades musicais, o projeto tem continuidade num livro, de forma a que seja possível preservar a cultura tradicional associada ao património imaterial das Festas. O livro é, inclusive, uma ferramenta pedagógica para que todos possam aprender a cantar e

a entoar as músicas que não podem faltar no São João de Braga. Esta é uma das grandes novidades para 2022 e é um projeto que conta com a coordenação musical de Daniel Pereira Cristo e a colaboração de muitas vozes e personalidades bracarenses. Esta apresentação marcará o arranque oficial das Festas, na noite de 15 de junho, coincidindo com o momento já conhecido como “Faça-se Luz”. Para Firmino Marques, presidente da AFSJB, «esta marca será de especial importância para a defesa e preservação das nossas marcas identitárias e culturais». A par desta novidade, já se vêm pelas ruas as típicas ornamentações e decorações sanjoaninas, em alguns espaços emblemáticos da cidade.



RECEITAS & MARMITAS



*Pastéis de Nata
Caseiros*



A Minha receita

Grace na Cozinha

Tirem 30 minutos do vosso dia para fazerem estes pastéis, que tão rápido se fazem, tão rápido se comem! Ficam tão bons, que não chegam a arrefecer na totalidade antes do último estar na boca de alguém.

INGREDIENTES:

Para a Calda

- 250 grs. Açúcar
- 125 grs. Água
- Uma casca de Limão (só a parte amarela)
- 2 paus de Canela

Para o Creme

- 6 gemas de Ovos (de preferência caseiras)
- 500 ml. Leite
- 60 grs. Farinha Maizena
- 2 Placas de massa folhada (de preferência retangulares)
- Forminhas individuais (de alumínio) para pastéis
- Taça com água para humedecer os dedos
- Canela em pó para polvilhar (opcional)

Preparação:

1 - 1 - Começar pela calda de açúcar. Colocar ao lume um tachinho com a água, o açúcar, a casca de limão e os paus de canela. Quando levantar fervura, deixar ferver durante 4 minutos, desligar e reservar.

2 - Noutro tachinho colocar o leite e deixar aquecer em lume brando. Juntar um pouco de leite morno à farinha para dissolver. Mexer e juntar ao leite no tachinho. Ir mexendo sempre com um salazar ou batedor de varas.

3 - Retirar um pouco do líquido quente e juntar aos ovos (para os temperar), mexendo rapidamente. Juntar os ovos em fio ao creme e mexer sempre.

4 - Juntar a calda de açúcar ao leite e mexer. Assim que começar a engrossar, desligue o lume.

Preparação creme na Bimby:

1 - Colocar o leite no copo, a farinha, as gemas e programar 6min/90°C/vel. 3.

2 - Juntar a calda e misturar uns seg. na vel. 4.

Preparação:

1 - Passar o creme para um recipiente com bico e coar com um coador de rede, para evitar grumos nos pastéis. Reservar e deixar arrefecer.

2 - Entretanto estender uma placa de massa folhada numa bancada, salpicar com água e espalhar. Colocar a segunda placa em cima e pressionar ligeiramente com as mãos ou um rolo da massa.

3 - Enrolar as 2 placas no sentido do comprimento e cortar rodelas com 2 dedos de espessura.

4 - Colocar a rodela na base de cada forminha (com centro virado para cima). Molhar os polegares em água, esticar a massa folhada do centro para os rebordos, tendo o cuidado de esticar bem a massa que se acumula no fundo. Repetir a operação até acabar a massa.

5 - Por fim, colocar o creme nas forminhas (sem encher até cima) e levar ao forno a 250°C (sem ventilação, na grelha do meio) até a massa folhar e o recheio tostar por cima.

6 - Tirar do forno e deixar arrefecer em cima de uma grelha. Desenformar e servir, simples ou polvilhados com canela.

Receita também disponível em vídeo aqui:

<https://youtu.be/4cjd-0MFWg>.



INVISÍVEL, COMO O SUMO DE LIMÃO



Carolina Galeão Figueiras
Gestora de projetos e membro
do Braga Toastmasters

“A principal causa dos problemas no mundo é que os idiotas e os fanáticos estão sempre cheios de certezas, enquanto os mais inteligentes estão cheios de dúvidas.”

Bertrand Russell, em o Triunfo da estupidez

Certo dia, em 1995, na Pensilvânia, MacArthur Wheeler decidiu assaltar não um, mas dois bancos de cara destapada, tendo ainda a confiança de piscar o olho à câmara de vigilância. Wheeler acreditava ter o plano perfeito: usava sumo de limão para escrever de forma invisível em folhas de papel e acreditava que o mesmo poderia aplicar-se a si, pelo que espalhou o dito sumo de limão no rosto e seguiu caminho. Claro está que foi preso em pouco tempo, mas ficou perplexo quando percebeu que o seu plano não tinha funcionado.

A história de Wheeler parece uma piada, mas não é. Depois de um despiste a transtornos psiquiátricos, substâncias e testes de QI, David Dunning e Justin Kruger, dois psicólogos da Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, investigaram o caso para concluir que Wheeler não tinha nenhum problema cognitivo, era apenas profundamente incompetente.

Se eu tivesse de escolher um viés cognitivo de eleição, eu escolheria o Dunning-Kruger. Não apenas pela forma como foi descoberto, mas também porque nunca mais vamos olhar para as nossas capacidades da mesma forma a partir do momento em que o entendemos em profundidade. Quantas vezes iniciamos uma tarefa que avaliamos como simples para em pouco tempo percebermos que o grau de dificuldade ou talento que temos

para ela não era bem o que esperávamos? Quantas vezes o exame correu de uma forma e a nota foi outra? Partilhámos mais com Wheeler do que esperávamos: uma imprecisão de avaliação das nossas habilidades e capacidades que nos acontece a todos numa base diária.

Depois de testes feitos com diferentes grupos de pessoas relativamente às suas habilidades e à sua percepção de performance nas mesmas, os resultados foram os esperados: o efeito Dunning-Kruger defende que os nossos níveis de confiança são inversamente proporcionais à nossa competência. Quanto menos sabemos sobre algo, mais altos são os nossos níveis de confiança por não sabermos o suficiente para avaliar a nossa performance. Claramente, quanto mais sabemos sobre um determinado tópico, mais percebemos as nossas limitações e tudo o que nos falta ainda conhecer, o que causa uma descida natural nos nossos níveis de confiança.

“Ainda que seja pouca coisa: não acredito saber aquilo que não sei.”

Platão, Apologia de Sócrates

Acredito ser justo assumir que o conhecimento nos traz humildade, mas o que me preocupa realmente e quero trazer para reflexão é a premiação social a que assistimos diariamente ao excesso de confiança.

O que nos deixa mais tranquilos, alguém que nos traz algum tipo de certeza ou um sincero “não sei”? A resposta tende a ser tão óbvia quanto a desconfiança que devemos ter das nossas percepções, especialmente quando sabemos pouco acerca do tema.

Dia dos Oceanos

O Dia Mundial dos Oceanos celebra-se a dia 8 de junho e tem como objetivo lembrar a importância dos oceanos na vida de todos nós, enquanto “pulmões do planeta” e emissores de grande parte da exigência que respiramos.

Os oceanos constituem dois terços da superfície terrestre e são o principal regulador térmico do planeta. Este dia passou a ser comemorado por vários países depois da conferência sobre o ambiente e desenvolvimento, promovida pela ONU, em 1992, que teve lugar no Rio de Janeiro.

Foi proclamado o Dia Mundial dos Oceanos através da Resolução 63/111 adotada na Assembleia Geral das Nações Unidas de 5 de dezembro de 2008.

Anualmente, o Dia Mundial dos Oceanos apresenta

um tema diferente e conta com celebrações organizadas pela Divisão das Nações Unidas para Assuntos Oceânicos e Direito do Mar e pelo Escritório de Assuntos Jurídicos (DOALOS) com a contribuição da Oceanic Global possibilitada por La Mer. A temática este ano é “Revitalização: ação coletiva para o oceano.” E será adotado um formato híbrido, com um evento presencial na sede da ONU, em Nova York e uma transmissão virtual.

Quanto ao tema escolhido, o objetivo da programação é lançar luz sobre a comunidade, ideias e soluções que estão a ser trabalhadas para proteger e revitalizar o oceano e tudo o que ele sustenta. Como tem sido visível nos últimos anos, é necessário trabalhar em conjunto para criar um novo equilíbrio com o oceano que não esgote mais a sua generosidade, restaure a sua vibração e lhe traga uma vida nova.



MAX VERSTAPPEN, O CAMPEÃO FORJADO NUM AMOR PECULIAR



João Pedro Quesado

Adepto de F1

A infância de Max Verstappen é uma parte importante da história dele. O mesmo pode ser dito de praticamente toda a gente, mas nem todos chegamos à Fórmula 1 com 17 anos, vencendo o primeiro título mundial aos 24.

Também são poucos os que nascem filhos de um piloto de F1. Jos, o pai do holandês, andou irregularmente pela F1 entre 1994 e 2003, e separou-se de Sophie Kumpen, mãe de Max, quando o filho ainda era novo. Mas ainda foi a mãe - ela própria com um passado de competição em karts - que ouviu a maioria dos pedidos do filho para que lhe dessem um. Aos seis anos, recebeu-o.

11 anos depois, em 2014, o mundo da F1 já só falava de Max. Mercedes, Red Bull e Ferrari, as atuais "três grandes" do desporto, queriam-no na sua academia de pilotos, mas apenas a Red Bull estava disposta a garantir aos Verstappen um lugar para o adolescente num carro já em 2015.

Para trás tinha ficado apenas um ano de competição em monolugares, com 10 vitórias no campeonato de Fórmula 3, mas sem o título. Deixou uma marca de lutas em pista agressivas e arriscadas, maioritariamente certas e a demonstrar grande inteligência, mas por vezes no limite do aceitável.

Foram os anos nos karts que o definiram. No primeiro dia em pista, em Gent - Max passou a maioria da infância na Bélgica -, era tão rápido que o carburador do kart não se

aguentava no sítio. Venceu a primeira corrida aos sete anos. Aos nove, foi campeão nacional na Bélgica e nos Países Baixos, e foi acumulando títulos nacionais até aos 11. Depois chegou a altura de disputar os campeonatos internacionais... Que foi vencendo à medida que subia pelos escalões acima, acumulando 13 títulos em quatro temporadas.

Mas uma história não se faz (apenas) com estatísticas gerais como estas. Histórias como o pai Jos proibir o filho Max de ultrapassar em algumas partes da pista durante corridas que dominava, forçando o Verstappen mais novo a encontrar novas formas de ultrapassar, são boas, mas não tão representativas como a vez em que Max ficou sozinho na beira da estrada.

Na taça do mundo da classe KZ2 de karts, em 2012, Max estava a ter "um dos fins-de-semana mais fáceis" da sua carreira. Uma embraiagem queimada e uma partida do 10.º lugar não o impediram de vencer e ficar na pole position para a final. Mas acabou por desistir na segunda volta depois de um acidente com um rival que tentava impacientemente ultrapassar. Não haveria título mundial para Max.

O pai, transtornado e desapontado, desmontou o equipamento furiosamente, obrigando o filho a ir buscar o kart por si próprio. O caminho para casa foi de silêncio, apesar das tentativas do jovem piloto explicar o que aconteceu do seu ponto de vista. Até que Jos parou numa bomba de combustível e o obrigou a sair do carro.

A mãe Sophie seguia poucos minutos atrás, e Max defende o pai dizendo que acabou por voltar para trás. Mas pai e filho não falaram durante uma semana.

No ano seguinte, em 2013, Max ganhou praticamente tudo.

Max é sempre visto a relembrar estes momentos com um sorriso na cara. São, sem dúvida, momentos que o marcaram e fizeram dele o piloto agressivo mas cada vez mais calculista. O piloto que venceu o seu primeiro título mundial de F1 na temporada mais polémica de sempre, mas que nunca deixou de o merecer. Mas os fins justificam os meios?



“Atitude é uma pequena coisa que faz uma grande diferença”

CLARICE LISPECTOR

Clarice Lispector nasceu a 10 de dezembro de 1920 no seio de uma família judia no oeste da Ucrânia. Em virtude da violência antissemita sofrida na altura, a família fugiu para o Brasil em 1922, e Clarice Lispector cresceu em Recife. Após a morte da sua mãe, quando Clarice tinha nove anos, mudou-se para o Rio de Janeiro juntamente com o seu pai e duas irmãs. Devido às dificuldades financeiras que a sua família apresentava, Clarice começou a trabalhar como professora, estudou direito e, em 1943, casou com Mauri Gurgel Valente, que trabalhava no Serviço de Relações Exteriores do Brasil. Em dezembro do mesmo ano, Clarice publicou o seu primeiro romance “Perto do Coração Selvagem”, que havia escrito durante dez meses febris em 1942. Teve grande repercussão, tanto crítica quanto popular, e recebeu o Prémio Graça Aranha de ficção, em 1944. Entretanto foi para a Europa, morando na Itália, Suíça (onde nasceu o seu primeiro filho, Pedro) e Inglaterra. De 1952 a 1959, o trabalho do marido levou a família para Washington, D.C., e o segundo filho de Clarice, Paulo, nasceu em fevereiro de 1953. Nessa altura, Clarice trabalhou numa coleção de contos e publicou em revistas e jornais brasileiros. Já nesse período, manifestava grande infelicidade e descontentamento com o modo de vida diplomático e, em 1959, divorciou-se de Lispector, voltando com os dois filhos para o Brasil. Em 1967, publicou “O Mistério do Coelho Pensante”, o seu primeiro livro infantil, que recebeu o Prémio Calunga, da Campanha Nacional da Criança. Nesse mesmo ano, ficou gravemente ferida, com queimaduras, após um incêndio no seu apartamento. Em 1977, escreveu “Hora da Estrela”, a sua última obra publicada em vida, onde conta a história de Macabéa, uma moça do interior

em busca de sobrevivência na cidade grande. Nos seus romances e contos, Clarice Lispector apresentou sempre um estilo narrativo inovador caracterizado por dispositivos como o monólogo interno, a narrativa autorreferencial e o uso de linguagem abstrata e elíptica. As personagens femininas sempre abundaram nas suas obras, mas também são revestidas de traços autobiográficos claros. Clarice Lispector conquistou o reconhecimento universal como a maior escritora moderna do Brasil. Faleceu no Rio de Janeiro, a 9 de dezembro de 1977, vítima de cancro.





Basquetebol

Um dos
desportos
mais
populares
em todo o
mundo



basquetebol é um desporto coletivo que foi inventado em 1891, por um professor de educação física, o canadiano James Naismith, nos Estados Unidos da América.

Em dezembro de 1891, o professor foi escolhido pelo seu superior para criar uma modalidade de que os alunos pudessem praticar num local fechado, pois no inverno o tempo não deixava que se praticasse o futebol americano ou o beisebol no espaço exterior.

Desta forma, James Naismith teve de meter “mãos à obra” e começou logo por evidenciar que não queria um desporto que se utilizasse os pés ou que tivesse muito contacto físico.

Escreveu as 13 regras básicas do jogo e pendurou um cesto de pêssegos a uma altura que lhe pareceu adequada, 3,05 metros.

Em 1936, o basquetebol tornou-se um desporto olímpico nos Jogos Olímpicos de Verão de 1936, em Berlim e, hoje em dia, é um dos desportos mais populares do mundo.

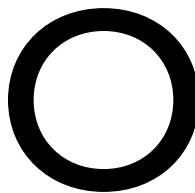
Algumas regras gerais:

- A partida de Basquetebol é dividida em 4 períodos de 10 minutos cada;
- O desporto disputa-se por duas equipas, cada uma com 12 jogadores (5 em campo e 7 suplentes);
- O objetivo no jogo é que a bola passe por dentro do cesto e evitar que esta seja metida no cesto pela equipa oposta;
- Os jogadores podem andar no campo desde que driblem (batam a bola contra o chão) a cada passo dado;
- É também possível executar um passe, ou seja, passar a bola em direção a um colega da equipa;
- Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo;
- Após a conquista da posse da bola, a equipa atacante tem 8 segundos para abandonar o seu meio campo defensivo;
- Quando uma equipa entra na posse de bola tem no máximo 24 segundos para lançar a bola ao cesto adversário.

O'Kilo

A loja onde
as compras
são feitas
a peso





O'Kilo é uma loja com um conceito diferente, situada na cidade do Porto, na conhecida rua de Santa Catarina, onde a roupa é vendida a peso e é em segunda mão!

Este foi um espaço fundado por Sébastien, um empresário francês de 45 anos, que tem como objetivo, com este negócio, promover um estilo de vida mais sustentável, através de artigos que, por serem vintage, se tornam exclusivos. Além disso, o consumo consciente e a moda SecondHand devem ser, cada vez mais, a primeira escolha de todas as pessoas, com base no Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

Na O'Kilo, fazer compras é divertido e diferente do habitual. O preço é apenas um e vale para todas as peças: 10 € ao quilo. Além disto, a loja divide-se em dois pisos, preenchidos por paredes forradas, relva sintética, música, e até um carro antigo como elemento decorativo e, podem ser encontradas várias balanças espalhadas pela loja para que seja fácil fazer contas aos gastos.

As peças que se podem encontrar são provenientes de países europeus, como França ou Bélgica, são seleccionadas – dando-se preferências às mais invulgares –, desinfetadas, passadas a ferro e postas à venda, divididas por tons. Outro pormenor, bastante importante, é que as sobras são doadas a instituições de cariz social, de forma a ajudar quem mais precisa.

Desde peças atuais e vulgares, a peças mais antigas e raras, este espaço é para todos os tipos de estilo e oferece também opções para crianças! A sustentabilidade está, sem dúvida, na base deste negócio.





A PREPARAÇÃO DAS FÉRIAS

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

A preparação das férias é algo que gostamos de fazer, porque significa que estamos a pensar também no nosso descanso tão merecido.

As nossas finanças pessoais devem por isso ter em consideração a gestão orçamental e planeamento de férias, de forma a podermos descansar e poupar ao mesmo tempo.

Se gosta de ter tudo bem organizado para ir de férias descansado(a), então deixo-lhe 5 dicas:

1) Defina quantas pessoas vão e quanto vai precisar de gastar, com as despesas bem detalhadas para que nada falhe. Saber quantas pessoas vão de férias é importante porque se forem amigos ou familiares pode dividir custos e ajuda muito;

2) Não faça as malas a correr. Crie uma lista do que realmente vai precisar para toda a família e vá riscando à medida que vai colocando na mala, para evitar ao máximo gastar mais dinheiro, aproveitando roupa e calçado de uns anos para os outros. Desta forma o seu orçamento e carteira agradecem;

3) Faça um roteiro das suas férias, restaurantes, parques de diversão, museus, etc. Opte por complexos turísticos caso vá com crianças a pensar nelas também. Não se esqueça de ter espaço e comodidade;

4) Caso vá de carro não se esqueça de fazer a revisão do carro com tempo, para que tudo esteja preparado com antecedência e consiga evitar imprevistos;

5) Aproveite as promoções em sites como o Booking, Trivago, etc para analisar bem preço/qualidade e compare tudo, para que a sua decisão seja a mais acertada. Se for para fora do país, a preparação deve ser ainda maior de acordo com o seu destino.

Pode ser fácil programar umas férias mas deve analisar muito bem tudo o que tem implícito, como por exemplo, o destino, meio de transporte, quantas pessoas vão, visitas que possa fazer lá, etc.

Não se esqueça de que, toda a família deve participar no processo de análise e decisão para que também as crianças possam perceber que ir de férias implica descanso em família, mas também requer uma preparação que é necessária financeiramente para que tudo corra conforme planeado.

Por isso, já sabe, é importante ter um bom planeamento das suas férias com a participação da família para que não se esqueçam de nada e as férias corram às mil maravilhas.

Boas férias!



E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:

Instagram: <http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/>

Facebook: <https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira>

Site: <https://www.carinameireles.pt>

Blog: <https://www.millaefamilia.pt>

TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres de Braga e Viana do Castelo. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através destas duas redes promovidas pelos municípios de Braga e Viana do Castelo, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e pratique exercício físico. Todos os meses, publicamos dois trilhos diferentes. Acredite que irá conhecer locais fascinantes!

Trilho da Margem do Cávado (Braga)

A Praia Fluvial de Merelim (São Paio) e o parque contíguo são um privilegiado espaço de lazer do concelho de Braga, proporcionando quer refrescantes banhos nas águas do Cávado, quer agradáveis momentos de contacto com o ambiente natural ribeirinho. É o local ideal para iniciar uma caminhada junto ao rio, tirando partido da ecovia aí existente. O Trilho da Margem do Cávado percorre essa ecovia,

continuando o percurso junto ao rio por cerca de mais 1 km, até à antiga Companhia Fabril do Cávado. Um conjunto de aprazíveis caminhos rurais, grande parte deles ladeados pelos campos de cultivo da Veiga de Ruães, permitem “fechar o círculo” e regressar ao ponto de partida. É um percurso fácil, com cerca de 5,6km sem desníveis significativos, totalmente adequados para uma atividade em família.



DADOS TÉCNICOS

Distância 5,6 km

Tempo 1h45m

Dificuldade Muito fácil

Pontos de Interesse

- Praia Fluvial de Merelim (S. Paio) (41.593708; -8.465086)
- Ponte de Prado
- Veiga de Ruães
- Capela de São Roque
- Casa do Covo
- Bairro de Ruães
- Antiga Companhia Fabril do Cávado
- Ecovia do Cávado

Trilho dos Castros (Viana do Castelo)

Este trilho pedestre tem início e fim no Monte de Santo António, na freguesia de Afife. Partindo do parque junto à escadaria de acesso à Capela de Santo António, descemos depois pelo Caminho do Castro, e entre vielas e muros de quintas, chegamos à Estrada Pedro Homem de Melo, que cruzamos em direção à Igreja Paroquial. Seguimos para o Largo do Cruzeiro, não sem antes passar pelo antigo edifício da Junta de Freguesia, que foi Museu Etnográfico e Residência Paroquial. Ainda hoje aqui se encontram o NAIAA e a Rádio Popular Afifense. Depois de passar o cruzeiro viramos à direita para o Caminho de Paranhos e seguimos até alcançar o Casino Afifense, passando pela Capela da Senhora da Rocha. Viramos depois à esquerda e seguimos sempre pela Estrada de Cabanas, virando depois à direita no Caminho do Loureiro até à ponte sobre o Ribeiro de Cabanas, local bastante aprazível. Depois de passar a ponte viramos à esquerda no Caminho do Cabecinho e novamente à esquerda no Caminho do Barroso, que faz parte do Caminho Português da Costa, continuando até ao Mosteiro de Cabanas, fundado em 564. Sítio muito bucólico, que inspirou, sem dúvida, o poeta Pedro Homem de Melo, que aqui viveu e nos deixou resquícios da sua poesia em alguns mosaicos incrustados na parede. Subimos depois até ao Caminho da Gateira



DADOS TÉCNICOS

Distância 8 km

Tempo 3h00m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Capela e Castro de Santo António
- Igreja Paroquial
- Edifício da Antiga Junta de Freguesia
- Cruzeiro
- Capela da Senhora da Rocha
- Casino Afifense e Núcleo Museológico de Afife
- Capela de Nossa Senhora da Nazaré
- Ponte e Moinhos do Loureiro
- Convento de São João de Cabanas
- Moinhos de Água
- Azenha da Formiga
- Castro de Agrichouse
- Capela da Senhora das Dores
- Poço Azul
- Capela da Senhora do Amparo
- Cruzeiro do Vale
- Gravuras Rupestres
- Cividade de Afife
- Calvário



por um caminho florestal, passando por um antigo núcleo de moinhos de rodízio, em que o que vemos junto ao caminho está completamente recuperado e operacional. Chegamos ao Caminho da Gateira, viramos à esquerda, seguimos o caminho alguns metros e viramos novamente à esquerda, descendo por umas escadas que nos levam até ao rio. Depois de passar o rio, podemos ver, pouco mais à frente e do lado direito, a Azenha da Formiga, completamente recuperada. Continuamos em frente pelo bosque até chegar ao casario, acompanhado o Castro de Agrichouse, que se encontra do lado direito, mas cujas estruturas não são visíveis. Chegamos à Capela da Senhora das Dores, podemos desfrutar de uma magnífica vista sobre a freguesia e o mar. Descemos depois pelo Caminho de Agrichouse, virando depois à esquerda até chegar ao Poço Azul, local paradisíaco localizado no Ribeiro de Cabanas, formado por várias lagoas em cascata. Descemos por um carreiro até próximo do Mosteiro de Cabanas e viramos à direita novamente pelo Caminho Português das Costa, continuando por este até à Capela da Senhora do Amparo. Seguimos então pelo Caminho da Pedreira, passando por uma casa com magníficos estuques artísticos, e subimos até apanhar novamente o Caminho Português da Costa, seguindo sempre por este até ao Cruzeiro de Vale. Aqui chegados, seguimos em frente até à Cividade de Afife, povoado da idade do ferro com indícios de romanização, sobranceiro ao Rio Âncora. Depois de visitar o castro, descemos pelo monte até ao Caminho da Revolta, até chegar ao Calvário. Continuamos em direção ao Caminho do Agro, virando depois à direita pelo Caminho da Agrela. Cruzamos a Estrada Pedro Homem de Melo, subindo por uma calçada até ao Monte de Santo António, término do percurso.



Stargate

TV Cine Action

Ao descobrir uma porta intergaláctica, um homem resolve transpô-la na companhia de um coronel, do outro lado vêem-se num outro planeta.



8 Mile

AMC

O grande rapper Eminem protagoniza esta história semi autobiográfica de um jovem branco que luta por uma posição no hip-hop em 1995, na cidade de Detroit.



Silent Hill

Syfy

Quando o seu pai desaparece misteriosamente, Heather depara-se com uma estranha e aterrorizante realidade alternativa, onde poderá encontrar respostas para os horríveis pesadelos que a atormentam desde criança.



Normal People

2020

+16

Romance e drama

1 temporadas

Daisy Edgar-Jones e Paul Mescal

Esta é uma série que fala de amor. Esta história acompanha Marianne (Daisy Edgar-Jones) e Connell (Paul Mescal) ao longo de vários anos. Ambos são de uma pequena cidade do oeste irlandês mas com origens e vidas muito distintas.

Marianne é sarcástica, não é popular e pertence a uma família com grandes possibilidades financeiras; ele é popular, tímido e vive apenas com a mãe, que é empregada de limpeza na casa da família de Marianne. A sua relação começa no último ano do secundário, de uma forma peculiar, mas que depois continua durante os anos de faculdade.

É uma história com muitas idas e vindas e não restam dúvidas de que Marianne e Connell foram feitos um para o outro, mas isto pode nem sempre ser o suficiente ou ser o desejado.

Normal People é muito mais do que uma bonita história de amor.

INVASÃO DE PRIVACIDADE

Um afluente subúrbio de Varsóvia, onde todos levam uma vida tranquila e com relações próximas, começa a desmoronar-se, revelando segredos e mentiras. Tudo muda quando Adam, de 18 anos, desaparece sem deixar rasto, pouco depois da morte do amigo. O perigo agrava-se rapidamente e os pais preocupados fazem tudo o que podem para proteger os seus filhos que, à beira da idade adulta, decidiram resolver o assunto com as próprias mãos.

2022

Crime e Suspense

1 temporada

+16

Magdalena Boczarska, Leszek Lichota, Krzysztof Oleksyn, Agnieszka Grochowska



42 DIAS DE ESCURIDÃO

Esta série acompanha a jornada desesperada de Cecília Montes em busca da sua Irma que está desaparecida. Verónica desaparece misteriosamente da sua casa e a sua Irma foi a última pessoa que a viu. Cecília pede ajuda às autoridades, mas as investigações não lhe dão resposta e então a solução será ela e o seu advogado, Victor Pizarro, começarem a sua busca por Verónica, de forma a enfrentar a negligência da aplicação da lei.

2022

Suspense, drama e policial

1 temporada

+13

Claudia Di Girólamo, Aline Küppenheim, Gloria Münchmeyer



A Paixão de Shakespeare

M12 (1990)

Gênero: Comédia Romântica

Título Original: Shakespeare in Love

Realizador: John Madden

Atores: Geoffrey Rush, Gwyneth Paltrow, Joseph Fiennes

Duração (minutos): 122

Nos finais do século XVI em Londres, o jovem dramaturgo William Shakespeare procura inspiração para terminar a peça “Romeu e Ethel, a filha do Pirata”. Uma das suas maiores fãs, a jovem Viola, tem o grande sonho de ser atriz. Como as mulheres não têm autorização para atuarem em palco, ela disfarça-se de rapaz para a audição. Quando Shakespeare descobre a farsa, apaixonam-se e declaram o seu amor, vivendo um romance proibido.

Logan

M16 (2017)

Gênero: Drama, Aventura

Título Original: Logan

Realizador: James Mangold

Atores: Hugh Jackman, Dafne Keen, Patrick Stewart, Elizabeth Rodriguez

Duração (minutos): 137

Num futuro não muito distante, os poucos X-Men existentes lutam pela sobrevivência. Entre eles está Logan, outrora conhecido por Wolverine, que procura uma forma de evitar a extinção da sua espécie. Debilitado fisicamente e esgotado emocionalmente, é procurado por Gabriela (Elizabeth Rodriguez), uma mexicana que precisa da sua ajuda para defender a pequena Laura Kinney/X-23 (Dafne Keen). Recusando voltar ao ativo, Logan é perseguido pelo mercenário Donald Pierce (Boyd Holbrook), que está interessado na jovem menina. Mas ao conhecer a criança, lembra-se da pessoa que em tempos fora e renasce dentro de si a esperança que julgara perdida.



Luca

M6 (2021)

Gênero: Animação, Família

Título Original: Luca

Realizador: Enrico Casarosa

Atores: Jacob Tremblay (Voz), Jack Dylan Grazer (voz), Emma Berman (Voz), Marco Barricelli (voz), Sandy Martin (voz), Jim Gaffigan (voz), Saverio Raimondo (voz), Maya Rudolph (Voz)

Duração (minutos): 120

A história relata a passagem de um jovem rapaz para a idade adulta. Luca (voz de Jacob Tremblay) é tímido e inseguro mas faz um novo amigo chamado Alberto (voz de Jack Dylan Grazer), muito descontraído e corajoso. Juntos, vivem um verão inesquecível, com inúmeras viagens, momentos únicos e grandes aventuras. Contudo, guardam um grande segredo: eles são monstros marinhos. A dupla promete divertir e emocionar todos os telespectadores.





O REGRESSO ÀS ORIGENS COM TAKENOKO

O ambiente está na ordem do dia. Os animais também. Nunca o cidadão da era moderna esteve tão sensibilizado como agora para o que nos rodeia diretamente, os seres com os quais dividimos o planeta azul. Todos queremos ser parte integrante de uma mudança que se adivinha tardia... mas que os jogos de tabuleiro já adoptaram.

Que o diga a portuguesa Salta da Caixa, editora e loja de jogos de tabuleiro barcelense que importou para o mercado luso um dos grandes sucessos mundiais dos últimos anos. Em Takenoko, do célebre criador francês Antoine Bauza, os jogadores ganham pontos consoante

cultivam terrenos, os irrigam e neles fazem crescer belas canas de bambú. Mas cuidado com o panda guloso, que está esfomeado!

Takenoko é o chamado jogo de entrada perfeito, aquele jogo que agrada a miúdos e a graúdos, extremamente fácil de aprender e faz-nos pensar, ao mesmo tempo que nos divertimos. E é também um regresso às origens da relação mais elementar que o ser humano tem com as práticas essenciais à sua própria subsistência. Um jogo que, mais do que nas lojas – e muito obrigado, Salta da Caixa! – deveria estar nas escolas. Para quando?

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos





ARIANO SUASSUNA

ESCRITOR DE JUNHO

ACONSELHAMOS
A LEITURA
230 páginas

Ariano Suassuna nasceu a 16 de junho de 1927, em João Pessoa, Brasil. Filho de João Suassuna e de Rita de Cássia Villar, foi o oitavo dos nove filhos do casal. Passou os primeiros anos da sua infância na fazenda Acahuan, no município de Sousa, no sertão do Estado. Foi poeta, romancista, ensaísta, dramaturgo, professor e advogado. Destacou-se por ter sido o principal responsável do Movimento Armorial no nordeste do Brasil, um grupo intelectual e folclórico dedicado à descoberta e recriação das raízes históricas da cultura luso-brasileira naquela região. Professor de estética e teoria do teatro, Suassuna envolveu-se tanto no ofício de escrever peças quanto na administração de grupos teatrais, tendo sido fundador do Teatro Estudantil da Universidade Federal de Pernambuco e nomeado diretor do centro de educação cultural. Suassuna reabilitou o auto medieval ibérico como uma forma teatral viável para uso no palco do século XX em obras como o “Auto da Compadecida” ou o “Auto de João da Cruz”. Recorreu à tradição estabelecida por Gil Vicente em Portugal do século XVI para muitas das suas peças, incluindo “Uma mulher vestida de sol” (1947), “Cantam as harpas de São” (1948) e “Faça da boa preguiça” (1960). Para além disso, emprestou elementos do teatro de bonecos em peças como “A pena e a lei” (1959) e baseou-se amplamente na poesia popular e nas formas musicais do nordeste brasileiro na criação de uma espécie de “teatro circense”. Em 1971, Ariano Suassuna publica “Romance d’A Pedra do Reino” e “Príncipe do Sangue do Vai e Volta”, com mais de 700 páginas, que demorou dez anos para ser concluído. Em 1989, Ariano foi eleito para a Academia Brasileira de Letras. Em 2007, assumiu a Secretaria Especial de Cultura do Estado de Pernambuco. Entre romances e poesias, Ariano Suassuna escreveu 15 livros e fez 18 peças de teatro. Faleceu com 87 anos, a 23 de julho de 2014, em Recife, no Brasil, vítima de uma paragem cardíaca.



“Auto da Compadecida”

É considerado uma das obras mais conhecidas no Brasil, tornando-se inclusive em minissérie e filme. É uma peça teatral em forma de Auto em 3 atos e consegue o equilíbrio perfeito entre a tradição popular e a elaboração literária ao recriar para o teatro episódios registrados na tradição popular do cordel. João Grilo e Chicó são os dois principais protagonistas desta história repleta de peripécias.

VAMOS BRINDAR COM VINHO VERDE...



Portugal está dividido em 14 regiões vitivinícolas demarcadas, possuindo 31 Denominações de Origem Controlada (DOC), entre elas encontra-se a Região Demarcada do Vinho Verde, que é a maior de Portugal e uma das maiores da Europa.

Reza a história que terão sido os Vinhos Verdes, os primeiros vinhos portugueses a serem exportados para os mercados europeus, existindo várias referências escritas, dos séculos XVI e XVII, aos vinhos do Vale do Minho (Monção) e do Vale do Lima a serem transportados de barçaça por esses rios, até Viana do Castelo, onde existiam Feitorias, nomeadamente inglesas, que regularmente expediam para o Norte da Europa nos mesmos barcos que traziam o bacalhau e produtos manufaturados para sul.

Foi graças ao Marques de Pombal, com a conceção do conceito jurídico de região demarcada que permitiu criar e delimitar uma região vitivinícola, tendo no século XVIII, estabelecido zonas de lavoura estanques, abrangidas por legislação especial para a defesa e promoção da produção vinícola inconfundível de cada uma das Regiões Demarcadas, concebendo assim em 1756 a Região Demarcada do Douro.

A Região Demarcadas dos Vinhos Verdes foi criada em 1908, este enorme território, que se estende por todo o Noroeste do país, na zona tradicionalmente conhecida como Entre-Douro-e-Minho e que tem como fronteiras a Norte o rio Minho (que separa da região da Galiza), a Sul o rio Douro e as serras da Freita, Arada e Montemuro, a Este as serras da Peneda, Gerês, Cabreira e Marão e a Oeste o Oceano Atlântico.

É nos vales férteis dos principais rios, que correm de nascente para poente que facilitam a entrada de massas de ar proveniente do oceano Atlântico, apresentando-se assim como um vasto anfiteatro que se eleva da orla marítima para o interior.

Esta influência atlântica, juntamente com solos na sua maioria de origem granítica, e um clima ameno associado a uma elevada precipitação, dão origem a uma paisagem luxuosamente verdejante, onde os vinhedos produzem uvas com muita frescura, leveza e elegância dos vinhos desta região.

Em resultado de uma seleção natural de castas autóctones, que ao longo do tempo, as gentes deste território souberam introduzir, graças à ciência e a tecnologia, sem descorar a tradição, foram introduzindo melhorias na viticultura e na enologia, que permitiu obter uma enorme diversidade e infinidade de vinhos, de todas as cores e estilos diferentes, elegantes, gastronómicos e verdadeiros companheiros para refeições tradicionais ou contemporâneas.

São estas condições, descritas anteriormente; solo, clima, castas e o saber fazer que foi passando de geração em geração a que os franceses chamam de terroir, que justificam a existência nesta vasta região vitivinícola as 9 sub-regiões, com diferentes castas recomendadas e a obtenção de várias tipologias de produtos vînicos: vinhos, espumantes e vinagres (brancos, tintos e rosados) e ainda aguardentes vînicas e bagaceiras.

Nesta região, nascem vinhos jovens, leves e frescos, mas também vinhos estruturados, com grande potencial de guarda, aromáticos, intensos, minerais e de sabores complexos. Por isso hoje, escolhi apresentar-vos 2 vinhos monovarietais, das principais castas deste território, digno do reconhecimento desta Denominação de Origem.

Aproveite as minhas sugestões dos vinhos escolhidos e atreva-se a experimentá-los em diversas ocasiões e harmonizações gastronómicas.

João Pereira
Enólogo



QUINTA DE LINHARES

Região: DOC Vinho Verde

Sub Região: Sousa

Casta(s): Azal

Produtor: Agri-Roncão Vinícola, Lda

Ano de Colheita: 2021

Preço: Entre 4.75€ e 6.25€

Álcool: 12,0%

Enólogo: António Sousa

Notas de Prova: Com uma cor citrina, com ligeiros nuances esverdeados e de reflexo brilhante. Ao nível do aroma, destacam-se perfeitamente os aromas cítricos e florais, realçando aqui as fragrâncias de frutos citrinos como a Laranja, Tangerina e Limão. No palato, ele é muito equilibrado de boca, macio e tem uma bela estrutura ácida, com muito sabor e uma textura no final impositivo.

Harmonizações: Recomendaria servir este vinho com um peixe fresco do mar, grelhado, não muito gordo, pois potencializava a frescura e a suavidade deste vinho.



TERRAS DE FELGUEIRAS ESPUMANTE ROSADO

Região: DOC Vinho Verde

Sub Região: Sousa

Casta(s): Espadeiro

Produtor: VERCOOPE

Ano de Colheita: 2020

Preço: Entre 5.75€ e 8.25€

Álcool: 11,5%

Enólogo: João Paulo Gaspar

Notas de Prova: Espumante de cor rosa salmão, com aspeto brilhante, com bolha fina e persistente. Ao nível do aroma, ele é intenso a frutos vermelhos destacando-se aqui o morango, a cereja e com algumas nuances florais. No que diz respeito ao palato, apresenta um sabor fresco, com gás vibrante e alguma doçura a equilibrar. Com um final persistente e elegante num conjunto harmonioso.

Harmonizações: Um ótimo espumante para acompanhar pratos de mariscos e saladas.

VINHOS
EM PROVA

SABORES TENTADORES DA NOSSA REGIÃO



No Minho, já se sabe, come-se bem. Entre propostas de peixe ou carne, tudo é confeccionado com mestria. Há lugares que apostam no tradicional, outros arriscam outros caminhos, mas o objetivo é sempre o mesmo: servir e bem receber. Sugerimos mais quatro espaços onde pode usufruir de tudo isto, bem pertinho de si... Bom proveito!



Um Cibo no Prato

Tradicional | Braga

Se gosta da gastronomia transmontana, este é o espaço ideal para a apreciar na cidade de Braga. Um restaurante tradicional, com pratos caseiros e únicos de Trás-os-Montes, que sabe receber e com muito para oferecer. As tapas são um dos seus pontos fortes, quer sejam quentes ou frias, desde presunto de porco bísaro, salpicão ou chouriça, queijos de ovelha e de cabra, alheiras, moelas, entre outras. A posta à mirandesa, a costela mendinha de vaca mirandesa ou os secretos de porco bísaro são algumas das sugestões da carta. Todos os dias há diferentes propostas para o almoço. Os vinhos, criteriosamente colocados nas imponentes paletes, são de excelência. Este espaço é um verdadeiro pedaço de Trás-os-Montes em Braga.

Largo Senhora a Branca, 85 | 253 084 085

Horário: De terça a sexta, das 10h00 às 14h30 e das 19h30 às 23h00. Aos sábados, das 10h00 às 15h00 e das 19h00 à 01h00.



Fondue

Europeia | VN Famalicão

Situado numa das ruas históricas de Famalicão, é um espaço acolhedor e confortável, com propostas gastronómicas que agradam ao paladar. Para além de apresentar diversos pratos tradicionais como o bacalhau, o cozido à portuguesa, filetes de pescada ou bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, oferece também propostas diferenciadoras como o Fondue de Gambas, Carnes e Chocolate ou o tomahawk. Um espaço com ambiente simpático, onde é sempre bem recebido. E os sabores são sempre um convite para uma nova visita. De preferência, bem acompanhado!

Rua Direita, 14 | 252 319 602

Horário: De segunda a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.



Arijal

Tradicional | Vieira do Minho

Localizado à entrada da vila de Vieira do Minho, o Restaurante Arijal é especializado em cozinha minhota. Com um ambiente acolhedor, desenha-se com elementos de ruralidade, com destaque para a grande lareira que aquece os dias mais frios. Para além de uma refeição de qualidade, é ideal também para grandes eventos, pois usufrui de um salão para 500 pessoas e de um serviço personalizado e gastronomicamente irrepreensível. Entre as especialidades, destacam-se as opções de bacalhau, a posta de vitela à casa, a vitela assada, os rojões ou filetes de pescada fresca. Termine com um pudim caseiro ou leite creme e “regue” tudo com um dos vinhos disponíveis. Há néctares de todas as regiões do país e a seleção é cuidada.

Rua Padre José Carlos Alves | 253 647 262

Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 23h30.



O Videira

Tradicional | Arcos de Valdevez

Uma casa simples, rustica e de cariz familiar, mas com uma oferta gastronómica rica. Ao sentar-se à mesa poderá começar por saborear presunto ou pataniscas, prosseguindo com um verdadeiro manjar, onde a succulenta carne da Cachena, grelhada ou assada, acompanhada com Arroz de Feijão Tarrestre ganha plano de destaque. Para os dias mais festivos da época de Verão, as propostas são o tradicional Cabrito ou o Anho da Serra, e os doces Bolo de Mel, Pudim de Mel ou Pão de Ló Húmido, entre outras sugestões, igualmente, tentadoras. Termine a refeição com um “cheirinho” de aguardente caseira para ajudar à digestão.

Eiró - Soajo | 258 576 205

Horário: Das 11h00 às 15h00 e das 18h00 às 23h00.

My Blue Sky Cocktail

O azul do céu
confunde-se com
a cor deste cocktail
que é perfeito para
esta época do ano.
Refrescante e cítrico
para brindar
aos bons
momentos
entre
amigos!

Como fazer...

Juntar 5 cl de gin, 5 cl de blue
curaçao e 3 cl de sumo de limão
num shaker. Agite bem. Coloque
gelo num copo e verta o preparado.
Finalize com água tônica, decore
com uma rodela de limão e está
pronto. Beba com moderação!

LIFFEY IRISH PUB

Rua do Carvalhal, 64/66 | Braga

Liffey não é apenas um pub, é um conceito com muitas ideias e novidades para partilhar. Um bar acolhedor e com ambiente descontraído, onde a boa música está sempre presente, para desfrutares de uma grande seleção de cervejas onde marcam presença muitas das melhores do mundo. Aposta também em noites com música ao vivo. O espaço perfeito para conviver com amigos e brindar aos bons momentos.



CONCILIVM

Rua Duques de Bragança, 185 | Barcelos



O Concilivm Bar é um espaço moderno, recentemente renovado a pensar em várias gerações para que todos se possam divertir e passar uma ótima noite. É um dos locais mais apreciados na região para uma noite entre amigos, com boa música, excelente ambiente e muita diversão. As noites temáticas ao fim de semana são sempre muito procuradas.

MARGEM CAFÉ

Arcozelo – Parque no Arnado | Ponte de Lima

Com vista privilegiada sobre o rio Minho, este espaço oferece condições únicas para estar e descontrair entre amigos e família. O amplo jardim exterior é perfeito para momentos de convívio e o ambiente é muito acolhedor. Dj's e música ao vivo animam determinados dias ou noites. Aqui, pode saborear deliciosas tostas, cachorros, hambúrgueres ou tábuas de enchidos, enquanto aprecia uma refrescante sangria ou um criativo cocktail/gin. Não deixe de provar o bolo do dia. São sempre irresistíveis...



COMO ACEITAR E SUPERAR A MORTE DO NOSSO ANIMAL DE ESTIMAÇÃO



A morte do nosso companheiro pode levar-nos a um processo de luto idêntico ao falecimento de um familiar ou amigo, dependendo da relação que é criada entre o animal e o dono.

No entanto, apesar da intensidade que este processo pode ter para os donos, é ainda algo pouco valorizado e aceite na nossa sociedade, o que pode tornar esta situação ainda mais difícil para a pessoa em questão.

Algumas dicas para lidar e ultrapassar a morte do nosso animal de estimação:

- Desculpabilizarmo-nos, perceber que a culpa não foi nossa, mesmo que a decisão tenha sido do próprio dono (eutanásia);
- Ajustar-se às mudanças e retomar, aos poucos, a vida normal;

- Partilhar os pensamentos e as emoções;
- Respeitar e aceitar o processo de luto e de dor;
- Adotar outro animal pode ajudar ou não, só deve acontecer quando nos sentirmos preparados e não para tentar substituir o que partiu;
- Procurar um psicólogo pode ser uma ajuda;
- Encontrar atividades para ocupar o tempo que anteriormente era dedicado ao animal.

Conseguir adaptar a nossa rotina diária sem o nosso companheiro é complicado, mas é possível!

O importante é aceitar a perda, saber que o animal foi feliz enquanto viveu e que tudo foi feito para que a sua vida fosse boa. Tal como com as pessoas, ninguém substitui ninguém, nenhum animal pode substituir outro que já partiu. É preciso saber fazer o luto e, só depois, trazer um novo “amigo” para as nossas vidas, para ocupar o seu próprio lugar e não o de outro.



UM TREINO AO AR LIVRE

Em junho, com o bom tempo, sabe sempre bem um treino ao ar livre para aproveitar o bom tempo e a natureza. Para além de uma maior sensação de liberdade, podemos ter outros benefícios, como por exemplo, o aumento da vitamina D no nosso corpo devido à exposição solar. Por estas e muitas mais razões, o treino deste mês será para ser efetuado ao ar livre. Desfrutem, ao mesmo tempo que cuidam do vosso corpo.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



CORRIDA

5 RONDAS
500 metros
de Corrida



REMADA INVERTIDA

10 REPETIÇÕES

- Colocar-se debaixo de uma barra ou de uma paralela (fixa de preferência);
- Segurar na barra com as duas mãos, afastadas à largura dos ombros;
- A barra deve ficar alinhada com o peito;
- De seguida, com os braços estendidos deve subir a anca até à linha dos ombros com as pernas dobradas a 90°;
- Depois de estar em posição, deve fazer força com os braços puxando o tronco em direção à barra;
- Quando chegar com o peito à barra ou próximo dela, deve retornar à posição inicial e repetir.

AGACHAMENTOS

20 REPETIÇÕES

- Colocar-se com os pés à largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- Procurar efetuar o máximo de amplitude possível, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, mantendo o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final deve regressar à posição inicial.



FLEXÕES DE BRAÇOS

10 REPETIÇÕES

- Colocar-se na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os braços devem estar alinhados próximos do peito e ligeiramente afastadas à linha dos ombros;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- De seguida, deve retornar à posição inicial repetindo o movimento sucessivamente.



BOX JUMP

20 REPETIÇÕES

- Colocar-se de frente para a caixa ou banco;
- Deve ter os pés ligeiramente afastados da linha da anca;
- De seguida, efetuar um salto com os pés juntos para cima da caixa/banco;
- Quando estiver em cima da caixa/banco, deve estender totalmente as pernas finalizando o movimento;
- No final do movimento, deve regressar à posição inicial dando um passo para baixo e para trás, evitando regressar em salto.

CRUNCH

20 REPETIÇÕES

- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados e com as mãos colocadas nas pernas;
- Contrair o abdominal, e elevar o tronco retirando as omoplatas do solo;
- A zona Lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- No final, deve regressar à posição inicial, mas sempre com a cabeça na mesma posição e com o olhar dirigido a um ponto fixo.

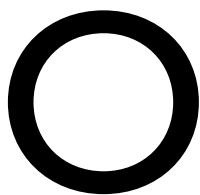


ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(CELORICO DE BASTO)

TXT José Carlos Ferreira





mês de junho cheira a manjerico e a sardinhas assadas, e a sua banda sonora é composta por marchas populares dedicadas aos três santos que nos permitem três dias de alegria e de descanso conforme a cidade onde se vive.

Mas, o mês de junho também nos apela à religiosidade, sendo que, sem um dia fixo, é nele que se vive um momento importante, que é o Dia do Corpo de Deus, celebrado em muitas cidades da nossa região.

Em junho há ainda o apelo àquilo que nos faz sentir nação, que nos faz sentir um povo único neste mundo cada vez mais globalizado, com a particularidade deste ano o 10 de junho ser celebrado em Braga.

E, neste distrito não nos faltam símbolos da nacionalidade portuguesa que foi sendo construída ao longo de séculos, apesar de várias ameaças sempre ultrapassadas. No concelho de Celorico de Basto reside, precisamente, um destes símbolos nacionais que vale a pena visitar. Falamos do Castelo de Arnóia, que é a nossa visita deste mês.

Chegar a Celorico de Basto já foi mais difícil do que é neste momento, graças ao esforço que o país fez em termos de acessibilidades. Uma vez chegados ao centro da vila, não é difícil chegar ao Castelo de Arnóia, implantado num local geoestratégico, onde o Homem encontrou, desde tempos ancestrais, um local seguro para se estabelecer.

É opinião dos investigadores que muitos dos castelos que contribuíram para a defesa e solidificação da nossa nacionalidade foram construídos em locais anteriormente já ocupados, nomeadamente pelos castrejos, que escolheram locais estrategicamente altos para viver, sendo esta uma das hipóteses que se coloca para o Castelo de Arnóia, em Celorico de Basto.

O Castelo de Arnóia, classificado como Monumento Nacional pelo Decreto N.º 35532, de 15 de Março de 1943, é

uma construção anterior à nacionalidade, não se sabendo, porém, quando terá sido erguido.

Na sua publicação “Itinerário do Românico nos Concelhos de Cabeceiras e Celorico de Basto”, Luís Fontes afirma que esta fortificação é já referenciada em 1064, como Castellum Celoricu.

Na sua opinião, «terá sido construído em época anterior, aproveitando provavelmente restos de construções do antigo castro romanizado de que aí se encontram vestígios».

Apesar de não haver certezas pela falta de fontes históricas, alguns investigadores acreditam que o Castelo de Arnóia terá sido fundado pelos muçulmanos no século VIII, havendo também quem defenda que esta fortificação foi edificada ou reedificada no século XI por D. Moninho Moniz, sepultado no Mosteiro de S. João de Arnóia.

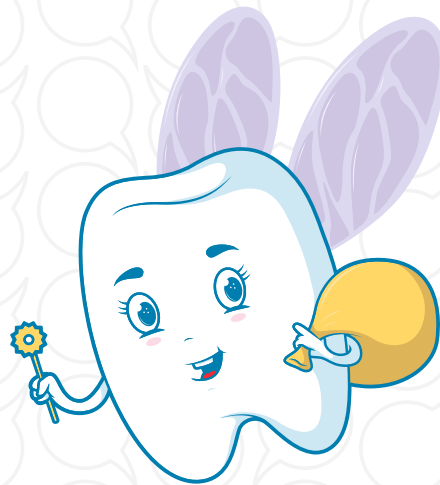
Mesmo defronte ao Castelo de Arnóia, na encosta virada a Norte, encontra-se o monte da forca, onde esteve durante séculos esse instrumento de justiça capital, mas que nunca foi utilizado.

Junto ao castelo ainda hoje perdura o núcleo da antiga vila de Basto, onde se encontra, para além da casa da botica, o antigo tribunal que poderia sentenciar um criminoso à pena de morte.

Curiosamente, apesar de existir a forca no monte em frente ao Castelo de Arnóia, onde a justiça foi administrada pelos senhores da Terra, o único caso de enforcamento que se conhece na região e que é relatado pelas fontes até agora conhecidas aconteceu não ali, mas na vila de Freixieiro e pouco tempo antes da abolição da pena de morte.

A 21 de Abril de 1719 o rei D. João V determinou a mudança do concelho de Arnóia para o lugar de Freixieiro em Britelo, doravante denominado Vila Nova do Freixieiro, hoje Celorico de Basto, alegando o grande isolamento da vila primitiva. Com esta determinação, o Castelo de Arnóia, que já se encontrava em situação de degradação, acabou por sofrer um golpe que, só não foi fatal porque, nos nossos dias, houve uma preocupação com a recuperação deste património. Na verdade, o Castelo de Arnóia está hoje recuperado, é um excelente local que merece a nossa visita, onde os valores da nacionalidade continuam a ecoar em cada uma das pedras ali colocadas.





PEQUENOS DENTES, GRANDES DÚVIDAS – A SAÚDE ORAL EM PEDIATRIA

Miguel Abreu e Cármen Silva

Internos em Formação no Hospital de Braga,
com a colaboração de Fábria Carvalho,
Pediatra do Hospital de Braga

Os bons hábitos de higiene oral devem acompanhar a criança ao longo de toda a vida, não devendo esta ser ignorada no período dos “dentes de leite”. Atualmente há cada vez mais informação de qualidade e, por isso, menos desculpas para descuidar a saúde oral e mais motivos para sorrir!

Quando deve a criança ter a primeira consulta de Medicina Dentária?

Até ao primeiro ano de idade ou aquando da erupção dos primeiros dentes – é o que nos dizem a Ordem dos Médicos Dentistas Portugueses e outras importantes entidades internacionais! No entanto, um estudo português de 2021, mostrou-nos que a maioria das crianças com menos de seis anos nunca teve uma consulta com o médico dentista, e que a maioria dos jovens não visita o dentista com a regularidade recomendada.

Quem tem direito ao cheque dentista?

Todas as crianças, mas variam conforme a idade e alguns têm critérios específicos. Começam aos 2 anos e terminam aos 18, sendo a maioria emitidos no Centro de Saúde, mas os correspondentes aos 7, 10 e 13 anos são entregues na escola.

Como escolher a escova e a pasta de dentes?

Os cuidados devem começar logo após o nascimento, com a lavagem e massagem da gengiva com recurso a toalhitas, compressas ou dedeiras. Após o aparecimento do primeiro dente, começa a transição para as escovas. Devemos adaptar a escova à idade da criança: entre o 1º e 3º ano de vida as escovas devem ter cabeça pequena, cerdas macias e pescoço curto. Nos anos seguintes, a forma será semelhante à escova de um adulto, diferindo

nas dimensões e rigidez da cabeça. A escova elétrica é também uma opção a partir dos 3 anos de idade. O fio dentário pode ser utilizado quando existam dois dentes juntos. Após o primeiro dente devemos utilizar uma pasta de dentes com flúor numa concentração de 1000-1500 ppm. Até aos três anos a quantidade de pasta a usar deve equivaler a um grão de arroz e entre os 3 e 6 anos deverá corresponder ao tamanho de uma ervilha. O excesso da pasta deve ser cuspidor, sem bochechar ou lavar com água!

Até quando se pode usar chupeta?

Sabe-se que o uso da chupeta está associado ao desenvolvimento de má-oclusão dentária e ao comprometimento do desenvolvimento das funções orais e respiração. É por essa razão que se aconselha abandonar este hábito até aos 3 anos de idade. Sabendo que por vezes isto se torna um desafio, aconselha-se a preferir chupetas adequadas ao tamanho da boca da criança, com escudos respiráveis e sem fitas ou fraldas presas para minimizar o seu peso. Não existe uma chupeta ideal - no entanto as fisiológicas ou as ortodônticas/anatómicas devem ser privilegiadas.

Como se podem prevenir as cáries?

A higiene oral adequada logo após a erupção dos primeiros dentes e com a correta quantidade de flúor é essencial! Outras medidas preventivas são a amamentação até aos 6 meses de idade, evicção de líquidos açucarados (nem os colocar nas chupetas), e evitar a alimentação (com biberão com leite/bebida com açúcar por exemplo) quando a criança está a dormir ou imediatamente antes de deitar.



A TRÍADE DO TEMPO

Christian Barbosa

272 páginas



Este livro sugere-nos uma educação orientada para a autenticidade, com propostas e métodos definidos para que ninguém seja excluído ou colocado à margem da vida nacional. A palavra, segundo o autor, pode deixar de ser o veículo das ideologias alienantes e de uma cultura ociosa para tornar-se geradora, um instrumento de uma transformação global do homem e da sociedade.

ANIMAL

Lisa Taddeo

328 páginas



Joan passou a vida inteira sob a crueldade dos homens, mas quando um deles comete um chocante ato de violência à sua frente, Joan sai de Nova Iorque e parte em busca de Alice, a única pessoa que a pode ajudar a perceber o seu passado. Joan transforma-se de presa em predadora, apresentando uma extraordinária força e coragem Animal.

A RAPARIGA QUE SABIA LER

Frances Hardinge

336 páginas



Depois de Mosca Mye «acidentalmente» pegar fogo ao moinho onde o tio a acolheu após a morte do pai, esta rapariga de doze anos não tem outra alternativa senão fugir da aldeia onde vive e ir em busca de outras oportunidades. Mas as coisas não vão correr exatamente como ela pensava. É que Mosca tem um dom bastante invulgar na sua comunidade - sabe ler, e esse facto mudará o seu rumo.

UM BOM CASAMENTO

Kimberly McCreight

424 páginas



Amanda é encontrada morta ao fundo das escadas da sua casa em Brooklyn. E o marido, Zach, é o principal suspeito. Quando Lizzie, advogada numa firma de topo e amiga de longa data do suspeito, se vê arrastada para o idílico bairro de Park Slope, começa a descobrir que Zach e Amanda não são o que parecem, mas há mais segredos perturbadores entre os amigos do casal.



Instagram



adrianadolsf

Enviar mensagem



1 212 publicações

20K seguidores

A seguir 990

Adriana Matos | Fashion

Founder & Creative Director of @misstrendy.pt | Stylist | Communication addicted
Braga 🇵🇹

www.lightstreetfashion.blogspot.pt

Seguido/a por [marianafferreira95](#), [misstrendy.pt](#), [coachluispinto](#) + 36 outras pessoas



Dicas de ...



Work/Blog



Fashion Ta...



Budapeste



Veneza



Algarve



Paris

PUBLICAÇÕES

VÍDEOS DO REELS

VÍDEOS

IDENTIFICAÇÕES



Adriana Matos

@adrianadolsf



Adriana Matos é uma jovem portuguesa apaixonada por moda e beleza e que tenta dar resposta à necessidade do estilo Street Fashion para carteiras menos recheadas. Além da criação de conteúdo digital, Adriana tem também a sua marca de roupa, Miss Trendy.



descentrar

18 JUN
2022
Espinho,
Braga

PUB

Design by OOF

SANTUÁRIO DO SAMEIRO

Visita guiada ao espaço patrimonial do Santuário do Sameiro

16:00 — Público-alvo: Geral — 30'

SANTUÁRIO DO SAMEIRO

“RASTO” de Erva Daninha [PT]

Novo Circo

18:30 — M/3 — 40'

SANTUÁRIO DO SAMEIRO (CRIPTA)

“A Magia da Flauta Transversal” pela Orquestra Filarmónica de Braga Concerto

21:30 — M/6 — 60'



inscrições



braga'27