

AGO

MINHA

*45

Ponte de Lima

Descubra as Aldeias
da Mesa dos 4 Abades

VERSÃO
DIGITAL



Mesa dos 4 Abades



visite Ponte de Lima

www.visitepontedelima.pt



Aldeias da Mesa
dos 4 Abades

www.mesados4abades.pt

AGO

MINHA.

*45



MOBILIDADE E MOTORES

ENTREVISTAS

OLGA PEREIRA CM BRAGA
SANDRA CERQUEIRA TUB

REPORTAGENS

BRAGA CICLÁVEL
A MODA DAS TROTINETES
ROTEIRO CICLOVIAS

VERSÃO
DIGITAL

este
mês

na sua
minha

AGGO



10

TURISMO

Ponte de Lima é um destino com muito para descobrir. Neste número conheça as Aldeias da Mesa dos 4 Abades.



28

ENTREVISTA

Olga Pereira, a vereadora responsável pela Mobilidade no município de Braga explica, em entrevista, quais os caminhos estratégicos que a autarquia pretende percorrer no sentido de alcançar a meta de uma cidade mais limpa, segura e eficiente.

36

ENTREVISTA

A administradora executiva dos TUB, Sandra Cerqueira revela que a mobilidade sustentável continua a ser uma realidade continua da empresa municipal, destacando a renovação da frota para níveis mais limpos e a prestação de um melhor serviço, com mais oferta e comodidade para os clientes



48

REPORTAGEM

Estivemos à conversa com Mário Meireles da Braga Ciclável, associação que representa os cidadãos que utilizam ou desejam começar a utilizar a bicicleta em Braga e que pretende que as deslocações para qualquer parte da cidade sejam possíveis a partir deste meio de transporte

54

REPORTAGEM

Será a Moda das Trotinetes uma nova forma de mobilidade sustentável que chegou para ficar? Temos as respostas nesta edição!

Rumo a uma mobilidade mais limpa, segura e sustentável

O tema da mobilidade nunca esteve tão em voga como nos dias de hoje. Com os impactos das alterações climáticas, temos assistido a uma pressão cada vez mais evidente para reduzirmos as emissões de carbono.

A pandemia de Covid-19 mudou drasticamente a nossa realidade e a forma como nos movemos tem sido um tema bastante debatido e gerado bastante preocupação em termos globais. Não é novidade para ninguém que estamos numa fase em que é urgente repensarmos a mobilidade urbana, no sentido de melhorarmos a qualidade do ar das grandes cidades. O objectivo é proporcionar um ambiente saudável e feliz às pessoas e enfrentar o futuro com optimismo e com padrões de crescimento sustentável. Em primeiro lugar, é imperativo educar e consciencializar a sociedade para a mudança de hábitos. Não é fácil alterar rotinas, mas julgo ser um passo base e fulcral para conseguirmos alcançar as metas pretendidas.

Por outro lado, parece-me que o automóvel não pode ser encarado como o único vilão nesta matéria. A questão é muito mais ampla. Inclusive, o mercado automóvel tem também procurado soluções para os condutores, com uma clara aposta em carros eléctricos ou com combustíveis alternativos. O planeamento deve ser encarado, por um lado, de forma célere, mas também com alguma sensatez. Restringir o uso do automóvel em determinados locais e períodos do dia, criar novos trilhos, ciclovias adequadas ou aumentar a qualidade do transporte coletivo parecem-me decisões justificadas e com pernas para andar. Assim como a introdução de novos modos de transporte, como a bicicleta ou a trotinete. Muitos justificam que são meios de deslocação adequados para determinada época do ano. Discordo em absoluto! Basta olharmos para alguns países do Norte da Europa, onde o clima é mais chuvoso e frio, mas, em contrapartida e curiosamente, são territórios onde as bicicletas são o meio de transporte de eleição. É óbvio que a questão cultural pesa

e a mobilidade não se faz apenas em duas rodas, mas a verdade é que a convivência dos automóveis com as bicicletas e as trotinetes nos centros urbanos começa a ser uma realidade. Torna-se, por isso, fundamental criar uma rede de mobilidade que englobe todos os meios e que possa viabilizar com princípios sustentáveis a vida de milhares/milhões de pessoas. Temos todos a responsabilidade cívica de contribuirmos para uma coexistência segura, limpa, saudável e mais sustentável. Está na hora de planear e, principalmente, de agir. Pelo nosso futuro e das gerações vindouras.

Nesta edição falamos precisamente de mobilidade e contamos com a presença de várias empresas ligadas a diferentes setores desta temática. Veja as entrevistas à vereadora da Mobilidade da Câmara Municipal de Braga, Olga Pereira, e à administradora executiva dos Transportes Urbanos de Braga, Sandra Cerqueira. Não pode também perder a reportagem sobre o uso das bicicletas, onde estivemos à conversa com Mário Meireles da Braga Ciclável. Preparamos ainda uma reportagem sobre a moda das trotinetes. Será uma nova forma de mobilidade sustentável que chegou para ficar? Revelamos tudo nesta edição! Preparamos ainda um roteiro onde pode conhecer algumas ciclovias, ecovias e vias equiparadas da região e saiba como é que a mobilidade suave está a conquistar terreno em Famalicão.

Na primeira capa temos Ponte de Lima, um destino a descobrir, com a inclusão de uma reportagem onde apresenta as Aldeias da Mesa dos 4 Abades. Fomos também até Bragança, que convida a explorar o território com atividades surpreendentes.

Como é habitual, não perca as nossas rubricas fixas, com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, vinhos, finanças, trilhos ou exercícios físicos. Isto é muito mais, na sua Minha de agosto.

Boas leituras!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES



revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Roberto Rosmaninho Mariz e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Guilherme Duro. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

www.revistaminha.pt

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

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

CENTRO DE JUVENTUDE DE BRAGA GALARDOADA COM GREEN KEY



O Centro de Juventude de Braga - Pousada de Juventude, gerido pela InvestBraga, foi distinguido com o selo Green Key, a única unidade da cidade com esta distinção. O “Green Key” é um galardão internacional que promove o Turismo Sustentável em Portugal através do reconhecimento de estabelecimentos turísticos, alojamento local, parques de campismo e restaurantes que implementam boas práticas ambientais e sociais, que valorizam a gestão ambiental nos seus estabelecimentos e que promovem a Educação Ambiental para a Sustentabilidade. Na cerimónia de entrega do galardão, Ricardo Rio, Presidente do Município de Braga e da InvestBraga, destacou o facto de este reconhecimento ser atribuído pela primeira vez a uma unidade Bracarense e ser também, em 2022, o único atribuído a uma Pousada de Juventude. «Este galardão confirma o percurso de sucesso que o Centro de Juventude de Braga tem vindo a trilhar desde a sua requalificação, registando já cerca de 25 mil dormidas de pessoas de 66 nacionalidades», referiu, adiantando que desse número, apenas 75% têm menos de 30 anos, o que é sinal de que se trata de um espaço “aberto à comunidade em geral”, lançando ainda o desafio para que no próximo ano mais estabelecimentos de Braga obtenham esta distinção, o que seria revelador de as boas práticas ambientais estão generalizadas na Cidade».

AGOSTO COM CONCERTOS INTIMISTAS NO PARQUE DA DEVESA

As sextas-feiras de agosto são sinónimo de Devesa Sunset. Tendo como pano de fundo a beleza natural do parque da cidade de Famalicão, nos dias 5, 12, 19, 26 de agosto atuam, respetivamente, Castello Branco, Capitão Fausto, Mimi Froes e Golden Slumbers, em concertos intimistas junto ao lago do Parque da Devesa, com início às 19h. A entrada é livre. Recorde-se que o Devesa Sunset, existente desde 2015, acontece todas as sextas-feiras do mês de agosto junto ao lago do parque que lhe dá nome, num ambiente descontraído que leva a cultura ao encontro da natureza. Nos últimos dois anos, devido à situação pandémica, a iniciativa foi anexada ao programa de animação sociocultural de verão de Famalicão, ANIMA-TE, sendo que, em 2022, marca o regresso do Devesa Sunset ao seu formato original.



M.
even-
tos

MÚSICA

MÁQUINA DE GELADOS

Theatro Circo | Braga

5 a 26 de agosto
21h30
5-15 €

Em Agosto, a Máquina de Gelados regressa ao Theatro Circo com espetáculos de música do mundo para refrescar as noites de sexta-feira e aguardam-se grandes espetáculos que vão animar a mitica sala de espetáculos da cidade bracarense. O programa arranca a 5 de agosto, com a cantora, escritora e atriz, Letrux. Depois, no dia 12, segue-se os Fogo Fogo, que apresentam o novo repertório, baseado no disco de originais "Fladu Fla". Para o dia 19, está agendado o concerto de Fatoumata Diawara, cantora, compositora e atriz natural do Mali, que apresenta o seu segundo álbum a solo "Fenfo". O último nome a entrar em palco será Pongo, a 26 de agosto. A artista angolana está em digressão internacional com o seu primeiro disco a solo "Sakidila".



TEATRO E DANÇA

UM CORPO QUE DANÇA

Theatro Circo | Braga

8 de agosto
19h00
4 € | 2 € (Quadrilátero)

A história de um país contada através da história de uma das suas grandes companhias de dança. É esta a proposta que Marco Martins nos apresenta no seu novo documentário, que acompanha o Ballet Gulbenkian desde a sua fundação em 1965, ainda num país sob ditadura, até à sua extinção, em 2005. O movimento do corpo é aqui também o movimento de um Portugal que emerge do Estado Novo e que passa por anos de profunda transformação, alguma instabilidade e finalmente a abertura ao exterior. O Ballet Gulbenkian procurava neste período a sua verdadeira voz, e encontrou-a em Jorge Salavisa, o primeiro diretor artístico português da companhia, uma figura revolucionária que a projectou a nível nacional e internacional.



MÚSICA

FESTIVAL LIMONADA

Avenida Central | Braga

15 a 21 de agosto
21h30
Gratuito

O "Limonada" é um ciclo de sete concertos que acontecerá na Avenida Central, exclusivamente por bandas da cidade. Esta iniciativa promove os grupos musicais da cidade, proporcionando-lhes a oportunidade de se apresentarem aos seus conterrâneos num ambiente descontraído, jovem, divertido e urbano. Limonada é, assim, o novo programa musical de Verão que promete refrescar a cidade com novos "sabores" musicais! Ao longo de sete dias, os concertos convidam o público a um arejado ambiente de novos sons do pop-rock ao rock progressivo e a refrescantes limonadas. Omie Wise (dia 15), Homem em Catarse (dia 16), Cavaleiro (dia 17), Imploding Stars (dia 18), Palas (dia 19), Pela Estrada com Elis (dia 20), Quadra (dia 21) e Orbit (dia 22) são os nomes confirmados.



M.
agen-
da

Kids

BIBLIOTECA DE JARDIM

AVENIDA CENTRAL | BRAGA

Até 26 de agosto

Presencial

Gratuito



Até 26 de agosto, a Biblioteca de Jardim continua a aproximar o público à leitura e à literatura, promovendo a interatividade intergeracional, reunindo como principal objetivo a promoção do livro e o incentivo à leitura. Este ano apresenta-se também com novidades como um ponto de troca e recolha de livros. A vertente artística e programação para a infância não podiam ficar de fora assim como o fomento de diversas atividades culturais e didáticas de educação pela arte.

VERÃO NO PARQUE

PARQUE DA PONTE | BRAGA

Até 26 de agosto

Presencial

Gratuito

Jogos, horas do conto, teatro, oficinas, música e muita diversão! Tem sido assim o programa lúdico e cultural "Verão no Parque", que decorre até 26 de Agosto.

Concebido especialmente para famílias, ATL's e associações, as iniciativas decorrem de terça a domingo e centram a sua atividade no refrescante Parque S. João da Ponte. A Ludoteca da Estufa apresenta-se como o ponto central das atividades.



PLAYDAY

JARDIM DA MARINA | VIANA DO CASTELO

28 de agosto

Presencial

Gratuito



Rua a Brincar é uma iniciativa de sensibilização e ação que cria a oportunidade, para que as crianças possam voltar a brincar livremente e em segurança, na rua do seu bairro. Consiste numa sessão com a duração de 2 horas, a realizar num local ao ar livre. As crianças têm à sua disponibilidade material aberto para utilizarem como quiserem. Caso a criança tenha idade inferior a 3 anos, é solicitada a permanência do acompanhante. A sessão decorre entre as 10h00 e as 13h00.

1 2 3 4



LIVROS Agosto

A RAPARIGA NO ABISMO

Charlie Gallagher

352 páginas

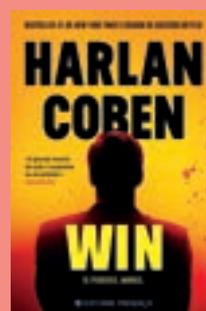


O corpo de uma rapariga foi abandonado num velho celeiro de um terreno rural no sul de Inglaterra dentro de um contentor metálico. A detetive Maddie Ives tem um mau pressentimento e decide investigar o caso, mas o assassino já identificou o seu próximo alvo. E a rapariga dentro do contentor não pode esperar mais. Resta a esperança!

WIN

Harlan Coben

328 páginas



No Upper West Side, um homem é encontrado morto. Ao seu lado, estão dois objetos importantes: um quadro roubado de Vermeer e uma mala de viagem de pele, com as iniciais WHL3. E Win, um anti-herói em busca de justiça, não sabe como a sua mala e aquela pintura, que pertence ao acervo da sua família, foram parar junto ao cadáver.

UM MUNDO SEM TRABALHO

Daniel Susskind

336 páginas

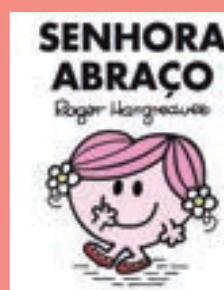


Neste livro, o autor defende que o advento da inteligência artificial terá um grande impacto na sociedade e irá mudar o mundo laboral, perspetivando-se menos emprego remunerado. Mas será isso necessariamente mau?

SENHORA ABRAÇO

Roger Hargreaves

32 páginas



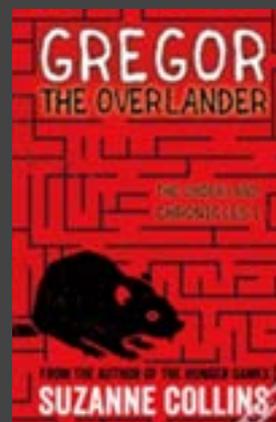
A Senhora Abraço é a melhor naquilo que faz. Adora abraçar os seus amigos e eles sentem-se adorados. E não é preciso um motivo especial. Às vezes, abraça-os só porque sim, porque é tão bom e divertido abraçar alguém. Afinal de contas, todos precisamos de um abraço, não é?

SUZANNE COLLINS

ESCRITOR DE AGOSTO

Suzanne Collins nasceu a 10 de agosto de 1962, em Hartford, Connecticut, EUA. Filha de um oficial da Força Aérea, a sua infância foi vivida em vários lugares como Nova York ou Bruxelas. Para a família Collins, a história era um tópico imensamente importante, formação impulsionada pelo pai que ensinava história na faculdade e que era francamente aberto com os filhos sobre a sua experiência militar. A carreira profissional de Suzanne Collins começou em 1991, escrevendo para programas infantis de televisão. O seu talento cativou James Proimos, criador do programa infantil da WB Generation O!, que a contratou como redatora principal e a incentivou a escrever livros. Em 2003, Collins publicou *Gregor the Overlander*, o primeiro livro de *The Underland Chronicles*. O livro recebeu elogios da crítica e tornou-se um best-seller do *New York Times*. A série *Underland Chronicles* foi composta por quatro livros adicionais: *Gregor and the Prophecy Bane*, *Gregor and the Curse of the Warmbloods*, *Gregor and the Marks of Secret* e *Gregor and the Code of Claw*. Uma adaptação cinematográfica de *Hunger Games*, onde Collins escreveu grande parte do roteiro, teve também enorme sucesso comercial após o seu lançamento em 2012. Naquela época, foram vendidos 30 milhões de cópias da série, impressas apenas nos Estados Unidos e tornou-se um best-seller internacional. Foi vendido em 54 territórios em 52 idiomas. Em 2010, Suzanne foi nomeada para a lista *TIME 100*, bem como para a lista *Entertainment Weekly Entertainers of the Year*. Em 2016, recebeu o Prémio do *Authors Guild* de 2016 por *Serviços Distintos à Comunidade Literária* por exemplificar o poder único da literatura jovem de mudar vidas e criar amantes de livros ao longo da vida.

ACONSELHAMOS
A LEITURA
256 páginas



Gregor the Overlander

O livro conta a história de um menino e a sua descoberta por um vasto mundo novo que ele, acidentalmente, descobre quando cai pela grade da lavandaria do seu prédio em Nova York.

DESCUBRA AS ALDEIAS DA MESA DOS 4 ABADES





O utrota, na parte norte do concelho de Ponte de Lima, os abades das paróquias de Calheiros, Cepões, Bárrio e Vilar do Monte, reuniam-se à volta de uma mesa de granito, ladeada por quatro bancos também em pedra, para falarem sobre os assuntos de cada uma das aldeias.

Conhecida como a Mesa dos 4 Abades, esta secular tradição remonta à Idade Média, no entanto aparece documentada nas Memórias Paroquiais de 1758 em duas das quatro freguesias que confinam neste ponto.

Reza a tradição oral que há muito tempo saíria de cada paróquia a imagem de S. Sebastião em procissão e se reuniram num local com uma mesa de pedra a pedir-lhe proteção, no entanto não se pode afirmar que a Mesa dos 4 Abades derive deste encontro.

Aos nossos dias chega uma outra história, que no local onde está tal mesa é o sítio de confluência das quatro freguesias – Lugar da Veiga das Cartas, onde se juntavam os abades (párcos) de cada uma delas e se sentavam cada um no banco de pedra ao redor da mesa, estando cada um deles dentro do território correspondente. Diz-se ainda que discutiam os problemas das suas paróquias e que os paroquianos podiam participar nestas discussões.

A tradicional Mesa dos 4 Abades, que se realiza no terceiro domingo do mês de junho, foi recuperada nos anos noventa do século XX, substituindo-se os intervenientes abades pelos Presidentes das Juntas de Freguesia e onde também participa o Presidente da Câmara Municipal.

O território da Mesa dos 4 Abades é abrangente, é maravilhoso para explorar proporcionando um conjunto de experiências e vivências, em perfeita harmonia com a natureza.

Recentemente e com o objetivo de preservar e valorizar o património cultural, rural e paisagístico da região envolvente da Mesa dos 4 Abades, foi criado o Centro de Interpretação das Aldeias da Mesa dos 4 Abades (CIAM4A).

Instalado num edifício de arquitetura tradicional, o CIAM4A é o ponto de partida para a descoberta, não só das Aldeias da Mesa dos 4 Abades – Bárrio, Cepões (hoje Freguesia de Bárrio e Cepões), Calheiros e Vilar do Monte (sendo esta atualmente, Freguesia de Labrujó, Rendufe e Vilar do Monte) – como também da Freguesia da Labruja, limitando a norte uma paisagem serrana única, que não pode ser desconstruída por limites administrativos.

Neste ambiente campestre, pretende-se promover e impulsionar novas abordagens de conhecimento rural, primando pelo desenvolvimento de um conjunto de iniciativas interpretativas relacionadas com o turismo cultural e paisagístico característico desta região, mais especificamente o turismo de natureza, disponibilizando assim uma oferta turística qualificada.

Antes de partir para a descoberta deste território, consulte a página web da Mesa dos 4 Abades. Ponto de partida para a descoberta de tudo a que está ligado o território das Aldeias da Mesa dos 4 Abades. Aqui encontra alojamento, gastronomia, enoturismo, experiências e natureza.



Percursos Pedestres

Percorrer as Aldeias da Mesa dos 4 Abades poderá tornar-se uma experiência fascinante. Caminhar por entre vales e rios, proporciona maior proximidade com a ruralidade destes locais, onde os rebanhos fazem, ainda, parte da cultura das gentes e os garranos pastam livremente na montanha. Descobrir miradouros com vistas de rara beleza, zonas fluviais refrescantes, património religioso que são tesouros para explorar. Os campos de cultivo assentes em socacos verdejantes, que fazem como que uma escadaria até ao cimo dos montes, os cursos de água, os moinhos que acompanham as

paisagens e os garranos selvagens nas montanhas, moldam os vales e preenchem a paisagem marcadamente rural, onde se encaixam pequenos núcleos de povoamento e o Caminho Português de Santiago, percurso de referência com sinalizado pela Cruz dos Franceses.

A aventura requer sustento, delicie-se com as iguarias gastronómicas locais. A qualidade da gastronomia poderá ser comprovada nos restaurantes destas aldeias, que o irão apresentar com o melhor dos sabores de antigamente, aliando o saber tradicional ao contemporâneo, sem nunca desprezar a identidade cultural das gentes.



E a descoberta continua, o Parque Time Out Aventura(www.timeoutaventura.com), também sediado nas Aldeias da Mesa dos 4 Abades, promove a prática de Desportos de Aventura, Animação e Formação. Estruturaram vários programas de acordo com a vontade dos visitantes, tendo em consideração todos os pormenores necessários para garantir uma experiência de excelência neste território.

A rede de trilhos permanentemente operacionais nas freguesias de Labrujó, Rendufe e Vilar do Monte, Bário e Cepões e Calheiros, freguesias das Aldeias da Mesa dos 4 Abades, é uma oferta arrebatadora que a Associação Pé do Negro Mountain Bike Trails coordena(www.atelierbiosaude.pt).

Esta associação assegura o transporte até ao início dos trilhos e disponibiliza uma zona de apoio ao Pé do Negro, com balneários, instalações sanitárias e uma zona de arrumos que vão servir os atletas. As modalidades desenvolvidas prendem-se essencialmente com Downhill e Enduro BTT.

Mas há muito mais, a Cura Sana é uma empresa de animação turística, com um projeto de Eco Turismo Gastronómico e Natureza sediada nas Aldeias da Mesa dos 4 Abades(pedonegrobbttaventu.wixsite.com/pedonegrobikepark). Criadores de conteúdos, produtos e eventos com uma assinatura muito própria, organizam eventos de saúde, bem-estar e natureza.

Num cenário único e relaxante, instala-se. Aqui encontra alojamento de diversas categorias, Turismo de Habitação, Casas de Campo e alojamento local.

Tudo isto e muito mais. Poderá encontrar toda esta informação na página web www.mesados4abades.pt e ainda vídeos, fotografias, notícias, clipping e um calendário de eventos.



Dia do Gato Preto

O Dia do Gato Preto celebra-se anualmente a 17 de agosto, após ter sido instituído nos Estados Unidos. O objetivo da data é ajudar a combater os mitos associados ao animal, que o tornam alvo de discriminação e até de maus tratos.

A verdade é que, ao contrário do que acontece hoje em dia, o gato preto era visto, na Antiguidade Clássica, especialmente no antigo Egito e na Pérsia antiga, como um espírito amigo, criado para acompanhar os seres humanos na sua passagem pela Terra. Segundo essa visão, quem maltratasse um gato preto, estaria a fazer mal a si mesmo.

No entanto, com o passar dos anos, o animal começou a ser associado à má sorte e a bruxarias. Os primeiros indícios desta ligação remontam à Idade Média, altura em que o animal chegou a ser incluído na lista de seres hereges perseguidos pelo Tribunal da Santa Inquisição.

Apesar de a perseguição ao gato preto ter atingido o pico no século XVI, no final da Idade Média, ainda hoje o animal é associado ao azar e visto de uma forma negativa. Tal acontece devido ao facto de a própria cultura popular ter criado uma associação à escuridão e bruxaria. Mesmo em desenhos animados, vemos muitas vezes bruxas que têm gatos pretos de estimação. Juntos todos estes preconceitos, o gato preto acaba por ser o último a ser adotado e o primeiro a ser abatido.

Mas afinal, o gato preto é ou não um sinal de azar?

Como é óbvio, e apesar de o mito ainda ser muito alimentado, não há qualquer facto que comprove que os gatos pretos estejam ligados ao azar. Esta relação terá começado no século XI, altura em que, durante viagens noturnas, os animais apareciam em frente às carruagens e, por possuírem uma coloração escura, só se conseguia ver os olhos a refletir a luz das tochas, algo que assustava os cavalos, fazendo-os travar e sobressaltar os passageiros.

Outro motivo era o pensamento de que, devido aos seus hábitos noturnos, os animais teriam ligações com seres malignos. Isto, aliado à sua cor preta, muitas vezes utilizada como símbolo de trevas, ajudou a firmar o mito. No entanto, hoje em dia sabemos que todos os gatos são animais noturnos e que a coloração preta apenas advém a terem uma maior acumulação de melanina.

De facto, esta cor é um ótimo aliado do animal na atividade de caça, uma vez que faz com que a vítima o veja mais dificilmente, especialmente em ambientes escuros. Por isso, se precisa de ajuda no controlo de espécies indesejáveis, adotar um gato preto pode ser uma ótima solução



Vila Nova de Famalicão: Uma Nova Cidade

Mobilidade suave conquista terreno

Até há bem pouco tempo era o automóvel que dominava as vias do coração de Vila Nova de Famalicão, mas esta é uma realidade que tem vindo a transformar-se pela forte aposta da Câmara Municipal na criação de um novo paradigma de cidade, mais amiga das pessoas, do ambiente e da mobilidade suave. Sob o mote “Um novo centro. Uma nova cidade” estão a ser criadas vias partilhadas, uma rede urbana de ciclovias e maiores espaços públicos, de animação e socialização.

Representando um dos maiores investimentos públicos de sempre na requalificação de um espaço público cidadão famalicense, foram investidos, só no núcleo central, cerca de nove milhões de euros na criação de uma cidade amiga dos peões e da mobilidade suave, comparticipados pelo Norte 2020, através do programa FEDER - Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional.

Para além das claras melhorias da qualidade dos espaços urbanos, bem como o acréscimo das zonas de usufruto pedonal, inclusive com o alargamento do espaço com esplanada dos estabelecimentos locais, foram criadas condições para as pessoas evitarem as deslocações de automóvel e deslocarem-se a pé, de bicicleta ou de trotinete pelo centro de Famalicão.

«Há uma nova realidade cidadina em Famalicão» refere o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos. «Temos mais zonas pedonais, logo, mais espaço livre para a fruição das pessoas; estamos a criar ciclovias e bicicletários para impulsionar a mobilidade suave», assinala.



A rede urbana de ciclovias circunda e percorre a cidade famalicense desde a periferia até ao centro da cidade, passando por zonas escolares e ligando a estação rodoviária à ferroviária. Apesar de ainda ser um projeto em desenvolvimento, já chega às freguesias que rodeiam o centro da cidade e visa chegar às freguesias mais periféricas do concelho, bem como concelhos vizinhos, como é o caso da Via Ciclopedonal, inaugurada em julho do ano passado, que liga Famalicão à Póvoa de Varzim.

Já para os adeptos do automóvel elétrico, Vila Nova de Famalicão também possui vários pontos de carregamento dispersos pela cidade. O Município instalou cerca de quatro pontos, entre eles, Rua Luís Barroso, parque de estacionamento junto à CESPU, Avenida de França e Rua Álvaro Castelões, que dão resposta a esta necessidade.





— REDE DE PERCURSOS PEDESTRES —

FAMALICÃO TRILHOS

PORTAS DA VILA • VALE DO ESTE • CAMINHOS DO AVE • CAMINHOS DO MÉDIO ESTE

Percorra-os e surpreenda-se.

MOTOCICLOS JORGE MOREIRA

O SEU PARCEIRO DE CONFIANÇA NO COMÉRCIO DE MOTOS YAMAHA

A Motociclos Jorge Moreira é, desde 1990, uma empresa de grande referência na região em comercialização de motos novas da marca japonesa Yamaha. Sediada em Barcelos, destaca-se pelo prestígio acumulado ao longo da sua atividade, diferenciando-se não só pela qualidade dos produtos e marcas que disponibiliza, mas também por uma postura de grande profissionalismo, audácia e experiência no seu raio de atuação.

Entre modelos mais desportivos, aos clássicos, passando pelos touring, adventure ou scooters, nesta casa há verdadeiras máquinas de duas rodas, com design atrativo, que deixam rendido qualquer apaixonado pelos veículos de duas rodas. Em exposição são dezenas de motos em stock e artigos relacionados, como acessórios e equipamento de protecção (capacetes, blusões, luvas, entre outros) para responder em tempo real a todas as solicitações e necessidades dos seus clientes.

A marca atua preferencialmente na região Minho mas nos últimos anos, tem vindo a entregar modelos em várias zonas do território nacional. A paixão pelo mercado, a relação de proximidade com os clientes e fornecedores e o serviço personalizado são a sua “imagem de marca”.

Com os olhos postos no futuro e apoiado por um modelo de crescimento sustentado, a Motociclos Jorge Moreira pretende expandir o negócio e acelerar a fundo para assumir uma importante posição no mercado, fruto da dedicação e atitude de uma equipa de grandes profissionais e de uma cultura empresarial alicerçada no grande respeito pelos seus clientes e na aposta contínua em produtos de elevada qualidade.



MJ MOREIRA

 **YAMAHA**

XSR125

75€ P/MÊS



Urbanização Quinta da Formiga
Lote 11 Loja 2 Arcozelo
4750-159 Barcelos
+351 253 821 855

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



www.autofix.pt



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 199 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00-20:00 - Domingo e Feriados: 15:00 - 19:00

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

PUB

Stannah

Uma família global com mais de 150 anos
na indústria da elevação

A Stannah, empresa líder mundial de elevadores de escadas, com sede nacional em Braga, dedica-se há mais de 150 anos a desenvolver todo o tipo de equipamentos, com o objetivo de garantir as melhores soluções para melhorar a vida das pessoas com mobilidade reduzida.

Apresenta-se como a única fabricante a trabalhar diretamente em Portugal, mas a paixão pelo trabalho desenvolvido e a qualidade dos seus produtos, posiciona a empresa num ponto de referência para mais de 750 mil pessoas em todo o mundo.

A Stannah exporta os seus produtos a mais de 40 países, dos 5 continentes. Todos os dias alcança cada vez mais clientes, melhorando a sua qualidade de vida de milhares de pessoas e ajudando-as a recuperar a sua autonomia, vencendo as escadas e eliminando barreiras arquitetónicas. Em Portugal, trabalha em todo o território continental e nas ilhas.

O orgulho no seu passado, do seu percurso, dos seus valores, assim como da sua promessa de confiança que faz diariamente com os seus clientes, mantêm a Stannah no mercado global, sempre com uma postura incansável na procura das melhores soluções. Para isso, a empresa colabora com investigadores na área das doenças musculoesqueléticas de maneira a encontrar o melhor design, a melhor ergonomia para os diferentes componentes dos seus equipamentos de mobilidade.

Apesar de se assumir como o fabricante e fornecedor Nº 1 de elevadores de escadas no mundo, a Stannah continua, dia após dia a elevar a própria fasquia, com o intuito de estar sempre à altura das necessidades e requisitos dos seus clientes. O empenho e a busca constante em ser melhor, coloca a empresa num patamar de excelência e, por isso, tem vindo a ser distinguida ao longo dos anos por várias entidades, através de certificações e prémios a nível nacional e internacional que promovem a qualidade, segurança e crescimento da marca.

Para isso contribui uma equipa de profissionais experientes sempre disponíveis para encontrar a solução de mobilidade que melhor se adequa ao cliente, às suas necessidades de mobilidade e aos seus gostos pessoais.

Com um método de trabalho único em Portugal, a Stannah, trata de todo o processo, incluindo ainda a deslocação gratuita ao domicílio do próprio cliente fazendo um estudo detalhado das condições físicas do espaço, para que possam aconselhar a melhor opção dentro das escadas do cliente. De seguida, os técnicos de mobilidade fazem a respetiva entrega/instalação do produto, não sendo necessárias obras na instalação dos equipamentos.

Muita gente se questiona se valerá mesmo a pena o investimento em produtos como o elevador de escadas, as plataformas elevatórias ou até mesmo os elevadores residenciais. No entanto, nunca pensamos realmente na resposta a estas mesmas perguntas. Alguém que tenha problemas de locomoção ou alguém com idade mais avançada deve pensar nestas questões de forma frequente. A vida destas pessoas deteriora-se a cada dia que passa e a sensação de que já são um peso para os seus familiares paira sobre os seus pensamentos. A Stannah procura, de todas as maneiras possíveis, melhorar a qualidade de vida destas pessoas através das soluções de mobilidade que oferece devolvendo-lhes novamente a sua liberdade e independência. A expressão de felicidade e de agradecimento numa pessoa que adquira um elevador de escadas e a sua reação ao poder de deslocar-se sem qualquer tipo de ajuda é a missão da Stannah.

Relativamente a parcerias, a Stannah também já conta com um vasto leque de parceiros de peso como a Associação Salvador e a Cruz Vermelha Portuguesa onde juntos encontram soluções que promovam a qualidade de vida das pessoas. Tendo também como cara da marca o ator Ruy de Carvalho e a atriz Ana Bola.

SOLUÇÕES

Entre as soluções de mobilidade, a Stannah disponibiliza:

- Elevadores de escadas
- Elevadores Residenciais
- Plataformas elevatórias
- Scooters de mobilidade (elétricas e de baixo consumo)
- Soluções de banho
- Cadeiras de rodas elétricas



Stannah

“Independência e
Segurança. É esta
a realidade de
quem escolhe
a Stannah!”

Ruy de Carvalho
Ator



Nº1
EM ELEVADORES DE ESCADAS

Agende a avaliação das suas escadas.

Tel.: 808 918 388

CUSTO DA CHAMADA LOCAL



ABRA A CÂMARA
DO SEU TELEMÓVEL
E APONTE PARA AQUI

VISITE O
NOSSO SITE!

Revista Minha 25

Microbox

Player de referência em Quadriciclos

A Microbox foi fundada em maio de 2015. Hoje em dia, assume-se como um dos maiores players nacionais em Quadriciclos, denominados automóveis sem carta, sendo concessionário oficial Ligier, Microcar e Aixam. A sua missão passa por comercializar veículos que consigam melhorar a mobilidade das pessoas para que concretizem a satisfação de se deslocarem livremente pelas cidades.

A aposta contínua em equipas especializadas personifica a vontade de criar com os seus clientes uma relação de confiança sólida e duradoura, suportada na procura constante de aperfeiçoamento e melhoria de qualidade dos serviços prestados.

O caminho passa sempre pela motivação da sua equipa de profissionais, com o claro objectivo de melhorar processos, acrescentando valor ao serviço prestado, com vista a um desenvolvimento sustentado, gerando rentabilidade nos negócios.

Para dar respostas de mobilidade sem restrições, a Microbox comercializa um leque alargado de quadriciclos ligeiros (6kw), que podem ser conduzidos por condutores com mais de 16 anos com a carta AM, A1, B1 ou B. «Este negócio tem sofrido algumas alterações ao longo do tempo, quer pela tecnologia, quer pelo público-alvo que atinge. A nível tecnológico há uma aposta gradual na segurança e nos materiais com que os veículos são produzidos, assim como a preocupação crescente com a estética que promoveu a procura no segmento dos jovens entre os 16 e 18 anos», refere o CEO Marco Peixoto, profissional desde muito jovem neste ramo, onde desenvolveu relações sólidas com os diversos stakeholders de mercado e que gere uma empresa jovem, ambiciosa e com um quadro de profissionais com uma vasta experiência no sector. O responsável acredita que a Microbox está a contribuir para melhorar a vida da mobilidade nas cidades, comercializando veículos económicos, com consumos reduzidos, menos poluentes e com a melhor tecnologia que o mercado pode oferecer. «Os clientes conhecem muito bem estes produtos e têm experiências que consideram muito positivas. Exemplo

disso, diz, «é a frequência com que somos recomendados por clientes que já compraram connosco», assinala

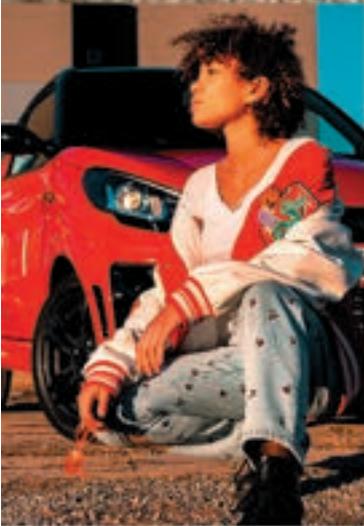
Soluções de financiamento e seguros

A empresa dispõe de diversos automóveis novos multimarca, para além de uma vasta oferta de usados com garantia. Para além disso, disponibiliza soluções para o seguro da viatura e trata de todo o processo de mediação de crédito automóvel, colocando ao dispor do cliente, um conjunto de diversas soluções de financiamento com condições muito flexíveis e perfeitamente ajustáveis às necessidades dos seus clientes.

OFICINA

Com o objectivo de facultar os melhores serviços aos clientes, a Microbox está ainda dotada de uma oficina, especializada em quadriciclos multimarca e com a tecnologia necessária para assegurar o rigoroso cumprimento das normas de segurança e conforto na circulação em estrada. Nas oficinas da Microbox trabalham profissionais formados e especializados em veículos sem carta, que garantem um serviço de excelência, utilizando sempre as melhores e últimas novidades de mercado na manutenção e reparação dos seus veículos.





 [microbox.pt](https://www.microbox.pt)

 253 614 179 / 967 384 596

BRAGA AV. BARRÓS E SOARES 476A
4715-214 NOGUEIRA BRAGA

VILA DO CONDE R. NOSSA SRA. DAS NEVES 33
4480-172 AZURARA VILA DO CONDE



CONCESSIONÁRIO » OFICINA » PEÇAS
FINANCIAMENTO ATÉ 120 MESES



R&P Duarte

Parceiro de confiança no mercado
da mecânica auto

A R&P Duarte foi fundada, em 2004, em Nogueira, pelos irmãos Rui e Paulo Duarte. Ao longo dos anos tem vindo a desenvolver um trabalho de grande qualidade na prestação de serviços auto para todas as marcas e modelos automóveis.

Na R&P Duarte efetuam-se todos os trabalhos básicos de preparação tendo em vista a fiabilidade do motor em causa. A oficina está equipada com ferramentas e sistemas de diagnóstico atualizados e de vanguarda, contando também com uma equipa especializada que responde de uma forma profissional a todas as exigências e necessidades.

A experiência e conhecimento acumulados no sector têm sido mais-valias, garantindo, desta forma a todos os seus clientes a fiabilidade de um serviço prestado com a máxima qualidade e conhecimento.

Com uma carteira de clientes em diversos concelhos do Norte do país, a R&P Duarte assume-se como um parceiro de confiança, colocando em prática todo o know-how adquirido, primando pela aposta na inovação, seriedade e proximidade num mercado cada vez mais exigente e em contante evolução.





Reparação e manutenção de automóveis

Av. Barros e Soares, N.º 470

| NOGUEIRA - BRAGA - www.rp-duarte.com

| ☎ 253 686 632 / 967 966 743

ENTREVISTA A OLGA PEREIRA, VEREADORA
DA MOBILIDADE NO MUNICÍPIO DE BRAGA

**«NA MOBILIDADE,
A MUDANÇA CULTURAL
NECESSÁRIA É FAZER
COM QUE O INTERESSE
COLETIVO SE CONCRETIZE
PELAS NOSSAS OPÇÕES
INDIVIDUAIS»**

TXT Vasco Alves
PIC Inês Pedro Fernandes



Em entrevista à Revista Minha, Olga Pereira, a ve-redora responsável pela Mobilidade, explica quais os caminhos estratégicos que a autarquia pretende percorrer no sentido de alcançar a meta de uma cidade mais limpa, segura e eficiente.

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 bracarenses 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 plantado. 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.

Quais são os principais projectos da autarquia relativamente à Mobilidade Urbana?

O Município de Braga, no âmbito da mobilidade urbana está a atuar sob 3 vertentes. Por um lado, a otimização do sistema rodoviário, de que são exemplos a futura empreitada para o nó de Infias, a adjudicação recente do projeto para uma intervenção na variante do cávado; repavimentações e reordenamento de várias vias, a requalificação da Avenida da Liberdade cujo concurso público já foi lançado e do túnel da Avenida, de forma a mitigar pontos de sinistralidade e congestionamentos viários. Outro prisma diz respeito à ampliação da oferta de transporte público, com a criação de novas linhas de transporte, com a implementação de transporte a pedido num futuro próximo, com a implementação do BRT (Bus Rapid Transport) e com o alargamento do school bus a todas as escolas do concelho. Por fim, a melhoria da acessibilidade pedonal e ciclável, através da requalificação urbana e da criação de uma infraestrutura que

incentive cada vez mais cidadãos a aderir à utilização da bicicleta nas suas deslocações diárias.

Qual é a estratégia que o município pretende implementar no sentido de unificar a mobilidade com a sustentabilidade?

A adesão de cada vez mais cidadãos ao transporte público e aos modos suaves, de acordo com os eixos de intervenção que estamos a priorizar, constituirão uma diminuição efetiva do número de viaturas em circulação e, dessa forma, a uma redução da emissão de gases nocivos sobre o ambiente. Ainda neste âmbito, estamos a fazer um enorme esforço para substituir a frota de veículos movidos a combustíveis fósseis por outros de energia mais limpa. Já temos em circulação 13 autocarros elétricos e 25 a gás natural, sendo que nos próximos 2 anos, fruto de uma candidatura realizada com sucesso, adquiriremos mais 30 viaturas elétricas. Neste momento, já diminuámos a idade média da frota de 19 anos para 15,5, o que traduz um esforço nunca antes realizado nos 40 anos de existência dos transportes urbanos de Braga. Por outro lado, a disponibilização de mais postos de carregamento elétrico no espaço público que pretendemos concessionar, criará condições para que os cidadãos que pretendam adquirir automóveis elétricos tenham ao seu dispor melhores condições de carregamento. Introduziremos, também em breve, uma rede de bicicletas partilhadas que, à semelhança do que já sucede com as trotinetes, constituirá uma alternativa de deslocação ao dispor dos cidadãos.



Que metas já foram alcançadas?

Por falta dos necessários instrumentos de medição que nos permitam avançar hoje com uma métrica segura, não estou em condições de ser muito precisa nesta informação. Posso adiantar que, em termos de transportes coletivos de passageiros, de 2013 até 2019 (antes da pandemia), conseguimos aumentar em 21% o número de passageiros, que passou de cerca de 10 milhões anuais para 12,4 milhões. Neste momento, estamos praticamente a recuperar esse valor e pensamos que, com autocarros cada vez mais modernos e confortáveis, continuaremos a captar novos clientes (50% da frota já possui internet gratuita e portas USB). Ao nível dos utilizadores de bicicleta, o nosso empenho será certamente recompensado por um aumento expressivo de utilizadores. Há muito pouco tempo não tínhamos mais de 1% de “ciclistas”, mas ambicionamos alcançar, pelo menos 10%, até 2030. Teremos o laboratório de mobilidade em funcionamento dentro de dias no Centro Coordenador de Transportes, o que nos permitirá medir fluxos de tráfego automóvel e alguns outros indicadores, designadamente ambientais, muito interessantes para ter uma base de decisão cada vez mais sustentada.

Braga tem poucos postos de carregamento de automóveis eléctricos. Como pensam resolver esta questão de forma a dar uma resposta eficaz ao número crescente de utilizadores destes veículos?

Como já referi, o município vai lançar um procedimento público de concessão que substitua os equipamentos existentes e que já se encontram obsoletos, por equipamentos mais atuais e em maior número, de forma a responder ao aumento de necessidade.

Como podemos reduzir a descarbonização e a pressão dos automóveis na cidade?

Criando verdadeiras alternativas de locomoção, passíveis de induzir uma escolha consciente, no sentido de que, ao optar por meios mais suaves e ativos de deslocação, estamos a melhorar o meio ambiente, a nossa saúde individual e a realizar uma poupança efetiva que se vai refletir ao fim do mês.

Li algures que o problema da mobilidade “tem a ver com a liberdade individual e o interesse colectivo”. Concorda com essa análise?

Concordo. Todos temos liberdade de escolha. As nossas escolhas vão ter implicações na nossa qualidade de vida

(mais saúde, mais recursos) e na saúde de todos (ambiente mais saudável). Na mobilidade a mudança cultural necessária é fazer com que o interesse coletivo se concretize pelas nossas opções individuais. É necessário que o uso do transporte público, andar a pé ou em modos suaves seja uma opção individual. É uma mudança necessária, mas não pode ser feita de uns contra os outros. É fundamental que surja da nossa “lista de desejos”.

A oferta do sistema de transportes públicos é o ideal na cidade?

Ainda não posso concordar com esta afirmação. Não é a ideal, mas estão a ser dados passos importantes na qualificação do serviço. O aumento visível do número de passageiros é consequência disso.

Há cada vez mais pessoas a procurar Braga para viver. A estratégia passa por aumentar a capacidade do transporte público ou, por outro lado, fomentar solu-

ções alternativas, como o uso das bicicletas?

Como dizia há pouco, a estratégia no âmbito da mobilidade tem 3 eixos de atuação muito claros. Aumentar o número de passageiros a usar o transporte público (procuramos aumentar a utilização em 24% até 2030), aumentar a utilização de bicicletas em 10% e aumentar em 24% o número de deslocações a pé, à custa do uso de automóvel, que procuraremos reduzir em 20% até 2030.

Como tem decorrido a adesão ao projecto “Bicification”?

A adesão ao “bicification” é muito interessante e faço um balanço muito positivo deste projeto até este momento. Vamos poder tirar várias conclusões importantes, desde logo, ao nível dos percursos mais realizados. Neste momento, com cerca de 1 mês e meio de experiência, já contamos com mais de 8000 sessões finalizadas, mais de 54.000 km percorridos e mais de 3.000€ de recompensas atribuídas. Estimamos uma poupança de 6,9 ton. de Co2, comparando com as deslocações que cada utilizador faria de automóvel (cálculo realizado com base nas informações referidas na inscrição por cada utilizador). Cerca de metade do total das viagens são realizadas em movimentos pendulares (casa/trabalho; casa/escola) e cerca de 80% durante os períodos de hora de ponta. A maior parte das viagens têm duração entre os 4 e os 16 m. Mas o Bicification é muito mais do que esta

**Há muito pouco tempo
não tínhamos mais de 1
por cento de “ciclistas”,
mas ambicionamos
alcançar, pelo menos 10
por cento, até 2030**

estratégia de “gamification” de promoção da utilização da bicicleta. A monitorização dos percursos realizados é uma ferramenta poderosa para a planificação. Estamos a ficar com uma ideia muito clara dos percursos realizados, as horas em que são realizados, etc. Esta informação será útil num futuro próximo.

Como é que se consegue passar de nove quilómetros de ciclovias para 80 em três anos, como é desejo da autarquia?

Independentemente da métrica que está a ser atribuída, que estranhamente vai variando, estamos a trabalhar neste sentido. Não sei se vamos alcançar os 80 km, mas em cerca de um ano, com as obras que já temos lançadas e para lançar em curto prazo, alcançaremos cerca de 23, a que será acrescentada a Ecovia do Cávado e o prolongamento da Ecovia do Este até Vimieiro. Isto dará um impulso significativo. Estamos já a trabalhar nos próximos projetos, assim consigamos manter uma percentagem de utilizadores expressiva, que o justifique. E o mais importante é que estamos a fechar rede. Mas, uma abordagem séria da mobilidade ciclável reconhece que ela será sempre uma conjugação de vias segregadas com vias partilhadas. Nesta fase reconhecemos a importância das vias segregadas, mas o paradigma ideal é a partilha com os outros modos. Um paradigma em que todos se respeitam. Para já, continuaremos a apostar em vias segregadas, mas haverá um tempo em que não serão

necessárias.

Braga vive uma situação crescente de grande pressão do automóvel. Como é que vê esta questão nas próximas décadas?

O nosso objetivo é criar alternativas que nos permitam reduzir este número numa percentagem significativa. A pressão que refere não é uma originalidade de Braga. Há mudanças que Braga não poderá resolver sozinha. Os automóveis são um custo elevado para a gestão da cidade,

É necessário que o uso do transporte público, andar a pé ou em modos suaves seja uma opção individual. É uma mudança necessária, mas não pode ser feita de uns contra os outros



mas ter um automóvel também é um custo elevado. Há um discurso militante que ignora o último facto. Admito que algumas pessoas não façam contas porque não se imaginam fora do paradigma de ter um carro, mas para a maioria das pessoas ter um carro resulta de necessidades profissionais, familiares, etc. O caminho é encontrar soluções para que essas necessidades diminuam.

Mas há locais que continuam a suscitar grande preocupação e transtorno (Nó de Infias). Para quando uma resolução prática e efetiva?

Os constrangimentos do Nó de Infias são percecionados pelos bracarenses, mas não são um problema que se possa resolver na cidade. Para ele contribuem os municípios residentes nos concelhos a Norte que, nas suas deslocações (que podem até nem ter Braga como destino), não podem evitar fazer este atravessamento. Por este motivo, as Infraestruturas de Portugal assumiram a realização desta empreitada, após a contratação conjunta do projeto correspondente. O projeto encontra-se praticamente concluído, em fase de especialidades, pelo que contamos ainda no final deste ano ou no início do próximo estar em condições de abrir concurso público.

A cidade tem crescido muito nos últimos anos, mas tem praticamente as mesmas vias que tinha há 30 anos atrás. Isto não é paradoxal?

É muito difícil criar alternativas numa cidade bimilenar, já construída. A não ser que destruíssemos aquilo que existe, temos que nos adaptar o melhor possível, tentando otimizar soluções que sirvam a população. Braga cresceu mal quando era uma enorme folha em branco. Braga foi mal planeada no passado. Foram feitas as opções erradas. Se o investimento realizado pela SGEB tivesse sido canalizado para as vias, Braga seria hoje muito diferente. Todos percebemos os custos de ter plantado sintéticos e outros equipamentos onde não faziam falta, mas poucos falam dos custos de oportunidade de termos feito as opções erradas. Por exemplo, numa piscina inacabada gastou-se o suficiente para realizar a Variante do Cávado a preços atuais.

Um dos grandes problemas do centro de Braga é a escassez de estacionamento gratuito. Como se resolve isto?

Não resolve. Esta é a realidade das zonas centrais de todas as grandes cidades. Não podemos reivindicar melhor economia, maior crescimento, mais emprego e querer



manter os privilégios de viver no campo. Aliás, essa reclamação não é fácil de conciliar com a reclamação de haver carros a mais. A mudança modal implicará sempre haver menos carros. Uma das opções que estudamos é a criação de parques periféricos servidos de bons transportes públicos.

Acredita que esta solução (uso do carro individual) vai ser reduzida e que, num futuro a médio/longo prazo, estejamos a falar de uma mobilidade secundária em Braga?

Acredito que sim. Acredito num aumento da consciência individual de cada um em prol de objetivos ambientais comuns, que a próxima geração já tem interioriza-

dos valores ambientais de forma muito natural (veja-se a sua atitude em relação à separação de resíduos, por ex.). E acredito que, quando assim não suceda (há uma geração mais difícil de convencer), outro tipo de fatores, como o aumento do preço dos combustíveis, podem dar aqui um incremento que pode fazer algu-

ma diferença, embora baseado no argumento puramente económico.

Uma abordagem séria da mobilidade ciclável reconhece que ela será sempre uma conjugação de vias segregadas com vias partilhadas

Hoje em dia, existe grande sensibilidade, na parte teórica, para melhorarmos o meio ambiente, mas, na prática, as pessoas continuam a focar-se muito no individual e nas próprias necessidades. Como se contorna esta incoerência?

Como decisores públicos temos que cumprir o nosso papel. Na minha ótica, esse papel é proporcionar ótimas condições para que as decisões individuais de cada um se possam conformar no âmbito de uma comunidade solidária e integralmente considerada. Julgo que nunca conseguiremos impedir más decisões decorrentes da liberdade individual inalienável de cada indivíduo. Caberá a cada um conviver com elas e à sociedade o seu papel de as tentar configurar como um bem comum. As mudanças sustentadas são as mudanças que nascem da nossa “lista de desejos”.

O teletrabalho não seria uma vantagem para ajudar a reduzir estes problemas de circulação automóvel?

É uma hipótese, sim. No entanto, também já tivemos oportunidade de perceber que esta solução não pode ser universal e que tem inúmeras vantagens e desvantagens.

É muito difícil criar alternativas numa cidade bimilenar, já construída. Temos que nos adaptar o melhor possível, tentando otimizar soluções que sirvam a população

Tem-se visto nos últimos tempos uma crescente utilização de trotinetes. É um passo positivo?

Sim, na medida em que reduz distâncias que poderiam ser percorridas com recurso à motorização, vejo as trotinetes como um passo muito positivo. Deve, contudo, ser usado de acordo com as normas em vigor para este tipo de transporte e com respeito pelos utilizadores de outros meios, como os peões, os ciclistas ou os condutores de viaturas.



Em contrapartida, como é que se evita o uso abusivo e até perigoso, em variadas situações, das trotinetes e o seu estacionamento censurável?

Com uma maior fiscalização. Os instrumentos e as regras estão todos definidos. Os veículos devem desligar-se ou reduzir drasticamente a sua velocidade nas zonas previamente definidas e que resultam das plataformas que os utilizadores descarregam e o estacionamento deve fazer-se apenas nas zonas também previstas. Temos já uma reunião agendada para os primeiros dias de agosto com os operadores, a fim de reiterar a necessidade de fazer cumprir a obrigação de estacionamento correto do veículo, cujo incumprimento provoca muitos constrangimentos, sobretudo a cidadãos cegos ou de baixa visão.

Há algum tipo de regulação para a utilização destes meios de transporte?

Sim, os operadores deste meio de transporte outorgaram um contrato com o Município, contrato esse que tem definidos todos os seus direitos e obrigações.

Em traços gerais, quais são as metas que temos de alcançar para conseguirmos tornar a mobilidade em Braga mais segura, limpa e eficiente no futuro?

A grande meta é a mudança modal. Para concretizar esta meta, temos que seguir várias estratégias. Nos TUB temos que aumentar o número de utilizadores de transporte coletivo em 24 %, temos que diminuir mais ainda a idade média da frota adquirindo novos veículos movidos a energia limpa, diminuir na mesma medida os utilizadores de veículos automóveis e rentabilizar as deslocações com maior número de passageiros por veículo.

Individualmente temos que promover as viagens partilhadas, aumentar em 10 % o número de utilizadores de bicicleta e também o número de deslocações a pé. A implementação do serviço BRT é fundamental para atingir as metas de descarbonização. Um transporte público de qualidade e alta frequência é a melhor estratégia para a transferência modal. É

um desafio enorme. Às vezes pode parecer grande demais, mas gosto de pensar que não faço parte dos que se assustam e fogem.

Acredito num aumento da consciência individual em prol de objetivos ambientais comuns.
E a próxima geração já tem interiorizados valores ambientais de forma muito natural



Noite Branca Braga **22**

¡2, 3 y 4 de
Septiembre
en Braga!

Patrimonio, ciudad, comunidad, arte
contemporáneo, conciertos, exposiciones,
instalaciones y espectáculos.

¡Más de 48 horas de manifestación cultural!

Conciertos de

Áurea

**Richie Campbell • Fernando Daniel
Nenny • Virgul • Syro • Kimi Djabaté • Ivandro
Wilson Honrado • Trio Pagú • Meninos do Rio
Michael Lauren Trio • Benjamim • Fumo Ninja • Bed Legs
Orquestra Folk Sondeseu y Daniel Pereira Cristo
Orquestra Filarmónica de Braga y Sofia Escobar...
y mucho más!**

Ven a visitar una ciudad en compromiso!

Más información en
www.noitebrancabraga.com





ENTREVISTA A SANDRA CERQUEIRA, ADMINISTRADORA EXECUTIVA DOS TRANSPORTES URBANOS DE BRAGA (TUB)

«ATÉ JUNHO DE 2023, 60% DA FROTA DIÁRIA SERÁ OPERADA POR VIATURAS MOVIDAS A FONTES DE ENERGIA MAIS LIMPAS»

TXT e PIC Vasco Alves

Sandra Cerqueira, administradora executiva dos TUB revela que a mobilidade sustentável em Braga continua a ser uma realidade contínua, destacando a renovação da frota para níveis mais limpos e a prestação de um melhor serviço, com mais oferta e comodidade para os clientes

Como é que tem decorrido este ano em termos de utilização do transporte público?

Até 2013, a empresa registava perda contínua de passageiros. Mas de lá para cá, temos desenvolvido esforços e toda a nossa ação tem sido para nos tornarmos na principal opção de mobilidade para os bracarenses e todos aqueles que, não sendo de Braga, aqui têm necessidade de se deslocar. Entre 2013 e 2019, registamos

um aumento da procura em 21%, e em contraciclo com o próprio setor. Até 2019, aumentamos sistematicamente o número de passageiros transportados, que ascendeu a mais de 12 milhões. Temos alargado a base de clientes, sem qualquer aumento tarifário, desde 2013. Em 2020, veio a pandemia e a procura caiu 44%. Em 2021 registamos um crescimento de 18% relativamente a 2020, atingindo 66% da procura de 2019, que acaba por ser o nosso ano farol. Respondendo diretamente à sua pergunta, o ano tem decorrido bem. No primeiro semestre de 2022, registamos já 89% da procura de 2019. Pelo que sentimos já uma retoma dos níveis de procura que registamos no período pré-pandémico.

Quantos autocarros têm, atualmente, em funcionamento?

Desde 2013, aumentamos mais de 1,3 milhões de km, que representou um adicional de 20% de km percorridos e circulavam na altura, em hora de ponta, 95 viaturas. Atualmente, circulam 114 viaturas. Significa isto, que são mais 19 viaturas que colocamos à disposição da comunidade, que nos tem permitido criar novas ofertas e frequências, novos percursos, reformulação de outros existentes, ajustando-os às necessidades das pessoas e às dinâmicas próprias de uma cidade em expansão que atrai cada vez mais empresas e pessoas que têm escolhido Braga para se fixarem e fazerem os seus projetos de negócio e de vida.

A renovação da frota que têm realizado desde 2018 é importante para oferecer conforto e modernidade ao cliente. Como tem decorrido este processo?

Temos plena consciência do impacto ambiental da nossa atividade. Em 2013, herdamos uma frota movida a combustão interna, a diesel, portanto, com 18 anos de idade média. Mas já mudamos essa realidade e continuamos a muda-la. De facto, desde 2018, iniciamos um processo de renovação e de descarbonização gradual da frota dos TUB, substituindo viaturas com motores a combustão, por viaturas mais eficientes, eco sustentáveis, com melhores performances ambientais e sonoras, com zero emissões ou baixas emissões de carbono. A nossa frota conta hoje com 38 viaturas limpas. As mesmas que percorrem já 40 por cento dos km realizados, em modo elétrico ou com baixas emissões de carbono. E vai ganhar um novo impulso com mais 30 viaturas com propulsão 100% elétrica e com zero emissões poluentes. Na terceira fase deste processo de renovação da frota estamos a privilegiar a eletrificação, dando continuidade à estratégia já em curso e de forma alinhada com as estratégias de descarbonização nacionais e europeias. Em apenas 5 anos, vamos concretizar um investimento total de mais de 31 milhões

de euros, com o apoio dos fundos comunitários, na substituição de frota e dos respetivos equipamentos de carregamento e abastecimento. A substituição dos autocarros a diesel, com idades compreendidas entre 23 e 32 anos, por autocarros verdes aporta inequívocos benefícios. Destaco os óbvios ganhos ambientais muito relevantes por via da redução das emissões de CO₂, que à data já representa mais de 2000 toneladas, com a frota elétrica, uma melhoria da qualidade e atratividade do serviço prestado, oferecendo um maior conforto a bordo, garantindo, a par da redução de custos operacionais, um aumento da fiabilidade, a promoção da inclusão e da não discriminação, por disponibilizarmos, entre outras aspetos, todas as condições de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida. Até junho de 2023, 60% da frota diária necessária, será completamente operada por viaturas movidas a fontes de energia mais limpas - eletricidade e gás natural -, e teremos 38% do total da frota 100% elétrica, com zero emissões de gases com efeitos de estufa. Vamos reduzir a idade média para 12 anos. Temos hoje uma frota a servir a comunidade totalmente equipada com componentes modernas e tecnologias do mais recente e avançado neste setor. Julgo que os bracarenses estão muito satisfeitos e reconhecem o esforço que tem sido realizado para conferir as melhores condições de conforto e qualidade ao serviço público que prestamos diariamente na nossa cidade.

A estratégia dos TUB para os próximos anos passa também por preparar o Plano Estratégico e de Sustentabilidade 2030. Quais são as metas a alcançar neste propósito?

O Plano Estratégico e de Sustentabilidade 2030 dos



TUB será um instrumento fundamental nesta jornada, para alinhar a nossa estratégia para a próxima década, integrando nela a sustentabilidade e os temas sociais, ambientais e de governança corporativa. Estamos a desenhar a empresa que queremos ser na próxima década e como lá vamos chegar. Queremos que a nossa estratégia de sustentabilidade e os objetivos a alcançar pela empresa estejam alinhados com os principais referenciais para a nossa década 20/30, que são os objetivos de desenvolvimento sustentável da Agenda 2030 das Nações Unidas e o Pacto Ecológico Europeu com a suas metas para a nova ambição climática da União Europeia refletidas no pacote “Fit for 55”. Não temos dúvidas que vai ser um plano de ação determinante para a afirmação da empresa nesta jornada pela sustentabilidade pois vai traçar o caminho na resposta aos desafios climáticos e sociais que enfrentamos. Não queria já revelar as metas a alcançar sem primeiro apresentarmos o plano à comunidade, mas posso já adiantar que há metas ambiciosas, como o objetivo de reduzir 60% das emissões de gases com efeito de estufa, em 2030.

O que é que já foi alcançado nos últimos anos para melhorar os vossos serviços e, paralelamente, promover a sustentabilidade?

O nosso presidente, Ricardo Rio conferiu a esta empresa municipal, pela primeira vez, a importância que ela sempre mereceu na dimensão da mobilidade e do serviço público de enorme importância que presta. Escolheu uma equipa de gestão que partilhasse da mesma visão. Melhoramos os resultados económicos/financeiros da empresa que estava numa situação periclitante em 2013 e completamente abandonada. O resultado tem sido aquele que temos assistido nos últimos 8 anos e que os bracarenses conhecem. Um crescimento da procura, um alargar da base de clientes, sem qualquer aumento tarifário. Antes pelo contrário, temos conferido mais benefícios, como a gratuidade a todos os estudantes do ensino obrigatório. Ao nível operacional, criamos mais e melhor oferta, com melhores frequências, uma frota renovada com melhores condições de conforto e performance na dimensão ambiental. Todas as atividades e ações que temos promovido no serviço público que prestamos à comunidade têm resultados diretos e imediatos na qualidade de vida e bem-estar das pessoas. O próprio transporte público é uma atividade considerada sustentável porque contribui para dar resposta aos desafios climáticos e sociais.

«O objetivo é reduzir 60% das emissões de gases com efeito de estufa, em 2030»

Repare que um autocarro substitui seguramente 40 veículos individuais, e promove a inclusão, equidade social, proporcionando às pessoas acesso ao emprego e a outros serviços a preços acessíveis.

É difícil convencer os cidadãos a deixarem o carro e a utilizar o transporte público coletivo?

Eu diria que mudar hábitos e atitudes é um processo de muitos desafios.

E como se trabalha este obstáculo? Que motivos dão às pessoas para que haja vontade de utilizar os TUB?

O que é preciso, acima de tudo, é ter um sistema de transporte eficiente e eficaz, capaz de dar resposta às necessidades de mobilidade dos cidadãos, dentro dos limites do equilíbrio e sustentabilidade económico/financeira da empresa. É o que todos os dias nos

move e nos faz olhar para a rede e ajusta-la às necessidades das pessoas que aqui se deslocam diariamente numa cidade que ferve, com uma dinâmica cultural e económica desafiante. E depois temos de ter a capacidade de comunicar e explicar às pessoas a oferta existente, cultivarmos uma relação de proximidade com os nossos clientes, e procurar também novos públicos. É necessário sermos inovadores e implementar serviços que confirmem melhor comodidade e experiência de viagem às pessoas, dando para o efeito como exemplo, a disponibilização de internet a bordo das nossas viaturas. O que já é uma realidade. Os cidadãos estão também mais conscientes nos seus atos de consumo, optando por hábitos mais sustentáveis, e essa escolha passa também pela forma como se deslocam. Percebemos que há uma preocupação crescente nos atos de consumo de bens e serviços, que têm um menor impacto, ao longo de toda a cadeia de valor, sobre o planeta, optando cada vez mais por modos sustentáveis, como o transporte público e outros modos ativos. Até conjugando o first e last mile, em complementaridade, com modos ativos e o próprio transporte público.

Quantos clientes têm passe?

Neste momento teremos perto de 29 mil clientes com passes. Com a pandemia há clientes que por estarem num regime de teletrabalho optam por carregar os passes pré-comprados com as viagens que mais se ajustam às suas necessidades ou adquirem outros títulos de transporte, como os módulos.

Qual é a estratégia para continuarem a abrir-se à comunidade?

A estratégia tem de passar por darmos continuidade ao que temos vindo a fazer, mas também por implementarmos novos serviços em complementaridade com a rede de transporte que temos atualmente. Passa por termos uma estratégia de comunicação e marketing, caracterizada por uma participação ativa na comunidade envolvente, participação em eventos da cidade com o objetivo de criar relações fortes com todos os nossos clientes. Mas queremos captar mais públicos para o transporte coletivo público de passageiros. Trabalhando de forma positiva nesta transferência modal do transporte individual para o transporte público. Para este objetivo estamos já a munir os autocarros com comunicações que permitam implementar um sistema de informação ao público, em tempo real, conferindo uma melhor gestão do tempo dos nossos clientes, bem como formas digitais de pagamento e validação dos títulos de transporte.

O concelho de Braga acompanha esta evolução dos TUB, em termos de qualidade de estradas, circuitos ou dimensão geográfica?

Durante muitas décadas Braga foi desenhada para o carro individual, com uma rede viária que convida à velocidade e ao incentivo do carro. É de uma enorme exigência e desafio transformar a cidade para de repente privilegiar outros modos de transporte e outros modos ativos. Não se consegue isto de um momento para o outro até porque exige uma transformação de várias componentes do ecossistema urbano. Existe um canal aberto e direto de colaboração com a Câmara Municipal para encontrar e implementar respostas que sirvam o transporte público coletivo e consequentemente ofereçam melhores condições de qualidade do

serviço público que prestamos. Mas também depende de cada um de nós, enquanto cidadãos, respeitarmos regras básicas de cidadania naquilo que ao transporte público diz respeito, como por exemplo, não estacionar o nosso carro em baías bus, em frente aos abrigos, destinadas à paragem dos autocarros para tomada e largada

de passageiros, em condições de segurança.

«Em breve vamos implementar um sistema de transporte flexível para dar resposta a zonas com menor frequência de horários»





Há pontos críticos? Onde?

Há pontos mais críticos que conhecemos todos, como por exemplo o Nó de Infias, mas para o qual já foi apresentado um projeto de reorganização viária por parte da Vereadora Olga Pereira e que seguramente será a solução para este constrangimento viário que temos naquele nó.

Está pensada alguma alteração de circuitos para um futuro próximo?

A análise e estudo da rede de transporte público de passageiros dos TUB é um trabalho diário e o ajuste de alguns circuitos e horários são operados regularmente. A curto prazo estão já previstas melhorias ao nível da oferta com reforços na frequência dos circuitos urbanos e criação de uma nova linha, bem como a implementação do transporte flexível a pedido em complementaridade com a rede regular. A médio prazo, a introdução do BRT vai exigir uma alteração dos circuitos atuais nalgumas artérias da cidade, mas que será complementar à atual rede de transporte público dos TUB. Com o metro de superfície, teremos na cidade um sistema de transporte completamente inovador, tecnologicamente avançado, à semelhança de outras cidades europeias, como Vitoria-Gasteiz, próprio

de cidades modernas e cosmopolitas que privilegiam a mobilidade sustentável.

Relativamente ao Bus Rapid Transit (BRT) que, como já referiu, permitirá dar um salto enorme em termos de mobilidade. Há novidades nesta matéria?

Foi já anunciado pelo Primeiro-ministro, Dr. António Costa e neste momento já partilhamos informação do projeto com a equipa no Governo que está a negociar o próximo pacote de financiamento com a Comissão Europeia para o PORTUGAL 2030. Há uma verba já consignada de 100 milhões de euros e haverá também para material circulante. Estamos a falar de um custo estimado total em cerca de 150 milhões de euros. Temos indicações que sairá um aviso para o qual estamos já a desenvolver trabalho para estarmos preparados para apresentar uma candidatura. Estamos a trabalhar com empresas na elaboração dos estudos necessários para este projeto, como os estudos de procura para o desenho e traçados da rede, definindo desta forma as linhas de desejo da rede de BRT e a sua complementaridade com a rede atual de TP. Em complementaridade temos estudos de movimentação das pessoas, através da leitura das redes de telemóveis,

com os movimentos das pessoas que entram e saem do nosso concelho com desagregação por freguesia. De seguida, avançamos para o projeto de inserção urbana que vai articular de forma harmoniosa a modernidade que se quer implementar com um sistema de transporte de grande capacidade e de grande qualidade (BRT) com a história de 2000 anos que a cidade possui.

Como é que se compatibiliza o transporte público com as zonas pedonais?

A rede de transporte público coletivo de passageiros tem de ser compatível com outras componentes do ecossistema urbano. E isso inclui as zonas pedonais. No que diz respeito ao BRT, em cidades europeias onde está em funcionamento, essa compatibilidade é real.

No âmbito do “Ecossistema de Mobilidade” o que está a ser preparado pelos TUB?

O nosso objetivo é que os Transportes Urbanos de Braga sejam, não apenas como uma empresa de transporte público de passageiros, mas pelo contrário, uma

empresa mais abrangente que agrega várias áreas de intervenção dentro do ecossistema da mobilidade. Os TUB têm extraordinários trabalhadores e trabalhadoras que são detentores de um capital de gestão, conhecimento, competências e experiência acumuladas que nos permite prestar um serviço público com um elevado nível de maturidade e competência reconhecida já por várias entidades. Paulatinamente vamos abraçando novas áreas de atuação e dando provas de competência nas mesmas, desde a gestão do estacionamento à superfície, serviços de auditoria e fiscalização das obrigações de serviço público de autoridades de transportes, gestão de alugueres ocasionais e regulares especializados. Em breve vamos implementar um sistema de transporte flexível para dar resposta a zonas com menor frequência de horários ou mesmo serviço onde a rede não consegue chegar atualmente. Além disso vamos implementar, como já tinha referido um sistema de informação ao público, em tempo real, conferindo uma melhor gestão do tempo dos nossos clientes, bem como formas digitais de pagamento e validação dos títulos de transporte.



#RotasDoMês

LINHA 44

AV. CENTRAL – PRAIA FLUVIAL DE ADAÚFE
DE 02/07/22 E ATÉ 04/09/22

AVENIDA CENTRAL IV	PRAIA FLUVIAL DE ADAÚFE	AVENIDA CENTRAL IV
10:00	10:30	11:00
11:00	11:30	12:00
12:00	12:30	13:00
15:00	15:30	16:00
16:00	16:30	17:00
17:00	17:30	18:00
18:00	18:30	19:00
19:00	19:30	20:00

FREQUÊNCIA
TODOS
OS DIAS



Cofinanciado por:



TRANSPORTES
URBANOS DE BRAGA

Aos sábados, domingos e feriados, até ao final do ano, o passe dos TUB vale por 2. Quem for titular de um passe pode fazer-se acompanhar por um convidado.

Venha experimentar!



PASSE × 2

Cofinanciado por:



COMPANHIA BRACARENSE DE PNEUS

PNEUS NOVOS E SEMINOVOS SEM SURPRESAS

Fundada em 2015, a Companhia Bracarense de Pneus tem vindo a traçar um percurso de especialidade na área da montagem e desmontagem de pneus para diversos tipos de clientes, cotando-se, actualmente, como uma das casas especializadas mais cotadas no mercado. A empresa trabalha com frotas empresariais e públicas mas também dá respostas convincentes às necessidades de milhares de clientes particulares, que encontram aqui preços competitivos.

Na Companhia Bracarense de Pneus, os clientes contam com uma equipa técnica ao seu dispor e mais de 2500m² de superfície que permitem um serviço eficiente, garantindo ainda que as viaturas sejam guardadas (quando aplicável) em segurança para poderem ser posteriormente levantadas.

O espaço dispõe de stock permanente de pneus e em caso de rutura consegue dar resposta rápida a todas as solicitações. Para além disso, está preparado para prestar qualquer tipo de serviço de pneus multimarca e mecânica rápida a automóveis, oferecendo um serviço de qualidade, rigoroso, eficiente, profissional, personalizado e rápido, contando, para isso, com uma equipa composta por profissionais especializados e equipamentos técnicos atualizados, de grande qualidade e modernidade (4 elevadores, duas máquinas de montagem, duas máquinas de calibragem, uma máquina de testes e outra de vulcanização e

softwares adequados e permanentemente actualizados). As suas instalações possuem também uma sala de espera para que os clientes possam aguardar comodamente pela sua viatura, com café e água sempre disponíveis.

A marca disponibiliza ainda o portal www.cbpneus.pt, criado para «melhorar o serviço e o relacionamento com todos os seus clientes». Com uma aparência moderna, atrativa e navegação intuitiva, permite melhorar a comunicação e disponibiliza todos os contactos.

A administradora Clárisse Fernandes destaca o trajeto da empresa, o valor dos produtos e serviços e a capacidade profissional dos seus colaboradores. «Diariamente, temos a honra de nos levantar com a vontade de servir cada vez melhor. Para isso, contamos com uma equipa experiente e com conhecimentos que nos permite ir ao encontro das necessidades dos nossos clientes. Estamos sempre disponíveis para prestar o melhor aconselhamento técnico e asseguramos respostas eficazes e soluções para todas as necessidades», explicou à Revista Minha.

O futuro passa pela sustentabilidade da empresa e na melhoria das suas instalações. Para os interessados, a Companhia Bracarense de Pneus situa-se na Rua Nova de Santa Cruz, em S. Vítor, e funciona de segunda a sexta, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 19h00, e aos sábados, das 09h00 às 12h00.





Companhia Bracarense de Pneus

*Venha conhecer
as nossas
Super Ofertas
Durante o ano inteiro*

**PNEUS NOVOS E SEMINOVOS DE EXCELÊNCIA
EXCLUSIVAMENTE NA NOSSA OFICINA
CBPNEUS@HOTMAIL.COM
RUA NOVA DE SANTA CRUZ, 177 | 253 036 894**

e-Velo

Especialista em bicicletas elétricas

Criada em 2016, a e-Velo surge pelas mãos de uma administração apaixonada pelo sector das bicicletas e pelo turismo. A CEO da empresa, Sandrina Sá é o rosto deste projeto que pretende trazer soluções às necessidades de cada cliente, de forma a garantir uma experiência única, sustentável e com todo o conforto, segurança e felicidade.

Recentemente, a e-Velo investiu em Tebosa, Braga, num novo espaço com dois pisos, contando com um Showroom atrativo e completo, escritórios e no piso inferior um amplo armazém com um parque com mais de 200 bicicletas elétricas para aluguer e uma Oficina especializada não só em bicicletas, mas também em componentes eletrónicos.

Esta empresa dedica-se ao serviço de aluguer de bicicletas elétricas em todo o país para empresas e particulares. Também é distribuidora de marcas de renome de ciclismo para Portugal e Ilhas tais como KALKHOFF, O2FEEL, VELO DE VILLE e entre outras, perspectivando-se mais novidades no próximo mês.

A sua equipa já tem mais de 10 anos de experiência no mercado, procura prestar um serviço único, diferen-

ciador e de excelência, ao mesmo ritmo que potencia hábitos saudáveis e momentos de felicidade na comunidade. Com uma cultura assente na máxima #LifeisbeautifulRide, a e-Velo fornece bicicletas elétricas para aluguer e venda, direcionadas para diferentes contextos e todo o tipo de ciclistas (cidadinas, BTT, Trekking). Produtos de alta performance, produzidos com a máxima segurança e em conformidade com as normas da CE. Para a comodidade dos seus clientes, dispõe também do serviço de aluguer de transporte, desde carrinha com ou sem motorista de 9 lugares e atrelados para transportar as bicicletas elétricas.

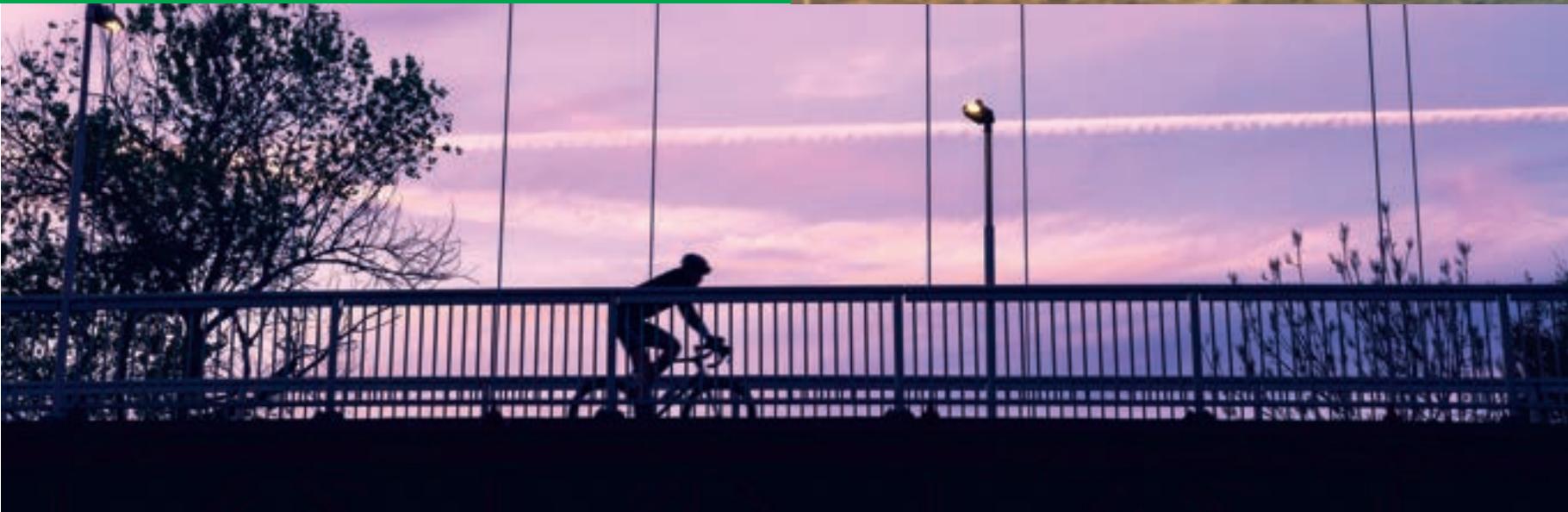
No Showroom é ainda possível garantir todos os acessórios necessários que garantem uma experiência única, enriquecedora, saudável e sustentável. A oficina vem acrescentar e complementar os seus serviços, como agentes certificados de reparação e manutenção de motores, baterias, como outros componentes eletrónicos. Mais uma performance que vem solucionar todos os problemas de micro-eletrónica. Estas competências profissionais fazem desta empresa uma especialista na Mobilidade Elétrica.



evelo



**A vida
é um belo
passeio**



Av. António Gomes Pereira nº133
4705-630 Tebosa - Braga | Portugal
Tel.: +351 964 928 946
comercial@evelo.pt
www.evelo.pt

A man in a blue polo shirt and jeans is riding a black cargo bicycle with a large front basket. The basket has the text 'Bakfiets.nl' on it. He is riding through a narrow, historic street in a city, with a large, ornate stone archway in the background. The archway has several spires and a central decorative element. The street is lined with colorful buildings, including one with blue mosaic tiles. There are other people and colorful decorations in the background. The sky is blue with some clouds.

Pedalar por uma cidade melhor

TXT Inês Pedro Fernandes
PIC Braga Ciclável

Bakfiets.nl

A Associação Braga Ciclável nasceu em 2012 e representa os cidadãos que utilizam ou desejam começar a utilizar a bicicleta na cidade de Braga. Hoje em dia, a associação chega a todos os pontos da cidade e pretende que as deslocações para qualquer parte de Braga sejam possíveis a partir deste meio de transporte

Hoje em dia, olhamos à nossa volta e são raros os locais onde não vemos alguém a circular de bicicleta. O uso deste meio de transporte tem vindo a aumentar nos últimos anos e a posicionar-se como uma alternativa válida, saudável e mais sustentável.

E a Braga Ciclável tem tido um papel decisivo no desenvolvimento e crescimento desta prática. O projecto nasceu de um blogue, em 2012, criado por Vítor Domingos, atualmente presidente do conselho fiscal e, hoje, é uma associação de mobilidade urbana presidida por Mário Meireles.

Na altura, Vítor escrevia apenas algumas reflexões sobre o uso da bicicleta na cidade de Braga e, através da evolução natural desse movimento de cidadania, Mário também se juntou a essa iniciativa e daí nasceu, mais formalmente, o blogue.

Estes dois amigos começaram a criar eventos relacionados com a utilização da bicicleta, como os Encontros com Pedal e a Massa Crítica, até à elaboração e apresentação da proposta “Para Uma Mobilidade Sustentável”. Assim, em 2016, nasceu a Associação Braga Ciclável.



Hoje, a associação chega a todos os pontos da cidade e pretende que as deslocações para qualquer parte de Braga sejam possíveis a partir deste meio de transporte. «O objetivo não é colocar toda a gente a utilizar a bicicleta, não nos iludimos com isso. Queremos é que seja possível utilizar a bicicleta de forma segura na cidade de Braga», afirmou o presidente Mário Meireles à Revista Minha.



Questionado sobre os movimentos que a associação tem feito para desenvolver os seus projetos, Mário Meireles refere que são realizadas várias ações de sensibilização. Entre estas, reuniões junto dos partidos, no sentido de «demonstrar a necessidade de criar novas infra-estruturas e melhorar as existentes». São também realizados passeios temáticos, circuitos, debates e conversas, aulas de iniciação à bicicleta, que acontecem uma vez por mês. Tudo isto com o intuito de dar a conhecer as mais-valias deste meio de transporte.

Cumprir objetivos depende da vontade de todos

Contudo, como refere Mário Meireles, o cumprimento destes objetivos «não depende apenas da vontade desta associação». É preciso, como afirma o presidente da Braga Ciclável, «um maior investimento na infraestrutura ciclável, nos equipamentos de apoio e na segurança», para que seja promovida uma «efetiva mudança nos hábitos de mobilidade da população».

Para isso, revela o responsável, «são precisas ciclovias que liguem as ruas principais da cidade», para que a população veja a bicicleta como um meio seguro e eficiente de mobilidade urbana e considerem viável a utilização deste meio de transporte na realização das suas principais deslocações diárias.

Em termos gerais, desde 2016, o objetivo desta associação passa por encorajar o uso quotidiano da bicicleta e facilitar a todos os cidadãos a redescoberta do prazer e dos diversos benefícios individuais, sociais, económicos e ambientais do uso deste meio de transporte.

Fazer com que seja possível a utilização da bicicleta na cidade de Braga de forma segura mas, principalmente, num registo feliz.





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



Rede de bicicletas partilhadas promove mobilidade sustentável em Braga

Atualmente, já pode usufruir em Braga de bicicletas de uso partilhado. O projecto foi recentemente apresentado, na Universidade do Minho e vem, desta forma, promover a mobilidade sustentável e o uso deste meio de transporte alternado com outras opções eléctricas.

É uma novidade internacional e o primeiro projeto de coabitação das bicicletas com os carregadores de viaturas elétricas. Quem quiser usar as bicicletas, tem de descarregar a aplicação da empresa Mobismart, disponível na App Store ou Google Play Store. As zonas de parque estão identificadas na aplicação e nos locais através de sinalização.

O desbloqueio custa 99 cêntimos, a que se soma depois a utilização. O custo de utilização é de 2 euros/30 minutos. O pagamento pode ser feito por “PayPal”, débito direto.

Uma das particularidades deste projeto é que, se as bicicletas não forem estacionadas dentro da rede de “hotspots” criada, o utilizador continuará a pagar. O objetivo passa por evitar que as bicicletas fiquem dispersas pela cidade – tal como acontece com as trotinetas.

Em termos de funcionamento, o utilizador estaciona o automóvel para carregar no parque e segue na bicicleta elétrica para deslocar-se pela cidade de Braga. Os locais de estacionamento das bicicletas são os seguintes: UM, Parque Visconde do Raio, Minho Center, Braga Street

Fashion, Hotéis do Bom Jesus e-Universidade do Minho.

Os clientes que possuem o cartão de carregamento de viaturas elétricas MOBISMART, quando estiverem a carregar a viatura elétrica nos pontos de carregamento da EVCE/MOBISMART, por um período superior a 30 minutos, usufruem de um bônus de EUR 0,50 no porta-moedas para utilização das bicicletas, após o envio por email do posto de carregamento utilizado.





A MODA DAS TROTINETES

UMA NOVA FORMA DE MOBILIDADE
SUSTENTÁVEL QUE CHEGOU
PARA FICAR

TXT e PIC **Diana Carvalho**

Foram surgindo nas ruas de Braga durante o verão de 2019 e atualmente já é difícil sair à rua sem passar por uma. As trotinetes elétricas vieram dar a conhecer uma nova forma de mobilidade sustentável, que parece ter chegado para ficar.

Tal como as bicicletas, as trotinetes elétricas apresentam-se como uma «alternativa limpa e suave ao automóvel», que permite substituir as viagens urbanas em carros por uma opção mais limpa e, desse modo, promover a “descarbonização” das cidades. Foi este fator, aliado à «criação de vias dedicadas à mobilidade suave», que fez a Câmara Municipal de Braga reforçar a oferta deste equipamento, revela a vereadora responsável pelo pelouro da Mobilidade do município, Olga Pereira. «Entendeu-se que o reforço da oferta poderia servir de catalisador para uma verdadeira transferência modal, coerente com a estratégia municipal para a sustentabilidade», explica.

Três anos depois de terem chegado ao espaço público da cidade, a tendência é de um «claro aumento da utilização e estabilização da forma de uso» das trotinetes elétricas de uso partilhado. Segundo dados avançados por Olga Pereira, a média de viagens diárias neste equipamento cresceu de 270 para cerca de mil. O mesmo aconteceu com a frota disponibilizada pelas duas empresas em operação - a Bird e a Bolt - que, no mesmo período, passou de uma oferta de 250 para 500 trotinetes.

Evolução da utilização de trotinetes elétricas de uso partilhado em Braga



O padrão de deslocações, por sua vez, não sofreu alterações significativas. A distância média de deslocação neste equipamento é de 1,5 quilómetros e o tempo de utilização ronda os oito minutos. Apesar da tendência de crescimento notável na utilização das trotinetes elétricas de uso partilhado, os dados avançados pelo município não permitem perceber o aumento das deslocações em



termos absolutos, ou se este equipamento está a substituir outros modos de deslocação, como é o caso dos veículos de combustão. É possível perceber, no entanto, que as trotinetes têm vindo a ser utilizadas sobretudo em deslocações “last mile”, isto é, deslocações curtas e pendulares, como é o caso de deslocações casa-escola ou casa-trabalho. «Este (novo) modo de transporte também surge já que é um modo que permite complementar

o andar a pé e a utilização de transporte público, para distâncias em que as trotinetes são mais efetivas e para zonas em que o transporte público não chega», clarifica Rui Ramos, diretor do departamento de Engenharia Civil da Universidade do Minho.

Do lado do utilizador, verifica-se exatamente que a procura surge no sentido de ter disponível uma forma de deslocação rápida e limpa, que permita percorrer curtas distâncias sem perder tempo no trânsito, poupar dinheiro que seria gasto em combustíveis e poluir menos o ambiente. É o caso de Henrique Brandão, personal trainer e instrutor de fitness de Braga, que começou a utilizar a trotinete elétrica por necessidade. «Primeiro, os locais onde trabalho são muito perto da minha habitação, segundo, os combustíveis estão muito caros e, terceiro, sempre pensei em andar por uma questão ambiental, para poluir menos e tentar ter um meio de transporte mais “amigo” do ambiente», conta.

No entanto, Henrique optou por comprar uma trotinete particular, ao invés de usufruir das trotinetes de uso partilhado. A razão para a compra, admite, prende-se com questões de conforto e poupança. «Acho que a longo prazo podes poupar muito dinheiro com uma

trotinete e que ela quase se paga por si. Com as de aluguer continuas a gastar dinheiro. Depois, acho que é uma questão de conforto, porque tendo a minha [trotinete] posso trazê-la para casa. Já as de aluguer tenho de encontrar um parque ou uma trotinete, que podem não estar perto da minha casa», explica o personal trainer.

Em relação às trotinetes de uso partilhado, Henrique assume ter uma «opinião mista». «Acho que em parte foi bom, mas penso que as pessoas são muito irresponsáveis no seu uso e deixam-nas espalhadas por todo o lado», afirma.

Da procura ao estacionamento: os passos para conduzir uma trotinete elétrica

O uso «simples», como descreve Henrique Brandão, é um dos fatores que tem levado muita gente a utilizar as trotinetes elétricas de uso partilhado - ou pelo menos a experimentar. Tudo começa por encontrar uma trotinete disponível e desbloquear o equipamento através da aplicação de telemóvel da empresa associada.

A partir daí, é só arrancar numa viagem neste novo meio de transporte limpo. No entanto, há algumas regras a cumprir na utilização das trotinetes elétricas de uso partilhado, para evitar constrangimentos a nível individual ou com os restantes utilizadores da via pública. Uma das empresas que presta serviços na cidade de Braga, a Bolt, decidiu até elaborar uma “Scooter School”, com quatro passos que clarificam os utilizadores acerca do uso deste equipamento. As principais normas prendem-se com respeitar as regras de trânsito, como é o caso de conduzir do lado correto da via, respeitar os sinais luminosos, as zonas lentas, ou mesmo não fazer viagens sob o efeito de álcool. Outras regras em destaque são a obrigatoriedade de condução de forma individual e os cuidados a estacionar nos locais apropriados.

Regras para a utilização de trotinetes elétricas de uso partilhado

- 1 Usa capacete
Evita lesões em caso de acidente e colisão.
- 2 Mantém-te alerta
Atenção à estrada e ao trânsito próximo.
- 3 Não bebas e conduzas
Respeita as regras de trânsito e o código rodoviário.
- 4 Respeita as regras de trânsito
Respeita os sinais de trânsito e o código rodoviário.
- 5 Não conduzas no passeio
Os trotinetes devem ser utilizados apenas em zonas de circulação.
- 6 Uma pessoa por trotinete
Não conduzas com passageiros ou animais.
- 7 Estaciona de forma responsável
Respeita as zonas de estacionamento autorizadas.
- 8 Não bloqueias zonas de passagem
Não bloqueias zonas de passagem de pedestres.

Uma forma de mobilidade que só traz vantagens?

Para Olga Pereira, as vantagens da utilização das trotinetes elétricas «são claras». «Disponibilidade, flexibilidade, emissões zero, facilidade de uso, possibilidade de



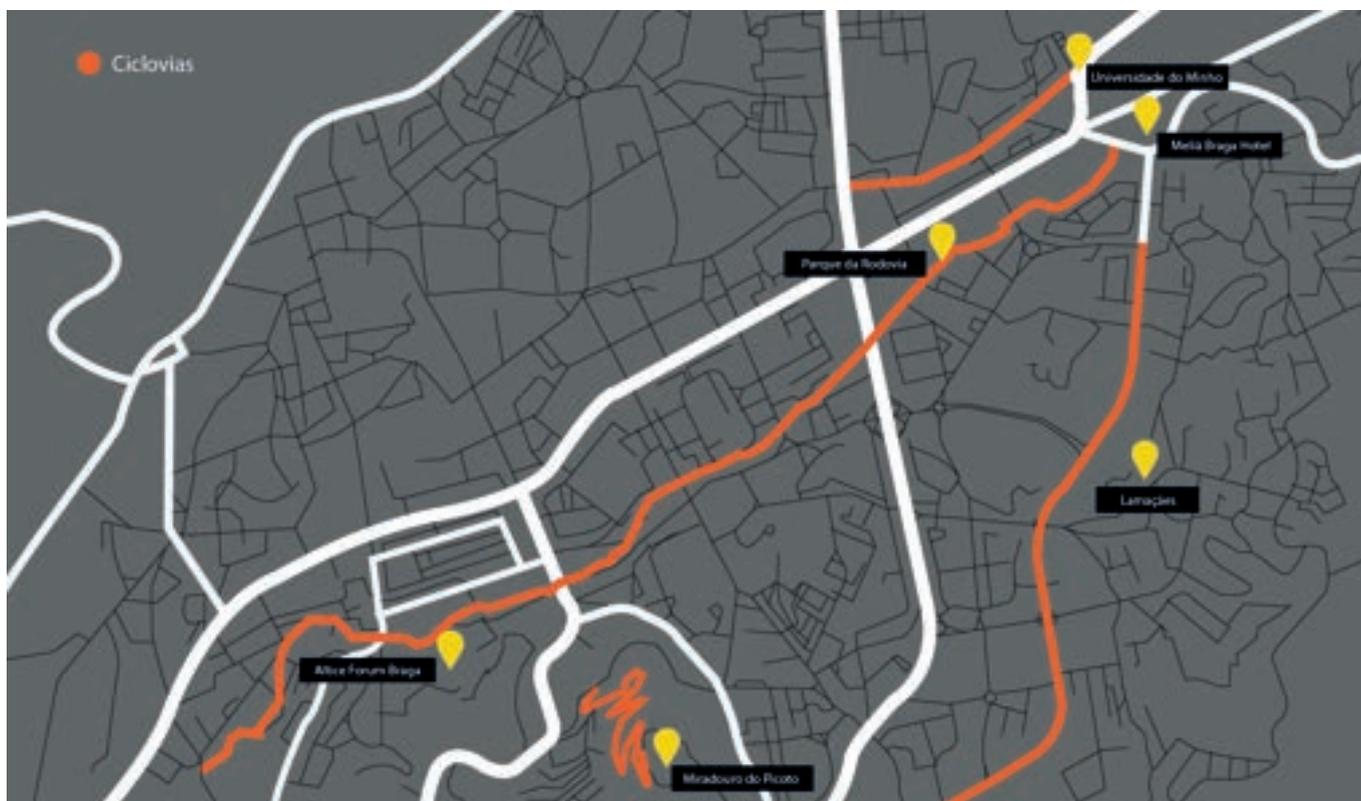
serem controladas remotamente e, como tal, uma gestão consentânea com a política da cidade (impedir circulação em alguns locais, reduzir velocidade em determinadas condições, ou exigir estacionamento em locais específicos) são os principais benefícios destacados pela vereadora.

Já Henrique Brandão aponta as vantagens do lado do utilizador como o facto de não se apanhar trânsito e não se gastar dinheiro em combustíveis. O uso «simples» é também um ponto positivo que o bracarense destaca no equipamento e que é reiterado por Rui Ramos, que o distingue como “mais simples que as bicicletas.

Para além desta vantagem, o diretor do departamento de Engenharia Civil da UMinho destaca ainda o «custo mais baixo de compra e manutenção» do equipamento em relação a outras formas de deslocação. Servir de «complemento à utilização da rede de transportes públicos para as áreas em que esta possui menor cobertura e acessibilidade» é outra característica mencionada pelo responsável.

Vantagens e desvantagens da utilização de trotinetes elétricas de uso partilhado

Vantagens e desvantagens da utilização de trotinetes elétricas de uso partilhado	
Emissões zero	DESvantagens
Zero custos com combustíveis	Vandalismo
Uso simples	Segurança reduzida no trânsito
Controlo remoto	Disponibilidade incerta
Menos custos de compra e manutenção	Falta de vias especializadas
Menos tempo no trânsito	Falta de legislação
Vantagens	



No que toca a desvantagens, todos estão de acordo que as mesmas se prendem sobretudo com a má utilização por parte dos utilizadores. Enquanto a vereadora denuncia o vandalismo, alguns comportamentos «pouco cívicos» e o estacionamento do equipamento em passeios, o personal trainer menciona ainda a utilização das trotinetes «por duas pessoas, quando o uso é individual, o que muitas vezes causa quedas aparatosas».

No entanto, há outras questões que Henrique tem a apontar. Uma delas é a falta de ciclovias na cidade, o que obriga à circulação insegura nas estradas. «Penso que, para andar no trânsito, [as trotinetes] não são muito seguras, pois não têm piscas ou retrovisores», explica. Outra preocupação do utilizador é a necessidade de «tornar mais clara a legislação sobre trotinetes». «Penso que as empresas de aluguer deviam ter políticas mais rígidas em relação ao abandono das suas trotinetes em qualquer lugar», frisa. Um último ponto que o bracarense defende é a criação de «mais parques de estacionamento».

Rui Ramos menciona também o nível de segurança para o utilizador como uma das principais desvantagens das trotinetes elétricas. «Na componente de segurança, é um veículo que possui um nível mínimo de segurança para o utilizador, ainda menor que o da bicicleta, com a qual é concorrente direto, pelo que no futuro poderá vir a ser substituído se surgir algum novo modelo em que a componente de segurança seja reforçada. Mas, para já não é fácil de identificar essa evolução», avança.

Olga Pereira admite que «é importante balancear aquilo que é o serviço de mobilidade suave que estes veículos podem oferecer com não os tornar um entrave à acessibilidade universal». Para isso, a responsável destaca a necessidade de uma avaliação constante dos melhores locais para disponibilizar os equipamentos, de

otimização dos locais de estacionamento permitido e de sensibilização dos utilizadores para um uso responsável, em parceria com as empresas.

Em relação aos espaços específicos para a mobilidade em trotinete elétrica, a vereadora menciona que, atualmente, a cidade de Braga dispõe de quatro vias para o efeito: a Variante da Encosta, com 4,2 quilómetros, a Eco-

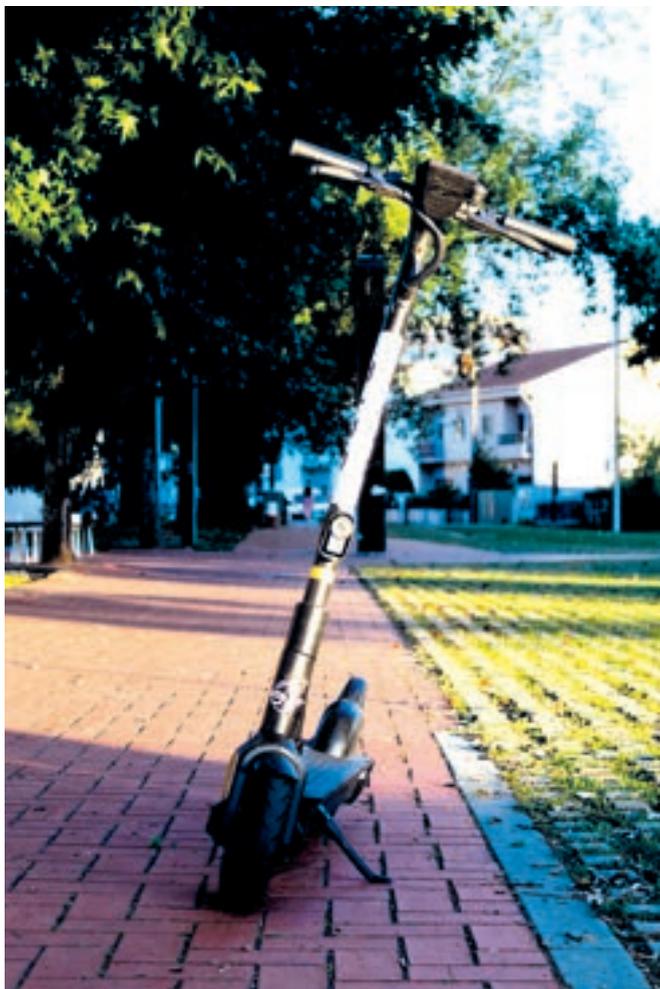


via do Este (2,880 quilómetros), uma extensão unidirecional de 380 metros na Rua Nova de Santa Cruz e a pista do Picoto (14,774 quilómetros). Para além disso, garante estarem a ser realizadas empreitadas e projetos para criar uma extensão em direção a Fraião e uma nova ciclovia com início das zonas Sul e Este da cidade em direção ao centro da cidade, à Universidade do Minho e estabelecimentos de ensino circundantes, bem como novos troços na Avenida António Palha, Rua António de Mariz, Avenida Frei Bartolomeu dos Mártires, Avenida da Liberdade e variante do Fojo.

A mobilidade do futuro?

Olga Pereira partilha abertamente que o futuro da mobilidade no município passa seguramente pelo aumento das deslocações em trotinetes elétricas e equipamentos de mobilidade limpa equiparados. «É um objetivo claro do município disponibilizar alternativas de transporte aos cidadãos do concelho, em prol de uma mobilidade individualmente mais barata, mais conveniente para o ambiente (mais limpa) e mais favorável para a saúde individual e coletiva», refere.

Para isso, a vereadora enumera alguns objetivos da autarquia, como é o caso da «criação de infraestrutura viária dedicada à bicicleta, de modo a proporcionar maior conforto e segurança nos respetivos utilizadores», bem como a criação de «uma rede ciclável urbana que permita a realização de movimentos pendulares (casa-trabalho ou casa-escola) em condições ótimas de segurança». «No espaço temporal de cerca de um ano, conseguiremos triplicar o número de quilómetros existentes em via dedicada, estando já a trabalhar em futuros projetos», assegura.



No que toca à mobilidade elétrica em geral, a responsável aponta ainda medidas do município em relação à substituição da frota dos Transportes Urbanos de Braga por veículos mais modernos e confortáveis e a criação de novas linhas, bem como a instalação de novos postos de carregamento elétrico na via pública.

Rui Ramos defende também que «a promoção de modelos de mobilidade suave», como é o caso das trotinetes elétricas, de uso pessoal ou partilhado, deve ser vista como uma «prioridade». No entanto, para isso, o diretor do departamento de Engenharia Civil da UMinho frisa que a evolução do equipamento vai obrigar a «uma maior responsabilidade de todos que estão ligados a este modelo de veículo de mobilidade pessoal», desde utilizadores a prestadores de serviço e mesmo respetivos construtores. «Essa responsabilização decorre frequentemente da promoção de regras que permitam estabelecer com mais clareza as componente associadas a cada utilizador e a cada tipo de veículo, mas também a uma consciencialização geral de que é um veículo que pode e deve ser utilizado nas deslocações dentro das cidades», refere.

Estas regras e medidas específicas, defende Rui Ramos, “devem ter um enquadramento na legislação e regras em vigor para a circulação de veículos de mobilidade pessoal”. «Certamente que uma cidade que promova uma maior segregação entre a circulação deste tipo de veículos e a circulação a pé e automóvel terá mais sucesso para a adoção do mesmo pela população em geral, já que irá reduzir os conflitos», explicita. Já no que toca especificamente às trotinetes elétricas de uso partilhado, o responsável salienta que é necessário garantir, “pelos os gestores das cidades, que existem locais de recolha suficientes e com características o melhor adaptadas aos espaços públicos em que sejam disponibilizados aos utilizadores”. «Tal como as cidades fazem a gestão do estacionamento automóvel nas ruas e praças, será vital que assumam um modelo adequado para as trotinetes», finaliza.

Começou quase como uma «moda», cresceu durante a pandemia de Covid-19, devido à procura de uma alternativa aos aglomerados dos transportes públicos, e posiciona-se agora como um modo de transporte «suave» que complementa as deslocações a pé ou de transportes públicos ou individuais. O futuro, como reflete Rui Ramos, fica dependente das «opções individuais dos utilizadores» por este ou outro meio de transporte, bem como pela própria oferta, investimento e atenção dos municípios e gestores urbanos de transportes.

INSPAREDES

MARCA DE EXCELÊNCIA NA ÁREA DA INSPECÇÃO AUTOMÓVEL

“A dedicação, o rigor e a qualidade fazem hoje da Insparedes uma marca de excelência na área da Inspeção Automóvel. A segurança e a satisfação do cliente são o combustível que alimentam a qualidade Insparedes!”

É esta a principal premissa da Insparedes que, aliando a paixão pela mecânica à vontade de proporcionar mais segurança rodoviária, alicerça-se no mercado como uma marca resiliente e atrativa neste setor.

A Insparedes possui mais de 25 anos de experiência na preservação da segurança dos automóveis, contando já com mais de 99% de satisfação e recomendação por parte dos seus clientes.

Orgulha-se no empenho e profissionalismo dos seus colaboradores, no seu know-how na contribuição para a segurança rodoviária e nos seus valores de transparência e seriedade para com os clientes e para com o serviço disponibilizado.

Desta forma, a Insparedes assume-se no mercado dispondo de um serviço de rigor exímio que, em apenas

15 minutos, garante uma inspeção rigorosa, com qualidade e com o máximo de proficiência para o cliente.

Além disso, a Insparedes promove um conceito inovador, disponibilizando a possibilidade de agendamento online para inspeções periódicas e facultativas, permitindo toda a automação do processo de marcação de inspeção, de forma rápida e cómoda!

A experiência, o rigor, a transparência, a inovação e a crescente procura por soluções que agreguem mais valor e dinâmica aos nossos serviços são os grandes pilares que alicerçam as atividades da Insparedes e que proporcionam à nossa marca um nome de confiança!

Jorge Pereira
Diretor Técnico Insparedes Braga



25 anos
anniversary

sabia que?

A Insparedes é líder numa inspeção eficaz, rápida e segura, garantindo a segurança do seu automóvel. É nessas premissas que se regem as suas atividades, desenvolvidos com rigor e empenho.

serviços

Inspeção para afixação de películas
Atribuição de matrícula
Veículos acidentados
Veículos alterados
Veículos de transporte de crianças
Reposição de matrícula
Veículos transformados para GPL



Marque a sua Inspeção

253 215 321

932 153 211

2.ª a 6.ª Feira
08h30 às 12h30 | 14h00 às 19h00
Sábados
08h30 às 17h00 | Sem interrupção para almoço

Morada

Parque Industrial
das Sete Fontes
Rua da Belavista, 28
4710-553 - Braga

www.insparedes.pt
www.insparedes.com

N 41°34.567'
O 8°24.228'

A woman wearing a straw hat is relaxing on a lounge chair on a beach. The background shows the ocean and a clear blue sky. The text is overlaid on the image.

prepare a sua
viatura para
as **férias de verão**
marque a
sua inspeção

 **INSPAREDES**
CENTRO DE INSPECÇÕES DE VEÍCULOS AUTOMÓVEIS

Normoto

Concessionário Yamaha, Kawasaki e Benelli

A Normoto abriu portas em 2016 como concessionário Yamaha. Muito recentemente, integrou também a marca japonesa Kawasaki e a italiana Benelli.

A paixão por este mercado é uma das suas mais-valias, atuando diariamente para satisfazer os seus clientes, passo fundamental para alcançar os seus compromissos e papel decisivo para se converter numa marca relevante em toda a região.

Na Normoto pode contar com uma ampla gama de motos que irá satisfazer plenamente os amantes de duas rodas, independentemente do estilo e conceito que preferem.

Além disso, comercializa uma extensa gama de peças, equipamentos e acessórios de várias marcas de topo, como capacetes, luvas, vestuário, calçado, entre outros. Furigan, Ixon, Givi, Shad, Alpinestars, Caberg, Shark, HJC, Forma, Akrapovic e Motul são algumas das marcas de referência disponíveis no seu espaço.

A oficina multimarca é o complemento perfeito no sentido de melhorar o seu leque de serviços e manter uma relação integral com todos os seus clientes.

Daniel Carvalho e Pedro Carvalho são os rostos visíveis de uma empresa em crescimento e que aposta no futuro sustentado e numa evolução em todos os seus serviços de forma a conseguir satisfazer o cliente mais exigente com produtos de alto nível.

A presença comercial da família Carvalho no sector é já antiga. O avô de ambos foi concessionário Yamaha em Lordelo, com o Stand Bastes, quando iniciou o negócio, primeiro no aluguer de bicicletas e depois na sua comercialização. Em 1969, foi contactado por responsáveis da marca japonesa no sentido de vender as primeiras Yamaha e que complementava com outras marcas.

Atualmente, Daniel Carvalho e Pedro Carvalho gerem um espaço amplo, com cerca de 700 metros quadrados, divididos pela oficina e uma área de exposição para motos e acessórios.



NORMOTO

CONCESSIONÁRIO



Av. de São Lourenço nº65, 4705-442 Celeirós
253 468 716

 Normoto Yamaha Braga



CARVEZ

TRANSPARÊNCIA E HONESTIDADE NA COMPRA E VENDA DE AUTOMÓVEIS NOVOS E USADOS

A Carvez dedica-se à compra e venda de automóveis novos e usados. Fundada em 2001, a empresa disponibiliza atualmente dois espaços abertos, em Arcos de Valdevez e Ponte de Lima, e assume-se como uma empresa séria e de confiança, formada por profissionais com larga experiência no ramo automóvel.

A empresa é gerida pelo casal Filipe Brito e Ana Brito e surge no mercado com o objetivo de prestar um serviço de eleição, onde todas as suas viaturas são criteriosamente selecionadas de forma a apresentar aos seus clientes um produto de «qualidade incontestável».

A Carvez assegura sempre um serviço assente nos princípios da diferenciação, rigor, transparência e honestidade para com todos os seus clientes. A diversidade de viaturas multimarcas, o aconselhamento de vendas e o serviço pós-venda são também mais-valias da empresa.

No stand da Carvez pode ainda conhecer uma gama alargada de carros automáticos (cidadinos, pequenos cidadãos e utilitários). Para os interessados, a empresa garante financiamento sem entrada inicial até 120 meses.

A Carvez assegura também serviços de manutenção e reparação automóvel, desde revisões, suspensões,

pneus, inspeções periódicas, diagnósticos, chapa e pintura, lavagens, check-up's, entre outras funções. Sempre com profissionalismo e competência, assegurando um serviço de excelência, com o auxílio de equipamentos de vanguarda e a preocupação de garantir a total satisfação do cliente.





CARVEZ

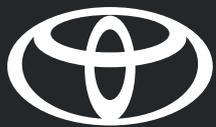
Comércio Automóvel

***Automóveis novos e semi-novos
com qualidade e segurança.***

Estanque - Prozel, 4970-285 Arcos de Valdevez
Tel.: 258 515 544 | 969030443 | 967641869
926303536 | 962209225
www.carvez.com | geral@carvez.com

Stand 2 - Via Floral D'Manuel n.º 324
Aercozelo 4990-171 | Ponte de Lima
Tel.: 962 209 225





NOVO TOYOTA bZ4X 100% ELÉTRICO

- 511 KM DE AUTONOMIA
- CLASSE 1 DE PORTAGENS
- GARANTIA DE BATERIA ATÉ 10 ANOS
OU COM 1 MILHÃO DE KM
- WALL BOX TOYOTA

VÁ PARA ALÉM DO ZERO.
FAÇA JÁ A SUA RESERVA.

CAETANO AUTO

BRAGA
Rua Artur Garibaldi 1, 4715-214 Braga

GUIMARÃES
R. de São Miguel N206 Loja 1, 4835-106 Guimarães

tel.: 969 840 793
email: vendas-braga@caetanoauto.pt



www.caetanoauto.pt



KINTO

A NOVA GERAÇÃO DE MOBILIDADE.

BZ4X - BZ4X 71,4 KWH EXCLUSIVE

SEM ENTRADA INICIAL

RENDA MENSAL (C/IVA): 775,70 €

PRAZO: 48 Meses

KM CONTRATADOS: 80 000 Km

INCLUÍDO:

- Manutenção preventiva e corretiva
- Pneus
- Seguro de danos próprios
- Assistência 24h

Informe-se das condições junto dos nossos colaboradores, ou no website www.kinto-mobility.pt

Ciclovias:

As estradas da mobilidade sustentável

Nos últimos anos, várias cidades por todo o país têm vindo a apostar em ciclovias e vias equiparadas, com o objetivo de proporcionar uma melhoria na mobilidade de peões, bicicletas, trotinetes e outros equipamentos semelhantes. O Minho não é exceção e, seja no distrito de Braga ou de Viana do Castelo, vários concelhos disponibilizam estes espaços agradáveis para se deslocar diariamente para o trabalho ou apenas para um passeio pelos vários pontos de interesse de cada cidade.

Fique a conhecer as ciclovias, ecovias e vias equiparadas da região minhota:

TXT **Diana Carvalho**

ECOVIA DO VEZ

Concelho: Arcos de Valdevez
 Início: Cais do Carregadouro (Jolda S. Paio)
 Fim: Centro da Aldeia de Sistelo
 Pontos de Interesse: Vila de Arcos de Valdevez, Passadiço do Mortemo, Ponte Medieval de Vilela, Aldeia de Sistelo
 Extensão: 32,94 quilómetros
 (Fotografia: CM Arcos de Valdevez/Facebook)



Extensão: 48,978 quilómetros
 (Fotografia: Visite Ponte de Lima)



ECOVIA DO LITORAL NORTE

Concelhos: Esposende, Viana do Castelo e Caminha
 Início: Piscinas Foz do Cávado (Esposende)
 Fim: Praia de Moledo (Caminha)
 Pontos de Interesse: Marina de Esposende, Praia de Vila Praia de Âncora, Capela da Senhora da Bonança
 Extensão: 73 quilómetros
 (Fotografia: CM Esposende)



ECOVIA DO RIO LIMA

Concelhos: Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo
 Início: Ponte romana do ribeiro da Lapa (Arcos de Valdevez)
 Fim: Ponte de Nossa Senhora da Guia (Viana do Castelo)
 Pontos de Interesse: Aldeia de Ermelo, Parque Temático de Ponte de Lima, Praia Fluvial de Ponte da Barca, Alameda dos Plátanos

ECOPISTA DO RIO MINHO

Concelhos: Monção e Valença
 Início: Lugar da Barga, na Lodeira (Monção)
 Fim: Casa da Linha, na Ponte Seca (Valença)
 Pontos de Interesse: Centro de Interpretação da Ecopista, Aldeia da Lapela, Museu Ferroviário de Valença, Ínsua do Conguedo
 Extensão: 15,052 quilómetros
 (Fotografia: CM Monção)



ECOPISTA CAMINHO DO RIO

Concelho: Vila Nova de Cerveira
 Início: Praia da Mota
 Fim: Praia Fluvial de Montorros
 Pontos de Interesse: Praia Fluvial da Mota, Parque de Lazer do Castelinho
 Extensão: 12,990 quilómetros
 (Fotografia: CM Vila Nova de Cerveira)

CICLOVIA DA AVENIDA DA COMUNIDADE EUROPEIA

Concelho: Ponte da Barca
 Início: Piscinas Municipais
 Fim: Rotunda da EN203 (Vila Nova de Muía)
 Pontos de Interesse: Praia Fluvial do Rio Lima, Vinhas de Vinho Verde
 Extensão: 1,004 quilómetros
 (Fotografia: CM Ponte da Barca)



CICLOVIA DA VARIANTE DA ENCOSTA DE LAMAÇÕES

Concelho: Braga
 Início: Rotunda de Fraião
 Fim: Rotunda do Hotel de Lamações
 Pontos de Interesse: Zona Comercial de Lamações
 Extensão: 4,636 quilómetros
 (Fotografia: CM Braga)



CICLOVIA DA CIDADE DE VIANA DO CASTELO

Concelho: Viana do Castelo
 Início: Praia Norte
 Fim: Estação superior do Funicular de Santa Luzia
 Pontos de Interesse: Praça da Liberdade, Navio Gil Eanes, Forte de Santiago da Barra, Miradouro de Santa Luzia, Molhe Norte
 Extensão: 10 quilómetros
 (Fotografia: CM Viana do Castelo)



ECOVIA DO RIO CÁVADO

Concelho: Braga
Início: Ponte de Prado
Fim: Central Hidroelétrica de Ruães
Pontos de Interesse: Praia Fluvial de Merelim S. Paio
Extensão: 1,950 quilómetros
(Fotografia: CM Braga)



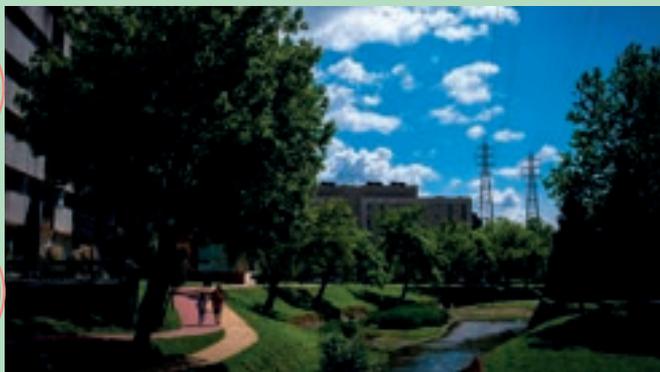
CICLOVIA DO CAMPUS DE AZURÉM

Concelho: Guimarães
Início: Travessa de S. Trocado (percurso Sul) e Rua 24 de Julho (percurso Norte)
Fim: Campus de Azurém
Pontos de Interesse: Rua de Francos
Extensão: 687 metros
(Fotografia: CM Guimarães)



VIA PEDONAL CICLÁVEL DO RIO ESTE

Concelho: Braga
Início: Complexo Desportivo da Rodovia
Fim: Ponte Pedrinha
Pontos de Interesse: Complexo Desportivo da Rodovia, Al-
tice Forum Braga
Extensão: 3,080 quilómetros
(Fotografia: CM Braga)



PISTA DE CICLOTURISMO GUIMARÃES – FAFE

Concelhos: Guimarães e Fafe
Início: Lugar da Devesa (Mesão Frio, Guimarães)
Fim: Travessia da Feira Velha (Centro Urbano de Fafe)
Pontos de Interesse: Centro Histórico de Guimarães, Com-
plexo Desportivo de Rilhadas
Extensão: 15,36 quilómetros
(Fotografia: CM Guimarães)



CICLOVIA DO AVEPARK

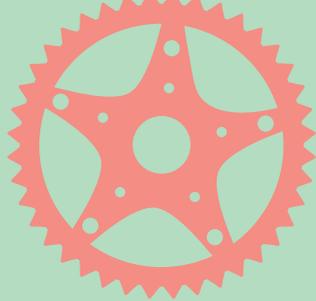
Concelho: Guimarães
Início: Avenida dos Combatentes do Ultramar
Fim: Avepark
Pontos de Interesse: Avepark - Parque de Ciência e Tecno-
logia de Guimarães
Extensão: 1,502 quilómetros
(Fotografia: DR)



ECOPISTA DA LINHA DO TÂMEGA

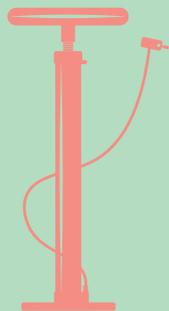
Concelhos: Cabeceiras de Basto, Celorico de Basto e
Amarante
Início: Edifício da Antiga Estação da CP de Amarante
Fim: Edifício da Antiga Estação da CP de Arco de Baúlhe
(Cabeceiras de Basto)
Pontos de Interesse: Ponte de Arame, Núcleo Interpre-
tativo da Linha do Tâmega, Núcleo Ferroviário de Arco de
Baúlhe
Extensão: 38,731 quilómetros
(Fotografia: CM Celorico de Basto)





CICLOVIA DA MARGEM RIBEIRINHA

Concelho: Vizela
 Início: Travessa do Mourisco
 Fim: Regato de Sá
 Pontos de Interesse: Parque das Termas das Caldas de Vizela, Ponte Romana
 Extensão: 1,289 quilómetros
 (Fotografia: CM Vizela)



VIA CICLO PEDONAL

Concelho: VN de Famalicão e Póvoa de Varzim
 Início: Rua Daniel Rodrigues (Brufe) - Imediações da Estação Ferroviária
 Fim: Póvoa de Varzim
 Pontos de Interesse: Estação Ferroviária de Famalicão, Parque 1º de Maio, Paços do Concelho, Museu Bernardino Machado, Praça D.ª Maria, Centro Português do Surrealismo, Parque da Devesa. Monte S. Félix
 Extensão: 27 quilómetros
 (Fotografia: CM VN Famalicão)



Conficar II

Compromisso de qualidade

A Conficar II, sediada em Braga, está integrada no sistema de parceria Bosch, líder em modernidade e avanços tecnológicos. Enquanto reparador autorizado da Bosch Car Service, a Conficar II tem uma oficina de mecânica multimarcas onde realiza todo o tipo de manutenções preventivas e corretivas, asseguradas por uma equipa técnica especializada, garantindo precisos diagnósticos que conduzem a reparações assertivas.

A qualidade, o aconselhamento e a assistência, individuais e personalizados, são pilares de uma relação de confiança e, ao longo da sua actividade, a empresa tem mantido um crescimento sustentado, privilegiando sempre a total satisfação do cliente, com uma clara aposta na competência dos seus profissionais, tendo como finalidade a prestação de um serviço de excelência, assente no profissionalismo, na qualidade e na inovação.

Com uma carteira alargada de clientes, continua a apostar na atualização de conhecimentos, equipamentos e no desenvolvimento tecnológico, como é exemp-

lo a aposta numa área de prestação de serviços oficiais Bosch, o Bosch Diesel Service.

Atualmente, a Conficar possui um centro de reparação e manutenção automóvel completamente equipado com a mais moderna tecnologia Bosch, onde sobressaem uma banca de teste e reparação de bombas injectoras diesel e turbos. Possui ainda todos os equipamentos recomendados pela Bosch Car Service, bem como uma equipa técnica credenciada.

Conficar II Bosch Car Service: Serviço profissional de oficina

Com uma ampla gama de serviços disponível para todo o tipo de motores (gasolina, diesel, elétricos ou híbridos), consegue ir ao encontro das necessidades de todos os seus clientes. A Conficar II, à semelhança de todas as oficinas Bosch Car Service, está sujeita a um processo periódico de certificação e assume um compromisso de melhoria contínua dos padrões de garantia de qualidade.



PUB

Conficar II



A Oficina de Confiança

Aconselhamento, reparação e manutenção realizados por uma equipa de especialistas com os melhores produtos do mercado.

OFICINA

Rua Padre António Freire, nº14 – Infias
4700-006 Braga
oficina@conficar.pt
+351 253 691 400



FRANCISCO BARBOSA PELAS "FANTASIAS" DE UMA FLAUTA

Natural de Braga, Francisco Barbosa é apaixonado pela flauta desde pequeno. O amor surgiu quando acompanhava o irmão, oito anos mais velho, aos ensaios da Banda Filarmónica de Amares e imediatamente ficou fascinado pela sonoridade das flautas. Começou a tocar com apenas seis anos, depois de já ter aprendido noções de teoria musical com o irmão.

Após concluir o 12.º ano, estudou um ano e meio em Viena. Regressou a Portugal para concluir a licenciatura na Academia Nacional Superior Metropolitana, em Lisboa, e voltou a rumar para fora do país, tendo estudado na Escola Superior de Música Reina Sofía, em Madrid.

Hoje em dia, e já com esta experiência na bagagem, admite que sente cada vez mais que a flauta é uma extensão de si. Continua a fascinar-se com a sonoridade do instrumento da mesma forma que se seduzia quando se sentava num banco no meio dos flautistas da Banda Filarmónica e admite que adora aprender com novos desafios e problemas para resolver.

Um desses estímulos foi tornar-se recentemente no primeiro flautista português a tocar no palco do Carnegie Hall, em Nova Iorque. Outro desafio foi lançado no dia 17 de junho. Chama-se "12 Fantasias de Telemann" e é o álbum com que Francisco Barbosa se estreia a solo.

Surgiu com o que foi uma simples "conversa de café", na qual um amigo que trabalha na Virtuosi Records, editora do disco, lhe disse que devia gravar as Fantasias. Apesar de sentir que o repertório do trabalho exigia muita maturidade e de saber que era muito novo, o gosto pela música barroca e o desafio que seria trabalhar e investigar para conseguir colocar o projeto em prática fizeram Francisco avançar com a gravação, que foi feita no ano de 2021, em plena pandemia. O resultado foi um grande crescimento como músico e um projeto com 12 faixas.

Para o futuro, já não faltam novos desafios. A próxima temporada de Francisco Barbosa deverá ser marcada pelo trabalho na BD Chamber Orchestra, em Budapeste, o lançamento do volume cinco dos seus livros "A New Approach to the Art of Flute Playing" no final de julho e algumas masterclasses, uma delas a decorrer em Braga. Fica a vontade de escrever um sexto volume dos seus livros, com tudo o que ficou por contar na quinta parte, e de gravar os Concertos de Vivaldi para Flauta e Orquestra





VILLAS CAMARIDO

FOZ DO RIO MINHO



MORADIA T3 TERREAS 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



Triatlo:

leve três, pratique um





O triatlo é uma modalidade que combina, na mesma prova, natação, ciclismo e corrida. A base deste desporto nasceu em 1974, no San Diego Track Club, nos Estados Unidos, por vontade de um amante de desporto que queria juntar as modalidades de natação e corrida numa só competição. Ao falar com um amigo sobre a ideia, este terá proposto que adicionassem também o ciclismo - e assim aconteceu.

No entanto, oficialmente, o triatlo só surgiu quatro anos depois, no Ironman Triathlon de 1978, realizado no Hawai. A competição tinha como objetivo descobrir que atleta possuía maior resistência física: o nadador, o ciclista ou o corredor. Em 2000, a prova passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos, sendo que cada país pode ainda enviar apenas três atletas, masculinos ou femininos, para serem selecionados. No primeiro ano da modalidade nos Jogos, os vencedores foram a suíça Brigitte McMahon e o canadiano Simon Whitfield.



As provas de triatlo são classificadas de acordo com as distâncias percorridas e o local onde decorrem, sendo iniciadas pela natação, à qual se segue o ciclismo e a corrida, por esta ordem, sem interrupções. As principais provas são:

- **Sprint:** É composta por 750 metros de natação, 20 quilómetros de ciclismo e cinco quilómetros de corrida.

- **Triatlo Olímpico:** A prova é constituída por 1,5 quilómetros de natação, seguidos de 40 quilómetros de ciclismo e dez de corrida.

- **Ironman 70.3 (ou Half Ironman):** São disputados 1,9 quilómetros de natação, 90 de ciclismo e 21 de corrida.

- **Ironman:** A prova de Ironman completa conta com o dobro da distância da Ironman 70.3, ou seja, 3,8 quilómetros de natação, 180 de ciclismo e 42 de corrida.

- **Ultraman:** Esta é a única prova que não é realizada sem interrupções, prolongando-se ao longo de três dias, nos quais se disputam dez quilómetros de natação, 421 de ciclismo e 84 de corrida.

- **Duplo Ultra Triatlo:** É constituída por 7,6 quilómetros de natação, 360 de ciclismo e 84 de corrida.

- **Tripla Ultra Triatlo:** A prova conta com 11,4 quilómetros de natação, 540 de ciclismo e 126 de corrida.

- **Quintuplo Ultra Triatlo:** É composta por 19 quilómetros de natação, 900 de ciclismo e 211 de corrida.

- **Deca Ultra Triatlo:** A mais longa prova principal da modalidade é constituída por 38 quilómetros de natação, 1 800 de ciclismo e 422 de corrida.

O triatlo conta também com algumas variações. A variação de inverno é disputada na neve e combina o ski cross country com o ciclismo de montanha e a corrida. Já as variantes populares dividem-se entre os conhecidos como "triatlos de aventura" ou "off Plicou", que são constituídas por natação, ciclismo de montanha e corrida de corta-mato, e o "triatlo rápido", que consiste em provas mais curtas e com intervalos pré-determinados

Bragança convida a explorar o território com atividades surpreendentes

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas

Visitar uma catedral do século XXI, recriar as máscaras típicas de Trás-os-Montes, experimentar andar a cavalo ou tomar um banho refrescante no Parque Natural de Montesinho são algumas das propostas com as quais Bragança desafia os turistas a explorarem um território rico em história, património, natureza e gastronomia.

Bragança tem a mais recente catedral construída em Portugal, que é um ponto de paragem obrigatório para quem visita a cidade, sejam crentes ou apreciadores de diversas formas de arte. O património religioso é um dos atrativos deste concelho, que apresenta roteiros e atividades surpreendentes, que incentivam os turistas a explorarem todas as potencialidades do território.

Dedicada a Nossa Senhora Rainha, a nova catedral da Diocese de Bragança-Miranda foi inaugurada a 7 de outubro de 2001, reunindo um conjunto de obras de arte que a tornam numa epifania de fé.

A obra mais impressionante do templo desenhado pelo arquiteto Vassalo Rosa é o painel central, da autoria do mestre Mário Ferreira da Silva, composto por 1295 módulos de pasta de grés cerâmica, que levou dois meses e meio a ser colocado.



Em destaque está Cristo Rei Redentor, de braços abertos, numa figura tridimensional com cerca de quatro metros de altura, tendo como fundo a Cruz, símbolo de sacrifício e redenção. Ao seu lado está a Virgem Rainha e Mãe, em ascensão.

De um lado deste painel central está o Sacrário, com a particularidade de ter o formato do espaço geográfico da diocese, e do outro o batistério com o tríptico “Epifania da Graça”, composto por mosaicos da autoria de Ilda David.

A identidade local está patente na Pietà do mestre José Rodrigues, em que a Mãe que segura o filho no seu regaço enverga uma capa transmontana. A escultura em bronze é acompanhada por um poema de D. José Tolentino Mendonça.

Um elemento distintivo deste lugar de culto é o órgão sinfónico composto por 3117 tubos, 64 registos sonoros e 100 comandos distribuídos numa consola de quatro teclados e pedaleira, que foi construído em Itália. O órgão vai poder ser ouvido em concertos agendados para 16 de agosto e 11 de outubro. Aos domingos, na catedral, há vésperas às 17h15 e eucaristia às 18h00.

Num périplo pelo património da cidade, no âmbito de uma visita organizada pela Associação Comercial, Industrial e Serviços de Bragança, integrada no projeto Mais Bragança, segue-se para a igreja de S. João, pensada como parte de um complexo construído no século XVI para albergar Freiras Clarissas. O conjunto acabou por ser entregue à Companhia de Jesus em 1561, que ali instalou um colégio. O templo foi elevado a sé, quando a sede de diocese foi transferida de Miranda do Douro para Bragança, em 1764, sendo agora igreja paroquial.

Continuando o percurso, passa-se pela igreja de São Vicente, onde um painel indica que ali teria ocorrido o casamento secreto de D. Pedro e Inês de Castro, que protagonizaram a mais famosa história de amor e horror da história de Portugal.

Segue-se para a igreja de Santa Maria, no interior da Cidadela, considerada a mais antiga da cidade. Esta é conhecida como a igreja de Nossa Senhora do Sardão porque se diz que foi construída no local onde soldados que participavam na Reconquista Cristã encontraram uma imagem de Nossa Senhora em cima de um sardão. Quem contou a história não percebeu que este é o nome que por ali se usa para designar a azinheira, tendo pensado que se tratava de um lagarto.

A Cidadela é o ex-libris patrimonial de Bragança, tendo surgido no século XII, data à qual remonta a Porta da Vila. Para além das muralhas em formato de coração e da Torre de Menagem, que alberga o Museu Militar, destaque para a Domus Municipalis, o mais importante edifício da arquitetura românica civil da Europa, que serviu de local de reunião dos «homens bons» do concelho e de cisterna de água.

É possível avistar este património a partir do céu, nos voos solidários promovidos pelo Aero Clube de Bragança, que visam angariar verbas para as vítimas de violência doméstica que estão a reiniciar o seu projeto de vida no concelho.

Recriar as máscaras transmontanas

Recriar as icónicas máscaras transmontanas sob a orientação do conceituado artista plástico Miguel Moreira e Silva é uma das iniciativas através das quais





Bragança convida os turistas a descobrirem a cultura e as tradições locais.

Na Plataforma de Arte e Criação, no centro da cidade, as máscaras em folha de Flandres despida esperam que os visitantes lhes deem cor. À disposição dos “artistas” existe apenas o vermelho, branco e preto, respeitando as cores tradicionais, num exercício de pintura que conjuga a criatividade com a descoberta das características distintivas das máscaras das festas de inverno de Trás-os-Montes, sendo as mais conhecidas as dos Caretos de Podence (concelho de Macedo de Cavaleiros), declarados Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, a 12 de dezembro de 2019.

Enquanto os pincéis desenham recordações singulares de Bragança, uma vez que cada um leva para casa a sua criação, descobre-se o trabalho de Miguel Moreira e Silva, de 55 anos, que desde 1991 se tem notabilizado na reinterpretação das máscaras, com obras que vão desde esculturas gigantes feitas com material recolhido na limpeza das florestas a travessas para restaurantes de cozinha de autor.

Esta atividade desperta a curiosidade para descobrir o Museu Ibérico da Máscara e do Traje, a funcionar desde 2007 num edifício dentro da Cidadela. Em três andares, este espaço apresenta 50 personagens que envergam uma «importante coleção de trajes, máscaras e apetrechos usados em diversas aldeias de Trás-os-Montes, da província de Zamora (Espanha) e de Lazarim (Lamego)». Para além da coleção permanente, há um espaço para exposições temporárias.

Nas imediações deste equipamento cultural, na Praça de Santiago, está «um elemento escultórico único a nível mundial»: um pelourinho manuelino colocado sobre um “berrão”, escultura da idade do ferro em formato de javali, como explica Luís Costa, da empresa turística “Anda d’í”, que desvenda aos forasteiros as fascinantes histórias do centro da cidade.

Este é o ponto de partida para uma viagem no tempo até à antiguidade pagã, onde têm origem as festas de inverno que marcam a cultura transmontana. O guia refere que as festas dos rapazes remontam às celebrações do solstício de inverno em que, depois de terem sido ensinados pelos anciões, os jovens que iam entrar na idade adulta vestiam um fato com máscara, transformando-se numa divindade que representava o caos e a mudança. Esta altura era aproveitada para expor todos os problemas da sociedade para que um novo ano repleto de fertilidade pudesse começar.

Caminhar na natureza

O Parque Natural de Montesinho convida a caminhar pela natureza, sendo uma das possibilidades percorrer um troço da Via da Prata – famoso caminho que faz a ligação entre Sevilha e Santiago de Compostela – com passagem pelo rio Baceiro, guiados pelo fotógrafo António Sá, mentor da “Bétula Tours”.

Os percursos nesta área natural com 75 mil hectares permitem ver uma enorme diversidade de fauna e flora em estado puro, mas também ficar alerta com a proliferação do ailanto ou espanta-lobos, planta originária da China que se começou a multiplicar com o desaparecimento dos invernos extremamente frios.

Uma opção para toda a família é experimentar andar a cavalo na Associação Equestre de Bragança, na freguesia de Donai, sob a orientação da treinadora Tânia Vidinhas.

Para quem procura pernoitar em contacto com a natureza, pode fazê-lo no Cepo Verde, um empreendimento em Gondesende que tem parque de campismo e caravanismo, casas de montanha e uma cabana, com uma capacidade total para 180 pessoas.

No restaurante deste complexo é possível degustar as iguarias típicas de Trás-os-Montes. Os apreciadores de comida cosmopolita podem optar pela Taberna do Javali, em frente à igreja de Santa Maria, que exhibe o selo “Bib Gourmand” do Guia Michelin, destinado a distinguir a relação qualidade-preço. Consolidando a gastronomia como fator de atração, até ao fim de agosto, decorre a Rota do Petisco, que convida a degustar um petisco e uma bebida por 5 euros em 20 estabelecimentos, sendo que os clientes se habilitam a ganhar um voo para duas pessoas sobre a cidade.

Esta visita a Bragança foi promovida pela Associação Comercial, Industrial e Serviços de Bragança (ACISB), no âmbito do projeto Mais Bragança, cofinanciado pelo Norte 2020, Portugal 2020 e União Europeia, através do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER).

PAULARTE

Uma marca com história



RECEITAS & MARMITAS

*Granola
Caseira*



A Minha receita

Grace na Cozinha

A granola é perfeita para acompanhar iogurtes, fruta ou leite. Cria saciedade e é bastante nutritiva. Fica, sem dúvida, mais acessível e saudável do que as de compra, e não temos que perder tempo a ler rótulos com “funanis” que nem sequer conhecemos. A que vos trago hoje leva apenas um fio de mel para adoçar e fica bem tostadinha como eu gosto.

A GRANOLA É COMPOSTA POR:

- Cereais
 - Sementes
 - Frutos secos
- {que podem colocar ao vosso gosto}

Para esta receita usei:

- Flocos de aveia integrais
- Sementes de abóbora
- Amêndoas sem pele
- Nozes partidas
- Um fio de mel
- Óleo de coco
- Canela em pó

Mas há um mundo de ingredientes que podem adicionar, desde trigo sarraceno, lascas de coco, bagas goji, sementes sésamo, girassol, tâmaras, quinoa, flocos de milho, alperces secos, avelãs, cajus, pistácios, pepitas chocolate negro, linhaça...

Colocar todos os ingredientes a gosto numa frigideira e mexer até tostar por todo. Também podem preparar a granola no forno! Basta colocar num tabuleiro na parte mais baixa e deixar tostar durante 10 minutos a 180 graus. Retirar do forno, mexer e voltar a tostar por mais 10 minutos. Depois deverão deixar arrefecer na totalidade e guardar num recipiente bem fechado.

DE ACORDO? DE ACORDO!



Patrícia Fernandes
Product Marketing Strategist
& Membro do Braga Toastmasters

“Sou um desastre. Fulano foi seco comigo, de certeza que está incomodado com algo. Hoje rejeitaram a minha ideia, nunca acerto uma. Cansei... A partir de agora, também vou ser arrogante”.

Blá-blá-blá. Quão cansativo pode ser este tipo de monólogos repetidos no dia a dia? São tão habituais e automáticos que provavelmente nos acompanham no pensamento desde a infância.

E, deste modo, precocemente, começamos a construir histórias cheias de ruído e de crenças, que aparecem quando ainda não somos capazes de processar o que acontece à nossa volta, e que nos seguem até sermos adultos.

Será possível mudar essas histórias? Se sou capaz de preparar apresentações de projetos e discursos para os Toastmasters, porque não haveria de ser capaz de criar uma história diária mais simpática? - pensei.

Lembrei-me então dos 5 acordos de Miguel Ruiz e José Ruiz. Nos seus livros, estes autores afirmam que implementar estes acordos pode ajudar a comunicar melhor, a compreender os outros e a viver em harmonia. Resolvi explorar.

O primeiro acordo trata-se de sermos impecáveis com as nossas palavras. Somos o que dizemos constantemente e é diferente dizer “sou um falhanço” do que dizer “errei e sou capaz de melhorar”.

O segundo acordo propõe não levarmos nada para o lado pessoal. O mais certo é que a opinião alheia esteja influenciada por uma expectativa desajustada sobre nós ou por um mau dia que essa pessoa tenha tido.

O terceiro acordo convida a não fazer suposições. Por vezes, somos especialistas em fazer filmes na nossa

cabeça quando, por exemplo, não nos convidam para um evento especial - só nos falta ir para Hollywood. Numa próxima oportunidade, porque não perguntar e esclarecer?

O quarto acordo motiva a fazer sempre o máximo que conseguirmos. Às vezes, o nosso máximo chega aos 60% das nossas capacidades, outras vezes sentimo-nos a 200%. Ao dar o nosso melhor, sabemos que apostamos tudo o que está ao nosso alcance.

O quinto e último acordo indica que devemos ser céticos, mas também aprender a escutar. Isto significa que não devemos acreditar em tudo o que vemos ou ouvimos, nem nos nossos pensamentos! Este acordo é um convite a utilizar o poder da dúvida para questionar o que acontece ao nosso redor.

Já imaginaram como seríamos se nunca tivéssemos questionado o que acontece à nossa volta? E se tivéssemos tido a capacidade de questionar ainda mais, durante o nosso crescimento? E se também soubéssemos introduzir os outros acordos?

A boa notícia é que ainda estamos a tempo de começar e podemos fazê-lo já. Não prometo que se note uma mudança imediata, mas sei que implementar estes acordos ajuda a olhar para os acontecimentos de uma forma diferente.

Percebi, ao experienciá-los, que é possível começar a desconstruir a história, a que contamos constantemente em frente ao espelho, e a que vivemos na relação com o outro.

Muitas vezes pretendemos mudar o sujeito, nós mesmos e os outros, quando ao nosso alcance temos a possibilidade de trazer novos acordos e reconstruir as nossas histórias.

“O mais corajoso dos atos ainda é pensar com a própria cabeça”

COCO CHANEL

Coco Chanel, apelido de Gabrielle Bonheur Chanel, nasceu a 19 de agosto de 1883, em Saumur, França. Foi uma famosa estilista francesa que governou a alta costura parisiense durante quase seis décadas. Os seus designs elegantemente casuais inspiraram as mulheres da moda a abandonar as roupas complicadas e desconfortáveis – como anáguas e espartilhos – que eram predominantes no vestuário do século XIX. Entre as suas inovações clássicas estavam o fato Chanel, a bolsa acolchoada, bijuterias e o “vestidinho preto”. A partir de 1920, Chanel teve um relacionamento de curta duração com o compositor Igor Stravinsky, depois de o ter conhecido durante a estreia mundial de “A Sagração da Primavera”, em 1913. Em 1923, conheceu o milionário Hugh Grosvenor, duque de Westminster, a bordo do seu iate e iniciaram um relacionamento de décadas. Durante a ocupação alemã na França, Chanel envolveu-se com um oficial militar nazi, Hans Gunther von Dincklage. Embora nunca tenha sido oficialmente acusada de colaboração, Chanel sofreu acusações da opinião pública. Alguns ainda consideram este relacionamento como uma traição ao seu país. Em 1969, a fascinante história de vida de Chanel tornou-se a base para o musical da Broadway Coco e várias biografias da revolucionária da moda também foram escritas. No filme de 2008 Coco Before Chanel, a atriz francesa Audrey Tautou interpretou Chanel nos seus primeiros anos, desde a infância até a fundação da sua casa de moda. Em 2009, Coco Chanel & Igor Stravinsky detalharam a relação de Chanel com o compositor. Coco Chanel faleceu a 10 de janeiro de 1971, sua suíte no Hôtel Ritz, em Paris.





A INFLAÇÃO E O FUNDO DE EMERGÊNCIA

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Estamos a assistir a um aumento consecutivo dos preços, o que está a criar um impacto significativo no orçamento familiar.

Se já tem um fundo de emergência a decorrer é importante perceber que o que tem, já não é suficiente para fazer face a despesas inesperadas porque o nível de vida está mais caro e os rendimentos não atualizam como seria expectável.

Pensarmos em acautelar momentos difíceis como os que estamos a passar, é algo que deve estar na mente de cada um de nós e que nos fazem pensar, como seria se tivesse sido diferente.

Muitas são as pessoas que, não só não têm um Fundo de Emergência, como também não conseguem poupar. Ainda não tem um Fundo de Emergência? Para isso é importante analisarmos todos os nossos custos fixos e variáveis e vermos por onde podemos em primeiro lugar cortar com despesas desnecessárias que possamos estar a ter e aproveitar esse valor para começar uma poupança com o objetivo de criar esse mesmo fundo.

Uma das coisas mais importante a fazer é falar de dinheiro em família. Este é um passo fundamental para que todos possam tomar consciência de quão importante é a nossa vida financeira, para o nosso bem-estar. É altura para começar a analisar mais ao detalhe quanto gasta mensalmente e verificar se não está a ter despesas supérfluas. Este é o tempo de fazer contas e se for o caso rever o valor que tem disponível para situações inesperadas e fazer com que seja ajustado com os constantes aumentos da inflação ou se ainda não tem esse valor, de pensar que está na altura de dar importância para ter um montante de parte para despesas inesperadas.

E para ajudar podemos e devemos fazer perguntas do género:

- Qual o montante total das minhas responsabilidades mensais (seguros, créditos, etc)?
- Qual o valor que gasto em alimentação para mim e para o resto da família?
- E na educação qual o valor das despesas de acordo com o agregado familiar?
- Posso reduzir algumas despesas no meu orçamento familiar?
- Tenho despesas supérfluas? Quais?

Entre outras.

Não é de todo uma fórmula mágica, mas podemos aproveitar o tempo em família para falarmos e aprendermos mais como lidar e gerir o dinheiro nestes tempos que estamos a viver.

Pequenas mudanças podem fazer a diferença como, por exemplo, eliminar os débitos diretos que não está a usufruir, aproveitar as promoções para a compra de bens essenciais e seleccionar o que é realmente necessário, etc.

Não se esqueça que deve ter o valor do Fundo de Emergência disponível, o que não significa que não possa ter alguma rentabilidade, por exemplo através dos certificados de Aforro, mas deve ter sempre em atenção que tem que esperar três meses neste caso para movimentar o seu dinheiro, por isso veja bem a melhor solução.

Todas as contas contam e por isso cabe-nos a nós tomar as decisões acertadas e sermos verdadeiros gestores do nosso dinheiro para que seja possível ultrapassar estes constantes aumentos da melhor forma.



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 Solares (Braga)

Em Crespos e Pousada, junto ao rio Cávado, a fertilidade dos campos de cultivo esteve na origem de um conjunto alargado de quintas e solares que marcaram e marcam a identidade deste território. Ao longo de cerca de 10km entre a vertente norte da Serra do Carvalho e o rio Cávado, este percurso assegura a descoberta de memoráveis caminhos graníticos, trilhos florestais e locais de inegável significado patrimonial com edifícios pitorescos e caracteristicamente

rurais, como o centro de Crespos e a zona da Quinta da Lage (onde existiu uma villa romana), em constante ambiente natural. A experiência de passeio perdurará na memória, quando recordar a visita à Praia Fluvial do Cavadinho e a sua nascente de águas sulfurosas (uma discreta raridade a poucos metros do Cávado), as diversas quintas e solares e a zona da Capela de Santo António, com uma panorâmica de arrepiar sobre o vale.



DADOS TÉCNICOS

Distância 10 km

Tempo 4h00m

Dificuldade Algo Difícil

Pontos de Interesse

- Igreja de Crespos (41.604737; -8.362025)
- Sítio Rural do Barral
- Bouça do Salgueiro
- Praia Fluvial do Cavadinho e água do Penedo (41.616525; -8.356044)
- Azenhas da Hombra
- Quinta da Lage
- Quinta da Pena
- Encosta de Gregoça
- Capela de Nossa Senhora de Fátima (41.599335; -8.347949)
- Quinta do Enxido
- Capela de Santo Amaro-o-novo
- Casa Rura

Trilho das Quintas (Viana do Castelo)

Este trilho tem início e fim no Largo das Neves, na freguesia de Vila de Punhe, Viana do Castelo. Saído deste largo, após cruzar a EN308, divisa-se à direita a Casa da Torre de Nossa Senhora das Neves. Seguindo para Norte, e alcançada a antiga estrada Real, ruma-se até ao Largo do Bonfim onde se pode divisar umas entradas solarengas da Quinta da Quinta do Senhor do Bonfim e da Quinta de Nossa Senhora do Carmo. Ladeando, a nascente, o muro desta quinta, depara-se com o conjunto de cruzeiros que constituem o Calvário de Arques, a portada brasonada da quinta, e um aqueduto que conduzia a água, proveniente do monte, para os terrenos mais baixos. Seguindo a Estrada Real, depois de se passar pela entrada norte da Quinta do Bonfim, encontra-se, alguns metros à frente, um desvio que nos conduz às ruínas da fachada da Casa de Espina Velasco (século XVI). Retornando ao trilho, passa-se pelas entradas brasonadas da Quinta do Monte e da Quinta da Bouça D'Arques e chega-se à Quinta da Portela. Este trilho até aqui é coincidente com PR 19 – Trilho do Castro de Roques. Derivando, para sul, pela rua da Quinta da Pereiras, chega-se à rua de Santa Eulália onde se encontram as alminhas mais antigas da

freguesia e um cruzeiro, edificado em 2016. Partindo em direcção à Igreja Paroquial, descobre-se a Quinta do Cruzeiro, de influência brasileira, e o Cruzeiro Paroquial “de Milhões”. Continuando, para sul, pela rua das Areias, após a travessia da EN308, segue-se pela rua da Malaposta (topónimo que recorda o transporte das cartas e encomendas dos correios), até ao limite com Alvarães, onde se deparam a Quinta dos Vianas, o marco da Freguesia e as alminhas da casa do Amorim. Virando depois à esquerda, prossegue-se, por entre campos e bosques, até à rua do Lavadouro, voltando à direita, no final desta, pela rua da Travessa e atravessa-se a linha férrea pela passagem superior. Uma vez do outro lado, segue-se em direcção à Quinta do Sardão, ao Moinho do Inácio, do século XIX e restaurado em 2014, e ao Lavadouro público, onde muita gente lavou as suas roupas e mantas de farrapos. Daqui, virando à esquerda e seguindo o regato, deixa-se, do lado direito, a lagoa azul, originada pela antiga exploração de caulinos e onde hoje se pratica pesca desportiva. Chegados à pontelha da Infia, virando-se para Norte pela rua Matias Santos, iremos deparar com a Quinta Matias Santos. Prosseguindo na mesma direcção, e deixando à direita a rua Padre Marcelino Trindade, encontra-se, no Largo de S. João. Mais adiante, junto da linha férrea, pode-se apreciar o extinto Apeadeiro de Nossa Senhora das Neves, inaugurado em 1964. Transposta, novamente, a passagem superior da linha férrea e, seguindo pela rua Matias Santos, antes de chegar à Quinta de Santo António (dos Arrais) e ao Largo das Neves, pode-se admirar o conjunto constituído pela Casa e Quinta dos Arrais, Cruzeiro do Senhor da Saúde, Capela da Senhora das Neves e Mesa dos Três Abades, símbolo da união das três freguesias.



DADOS TÉCNICOS

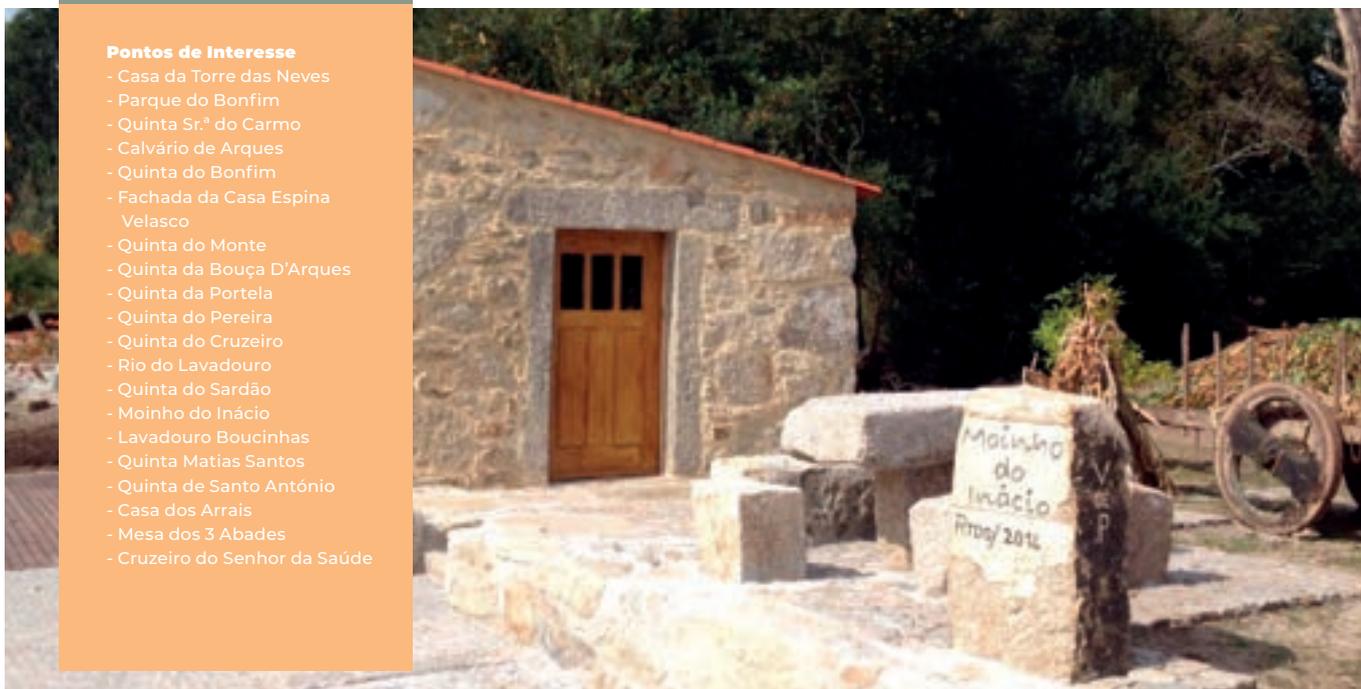
Distância 8,6 km

Tempo 3h00m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Casa da Torre das Neves
- Parque do Bonfim
- Quinta Sr.ª do Carmo
- Calvário de Arques
- Quinta do Bonfim
- Fachada da Casa Espina Velasco
- Quinta do Monte
- Quinta da Bouça D'Arques
- Quinta da Portela
- Quinta do Pereira
- Quinta do Cruzeiro
- Rio do Lavadouro
- Quinta do Sardão
- Moinho do Inácio
- Lavadouro Boucinhas
- Quinta Matias Santos
- Quinta de Santo António
- Casa dos Arrais
- Mesa dos 3 Abades
- Cruzeiro do Senhor da Saúde





8

A Procura

TvCine Action

Três amigos estão prestes a começar o secundário quando uma rapariga da escola desaparece. Com a polícia sem conseguir - ou querer - encontrá-la, os 3 amigos decidem descobrir o que aconteceu. Iniciam assim uma viagem angustiante, que irá mudá-los.



12

11.6 - Desvio de milhões

AMC

Um filme baseado na história verdadeira de Toni Musulin, motorista de uma carrinha de valores, que encenou um audacioso roubo, recorrendo à sua própria viatura de trabalho, que lhe valeu 11.6 milhões de euros, sem utilizar armas de fogo.



17

Luz da Minha Vida

AMC

Conta a relação entre um pai e uma filha, que viajam por um mundo em que as mulheres quase desapareceram, devido a um misterioso vírus.



Intimidade

2022
+7
Drama de TV/Drama Teen
1 temporada
Alice Oseman

Esta é uma série jovem que estreou em abril e cujo sucesso promete prolongar-se pelo verão fora. A história é baseada no romance gráfico e webcomic homónimo de Alice Oseman e acompanha a vida de Charlie Spring (Joe Locke), um jovem gay que acaba de se apaixonar por um colega mais velho Nick Nelson (Kit Connor), que se senta ao lado dele numa aula. Mais do que uma simples paixoneta, a trama LGBTQ+ explora temas com os quais todos os jovens têm de lidar durante a adolescência. Uma vez que a abordagem está pensada para um público mais alargado, a série para maiores de sete anos pode também ajudar jovens a lidar com a sua própria entrada nesta fase da vida. A primeira temporada de Heartstopper tem oito episódios. A série já foi renovada para mais duas temporadas pela Netflix.

PÔR DO SOL

Uma série portuguesa que promete levar muita animação e frescura a qualquer verão. Pôr do Sol foi criada por Manuel Pureza, Henrique Dias e Rui Melo com o objetivo de satirizar as telenovelas portuguesas. Os 16 episódios da primeira temporada seguem a família Bourbon de Linhaça - por si só, já um nome que soa a uma típica ficção portuguesa -, conhecida em Santarém como uma das mais influentes famílias e dona da Herdade do Pôr do Sol, onde se destacam as cerejas e os cavalos vencedores de títulos mundiais. Ao longo da série, vamos seguindo as aventuras e desventuras o mais dramáticas e satíricas possível desta família, que se vê assombrada por uma filha perdida e um irmão calculista que pretende acabar com a hegemonia do patriarca. Parece familiar? A ideia é mesmo essa, mas a verdade é que, na prática, é tudo muito mais fora do comum do que aparenta. Pôr do Sol, rapidamente, tornou-se num sucesso nas redes sociais e junto do público. A RTP já adiantou que está a chegar uma segunda temporada da produção, que deverá estrear em agosto.

2021
Comédia de TV/Sátira
1 temporada
+13
Manuel Pureza,
Henrique Dias
e Rui Melo



SUCCESSION

Estreou em 2018 e rapidamente se tornou numa das séries mais faladas dos últimos anos. A narrativa segue a família Roy, conhecida por controlar uma das maiores empresas de meios de comunicação de entretenimento do mundo, a Waystar RoyCo. No entanto, tudo muda quando a incerteza se instala em relação ao estado de saúde do patriarca, Logan Roy (Brian Cox). É a partir daí que se instala o clima de tensão e conflito que predomina até à terceira temporada. Os quatro filhos de Logan - Connor (Alan Ruck), Kendall (Jeremy Strong), Roman (Kieran Culkin) e Siobhan (Sarah Snook) - começam a preparar-se para a inevitabilidade de um futuro sem o pai, procurando todos um lugar de maior poder na companhia. As três temporadas de Succession estão disponíveis na HBO Max, sendo que as duas primeiras contam com dez episódios e a terceira com nove. Já foi confirmada uma quarta parte, também com dez episódios, que se encontra neste momento em fase de gravações.

2018
Comédia Dramática/Sátira dramática
3 temporadas
+16
Jesse Armstrong





M.
Fil-
mes

DESTAQUE

O caso Spotlight

M16 (2015)

M16 (2015)

Gênero: Drama

Título Original: Spotlight

Realizador: Tom McCarthy

Atores: Mark Ruffalo, Michael Keaton, Rachel McAdams, Liev Schreiber, Stanley Tucci, John Slattery

Duração (minutos): 129

O filme aborda o papel do jornalismo na nossa sociedade e os abusos sexuais contra menores cometidos por padres da Igreja Católica. Foca o trabalho da equipa "Spotlight" do jornal "Boston Globe", formada por um conceituado grupo de jornalistas de investigação. Em busca da verdade e de levar os responsáveis a tribunal, a equipa de jornalistas empenha-se em encontrar provas incontestáveis.

À espera de um milagre

M12 (1999)

Gênero: Drama

Título Original: The Green Mile

Realizador: Franck Darabont

Atores: Tom Hanks, Bonnie Hunt, David Morse, Michael Clarke Duncan

Duração (minutos): 188

Paul (Tom Hanks) é o chefe guarda de uma prisão e a sua vida muda, quando, certo dia, chega a uma das celas o prisioneiro John Coffey (Michael Duncan), acusado de violar e matar duas jovens meninas. Apesar de corpulento, era um homem dócil, educado e afável. Com o tempo, desenvolvem uma relação incomum, baseada na descoberta de que o prisioneiro possui um dom mágico que é, ao mesmo tempo, misterioso e milagroso.



O meu vizinho Totoro

M6 (1988)

Gênero: Animação

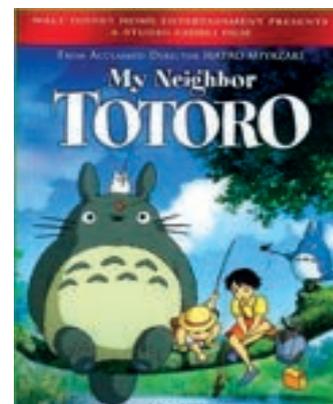
Título Original: My Neighbor Totoro

Realizador: Hayao Miyazaki

Atores: Chika Sakamoto (voz), Hitoshi Takagi (voz), Noriko Hidaka (voz)

Duração (minutos): 86

Foi o primeiro filme de animação a vencer um Óscar. Conta a história de duas irmãs, Satsuke e Mei, que descobrem um mundo mágico na floresta perto da sua nova casa, para onde se mudaram com o pai de forma a ficarem mais próximas da mãe que está hospitalizada. Nessa floresta, descobrem criaturas alegres que só podem ser vistas por miúdos. Um deles é Totoro e juntos começam uma grande aventura.



RIBEIRO...MAIS DO QUE UMA DENOMINAÇÃO DE ORIGEM.



O território vitivinícola do Ribeiro está situado bem aqui ao lado em Espanha, na região da Galiza, mais concretamente na parte mais ocidental da província de Ourense, na confluência dos vales dos rios Minho, Avia, Arnoia e Barbantiño. É esta a situação que singulariza estas terras e que lhe confere uma notável beleza paisagística.

Possui cerca de 2500 hectares de vinha, distribuídos em catorze concelhos e com uma produção média de 14 milhões de quilogramas de uvas, caracterizado por uma grande pulverização das parcelas pelo território e um regime de parcelas de minifúndio. O Ribeiro é uma Denominação de Origem com cerca de 5500 viticultores e cerca de 115 Adeegas, localizada a cerca de 45 Km do oceano Atlântico, que confere aos seus vinhos certa frescura e vivacidade, resultado da influência atlântica, assim como a complexidade e estrutura resultado da influência continental.

O clima é um dos fatores chave que determina a agricultura, a variedade e o estilo de vinhos desta denominação de origem, que se localiza na zona de transição entre o clima atlântico e continental, apresentando invernos frios e chuvosos, primaveras suaves, enquanto que os verões são geralmente quentes e secos, no entanto a orografia e as cadeias montanhosas exercem aqui um efeito protetor, proporcionando determinadas amplitudes térmicas que favorecem uma lenta maturação, potencializando assim a componente aromática e frescura natural, conseguidas em certas sub-zonas ou parcelas de vinhas que proporcionam características únicas e diferenciadoras a estes vinhos.

Neste território predominam três tipos de solos: maioritariamente os provenientes de materiais graníticos, outros com textura franco – arenosos e em menor escala os solos franco-arenosos. Pontualmente podemos observar algumas vinhas em solos com xistos, mas aqui o saibro (granito decomposto) predomina, proporcionando solos com profundidades até aos 100 cm, que geralmente, apresentam níveis baixos de matéria orgânica e cálcio e medianamente argilosos.

São nos vales férteis dos rios Minho, Avia e Arnoia, onde as vinhas crescem nas meias encostas, em patamares ou terraços, que aliados às características edafo-climáticas e pedológicas produzem excelentes vinhos monovarietais ou de lote, quer vinhos brancos, tintos, espumantes e

tostados (vinho com doçura natural, proveniente de uvas ligeiramente desidratadas em sequeiras e com larga tradição neste território). No entanto são os vinhos brancos que predominam a produção deste território, com cerca de 90% de representatividade, enquanto que os tintos representam cerca de 9% e os espumantes e tostados não excedem 1%.

Tradicionalmente, os vinhos do Ribeiro eram elaborados por lotes de variedades autóctones, onde cada uma dessas castas aportava certas características ou peculiaridades para obtenção de vinhos autênticos e genuínos. Atualmente e por força da evolução do conhecimento ao nível da viticultura e da enologia, conseguem-se obter vinhos fantásticos resultado da vinificação em separado ou o seu loteamento, mais tarde e antes do engarrafamento. As principais castas são: nas brancas, a Trajadura, Tarrontés, Godello, Alvarinho, Loureiro e Cainho Branco e nas castas Tintas, os Cainhos; Longo, Bravo e Tinto; o Sousão, Ferron, Mencia e Brancelho.

Sendo esta a denominação de origem mais antiga da Galiza é também uma das mais velhas da Europa, onde existem inúmeros registos históricos sobre estes vinhos, nomeadamente o fato de estarem associados aos grandes centros eclesiais Galegos, nomeadamente os monges beneditinos e cistercienses dos mosteiros de San Clodio, Oseira e Melón.

Existem, também, inúmeras referências históricas destes vinhos na Idade Média, assim como a possibilidade de ter sido o primeiro vinho que Cristóvão Colombo levou para a América, no entanto a notoriedade foi catapultada pelos caminheiros e peregrinos a S. Tiago de Compostela, que fez com que estes rapidamente chegassem ao norte da Europa por mão de comerciantes locais, ingleses, holandeses, asturianos, vascos e também judeus que deixaram um grande legado histórico e monumental na vila de Ribadavia.

João Pereira
Enólogo



VINHOS
EM PROVA



O COTARELO

Região: DOC Ribeiro, Galiza, Spain

Sub Região: Não determinada

Casta(s): Trajadura, Godello, Loureiro e Alvarinho

Produtor: Benigno Rios Mosquera

Ano de Colheita: 2020

Preço: Entre 9,25€ e os 11,00€

Álcool: 13,0%

Enólogo: desconhecido

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 cítricos 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.



MÓNICA ALBOR

Região: DOC Ribeiro, Galiza, Spain

Sub Região: Não determinada

Casta(s): Mencia

Produtor: Mónica Albor López

Ano de Colheita: 2020

Preço: Entre 9.50€ e 16.50€

Álcool: 13%

Enólogo: Mónica Albor López

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

Harmonizações: Um ótimo vinho para acompanhar queijos e carnes maturadas.

COMIDA DIVINAL

O Minho é uma região rica em sabores. Um pouco por todo o lado, há sugestões deliciosas que fazem as delícias de qualquer um. Nesta edição, sugerimos quatro espaços com conceitos de sabores diferentes, cozinhas distintas, mas com traços parecidos: sabem receber e a comida é divina! Bom proveito!



Centurium

Portuguesa | Braga

Situado em pleno centro de Braga, está instalado num edifício do século XIX, antiga casa da Legião, em frente ao monumento de homenagem ao Papa João Paulo II. Com uma ementa diversificada com base na gastronomia regional, é o espaço ideal para qualquer tipo de ocasião. Ao almoço, há menus executivos com entrada/sopa, prato principal, pão, manteiga, água e café. A carta oferece uma variedade de pratos únicos. Como sugestão, não deixe de apreciar a maravilhosa entrada de bacalhau à moda do Minho, seguida de um magret de pato e cítrinos, e termine com um delicioso cheesecake de frutos vermelhos. Desfrute da esplanada, com um belo jardim, que convida aos prazeres da gastronomia e a uma boa conversa, enquanto aproveita o bom tempo.

Avenida Central, 134 | 253 206 265

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



Tio Pepe

Portuguesa | Esposende

Há mais de 40 anos em Fão, o Restaurante Tio Pepe faz parte do restrito grupo de restaurantes que é impossível esquecer. O espaço tem duas salas que dão um aspecto rústico, mas muito bem decoradas e acolhedoras. Aqui sentimo-nos em casa. É uma das casas mais antigas de Esposende em termos de cozinha regional e tradicional e continua a ser uma das mais visitadas. Desde logo pela simpatia em receber, mas principalmente, pelas iguarias que fazem as delícias de qualquer um. O peixe grelhado na brasa é sempre muito apreciado, mas as famosas costelinhas à Tio Pepe destacam-se, grelhadas na brasa e acompanhadas com arroz de feijão. São divinais, de lambuzar os dedos. Não deixe de provar também o bacalhau à casa ou o arroz de corvina.

Rua dos BV de Fão, 4 | 253 981 510

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



Numar

Marisqueira | Famalicão

O próprio nome sugere coisas boas vindas do oceano. O marisco está no topo das especialidades. Nas entradas há amêijoas à Bolhão Pato ou gambas ao alho. Os combinados de marisco são um regalo para o olhar e para o palato, com várias opções para os comensais. Depois, entre várias sugestões de marisco, pode também apreciar pratos de peixe fresco. Mas desengane-se que não há opções deliciosas de carne. Há vários e todos muito bons, como a posta à casa, o naco ó alinho ou o filé mignon em massa folhada. Se preferir, também há cachorros, pregos ou francesinhas. À semana, há menu executivo.

Avenida do Brasil, 253 Gavião | 910 858 573

Horário: De terça a domingo, das 11h30 às 15h00 e das 18h35 às 01h00.



Il Papero

Pizzaria | Caminha

É muito mais que um restaurante, porque aqui é possível tomar o pequeno-almoço, almoçar, lanchar ou jantar num ambiente descontraído. Especializado em comida italiana, destaca-se, desde logo, pelas suas pizzas feitas em massa de fermentação lenta, ao longo de 48 horas. As massas/pastas são também muito apreciadas, assim como os seus deliciosos gelados artesanais que têm uma história de sucesso no mercado italiano desde 1922 e fazem as delícias dos seus clientes. O espaço sugere ainda outras opções tradicionais portuguesas, como as covilhetes transmontanas ou o bacalhau à minhota.

Avenida de Santana, 468 | 258 094 563

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

Cocktail de mirtilo

O mirtilo é um dos frutos mais apreciados nesta altura do ano. Considerado o “rei dos antioxidantes” é também rico em várias propriedades nutricionais, para além de ser muito versátil em termos culinários. Daí, preparamos para si uma bebida cheia de sabor e frescura para acompanhar as noites quentes de agosto. Sempre, com moderação!

Como fazer...

Num shaker coloque uma mão cheia de mirtilos. Com a ajuda de um pilão, esmague bem até soltar todo o sumo. Depois, acrescente 5 cl de gin ou vodka, 5 cl de sumo de limão, 3 cl de xarope adoçante e cubos de gelo. Agite muito bem. Coe o preparado e verta para um copo. Finalize com água com gás, mexa levemente e decore com mirtilos!



ESTRELA D'AREIA

Rua 3 de Julho de 1986, 512 | Viana do Castelo

Espaço com bom ambiente, onde é possível confraternizar, enquanto aprecia um simples café, bebe um copo ou desfruta de uma refeição ligeira, com destaque para os hambúrgueres e cachorros. Todos os sábados à noite, há sessões de karaoke e aos fins de semana, noite temática, com dj. Entre brindes com gins, cocktails ou sangria, a amizade e a boa disposição é uma constante e a festa uma certeza.



EUTOPIA

Rua da Autarquia, Vermoim | Famalicão



Eutopia é sinónimo de diversão! Bilhar, matraquilhos, dardos ou PlayStation (fifa22), vocês escolhem! Um café e bar lounge com ambiente relaxado e descontraído, com recantos confortáveis e uma decoração acolhedora. É perfeito para estar entre amigos a relaxar durante o dia e para a diversão à noite. Há gins, cervejas especiais, cocktails, petiscos e muito mais para momentos únicos, onde as boas conversas e os brindes não podem faltar. Volta e meia, há música ao vivo, karaoke e dj's.

AUTOCARROBAR

Travessa da Ponte do Bico | Amares

O Autocarrobar é um dos espaços mais visitados nesta altura do ano, devido à proximidade das praias fluviais. Bom ambiente, boa música, paisagem e variedade de divertimentos que possui, como desportos náuticos, matraquilhos, campo de voleibol de areia, para além do areal junto às margens do rio. As esplanadas são muito procuradas, tanto de dia como de noite, para relaxar, beber um cocktail, apreciar os petiscos ou deliciar-se com um gelado ou crepe.





**IR DE FÉRIAS SEM O
SEU PET NÃO TEM DE
SER UM PESADELO**

A época de férias pode apresentar-se muitas vezes como um desafio para os donos de animais de estimação, especialmente quando se pretende viajar para fora da cidade ou do país. Apesar de já muitos hotéis e alojamentos terem adotado modelos “pet friendly” e a aceitar os animais de estimação, ainda há muitos que não o fazem. Felizmente, o facto de o seu plano de férias não ter o seu pet incluído já não quer dizer que não vai poder desfrutar dele, nem que vai ter que deixar o seu amigo preso numa transportadora!

Atualmente, existem várias opções para proporcionar também momentos de descanso e diversão para o seu animal de estimação, enquanto aproveita as férias, sejam elas hotéis para animais ou um petsitter particular. Fique a conhecer algumas opções de espaços onde pode deixar o seu companheiro durante as férias:

DTC Hostel

Situado em Ponte da Barca, este hostel para cães oferece um espaço ótimo para animais que não gostam de estar parados. As instalações possuem um grande espaço ao ar livre, que permite aos animais brincar, fazer exercício e explorar um novo local. O serviço do DTC Hostel inclui alimentação, passeios diários de acordo com os hábitos do animal, idas ao veterinário para consultas agendadas ou em caso de emergência, escovagem de pêlo, muita brincadeira e ainda informações periódicas para o seu telemóvel ou email, para que nunca fique com dúvidas sobre como se encontra o seu companheiro.

Dogland Braga

A Dogland oferece um serviço de ATL canino, com um espaço que promete colmatar as necessidades de socializar e de gastar energia do seu cão. O espaço está localizado em Braga e atua sob o lema “onde o seu cão é um de nós”. Para além do serviço de ATL, a Dogland Braga disponibiliza ainda uma escola de treino canino.

Canisa - Hotel Canino

Também localizado em Braga, na freguesia de São Pedro de Merelim, o Canisa - Hotel Canino oferece uma opção de espaço no meio da natureza, para o seu pautado desfrutar de umas férias tranquilas. O espaço

conta ainda com serviços de creche canina, banho, tosquia e treino canino, no qual são trabalhadas as competências de socialização e obediência com reforço positivo do seu companheiro.

Hotel Canino/Felino Patas & Patinhas

O Patas & Patinhas oferece, por sua vez, uma solução não só para donos de cães, mas também de gatos. Neste hotel, localizado em Vila Verde, são aceites as maiores patas ou as mais pequenas patinhas para passar um período de férias tranquilo e divertido. Para além de hotel, o local conta com uma escola canina e oferece ainda o serviço de venda de ração.

Prefere deixar o seu animal num ambiente particular?

Encontre um petsitter. Se acha que tem receio que o seu pet não se adapte a um hotel ou hostel partilhado com outros animais de estimação, pode sempre procurar um petsitter. Para além de vários petsitters particulares que poderá tentar contactar dentro da sua cidade, há também plataformas online que o podem ajudar a encontrar o companheiro de férias ideal para o seu amigo. A Yoopies, da empresa Worklife, e a Petbuddies, da Purina, são dois exemplos de portais nos quais pode procurar alguém para cuidar do seu animal de estimação, em qualquer ponto do país.



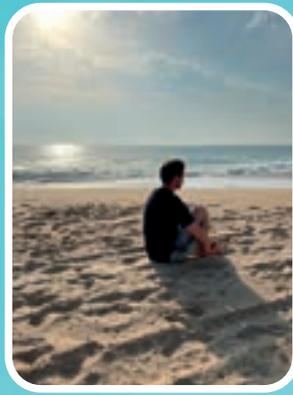
UM TREININHO NA PRAIA PARA APROVEITAR O MELHOR DA ESTAÇÃO

***“Meu querido mês de agosto,
por ti levo o ano inteiro a sonhar...”***

Agosto é o típico mês das férias, para a maioria dos portugueses! Chega o sol, o calor, a praia, o mar e a areia, tudo o que sonhamos ao longo de todo o ano.

Mas o calor do “querido mês de agosto” não deve impedir que a sua rotina de treino seja suspensa. Podemos e devemos sempre optar pelas horas de temperatura mais baixa dos dias, de forma a procurar manter o máximo possível os nossos treinos. E para aqueles que estão de férias, isso também não é desculpa. Podem sempre tentar incluir o exercício físico e aproveitar algumas das melhores paisagens dos locais que visitam, inclusive as praias. Para ajudar a digerir a deliciosa bola de berlim (com creme, sem creme, clássica, com nutella ou qualquer outro recheio...), este mês preparamos para si um treino na praia. Assim, aproveitam o melhor que esta estação tem para oferecer e, ao mesmo tempo, não se desleixam e mantêm o vosso exercício físico em dia.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



ABDOMINAL

- Iniciar com o corpo totalmente estendido, em decúbito dorsal;
- Elevar o tronco até conseguir tocar com as mãos na ponta dos pés, puxando as pernas ao mesmo tempo;
- E, vagarosamente, retornar à posição inicial.
- Repetir o número de vezes necessário durante o período de tempo estipulado.

AGACHAMENTO + 2 LUNGES

- Colocar os pés à largura dos ombros;
- Agachar de forma a apoiar todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- Procurar realizar o movimento com o máximo de amplitude possível, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Depois do agachamento, dar um "passo" à frente e levar o joelho de trás em direção à areia;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Repetir este movimento com a outra perna;
- Voltar à posição inicial e repetir o conjunto de movimentos.



FLEXÃO DE BRAÇOS + 4 MOUNTAIN CLIMBERS

- Na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos e os pés no chão, fletir os braços até o peito chegar próximo da areia, mantendo sempre o abdominal contraído;
- Subir, voltando a estender os braços;
- De seguida, dobrar uma das pernas até trazer o seu joelho ao nível do peito;
- Voltar a esticar a perna e repetir o mesmo movimento com a outra perna;
- Continuar a alternar os movimentos com os dois joelhos até realizar 4 repetições;
- Voltar à posição inicial de prancha e repetir todo o conjunto de movimentos.



PRANCHA LATERAL

- Deitar de lado na areia (talvez seja mais confortável apoiar na toalha);
- Apoiar o antebraço com o cotovelo abaixo da linha do ombro;
- Levantar o corpo de forma a apoiar-se nos pés e no antebraço, mantendo todos os segmentos corporais alinhados;
- Permanecer na posição pelo tempo estipulado.



SHUTTLE RUN

- Fazer dois montes de areia que irão ajudar a guiar a corrida, separados sensivelmente 10 metros;
- Iniciar num dos montes de areia, e correr com a velocidade máxima possível até ao outro monte de areia, tocando na a mão ao chegar.
- Continuar este processo de corrida e toque na areia durante o período de tempo indicado.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(TAGILDE – VIZELA)

TXT José Carlos Ferreira



Em agosto, mês de férias para a grande maioria dos portugueses, as praias enchem-se de gente à procura de águas oceânicas refrescantes.

Mas, cada vez mais, há quem aproveite este momento de pausa para fazer turismo cultural, para visitar sítios que respiram história, locais onde ainda hoje conseguimos sentir a força que emanam.

O roteiro deste mês é precisamente um convite para a visita a um local que nos remete logo para uma viagem no tempo, fazendo-nos recuar muitos séculos. Este mês convidamos-vos a viajar até à freguesia de Tagilde, no concelho de Vizela, para conhecer o cenário onde há 650 anos se assinou o tratado de amizade mais antigo do mundo e que ainda hoje continua em vigor.

A freguesia de Tagilde tem, assim, o seu nome honrosamente inscrito na história de Portugal por ter sido ali que foi firmado o primeiro instrumento jurídico de tratado de aliança entre Portugal e a Inglaterra.

Trata-se de o Tratado de Tagilde que foi firmado a 10 de Julho de 1372, junto à igreja paroquial, pelo rei português D. Fernando e pelos delegados do duque de Lencastre. Nesse pacto, Portugal tomava partido pela Inglaterra contra Henrique II de Castela e os seus aliados franceses. Foi agora, no passado dia 10 de julho, que o Embaixador do Reino Unido, o secretário de Estado da Digitalização e Modernização Administrativa e o presidente da Câmara de Vizela assinalaram condignamente, em sessão solene, os 650 anos da assinatura desta aliança, no adro da igreja de Tagilde, em 1372, as duas delegações se encontraram.

Uma pergunta que se poderá fazer é: o que estaria a fazer em Tagilde D. Fernando quando foi assinado o tratado? A resposta é dada em lenda contada por “Alfa Kapa” (pseudónimo) num artigo publicado na imprensa em Julho de 1995. O autor lembra que Leonor Teles já era casada quando se envolveu com D. Fernando. O marido traído, João Lourenço



da Cunha, sabendo do caso, lança uma praga à mulher, desejando que a sua cara se enchesse de verrugas. D. Leonor Teles, temendo a concretização da ameaça e sabendo dos poderes curativos de S. Bento para esta moléstia, «promete ao santinho, no seu dia, subir ao monte de cravo branco na boca», conta Alfa Kapa. «Assim, na véspera da festividade», «como então se usava, estava o casal no sopé do monte de S. Bento das Peras, em Tagilde, Vale do Vizela», acrescenta.

Já que aqui estamos, esta é uma oportunidade para olhar para a igreja paroquial de Tagilde, que não é, certamente, aquela que estava erguida em 1372,

Os estudos efectuados sobre Tagilde permitem afirmar com toda a certeza que esta freguesia do concelho de Vizela possuiu uma igreja anterior à actual que, muito provavelmente, poderia ser de estrutura românica devido à antiguidade deste local. O templo, afirma o Abade de Tagilde no seu livro “Tagilde – Memória Histórico-Descriativa”, estava no campo do passal, chamado horta velha, e, em 1700, «ameaçava ruína imediata, achando-se por isso escorado com espeques de madeira».

Sobre essa igreja primitiva pouco se sabe sobre como seria, uma vez que, aquilo que chegou até nós, são apenas fontes histórica que referem a existência da paróquia. No entanto, quem visitar a sacristia da actual igreja de Tagilde pode lá encontrar uma pedra trabalhada e com frescos, onde estão ilustrados uma lua e um sol que, possivelmente, poderá ter vindo da construção anterior.

A ser verdade esta hipótese, mais do que um aproveitamento, esta pedra poderá ser uma recordação que o povo quis guardar da sua igreja primitiva que, a avaliar pela qualidade dos frescos, deveria ser muito bonita e muito rica.

Já que estamos em Tagilde, não esqueçamos o nome de João Gomes de Oliveira Guimarães, Abade de Tagilde, que está profundamente ligado à Sociedade Martins Sarmiento e foi graças a este homem que o estudo da história local de Guimarães ressurgiu. Os investigadores são unânimes em afirmar que a sua obra mais notável é a Vimarani Monumenta Histórica, classificada como uma «impressionante compilação de documentos sobre o período medieval vimaranense».



PREVENIR É MELHOR DO QUE REMEDIAR - CONSELHOS PARA UM VERÃO SEGURO



Maria Ventura Nogueira
Médica em Formação Específica
em Pediatria do Hospital de Braga



Maria João Magalhães
Médica Assistente Hospitalar de Pediatria
do Hospital de Braga

O verão chegou e com ele chegaram as férias dos mais novos! As idas à praia e à piscina regressaram à nossa rotina, com toda a preparação que um dia fora de casa implica. Desses preparativos, a segurança deve ser a nossa prioridade, pois o afogamento continua a ser a 2ª causa de morte acidental em crianças e jovens no nosso país.

A morte por afogamento é rápida e silenciosa: em 5 minutos as lesões cerebrais são irreversíveis e, ao estar submersa, a criança não consegue pedir ajuda. Numa criança pequena, basta um palmo de altura de água para um afogamento ocorrer.

Caso vá passar o dia à praia, a uma barragem, ribeira ou lagoa, opte sempre por locais próprios para banhos e vigiados por nadador-salvador. A presença do nadador-salvador não dispensa a sua própria vigilância atenta da criança. Cumpra sempre com a sinalização e orientações dos nadadores-salvadores. Nas praias, preste atenção às bandeiras que sinalizam a zona mais segura para banhos, onde não existem agueiros. (As bandeiras têm duas faixas horizontais, a de cima vermelha e a de baixo amarela.

As crianças devem aprender a nadar o mais precocemente possível. Mesmo as crianças que já o sabem fazer, não devem nadar sozinhas. Ensine-lhes que devem sempre nadar de forma paralela e junto à margem e, caso apanhem uma corrente marítima de um agueiro, não deverão oferecer resistência, pedindo ajuda. Devem também ser ensinadas a não mergulhar em pontões, locais com desníveis ou rochas submersas, ou cuja profundidade não conhecem.

As crianças que não sabem nadar bem deverão usar equipamento de proteção, os auxiliares de flutuação. As braçadeiras deverão ser de cores fortes, adequadas ao peso e tamanho da criança, e ter cada uma duas câmaras-de-ar independentes em forma de anel ao redor do braço, e também válvulas ("pipos") anti-esvaziamento. Devem ser acabadas de encher quando já colocadas nos braços, para que fiquem bem ajustadas. No caso de atividades aquáticas está recomendado o uso de colete salva-vidas, adequado ao peso e tamanho da criança. As boias e colchões são apenas brinquedos, pelo que não cumprem a função protetora das braçadeiras ou colete salva-vidas, não dispensando o seu uso.

Também em casa a atenção deverá ser redobrada. Caso tenha uma piscina, a instalação de uma vedação em redor da mesma é fundamental. Esta deve ser transparente, não escalável pela criança, ter pelo menos 1,10m de altura e aberturas de no máximo 9cm. Idealmente, a vedação da piscina deverá ter um portão com fecho automático.

As piscinas insufláveis, assim como baldes, alguidares e banheiras também implicam vigilância. Nunca deixe por perto uma criança com menos de 3 anos sozinha. Após o uso, despeje a água destes equipamentos.

Como o provérbio ensina, mais vale prevenir do que remediar. Tenha sempre um telemóvel por perto. Aprenda a fazer Suporte Básico de Vida. Caso ocorra um acidente por submersão e a criança parar de respirar, peça ajuda, chame o 112, e inicie a reanimação cardiopulmonar.

UM MYSTERIUM PARA RESOLVER

Em todas as eras, o medo sempre teve um peso importante na formação das diferentes culturas. Porém, há aqueles que se deixam fascinar pelo desconhecido, pelo tenebroso, e ainda aqueles que se atrevem a desafiar o próprio medo, em busca de respostas.

Em Mysterium, os jogadores são investigadores numa jornada que os levará a descobrir todos os pormenores por detrás de uma misteriosa morte, numa assombrada mansão, onde só os corajosos se atrevem a entrar. Como ajuda principal, vão ter pistas dadas pela própria vítima do

crime, que comunicará com os investigadores através de visões, que cada um tentará interpretar da melhor forma.

Mysterium é um pedaço de entretenimento com muita entreajuda entre os jogadores, mas no qual só um poderá vencer. Quem se atreve a enfrentar as trevas?

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos



DISMENORREIA: UMA DOR QUE SE SENTE NO FEMININO



Cláudia Bernardo
Médica de Medicina Geral e Familiar

Todos os meses são muitas as mulheres que sofrem de Dismenorreia, a dor associada à menstruação. Apesar da maioria das mulheres não estar familiarizada com o termo, a verdade é que muitas conhecem bem o mal-estar associado a esta condição que, dependendo da intensidade, pode provocar náuseas, vômitos, dores de cabeça ou tonturas.

A Dismenorreia pode gerar um desconforto, passageiro ou permanente. Pode manifestar-se com uma pontada breve ou lancinante. Pode ser uma cólica que surge de forma inesperada. Pode ser uma dor suportável mas também pode ser uma dor incapacitante. Certo é que é uma condição que faz parte de todas as mulheres em idade reprodutiva.

Com maior incidência entre jovens em idade escolar, devido à imaturidade do útero, a Dismenorreia, mais conhecida por cólica menstrual, manifesta-se através de uma dor pélvica ou abdominal inferior, cíclica ou recorrente que atinge cerca de 79% das mulheres em idade reprodutiva, chegando mesmo a provocar dores incapacitantes que estão na origem de uma das principais causas de absentismo escolar ou profissional em mulheres fora da menopausa. Trata-se de um tipo de cólica muito forte que acompanha os ciclos ovulatórios. Por norma, aparece horas antes ou no início do fluxo menstrual e é mais intensa nos primeiros dois a três dias.

Para muitas mulheres estas dores são apenas desconfortáveis e passageiras, mas para outras são tão intensas que acabam por condicionar fortemente a sua vida em termos físicos, sexuais, sociais, laborais e até em termos psicológicos.

Muitas vezes desvalorizada, a dor menstrual não apresenta uma causa patológica identificável e, por ser tão frequente, acaba por ser encarada como algo natural. Apesar de constituir uma das situações mais comuns na adolescência, pode surgir com a primeira

menstruação e continuar ou diminuir ao longo da vida ou manifestar-se na idade adulta.

Na maior parte das situações as dores surgem até 4-5 anos após a primeira menstruação, o que se deve à flutuação hormonal característica das jovens e na natural libertação de prostaglandinas pelo útero, durante a menstruação. As prostaglandinas são responsáveis pela normal contração do útero ao libertar o fluxo que resulta da eliminação do revestimento uterino, sempre que não se verifica uma fecundação.

A libertação destes compostos (prostaglandinas) gera contrações uterinas que se manifestam através de uma dor na região inferior do abdómen. Ainda que estejamos perante um processo normal, este é um processo que pode gerar um mal-estar geral que é muitas vezes acompanhado de outros sintomas como náuseas, vômitos, dor de cabeça, dor nas pernas, diarreia e cansaço.

A Dismenorreia afeta sobretudo adolescentes e mulheres jovens, mas existem outros fatores que podem estar associados a esta condição, como sejam mulheres que ainda não têm filhos ou mulheres com ciclos menstruais irregulares ou abundantes e até com quadros de depressão ou ansiedade. A magreza (Índice de Massa Corporal inferior a 20Kg/m²) e ciclos longos e/ou irregulares podem constituir fatores que aumentam o risco e a gravidade dos sintomas.

Ainda que limitativa para a vida da mulher, a Dismenorreia pode ser controlada com alguns gestos de autocuidado como um banho de imersão em água morna ou a prática de exercício físico regular, de modo a estimular a produção de endorfinas, o “analgésico” natural do organismo. Existem ainda tratamentos não farmacológicos como seja a aplicação pélvica de calor que possuem um efeito analgésico. Este é um procedimento que pode resultar em algum alívio e até complementar eventuais terapêuticas com medicamentos.

O SEBASTIANISMO QUE NOS DEU LUZ



João Pedro Quesado

Adepto de F1

15 anos depois da estreia, Sebastian Vettel decidiu que, aos 35 anos, não fazia sentido continuar na Fórmula 1. Famosamente sem redes sociais, criou página no Instagram apenas para dizer directamente aos seus adeptos que era hora de se dedicar a outras coisas. Ou, como disse, “os meus objectivos mudaram de ganhar corridas e lutar por campeonatos para ver os meus filhos crescer, transmitir os meus valores, ajudá-los quando caem, ouvi-los quando precisam de mim, não ter que dizer adeus e, mais importante, ser capaz de aprender com eles e de os deixar inspirar-me”.

Que 15 anos foram estes do ‘Seb’ na F1? Anos que deixaram uma profunda marca em todos os que acompanharam. Vettel é dos que ajudou a transformar a F1 num desporto de personagens, com o qual as pessoas se conseguem relacionar e empatizar. Fora do carro, sempre foi aberto, honesto, com dad jokes sempre prontas – mesmo quando ainda mal tinha entrado nos 20 anos –, pronto a explicar como duas gaivotas teimosas o fizeram desviar-se de uma curva, e um adepto do desporto como nós, capaz de recitar a lista de todos os pilotos campeões de F1 por ordem cronológica inversa.

Dentro do carro, o Seb é implacável. Dedicado a 100%, a frieza da competição sobe à tona para o tornar imensamente rápido e eficaz. Quando pressente alguma injustiça, a frieza é ultrapassada pela emoção. É assim que surge o icónico momento em que pega na placa de primeiro lugar, a tira da frente do carro de Hamilton e a coloca à frente do carro dele. Ou quando atira o carro contra Hamilton por sentir que este tinha travado na saída de uma curva para o prejudicar. Ou quando passou insultou o director de corrida no rádio – o mesmo director de corrida por quem tinha um enorme respeito e que homenageou, em nome de todos os pilotos, como “a nossa protecção” e “o nosso amigo”.

A carreira é marcada por duas fases diferentes. A primeira foi de subida constante. A primeira vitória chegou cedo, numa demonstração incrível de talento, e a promoção à

Red Bull deu-lhe caminho para levar essa equipa a voos mais altos. A série de títulos em 2010, 2011, 2012 e 2013 é digna dos nomes mais lendários da F1 e se em 2010 só liderou o campeonato no fim da última corrida e em 2012 lutou contra a Ferrari de Alonso, 2011 e 2013 foram tratados desta forma de sebastianismo. Um domínio avassalador ao ponto de poder ignorar ralhetes do engenheiro de corrida por tentar fazer voltas mais rápidas sem necessidade. Ao ponto de ganhar nove corridas seguidas.

Um 2014 a seco deu início à segunda fase. A mudança para a amada Ferrari deu esperança e começou bem, mas as mudanças que lá aconteceram antes do nosso Seb lá chegar já tinham traçado o destino da parceria. Por escolha das chefias, esta nunca seria a Ferrari com o ambiente para extrair o melhor de Vettel, e os dias de glória em vermelho ficaram distorcidos pelas derrotas visíveis e dolorosas, como a do GP da Alemanha em 2018, e o divórcio às três pancadas antes de sequer se ver uma volta de corrida em 2020.

Mas foi ainda em Maranello que se tornou o Seb de hoje. Talvez tenha sido a perspectiva de ser pai que o levou a questionar porque é que o mundo não pode ser melhor, e foi assim que começou a falar do ambiente, da igualdade racial e de género, da justiça social. E é por isso que sabemos que, faça o que fizer, será de novo uma luz a cortar o nevoeiro destes dias.





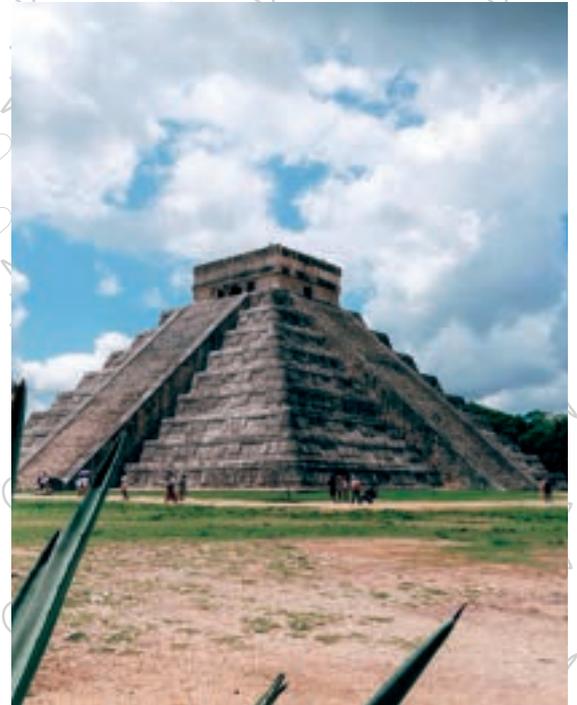
Instagram

← **allboardfamily** ⋮

 **699** **104 m** **1 318**
Publicações Seguidores A seguir

Allboardfamily | Travel Family
Travel the World
Catarina + Filipe = Gui, Manuel, Vasco
Dialysis 📌 & Family ❤️
📍 Portugal
Ver tradução
www.curso.allboardfamily.com/

All Aboard Family
@allboardfamily



Com a chegada do verão e das férias, a Allaboardfamily é a conta ideal para se inspirar para planejar as próximas viagens. No perfil, a família composta pela Catarina, o Filipe, o Guilherme, o Manuel e o Vasco partilha connosco fotografias de sonho das viagens que vão fazendo, numa lista que já contempla países como a Grécia, Cuba, Itália e até mesmo a Finlândia, com uma visita à Lapónia.

Para além das viagens, a família portuguesa já avançou também com um curso online, composto por 15 módulos, que promete ajudar a descomplicar as viagens com crianças





SAIBA+

CASAS MODULARES

SOLUÇÕES CHAVE NA MÃO

Uma casa modular é uma habitação fabricada em módulos, que é posteriormente transportada para o local da instalação, onde será efetuada a montagem dos módulos e respetivos acabamentos finais. Escolha connosco o terreno para a sua nova casa... os nossos Parceiros têm a solução de construção indicada para si!

CONFORTO E SEGURANÇA

As Casas Modulares são soluções extremamente seguras e resistentes às várias intempéries e até terremotos. Além disso, oferecem um excelente isolamento térmico e acústico.

www.grupomove.pt/casas-modulares/

ELEVADA DURABILIDADE

Mediante a utilização de materiais de qualidade superior uma Casa Modular é tão resistente quanto uma casa fabricada com recurso aos métodos contrutivos tradicionais.

RÁPIDA ENTREGA

Atendendo à forma como são fabricadas, existe a possibilidade de ter a sua casa pronta a habitar entre 6 a 9 meses, dependendo da tipologia da casa e do local da instalação.

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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

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

RE/MAX



Com a chegada do verão e das férias, a Allaboardfamily é a conta ideal para se inspirar para planear as próximas viagens. No perfil, a família composta pela Catarina, o Filipe, o Guilherme, o Manuel e o Vasco partilha connosco fotografias de sonho das viagens que vão fazendo, numa lista que já contempla países como a Grécia, Cuba, Itália e até mesmo a Finlândia, com uma visita à Lapónia.

Para além das viagens, a família portuguesa já avançou também com um curso online, composto por 15 módulos, que promete ajudar a descomplicar as viagens com crianças



**SAIBA+**

CASAS MODULARES

SOLUÇÕES CHAVE NA MÃO

Uma casa modular é uma habitação fabricada em módulos, que é posteriormente transportada para o local da instalação, onde será efetuada a montagem dos módulos e respetivos acabamentos finais. Escolha connosco o terreno para a sua nova casa... os nossos Parceiros têm a solução de construção indicada para si!

CONFORTO E SEGURANÇA

As Casas Modulares são soluções extremamente seguras e resistentes às várias intempéries e até terremotos. Além disso, oferecem um excelente isolamento térmico e acústico.

www.grupomove.pt/casas-modulares/

ELEVADA DURABILIDADE

Mediante a utilização de materiais de qualidade superior uma Casa Modular é tão resistente quanto uma casa fabricada com recurso aos métodos contrutivos tradicionais.

RÁPIDA ENTREGA

Atendendo à forma como são fabricadas, existe a possibilidade de ter a sua casa pronta a habitar entre 6 a 9 meses, dependendo da tipologia da casa e do local da instalação.

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8966. Cada agência é de propriedade e gestão independente.

**RE/MAX**