

JUL

MINHA

*44

Misarela

UM REFÚGIO DE BELEZA NATURAL

REPORTAGENS

**PONTE DE LIMA
E FREIXO DE ESPADA
À CINTA**

DOIS DESTINOS PARA DESCOBRIR ESTE VERÃO

ROTEIRO

**SENTIR O MINHO
DE LÉS A LÉS**

ENTREVISTA

VARICO PEREIRA
CONFRARIA DO BOM JESUS

VERSÃO
DIGITAL



Entre em 2023 explodindo de alegria!

Reveillon 2022 / 23

- Madeira*
- Dubai*
- Brasil*
- Caraíbas*



NOVA-AMERICA.PT

Voucher

Ofereça



/ desconto, nova-américa



VIAGENS E TURISMO

A quem mais Gosta!



ESPECIALISTAS EM BRASIL

NOVA AMÉRICA
VIAGENS E TURISMO
ENAVT 1985



Põe o  aos seus pés!

Cruzeiros 2023

 * desde
699€
* p/ pessoa



**Um cruzeiro com TUDO INCLUÍDO!
MESMO AS EXCURSÕES.**

 - **LISTA DE CASAMENTO!**
TENHA UMA LUA DE MEL
INESQUECIVÉL!

AV. GEN. NORTON DE MATOS, 27

AV. CENTRAL- 131

 **253 208 300 / 939 208 302**

 **geral@nova-america.pt**

RNAV T N ° 1985



**este
mês
na sua
minha**

JUL

22

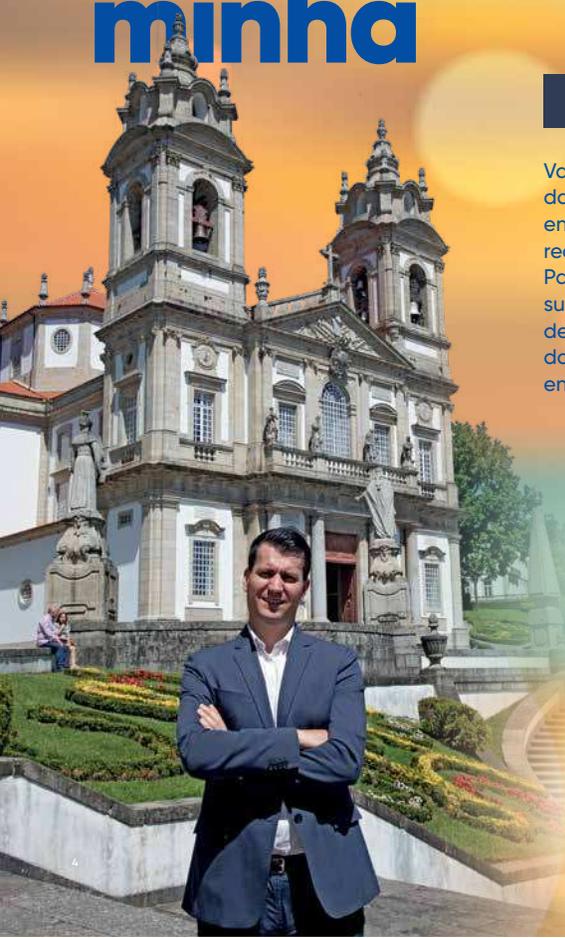
ENTREVISTA

Varico Pereira, vice presidente da Confraria do Bom Jesus, em entrevista, aborda a importância do reconhecimento do Bom Jesus como Património Mundial da UNESCO, a sua dimensão turística, fala do futuro, de sustentabilidade, da importância da Pastoral do Turismo para a Igreja, entre outros temas.

34

REPORTAGEM

Conheça a Ponte da Misarela. Com uma beleza única e invulgar, foi erguida na Idade Média e reconstruída no início do século XIX. É também conhecida pelas suas crenças e lendas.



48

REPORTAGEM

Já tinha saudades dos festivais de verão? Pois bem, eles estão de regresso e a Revista Minha mostra-lhe o que está previsto na nossa região e não só...



42

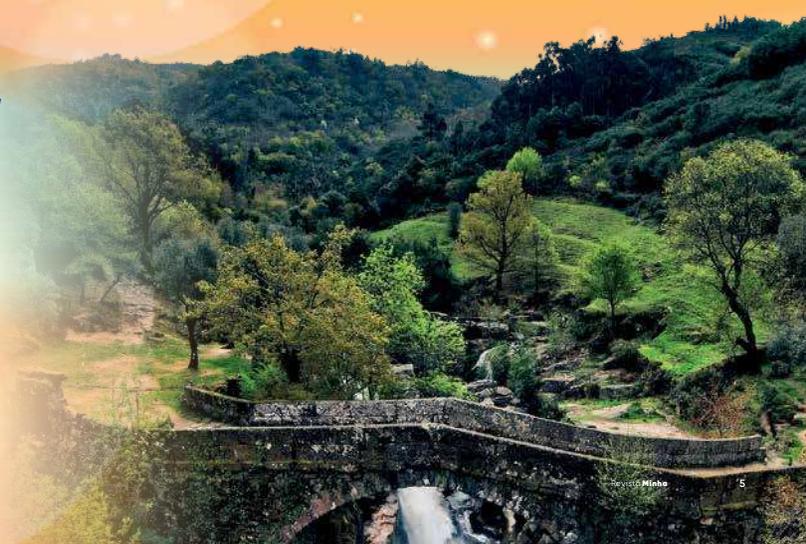
MÚSICA

A banda de Barcelos L-Blues vai lançar o seu quarto disco, intitulado "euphemismo" e continua o seu trajeto de afirmação no panorama musical em Portugal

66

ROTEIRO

Nesta edição falamos de turismo e preparamos para si um roteiro do Baixo ao Alto Minho. Uma sugestão por concelho como ponto de partida para uma "viagem" que pode ser alargada e explorada, onde pode conhecer lugares fascinantes nas suas férias.



Refúgios inesquecíveis

Para julho, apresentamos uma edição, especialmente, direcionada para o turismo. Preparamos para si um grande roteiro do Baixo ao Alto Minho. Uma sugestão por concelho como ponto de partida para uma “viagem” que pode ser alargada e explorada, pois não faltam lugares fantásticos que poderá descobrir nas suas férias.

Ponte de Lima, por exemplo, está a apostar no turismo de natureza e aventura para atrair cada vez mais visitantes. Andar de barco, fazer caminhadas, praticar slide ou equitação são algumas das propostas que prometem consolidar o concelho como destino turístico. Veja a reportagem que preparamos para si!

Na capa temos a Ponte da Misarela. Um local fascinante e, de certa forma, muito especial, localizado numa pequena aldeia onde tenho raízes familiares, afetivas e onde passei toda a minha infância. Classificada como Imóvel de Interesse Público, divide dois lugares e dois concelhos: Sidrós, na freguesia de Feral, concelho de Montalegre (Vila Real), e lugar de Frades, freguesia de Ruivães, concelho de Vieira do Minho (Braga). Para além disso, atravessa o Rio Rabagão, que divide estes dois Municípios e consecutivamente os respetivos distritos. De uma beleza única e invulgar, foi erguida na Idade Média e reconstruída no início do século XIX. É também conhecida pelas suas crenças e lendas. Conheça tudo nesta edição.

Outro destino que sugerimos é Freixo de Espada à Cinta. Considerada «a vila mais manuelina de Portugal», é um paraíso a descobrir no interior do país. A praia da Congida é uma das joias de um território onde tudo é precioso, com destaque para as paisagens do Douro Superior e para o trabalho artesanal da seda.

Veja ainda a entrevista a Varico Pereira, vice presidente da Confraria do Bom Jesus. Falamos do reconhecimento do Bom Jesus como Património Mundial da UNESCO, da sua dimensão turística, do futuro, de sustentabilidade, da importância da Pastoral do Turismo para a Igreja, entre outros temas. Não perca!

Já tinha saudades dos festivais de verão? Pois bem, eles estão de regresso e a Revista Minha mostra-lhe o que está previsto na nossa região e não só... há algumas opções que pode aproveitar em todo o território nacional com a promessa de ouvir grandes nomes nos mais conceituados palcos nacionais, com propostas para todos os gostos.

Ainda na música, a banda de Barcelos L-Blues vai lançar o seu quarto disco, intitulado “euphemismo”. O mais recente trabalho é composto por 6 temas e foi gravado no estúdio da Mobydick Records, com a produção de Budda Cuedes. Com este trabalho, a banda continua o seu trajeto de afirmação no panorama musical em Portugal.

Não perca as nossas rubricas habituais, com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, vinhos, finanças, trilhos ou exercícios físicos.

Isto e muito mais, na sua Minha de julho...

Boas leituras e, se for caso disso, boas férias!

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:** Luis 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

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

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

VINHO VERDE FEST DE 8 A 10 DE JULHO



A 9.ª edição do Vinho Verde Fest está de regresso após dois anos de interregno devido à pandemia, e decorrerá de 8 a 10 de Julho nos Jardins da Avenida Central. Aguarda-se um espaço de partilha de conhecimento, degustação, convívio e muita animação, numa iniciativa dinamizada pela Associação Empresarial de Braga e pelo Município de Braga. O Vinho Verde Fest é considerado o principal evento de activação de marca dos vinhos verdes junto dos consumidores e ao longo das suas edições tem ajudado a divulgar novos produtos e sabores dos vinhos verdes da região do Minho, afirmando a importância desta categoria de vinho no âmbito nacional e internacional. Este ano, o certame inclui uma mostra de mais de 200 referências de vinhos, street food, showcookings e animação musical. Conta com 27 produtores de vinho verde oriundos de seis sub-regiões e 10 expositores de street food. O concurso de vinho conta com sete categorias (branco, tinto, rosado, espumante, alvarinho, loureiro e vinhão) e a participação de 22 produtores. A entrada no evento é livre, sendo que a realização de provas de vinho é efectuada em copos e senhas de provas vendidos pela organização. Cada copo tem um custo de 2€ e cada prova vinica tem um custo de 1€. O evento decorrerá no seguinte horário: Sexta e Sábado (dias 8 e 9 de Julho) das 16h00 às 02h00 e Domingo (10 Julho) das 16h00 às 22h00. Estima-se que pela edição deste ano passem mais de 50 mil pessoas e que se atinjam as 20 mil provas de vinho, representando a prova e venda de cerca de 6 mil litros de vinho verde. Refira-se que Braga tem-se afirmado como o centro da promoção do vinho verde, um produto de excelência da região, através de um conjunto de iniciativas com os parceiros do sector, destacando-se o Vinho Verde Fest e o Verde Cool. O sector dos vinhos contribui para a coesão social e territorial através da fixação de população em territórios de baixa densidade, gerando desenvolvimento, riqueza e emprego.

VOZES DO CAUM VOLTAM A (EN)CANTAR A CIDADE DE BRAGA

A 20.ª edição do “Vozes Sobre a Cidade” regressa ao Santuário do Bom Jesus de Braga num formato totalmente normal. A 9 de julho, às 21h30, vai poder ouvir duas novas músicas num concerto em que a entrada é livre e gratuita, sem qualquer necessidade de reserva. A “Vozes Sobre a Cidade”, concerto organizado pelo Coro Académico da Universidade do Minho (CAUM), realiza-se anualmente e celebra o fim do ano letivo dos estudantes minhotos. Este é, também, um momento especial para os coristas do CAUM: alguns pelo momento de passagem a efetivos e outros por ser o seu concerto de despedida. A presidente do CAUM, Bruna Lopes, realça que «há muito ânimo por parte do Coro para voltar ao “Vozes Sobre a Cidade” que sempre conhecemos, sem restrições, onde reina apenas a música e a amizade». Sobre as duas novas músicas que vão ser apresentadas, explica que «foram introduzidas este ano». «No Coro estamos todos empolgados para ver a reação do público», confidencia. A vigésima edição da iniciativa conta com a participação da Afonsina – Tuna de Engenharia da Universidade do Minho – que, diretamente vinda de Guimarães, promete trazer muita folia. Igor Fernandes, magister da Afonsina, afirma que o principal objetivo da Afonsina é «transmitir valores como a amizade, a simpatia, alegria e em simultâneo transmitir boa disposição aos inúmeros locais por onde passa», e estão «entusiasmados por ter a oportunidade de amizade ser com o CAUM e do local ser o Bom Jesus». Neste espetáculo irão

Coro Académico da Universidade do Minho

09 JUL | Escadórios do Bom Jesus | 21:30

Convidado Afonsina - Tuna de Engenharia da Universidade do Minho

XX VOZES SOBRE A CIDADE

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Twitter](#)
[LinkedIn](#)
[YouTube](#)
[WhatsApp](#)

ser recordadas as canções que marcaram mais um ciclo do CAUM e, pela direção do maestro Sílvio Cortez, promete-se um bonito serão de verão».

FAMALICÃO COM VIDEOVIGILÂNCIA RENOVADA NO CENTRO



O renovado centro urbano de Vila Nova de Famalicão está a ser dotado de um conjunto de câmaras de vigilância CCTV, um sistema tecnológico de vigilância por vídeo, cuja finalidade é a futura supervisão do espaço público para efeitos de regulação, fiscalização e segurança pública. Uma ação da autarquia local que tem como objetivo, inicialmente, a instalação de 12 câmaras apenas de controlo de movimento e em circuito fechado, onde será possível, por exemplo, verificar toda a circulação automóvel e detetar situações irregulares. A disposição de câmaras CCTV foi pensada e planeada para cobrir toda a extensão de vias que circundam a renovada Praça D. Maria II, bem como o renovado Campo Mouzinho de Albuquerque e parques de estacionamento existentes. Entretanto, a Câmara Municipal está já a encetar diligências, para que, no futuro próximo, este sistema possa ter ainda mais funcionalidades e Famalicão possa evoluir, a exemplo de outras cidades, no controlo e prevenção da criminalidade, fornecendo à PSP uma importante ferramenta para a manutenção da segurança pública, eventualmente alargado a outras áreas mais sensíveis da cidade, como a zona escolar.

VALENÇA COM PROJETO INOVADOR DE EMPREENDEDORISMO NA INFÂNCIA



Valença está a implementar um projeto inovador de empreendedorismo na infância, junto dos 227 alunos, do 3.º e 4.º ano, das escolas básicas do concelho. As sessões decorrem em sala de aula, orientadas por uma técnica de empreendedorismo do Município e uma psicóloga do CLDS 4 G que abrem os primeiros horizontes para os conceitos e exemplos de empreendedorismo. No final de cada sessão, as crianças, desenvolvem e apresentam, em grupo, os seus projetos e ideias inovadoras e empreendedoras. O Município de Valença está assim a desenvolver estas ações de sensibilização com o objetivo de despertar nestas crianças a ideia de “mini-empresendedores” e pretende aprofundar e alargar estas sessões a outros níveis de ensino e garantir que as crianças desenvolvam e melhorem competências, capacidades e espírito empreendedor, desde a infância. Desenvolver a criatividade, a autonomia, fazer com que acreditem nas suas ideias, dotando as crianças de ferramentas que as ajudem a tornar-se conscientes, ativos, participativos, mais críticos e reflexivos e contribuir para uma sociedade de consumo mais informada e mais justa é o grande objetivo. A iniciativa é do Município de Valença, em parceria com o projeto CLDS4G de Valença e conta com a colaboração do Agrupamento de Escolas Muralhas do Minho.



HORÁRIO:

Seg. a Sexta - 08h00 às 19h30
Sábado - 08h00 às 17h00

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

www.ctib.pt

Telefone Geral: (+351) 253 628 893
Área de Inspeção: (+351) 253 627 143

1º Pensamos na Segurança

Acidentados
Instalações de GPL
Transporte Coletivo de Crianças
Confirmações das Condições de Segurança
Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição
de Monovolumes/Transformação de N1 para M1



Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

Rua de Santo André 201 | Parque Industrial de Adaúfe | 4710- 596 | Adaúfe - Braga
ctib.geral@gmail.com

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580
horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

Rua de Recarei, n.º 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

www.mclab.pt - mclab.geral@gmail.com

“JOGOS NO CAMINHO” PROMOVEM CONVÍVIO TRANSFRONTEIRIÇO SOBRE O CAMINHO DA GEIRA

Uma iniciativa sócio-cultural, que pretende juntar em convívio peregrinos no KM100 do Caminho da Geira e dos Arrieiros, para promover este itinerário jacobeu que liga Braga a Santiago de Compostela, e que está a ser organizada pela Plataforma Berán no Caminho, em Berán, na província galega de Ourense.

O 1.º Encontro de Peregrinos do Caminho da Geira e dos Arrieiros “O Caminho em nós”, que decorre na área recreativa da Capela de São Roque, pretende promover o debate informal e a troca de experiências entre peregrinos, no dia 16 de julho, envolvendo-os em diversos jogos tradicionais galegos e portugueses.

«Nós convidamos os peregrinos portugueses, sobretudo os ligados ao Caminho da Geira e dos Arrieiros, a proporem jogos tradicionais e a participarem nos “Jogos no Caminho”, que visam destacar Berán como o KM100 deste itinerário e como berço da associação iniciadora deste itinerário», explica Abdón Fernández, presidente da associação fundadora do projeto (AJCMR) e porta-voz da Plataforma Berán no Caminho, com sede no concelho de Leiró.

O encontro pretende, igualmente, «criar um espaço de intercâmbio cultural transfronteiriço», envolvendo peregrinos e localidades pelas quais passa o Caminho da Geira e dos Arrieiros, e a organização está a preparar um espaço com condições para pernoitar, sanitários e duchas para os participantes poderem ficar mais do que um dia, se for essa a sua intenção.

A lista de jogos prevista até ao momento, que pode sofrer alterações por questões logísticas ou incorporação de jogos tradicionais portugueses, inclui matraquilhos, corrida de sacos, jogo da chave, jogo da bisca, braço de ferro, jogo da corda ou jogo do sapo.

As equipas são constituídas por 10 elementos, podendo participar mais do que uma por localidade, que concorrem individualmente, aos pares ou coletivamente, conforme os jogos. Cada jogo pontuará para a classificação final, havendo prémios para as três equipas melhor classificadas.

«Em breve, a organização divulgará numa página na Internet a listagem final dos jogos, as regras de cada jogo e da pontuação», bem como outras ações do 1.º Encontro de Peregrinos do Caminho da Geira e dos Arrieiros “O Caminho em nós”, refere Abdón Fernández, destacando que, neste momento, «o mais importante é convidarmos os nossos amigos peregrinos, sobretudo do norte de Portugal – Berán fica a apenas uma hora e meia de distância de Braga -, a participarem nos “Jogos no Caminho” e a proporem jogos tradicionais portugueses para serem incluídos no evento».

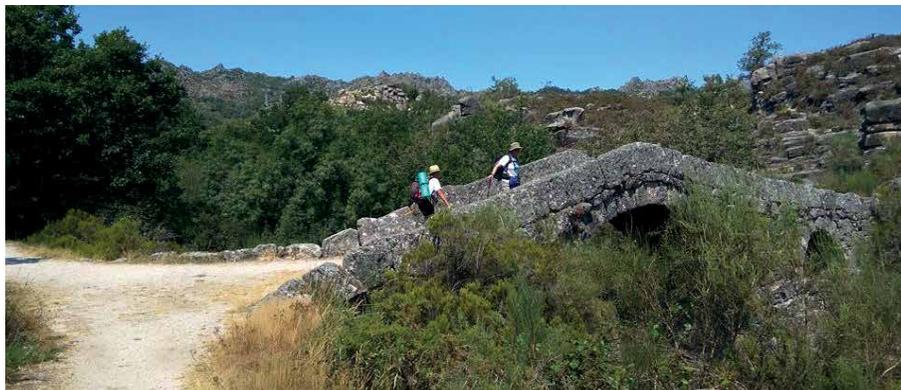




Além dos jogos, haverá música, por exemplo, com gaiteiros, e outras atividades que a organização está ainda a preparar e anunciará em breve.

O Caminho da Geira e dos Arrieiros foi apresentado em 2017 em Ribadavia (Galiza) e Braga, reconhecido pela Igreja em 2019, reconhecido pela associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico em 2020 e é um itinerário oficial da Peregrinação Europeia de Jovens do Ano Santo Jacobeu 2021/22.

Este percurso de 240 quilómetros destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira Romana, a via do género mais bem conservada do mundo, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos escassos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.



AutoFix®

40 ANOS
DESDE 1982

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.





**4 ANOS
GARANTIA
TOTAL**

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



scoring.pt



scoring.pt

www.autofix.pt



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 1797 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

[facebook.com/AutoFix.Ida](https://www.facebook.com/AutoFix.Ida) [instagram.com/AutoFixIda](https://www.instagram.com/AutoFixIda) twitter.com/AutoFixIda

ROTARY CLUB DE BRAGA HOMENAGEOU EMPRESÁRIO BRACARENSE JOÃO PAULO DE OLIVEIRA MARTINS



O Rotary Club Braga Norte, na sequência do que tem sido habitual, procedeu à designação do Profissional do Ano, tendo a distinção, desta feita, recaído no conhecido empresário bracarense, João Paulo de Oliveira Martins, fundador e atual administrador da empresa PAULARTE.

O jantar contou com a presença de familiares do homenageado, com destaque para a sua mãe Iracema Quintas, com quase cem anos, e sua esposa, Maria das Dores Boucela, para além dos seus colaboradores e mais de uma centena de amigos e rotários de vários clubes mineiros, que tiveram a oportunidade de ouvir os maiores elogios à figura de João Paulo de Oliveira Martins, quer em discursos presenciais quer em mensagens remetidas por empresários que não puderam estar presentes, destacando-se uma mensagem do anterior Arcebispo Primaz de Braga e das Espanhas, D. Jorge Ortiga, inserida num vídeo produzido pelos seus familiares onde estavam registados os mais importantes momentos da vida do homenageado.

De realçar ainda, um comovente discurso proferido por um dos seus netos que fez questão de garantir ao avô que a sua obra teria continuidade não só na geração dos seus filhos mas também, quando chegar a hora, na geração dos seus netos.

Abrilhantado com uma sessão de fados com a fadista Isabel Bacelar, acompanhada à viola por Horácio Andrade e à guitarra por Paulo Proença, este jantar constituiu um exemplo dado pelo Movimento Rotário da nossa cidade no sentido de mostrar como devem ser reconhecidos os profissionais de mérito.

Segundo o presidente do Rotary Club Braga Norte, "a Paularte, bem conhecida pelas extraordinárias linhas de mobiliário fabricado em madeira, foi fundada pelo Sr. João Paulo no início dos anos 80 tendo tido um extraordinário crescimento e evolução tecnológica, levando o nome de Braga e Portugal bem longe, com o constante crescimento não só no mercado interno como externo". "Por estas razões e sobretudo pelas qualidades humanas tanto como empresário como chefe de família, o Rotary Club Braga Norte resolveu distinguir o Sr. João Paulo com o título de **PROFISSIONAL DO ANO**", concluiu.



M.
even-
tos

MÚSICA

JULHO É DE JAZZ

gnration | Braga

7 a 15 de julho

22h00

7-9 €

"Julho é de Jazz" regressa ao pátio exterior do gnration para a sua oitava edição. "Pocus", um novo trio liderado pelo trompetista português João Almeida, uma das promessas do jazz nacional, o contrabaixista Gonçalo Almeida e o baterista João Lobo abre o ciclo deste ano. James Brandon Lewis (na foto), o músico do momento do jazz moderno, aterra em Braga a 14 de julho. No dia seguinte, o trompetista português Luis Vicente junta-se aos lendários músicos norte-americanos William Parker, Hamid Drake e John Dikeman. O último dia do ciclo é dedicado ao novo jazz feito em Portugal. Primeiro com o guitarrista Mané Fernandes e, na mesma noite, há Living with a Couple, trio que junta a voz de Leonor Arnaut, a guitarra de João Carreiro e a bateria de João Pereira.



MÚSICA

AGNES OBEL

Theatro Gil Vicente | Barcelos

12 de julho

21h30

20 € | 10 € (Quadrilátero)

Durante quase uma década, a compositora e pianista dinamarquesa Agnes Obel afirmou-se como uma das mais independentes e originais artistas da música contemporânea. No início de 2020, regressou com o muito esperado "Myopia", um trabalho que contou com a participação de John Corban, no violino, e de Kristina Koropecki e Charlotte Danhier, no violoncelo. Aguarda-se um concerto cheio de originalidade e com musicalidade profunda.



MÚSICA

ANA BACALHAU

Theatro Circo | Braga

30 de julho

21h30

15 € | 7,5 € (Quadrilátero)

Além de uma intérprete ímpar, que em palco se entrega sempre como se aquela pudesse ser a última vez que a ouvimos e vemos ao vivo, Ana Bacalhou tem cada vez mais uma palavra a dizer na escrita das letras e das músicas que interpreta. Recorde-se que após dez anos a dar voz às canções da Deolinda, Ana Bacalhou estreou-se a solo em 2017 com "Nome Próprio", revelando agora o álbum sucessor, de forma a «criar novos mundos, que possam materializar-se neste. Criar novos mundos, para que as experiências de dor e perda possam ser sublimadas».





JULHO
AGOSTO



31ª Edição
**Feira
do Livro
de Braga**
2022

FEIRA DO LIVRO
DE BRAGA 1 A 17 JUL.

feiradolivro.cm-braga.pt



**XXII FESTIVAL
DE TEATRO
DE BRAGA**



MIMARTE 1 A 9 JUL.
2022 **PÇ. MUNICIPAL | 21H45**



mobydick records
e Micha Rudowski
APRESENTAM

NOVA ARCADE 16 | 17 JUL.
BRAGA BLUES
PÇ. MUNICIPAL | 21H30 ENTRADA LIVRE



**FESTIVAL INTERNACIONAL
DE FOLCLORE 29 A 31 JUL.**
PÇ. MUNICIPAL



NOROESTE
FESTIVAL DE MÚSICA



NOROESTE 25 A 27 AGO.
FESTIVAL DE MÚSICA AV. CENTRAL

M.
agen-
da

Kids

CIRCUITO SUMMER SCHOOL

GNRATION | BRAGA

11 a 15 de julho

Presencial

25 €



O Circuito Summer School chegou para fazer escola. Numa semana totalmente dedicada à criatividade e experimentação, os participantes poderão ter acesso a um conjunto de workshops dedicados às mais diversas áreas, como a ilustração, o vídeo, o circuit bending ou o live coding. São cinco dias de aprendizagem, criação colaborativa e muita partilha a tempo inteiro.

SÁBADOS COM HISTÓRIAS

BIBLIOTECA MUNICIPAL | VIANA DO CASTELO

2, 9, 16, 23 e 30 de julho

Presencial

Gratuito



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.



VILLAS CAMARIDO

FOZ DO RIO MINHO



MORADIA T3

CAMARIDO - CAMINHA

126381003-32/40

DESDE € 305.000



LOCALIZADAS A APENAS 400 METROS DA PRAIA DA FOZ DO MINHO E 1KM DA PRAIA DE MOLEDO.



Moradias T3 térreas com áreas brutas desde 175 m² compostas por hall de entrada, sala, cozinha mobilada e equipada, Lavandaria, casa de banho de serviço, hall de distribuição, 2 quartos, casa de banho de apoio aos quartos, suite e uma garagem. As moradias estão implantadas em lotes com áreas desde 408 m².

Para mais informação? Contacte-me!

Óscar Pereira
925 220 174





HOTÉIS BOM JESUS

Experiências únicas de lazer e bem-estar

Os Hotéis do Bom Jesus, situados num dos pontos ex-libris da cidade, oferecem num dos pontos únicos na arte de bem receber. Para além do calor humano, de um serviço esmerado, uma homenagem diária à arte da culinária e aos vinhos de Portugal, garantem ainda um conjunto de programas de bem-estar e de lazer.

Piscina interior, Sauna, Banho Turco, Jacuzzi, Massagens, Salas de Cardiofitness, entre outros, garantem a qualidade e conforto de quem procura estes serviços. No exterior, espaços de natureza ideais para caminhadas, passeios pedestres ou de bicicleta, court de ténis ou até um romântico passeio de barco no Lago "dão mais vida" a todos os visitantes.

O Hotel do Elevador deve o seu nome ao elevador movido a água, construído em 1892, um dos mais antigos do mundo. Este leva-nos do topo da cidade de Braga até ao Santuário e Hotéis. No seu restaurante panorâmico, a cozinha dirigida pelo chefe António Pinheiro é um mundo de sensações, misturando a tradicional gastronomia do Norte de Portugal com o melhor dos vinhos nacionais e regionais, como o Vinho Verde. Disponibiliza 22 quartos duplos.

O Hotel do Templo, com 42 quartos, apresenta uma fachada remodelada e voltada ao Santuário - uma das primeiras construções neoclássicas em Portugal - escondendo atrás de si um hotel moderno com os benefícios de um health club, um spa e salas para conferências.

O Hotel do Lago, com 53 quartos, ergue-se no cimo do monte e o seu terraço panorâmico torna-se o local ideal para contemplar com tranquilidade a Serra do Gerês e desfrutar de uma sofisticada vida em família.

O health center coloca ao seu dispor cardiofitness, jacuzzi, sauna, banho turco e massagens.

O Hotel do Parque, com 44 quartos (4 suites e 40 duplos), foi inteiramente reconstruído a partir da estrutura original de um edifício do século XIX, erguendo-se no centro dos jardins românticos. Aqui é fácil praticar a arte do relaxamento e apreciar todas as impressões sensoriais de uma vida em pleno numa atmosfera autêntica.

O Hotel João Paulo II é a aquisição mais recente. Localizado na envolvente do Santuário do Sameiro e a apenas oito minutos do centro de Braga, disponibiliza 91 quartos (78 twins e 13 singles) e ainda um centro de wellness, restaurante, bar, wi-fi gratuito na receção, capela, estacionamento exterior e salões para eventos. Tudo isto, para usufruir num ambiente tranquilo.

Outro dos espaços de referência é a Colunata Eventos, um edifício histórico, renovado e completamente equipado para eventos, congressos, banquetes, grandes encontros, entre outros. Com uma deslumbrante vista sobre a cidade, situa-se mesmo junto aos Hotéis num espaço reservado. Um local de charme e com escala para grandes iniciativas.

Os Hotéis do Bom Jesus encontram-se numa área privilegiada da cidade de Braga, onde a natureza e a arte estão de mãos dadas - o Bom Jesus do Monte - musa inspiradora de poetas e artistas. Oferecem ainda excelentes condições e experiências para a realização de seminários, reuniões, congressos, ações de formação, almoços e jantares de negócios, eventos comemorativos, exposições, ou para descobrir o encanto do Minho num fim-de-semana ou férias.





HOTÉIS DO BOM JESUS



Hotel do Elevador
- *Restaurante Panorâmico* -
253 603 400
elevador@hoteisbomjesus.pt

Hotel do Lago
253 603 020
lago@hoteisbomjesus.pt

Hotel do Parque
253 603 470
parque@hoteisbomjesus.pt

Hotel do Templo
253 603 610
templo@hoteisbomjesus.pt

Hotel João Paulo II
253 603 620
joaopaulo2@hoteisbomjesus.pt

Bom Jesus
4715 - 056 Braga Portugal
www.hoteisbomjesus.pt

Colunata Eventos
253 603 470
comercial@hoteisbomjesus.pt

ENTREVISTA A VARICO PEREIRA, VICE-PRESIDENTE DA
CONFRARIA BOM JESUS E DIRETOR DA PASTORAL DO
TURISMO DA ARQUIDIOCESE DE BRAGA

«O BOM JESUS TEM UM EFEITO CATALISADOR, PORQUE É O MAIOR ATIVO TURÍSTICO DE BRAGA»

TXT Vasco Alves
PIC Inês Pedro Fernandes



À Revista Minha, Varico Pereira, Vice-Presidente da Confraria Bom Jesus e Diretor da Pastoral do Turismo do Arquiocese de Braga revela que o reconhecimento como Património Mundial da UNESCO garantiu dimensão mundial ao Bom Jesus. Nesta conversa, assume que um dos grandes objetivos estratégicos passa por consolidar as boas práticas ambientais, para afirmar o Bom Jesus como um local mais sustentável, e aborda, entre outros temas, a importância da Pastoral do Turismo para a Igreja.

Desde o anúncio oficial do Bom Jesus como Património Mundial da UNESCO, o que já foi feito para dinamizar o turismo?

O trabalho iniciou muito antes da inscrição. Todo o processo de candidatura teve uma visibilidade muito significativa. Procurámos, em primeiro lugar, fazer a requalificação do património (escadórios, capelas e basílica), permitindo, desta forma, qualificar a visita. Reaproximar o Bom Jesus dos bracarense foi o objetivo prioritário, pois os primeiros a valorizar o nosso património são os locais. Só depois pensamos na estratégia de promoção internacional. Neste último aspeto, o trabalho iniciou com várias abordagens a entidades internacionais, meios de comunicação social e operadores turísticos, no sentido de mostrar o Bom Jesus como um conjunto arquitetónico e paisagístico único, com uma dimensão religiosa bem viva. Depois da inscrição, a 7 julho de 2019, já estávamos a colher os frutos que tínhamos planejado. Mas, efetivamente, o anúncio oficial veio aumentar a notoriedade e o interesse de grandes operadores turísticos internacionais e meios de comunicação social para o Bom Jesus. Nessa altura, iniciámos um processo de acolhimento aos visitantes para melhorar a experiência de visita e na sua fase inicial de implementação, fevereiro de 2020, surge a pandemia do covid-19. Nesse momento, percebemos que tínhamos de parar e repensar a estratégia de gestão e dinamização do turismo no Bom Jesus e é isso que estamos a fazer agora, com um plano de gestão centrado no desenvolvimento de um turismo sustentável.

Que dimensão teve este reconhecimento da UNESCO?

Este reconhecimento veio dar uma dimensão mundial ao Bom Jesus, é verdade que já era visitado por milhares de turistas internacionais, mas o selo UNESCO veio permitir inserir o Bom Jesus na rede e nos roteiros internacionais do Património Mundial. Por outro lado, os bracarense passaram a ter mais orgulho no seu Bom Jesus e esse reconhecimento é o que mais nos completa. O reconhecimento do valor universal excecional é a distinção máxima a que qualquer monumento pode aspirar e o Bom Jesus atingiu-o.

Entre os compromissos assumidos, quais são as prioridades num futuro próximo?

A inscrição na Lista do Património Mundial da UNESCO veio aumentar as nossas responsabilidades ao nível da

salvaguarda do património cultural e natural. Não podemos esquecer que o Bom Jesus foi inscrito como paisagem cultural, sendo esta composta por mais de 26 hectares que temos de proteger. Entre os compromissos assumidos desta- co alguns aspetos, como o desenvolvimento de indicadores de monitorização para identificar potenciais ameaças à propriedade e à Zona de Proteção Especial da expansão/desenvolvimento urbano; a definição de uma estratégia, em conjunto com o município, de combate aos incêndios florestais mais abrangente que inclui um programa mais amplo de desenvolvimento económico e social e seja garantia da qualidade ambiental; o desenvolvimento de indicadores de monitorização do estado de conservação do parque e da floresta e, por fim, a elaboração de um Plano de Gestão do Turismo, tendo como objetivo um turismo sustentável em linha com os ODS.

E a médio/longo prazo?

A nossa prioridade é garantir que o Bom Jesus seja um espaço cada vez mais sustentável a nível ambiental, social e económico, um espaço mais acessível a todos, procurando acolher todas e qualquer realidade humana que nos visita. A médio prazo prevemos implementar dois projetos estratégicos para a estância, que estão relacionados com a reorganização do trânsito na zona do Pórtico e com a requalificação dos apeadeiros do elevador, que inclui a implementação



de um centro interpretativo a instalar na antiga casa dos correios. Depois, existem outros objetivos que passam por aumentar o número de Irmãos; estabelecer parcerias com outros Sacro-Montes a nível nacional e internacional (Itália, Brasil, Espanha, Suíça, etc.); reafirmar o Bom Jesus no seu todo e o seu Santuário como um dos principais locais de culto e de renovação pastoral da Igreja em Portugal; afirmar o Bom Jesus como um polo de referência cultural; aumentar a qualificação e operacionalização dos colaboradores da Confraria e consolidar as boas práticas ambientais, sociais e económicas, para afirmar o Bom Jesus com um local mais sustentável, tal como comecei por referir.

Um dos vossos objetivos é, portanto, valorizar todo o espaço e acolher cada vez mais visitantes?

Efetivamente, como referi, anteriormente, o Bom Jesus deve ser um espaço cada vez mais acessível a todos, mas também mais sustentável e, nem sempre mais é melhor. A valorização e salvaguarda de todo o património, que nos permita qualificar e enriquecer a experiência de quem nos procura, em todas as dimensões do Bom Jesus, seja do ponto de vista religioso, cultural ou turístico, são aspetos fundamentais. Sabemos que todo este processo é demorado e vai-se fazendo todos os dias, como diz o ditado "sem pressas, mas sem pausas". O aumento do número de visitantes vai obrigar a implementar as medidas referidas nas questões anteriores, procurando evitar a massificação de alguns espaços, trazendo-nos a exigência de estarmos preparados para esse processo. No entanto, não é uma preocupação primordial aumentar significativamente o número de visitantes, até pelos problemas que uma massificação turística pode causar. É sim, nossa prioridade, reduzir a sazonalidade da visita ao Bom Jesus, procurando aumentar o número de visitantes em épocas do ano em que a procura é menor e isso faz-se criando motivos de visita que podem passar, por exemplo, por um programa cultural mais apelativo.

E como é que se evita a massificação?

Quando surgiu a pandemia do covid-19 vários especialistas, no setor do turismo, afirmaram que "a partir de agora o turismo de massas vai terminar" ou vai-se "reconfigurar" e "vamos ter outros desafios". Mas a realidade é que hoje constatamos que o turismo de massas está aí novamente, bastando ver o que se passa nas grandes capitais europeias. A massificação turística ou o overtourism continua a ser uma realidade que pressiona os sítios e as cidades mais turísticas. No Bom Jesus soubemos, atempadamente, minimizar esse problema. A criação de um controle à entrada de veículos

permitiu garantir que não ultrapassamos a capacidade de carga, de carros e autocarros, dentro do Santuário. No futuro, com a implementação dos sistemas de monitorização da pressão turística, vamos conseguir identificar, em tempo real, as zonas de maior afluência e criar corredores de dispersão das pessoas para outras áreas do Santuário com menor pressão, de forma a proporcionar uma distribuição dos turistas mais equitativa pelos diferentes espaços. Por outro lado, o projeto de requalificação da zona do Pórtico vai permitir conter a maioria dos veículos naquela zona e os visitantes poderão utilizar com mais frequência o elevador, criando ainda um sistema de minibus, para chegar ao Santuário. Temos consciência que este problema não se resolve apenas com a nossa

ação, sendo necessário envolver outras entidades que têm responsabilidades nesta matéria, desde a Câmara Municipal às forças de segurança. Podemos conseguir controlar a capacidade de carga dentro do Santuário, mas já não temos autoridade para o garantir na estrada de acesso ao Bom Jesus, pois não temos compe-

tência para atuar nesse espaço. Estamos a trabalhar no plano de gestão de forma consentada, para envolver todas as entidades com competências na matéria.

Em termos logísticos, o que já foi concluído para acolher os visitantes para que tenham uma experiência mais enriquecedora?

A construção dos parques de estacionamento dos autocarros, dos automóveis, o parque de merendas, a criação do Centro de Memórias, a requalificação dos acessos, a requalificação dos hotéis, do parque infantil, do bar do lago, são infraestruturas da oferta que permitem acolher melhor quem nos procura. Por outro lado, todos os trabalhos de requalificação do património, desde as capelas, o escadório, a basílica com o Coro Alto e a Torre Sineira, os equipamentos e materiais informativos, que nos permitem gerir melhor a experiência de visita e da atividade cultural, foram ações relevantes que melhoram e qualificam a experiência de quem nos visita.

A confraria está envolvida no projeto da paisagem da estância que vai resultar numa inventariação das espécies vegetais que aí habitam. Como é que tem sido feito este trabalho e em que fase se encontra?

Esse trabalho já foi concluído. Tratava-se de uma exigência da UNESCO que cumprimos em dezembro de 2021. Desse estudo resultaram vários aspetos muito interessantes que

devemos explorar, e que nos permitem gerir melhor a paisagem, nomeadamente, no controle de espécies invasoras e na prevenção de incêndios. Sabemos quantas árvores temos e onde estão; sabemos, por exemplo, que temos a maior concentração de camélias do país, entre outros aspetos relevantes. Este estudo vai-nos permitir, também, comunicar melhor e valorizar o espaço natural do Bom Jesus. Além disso, este trabalho já nos possibilitou o desenvolvimento de algumas ações de promoção da biodiversidade, estando outras em processo de elaboração.

As questões da sustentabilidade e das boas práticas ambientais estão, portanto, a ser trabalhadas no Bom Jesus?

Felizmente, sim. Aliás é um dos nossos objetivos estratégicos consolidar as boas práticas ambientais, para afirmar o Bom Jesus como um local mais sustentável, procurando adaptar-se às alterações climáticas. Gostaria de destacar a inscrição da Confraria na Plataforma de Ação Laudato Si, onde o Papa Francisco nos convida à “conversão ecológica e a uma ecologia integral”, preocupado que está com a necessidade urgente de “Cuidar da Casa Comum”. Na sequência dessa inscrição foi assinado o protocolo “Cuidar, Proteger e Valorizar a Coroa de Braga”, em setembro do ano passado, entre as Confrarias e Irmandades da Coroa de Braga. Em termos de aplicação de boas práticas, saliento a limpeza das matas, garantindo o acesso da comunidade local aos espaços verdes e o controle do risco de incêndio; a

renovação e instalação de sistemas de iluminação (interior e exterior) mais sustentáveis e eficientes, com a transição para lâmpadas led’s; a proteção da biodiversidade com a plantação de árvores autóctones e a remoção de espécies invasoras; a proteção e recuperação das nascentes de água e minas, garantindo o uso sustentável da água; a promoção do artesanato local para venda na casa das estampas; a sensibilização dos crentes para evitar a queima de cera; a eliminação de sacos de plástico e utilização de sacos de papel reciclado na casa das estampas e a troca de equipamento a combustão por equipamentos elétricos.

Um dos nossos objetivos estratégicos passa por consolidar as boas práticas ambientais, para afirmar o Bom Jesus como um local mais sustentável, procurando adaptar-se às alterações climáticas



Foi criado um Espaço Museológico da Torre Sineira e do Coro Alto. Como é que tem corrido em termos de interesse e visitas?

Tem corrido muito bem. Este era um espaço fechado, sem qualquer utilização, que foi valorizado e hoje é mais um motivo de interesse e conhecimento para quem nos visita.

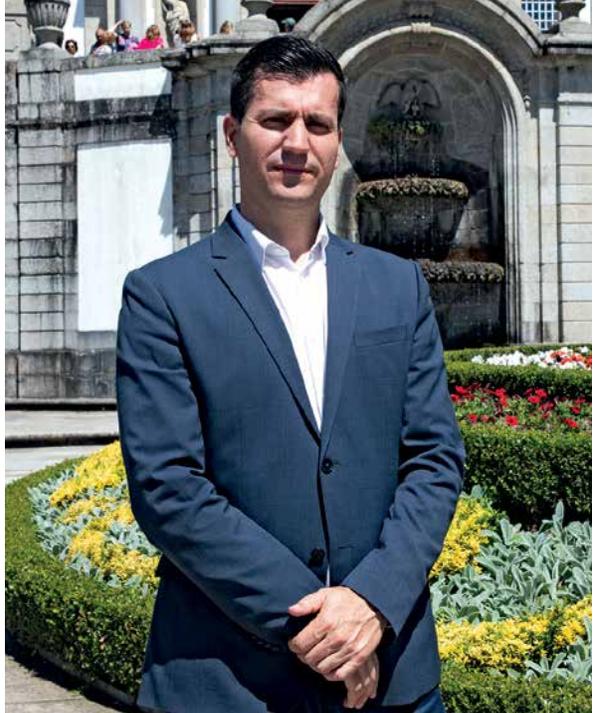
Como é que se consegue financiar a gestão diária do Bom Jesus do Monte?

Não é uma tarefa simples. Podemos falar sempre na sustentabilidade ambiental, mas se não houver sustentabilidade económica será difícil de implementar a primeira. A esmagadora maioria das nossas receitas resultam da atividade turística, nos diferentes serviços que disponibilizamos, desde o elevador, aos hotéis, passando pela casa das estampas e os barcos, sendo que tudo isso depende de uma dinâmica turística e de lazer. Se não houver turismo, o Bom Jesus não consegue manter a sua sustentabilidade. As receitas do culto são cada vez mais reduzidas, à exceção dos casamentos que continuam a ser uma atividade muito importante na nossa Basílica. As responsabilidades com a inscrição na UNESCO aumentaram e esse aumento ainda não se traduziu num aumento dos rendimentos, pois vivemos dois anos de pandemia que reduziu drasticamente as receitas. O Bom Jesus presta um serviço público e social único, somos o pulmão de Braga, mas manter este pulmão é oneroso para nós. Por isso, temos de envolver outras entidades e beneméritos a participar nesta sustentabilidade económica.

Aliar o Turismo Cultural ao Religioso está sempre entre as vossas prioridades. Têm conseguido dar respostas neste sentido?

Procuramos dar as respostas certas. Sabemos que a relação entre o turismo religioso e o cultural é indiscutível. O património cultural, que muitas vezes também é religioso, torna estes segmentos do turismo muito próximos e dependentes um do outro. Os sítios Património Mundial da UNESCO são locais turísticos, sujeitos a diferentes usos, mas devemos preservar a autenticidade que identifica esses sítios. O Santuário do Bom Jesus, Património Mundial da Humanidade, deve ser promovido sobretudo como um local privilegiado de acolhimento para fiéis, peregrinos e turistas, independentemente da sua motivação. A nossa prioridade é promover o acolhimento numa perspetiva ecuménica,

onde o culto religioso e o culto artístico utilizam, com o equilíbrio possível, o mesmo espaço – o monumento religioso. Este, pela riqueza e complexidade de significados de que se reveste, proporciona e incita a diferentes leituras, favorecendo a conjugação de esforços de diferentes entidades, e não apenas das religiosas, na implementação de projetos



de valorização do espaço religioso, acabando por beneficiar ambas as partes e, sobretudo, para os respetivos frequentadores, na sua diversidade. As palavras que o Sr. D. José Cordeiro, Arcebispo Primaz, proferiu no encontro com os guias intérpretes foram marcantes, quando referiu que o “Santuário do Bom Jesus é o coração que acolhe a todos e a cada um neste lugar de acolhimento e esperança” e reconheceu a “linha tênue” entre turistas e peregrinos, considerando fundamental que uns e outros sejam bem recebidos, com humanidade, promovendo a cultura do encontro, principalmente numa altura de grande mobilidade humana. Esta perspetiva ecuménica vem valorizar o diálogo intercultural e evitar os conflitos entre visitante e visitado. Assim, cumprimos um dos pilares da UNESCO, o diálogo entre civilizações como pilar central na construção da paz.

Se não houver turismo, o Bom Jesus não consegue manter a sua sustentabilidade

Qual a importância da Pastoral do Turismo para a Igreja?

A Pastoral do Turismo emerge da vontade da Igreja em responder a

um fenómeno da ação humana, como é o turismo, em profundo crescimento e na consciência de que tudo o que é humano deve encontrar eco no coração dos discípulos de Cristo (cf. GS. 1). Esta área da ação humana necessita de uma particular atenção, pela sua natureza, pela sua expressão numérica e pela oportunidade que constitui para a própria missão da Igreja. Destacaria três aspetos na ação da Pastoral

do Turismo: a dignidade da pessoa humana; a prossecução do bem comum; e a evangelização, através do acolhimento. A Pastoral do Turismo deve estar atenta a este fenómeno e promover uma nova evangelização, nesta oportunidade que é a presença do turista no espaço religioso.

E neste ponto, quais são as principais exigências para a igreja?

A Igreja, em Portugal, tem uma responsabilidade singular, pois é, desde logo, fiel depositária de um imenso património, a que precisa de atender e de requalificar, colocando-o ao serviço do turismo, como seu usufrutuário, tendo em vista precisamente o bem de cada pessoa e o seu integral desenvolvimento, para além das múltiplas possibilidades evangelizadoras que este património constitui.

Indo neste sentido, é necessário que haja profissionais de turismo acolhedores, agregadores, com formação e devidamente remunerados. Aqui, no Bom Jesus, têm tido em conta estas características?

Quando, anteriormente, referia “a dignidade da pessoa humana”, era também uma referência aos trabalhadores do setor turístico, procurando criar as melhores condições para desenvolverem o seu trabalho. No Bom Jesus tem sido uma prioridade contratar profissionais qualificados, com formação e remuneração adequada às suas funções. Aliás, um dos nossos objetivos estratégicos para este mandato é, precisamente, aumentar a qualificação e operacionalização dos nossos trabalhadores.

O formato digital assume um papel importante na divulgação e promoção do Bom Jesus. É um segmento que estão a explorar?

Sim, mais do que nunca a digitalização e o online são prioridades na nossa atuação. Desenvolvemos várias ferramentas inovadoras que permitem a qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo, via internet, visitar o Bom Jesus ou até, pormenorizadamente, o interior da Basílica. Temos uma aplicação do Santuário e uma visita virtual do interior da Basílica que permite não só aos curiosos conhecerem o Bom Jesus, como oferece às escolas a possibilidade de explorar este património Mundial com os seus alunos, através de aulas e trabalhos mais interativos.

A Pastoral do Turismo deve promover uma nova evangelização, nesta oportunidade que é a presença do turista no espaço religioso



São formas de comunicar, interagir e dar a conhecer a beleza e a riqueza de um espaço Património Mundial a todas as pessoas e estimular a curiosidade para uma visita presencial ao Bom Jesus. No futuro, pretendemos continuar com esta aposta no online e permitir que a aquisição dos diferentes serviços seja possível fazer via internet, e, desta forma, conseguir gerir melhor a nossa capacidade de carga, como já acontece em sítios com elevada procura turística. Estamos também presentes online com o nosso site www.bomjesus.pt e nas redes sociais Facebook e Instagram.

É fácil gerir e comunicar a oferta turística do Bom Jesus?

Nem sempre. O facto de um Santuário se converter numa estância com várias dimensões (religiosa, cultural, natural e turística) não facilita a comunicação. O seu potencial turístico é uma dimensão estratégica incontornável e a religião é a sua essência, por isso temos de saber conjugar a comunicação desta dimensão espiritual com as outras realidades. Por outro lado, sendo património Mundial e o ícone da cidade de Braga, temos a pressão desta visibilidade que nos obriga a uma gestão cuidada da comunicação. Mas o que à partida pode dificultar a comunicação é, também, o que nos ajuda a ter mais visibilidade, o facto de ser um local único, distinto, cheio de tradição, biodiversidade, etc, ou seja, um conjunto de elementos riquíssimos que não se encontra em outro lugar.

O Bom Jesus é hoje uma referência turística da região. Qual é a sua fórmula de sucesso?

Na minha opinião é a sua multiplicidade de atrativos, um conjunto paisagístico e arquitetónico único, com as dimensões, religiosa, cultural, natural, turística e lazer. Diria mesmo que é um lugar irrepetível não conheço outro local que conjuga todas estas dimensões num mesmo espaço, de beleza e equilíbrio extremos com um valor universal excepcional. Acho que o critério (iv) de inscrição na UNESCO o define muito bem “O santuário do Bom Jesus do Monte é um exemplo extraordinário de monte sagrado com uma monumentalidade inédita determinada por uma narrativa completa e elaborada da Paixão de Cristo de grande importância para a história da humanidade. Incorpora traços que identificam o catolicismo romano, como a exteriorização da celebração, o sentido comunitário, a teatralidade e a vida

como um caminho permanente e inesgotável.” Acrescento, ainda, a comunicação clara e objetiva para todos os públicos e o facto de uma equipa de trabalhadores que, ao longo dos anos e todos os dias, zelam pela beleza ímpar deste espaço.

De um modo geral, o que tem para oferecer ao visitante?

Resumidamente: religião, espiritualidade, cultura, natureza, tradição, turismo, lazer, biodiversidade, bem-estar e qualidade de vida.

Como é que tem corrido o serviço de visitas guiadas ao património, uma iniciativa da Confraria com vários percursos para conhecer?

Sentimos que este serviço fazia falta neste sítio e a Confraria do Bom Jesus, desde 1 de junho de 2021, organizou e começou a disponibilizar visitas guiadas ao património. Desde o início da atividade que o número de utilizadores tem vindo a aumentar todos os meses. Neste momento, mais de 3000 pessoas já utilizaram este serviço.

O Bom Jesus do Monte distingue-se pela multiplicidade de atrativos, pelo conjunto paisagístico e arquitetónico único, com as dimensões, religiosa, cultural, natural, turística e de lazer

Quais são as mais-valias destas experiências?

As visitas guiadas são orientadas por guias locais do Santuário, devidamente qualificados com formação na área do turismo, teologia e história, o que permite ao visitante uma experiência única de descoberta e conhecimento do património religioso, cultural e natural do Bom Jesus. Por outro lado, destacamos como mais valia o acolhimento que fazemos através de uma nova perspetiva, quer em termos de uma visita mais completa, quer de uma proposta evangelizadora a que a própria natureza dos vários espaços convida.

Se pudesse efetuar um roteiro do Bom Jesus, que locais escolheria?

A minha proposta de roteiro é imersiva e permite conhecer todas as dimensões do Bom Jesus. Inicia no Pórtico subindo o escadório lendo as capelas, as fontes e a natureza. Durante a subida sugiro uma pausa no miradouro de Pilatos para observar as vistas para a cidade de Braga. Continuamos pelo escadório despertando os cinco sentidos e refletindo sobre as virtudes da fé, esperança e caridade, com uma pausa no interior da Basílica, para um momento de paz e encontro espiritual. Saindo da Basílica continuamos o escadório até ao Terreiro dos Evangelista e apreciamos as vistas para a Serra do Gerês. Subimos ao lago, para um passeio de barco, reparamos as forças com uma merenda no parque. Depois,

iniciamos a descida do monte pela Casa do Fresco até ao coreto da gruta. A derradeira descida, até ao pórtico, seria no secular elevador do Bom Jesus. Seria uma visita para um dia inteiro.

Quais são os públicos que mais procuram o Bom Jesus?

O Bom Jesus é visitado, por uma diversidade significativa de públicos, de crianças a idosos, desde o peregrino nacional e estrangeiro, passando pelo turista alocêntrico e famílias até ao visitante e o desportista. A maioria dos visitantes são os turistas nacionais, seguidos dos espanhóis, brasileiros e franceses, no total são mais de 50 nacionalidades e mais de um milhão de visitantes que nos procura todos os anos.

Em termos de estadia nos hotéis, quais são as previsões para este verão e para o restante ano?

A nossa previsão é positiva, estamos com ocupações próximas das registadas em pré-pandemia. Ainda não atingimos os números de 2019, mas prevemos que este verão fique muito próximo.

Qual a taxa de ocupação neste período?

Atualmente estamos com taxas de ocupação entre os 70% e os 80%, esperamos em agosto atingir os 90%.

Qual será o impacto em termos económicos?

Será positivo, como referi anteriormente, o Bom Jesus vive da atividade turística, se houver um crescimento da procura turística, isso vai-se refletir nas receitas e, também, vamos criar mais emprego e com isso não só ganha o Bom Jesus como todos os que estão à sua volta. O Bom Jesus tem este efeito catalisador, porque é o maior ativo turístico de Braga, logo os impactos difundem-se pela cidade e região.

É o início da recuperação, após pandemia?

Esperamos que sim, desde março que estamos a aproximar-nos dos números pré-pandemia. Ainda existem alguns constrangimentos por causa da pandemia, da guerra e da crise económica. Por exemplo, mercados que não recuperaram completamente como o brasileiro e outros que não voltaram como o asiático, mas esperamos que em breve possam reaparecer.

Quais são os principais desafios e estratégias que a Confraria do Bom Jesus tem a curto/médio prazo?

No ano em que se comemoram os cinquenta anos da Convenção do Património Mundial, da UNESCO, reveste-se de primordial importância cumprir e fazer cumprir todas as obrigações que a inscrição na Lista do Património da UNESCO nos compromete, potenciando o Bom Jesus como fator, mas também espaço privilegiado de acolhimento e promotor dos valores cristãos. Vamos procurar aproveitar todos os benefícios da inscrição na lista do Património Mundial para continuar a afirmar o Bom Jesus como referência nacional e

internacional. Estabelecer parcerias com outros Sacro-Montes a nível nacional e internacional (Itália, Brasil, Espanha, Suíça, etc.). A concretização do projeto Bom Jesus: Requalificar III é um objetivo estratégico, com a criação do centro interpretativo e requalificação da zona do Pórtico. Por outro lado, a criação de uma agenda cultural e de animação turística, que permita afirmar o Bom Jesus como um polo de referência cultural, dando sequência a projetos como a celebração dos 140 do elevador e promovendo concertos e outras atividades culturais e turísticas dirigidas a distintos públicos. Vamos continuar a aproximar o Bom Jesus de Braga e dos Bracarenses, principalmente junto dos mais jovens, para as comunidades escolares conhecerem o Bom Jesus num contexto de educação não formal, fugindo à rotina diária da sala de aula, motivando os alunos para a valorização de um sítio único, Património da Humanidade. A nível cultural, procuraremos reafirmar o Bom Jesus no seu todo e o seu Santuário como um dos principais locais de culto e de renovação pastoral da Igreja em Portugal. No fundo queremos no dia-a-dia consolidar as boas práticas ambientais, sociais e económicas, para afirmar o Bom Jesus com um local mais sustentável e reafirmar o Bom Jesus como um dos principais locais de peregrinação espiritual e visita turística em Portugal.

Como gostaria de ver o Bom Jesus daqui a 10 anos?

Como o vejo hoje, como um local único, sustentável, acolhedor, de contemplação, com uma dinâmica religiosa, cultural, ambiental e turística bem vivas, capazes de continuarem a fazer do Bom Jesus um verdadeiro centro emanador de fé, esperança e caridade, a partir de Braga para o mundo. Fazer história deu e dá muito trabalho, tudo faremos para manter a integridade, autenticidade e valor universal excepcional, desta paisagem cultural, para que este título de Património Mundial se mantenha por muitos e longos anos.



PEREGRINOS DA EUROPA



VIAJE
CONNOSCO!



Quem Somos

Os Peregrinos da Europa são uma empresa vocacionada para a organização de viagens em grupo, com enfoque no património cultural e religioso.

Em articulação com os seus parceiros, os Peregrinos da Europa dá uma resposta rápida e eficaz às diversas solicitações do mercado e um acompanhamento personalizado. A marca é internacional, e tem representações em Santiago de Compostela, Roma e Terra Santa.



TURISMO
RELIGIOSO



A GRANDE
OPORTUNIDADE
PARA EVANGELIZAR

PEREGRINOS DA EUROPA, LDA.

Bom Jesus do Monte – Tenões
4715-056 Braga

Email: info@peregrinosdaeuropa.pt

Web: www.peregrinosdaeuropa.pt

t. +351 253 603 470

Agente de Viagens
e Operador Turístico

(RNAVT N.º 2495)



O QUE FAZEMOS

→ **Visitas Guiadas**

→ **Viagens de Grupo**

→ **Consultores de Viagem**

→ **Programas à Medida**

→ **Transfers**

→ **Alojamento**



EVANGELIZAR PELO TURISMO

→ **RECEBER QUEM CHEGA**
(INCOMING)

→ **PREPARAR QUEM VAI**
(OUTGOING)



"A **peregrinação** é um sinal peculiar no Ano Santo, enquanto ícone do caminho que cada pessoa realiza na sua existência".



www.peregrinosdaeuropa.pt

Quinta da Riba Má



UM TESOURO ESCONDIDO QUE PROPORCIONA EXPERIÊNCIAS E MEMÓRIAS INESQUECÍVEIS

Quem viaja pela estrada nacional 103 no sentido Braga-Chaves encontra ao quilómetro 89,5 uma placa discreta, a que em geral é indiferente, apontando a direcção para Soutelos.

Situada na fralda nordeste da Serra da Cabreira e debruçada sobre o vale do Rabagão e a sua ponte da Misarela, esta pequena aldeia, com apenas uma dezena de casas habitadas, é um dos tesouros escondidos da EN 103, com uma vista deslumbrante para o Parque Nacional da Peneda Gerês, cuja entrada junto à confluência dos rios Cávado e Rabagão dela dista cerca de mil metros.

Aí se encontra a Quinta da Riba Má, unidade de turismo em espaço rural, instalada no edifício que ao longo de séculos foi testemunho da passagem de várias gerações dos familiares dos atuais proprietários, do qual restam ainda importantes vestígios da construção original e que foi ampliado para proporcionar melhores

condições de acolhimento aos hóspedes que ocupam as suas 8 unidades de alojamento.

A Quinta conserva um importante acervo documental, não apenas da casa e da família, mas também sobre a história da aldeia e das condições de vida no antigo concelho de Ruivães.

Conhecida como "Casa do Alexandre", porque desde o século XVIII sempre houve pelo menos um elemento da família com esse nome, nela nasceram ou viveram magistrados, eclesiásticos e até autarcas, como o padre Júlio Cândido César, mais que uma vez presidente da Câmara de Vieira do Minho, nos últimos anos da monarquia, que depois se destacou nas tentativas de restauracionismo monárquico dos primeiros anos da República.

A Quinta da Riba Má, para além de ser um exemplo do que deve ser feito no âmbito da reabilitação urbana, proporciona experiências e memórias inesquecíveis a todos quantos a visitam.





Travessa da Fonte de Soutelos 21
4850-338 | Soutelos - Ruivães
Vieira do Minho - Portugal
www.ribama.pt | tel.: 933 122 336
reservas@ribama.pt



Misarela

Entre histórias e lendas
há um refúgio
arrebatador

TEXT Vasco Alves
PIC Tiago Rodrigues Félix

A Misarela é muito mais do que a ponte que lhe dá fama. Na Misarela faz-se silêncio... os sons são da natureza! Do vento nas árvores, dos pássaros, da água que corre entre riachos e pedras e que culmina nas profundezas do rio Rabagão.

Um maravilhoso refúgio para explorar a pé, em pausas caminhadas, para absorver toda a beleza envolvente de um verdejante manto que se perde de vista e emoldura os dias. Neste ambiente campestre, parte-se à aventura munido de um piquenique, mergulha-se nas refrescantes e cristalinas águas em forma de cascatas e lagoas, e desfruta-se do ar puro, do silêncio e, sobretudo, do enquadramento incrível que a paisagem nos oferece.

Deixamos o tempo passar, devagar e respiramos... fundo, bem fundo! Sem nos apercebermos, mergulhamos numa imensidão de tranquilidade e bem estar para o corpo e para a mente. Uma experiência única, que nos faz bem à alma. A garantia de um dia bem passado e relaxante. Num cenário quase exclusivo e impressionante! Depois disto, a Misarela nunca será esquecida e o regresso está próximo. À distância de um desejo. Que perdurará para a vida toda!

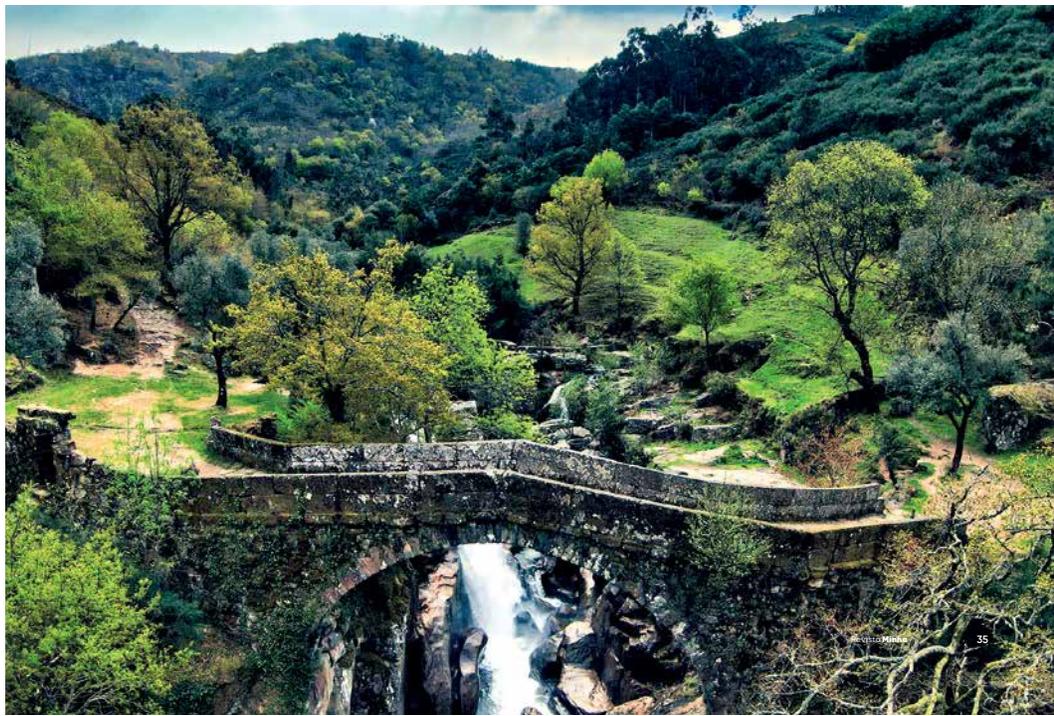
A Misarela é tudo isto. No fundo de um desfiladeiro escarpado, encontramos um cenário natural arrebatador, com um poder místico, que tem esta capacidade de nos mostrar muito do extraordinário que a vida nos pode proporcionar.

Ponte do Diabo, dos Gervásios e das Senhorinhas

A ponte é o seu ex-libris. Classificada como Imóvel de Interesse Público, divide dois lugares e dois concelhos: Sidrós, na freguesia de Ferral, concelho de Montalegre (Vila Real), e lugar de Frades, freguesia de Ruivães, concelho de Vieira do Minho (Braga). Para além disso, atravessa o Rio Rabagão, que divide estes dois Municípios e consecutivamente os Distritos.

De uma beleza única e invulgar, foi erguida na Idade Média e reconstruída no início do século XIX. Assente sobre penedos, é sustentada por um único arco, com aproximadamente 13 metros de vão. É conhecida pelas suas crenças, lendas e também à fama de que foi palco, tendo servido de passagem em 1809 às tropas francesas comandadas por Soult, fugindo à perseguição dos soldados de Wellesley.

A ponte está associada também a uma famosa lenda, onde o Diabo é protagonista, daí que muitas vezes seja apelidada de "Ponte do Diabo". Reza a história que, em tempos longínquos, um criminoso fugia, perseguido pelas autoridades. Desesperado, ao chegar às margens tempestuosas do rio Rabagão, pediu ajuda divina e invocou o poder do diabo, para que este o ajudasse a passar em segurança para a outra margem. Pedido aceite, a ponte surge como por magia e o homem ultrapassa o perigoso rio. Chegado à outra margem, o diabo fez desaparecer a ponte e, desta forma, ajuda o criminoso a escapar às autoridades. Mais tarde, o homem revela a



um padre o pacto que fez com o diabo e este, absolve-o de todos os pecados. Movido pela fé, o padre desloca-se de noite ao local, disfarçado de lavrador, invocando Satanás e prometendo-lhe a alma em troca da passagem. A ponte surge do nada e o padre ao atravessá-la, benze-a com água benta molhada num raminho de urze, ao mesmo tempo que faz o sinal da cruz e recita um exorcismo. O vulto negro de Satanás, encoberto por uma espessa nuvem de enxofre desaparece como por encanto, deixando no ar um forte cheiro a peiz e incenso. A ponte, no entanto, mantém-se de pé, firme e imponente, ligando as duas margens.

Por outro lado, a ponte conserva também um ritual, que tem passado de geração em geração, onde as mulheres grávidas, com medo de abortar, devem pernoitar na ponte. A mulher deve aguardar que passe o primeiro caminhante em sentido contrário e este deve ser convidado a proceder ao batismo do futuro bebé. Colhendo um pouco de água do rio, o caminhante deve fazer uma cruz com a mão direita, verter a água no ventre da mulher e proferir a frase: “Eu te baptizo, criatura de Deus, pelo poder de Deus e da Virgem Maria, se fores rapaz serás Gervaz, se fores rapariga, serás Senhorinha”. E a

prova viva destes rituais é que, hoje em dia, ainda existem Gervásios e Senhorinhas em toda a região.

Misarela reviveu festa cheia de misticismo e lendas populares

O misticismo e as lendas populares, relacionadas com a construção da Ponte da Misarela e com os poderes sagrados das águas do rio Rabagão regressaram após um interregno de dois anos, devido à Covid-19.

O local voltou a animar-se com mais uma celebração da mítica festa de homenagem à história da famosa Ponte da Misarela, uma iniciativa, organizada pela Junta de Freguesia de Ferral, com o apoio da Câmara Municipal de Montalegre e da Associação Amigos da Misarela.

O dia de festa contemplou um programa variado e animado, cujo ponto alto centrou-se na encenação teatral realizada junto à ponte barrosa, com um espetáculo que cativou a atenção das centenas de curiosos, locais e vindos de outras paragens da região.

Este ano, a programação começou com uma caminhada solidária, pelos Trilhos da Misarela, revestida de uma forte componente social, tendo revertido toda a receita das inscrições a favor da Igreja.





Foto: Manuel Oliveira

Foto: Manuel Oliveira

A noite foi embelezada pela encenação da lenda associada à fertilidade das senhoras, levada a cabo pelo grupo profissional de teatro "Filandorra", que incutidos no espírito da Misarela recreou com muita crença e devoção o culto medicinal das águas sagradas do Rabagão, nas quais muitos Gervásios e Senhorinhas foram ali batizados nos ventres das suas mães que evocavam as mesmas para que os seus filhos vingassem para a vida.

Em contrapartida, também "há coisas do Diabo" e "este" fez questão de estar presente, personagem maléfica que acompanha a história da Ponte. O mafarrico que a fez erigir em troca de uma alma caridosa que por aquele local um dia passava e que perante um ato de desespero ali lhe entregou.

O Bruxo Queiman e a Andreia Pousa protagonizaram o momento alto da noite, encenando cenas contrastantes entre o dilema do cruzamento do mal com o bem. Um espetáculo enorme no qual não foram esquecidos

todos os habitantes de Sidrós que heroicamente no ano de 1809, aquando das segundas evasões Francesas entregaram as suas vidas para travarem e impedirem a sua incursão, fazendo-os recuar. O Bruxo Queiman deu-lhes voz e enalteceu a sua alma patriótica. Por sua vez, Andreia Pousa proporcionou momentos únicos onde a sua voz doce e cristalina se envolveu com o entoar melódico das águas sagradas do Rabagão, protagonizando momentos arrepiantes. O encanto das dançarinas, que envolvidas pela natureza enriqueceram o espetáculo tornando o cenário paradisíaco.

Todos os males e maus agoiros foram afastados com uma queimada transcendente levada a cabo pelo Bruxo Queiman, onde até o próprio "Dianho" se amedrontou... Foi evocado o espírito sagrado da alma Barrosã, em particular o do Padre Fontes, o maior obreiro da promoção da "Pátria" Barrosã. A festa contou ainda com a participação performativa da artista plástica Adriana Henriques. A cerimónia terminou com um belo espetáculo

pirotécnico onde a Ponte do Diabo ganhou ainda maior esplendor, muito apreciado por todos os presentes.

Aníbal Ferreira, presidente da Junta de Freguesia de Ferral, manifestou total satisfação com o regresso e desenrolar da festa. «Fez jus a toda a mística que envolve este monumento icónico, classificado como imóvel de interesse público, a Ponte da Misarela. Sinto-me incumbido do espírito de dever cumprido, penso que todos os ferralejos se sentirão orgulhosos deste cultivar de tradições, costumes, crenças associados a este rico património. Ferral orgulha-se muito das suas gentes, do seu património histórico-cultural. Deixo a garantia de que tudo faremos para que nada disto se perca, nomeadamente a nossa identidade característica do Baixo Barroso, em particular do lugar de Sidrós, na Freguesia de Ferral. Deixo um agradecimento especial para todos aqueles que contribuíram para que este evento continue a crescer e a dinamizar a nossa terra», referiu à Revista Minha.

Descubra outras maravilhas nas proximidades

E já que andamos por estas bonitas bandas, sugerimos que visite alguns locais que vão fazer enriquecer a sua viagem. Próximo da Misarela, em direção a Cabril, pare junto à Central Hidroelétrica de Vila Nova e aprecie a zona envolvente, aproveitando para refrescar-se nas límpidas águas do rio. Atravesse a ponte próxima e siga até à praia da Barca, onde pode desfrutar de um parque de merendas, apanhar um pouco de sol e mergulhar

nas serenas e águas mornas na albufeira da barragem de Salamonde.

Outro dos locais vizinhos que merece a sua atenção é o Santuário de Nossa Senhora das Neves, um local único, embelezado com o parque de merendas na sombra de um centenário bosque de medronheiros e alguns carvalhos.

Prossiga depois até Cabril e aprecie as bonitas paragens de autocarro, com verdadeiras pinturas que atestam a identidade, as tradições e ofícios da freguesia. Continue até Fafião e desfrute da vista de cortar a respiração desde o miradouro. Nesta localidade, não pode deixar de apreciar também o Fojo do Lobo. Na aldeia de Xertelo, conheça o moinho Cubo Vertical e o Fojo do Lobo local. Maravilhe-se ainda com as cascatas singulares e encantadoras de Pinçães, de Cela Cavalos ou das 7 Lagoas.

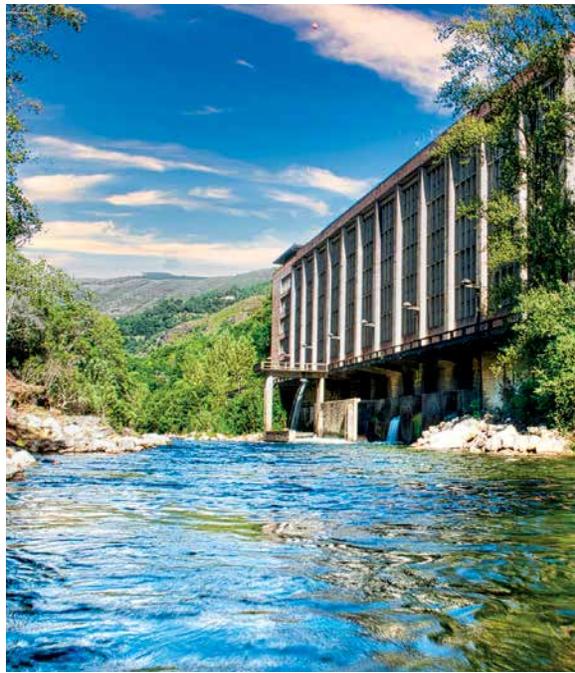
E como não poderia deixar de ser, entre a viagem ou no final da mesma, haverá certamente predisposição para degustar as típicas iguarias tradicionais desta região. O fumeiro, o Cozido à Barrosão e a Posta Barrosã são as grandes estrelas e podem ser apreciadas nos diversos restaurantes que encontrará pelo caminho. Se pretender pernoitar nas redondezas, também não faltam hotéis e casas de turismo rural com todas as comodidades para fazer da sua viagem uma experiência memorável.



foto: JF Cabril



foto: JF Cabril





UMA REFERÊNCIA NOS SABERES E SABORES LOCAIS

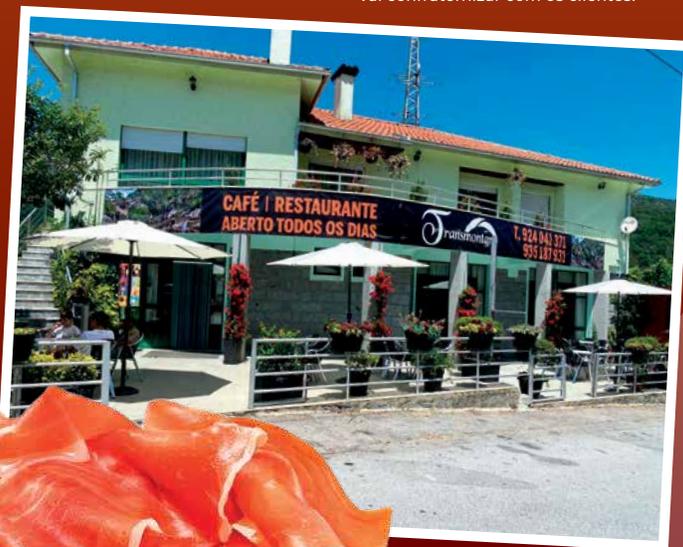
O Restaurante Transmontano situa-se na aldeia de Sidrós, freguesia de Feral, concelho de Montalegre. Esta casa abriu em 1975 pelas mãos dos proprietários, Rosa Aguiar Ferreira e Manuel Perfeito Ferreira, ambos naturais desta freguesia. Começaram com um café e um salão de jogos, mas anos mais tarde esse salão transformou-se numa sala de refeições onde a D. Rosa era a dona dos tachos. O sucesso era de tal ordem, com propostas de confeção excelentes, cheias de sabor e com uma qualidade superior na escolha dos ingredientes, que o espaço tornou-se pequeno para acolher os seus clientes. Neste sentido, em 1993 decidiram construir uma nova casa com uma sala com capacidade para acolher 96 lugares.

Com o passar dos anos e com a procura a ser cada vez mais acentuada, foi construída uma nova sala de pedra rústica, com 60 lugares.

Considerado como uma referência regional da gastronomia local, tem sido alvo de verdadeiros elogios devido não só à elevada qualidade dos seus produtos, mas também pela simpatia, profissionalismo e competência da sua equipa de trabalho.

Aqui podemos descobrir várias iguarias e o mais difícil é mesmo escolher. Desde logo a maravilhosa posta de vitela com molho de azeite quente com alho, os medalhões de porco com mel e alecrim, a costeleta de borrego com molho de mostarda e hortelã, e, por encomenda, o cabrito assado no forno, o bacalhau no forno de cebolada e o polvo à lagareiro. Como uma boa casa tradicional barrosa, não poderia deixar de servir o belo e muito apreciado presunto local.

No inverno, serve o maravilhoso cozido à portuguesa com carnes e enchidos locais. Nos dias de hoje, a cozinha é dividida pela D. Rosa e pela filha Sílvia. Na sala podemos contar com a simpatia do neto Luís, o grande anfitrião na arte de bem receber e, claro, não podemos esquecer o Sr. Manuel que sempre que pode vai confraternizar com os clientes.



Transmontano

Restaurante
SIDRÓS



GASTRONOMIA TRADICIONAL



Rua da Escola n.º10 | Sidrós | 5470-127 Ferral – Montalegre
Tel.: 924 041 371 | 935 187 931

“EUPHEMISMO” É O NOVO DISCO DOS L-BLUES

A banda de Barcelos L-Blues apresenta a 16 de julho, no Theatro Gil Vicente, o seu quarto disco intitulado “euphemismo”. O mais recente trabalho é composto por 6 temas e foi gravado no estúdio da Mobydick Records, com a produção de Budda Guedes, músico e produtor de bandas como Budda Power Blues, Trio Pagú, Mundo Cão, Budda Power Blues & Maria João, Vitor Bacalhau, entre outros. A masterização foi realizada por Frederico Cristiano no Mastering Sessions, e relativamente ao Artwork da capa, teve a assinatura da artista Beatriz Ferraz.

O disco “euphemismo” tem distribuição mundial em todas as plataformas digitais e em formato físico, com a edição em CD que pode ser adquirido através das redes sociais da banda, bem como nas principais lojas de discos. Recentemente apresentou o single/vídeo da música “Reflexos”.

«Chegamos a 2022 convictos que as coisas positivas que conseguimos nos dois últimos anos de negativismo, incerteza e dificuldade só nos fortaleceu e inspirou-nos a compor as novas músicas para este novo disco. Seguimos a preto e branco nesta vida de dúvidas, pois somos iludidos por reflexos que outrora nos magoaram devido ao nosso instinto de seguirmos em frente. Tornámos a nossa música num eufemismo para as nossas vidas», refere a banda.

Refira-se que os L-Blues integram sonoridades como o folk, o country, o blues e o rock, registos que vêm caminhando lado a lado ao longo de todo o seu percurso. A banda foi fundada pelo músico Bruno Lopes, do projeto “Guitarras de Manhente: Escola de Rock”, criado com o objetivo de ensinar música a jovens e adultos de classes sociais com carências financeiras.

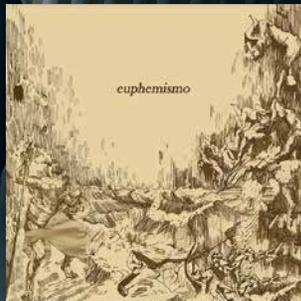
O nome da banda faz uma homenagem à mitologia do pacto

com o diabo de Robert Johnson e da encruzilhada (crossroads) dos Blues. E uma das curiosidades é que o “L” na designação da banda deve-se pronunciar “Hell”!

Recorde-se que o CD de estreia vol.1 dos L-Blues foi editado em 2016 e permitiu à banda percorrer o país durante dois anos! Em fevereiro de 2018, a banda lançou o disco Vol.2 que foi gravado no AMP Studio com produção de Paulo Miranda. Um disco de puro Rock N’ Roll e Blues e que teve distribuição digital mundial nas principais lojas online: Spotify, Amazon, Itunes, Hmv digital, Googleplay e Soundcloud. Em 2020, a banda editou no dia 1 de Junho o terceiro disco denominado “LUZ”, que contou com distribuição mundial em todas as plataformas digitais e a edição em formato CD com o apoio da Sociedade Portuguesa de Autores. O trabalho foi produzido por Paulo Miranda no Amp Studio em Viana do Castelo e contou com a participação especial de David Martins nas teclas no tema “Ausência” e da vocalista Vera Fernandes da banda barcelense Demure.

Agora, com o lançamento de “euphemismo”, a banda composta por Ana Neto (voz), Bruno Lopes (guitarra), Céu Neiva (piano, fender rhodes, hammond e guitarra elétrica), Diogo Silva (baixo) e Jorge Braga (bateria) continua o seu trajeto de afirmação no panorama musical em Portugal.

Depois do concerto de apresentação do novo trabalho no Theatro Gil Vicente, os L-Blues têm já agendado um novo espetáculo a 1 de outubro no Teatro Diogo Bernardes, em Ponte de Lima.



PUB

Axis

HOTÉIS

VIANA DO CASTELO
PONTE DE LIMA
BRAGA
OFIR
PÓVOA DE VARZIM
PORTO

TUDO PARA UMAS FÉRIAS
LEVES E FELIZES...

www.axishoteis.com



Axis Vermar, Póvoa de Varzim

PRAIA, CAMPO, CIDADE / BUSINESS, GOLFE, SPA



Crédito Taxa Serviço

Relações de confiança na Intermediação de Crédito

A Crédito Taxa Serviço foi fundada em França em 2009 e instalou-se em Portugal em 2018, contando atualmente com três agências (Braga, Porto e Aveiro). A sua atividade insere-se na Intermediação de Crédito regulada pelo Banco de Portugal. A empresa disponibiliza uma equipa de especialistas em todas as finalidades de crédito, que se dedicam a encontrar as melhores condições de financiamento para os clientes através de parcerias com as principais entidades bancárias. Distingue-se também por ser o primeiro Intermediário de crédito certificado pelo Banco de Portugal. Segundo os responsáveis, a empresa «consegue garantir as melhores condições de crédito adaptadas à realidade e à necessidade de cada cliente». «Negociamos, comparamos, aconselhamos e acompanhamos todo o processo, e somos especialistas formados na área para o efeito», referem.

Entre os serviços prestados, contam-se Crédito Habitação, Crédito Pessoal, Crédito Automóvel, Transferência de Crédito, Consolidação de Créditos e Seguro de vida.

As vantagens de recorrer à Crédito Taxa Serviço são inúmeras, com a empresa a garantir a pré-análise da solvabilidade dos potenciais compradores, intermediação dedicada, disponível e reativa, rapidez e eficácia nas respostas, soluções personalizadas às necessidades dos seus clientes, rentabilização de tempo e prestações bancárias mais acessíveis.

A diferenciação de salvaguardar um serviço sem custos para o cliente, permite-lhe ainda obter aprovações efetivas dos bancos até 48h tendo toda a documentação necessária; para além de assegurar assistente administrativa, assistente comercial e intermediários de crédito disponíveis para dar toda a atenção aos clientes.

Disponibiliza ainda a possibilidade da realização de escrituras nas suas instalações, para maior rapidez e celeridade na formalização dos contratos, e dispõe de um Departamento Jurídico e de Assessoria para dar todo o apoio necessário na documentação do imóvel e no esclarecimento de dúvidas dos clientes. A existência de um Departamento de Marketing dá respostas céleres no suporte e assistência na comunicação das campanhas em vigor.



*Sorria,
está connosco!*



APROVAÇÕES EM **48h**

NOVA MORADA



CRÉDITO HABITAÇÃO	CRÉDITO PESSOAL	CRÉDITO AUTOMÓVEL
TRANSFERÊNCIA DE CRÉDITO	CONSOLIDAÇÃO DE CRÉDITOS	SEGURO DE VIDA



- www.credito-taxa-servico.pt
- [/Creditotaxaservico](https://www.facebook.com/Creditotaxaservico)
- [@credito_taxa_servico](https://www.instagram.com/credito_taxa_servico)
- [/Credito-taxa-servico](https://www.linkedin.com/company/credito-taxa-servico)

Porto

- Estrada da Circunvalação nº 10381 - R/C Esquerdo
4250-151 Porto
- 221 122 248
- geral@credito-taxa-servico.pt
- Seg-Sex 9.00H - 18.30H

Braga

- Av. João XXI 815, 4715-035 Braga
- 253 084 229
- geral@credito-taxa-servico.pt
- Seg-Sex 9:00h-18:30h

Aveiro

- Rua Cristóvão Pinho Queimado Lote 6 N °48
LOJA 6.9 3800-012 - Aveiro
- 234 037 996
- geral@credito-taxa-servico.pt
- Seg-Sex 9:00h-18:30H

“Ares de Verão” transformam Braga num palco de céu aberto

Braga volta a transformar-se, neste verão, numa sala de espetáculos ao ar livre e as ruas em palcos de Cultura. Concertos, livros, teatro, música, novo circo, folclore, cinema, dança são apenas algumas das iniciativas que integram os “Ares de Verão”, uma programação cultural para desfrutar nos meses de julho e agosto nas praças, jardins e espaços públicos de Braga.

A Feira do Livro de Braga regressa às ruas da cidade e evocará Maria Ondina Braga e José Saramago. Organizada pelo Município e pela InvestBraga, esta 31.ª edição decorre até 17 de julho e inclui conversas com escritores como João Luís Barreto Guimarães (vencedor do Grande Prémio de Literatura dst 2022), José Eduardo Agualusa, Mário Cláudio ou Margarida Rebelo Pinto. De destacar a vinda a Braga de David Satter, jornalista e historiador norte-americano, eminente analista da realidade russa desde o período soviético, que apresentará o seu livro “Quanto menos Soubermos, Melhor Dormimos”, recentemente editado em Portugal. O programa prevê a apresentação de 42 livros e revistas e contará com a presença de 22 livreiros e alfarrabistas.

Outro dos regressos ao calendário cultural da Cidade é o Mi-marte – Festival de Teatro de Braga, que terá como palco a Praça Municipal até 9 de julho. Este ano, o evento conta com nove propostas teatrais nacionais e internacionais, que vão da comédia ao drama, passando pelo cruzamento com outras disciplinas artísticas como a dança e o novo circo, numa relação de grande proximidade com o espectador.

Blues, folclore e limonada

Outro dos eventos do “Ares de Verão” é o Braga Blues, que terá lugar nos dias 16 e 17 de julho, às 21h30, na Praça Municipal. Nos dias 29, 30 e 31 de julho, Braga volta a ser ponto de encontro multicultural com a realização do Festival Internacional de Folclore. A Praça Municipal irá receber grupos da Índia, Senegal, Roménia, México, Ucrânia e Polónia. Braga far-se-á representar com a imponência do folclore do Baixo Minho.

Já no mês de agosto, o grande destaque vai para o festival Limonada. Trata-se de um ciclo de sete concertos que acontecerá de 15 a 21 de agosto, na Avenida Central, exclusivamente por bandas da cidade. Esta iniciativa visa a promoção dos grupos musicais da cidade, proporcionando-lhes a oportunidade de se apresentarem aos seus conterrâneos num ambiente descontraído, jovem, divertido e urbano. Este ciclo de concertos terá uma vertente solidária, com a venda de Limonada pelo Instituto D. João Novais e Sousa. Todos os fundos angariados reverterão para o projeto musical que é desenvolvido por esta instituição Bracarense.

O “Ares de Verão” inclui, ainda, o Noroeste – Festival de Música Contemporânea de Raiz que nasceu no âmbito da programação do Braga 2021 - Capital da Cultura do Eixo Atlântico, numa parceria com a Arca de Sons – Associação Cultural.

Depois de uma primeira edição, que decorreu no Altice Forum Braga devido à pandemia, o evento regressa à ideia original de festival de rua, tendo como palco principal a Avenida Central.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, refere que o “Ares de Verão” é uma «programação cultural muito diversificada, para todos os públicos e de acesso completamente gratuito».



Esposende garante Verão recheado de eventos

Após dois anos condicionados devido à situação pandémica, e no ano em que celebra 450 anos, Esposende apresenta um amplo e diversificado programa de eventos, que promete proporcionar um verão excepcional, tanto aos residentes como aos turistas e visitantes. Durante os meses de julho e agosto, estão previstos cerca de uma centena de eventos, da cultura ao desporto, passando pelo lazer, que prometem dias intensos e noites surpreendentes, de forte animação e saudável convívio. Procurando ir ao encontro dos vários tipos de público, a programação inclui música, dança, poesia, teatro, exposições, stand up comedy e atividades desportivas. O cartaz integra espetáculos musicais, com Mariza, Matias Damásio, Bárbara Tinoco e Delfins, bem como os eventos que são já referência no Verão de Esposende, como a Silent Party, a Noite Branca ou a Esposende Summer Party 80's. A Festa do Emigrante terá nova

edição e a Galaicofolia regressa ao Castro de São Lourenço, em Vila Chã, evidenciando a cultura castreja. Os grupos etnográficos do concelho vão também ter oportunidade de evidenciar as raízes folclóricas de Esposende. Considerando o elevado número e diversidade de eventos, o presidente do município, Benjamim Pereira antevê «mais um verão em grande em Esposende». «Este ano, temos ainda mais motivos para festejar, porque celebramos os 450 anos de Esposende», referiu, adiantando que a celebração, cujo ponto alto acontece a 19 de agosto, Dia do Município, determina a realização de um programa à altura de tão importante efeméride. Lembrando a natural vocação turística do concelho, Benjamim Pereira refere que «é primordial apostar na criação de dinâmicas que constituam atrativo, ao longo de todo o ano e com particular incidência neste período, em que Esposende recebe muitos turistas e visitantes e acolhe os emigrantes que regressam para um merecido período de férias».



Festivais de verão de regresso

Conheça os principais cartazes na região e não só...

Os festivais de verão estão de volta ao nosso país, depois de dois anos de cancelamentos forçados pela pandemia. Espera-se novamente grande animação em 2022 e a promessa de grandes nomes nos mais conceituados palcos nacionais, com propostas para todos os gostos. A Revista Minha mostra-lhe o que está previsto na nossa região e sugere-lhe algumas opções que pode aproveitar em todo o território nacional.

FESTIVAL ECOS DO LIMA

7 a 10 de julho
Ponte da Barca



O Festival Ecos do Lima está de regresso com um total de 9 espaços diferentes e com vários formatos. O festival será gratuito e espalhado, dialogando com o território e comunidade barquense, na convicção do associativismo, tendo como objetivo intervir culturalmente de forma a gerar um pensamento crítico sobre o mundo. O programa conta com música moderna e propõe «contemporaneidade à cultura tradicional», dando palco também ao cinema, à literatura e às artes visuais». Entre os nomes confirmados, conta-se os portugueses Sensible Soccers (na foto), Conferência Inferno, Galgo, Rapaz Ego, entre outros. A música eletrónica, com artistas da Alemanha, também marcará presença, com nomes como DJ Guney Geto, Mandy, entre outros. O festival conta ainda com "exposições e outros momentos associados à cultura tradicional com os Gaiteiros de Bravães, encontros com poesia e uma mostra de curta-metragens.

FESTIVAL SOUTO ROCK

7 a 9 de julho
Roriz – Barcelos



A 16.ª edição do Festival Souto Rock, em Roriz, Barcelos, o mais antigo do concelho, regressa, após interregno de dois anos, para três dias de música, com Sereias, Chinaskie e Kings of the Beach como cabeças de cartaz. Com entrada livre, o festival abre a 7 de julho com dj 'set' de Manuel Melo, na Praça Pontevedra, no centro histórico de Barcelos. Depois, o Souto Rock desloca-se para o seu "habitat natural", no Largo do Souto, onde, no dia 8, atuam os portugueses Sereias. A noite arranca com Silverbomb e Lonzdale's Fantasy e termina ao som do DJ 'set' de Bosxh vs Mulher Nada, no café Plátano Koberto. No último dia, o festival começa às 16h00, no Parque de Merendas do Outeiro, em Roriz, com o regresso da Banda Estouro. À noite, atuam os barcelenses Glass Eyed Momma e Mike Vhiles e os galegos Kings of the Beach (na foto), seguindo-se Chinaskie. A 16.ª edição do Souto Rock fecha com o DJ 'set' de Dedos Bionicos vs Lovers & Lollypops, no Plátano Koberto, espaço com lotação limitada.

VINCULUM FESTIVAL

15 e 16 de julho
Mondim de Basto



Vinculum é um ponto de encontro, um espaço de diálogo entre a música eletrónica e o património natural e cultural de Mondim de Basto. Uma reunião onde cada um é convidado a envolver-se com as propostas musicais e o meio que o rodeia. Foram desafiados artistas para que nos dias 15 e 16 de Julho, na Vila de Mondim, deem

o timbre para este reencontro, e, entre o Parque Natural do Alvão e o Rio Tâmega, se façam ouvir as sonoridades mais estimulantes da eletrónica dos nossos tempos. Entre os nomes já confirmados estão Amulador (na foto), Enkô, James Grouper, Gusta-vo, Maria Callapez live, Sepypes, Temudo, Tendency, TM, entre outros.

FESTIVAL CONTRASTA

15 a 17 de julho
Valença



Valença irá acolher a primeira edição do Festival Contrasta. O evento está marcado para julho, nas Cortinas de São Francisco, na emblemática Fortaleza de Valença e conta já com as confirmações de vários artistas de renome. Com dois concertos em cada um dos dias, o festival abre, no dia 15 de julho, com António Zambujo e Irma. Seguem-se os concertos de Gisela João (na foto) e Tiago Nacarato, no dia 16, e Gal Costa e Tainá, no último dia de festival.

LAURUS NOBILIS



21 a 23 de julho
VN Famalicão

O Heavy Metal regressa a Louro, em Vila Nova de Famalicão, para a 6.ª edição deste Open Air. O festival realiza-se de 21 a 23 de julho e contará com grandes nomes nacionais e internacionais. MANOWAR (na foto), Lacuna Coil, At the Gates, Decapitated, Orphaned Land,

Hate, Jardim Letal, Darktribe, VÉLLA, Moonshade, Sonneillon BM, Grindead, Basalto ou Via Sacra são algumas presenças confirmadas. O campismo gratuito é assegurado pela organização, mediante a apresentação do ingresso do evento, seja passe geral ou diário. Para além disso, existirá ainda uma área destinada ao caravanesmo, com as devidas condições.

SOLNARO FESTIVAL



22 e 23 de julho
Altice Forum Braga

O Solnaro Music Festival é um novo evento em Braga que, ao longo de três dias, contará com alguns dos melhores artistas de RAP, R&B, trap e hip-hop. Com estreia em 2022 e um cartaz espetacular, aguarda-se uma experiência inesquecível para os fãs. Smokepurpp (na foto), AJ Tracey, Pi'erre Bourne, Killy, Morad, MS Nina, Tyga, Ms Banks, L7nnon, Ramz, S'Imba, Kelvyn Colt, Dillaz, M Huncho e T-Rex são as propostas anunciadas.

BRAGA DANCEFLOOR



29 e 30 de julho
Altice Forum Braga

Pela segunda vez, o Dancefloor, único festival indoor de música eletrónica, vai acontecer na cidade de Braga, com o objetivo de atrair Portugal inteiro ao Minho. O festival promete abanar a estrutura do Altice Forum Braga, com um cartaz de nomes imparáveis dos subgéneros mais variados de música de dança. Nos dois dias de festival marcam presença Krewella, Acraze, Dub Dogz, Cat Dealers (na foto), Sefa, Habstrakt, Gunz for Hire, Holly, Brian Cross e Carnage.



RODELLUS
29 e 30 de julho
Ruilhe – Braga



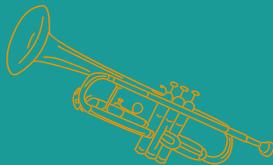
Rodellus é um festival “para quem não tem medo do campo”. A 7.ª edição promete levar grande animação a Ruilhe, não esquecendo a sensibilização ambiental, desde sempre presente na génese deste certame que ao longo dos anos tem vindo a ganhar o carinho do público para além do reconhecimento e notoriedade entre os micro festivais ibéricos. Para este ano, os catalães ZA! (na foto), os Venga Venga, El Señor, Cobrafuma, Lana Gasparotti e DJ Lynce são algumas bandas que compõem o cartaz.

NEOPOP
10 a 13 de agosto
Viana do Castelo



Viana do Castelo volta a receber o Neopop Electronic Music Festival para celebrar o melhor da música eletrónica. E não há desculpa para ficar em casa, num ano em que se comemora a 15.ª edição do evento, com a organização a prometer uma vez mais superar todas as expectativas. Ao longo de 4 dias, vão estar em palco alguns dos nomes mais consagrados da atualidade assim como uma série de extraordinários artistas emergentes. O festival trará performances ao vivo de Amelie Lens (na foto), The Blessed Madonna, Dax J, Loco Dice, Nina Kraviz, Paco Osuna, Paula Temple, Ricardo Villalobos, Richie Hawtin e muito mais!





SONIC BLAST

11 a 13 de agosto
Vila Praia de Âncora



O Sonic Blast está de volta à praia Duna do Caldeirão, em Vila Praia de Âncora, em Caminha. Como é habitual, surge para 2022 com uma oferta cultural de qualidade, com segurança e com o melhor que o rock psicodélico e o stoner rock têm para oferecer. A organização promete uma 10.ª edição épica, estando já asseguradas as presenças de Witch, Orange Goblin, Mdou Moctar, Conan, The Black Wizards, Slomosa, Deathchant, King Buffalo, The Machine, El Altar Del Holocausto, entre muitos outros.

VODAFONE PAREDES DE COURA

16 a 20 de agosto
Paredes de Coura



A história da música em Portugal não seria a mesma sem o Paredes de Coura. O mais antigo e carismático festival português tem feito história na descoberta de novas promessas musicais e na apresentação dos nomes mais consagrados da música a nível mundial. Com uma programação cuidada e coerente, sempre fiel ao espírito alternativo que o caracteriza, o Festival Paredes de Coura, que acontece junto à praia fluvial do Taboão não tem rival no que diz respeito à sua beleza natural, com bosques pitorescos e águas convidativas à espera de serem descobertos. 2022 irá contar com a mediática banda de culto Pixies (na foto), com o duo de pop Beach House, os incendiários parisienses The Blaze e a banda psicadélica King Gizzard & the Lizard Wizard, e nomes nacionais como Sam The Kid com orquestra e Orelha Negra, Mão Morta, Linda Martini, Samuel Úria, entre muitos outros artistas.

EDP VILAR DE MOUROS

25 a 27 de agosto
Vilar de Mouros



O EDP Vilar de Mouros é um festival de música incontornável, que tem lugar em Caminha. O festival teve início em 1965 e era outra-ora visto por muitos como uma espécie de Woodstock português. E, desde então, o evento já anima fãs de música por todo o país há cinco décadas. Com o seu foco maioritariamente virado para atuações indie e alternativas, o Vilar de Mouros já recebeu nomes como U2 e The Stranglers nos anos 80 e Primal Scream, Incubus e Editors em anos mais recentes. O cartaz deste ano é, uma vez mais, imperdível integrando nomes de destaque como Placebo (na foto), Suede, Gary Numan, Battles, Iggy Pop, Bauhaus, Wolfmother, The Legendary Tiggerman, Limp Bizkit, Hoobastank e Tara Perdida.

OUTROS

SUMOL SUMMER FEST

1 e 2 de julho
Ericeira Camping

BRISA BEACH PARTY

1 a 3 de julho
Praia do Aterro Norte - Matosinhos
ELÉTRICO

1 a 3 de julho
Parque da Pasteleira - Porto
NOS ALIVE

6 a 9 de julho
Passeio Marítimo de Algés - Oeiras
RFM SOMNII

8 a 10 de julho
Praia do Relógio - Figueira da Foz
SUPER BOCK SUPER ROCK

14 a 16 de julho
Praia do Meco - Sesimbra
MEO MARÉS VIVAS

15 a 17 de julho
Vila Nova de Gaia
EDP COOL JAZZ

2 a 30 de julho
Hipódromo Manuel Possolo, Parque Marechal Carmona e Jardins
Casa de Histórias Paula Rego - Cascais
MEO SUDOESTE

2 a 6 de agosto
Zambujeira do Mar
KALORAMA

1 a 3 de setembro
Parque da Bela Vista - Lisboa

QUINTA DOS CASTELARES



HÁ UM NOVO DOURO PARA DESCOBRIR!

A Quinta dos Castelares está localizada em Freixo de Espada à Cinta, no Douro Superior, enquadrada pelo Parque Natural. Pela consistência e qualidade do projeto, tem-se vindo a afirmar como um dos embaixadores do concelho. Liderada por Manuel Caldeira e tendo Pedro Martins como diretor-geral, a Quinta dos Castelares surgiu como marca própria em 2011 a aposta na produção biológica desde 2015.

A empresa tem 140 hectares de vinha, que se traduzem em perto de um milhão de litros, sendo vinho comercializado com as marcas Quinta dos Castelares, Fronteira e Bicho da Seda, incluindo brancos, tintos, rosés e espumantes. Possui também 60 hectares de olival e 60 hectares de amendoeal.

Nos modos de produção, a Quinta de Castelares procura preservar as técnicas de cultivo ancestrais combinadas com os mais recentes desenvolvimentos em matéria de viticultura, que conduzam a uma maior sustentabilidade ambiental e respeito pelo meio ambiente. O baixo nível de mecanização – onde as uvas são colhidas à mão para pequenos palotes – e as baixas produções por hectare são disso o melhor exemplo. Nas várias vinhas que compõem a quinta, procura tirar partido das especificidades de cada localização.

Na Vinha do Almirante estão as vinhas velhas com mais

de 40 anos, que haviam sido plantadas sob a orientação do Eng. Gastão Taborada, com as principais castas tintas do Douro, com especial relevo para a Touriga Nacional, que destaca a qualidade dos vinhos da Quinta. Pela sua idade e altitude – possível garantir grande elegância nos seus vinhos.

Na vinha da Congida, à beira Douro, onde as uvas atingem maiores maturações, estão plantadas apenas castas tintas, dando corpo e estrutura. Em Castelares aproveitam-se o maior diferencial de altitudes e exposições solares. Aqui existem castas brancas plantadas nas partes mais altas e frescas, com uma exposição Norte Nordeste e desta combinação resultam elegância e complexidade.

Ainda hoje, as vinhas da Quinta dos Castelares beneficiam da extraordinária obra de vida do Eng. Gastão Taborada, um “herói desconhecido” da viticultura Duriense, cuja investigação foi decisiva na construção do Douro contemporâneo.

Percursor do atual Centro de Estudos Vitivinícolas do Douro, foi em Freixo de Espada à Cinta (sua terra natal) que mais aplicou os seus conhecimentos, dedicando toda uma vida ao estudo do “terror” local, pioneiro na descoberta e divulgação do grande potencial da Touriga Nacional, evitando a sua extinção no Douro.



PUB



VIVA O VERÃO BEM ACOMPANHADO!

DOURO SUPERIOR



FREIXO DE ESPADA À CINTA É UM PARAÍSO A DESCOBRIR

Considerada «a vila mais manuelina de Portugal», Freixo de Estada à Cinta é um paraíso a descobrir no interior do país. A praia da Congida é uma das joias de um território onde tudo é precioso, com destaque para as paisagens do Douro Superior e para o trabalho artesanal da seda.

TXT **Luisa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**





É caminhando por entre vinhas salpicadas por oliveiras, amendoeiras e laranjeiras, laboriosamente dispostas em socos, que se desce em direção ao rio Douro. A vontade de absorver cada pormenor da imagem das arribas a leadeo o curso de água faz com que se interrompa o passo para que os sentidos se possam fixar inteiramente na paisagem. Neste passeio descobre-se como é o interior uma amêndoa ainda em crescimento na amendoeira, tão diferente dos produtos descascados e até laminados que se compram já embalados.

Depois de um trilha rente ao rio, chega-se à Praia Fluvial da Congida, um dos tesouros a descobrir já neste verão no concelho Freixo de Espada à Cinta, distrito de Bragança, localizado a cerca de 250 quilómetros de Braga.

Com bandeira azul, sinónimo de qualidade, este espaço conta com mais animação durante a presente época balnear. A Câmara liderada por Nuno Ferreira apostou numa oferta que inclui piscina flutuante, novos campos de futebol e voleibol de praia e a prática de atividades náuticas, como paddle ou canoagem, disponibilizadas por uma empresa de animação, sob a vigilância de nadadores-salvadores. A piscina municipal contígua à praia foi requalificada.

Ideal para mergulhar no Douro, descansar à sombra das árvores, petiscar no bar de apoio ou fazer piqueniques, este é também o ponto de partida para uma viagem de barco pelo rio. Estes passeios levam os visitantes à descoberta da beleza das paisagens de um troço que está incluído em dois parques naturais: Douro Internacional do lado português e Arribes del Duero na parte espanhola.

Seguindo em direção à vila, pára-se no baloiço panorâmico da Congida, onde é possível observar mais uma paisagem arrebatadora do Douro Superior. O concelho possui uma rede de miradouros com vistas deslumbrantes, sendo que um dos mais impressionantes é o Penedo Durão, sobranceiro à barragem espanhola de Saucelle e local privilegiado para a observação de aves.

Eis que se chega ao centro histórico, que assegura a Freixo de Espada à Cinta o epíteto de «vila mais manuelina de Portugal», devido aos edifícios deste estilo que ali existem. A fixação de judeus com poder

económico, que fugiam à Inquisição espanhola, estará na origem da profusão desta expressão artística.

As ruas convidam a um passeio calmo, sempre com atenção aos pormenores fascinantes das 101 molduras manuelinas identificadas neste miolo urbano, mas também a outros motivos de interesse, como o pelourinho, a igreja do convento de S. Filipe Nery ou a estátua de Guerra Junqueiro, ilustre político e escritor filho da terra, autor da célebre frase «no céu ou em Freixo de Espada à Cinta».

O ex-libris deste património é a igreja matriz ou igreja de São Miguel, templo quinhentista classificado como monumento nacional onde se destaca o portal manuelino e a pintura do retábulo composto por 16 painéis da Escola de Grão Vasco.

Ao lado da igreja matriz fica o icónico freixo, com mais de 500 anos, indelévelmente ligado às lendas associadas ao nome do concelho, que sugestivamente se apresenta com uma espada à cinta. A esta árvore foi dado o nome de Duarte d' Armas, escudeiro da Casa Real que fez a cartografia de 56 castelos fronteiriços de Portugal, a mando do rei Manuel I.

Continuando o percurso, segue-se para a Torre do Galo ou Torre Heptagonal, do século XIV, o único elemento que resta do castelo de Freixo de Espada à Cinta. Quem subir a esta torre de 25 metros, que terá sido mandada fazer por D. Fernando I cerca de 1376, vai poder admirar a impressionante vista panorâmica.

A próxima paragem é no Museu da Seda e do





Território, onde a seda é trabalhada artesanalmente, num projeto com o qual o Município conquistou o prémio de autarquia do ano 2022, na categoria de "Cultura e Património", subcategoria de "Artesanato", atribuído pelo Lisbon Awards Group em parceria com o jornal Eco.

Neste espaço museológico é possível ficar a conhecer todo o ciclo da seda, desde as amoreiras de que os bichos-da-seda se alimentam até às peças finais feitas por artesãs a trabalhar ao vivo. Quando esteve em Portugal, o presidente da China referenciou os métodos ancestrais como se trabalha a seda neste espaço, sendo algo único na Península Ibérica, que coloca o município na rota mundial da seda.

Uma visita a Freixo de Espada à Cinta tem de incluir os prestigiados vinhos do concelho, que vão ter ainda mais destaque com a escolha do Douro para Cidade Europeia do Vinho 2023.

Pela consistência e qualidade do projeto, a Quinta dos Castelares tem-se vindo a afirmar como um dos embaixadores do concelho. Liderada por Manuel Caldeira e tendo Pedro Martins como diretor-geral, a Quinta dos Castelares surgiu como marca própria em 2011 a aposta na produção biológica desde 2015.

A empresa tem 140 hectares de vinha, que se traduzem em perto de um milhão de litros, sendo vinho comercializando com as marcas Quinta dos Castelares, Fronteira e Bicho da Seda, incluindo brancos, tintos, rosés e espumantes. Possui também 60 hectares de olival e 60 hectares de amendoal.

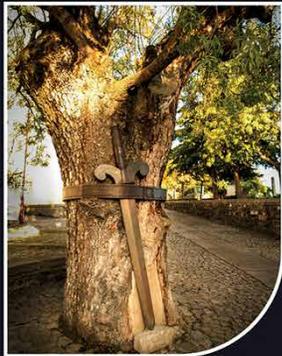
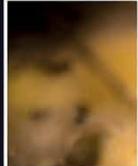
Para pernoitar, o concelho tem uma oferta de 256 camas. A gastronomia é, refira-se, outro dos pontos fortes do concelho, tirando partido dos produtos endógenos de excelência, tais como a azeitona, a laranja, a amêndoa ou o mel. O concelho possui pratos com uma tradição secular, que são recordados anualmente na feira Sabores e Tradições.

Rico em história, como mostra o Cavalo de Mazouco, a primeira estação de arte rupestre paleolítica ao ar livre a ser descoberta em Portugal, em 1981, e em tradições, como a Procissão dos Sete Passos, ritual de Encomendação da Almas que se repete todas as sextas-feiras da Quaresma e que a Câmara Municipal quer candidatar a património imaterial, este território pauta-se pela hospitalidade, estando à espera de revelar todo o seu potencial a quem ali se deslocar já neste verão.





FREIXO DE ESPADA À CINTA

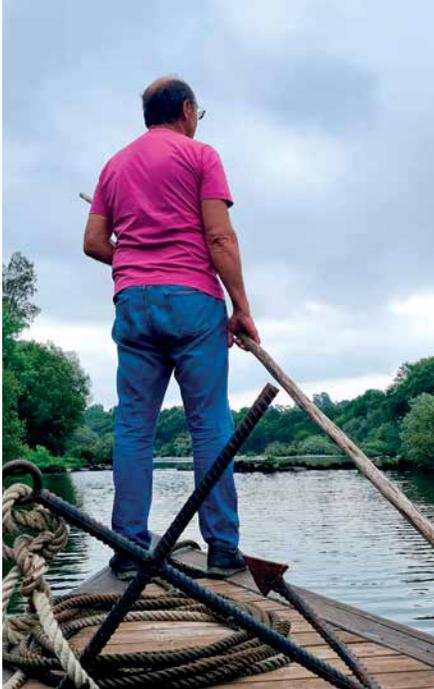


MUNICÍPIO
**FREIXO
DE ESPADA
À CINTA**

Ponte de Lima quer conquistar amantes do turismo de natureza e aventura

TXT **Lúisa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**

Ponte de Lima está a apostar no turismo de natureza e aventura para atrair cada vez mais visitantes. Andar de barco, fazer caminhadas, praticar slide ou equitação são algumas das propostas que prometem consolidar o concelho como destino turístico.



Fazer slide num local com um declive natural e onde a paisagem regala o olhar de quem desliza pelo cabo de aço é uma das atividades que o Timeout Aventura Park propõe em Rendufe, Ponte de Lima.

Com sete anos de trabalho, a Timeout Aventura ganhou a concessão feita Câmara Municipal para dinamizar um espaço de lazer e o Centro de Interpretação das Aldeias da Mesa dos Quatro Abades, prometendo levar visitantes a uma zona mais serrana do concelho.

Vitor Melo, mentor da empresa, aponta o objetivo de atrair 5 mil pessoas durante este ano ao centro de aventura, contribuindo assim para «dar vida» a um território com imenso potencial para explorar.

Este responsável destaca que um conjunto natural com montanhas, rios e belas paisagens reúne «condições fantásticas para quem gosta de turismo de aventura» e onde é possível pernoitar em várias unidades de turismo rural.

Para além das opções disponíveis no centro de aventura, que incluem campos de férias neste mês de julho, a Timeout Aventura vai usar o Centro de Interpretação das Aldeias da Mesa dos Quatro Abades como ponto de partida para várias experiências nesta região, dinamizando uma área «que merece ser vivida e explorada», com atividades como caminhadas ou trilhos BTT, por exemplo.

Inaugurado há um ano pelo Município de Ponte de Lima, em Vilar do Monte, o Centro de Interpretação surgiu com o objetivo de «valorizar o património cultural,

rural e paisagístico» circundante à denominada Mesa dos Quatro Abades.

Diz a tradição que, desde o século XVII, no terceiro domingo de junho, os representantes de Calheiros, Cepões, Bário e Vilar do Monte se reúnem à volta de uma mesa de granito que se apoia no marco divisório destas quatro localidades para discutir os problemas locais. O encontro dos abades foi substituído nos anos noventa do século XX pela reunião dos presidentes de Junta, que apresentam as suas reivindicações ao presidente da autarquia limiana.

Destino equestre internacional

Ponte de Lima afirma-se como uma referência nacional e internacional a nível equestre, refere o diretor da Feira do Cavalo e do Centro Equestre Vale do Lima. «Ao longo de 15 anos, levámos a cabo mais de cem eventos de importância internacional, que posicionam Ponte de Lima no patamar da organização de realizações de muita qualidade, promovendo o concelho e a região não só como destino equestre e de alta competição, mas também como destino de turismo cultural e gastronómico», destaca Filipe Pimenta.

No sentido de reforçar a projeção de Ponte de Lima como destino equestre, a autarquia lançou um calendário de eventos, entre maio e agosto, na Expolima. Este projeto representa um investimento na ordem dos 150 mil euros, sendo que o retorno anual direto na atividade económica ultrapassa os 6 milhões de euros.

Neste âmbito, a 14.ª edição da Feira do Cavalo em Ponte de Lima decorre entre 7 e 10 de julho. O evento seguinte são os Jogos Equestres, que se realizam entre 11 e 14 de agosto.



Relativamente ao Centro Equestre Vale do Lima, esta estrutura apresenta-se como um polo de promoção do cavalo e dos eventos hípicas. A funcionar desde 2001, na freguesia de Feitosa, esta estrutura tem 10 hectares, 45 boxes, um picadeiro coberto, um picadeiro descoberto e uma pista de ensino. A sua atividade inclui valências como escola de equitação, alojamento e ensino de cavalos ou hipoterapia.

Barco tradicional proporciona viagem no Lima

É num barco que presta tributo à memória do “água-arriba” que é possível navegar no rio Lima, ficando-se com uma perspetiva diferente de um dos atrativos mais icónicos do concelho.

Segundo a Câmara Municipal, estes eram «barcos de trabalho do rio Lima», que «saíam dos ancoradouros na hora da maré, de leme em mão, para que a corrente pudesse ser aproveitada. A vela era usada sempre que o vento o permitia. Mediam entre 12 a 15 metros, sendo que os seus compartimentos eram ocupados por pessoas, animais e mercadorias».

A atual embarcação foi construída de forma artesanal por Manuel Rocha, mais conhecido como Mestre Caninhas, e por Amélio Pereira, respeitando a tradição dos materiais e ferramentas. O barco tem 15 metros e capacidade para 30 pessoas.



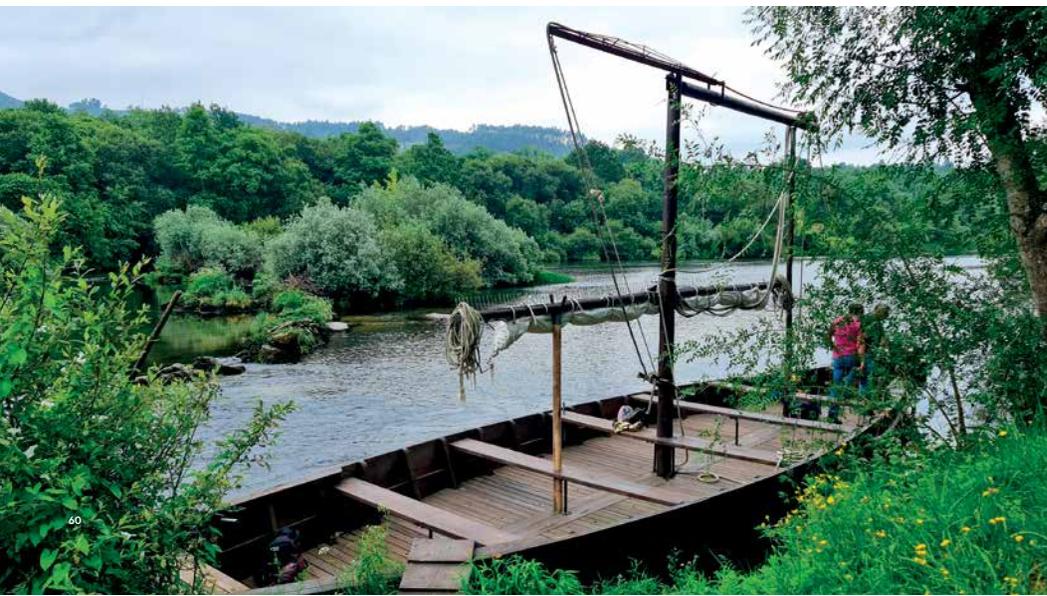
Experiências que marcam

O vice-presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima defende que «qualquer experiência de turismo tem de marcar quem gasta o seu dinheiro para sair de casa e ir de férias», por isso o concelho aposta em mostrar aos visitantes a sua identidade, tradições, cultura e gastronomia.

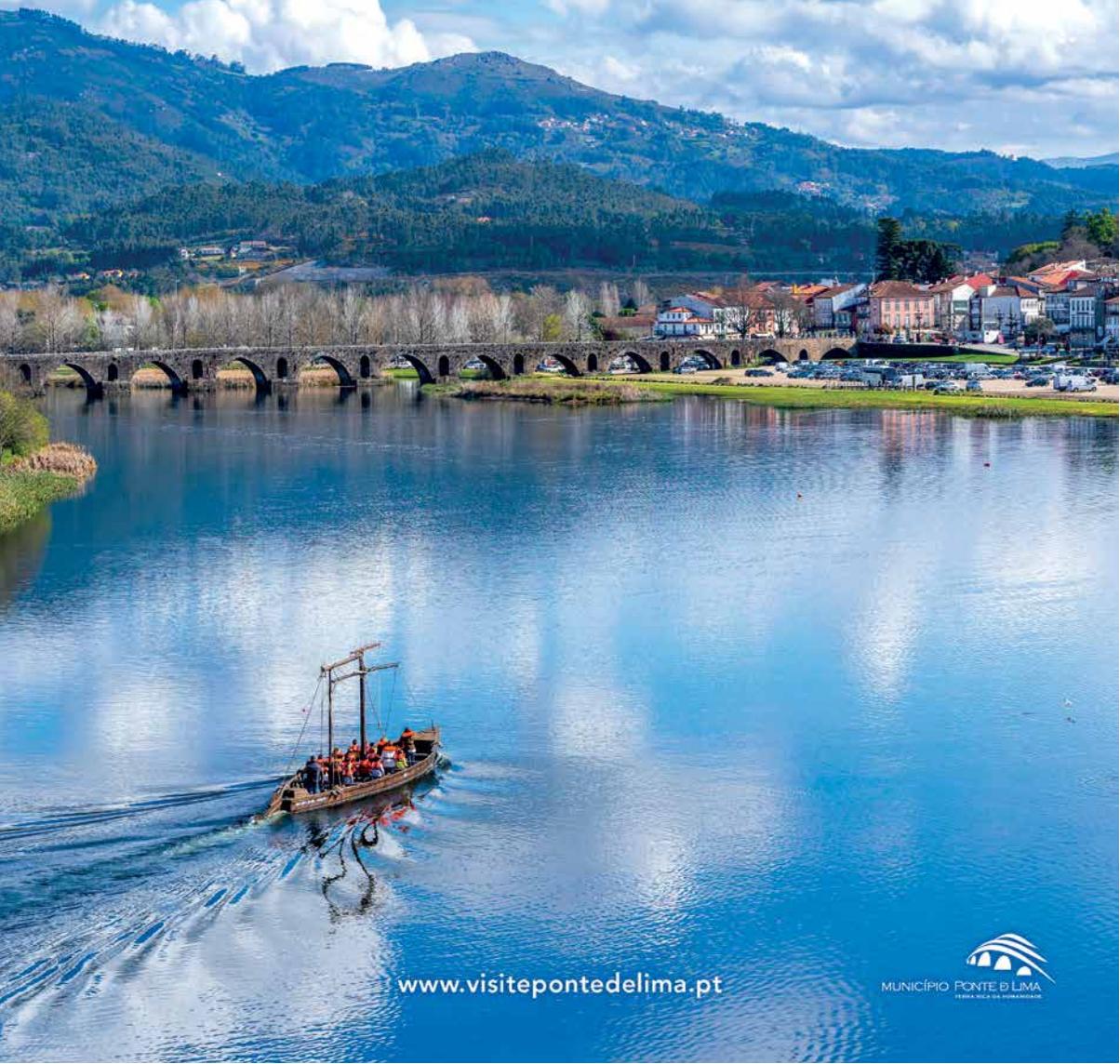
Falando à margem de uma visita ao concelho promovida pela autarquia em parceria com a Confraria Gastronómica do Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, Paulo Sousa desafia os visitantes a explorarem a diversidade do território, não se limitando à fruição do centro histórico.

Em seu entender, só percorrendo todas as freguesias é possível desfrutar verdadeiramente de uma experiência em território rural, descobrindo todas as atividades de turismo de natureza, equestre, náutico e cultural que o concelho tem para oferecer.

O vereador do Turismo argumenta que essas «experiências diferenciadas» vão certamente marcar os visitantes, constituindo «um excelente motivo» para que mais tarde voltem ao concelho para continuarem a explorar o seu património, cultura e gastronomia.



Visite
Ponte de Lima
A vila mais antiga de Portugal



www.visitepontedelima.pt

Portugal, um destino de golfe saudável

Portugal é hoje um dos destinos europeus mais procurados para a prática de golfe pela versatilidade deste desporto, que promove o bem-estar físico e mental, e pela interação social e com a natureza, como atestam vários estudos realizados.

Praticado ao ar livre e num ambiente de descontração, este desporto combate o sedentarismo, melhorando o desempenho articular e muscular e promovendo a saúde do aparelho cardiovascular.

No entanto, os benefícios do golfe traduzem-se também num equilíbrio psicológico e emocional, atenuando a depressão, a ansiedade e o stress com algumas tacadas.

Tudo isto, porque é quase impossível não nos sentirmos bem, depois de um passeio pela natureza, na companhia de amigos ou familiares.

Na verdade, a recomendação diária para um estilo de vida saudável é dar mais de 7.500 a 10.000 passos e enquanto jogamos uma volta de 18 buracos estamos

claramente a exceder essa quantidade. E, acima de tudo, o golfe é um grande exercício, que proporciona uma atividade física moderadamente intensa e de baixo risco.

E quando estiver a desfrutar de uma partida de golfe sozinho, ainda tem a oportunidade única de se concentrar apenas no seu taco e na bola. Este é um momento excelente para estabelecer novos objetivos pessoais, enquanto procura melhorar o seu jogo.

Em suma, um dos melhores benefícios do golfe está relacionado com o cérebro, porque este é um desporto que ensina a concentração e a precisão, ao mesmo tempo que encoraja o pensamento criativo, ajudando até a prevenir a degeneração cerebral e o declínio cognitivo.

A prática de golfe (e nomeadamente no nosso campo de Ponte de Lima) continuará a ser uma experiência única, um lugar onde as famílias e os grupos de amigos podem permanecer ligados, promovendo ao mesmo tempo um estilo de vida muito mais saudável.

Manuel Francisco de Miguel,
administrador da marca Axis Hotéis & Golfe

Escalada

Um desporto de agilidade física e trabalho mental

O que hoje em dia é uma modalidade com vários praticantes e vertentes começou apenas por pura necessidade. A escalada surgiu nos Alpes, no século XVIII, devido à vontade dos alpinistas de conquistar os cumes das montanhas. Ao longo do tempo, estes "homens das montanhas" foram desenvolvendo técnicas e materiais que, mais ou menos melhorados, ainda são utilizados nos dias de hoje.

O objetivo é o mesmo: alcançar o topo de um obstáculo vertical. O obstáculo, por sua vez, vai variando consoante a vertente que está a ser praticada, podendo ser artificial ou natural, na montanha, deserto, praia ou mesmo na cidade. Já as técnicas são essencialmente duas: na escalada livre, o material serve apenas de proteção em caso de queda, enquanto a escalada artificial serve-se do mesmo para auxílio na progressão.

Destacando-se como um desporto de elevada exigência física e mental, a escalada pode ser praticada apenas por diversão e recreação ou como modalidade de competição. Seja a prática realizada de uma ou de outra forma, há várias vertentes a explorar:

Escalada Tradicional: Nesta modalidade não há qualquer proteção fixa já instalada na rocha. Cabe ao atleta colocar todo o equipamento necessário, que é novamente retirado no final da subida.

Escalada Desportiva: Ao contrário da tradicional, a escalada desportiva pressupõe a já existência de pontos de segurança colocados nas rochas com buchas metálicas expansíveis ou colas químicas, o que oferece mais resistência em termos de segurança para o atleta.

Boulder: O boulder é praticado sem a utilização dos equipamentos de segurança convencionais, sendo o objetivo chegar ao topo de blocos de pedras com altura não superior a seis metros, apenas através da força e técnica do atleta. Serve habitualmente para treino.

Big Wall: Esta vertente está relacionada mais com o tempo necessário a subir a parede do que com o tamanho da mesma, sendo normalmente necessário que a subida demore pelo menos dois dias para que se classifique como Big Wall.

Alpinismo: Descrito como o tipo mais difícil de escalada, o alpinismo coloca o atleta sujeito às condições da natureza e obriga-o a dominar a escalada em rocha, neve e gelo, bem como a ter conhecimentos de sobrevivência.

Via Ferrata: A Via Ferrata é um tipo de escalada artificial, na qual são colocados cabos de aço, escadas e pinos metálicos em ambientes de montanha, de modo a dar mais segurança ao atleta.

Escalada Indoor: Tal como o nome indica, esta vertente é uma alternativa para os atletas poderem continuar a praticar sem estarem sujeitos a condições meteorológicas ou à acessibilidade dos espaços exteriores.



A tranquilidade e
calma que a sua
alma necessita.

Coming Soon.

Situado a poucos quilómetros do centro da cidade de Braga, vai encontrar em Nine - Vila Nova de Famalicão, um alojamento moderno e sofisticado, que une a beleza e paz da Natureza ao requinte e elegância dos Bungalows. A Villa Charme conta com um amplo espaço, inserido numa propriedade privada rodeada por espaços e caminhos verdes, onde no centro da epifania vai descobrir uma zona de lazer (com piscina e zona para banhos de sol) perfeita para relaxar e desfrutar ao longo da sua estadia.

A propriedade tem ao dispor dos seus clientes 5 Bungalows, com lotação para 4 pessoas em cada, onde cada um dispõe de dois quartos de casal, uma casa de banho, uma sala, uma cozinha totalmente equipada e uma varanda exterior com vista para a piscina.

Com perspetiva para o futuro e tendo em conta as necessidades e comodidades para os seus clientes, todos os Bungalows estão equipados com Ar-condicionado e Climatização, abrangidos também por uma Rede Wi-Fi 5G gratuita (em toda a propriedade) e uma Zona Exclusiva com Carregador para Carro Elétricos.

Após o pôr do Sol, a magia também acontece na Villa Charme... com luzes dinâmicas e coloridas, a Natureza ganha ainda mais vida com o espetáculo de cores que os proprietários prepararam ao detalhe para surpreender os seus clientes.

Um espaço feito a pensar em si e no seu conforto, ideal para viver dias e momentos únicos em família, com amigos ou em casal.





Contacto

@villa_charme

villa.charme.nature@gmail.com
916 208 817

Rua do Moleiro 266, 4775-460
Nine - Vila Nova de Famalicão

Uma viagem surpreendente para sentir o Minho de lés a lés

Cenuinamente, o Minho é um destino surpreendente. Região de fortes tradições, cultura e história, veste-se ainda de rara beleza natural, com o verde intenso das suas serras e paisagens únicas, que tão bem se liga com os seus cristalinos rios e com as suas belas e encantadoras praias. Um pouco por todo o lado, há inúmeras zonas para descobrir, cantos e recantos, locais imperdíveis para todos os gostos e idades. A Revista Minha fez um roteiro para conhecer, do Baixo ao Alto Minho. Uma viagem que o vai deixar rendido a uma das regiões mais bonitas de Portugal. Depois de ler, aventure-se... valerá bem a pena!

ESPOSENDE

Começamos a visita ao Baixo Minho pelo litoral e vamos até ao Castro de São Lourenço, em Esposende. O povoado, situado na freguesia de Vila Chã, é de passagem obrigatória para quem quiser sentir de forma clara a presença da Idade do Ferro e do Império Romano na zona. Em socalcos por todo o Monte de São Lourenço, é possível ver várias estruturas habitacionais, escadaria, patamares e outras construções relacionadas com a ocupação castreja ainda num ótimo estado de conservação. Um local a 200 metros de altitude, com uma simbiose incrível entre a história e a natureza.

Curiosidade: Ao regressar, aproveitamos para pisar a areia fina da Praia de Ofir, num passeio onde as dunas certamente vão roubar toda a atenção. (Fotografia: CM Esposende)



BARCELOS

Ao passar por Barcelos, é impossível combater a curiosidade de conhecer a história inserida no Museu do Chocolate. Dentro das paredes do edifício do museu, é possível ficar a conhecer mais sobre os mais de 100 anos do percurso da Avianense, a fábrica de chocolates mais antiga de Portugal, fundada em 1914 por António Lima e João Felgueiras. Passo a passo, vamos fazendo parte também dos vários momentos que a empresa viveu e, no final, como só assim poderia ser, temos a oportunidade de saborear o chocolate da Avianense, em especial o famoso "Bombom Avianense", que é feito no próprio edifício com chocolate negro.

Curiosidade: Não deixamos a cidade sem conhecer a Lenda do Galo de Barcelos e levar o nosso próprio galo na mala. (Fotografia: CM Barcelos)



FAMALICÃO

Na passagem por Vila Nova de Famalicão, é obrigatório fazer uma visita ao Museu Nacional Ferroviário. Neste espaço, cerca de 36 mil objetos levam miúdos e graúdos a uma viagem por mais de 160 anos de história dos comboios em Portugal, desde as primeiras invenções a

vapor até ao imaginário do futuro da ferrovia. Locomotivas, carruagens, salões e vagões, todos eles associados a temas como estações antigas, escolas de aprendizades, a manutenção da via ou mesmo a hotelaria e o modelismo ainda conseguem dar lugar a dois tesouros especiais e únicos: o Comboio Real e o Comboio Presidencial. E se ver não chegar, há ainda a oportunidade de conduzir um comboio no Simulador de Condução Ferroviária ou viajar no circuito de modelismo tripulado.

Curiosidade: Se a curiosidade pelos meios de transporte ficar aguçada, há também o Museu do Automóvel para visitar na cidade. (Fotografia: Museu Nacional Ferroviário)



VIZELA

Com algum caminho percorrido pelo Baixo Minho, Vizela apresenta o sítio perfeito para um momento de relaxamento a meio da viagem. As Termas de Vizela viram as primeiras instalações nascer em 1785 e, desde aí, têm vindo a crescer e a comprovar na prática as propriedades terapêuticas da água mineral natural para fins de prevenção de doenças, terapêuticas, reabilitação e manutenção da saúde. As águas deste espaço são especialmente indicadas para patologias reumáticas e músculo-articulares, respiratórias, dermatológicas e outros problemas decorrentes do dia a dia, como o stress, a ansiedade e fatores de risco cardiovascular. Além disso, as Termas contam ainda com uma piscina preparada para a prática de atividades como natação livre ou aulas de natação para bebés, crianças e adultos.

Curiosidade: No final do relaxamento, pode ainda passear pelo Parque das Termas e admirar as suas árvores enormes. (Fotografia: CM Vizela)



GUIMARÃES

Mandado construir pelo oitavo Conde de Barcelos, D. Afonso, filho ilegítimo do rei D. João I, o Paço dos Duques de Bragança é dos locais de passagem obrigatória para quem visita Guimarães. Chegou a ser habitado pelos Duques de Bragança, ficou ao abandono e ainda chegou a ser transformado em Quartel Militar na época das invasões francesas e a atual como residência do Presidente da República no Norte de Portugal. O paço medieval, que conjuga a tradição da casa romana e da germânica, alberga uma riqueza surpreendente, cheio de inúmeras peças de arte, tapeçaria, mobiliário e ainda armas, que lhe dão uma aparência de que ainda é habitado atualmente, não fossem as fitas a cortar as passagens a alguns espaços. Há ainda uma pequena capela, um lindo pátio e ainda uma data de chaminés para contar do lado de fora.

Curiosidade: Mesmo ao lado do Paço, pode ser visitado o Castelo de Guimarães e, não muito longe, o Parque da Penha. (Fotografia: Paço dos Duques/Facebook)



BRAGA

Sendo Braga a Cidade dos Arcebispos e um lugar de importância incontornável a nível de património, arte e arquitetura religiosa, seria impensável passar por ela sem visitar o seu "exlibris". Pode dizer-se que o santuário demorou cerca de quatro séculos a ser construído, já que os primeiros vestígios no local datam do século XIV e a última construção, assumida pelo arquiteto Carlos Amarante, iniciou a 1 de junho de 1784. Hoje em dia, para além de um local primordial de peregrinação, o Bom Jesus do Monte é um local de oração, de referência para a arte Barroca a nível nacional e de admiração da ligação religiosa à beleza da natureza. Aqueles que tiverem capacidade para chegar ao cimo de 573 escadórios, vão deparar-se com uma basílica imponente com planta em forma de cruz latina, uma bela área de parque, com um lago no qual se alugam barcos, uma bela gruta e áreas de restauração.

Curiosidade: Aproveitamos para dar também uma volta no Elevador do Bom Jesus, o primeiro funicular construído na Península Ibérica e atualmente o mais antigo a utilizar o sistema de contrapeso de água. (Fotografia: CM Braga)



VILA VERDE

Em Vila Verde, o Museu do Linho é o local ideal para adquirir e aprimorar conhecimentos sobre este ofício especialmente trabalhado na região do Minho há já vários séculos. Destacado como o primeiro museu português exclusivamente dedicado ao linho, mostra o ciclo do material através de artefactos, instrumentos de trabalho, fotografias, peças elaboradas e trajes completos. Graças ao espólio apresentado, resultante da doação da coleção privada de Abílio Soares Ferreira, ficamos a conhecer todo o processo de transformação da erva em fio e, posteriormente, em tecidos e peças de vestuário. O Museu pode ser visitado durante todo o dia, ao sábado, ao domingo de manhã e durante a semana, mediante marcação.

Curiosidade: Vila Verde é também ideal para aproveitar o turismo de natureza, com vários trilhos disponíveis para conhecer por todo o concelho. (Fotografia: CM Vila Verde)



AMARES

Em Amares, encontramos um santuário que acolhe também várias características do Bom Jesus do Monte, em Braga, tais como uma via sacra com oito capelas, dispostas ao longo de um caminho íngreme. Situado numa paisagem natural incrível, é emoldurado por árvores altas e, atrás, vê-se erguer a serra do Gerês. Também em estilo Barroco, o Santuário da Nossa Senhora da Abadia tem uma planta com três naves e ganha ainda mais imponência com os vários altares laterais, as imagens e talha dourada do altar central e as duas torres em granito. À entrada, destaca-se ainda uma varanda decorada com azulejos renascentistas, a partir da qual se celebra a missa para peregrinos na altura das festas do dia da Assunção de Nossa Senhora. À volta do santuário, pode visitar-se a gruta que deu origem à lenda da Senhora da Abadia, um museu e alguns parques de merendas.

Curiosidade: Para descansar, podemos refrescar-nos com um gelado na esplanada do Autocarro Bar. (Fotografia: Turismo Amares)



PÓVOA DE LANHOSO

A Póvoa de Lanhoso aproveitou a vasta zona de floresta e apresenta um local perfeito para os fãs de atividades radicais na natureza. A DiverLanhoso engloba mais de 170 hectares de floresta, nos quais dispõe de mais de 50 atividades de aventura e alojamento, o que a torna no maior parque aventura da Península Ibérica e num dos maiores a nível europeu. As atividades distribuem-se entre a floresta e a água, sempre ligadas ao desporto, aventura ou natureza, como é o caso do bungee jumping, slide, salto negativo, escalada, paintball, canyoning, rafting ou ainda os escape rooms “O Machado do Lenhador” e “Assassinato na Ala Psiquiátrica”. Pode ainda aproveitar-se uma piscina para adultos e crianças, o Restaurante Panorâmico da Póvoa de Lanhoso e do alojamento das Casas de Montanha do parque, que são construídas a partir de troncos de madeira.

Curiosidade: A filigrana típica da cidade pode ser uma boa recordação para levar na mala. (Fotografia: DiverLanhoso/Facebook)



FAFE

E se a última visita deixou acesa a vontade por mais atividades de lazer, Fafe tem a proposta ideal para a continuação no Complexo Turístico de Rilhadas. Descrito como o “primeiro countryside resort do país”, conta com uma grande oferta de experiências de desporto, turismo e lazer. Para os que procuram novas aventuras, há um kartódromo, canoagem, btw e um circuito aventura que inclui escalada, slide, rappel, pontes flutuantes, tiro, paintball e teia. Já os mais relaxados podem aproveitar do campo de golfe, das piscinas, dos percursos pedestres ou do alojamento em camaratas ou num espaço rural. O espaço conta também com dois espaços de restauração, a Taberna de Rilhadas e a Casa de Cancelo, e oferece ainda um espaço especializado para a organização de eventos.

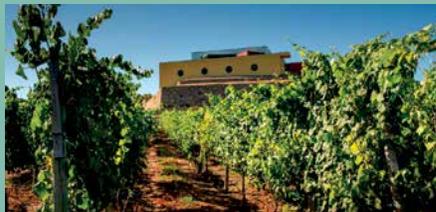
Curiosidade: Se a diversão aqui não foi suficiente, Fafe dispõe ainda de um parque aquático para toda a família. (Fotografia: CM Fafe)



CELORICO DE BASTO

Para os viajantes de experiências mais requintadas, Celorico de Basto oferece o local de visita ideal. A Quinta de Santa Cristina integra a sub-região de Basto da Região Demarcada dos Vinhos Verdes e é exatamente isso que trabalha para oferecer a quem a visita. O espaço conta com 60 hectares de vinha, uma adegas construída de raiz e produz mais de 20 referências, entre vinhos e espumantes, alguns deles já com distinções nacionais e internacionais. Entre as várias atividades disponíveis, sempre com marcação prévia, destacam-se as visitas guiadas pelas vinhas para observação das castas e à adegas, na qual se pode descobrir mais sobre o processo de vinificação. Para além disso, pode desfrutar-se ainda de provas de vinhos e espumantes, de degustação de produtos regionais e de piqueniques. Se a viagem é em família, há a possibilidade de uma opção de prova de sumos para os mais pequenos.

Curiosidade: Antes de deixar a cidade, o Castelo de Arnoia pode ser também um local de interesse a visitar. (Fotografia: Quinta de Santa Cristina)



CABECEIRAS DE BASTO

A continuação da viagem traz uma opção de diversão para os amantes de animais. O Centro Hípico de Cabeceiras de Basto permite aos visitantes dar uma volta de cavalo, bem como assistir a provas, concursos, jogos e espetáculos de hipismo. Inaugurado em 2006, o espaço, que se destaca como único na região, conta com um picadeiro interior para ensino e treino de volteio, um campo de saltos com obstáculos, um bar de apoio, um restaurante, um parque infantil e uma área de lazer. O espaço apresenta ainda a possibilidade de realização de visitas guiadas, nas quais poderá ser possível ver os equídeos presentes no Centro, entre os quais se destacam os de Raça Garrana e Lusitana.

Curiosidade: O Núcleo Museológico de Arte Sacra pode ser também um ponto de interesse na visita ao concelho. (Fotografia: VisitCabeceiras)



VIEIRA DO MINHO

Numa localidade em que a principal beleza da paisagem são as serras que a envolvem, a Serra da Cabreira é o principal destaque para amantes de turismo de natureza e não só. Todo o percurso da serra pode ser explorado a pé, de bicicleta ou mesmo de carro - tendo em qualquer um dos casos os olhos abertos para os garranos e as cabras que também por ela passeiam. Com 256 plantas recenseadas, a Cabreira é ainda dona de vestígios arqueológicos que demonstram uma ocupação humana antiga na região. Este é o caso dos Fojos do Lobo, uma armadilha de caça para captura de lobos e outras espécies de caça, ou mesmo de cabanas de pastores. No alto da serra, a 1262 metros de altitude, o Miradouro do Talefe oferece uma vista de cortar a respiração sobre o Gerês, as albufeiras e algumas aldeias.

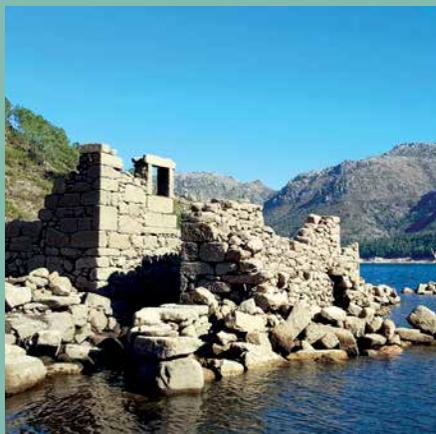
Curiosidade: Depois da caminhada, podemos refrescar-nos nas águas da Barragem da Caniçada ou da Ilha do Ermal. (Fotografia: CM Vieira do Minho)



TERRAS DE BOURO

Terminada a viagem pelo Baixo Minho e antes de entrarmos por terras do Alto Minho, é importante fazer uma nova paragem para relaxar. O concelho de Terras de Bouro oferece o lugar ideal para momentos de sol e água. Alimentada pelas águas do rio Homem, a barragem de Vilarinho das Furnas oferece águas limpas a todos aqueles que quiserem por lá parar e aproveitar para dar um mergulho. Para os que não forem corajosos o suficiente para tal, o local oferece também uma vista impressionante, com uma beleza natural proporcionada pela albufeira, em conjunto com as serras Amarela e do Gerês, que a emolduram. Quando há descargas de água e o caudal baixa, é ainda possível ver os restos da antiga aldeia comunitária de Vilarinho da Furna, submersa desde 1971.

Curiosidade: A poucos quilómetros da barragem, pode ainda ser visitado o Santuário de São Bento da Porta Aberta e, para aquecer o estômago, há nesta região o Cabrito Biológico da Serra do Gerês. (Fotografia: CM Terras de Bouro)



PONTE DA BARCA:

O passeio pelo Alto Minho começa com uma viagem pela história. Em Ponte da Barca, o Castelo de Lindoso destaca-se como um dos monumentos mais importantes no país a nível militar. Foi construído na Idade Média para servir de vigia e defesa na fronteira com Espanha e profundamente remodelado pela altura da Guerra da Restauração, na qual serviu de base de apoio. No interior, é possível ver ainda a Praça de Armas, com uma torre de menagem de planta quadrangular. Já o exterior apresenta uma paisagem idílica, que conjuga as muralhas com a moldura natural do rio Lima e uma encosta preenchida com espigueiros.

Curiosidade: Ponte da Barca apresenta também o Museu de Cristais de Quartzo, para dar a conhecer o cristal aos mais curiosos. (Fotografia: CM Ponte da Barca)

**ARCOS DE VALDEVEZ:**

É em Arcos de Valdevez que podemos encontrar o espaço descrito como “o pequeno Tibete português”. A Aldeia de Sistelo, vencedora das “7 Maravilhas de Portugal - Aldeias” e classificada como Monumento Nacional, caracteriza-se pela sua beleza rural, na qual se destacam os socalcos que foram aparecendo ao longo de vários anos, fruto da vivência humana. Para além destas “escadadas”, onde crescem as raças de vacas Cachena e Barrosã, pode encontrar-se na aldeia a Igreja Matriz, com o jazigo em estilo neoclássico do primeiro Visconde de Sistelo nas traseiras, a Casa do Castelo de Sistelo, palácio revivalista do século XIX, um núcleo de espigueiros, uma fonte e casas típicas.

Curiosidade: No fim da visita, podemos desfrutar de uma refeição de Carne da Cachena e ainda provar os famosos Charutos dos Arcos. (Fotografia: CM Arcos de Valdevez)

**MELGAÇO:**

Melgaço apresenta um espaço que coloca em evidência a antiga realidade da emigração ilegal e do contrabando que se vivia no concelho nos anos 60 e 70. O Espaço Memória e Fronteira destaca-se como um museu feito de memórias e testemunhos de pessoas reais. Ao longo do espaço, é possível ver retratos, objetos e vários documentos que comprovam a dureza desta realidade da emigração ilegal e fazem refletir sobre este fenómeno social marcante na história da cidade, desde a exploração das causas, a preparação e a viagem até ao país de acolhimento.

Curiosidade: Não fosse Melgaço uma localidade muito apreciada pelo famoso Alvarinho, é possível também visitar o Solar do Alvarinho - e, claro, prova-lo.

(Fotografia: CM Melgaço)

**MONÇÃO:**

A passagem por Monção não pode ser feita sem visitar o Palácio da Brejoira. Construído no início do século XIX sob o estilo Neoclássico e classificado em 1910 como Monumento Nacional, tem tanto de valor arquitetónico como histórico, por ter servido de espaço a uma reunião entre António de Oliveira Salazar e o General Franco em 1959. Depois de atravessar os seus imponentes portões e o espaço verde do terraço ajardinado, podemos encontrar no interior deste palácio construído em granito, em

forma de L, salas sumptuosamente decoradas em estilo neoclássico, um teatro, uma capela e uma adega. No exterior há também vários jardins, um bosque e vinhas de casta Alvarinho, que completam, no total, 30 hectares.

Curiosidade: Para refrescar depois da visita ao palácio, a Cascata do Fojo oferece águas frescas para um mergulho numa paisagem impressionante. (Fotografia: CM Monção)



VALENÇA:

Em Valença encontra-se um espaço de grande interesse turístico e ponto de contacto galaico-minhoto. A Fortaleza de Valença foi edificada entre a Idade do Ferro e o século XVIII e apresenta-se aos visitantes como uma das principais fortificações militares da Europa, mas também como um local de relevo para turismo e comércio. Ao longo de cinco quilómetros de perímetro de muralhas, construídas na margem do rio Minho, é possível apreciar quase 300 elementos de arquitetura abaluartada, entre eles 10 baluartes e dois meios baluartes, 214 canhoneiras, 34 guaritas e seis fortes.

Curiosidade: Explorar as lojas de comércio tradicional no interior da Fortaleza é também uma experiência a não perder neste concelho. (Fotografia: VisitValença)



PAREDES DE COURA:

A meio da viagem pelo Alto Minho, Paredes de Coura tem o lugar perfeito para algum descanso. A Praia Fluvial do Taboão é um espaço idílico na natureza, com as águas do rio Coura a serem emolduradas por um espaço verde enorme, que oferece uma oportunidade única para desfrutar de banhos no meio da natureza. A praia fluvial dispõe de balneários públicos e ainda de um campo de jogos, para aqueles que quiserem aproveitar a natureza também para um momento mais desportivo. No espaço está ainda instalado o café-restaurante “Abrigo do Taboão”, com opções para todos os gostos dentro da gastronomia portuguesa, europeia, contemporânea e de fusão.

Curiosidade: Para os que sentem sede de algo mais radical, a empresa Coura Aventura oferece várias propostas de atividades na cidade. (Fotografia: CM Paredes de Coura)



PONTE DE LIMA:

Algo que não pode passar despercebido para quem visita Ponte de Lima é o Festival Internacional de Jardins, que todos os anos ornamenta uma área de cerca de 2,5 hectares entre maio e outubro. Na margem direita do rio Lima estendem-se 12 canteiros que albergam os jardins mais impressionantes e criativos, selecionados todos uns anos por um júri, após um concurso internacional. No espaço do Festival Internacional de Jardins há também, separada com uma pérgula metálica coberta de trepadeiras, uma zona de parque de lazer, uma zona de piscinas e bar e um estacionamento. Curiosidade: Antes de partirmos para mais um destino, há que aquecer o estômago com o famoso Arroz de Sarrabulho ou a Lampreia à Bordalesa. (Fotografia: Visite Ponte de Lima (página ligada à CM))



VIANA DO CASTELO:

No passeio por Viana do Castelo, o navio Gil Eanes é uma visita que vai agradar a toda a família. Foi construído no início dos anos 50, tudo por causa de um grupo de marinheiros que se habituou a comer bacalhau e quis procurar a sua pesca noutras águas. Desde a construção, atravessou épocas mais e menos difíceis e, para além da pesca do bacalhau, teve funções de navio hospital, navio capitania, navio correio, navio abastecedor, navio reboador e navio quebra gelos. Atualmente em exposição na antiga doca comercial de Viana do Castelo como um autêntico museu, o navio com um comprimento superior a 98 metros pode ser visitado por todos aqueles que queiram conhecer o seu interior e a sua história.

Curiosidade: Não muito longe do porto, pode subir-se no Funicular de Santa Luzia e visitar o Santuário do Sagrado Coração de Jesus, no alto do Monte de Santa Luzia. (Fotografia: Fundação Gil Eanes)



CAMINHA:

Com a viagem pelo Minho quase a chegar ao fim, Caminha oferece o local de descanso ideal. Localizada numa freguesia de interesse turístico, a praia de Vila Praia de Âncora oferece um extenso areal, emoldurado, de um lado, pelo mar e, de outro, pela natureza e a vila. Para além da paisagem agradável aos visitantes, o espaço é muito procurado também pelas qualidades terapêuticas das suas águas, devido à quantidade de iodo

que apresentam. A forte ondulação marítima permite, durante quase toda a margem costeira, a prática de surf, mas os banhistas podem também aproveitar a zona da Avenida Marginal, que conta com menos correntes marítimas e um acesso mais facilitado.

Curiosidade: Ao deixar a praia, a freguesia de Vila Praia de Âncora oferece ainda outros locais de interesse, como o Monte do Calvário ou os fortes da Lagarteira e do Cão. (Fotografia: CM Caminha)



VILA NOVA DE CERVEIRA:

A viagem termina com mais uma visita de interesse para miúdos e graúdos. Em Vila Nova de Cerveira, o Aquamuseu Rio Minho leva os visitantes por uma viagem que simula a descida do rio Minho, durante a qual vão poder observar, em aquários com volumes que variam entre 1 200 e cinco mil litros, a vida aquática diversa do rio, dividida entre a zona de nascente, zona intermédia e zona de estuário. O interior do espaço conta ainda com um Museu das Pescas, uma biblioteca temática, a receção/loja do rio, o Aquário Público do Rio e uma zona técnica com quarentena, laboratórios, sala de alimentação, oficina, zona de manutenção da qualidade da água e tanques de reserva de água. No exterior, pode também ser visitado um lontrário, que alberga a espécie ainda presente na bacia hidrográfica.

Curiosidade: Antes de terminar a viagem, pode ser visitado o Castelo de Cerveira, que conta atualmente com uma intervenção artística inédita de Acácio de Carvalho. (Fotografia: CM Vila Nova de Cerveira)



HOTEL S. BENTO

UM REFÚGIO NA NATUREZA

Perfeitamente enquadrado numa das paisagens mais deslumbrantes do Norte de Portugal, o Hotel São Bento é uma porta aberta para descobrir os encantos da Serra do Gerês. Situado em Rio Caldo (Gerês), com vista deslumbrante para a Albufeira da Caniçada, Santuário de S. Bento da Porta Aberta e Parque Nacional da Peneda Gerês, este empreendimento turístico de 4 estrelas, é detentor de uma arquitetura que se enquadra na perfeição com a paisagem envolvente e dispõe de uma oferta de comodidades e serviços que convidam a momentos de tranquilidade e conforto.

O hotel disponibiliza várias tipologias de acolhedores quartos, destacando-se as suítes familiares, e quartos de tipologias superiores como os quartos equipados com banheiras de hidromassagem.

Para além da oferta de alojamento, exhibe ainda um leque de serviços pensados para que a sua estadia na região se torne memorável.

O restaurante é um convite para degustar a gastronomia típica da região, viver uma experiência única, onde o tempo abranda e o silêncio se impõe. Com capacidade para 120 pessoas, o restaurante está enquadrado num lugar privilegiado, onde a natureza se combinou de forma irresistível. Este espaço possui uma arquitetura acolhedora e jardins envolventes que convidam aos prazeres da gastronomia do Minho.

O restaurante do Hotel S. Bento está preparado para eventos de elevada qualidade e personalizados em função das necessidades dos clientes.

Fruto de uma forte aposta na qualidade do serviço prestado, e mercê de uma cozinha regionalista, o restaurante assumiu já um lugar de destaque no roteiro gastronómico regional. A iluminação, a mise en place da mesa, o atendimento personalizado, o saber acolher... tudo se conjuga num ambiente inesquecível que vale a pena visitar...

O SPA é outro serviço de excelência do Hotel São Bento, especialmente concebido a pensar no seu bem-estar e para que possa experienciar momentos únicos de relaxamento. Deixe-se conduzir através de uma viagem retemperante, onde os aromas e sublimes sensações o conduzem a uma profunda harmonia com a Natureza.

Este espaço conta com um "Circuito de Spa" composto por: Banho Turco com Aromaterapia, Sauna, Duche de Sensações (cromoterapia e balde de água) e Jacuzzi.

Renda-se ainda a uma deslumbrante experiência de serenidade e plenitude com o "Programa de Tratamentos e Massagens".





HOTEL S. BENTO

HOTEL S. BENTO DA PORTA ABERTA & SPA

UMA PORTA
ABERTA PARA
O GERÊS!



www.hotel.sbento.pt

t. 253 141 580
m. 965 525 386

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

Perfeitamente enquadrado numa das paisagens mais deslumbrantes do Norte de Portugal, o Hotel São Bento é uma porta aberta para descobrir os encantos da Serra do Gerês. Em perfeita harmonia com a paisagem envolvente que convida a momentos de tranquilidade e conforto.



Casa
S. Bernardo
de Claraval
Alojamento Local

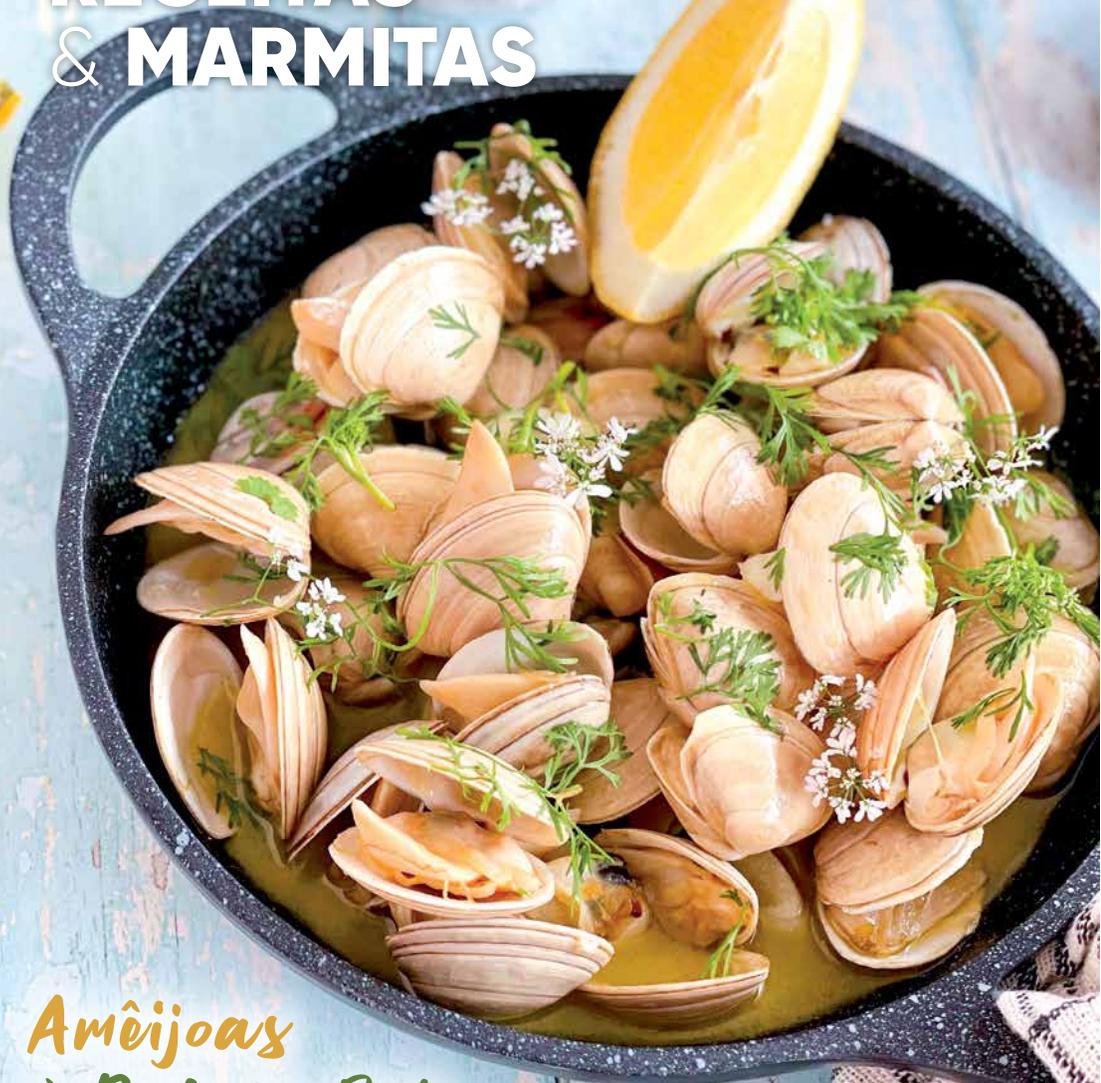
www.casasaobernardo.pt



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

t. 253 141 585

RECEITAS & MARMITAS



*Amêijoas
à Bulhão Pato*



A Minha receita

Grace na Cozinha

Se há petisco que me enche as medidas, são umas Amêijoas à Bolhão Pato. E neste, não vale a pena ir por atalhos! A amêijoia tem que ser fresca e boa. A algarvia ou esta branca (da nossa costa) são as minhas eleitas. Esta última é muito mais acessível, um saquinho fica em média por 5 euros e compradas no sítio certo, são gordinhas e vêm já depuradas (lavadas). Agora vamos ao que interessa... Como as preparo? Simples, simples. Ora, vejamos!

INGREDIENTES:

- Amêijoia fresca
- Vinho branco q.b
- Azeite q.b
- Dentes de alho esmagados com a casca
- 1 colher de sopa de Manteiga
- Sal q.b
- Coentros frescos a gosto
- Sumo de 1/2 Limão
- Gindungo caseiro ou picante a gosto
- Uma folha de louro

Preparação:

- 1 - Começar por colocar as amêijoas em água e bastante sal. Depois de abrirem, passar por água num coador para sair alguma areia que possam ter.
- 2 - Numa sertã colocar uma quantidade generosa de azeite, uma folha de louro e o alho esmagado (com a casca para não queimar) e deixar estalar.
- 3 - Juntar as amêijoas coadas e refrescar com vinho branco.
- 4 - Quando as amêijoas começarem a abrir, acrescentar uma pitada de sal e uma colher (de sopa) de manteiga. Mexer e deixar cozinhar.
- 5 - Desligar o lume. Regar com limão, colocar umas gotas de picante ou malaguetas laminadas e finalizar com coentros picados. Servir com gomos de limão e pão fresco para acompanhar.

LECLERC, O NOVO PRÍNCIPE VERMELHO



João Pedro Quesado

Adepto de F1

Charles Leclerc tem uma história largamente típica para alguém que chega à F1. Monegasco, filho de uma família de classe média cada vez mais rara no principado, começou cedo nos karts – graças ao amigo mais velho, Jules Bianchi, de quem foi afilhado – e, chegado à competição, cedo se tornou vitorioso, vencendo campeonatos em praticamente todas as categorias em que competiu até se graduar para os fórmulas, em 2014.

Depois de ganhar duas corridas na Fórmula Renault 2.0 e terminar o ano em segundo lugar e como melhor estreante, chegou à Fórmula 3 em 2015, onde substituiu Max Verstappen no carro e no talento – chegou a ter 42 pontos de vantagem na luta pelo título, apenas para desaparecer do pódio nas últimas três corridas. Mas voltou a ser o melhor rookie.

Em 2016 é recebido na academia de pilotos da Ferrari e passa para a GP3, onde venceu o primeiro campeonato desde os karts. O ano seguinte foi passado na Fórmula 2, onde enfrentava pilotos mais experientes com um carro que já ia na sétima temporada. O que não interessou para nada: os 72 pontos de vantagem no fim do ano escondem duas desqualificações por infrações técnicas de que não tinha culpa nem beneficiava. E foi nesse mesmo ano que o talento e a resiliência de Leclerc ficaram provadas à frente de todos.

Foi na terça-feira antes do Grande Prêmio do Azerbaijão que o pai, Hervé Leclerc, faleceu. Depois do funeral dirigiu-se para o evento, onde homenageou o pai com a inscrição “Je t’aime Papa” no carro e no capacete e, sem se desconcentrar, fez pole position, venceu ambas as corridas em pista – ficando em segundo lugar na corrida sprint por uma penalização de tempo. Era este Leclerc, de 19 anos, que se apresentava ao mundo da F1, onde o seu lugar parecia cada vez mais uma certeza: super-talentoso e capaz de resistir a todos os golpes, até os mais duros que a vida dá.

Não era a primeira vez que Charles passava por algo assim. Em 2014, o mentor e padrinho, Bianchi, já piloto de F1, sofreu um grave acidente em condições perigosas no GP do Japão. Ficou em coma por nove meses, sem nunca voltar a responder a estímulos externos, até morrer em Julho de 2015.

“Há momentos que eu desejo que nunca tivessem acontecido mas que me fizeram crescer como piloto e ajudaram-me,” explica Charles sobre os “dois momentos incrivelmente difíceis” que o fizeram “mais forte como pessoa e como piloto”. “Eles ficam para sempre. Infelizmente perdi o meu pai bastante cedo, e isso muda uma pessoa para sempre”.

Depois de algumas corridas de adaptação em 2018, o primeiro ano na F1, não voltou a olhar para trás e foi promovido, em 2019, à mítica e lendária Scuderia Ferrari como parceiro de Sebastian Vettel. A rapidez mostrou-se rapidamente, incomodando o colega tetracampeão, mas a primeira vitória chegaria no dia seguinte a mais uma tragédia pessoal. Na Bélgica, na corrida de F2, o amigo de infância Anthoine Hubert não resistiria às graves lesões de um acidente brutal no sábado. No meio do silêncio, da dor e das lágrimas de todos, Charles resistiu, venceu a corrida e, ao celebrar, apontou para o céu, onde tinha agora três estrelas a olhar por ele.

Desde aí que tanto ele como a Ferrari têm estado em preparação para uma luta pelo título, melhorando-se e procurando limar erros. Em 2022 tem-se provado um piloto à altura da inteligência e rapidez de Verstappen. Só falta a equipa não errar.



Dia Mundial dos Avós

O Dia Mundial dos Avós surgiu em Portugal e de forma algo caricata. Tudo começou com uma senhora chamada Ana Elisa Couto, mais conhecida como Dona Aninhas, que reivindicava que fosse instituída uma data comemorativa, com o objetivo de valorizar esta figura familiar. Após quase 20 anos a tentar obter este reconhecimento, a senhora, natural de Penafiel e avó de seis netos conseguiu o que tanto desejava: em 2003, a Assembleia da República aprovou a resolução 50/2003 de 4 de julho, que instituiu o Dia dos Avós, que se passou a celebrar no país anualmente a 26 de julho, dia de Santa Ana e São Joaquim, avós de Jesus Cristo.

Em 2021, o Papa Francisco instituiu também na Igreja o Dia Mundial dos Avós e Idosos, com o objetivo de valorizar a velhice e os avós, que acredita serem «um elo entre gerações, guardando e transmitindo aos jovens a experiência de vida e de fé». Este ano, a data tem o tema “Dão fruto mesmo na velhice”.

Atividades recomendadas

Todos os anos nesta data, filhos e netos aproveitam para demonstrar ainda mais o seu carinho pelos avós, através de presentes, atividades e outros tipos de homenagens. Para que não falem ideias, partilhamos algumas atividades que podem realizar em conjunto neste dia.

Ler um livro em conjunto

Por que não aproveitar para relembrar os tempos em que os avós passavam tardes a ler-nos histórias? Desta vez, podemos tomar a iniciativa e fazer a leitura em conjunto, com uma história que também lhes desperte a curiosidade.

Fazer uma caminhada pela área de residência dos avós

Especialmente se os avós ainda viveram no mesmo local em que cresceram e tiveram capacidade para uma caminhada, deambular pelos caminhos e ouvir histórias da infância pode ser uma atividade muito especial para todos. Pelo caminho, podem surgir várias curiosidades e ser descobertas coisas que não se conheciam antes sobre a história de vida dos avós.

Experimentar uma nova receita

Sem dúvida, pensar nos avós dá sempre aquela sensação de estômago quente e reconfortado, especialmente nas datas festivas. Então, porque não aproveitar para experimentar fazer uma receita nova, mas, desta vez, em conjunto? Podem escolher fazer, por exemplo, um lanche especial e convidar toda a família para provar.



A CONVERSA DE ELEVADOR



Marco Martins
Talent Onboarding Coach
Membro do Mind Business Toastmasters Club

Nos negócios, como na vida, as primeiras impressões são cruciais. Com uma primeira impressão negativa pode perder a confiança de potenciais empregadores, clientes ou investidores.

Um pitch de elevador, ou conversa de elevador, bem elaborado ajuda-o a causar uma boa primeira impressão, chamar a atenção e abrir portas para novas oportunidades. É uma descrição curta, entre vinte e trinta segundos, e memorável do que faz e/ou vende. A sua finalidade é explicar o conceito de forma rápida e clara para despertar o interesse em quem é, o que faz, ou uma ideia inovadora. O objectivo não é convencer o seu interlocutor a contratá-lo ou a comprar a sua solução, mas sim conseguir uma segunda oportunidade para uma entrevista ou uma reunião.

Se ainda não tem um pitch de elevador, e tem dificuldades em criá-lo, creio que o posso ajudar em apenas cinco passos.

O primeiro passo é definir o seu público alvo, isto é, a quem se destina o seu pitch. É para um recrutador numa feira de emprego, para um investidor num encontro de business angels, ou um responsável de compras de uma empresa? Pode criar versões diferentes para destinatários distintos.

O segundo passo é clarificar o objectivo, isto é que segunda oportunidade pretende? Pretende uma entrevista de emprego, apresentar um produto ou serviço, ou ainda apresentar uma ideia de negócio a um potencial investidor?

O terceiro passo é escolher uma estrutura para o pitch. A estrutura que mais utilizo divide-se em 5 partes:

1. Apresentação: Quem é e o que faz;

2. Problema: Retenha a atenção com algo cativante e relacionável. Identifique um ponto problemático comum do sector;

3. Solução: Desperte a curiosidade com uma solução para esse problema;

4. Proposta de valor: apresente sucintamente como poderá, em concreto, resolver o problema;

5. Pedir uma segunda oportunidade: diga directamente o que quer.

No quarto passo criam-se os elementos da estrutura do pitch. Deixo-vos aqui um exemplo que utilizo para quando procuro uma segunda oportunidade com um Director de Recursos Humanos:

Boa tarde, o meu nome é Marco Martins e sou Talent Onboarding Coach [Apresentação]. Como responsável de RH estará consciente de que pode demorar mais de um ano até um novo colaborador atingir um nível de performance óptimo [Problema]. Sabe que é possível acelerar o processo de integração de um colaborador até 3 vezes [Solução]? Como coach desenvolvi uma metodologia de onboarding que reduz o tempo até performance óptima para 3-4 meses, para além de aumentar a retenção de talentos [Proposta de Valor]. Podemos marcar uma reunião para lhe apresentar os pontos chave da metodologia [Segunda oportunidade]?

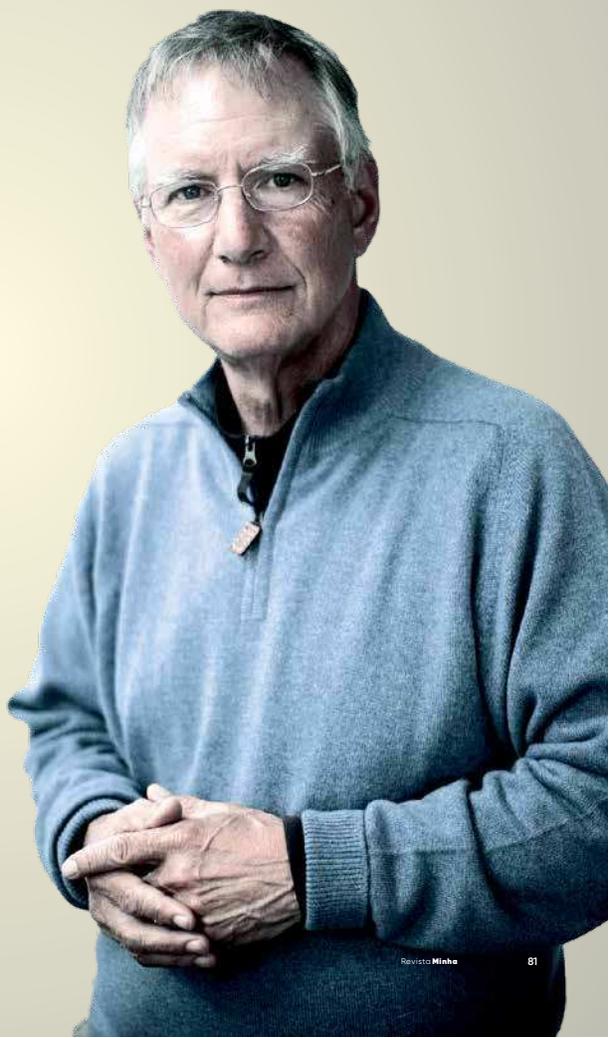
O quinto e último passo é praticar, iterar e praticar ainda mais. Para que o seu discurso de elevador tenha mais impacto é importante praticar, por exemplo com colegas, fazer pequenos ajustes e voltar a praticar.

Se ainda não tem um Elevator Pitch, aconselho-o a criar e a praticar o seu, pois nunca se sabe quando é que pode surgir uma oportunidade para ter uma segunda oportunidade.

“Numa sociedade com base no conhecimento, por definição é necessário que você seja estudante a vida toda”

TOM PETERS

Thomas J. Peters nasceu em Baltimore, EUA, a 7 de novembro. É um escritor e economista especializado em práticas de gestão de negócios. De 1965 a 2000, Tom Peters, como é conhecido, residiu na Califórnia, principalmente em Palo Alto/Vale do Silício e encontrava-se na primeira lista das “100 pessoas mais poderosas do Silício Valley”). Formado em Engenharia Civil, foi incluído no livro “The 100 Most Notable Cornellians”, e obteve um MBA e um Ph.D. da Stanford Graduate School of Business, tendo sido também homenageado por dezenas de associações em áreas de conteúdo como gestão, liderança, qualidade, recursos humanos, campanhas que defendem mais mulheres em cargos de liderança sênior, atendimento ao cliente, inovação, marketing ou design. Integrou a Marinha dos EUA de 1966 a 1970 e fez duas missões no Vietnã, enquanto engenheiro de combate na lendária Marinha Seabees. Entre 1973-1974, foi consultor de políticas de abuso de drogas da Casa Branca/OMB e depois trabalhou, de 1974 a 1981, na McKinsey & Co., tornando-se sócio em 1979, tendo co-fundado a gigantesca Prática de Eficácia Organizacional da McKinsey. Em 1981, Tom Peters fundou “The Skunkworks Inc.”, “The Palo Alto Consulting Center” e “The Tom Peters Company”. Nas últimas quatro décadas, Tom Peters calcula ter feito 2.500 discursos em 50 estados americanos e 67 países para mais de 5 milhões de pessoas. Em 1982, lançou o seu primeiro grande livro “Em Busca da Excelência”, em coautoria com Robert Waterman, e editado em português como “Vencendo a Crise”, tendo sido um inesperado sucesso editorial. Depois disso, já escreveu outros 18 livros que venderam mais de 10.000.000 de cópias. Após residir muitos anos em Vermont, vive agora perto de Buzzard’s Bay em South Dartmouth, MA, com a sua esposa Susan Sargent, tecelã de tapeçaria, empresária têxtil, ativista comunitária e de mudança climática.



conscious

Os biquínis
que vêm
do oceano





Conscious, uma marca de swimwear sustentável. Por detrás desta marca está Joana Silva, jovem que começou a criar os seus biquínis numa aula de costura e, desde aí, nunca mais parou.

Esta é uma marca consciente e utiliza o ECONYL®, um tecido feito de nylon regenerado, transformando assim o lixo em roupa de alta qualidade. A fibra ECONYL® é criada a partir de resíduos dos oceanos e aterros sanitários em todo o mundo, como por exemplo redes de pesca, restos de tecidos e plásticos industriais.

Sem desperdícios, cada peça é feita à mão pelas costureiras que trabalham para a marca e, antes de a peça ser criada, Joana tem de garantir a lycra reciclada, que passa ainda pelo processo de impressão. Quanto à embalagem, os cuidados continuam a ser os mesmos, sendo estas recicladas e recicláveis. Usam, por exemplo, fita de papel reciclado em vez de fita plástica comum, etiquetas também recicladas e recicláveis e para as afixar usam uma corda de algodão 100% biodegradável, não havendo assim plástico envolvido no processo.



A Conscious The Label faz ainda uma doação, no final de cada ano fiscal, de 1% das suas vendas diretamente para causas locais sem fins lucrativos.

Quanto ao design e aos modelos?

Design simples e há a liberdade de se comprar as peças em separado. Desde cores vivas, a tons neutros, padrões sofisticados ou mais simples. Não há a obrigação de comprar um biquíni completo, é dada a possibilidade de conjugar um parte de cima de cor viva, com uma parte de baixo mais simples, ou então optar por comprar só uma peça. Aqui, o objetivo continua o mesmo, ser consciente e não consumir em excesso.





A SUBIDA DAS TAXAS DE JURO

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Muitos são os portugueses que estão preocupados com a subida das taxas de juro e com o real impacto que isso pode ter na vida de muitas famílias.

A subida das taxas de juros, para além da subida dos preços, já está a ter um impacto acrescido no orçamento de muitas famílias. A poupança que foi criada durante a pandemia e que ainda não foi gasta vai acabar por ser necessária nos tempos que se avizinham.

E para ajudar a fazer uma análise mais atenta, aqui ficam algumas dicas:

1) Se tem muitos créditos a decorrer (crédito pessoal, cartão de crédito, crédito automóvel, etc) esta será uma boa altura para os juntar e pagar apenas uma prestação. Peça uma simulação de um crédito consolidado se possível por um prazo mais curto do que os créditos que tem a decorrer e negocie bem a taxa. O resultado deve ser uma prestação mais baixa e de preferência num prazo mais curto para pagar menos juros numa única prestação.

2) Despesas do dia a dia
Analise bem e veja as despesas que pode cortar ou eliminar. Pode começar por analisar bem a sua lista de compras antes de as fazer e perceber se não está a comprar coisas a mais. Por exemplo, se gosta de andar

com garrafas de água consigo, escolha outra solução, considerando um purificador de água e coloque numa garrafa para andar consigo. É, sem dúvida, mais prático e económico.

3) É tempo, se ainda não o fez, de analisar os seus débitos diretos e ver se não está a pagar por serviços que não utiliza.

Está a pagar um ginásio, mas é raro lá ir? Então pense bem se faz sentido e opte por exemplo por fazer exercício ao ar livre. É sempre mais uma mensalidade que não tem e que pode ajudar juntamente com outras despesas ao final do mês a tornar o orçamento mais desafogado.

Estamos na altura de fazer contas a tudo porque para além de vermos todas as semanas os preços dos bens essenciais, combustível, etc a subir, ainda temos que contar com a subida das taxas de juro, podendo ser mais do que uma vez este ano, o que nos deve pôr a pensar por onde podemos e devemos começar a poupar.

Todas as despesas contam, mesmo as mais pequenas que achamos que não vão fazer diferença, como por exemplo, o número de cafés de tomarmos fora de casa.

Está na altura de olharmos para as nossas despesas e sabermos exatamente onde gastamos o nosso dinheiro e definirmos estratégias a curto, médio e longo prazo para gastarmos menos.



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>

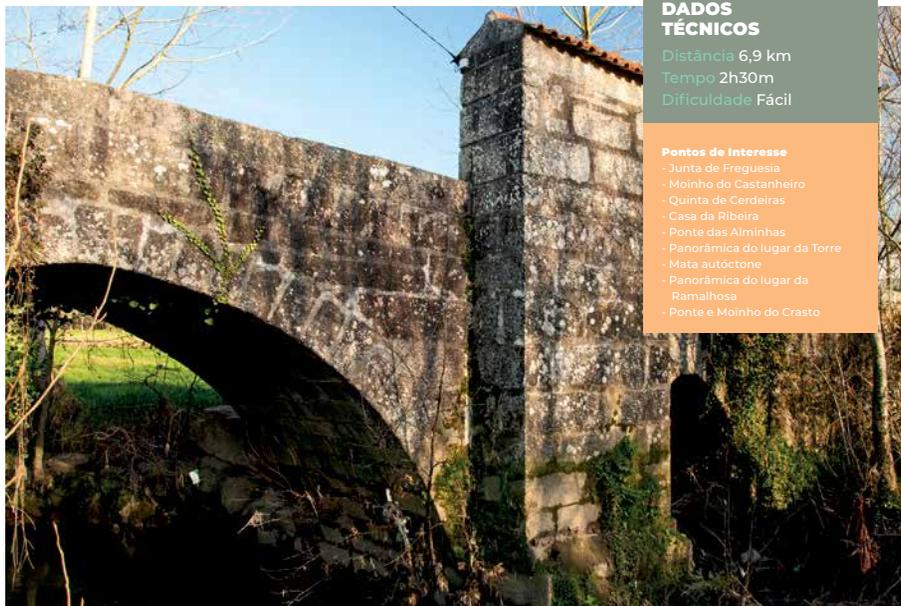
TRILHOS

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 dos Moinhos de Priscos (Braga)

Procurar formas de tirar partido daquilo que a natureza tem para oferecer, tem sido um desígnio do Homem desde os primórdios da sua espécie. Com origem na Grécia pelo século III a.C., os moinhos de água são um excelente exemplo disso mesmo. Em Priscos, a fertilidade dos solos envolventes, que permitiam (e permitem) o cultivo de cereais, juntou-se a força motriz das águas do rio Este, fornecendo a energia necessária para que os moinhos metamorfoseassem o

grão em farinha. Os moinhos do Castanheiro, de Pias, da Esperança e do Crasto, formam o conjunto de quatro moinhos de Priscos. O percurso visita este património, abalando por antigos caminhos rurais nas duas margens do rio Este, desvendando duas pontes de origem medieval e um bosque de espécies autóctones, numa constante conexão com os mais característicos elementos dos tempos de outrora, preservados na identidade de Priscos.



DADOS TÉCNICOS

Distância 6,9 km

Tempo 2h30m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Junta de Freguesia
- Moinho do Castanheiro
- Quinta de Cerdeiras
- Casa da Ribeira
- Ponte das Alminhas
- Panorâmica do lugar da Torre
- Mata autóctone
- Panorâmica do lugar da Ramalhosa
- Ponte e Moinho do Crasto

Trilho da Ribeira Lima (Viana do Castelo)

Este percurso bidirecional pode ser iniciado tanto no CMIA – Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental, em Viana do Castelo, ou em Lanheses, a partir do Largo da Seara. Apresenta um itinerário de índole cultural e paisagístico que atravessa, ao longo de aproximadamente 18 km, a planície aluvial da margem direita do rio Lima, entre o limite urbano de Viana do Castelo e a freguesia de Lanheses.



DADOS TÉCNICOS

Distância 18 km

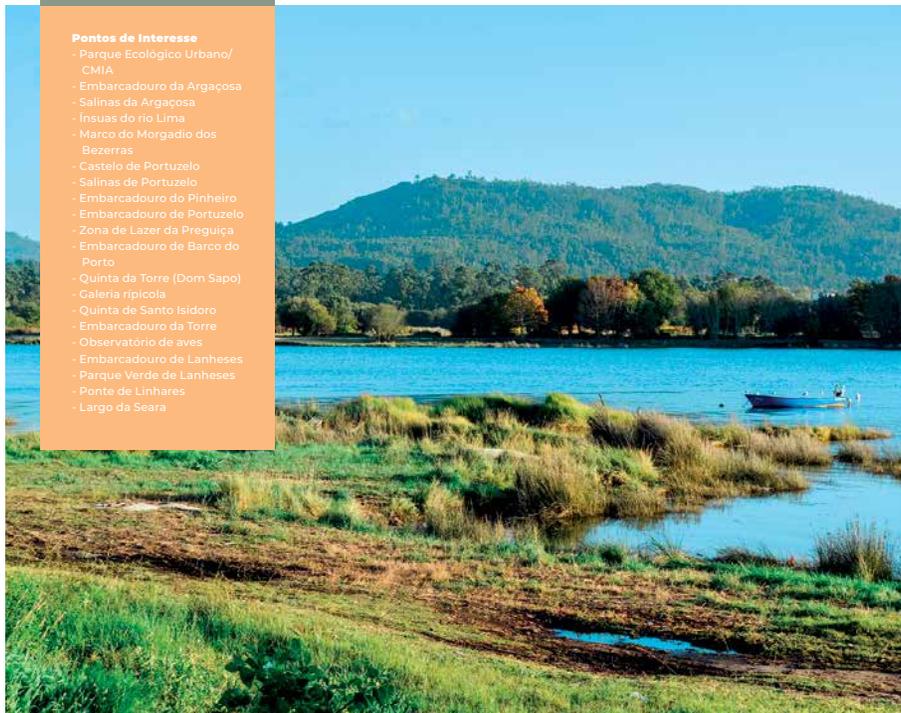
Tempo 5h00m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Parque Ecológico Urbano/CMIA
- Embarcadouro da Argaçosa
- Salinas da Argaçosa
- Ínsuas do rio Lima
- Marco do Morgadio dos Bezerras
- Castelo de Portuzelo
- Salinas de Portuzelo
- Embarcadouro do Pinheiro
- Embarcadouro de Portuzelo
- Zona de Lazer da Preguiça
- Embarcadouro de Barco do Porto
- Quinta da Torre (Dom Sapo)
- Galeria ripícola
- Quinta de Santo Isidoro
- Embarcadouro da Torre
- Observatório de aves
- Embarcadouro de Lanheses
- Parque Verde de Lanheses
- Ponte de Linhares
- Largo da Seara

Apresentando um trajeto de feição linear e plana, de dificuldade muito reduzida, pode ser usufruído na modalidade equestre ou pedonal. Este itinerário oferece-lhe a oportunidade de contactar com ecossistemas fluviais, estuarinos e ripícolas de valiosa biodiversidade, desvendar as marcas da ocupação humana em diferentes períodos históricos e compreender os processos de construção e evolução da paisagem cultural. Acompanhando sempre as margens do rio Lima, irá percorrer um importante corredor ecológico. A galeria ripícola encontra-se fragmentada alternando com as parcelas de cultivo. Amieiros, freixos, salgueiros, videiros e carvalhos encontram-se entre as espécies mais frequentes nas faixas arbóreas ribeirinhas.





10

Transformers: o último cavaleiro

Fox

Uma ameaça letal da história da Terra reaparece e uma caça a um artefacto perdido ocorre entre Autobots e Decepticons, enquanto Optimus Prime encontra o seu criador no espaço.



16

A Montanha Entre Nós

Canal Hollywood

Após um trágico acidente de avião, dois estranhos terão de se unir para sobreviver em condições atmosféricas extremas numa remota montanha. Quando percebem que a ajuda não vai chegar, embarcam numa viagem que abre espaço para uma atração inesperada.



23

Sniper

Canal Hollywood

Brandon Beckett, filho de um famoso atirador, foi enviado com uma equipa para resgatar um agricultor europeu no Congo, onde foi alvo de uma emboscada. Agora, Brandon vai seguir o rasto do atirador que a armou.



Intimidade

2022
+13
Drama
1 temporadas

Esta série retrata como o alcance das redes sociais pode mudar a vida das pessoas num instante. É narrada aqui a história de quatro mulheres que vão ser obrigadas a caminhar pela linha tênue entre o que pertence à vida pública e à vida privada. Malen (Itziar Ituño) é uma política com um futuro promissor até que é divulgado um vídeo seu de conteúdo sexual. Estas quatro mulheres ligam-se através deste vídeo e questionam constantemente quais seriam os limites do íntimo e o que acontece com a vida quando a privacidade se torna o único assunto falado por todas as pessoas que as rodeiam.

SURVIVING SUMMER

É uma serie juvenil que combina sol, praia, surf e dramas. A personagem principal é Summer Torres (Sky Katz), uma jovem disruptiva com uma infância traumática. Tudo parecia ser um dia normal, enquanto a adolescente surfava numa piscina pública e, ao fazer uma acrobacia, a sua prancha começou a arder. Margot (Mãe de summer) vai viajar em trabalho e deixa a filha com a sua irmã Abbie com quem não fala há uma década. É ali que, pela primeira vez, conhece a tia, o tio, e os primos. O primo Ari está na sua primeira competição de surf após um acidente que o deixou traumatizado, tal como a Summer. Apesar dos seus melhores esforços para voltar a sua casa e à sua cidade, Summer acaba por se apaixonar pela nova cidade, pelas pessoas e pelo surf.

2022
Drama juvenil
1 temporada
+7



THE WOMAN IN THE HOUSE ACROSS THE STREET FROM THE GIRL IN THE WINDOW

Esta série acompanha a jornada desesperada de Cecilia Montes em busca da sua Irma que está desaparecida. Verónica desaparece misteriosamente da sua casa e a sua Irma foi a ultima pessoa que a viu. Cecilia 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 Girolamo,
Aline Küppenheim,
Gloria Münchmeyer





M.
Filmes

DESTAQUE

Imperdoável

M14 (1992)

Gênero: Western

Título Original: Unforgiven

Realizador: Clint Eastwood

Atores: Clint Eastwood, Gene Hackman, Morgan Freeman, Anna Levine, Frances Fisher

Duração (minutos): 125

Um filme realizado por Clint Eastwood, com o ator e realizador a assumir também o papel principal. Arrecadou quatro óscares em 1992 e conta a história de dois pistoleiros reformados (Clint Eastwood e Morgan Freeman) que voltam a assumir as armas pela última vez para obterem uma recompensa de prostitutas vingativas. Neste papel, a postura do personagem interpretado por Clint Eastwood é um contraponto das suas interpretações em filmes do género no passado.

Midway

M12 (2019)

Gênero: Drama, Ação

Título Original: Midway

Realizador: Roland Emmerich

Atores: Patrick Wilson, Luke Evans, Woody Harrelson, Mandy Moore, Aaron Eckhart, Ed Skrein

Duração (minutos): 138

Retrata o confronto naval da Segunda Grande Guerra, entre a Marinha norte-americana e a Marinha Imperial Japonesa, na ilha Midway, localizada no norte do Oceano Pacífico. O desfecho desta batalha alterou o curso da história, contribuindo para o fim da Segunda Guerra Mundial. Um verdadeiro relato de amizade, sacrifício e coragem entre os combatentes norte-americanos.



Kubo e as Duas Cordas

M12 (2016)

Gênero: Animação, Família

Título Original: Kuba and the Two Strings

Realizador: Travis Knight

Atores: Charlize Theron (Voz), Art Parkinson (voz), Rooney Mara (Voz), Ralph Fiennes (voz), Matthew McConaughey (voz)

Duração (minutos): 102

Neste filme, o jovem Kubo invoca acidentalmente um espírito maligno que procura a vingança e é obrigado a desvendar o mistério do seu falecido pai samurai e do seu arsenal místico. Para além disso, tenta descobrir os seus próprios poderes mágicos. Juntamente com Monkey e Beetle, inicia uma emocionante jornada para salvar a sua família e resolver o tal enigma.





GÉNIO INDOMÁVEL DE “PESSOA”

Teria sido sempre um jogo curioso, mesmo que não fosse bom. Fernando Pessoa, um dos nossos maiores poetas, símbolos, um génio nem sempre compreendido. Como adaptar tão idiossincrático personagem a algo tão aparentemente mecânico como um jogo de tabuleiro?

O desafio foi proposto pelo criador Orlando Sá e a Pythagoras Games aceitou o repto, trazendo agora à luz Pessoa, um jogo de 1 a 4 jogadores onde todos podemos ser poetas inspiradores, mas, acima de tudo, temos a oportunidade de nos colocarmos dentro da mente de um dos

mais polifacetados e brilhantes senhores das palavras que o mundo alguma vez conheceu.

Pessoa – o jogo, como o homem – não é chato, desenham-se os mais desprevenidos. Mas é desafiante e provocador. E não vai deixar ninguém indiferente. Um objeto que é muito mais que isso a ser descoberto por todos. Miúdos e graúdos.

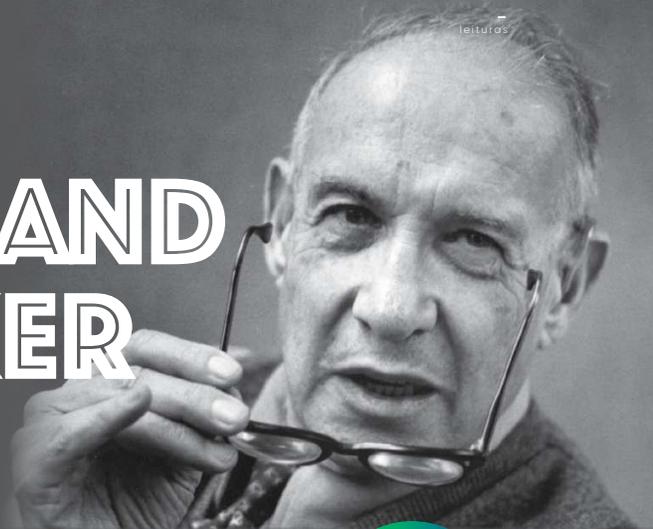
*imagens gentilmente cedidas por Meeple of Liberty

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos



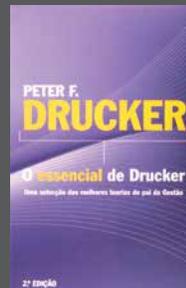
PETER FERDINAND DRUCKER

ESCRITOR DE JULHO



Peter Ferdinand Drucker nasceu a 19 de novembro de 1909 em Kaasgrabengasse, na época uma avenida tranquila no subúrbio vienense de Döbling, Áustria. O seu pai, Adolph Bertram Drucker, era economista e advogado, ocupando um alto cargo no serviço público. A sua mãe, Caroline Bond Drucker, era uma estudante de medicina com interesse em psiquiatria. Peter tinha um irmão mais novo chamado Gerhard, e, desde cedo, ambos foram autorizados a participar em saraus, onde conheceu gigantes intelectuais como Joseph Schumpeter, Friedrich Hayek, Ludwig von Mises e Hans Kelson. Ao longo da sua vida, Peter Drucker tornou-se consultor de gestão, académico, autor e um auto definido "ecologista social". Está entre os pensadores mais conhecidos e influentes sobre a teoria e as práticas de gestão. Depois de concluir a sua formação, mudou-se para a Alemanha, onde começou a trabalhar como jornalista, ao mesmo tempo que estudava direito, recebendo o grau de doutor pela Universidade de Frankfurt. A partir daí, mudou-se primeiro para Londres e depois para os EUA, naturalizando-se cidadão dos Estados Unidos em 1943. Iniciou a sua carreira nos EUA como consultor de bancos britânicos e correspondente de vários jornais e revistas. No entanto, foi na sua função de consultor de gestão que atingiu o seu auge. Tudo começou com um convite da General Motors para analisar a sua estrutura organizacional, resultando disto o livro "Concept of the Corporation", em 1946 que oferece avaliação de grandes corporações como instituições sociais. "The Practice of Management", publicado em 1954, foi o seu primeiro livro popular sobre gestão. Em 1966, publicou o agora clássico "The Effective Executive". Em 1971, mudou-se para a Califórnia onde desenvolveu um dos primeiros programas executivos de Master of Business Administration (MBA) do país para profissionais que trabalham na Claremont Graduate University. Lá, escreveu a sua obra de arte "Management: Tasks, Responsibilities and Practices", publicada em 1973. "The Essential Drucker", escrita em 2001, é outra das suas obras mais conhecidas. Os seus livros foram traduzidos para mais de 30 idiomas. Além disso, também fez oito séries de filmes educativos sobre temas de gestão e atuou ao longo da sua vida como consultor de muitas empresas conhecidas, departamentos governamentais e organizações não governamentais. Peter Drucker morreu aos 95 anos em Claremont, EUA.

ACONSELHAMOS
A LEITURA
368 páginas



"O essencial de Drucker"

Este livro resume os sessenta anos do trabalho de Peter Drucker em gestão e aborda o princípio básico desta área juntamente com os seus desafios, problemas e oportunidades. Neste livro, o autor fornece também as ferramentas para realizar as tarefas que a economia e a sociedade vão lidar no futuro.

BEIRA INTERIOR, VINHOS DE MONTANHA.



Esta nobre região está rodeada pelas serras da Estrela, Gardunha, Malcata e Marofa, aqui as vinhas estão normalmente plantadas em zonas planálticas ou de encosta, entre os 350 e os 750 metros de altitude, tornando esta região vitivinícola na mais alta de Portugal.

A altitude é provavelmente uma das características que mais facilmente define a Beira Interior, mas esta região é muito mais do que os seus planaltos e montanhas: desde a diversidade das sub-regiões até à singularidade das castas locais, passando pelo fantástico património de vinhas velhas até à preservação ambiental, a Beira Interior é todo um reservatório de autenticidade vitivinícola, onde qualidade e diferença andam sempre de mãos dadas.

As vinhas em altitude, aqui a atmosfera torna-se menos densa e a pressão atmosférica baixa, pelo que a retenção do calor dos raios solares é menos eficaz. Isso significa que, por cada 100 metros que subimos acima do nível do mar, a temperatura desce cerca de 0,65°C. Colocado de forma prática, numa mesma área e no mesmo dia e hora, podemos ter 35°C ao nível do mar e pouco mais de 30°C a 750 metros de altitude.

A região está inserida num clima continental, caracterizado por invernos frios e rigorosos e verões quentes e secos, onde a altitude pode fazer toda a diferença na fase mais crítica de amadurecimento das uvas (julho, agosto) amenizando assim os choques de calor. Por outro lado, a menor densidade atmosférica favorece a amplitude térmica entre o dia e a noite: onde as noites são frescas no verão, algo que os produtores de vinho adoram, pois permitem uma maturação menos apressada e mais equilibrada das uvas, conservando estas a sua acidez natural e outros compostos importantes.

A Denominação de Origem Controlada (DOC) Beira Interior, está dividida em três sub-regiões: Pinhel, Castelo Rodrigo e Cova da Beira. A sub-região de Pinhel começa a norte da Guarda, em Celorico da Beira, e vai até Mêda e à serra da Marofa a norte, e Trancoso a oeste, contando com uma altitude média de 650 m.

Já a sub-região do Castelo Rodrigo é contígua à de Pinhel, separada desta pelo rio Côa, estendendo-se para o interior até à fronteira com Espanha. O limite norte vai sensivelmente até Figueira de Castelo Rodrigo, com Almeida a delimitá-la a sul. É uma região planáltica, de elevada altitude, entre os 600 e 750 metros. Pinhel e Castelo Rodrigo têm um clima seco, com precipitação anual relativamente baixa e grandes amplitudes térmicas anuais, sendo frequente a queda de neve nas vinhas durante o inverno.

A Cova da Beira é a maior das três sub-regiões e aquela que está mais a sul. O seu limite norte é marcado pelas serras da Estrela e Malcata e estende-se para sul até ao rio Tejo e Vila Velha de Rodão, passando por Castelo Branco. Aqui, a altitude é mais moderada e o clima não tão extremo e continental, tendo já alguma influência mediterrânea. Globalmente, a precipitação é também um pouco mais elevada do que nas sub-regiões de Pinhel e Castelo Rodrigo. E a conjugação de todos destes fatores leva a diferenças sensíveis na maturação face às duas sub-regiões mais a norte, ocorrendo muitas vezes a vindima algumas semanas mais cedo.

Diferenças de altitude, relevo, humidade e temperatura, conduzem a diferentes terroirs nos cerca de 16.000ha de vinha da região. Para essa diversidade contribui também o perfil dos solos na Beira Interior, que não é homogêneo.

As principais castas utilizadas para produzir os vinhos da Beira Interior, podemos destacar nas brancas, a Síria e Fonte Cal e nas tintas a Rufete. A Síria, será porventura a variedade que mais apreciadores relacionam com a Beira Interior, com uma pureza e exuberância aromática e uma frescura de boca inimitáveis. Mas mais identitária até seja, talvez a Fonte Cal, uma uva local praticamente inexistente fora da Beira Interior, e que cada vez mais produtores elegem como primeira escolha, graças à estrutura, cremosidade e elegância dos vinhos que origina. Embora possa ter tendência para perder acidez, nas zonas mais altas e, sobretudo, quando vindimada atempadamente, essa desvantagem é facilmente ultrapassada. Outras uvas brancas clássicas muito presentes na região são também a Fernão Pires, Malvasia Fina ou Arinto.

Já a tinta Rufete (chamada Tinta Pinheira no Dão), dominante nas vinhas mais velhas, volta a chamar sobre si as atenções depois de longos anos desprezada devido à débil cor dos seus vinhos. Tem tendência a produzir demasiado, mas quando bem tratada, plantada em solos pouco férteis e controlada a sua produção, origina tintos de enorme delicadeza, com fruta muito elegante, aromas terrosos e taninos suaves e polidos.

Nas últimas duas décadas, as vinhas modernas da Beira Interior acolheram diversas outras castas nacionais e internacionais, como a Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Franca, Chardonnay, Riesling, Syrah, Merlot ou Cabernet Sauvignon. Entre todas, para além da incontornável e tão adaptável Touriga Nacional, cumpre destacar o notável desempenho da Tinta Roriz/Aragonez, que na Beira Interior encontrou um terroir feito à sua medida.

VINHOS
EM PROVA



QUINTA DA BIAIA RESERVA

Região: DOC Beira Interior

Sub Região: Castelo Rodrigo

Casta(s): Touriga Nacional (40%),
Touriga Franca (40%) e Jaen (20%)

Produtor: Domínios do Interior, Lda

Ano de Colheita: 2016

Preço: 15.75€ e 16.25€

Álcool: 14%

Enólogo: Luís Leocádio

Notas de Prova: Um vinho que impressiona pela sua extraordinária frescura e complexidade, com notas de frutos silvestres, pinheiro, resina, alcaçuz, café e folha de tabaco. Na boca, um vinho de estrutura muito sólida, rico e fresco, com taninos sedosos.

Harmonizações: Um ótimo vinho para acompanhar carnes maturadas.



BEYRA

Região: DOC Beira Interior

Sub Região: Não determinada

Casta(s): Moscatel Galego Branco

Produtor: Rui Reboredo Madeira, Vinhos

Ano de Colheita: 2021

Preço: Entre 9,50€ e 10,25€

Álcool: 13%

Enólogo: Rui Reboredo Madeira

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.

SABORES DA NOSSA TERRA

Da região Minho faz parte uma quantidade diversificada de sabores que nos despertam memórias e o palato. Existem casas que preservam alguns dos melhores pratos da nossa cozinha tradicional e que queremos que conheça. Estão bem aqui ao lado e merecem a sua visita. Uma sugestão: vá com apetite... e sairá com um sorriso! Bom proveito!



Solar de Sant'ana

Portuguesa | Braga

Situado em Este S. Mamede, é o sítio perfeito para uma refeição romântica a dois, jantares de grupo, eventos ou para um snack de última hora. As tapas fazem as delícias dos seus clientes. À medida que vão chegando à mesa, desaparecem em minutos. Os pratos principais são também saborosos, variados e elevam a qualidade da refeição. Não esquecer as deliciosas sobremesas e a maravilhosa sangria. O atendimento é muito simpático. Após a refeição, pode aproveitar para dar um pé de dança, cantar karaoke e divertir-se na animação que o Solar de Sant'ana lhe proporciona.

Rua da Ribeira, 31 | 915 008 954

Horário: As quartas e quintas, das 19h00 às 22h30. As sextas e sábados, das 19h00 às 01h30. Aos domingos, das 12h00 às 15h30 e das 19h00 às 22h30.



Ponte do Ave

Tradicional | Guimarães

Um verdadeiro refúgio para apreciar os melhores sabores da rica cozinha tradicional portuguesa. Aberto desde 2004, distingue-se pela frescura e qualidade do produto, com peixes e carnes certificadas. Tanto ao almoço como ao jantar, há sempre sugestões caseiras, tradicionais e deliciosas. Na carta, não faltam propostas para nos deixar com água na boca. O bacalhau assada na brasa, com broa ou da casa, arroz de pato, cabrito ou vitela assada no forno, naco à Conquistador, polvo à Lagareiro, espetadas de tamboril são algumas propostas em cima da mesa. Finalize com uma das sobremesas deliciosas.

Travessa do Rio | 965 154 548

Horário: As terças, quartas, quintas e domingos, das 12h00 às 15h00 e das 19h15 às 22h00. As sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h15 às 23h00.



Costa do Vez

Tradicional | Arcos de Valdevez

No Restaurante Costa do Vez, terá a oportunidade de degustar as melhores iguarias da região, desde os pratos tradicionais pelos quais o restaurante é sobejamente conhecido, às sobremesas exclusivas que referenciam o serviço. Fica localizado no mesmo edifício do Hotel Costa do Vez, situado à margem do conhecido Rio Vez. Com vista privilegiada, é sempre recebido com a calorosa hospitalidade minhota. Há muitas sugestões para degustar. O cabrito assado, a posta de lombo de vitela, as mãozinhas de vitela com feijão branco, os vários pratos de bacalhau, os filetes de pescada, a lampreia na época ou os peixes grelhados são algumas opções imperdíveis. Para finalizar, delicie-se com o leite creme, o pudim abade de priscos ou a trilogia Arcuense, uma sobremesa exclusiva do restaurante.

Av. D. Afonso Henriques, 686 | 258 516 122

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



Moutados

Tradicional | Famalicão

Aberto em 1989, aposta no melhor que a gastronomia minhota tem para oferecer aos seus clientes. Aqui, realiza-se todo o tipo de eventos, desde batizados, comunhões, festas de aniversário e festas empresariais. É também um local muito apreciado para almoços e jantares de negócios. As várias opções de bacalhau, a pescada frita à posta, os filetes de pescada com salada russa, o polvo à lagareiro, o arroz de cabidela, os rojões à minhota, o bife da casa ou da vazia e os secretos de porco preto com batata a murro são as nossas sugestões. É paragem obrigatória para os amantes da cozinha tradicional portuguesa.

Avenida do Brasil, 1223 | 252 312 377

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

Caipi de laranja e maracujá

Nada como aproveitar frutas deliciosas para elaborar bebidas ao mesmo nível. Para esta edição, sugerimos uma versão diferente da famosa caipirinha, onde utilizamos a laranja e o maracujá em substituição da lima. Avisamos, desde já, que é altamente “viciante”... Bons brindes, mas sempre, com muita moderação!

Como fazer...

Cortar $\frac{1}{2}$ laranja em pedaços e colocar num shaker. Acrescentar açúcar a gosto e macerar ligeiramente para soltar o sumo! Deitar o preparado num copo e encher com gelo picado. Adicionar a cachaça a gosto e finalizar com a polpa e as sementes de um maracujá. Envolver um pouco para incorporar.

7HAUS

Rua Nova de Santa Cruz, 13 | Braga

É um dos locais de diversão mais apreciados na atualidade em Braga, para aqueles que gostam de ouvir uma boa música num excelente ambiente! As noites são sempre animadas, principalmente ao fim de semana, com karaoke ou música ao vivo. Os drink lover's dispõem de uma variada escolha entre gin's, cocktail's, cervejas e os famosos shot's. O espaço é bonito, moderno e dispõe de dois pisos.



LÉS-A-LÉS

Rua Dr. Francisco Amaral | Monção



Ir ao Lés-a-Lés é embarcar numa viagem de sabores e bebidas. Com uma oferta diária gastronómica variada, prima também pela decoração original. Na carta sobressaem os petiscos, os menus do dia, as sandes, os cocktail's coloridos e criativos, os bolos e os gelados artesanais. O ambiente é bom e o staff simpático. Os finais de tarde e noites são um verdadeiro convite ao convívio e a bons momentos de partilha.

BAR DO XANO

Rua Bom Jesus da Cruz, 16 e 18 | Barcelos

Os tons quentes da decoração são, desde logo, um convite para ficar. Ao ambiente acolhedor junta a arte de bem receber, boa música e uma esplanada convidativa. É perfeito para saborear uma refeição leve. Delicie-se com as tostas, sandes, diversas tapas, tábuas de queijos e/ou enchidos ou tábuas de enchidos, hambúrgueres, entre muitas outras opções. Acompanhadas, claro está, por um dos refrescantes cocktail's que fazem parte da carta. Ou então, por uma cerveja... saem sempre geladinhas. E em boa companhia, como não poderia deixar de ser!



CUIDADOS A TER COM OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NO VERÃO



Com a chegada do verão, a subida das temperaturas pode afetar o seu dia a dia, mas também o do seu animal de estimação, que toleram o calor ainda com maior dificuldade. Há vários cuidados a ter para evitar problemas como os Golpes de Calor, uma das principais causas de morte nos animais de estimação durante esta estação. Deixamos algumas questões em ter em conta para prevenir este e outros problemas relacionados com o calor nos nossos pets:

Conhecer os principais sintomas

O primeiro passo para prevenir urgências relacionadas com Golpes de Calor é ser conhecedor dos sintomas mais comuns deste episódio. Os principais sinais deste problema a ter em atenção nos animais de estimação são a respiração ofegante e aflitiva, a hipersalivação, uma temperatura retal elevada, a pele quente e seca, agitação e ansiedade, desorientação e descoordenação motora e o surgimento de mucosas oculares e gengivas congestivas. Nos casos mais avançados, podem ainda ocorrer problemas gastrointestinais, como vômitos e diarreia, convulsões, problemas de coagulação, entre outros sintomas. Em caso de dúvida, o melhor a fazer é transportar o animal até ao hospital ou clínica veterinária.

Manter água limpa e fresca sempre disponível

Os animais precisam de se manter hidratados diariamente. Com a subida das temperaturas, precisam de beber ainda mais água, uma vez que é através da evaporação da humidade durante a respiração que fazem descer a temperatura corporal. É essencial manter água limpa e fresca durante todo o dia para ajudar o animal de estimação a refrescar-se e assim evitar a desidratação ou outros problemas.

Evitar passeios nas horas de maior calor

Os passeios durante as horas de maior calor podem provocar insolações, Golpes de Calor ou queimaduras solares mais ou menos graves nos animais de estimação. As queimaduras nas patas são extremamente frequentes no verão, devido à realização de passeios ao calor. O ideal é optar pelas horas mais frescas, durante a manhã ou final do dia.

Evitar carros e locais fechados sem ventilação

O primeiro passo para evitar constrangimentos relacionados com o calor nos animais de estimação é mantê-los em lugares frescos e arejados. Para além de não ser nada agradável, ficar fechado, por exemplo, dentro do carro representa um enorme perigo para os animais durante o verão, uma vez que os veículos acumulam grandes quantidades de calor no interior durante esta estação.

Ter em atenção os parasitas

A altura do verão faz aumentar também a presença de parasitas externos como pulgas, mosquitos e carraças. É importante ter atenção e prevenir o aparecimento destes parasitas junto dos animais de estimação, já que podem ser portadores de doenças graves para eles e para nós. Na dúvida, o melhor é pedir ajuda ao médico veterinário do animal.



VAMOS SUAR COM UM TREININHO HIIT?

Julho marca a segunda metade do ano, caracterizado pelo calor bom que incentiva as idas à praia, à piscina ou A aproveitar o melhor que a natureza tem para nos oferecer nestes dias longos.

E é esta mesma vontade de aproveitar o dia ao máximo que muitas vezes acaba por atrapalhar a rotina de treino. Por isso, preparamos um treininho de curta duração, mas que vai permitir queimar muitas calorias, podendo ser realizado logo no início do dia ou mesmo à noite, sem afetar muito os nossos momentos de lazer. Valorizem o vosso esforço e aproveitem, então, para suar neste treino de HIIT. Lembrem-se: mais vale um bom treino curto do que nenhum.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

6 RONDAS
30 SEGUNDOS
10 SEGUNDOS DE
DESCANSO



PLANK JACKS

- O primeiro passo é começar pela posição de prancha, com os braços esticados apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os braços devem ficar abaixo dos ombros, e a anca deve estar igualmente alinhada com os ombros;
- De seguida, devem afastar as pernas uma da outra através de um pequeno salto, mantendo sempre a zona abdominal bem contraída e tentando mexer o menos possível a anca ao longo do movimento;
- Regressar à posição inicial através de um pequeno salto, voltando a juntar as pernas e repetir sempre este passo sucessivamente até terminar o tempo estabelecido.

AGACHAMENTO COM SALTO

- Colocar-se com os pés à largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Execute um movimento explosivo saltando e realizando a extensão completa das pernas; Controle a descida e o impacto da aterragem e após aterrar os pés procurar fletir novamente as pernas para dar continuidade ao movimento;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, mantendo o abdominal contraído ao longo de todo o movimento.



INCH WORMS COM FLEXÃO

- Iniciar o exercício na posição de pé;
- Inclinar-se para a frente e tocar no chão com as duas mãos;
- "Caminhar" com as mãos para a frente, até chegar à posição de prancha com os braços esticados;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- Depois, deve fazer o caminho inverso "caminhando" com as mãos até à posição inicial.

HIGH KNEES

- Iniciar o movimento na posição de pé;
- Elevar um joelho até a linha da anca;
- De seguida, recolher a perna e executar com a outra o mesmo movimento, apoiando sempre o movimento das pernas com o balanço dos braços;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos, com o máximo de velocidade possível até terminar o tempo estabelecido.



CANGURUS

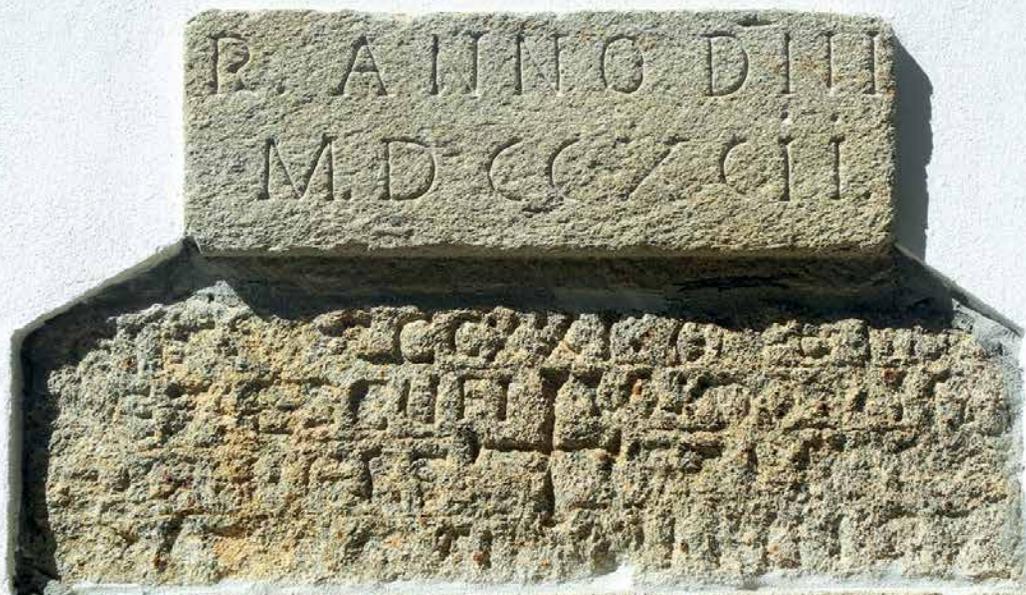
- Iniciar o movimento na posição de pé;
- De seguida, deve tocar na ponta dos pés, lançando a anca para trás, fletindo ligeiramente as pernas e mantendo o máximo possível as costas retas;
- Após tocar nos pés deve saltar na vertical procurando levar as mãos o mais alto possível;
- No final do salto, deve controlar o máximo possível a descida e o impacto da aterragem, e voltar a repetir o movimento.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VALENÇA)

TXT José Carlos Ferreira



O mês de julho é, para muitas pessoas, sinónimo de férias ou de, pelo menos, alguns dias de férias, que são aproveitados para descansar, relaxar à beira mar, ou então para passear em família.

E, um dos bons passeios que se podem dar nesta época do ano é rumar até ao Alto Minho, aproveitando a frescura que o rio Minho transmite nestes dias quentes e o verde da paisagem. E, se for possível aliar o património a isto tudo, estamos a enriquecer a nossa cultura geral.

Tendo em conta isto mesmo, a sugestão deste mês é rumarmos até à cidade de Valença, onde, dentro de muralhas, tudo respira história. Entrando na fortaleza, cada arruamento é testemunha de um passado que se estende desde a Idade do Ferro até à história mais recente.

E, neste espaço histórico, o convite é para entrarmos e apreciarmos a igreja de Santo Estêvão, que foi outrora a sede de uma diocese que conheceu oito bispos. Este é um templo de feições neoclássicas fruto da reconstrução efetuada no século XVIII, mas as suas origens remontam à Idade Média, mais concretamente, ao século XIII. Para fundamentar a fundação do templo, todos os historiadores têm-se baseado numa pedra epigrafada que se encontra na parede exterior da capela mor e que nos remete para o período medieval.

Mas, a antiguidade da igreja de Santo Estêvão é possível de atestar, não só pelas fontes históricas estudadas pelos investigadores, como também pela presença de elementos românicos pertencentes ao templo anterior e que foram reutilizados na reconstrução do edifício no século XVIII.

Por outro lado, a arqueologia também foi essencial para confirmar esta antiguidade, uma vez que as sondagens realizadas trouxeram à luz do dia o que terá sido uma necrópole, com todas as probabilidades, associada ao templo medieval.

Contudo, é preciso sublinhar que o templo atual é fruto de uma reconstrução efetuada nos finais do século XVIII, tendo a sagração da nova igreja acontecido em 1800.

Mas, tão, ou mais, importante que isto é o facto de aqui ter existido uma Colegiada fundada pelos cônegos da Sé de Tui que foram dissidentes em consequência do Grande Cisma do Ocidente, conta-nos Alberto Pereira de Castro.

Mas, esta igreja de Santo Estêvão viu a sua importância reforçada na primeira metade do século XV por aqui ficar sediada a então nova Diocese de Ceuta, criada em 1421.

Marca importante deste estatuto alcançado pela Colegiada de Santo Estêvão é a cátedra episcopal, datada do século XV, que chegou a estar no coro da igreja e agora está colocada na capela mor, sendo uma obra de arte de grande importância que já integrou várias exposições nacionais e internacionais. Nela sentaram-se oito bispos. Foi por isso que a esta igreja de Santo Estêvão se deu o título de “Sé de Valença”.

Também no interior da igreja de Santo Estêvão está o “Políptico de Santo Estêvão”, uma obra, segundo os especialistas em História de Arte, de grande valor.

Trata-se, segundo Eugénio de Andrea da Cunha e Freitas, num opúsculo intitulado “O Políptico da Santo Estêvão de Valença”, de «um valioso políptico quinhentista, composto por cinco painéis da vida do Santo Padroeiro».

«Representam eles, respectivamente, Santo Estêvão Protomártir pregando a aceitação do Evangelho e o reconhecimento, pelos judeus, de Jesus Cristo como Messias; o apedrejamento, martírio que o Santo sofreu; a sua deposição no túmulo; o sonho de Luciano, a quem foi revelado o lugar da sepultura de Estêvão; e o encontro das relíquias», acrescenta.

No final desta visita, certamente que haverá predisposição para degustar algo antes do regresso a casa. E aqui, dizem-nos os nossos irmãos galegos, nomeadamente os da vizinha Tui, que formam com Valença a Eurocidade unida, pela ponte internacional, o bacalhau aqui é divino. Nós confirmamos.



A SEGURANÇA NÃO TIRA FÉRIAS



Ana Isabel Moreira Ribeiro
Médica Interna do Serviço de Pediatria
no Hospital de Braga



Lidia Leite
Assistente Hospitalar de Pediatria
no Hospital de Braga

Com o verão chegam as férias e as brincadeiras ao ar livre que promovem saúde, socialização e o desenvolvimento de crianças felizes. No entanto, esta altura do ano também é propícia a alguns acidentes. E, como com os mais pequenos todo o cuidado é pouco, não podemos descurar alguns conselhos que promovam a sua segurança.

A exposição solar tem benefícios, mas a exposição exagerada e não protegida pode ser prejudicial, sendo necessário alguns cuidados preventivos:

- Exposição solar direta está desaconselhada nos primeiros 6 meses de vida (idealmente nos primeiros 12 meses) e deve ser evitada entre as 11-17h e se o índice de radiação UV for ≥ 8 , mesmo com todas as medidas de proteção.

- Utilizar roupas frescas de manga comprida, chapéus com abas, óculos de sol com filtro UV e protetor solar. Os protetores solares minerais são os mais adequados para crianças entre os 6 meses e os 2 anos de idade. Já, os protetores solares químicos como absorvem e retêm a radiação devem ser aplicados 30 minutos antes da exposição solar e por perderem eficácia com os banhos, a transpiração excessiva e a fricção com areia e/ou toalhas de praia, devem ser reaplicados a cada 2h ou após os banhos. Só devem ser usados em crianças com mais de 2 anos de idade. Devem ser aplicados em todo o corpo e mesmo por baixo do fato de banho para que nenhuma área corporal fique esquecida.

Com a chegada do calor o risco de gastroenterite está aumentado pelo que devemos privilegiar alimentos sem ovo, leite, natas, iogurtes, com creme ou molhos. A partir do momento em que a introdução alimentar foi iniciada deve ser oferecida água (potável) várias vezes ao dia.

O verão começou e com ele inicia-se a pior época do ano no que respeita aos afogamentos. Para a maioria das crianças, a água é uma atrativa diversão. Contudo, esta interação acarreta risco e a vulnerabilidade das crianças varia de acordo com a idade, género e estágio de desenvolvimento. O afogamento é um acontecimento trágico, muito rápido, silencioso e que ocorre em pequenas quantidades de água (menos de um palmo de água). Em Portugal, o afogamento

é a segunda causa de morte accidental nas crianças (depois dos acidentes de viação) e a grande maioria poderia ser prevenida, com:

- Vigilância ativa sem distrações (como por exemplo o telemóvel) e de forma atenta e constante. Sendo fundamental que o cuidador saiba nadar.

- Esvaziar baldes, alguidares e banheiras, logo após a sua utilização. Não deixar a criança sozinha no banho, sem supervisão.

- Colocar barreiras físicas que impossibilitem o acesso à água (piscinas, poços, fossas e tanques). Não deixar brinquedos atrativos perto e/ou na piscina.

- Optar por praias/piscinas vigiadas e cumprir as regras de segurança e sinalização do local.

- Equipamento de flutuação (braçadeiras/coletes salva-vidas) que obedecça às recomendações de peso/idade do fabricante devem ser sempre colocados nas crianças que vão para a água. No entanto, esta medida não substitui as supramencionadas. As bóias e os colchões, são perigosos podem virar-se facilmente, e são frequentemente arrastados com o vento e ondulação.

- Iniciar aulas de natação e promover comportamentos seguros o mais precocemente possível.

- Alertar para os riscos de mergulhar em zonas com profundidade da água desconhecida ou onde existam rochas submersas ou desníveis.

Nas atividades como andar de bicicleta/triciclo, patins, skate o uso de proteção individual como o capacete, caneleiras e joelheiras é obrigatório.

Viajar em família e com crianças é um desafio, mas que merece toda a atenção do adulto, principalmente no que toca à segurança e conforto das crianças. Assim devemos respeitar as regras de transporte de crianças em automóvel com cadeiras adequadas e homologadas pela União Europeia (ECE R44 e i-Size).

“Não acontece só aos outros...”

nas nossas casas (ou fora delas) também pode acontecer e o verão é propício a isso.

Vamos criar um verão de memórias felizes e em segurança.



UM POR UM

Ruth Ware

372 páginas



Um grupo de colegas de trabalho vai para um retiro, mas o que parecia um momento de relaxamento, transforma-se num pesadelo de contornos imprevisíveis e assustadores. Depois de ficarem retidos no interior de uma casa e sem qualquer contacto possível com o exterior, o inesperado acontece: começam a aparecer cadáveres. E para piorar a situação, há um assassino no meio deles.

O LIVRO DOS CINCO ANÉIS

Miyamoto Musashi

124 páginas



Este importante clássico de estratégia, tática e filosofia, da autoria do mais famoso samurai japonês, é também um guia para profissionais, que utilizam os seus ensinamentos para auxiliar a administração de recursos, a busca pela aprendizagem e o auxílio nas tomadas de decisão.

VERMELHO, BRANCO E SANGUE AZUL

Casey McQuiston

392 páginas



O filho da presidente dos Estados Unidos da América e o príncipe de Inglaterra vão passar um fim de semana juntos para manter as aparências, fingindo ser os melhores amigos. Mas o que parecia ser apenas mais uma obrigação diplomática rapidamente evolui para algo que nenhum dos dois poderia imaginar.

A MENINA DOS LIVROS

Oliver Jeffers

36 páginas



Uma menina atravessa um mar de palavras para chegar a casa de um menino. Ela convida-o para acompanhá-la numa aventura pelo mundo das histórias onde, com um pouco de imaginação, tudo pode acontecer. Conto vencedor do prestigiado prémio Bologna Ragazzi de 2017, conta com fantásticas ilustrações de Sam Winston.



Instagram



explorerssaurus_

Enviar mensagem

Seguir



1,103 publicações

1.3M seguidores

A seguir 1,739

RAQUEL & MIGUEL | Lifestyle

Criador de conteúdos digitais

📱 we make reels for you @sootrendyclub

📚 Courses and tips at @clublifedesign

👗 Girls wear @mirahmaja

🔥 Instagram Secrets FREE Class - Sign up now

linktr.ee/explorerssaurus

Seguida por [Isabelsilva10](#), [marianaferreira05](#), [martametrobacbird](#) - 112 outras pessoas



Our Story ...



Mirah x M...



Mexico II ...



Editing



Mexico I I



IG course



Sootrendy

PUBLICAÇÕES

VÍDEOS DO REELS

VÍDEOS

IDENTIFICAÇÕES



Raquel e Miguel

@explorerssaurus_





Raquel e Miguel, vindos do norte de Portugal, são um casal que se conheceu na universidade. Um apaixonado por viajar, outro por fotografar. Viviam em países distintos e começaram a encontrar-se todos os meses em cidades diferentes. A 9 de dezembro de 2017, Raquel e Miguel publicaram aquela que foi a primeira fotografia de casal oficial como Explorerssaurus e, atualmente, contam com mais de um milhão de seguidores no Instagram onde partilham todas as suas experiências e paixões... um "emprego de sonho"!



SOLUÇÕES CHAVE NA MÃO

CASAS MODULARES

TERRENO + PROJETO + CONSTRUÇÃO

Escolha connosco o terreno para a sua nova casa...
os nossos parceiros têm a solução de construção indicada para si!



Saiba mais em...
grupomove.pt/casas-modulares/

✓ Conforto e
Segurança

✓ Elevada
Durabilidade

✓ Rápida
Entrega

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968. Cada agência é de propriedade e gestão independente.

ESTAMOS A RECRUTAR!

TEMOS +800 IMÓVEIS EM CARTEIRA,
QUE PODE COMEÇAR JÁ A VENDER!

JUNTE-SE A NÓS!

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

APÚLIA - BRAGA - CABECEIRAS DE BASTO - CAMINHA - CELORICO DE BASTO - PONTE DE LIMA - VEIRA DO MINHO

grupomove.pt



www.grupomove.pt/recrutamento
recrutamento@grupomove.pt

ENVIE-NOS A SUA
CANDIDATURA

