

SET

MINHA.

*46



O brilho
de uma joia

ENTREVISTA

FÁTIMA SANTOS
SECRETÁRIA GERAL DA AORP

REPORTAGENS

OFICINA DO OURO
MUSEU DO OURO
COMERCIALIZAÇÃO DE OURO. QUE REALIDADE?

VERSÃO
DIGITAL





CIPW

CENTRO DE
INTERPRETAÇÃO
E PROMOÇÃO
DO VINHO VERDE

PONTE DE LIMA



Best Of Wine Tourism

GREAT WINE CAPITALS | THE AWARDS OF EXCELLENCE

REGIONAL WINNER 2018



Iter Vitis
Les chemins de la vigne

Itinéraire Culturel
du Conseil de l'Europe



MUNICÍPIO PONTE DE LIMA

TERRA RICA DA HUMANIDADE





CIPVV - Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde

Casa Torreada dos Barbosa Aranha
Rua da Fonte da Vila 28
4990-062 Ponte de Lima

Tel: (+351) 258 900 426
E-mail: geral@cipvv.pt
Facebook: www.facebook.com/CIPVV

Horário de Funcionamento:
De terça-feira a domingo:
10h00 às 12h30 (*12h00)
14h00 às 18h00 (*17h00)
*A última entrada de visitantes realiza-se às 12h00 na parte da manhã, e às 17h00 na parte da tarde.
Encerra às segundas-feiras.



este
mês

na sua
minha

SET



26

ENTREVISTA

Em entrevista à Revista Minha, a secretária Geral da Associação de Ourivesaria e Relojoaria de Portugal (AORP), Fátima Santos aborda o panorama atual do setor em Portugal e revela-nos como se tem preparado para se afirmar no contexto internacional.



32

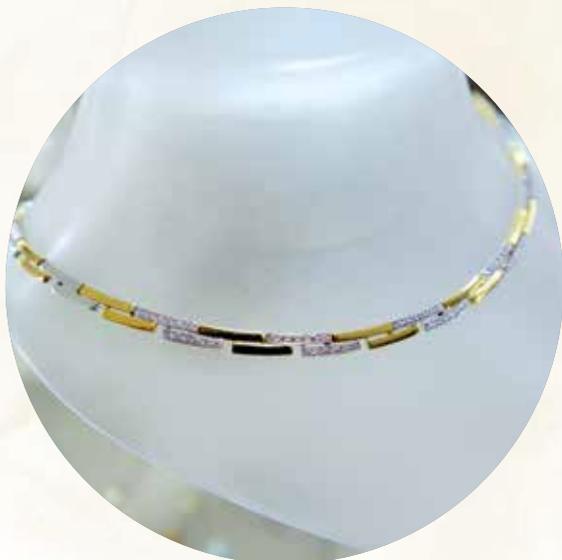
REPORTAGEM

Póvoa de Lanhoso é um dos mais importantes centros de produção artesanal da filigrana portuguesa. Na Oficina do Ouro, situada na freguesia de Sobradelo da Gôma, conhecemos in loco as técnicas de produção desta atividade. Fomos também conhecer o Museu do Ouro, em Travassos, um espaço que valoriza e dignifica o trabalho artesanal deste metal tão precioso.

36

REPORTAGEM

A tradição de comprar, oferecer e usar ouro no país, mesmo em festas e romarias, tem vindo a perdurar no tempo, mas a comercialização deste "metal rei" tem vindo a viver altos e baixos recentemente. Será que a tradição ainda é o que era?



48

REPORTAGEM

Estivemos na iniciativa "Loureiro ConVida", em Ponte de Lima. Conheça este projeto que está a ser levado a cabo pelos municípios de Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo, em articulação com os produtores locais.



58

MÚSICA

Vai ficar "De pernas para o ar" quando conhecer o novo trabalho de Daniel Pereira Cristo. Não perca nesta edição!

Uma edição com valor acrescentado

Nesta edição fomos até à Póvoa de Lanhoso, conhecida como a “terra do ouro” e um dos mais importantes centros de produção artesanal da filigrana portuguesa, a arte de trabalhar minuciosamente o ouro e a prata. Um trabalho feito por mãos sábias que desenvolve verdadeiras obras de elevada riqueza. Visitamos uma das oficinas do concelho que se dedica a esta prática. Na Oficina do Ouro, situada na freguesia de Sobradelo da Gôma, conhecemos in loco as técnicas de produção da filigrana artesanal, uma tradição de gerações que continua a encantar, e a partilhar a mesma paixão e o gosto em cada detalhe.

Fomos também conhecer o Museu do Ouro, em Travassos, um espaço que valoriza e dignifica o trabalho artesanal do ouro. Aberto desde 2001, aqui conserva-se um importante espólio documental, resultando do trabalho e pesquisa do ourives Francisco de Carvalho e Sousa, para além de promover diversas atividades alusivas a esta arte.

Aliás, o ouro português é dos que apresenta maior qualidade a nível mundial, sendo a maioria das peças nacionais de 19 quilates. A tradição de comprar, oferecer e usar ouro no país tem vindo a perdurar no tempo, mas a comercialização deste “metal rei” tem vindo a viver altos e baixos. Veja a reportagem que preparamos para si sobre a comercialização do ouro em Portugal e conheça as diferentes alterações do seu preço ao longo dos anos.

Falamos também com Fátima Santos, Secretária Geral da AORP. A responsável conta-nos como o setor da joalharia se tem posicionado no mercado nacional e afirmado internacionalmente. Em entrevista, revela-nos que o setor tem evoluído em todos os segmentos e que essa diversidade tem vindo a atrair novos públicos. Fátima Santos acredita, por um lado, na capacidade de atração de investimento estrangeiro em Portugal, assim como no enorme potencial do setor como bandeira de Portugal no

mundo. Acompanhando a rápida migração digital e do mercado global, o sector, segundo a secretária geral da AORP, tem vindo a investir no e-commerce e canais digitais, tanto numa lógica B2B (produção industrial) como B2C (venda direta ao consumidor), aproximando-se também das novas dinâmicas de inteligência artificial, realidade virtual, metaverso e NFTs. Uma grande entrevista onde pode conhecer toda a realidade atual do sector.

Na música, falamos com Daniel Pereira Cristo sobre o seu novo trabalho “De pernas para o ar”. O seu segundo álbum constitui uma forte aposta do artista e do seu produtor Hélder Costa, «na busca de novos caminhos para a música portuguesa, mantendo a fidelidade a objetivos maiores, como sejam mostrar ao mundo a riqueza das raízes musicais portuguesas, da palavra, da língua, das sonoridades, composições e instrumentos tradicionais, salvaguardando sempre o rigor e a contemporaneidade». Não perca!

Estivemos ainda na iniciativa “Loureiro ConVida”, em Ponte de Lima. Conheça este projeto que está a ser levado a cabo pelos municípios de Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo, em articulação com os produtores.

Além disso, aproveitamos para visitar a Galiza. Treze rotas de comboios turísticos convidam a descobrir até outubro este território espanhol, tendo este ano como novidade a existência de percursos dedicados aos queijos e às marinhas.

Não deixe de ler as nossas rubricas habituais. Temos sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, finanças, trilhos ou exercícios físicos. Isto e muito mais, na sua Minha de Setembro. Espero que goste...

Boas leituras!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

*46

revista minha

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

www.revistaminha.pt

 @revista.minha.pt

 @revista.minha

SALÃO DA MOBILIDADE EM BRAGA DE 16 A 18 DE SETEMBRO



O Salão Auto volta ao Altice Forum Braga, de 16 a 18 de setembro, com um novo nome, fruto da reformulação do paradigma associado à mobilidade. O certame passa agora a ser “Salão da Mobilidade” e conjuga a vertente automóvel, duas rodas (moto e bike) e soluções de mobilidade elétrica. A par da alteração do nome do Salão Auto para Salão da Mobilidade, também o programa do salão irá contar com novos espaços, passando a incluir conferências, momentos formativos e de debate abertos ao público, “numa clara aposta da InvestBraga e dos seus parceiros em proporcionarem momentos de aprendizagem, tal como já acontece noutras feiras”, sublinha ainda o responsável da InvestBraga. “A Mobilidade nas Cidades e Regiões”, “Novas Experiências e Visões de Mobilidade” e “Apoios e Oportunidades na área da Mobilidade” são algumas das conferências que integram o vasto programa do Salão da Mobilidade e que permitirão o debate em torno de temáticas como a mobilidade elétrica e as smart cities. e que trarão até ao Altice Forum Braga nomes como José Palma Oliveira, Professor Psicologia da Universidade de Lisboa, e Alexandra Carvalho, diretora do Fundo Ambiental. Também o recinto expositivo, que irá concentrar-se, tal como noutros anos, no Pavilhão do Altice Forum Braga, contará com um espaço onde os expositores e parceiros poderão dinamizar apresentações, lançamento de novidades e talks, desafiando os amantes da mobilidade auto, motorizada e elétrica a participarem. O Salão da Mobilidade terá ainda uma área de fan zone, com espaços para miúdos e graúdos poderem experimentar a adrenalina de conduzir não só algumas das já habituais diversões, como também protótipos de veículos movidos a energia solar. O recinto terá ainda zonas de test drive e co-driving de algumas das

novidades presentes na feira. A programação do Altice Forum Braga está disponível em www.forumbraga.com e na aplicação do Altice Forum Braga, disponível para sistemas android e iOS.

ALUNOS DO 1.º CICLO DA REDE PÚBLICA DE BRAGA COM OFERTA DE CADERNOS DE FICHAS ESCOLARES

O Município de Braga vai oferecer novamente os cadernos de fichas escolares, que complementam os respectivos manuais escolares, a todos os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico da rede pública, para o ano lectivo 2022/2023. A medida abrange cerca de 5700 alunos do concelho de Braga, num investimento global de aproximadamente 230 mil euros, e contempla os cadernos de atividades de Língua Portuguesa, Matemática e Estudo do Meio. Todos os Encarregados de Educação estão, desde 22 de agosto, a receber no seu telemóvel uma mensagem com o código do Voucher-Educação, para que possam deslocar-se a uma das Livrarias aderentes do Programa e concretizar a troca. Caso não recebam a sua mensagem, devem dirigir-se à Escola sede do seu Agrupamento. A troca do Voucher-Educação só ocorre nas seguintes Livrarias aderentes ao Protocolo: Centésima Página; Pink; Clip Dourado Papelaria; Livraria Papelaria 1.Z; Gandias; Livraria Bertrand; Livraria Bracara; Livraria Minho; Livraria Ponte dos Falcões; Loja do Jó; Multiklip; Papelaria Celeirós; Livraria Oswaldo Sá; Página Abstrata, Pipa - Livraria Papelaria, Note!; Fnac Braga, Buuq e Staples-Braga. Esta medida de apoio social,



concretizada em parceria com a Associação Empresarial de Braga, pretende apoiar as famílias bracarenses com crianças em idade escolar que, no início de setembro, têm de fazer face a várias despesas relacionadas com o regresso à escola. Pretende ainda incentivar o comércio local, nomeadamente as livrarias do concelho.

FEIRAS NOVAS REGRESSAM EM PONTE DE LIMA



2022 assistirá ao regresso das festas concelhias de Ponte de Lima, vulgarmente conhecidas por Feiras Novas, após dois anos de interregno, devido à Covid-19. Por conseguinte, assistiremos ao regresso da organização do Cortejo Histórico das festividades, no dia 11 de setembro, pelas 15h30, que será inteiramente dedicado à fundadora da vila de Ponte de Lima, D. Teresa, intitulando-se "D. Teresa e o Lugar de Ponte", num modelo mais reduzido e apropriado às limitações e aos desafios que se colocam à Associação Concelhia das Feiras Novas no presente ano. Para garantir a realização e assegurar o número exato de personagens para os diversos quadros, foram desafiados os grupos de teatro de amadores do concelho de Ponte de Lima e associações conexas, que irão dinamizar a concretização de cada um dos quadros com os seus associados. Desta forma, e dado que a estrutura componente de cada quadro já se encontram totalmente asseguradas, no presente ano de 2022 não serão abertas inscrições extra-associações participantes. Esperamos que, para 2023, já seja possível integrar participações extras. Agradecemos por toda a disponibilidade

e colaboração que tem vindo a ser prestada por muitos limianos no âmbito do Cortejo Histórico e que esperamos vir a contar a edições futuras.

PRÉMIO "PÓVOA INOVA ACADEMY" COM NOVO PRAZO DE CANDIDATURA

O prazo de candidatura ao Prémio PÓVOA iNOVA Academy foi prorrogado até ao dia 30 de outubro. Trata-se de um concurso de ideias anual dirigido a todos os universitários ou recém-licenciados/alumni (até 5 anos após último diploma académico obtido), residentes ou estudantes no nosso concelho. Nesta 1.ª edição, esta iniciativa conta com a parceria da Ecosteel | OTIIMA, empresa sediada na Zona Industrial de Laúndos, com cerca de 300 colaboradores, faturação de 30 milhões de euros e presença em mais de 20 países em todo o mundo. Os participantes terão como desafio a criação de um puxador novo para janelas open/pivotante que conjugue preocupações de funcionalidade, design, economia circular e inovação tecnológica. Os projetos deverão ser apresentados segundo as regras do Regulamento do concurso disponível aqui. Ao promover esta iniciativa, inserida na estratégia de fixar conhecimento qualificado e talento inovador na Póvoa de Varzim, a Câmara Municipal visa aproximar o tecido empresarial local aos mais jovens, potenciando assim a criação de novos postos de trabalho e o desenvolvimento de novas ideias. Recorde-se que na apresentação do projeto, o Presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim destacou a importância deste prémio promovido pelo Município para a "criação de oportunidades para quem está a chegar ao fim da sua formação académica", sublinhando que – em conjunto com a criação de 150 fogos habitacionais a custos controlados para jovens prevista na nossa Estratégia Local de Habitação – este é mais um passo decisivo nesse sentido.



GALA DO DESPORTO

VILA NOVA DE FAMALICÃO



Desporto

O NO
www



GALA DO DESPORTO DE FAMALICÃO COM INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 15 DE SETEMBRO

Decorrem até 15 de Setembro as inscrições e candidaturas para a Gala do Desporto, promovida anualmente pelo Município de Famalicão, através do pelouro do Desporto, e que este ano, a sétima da iniciativa, decorre no dia 13 de novembro de 2022, no Pavilhão Municipal.

Os prémios que serão atribuídos na Gala do Desporto de Famalicão dizem respeito às competições que decorreram nas épocas desportivas de 2021 e 2021/2022, de acordo com o calendário competitivo de cada modalidade.

Estas distinções visam reconhecer e valorizar publicamente todos aqueles que elevam o nome de Famalicão através do desporto, homenageando os diferentes agentes desportivos - dirigentes, treinadores, atletas e árbitros -, associações e clubes do concelho de Vila Nova de Famalicão, pelos resultados meritórios alcançados a nível nacional e internacional, atribuindo-lhes o galardão dos campeões: Famalicense D'Ouro.

O leque de prémios da edição deste ano regressa ao formato pré-pandemia, retomando a atribuição do galardão do júri nas categorias Associação/Clube Desportivo do Ano, Dirigente do Ano, Treinador do Ano, Atleta Revelação Feminino, Atleta Revelação Masculino, Árbitro do Ano e Evento Desportivo do Ano, para além do Prémio Excelência, que premeia a carreira desportiva.

As candidaturas e inscrições da 7.ª Gala do Desporto decorrem até dia 15 de setembro e são realizadas através do preenchimento do formulário disponível no site do município, através do link <https://www.famalicao.pt/gala-do-desporto>, onde poderá também ser consultado o regulamento da iniciativa.

Recorde-se que na sexta edição foram entregues galardões a cerca de 84 atletas famalicenses de 13 modalidades desportivas, pelos títulos de campeões alcançados na época 2021 e 2020/2021, num total de 11 sessões descentralizadas pelo concelho. Já o único galardão do júri, o Prémio Excelência, foi entregue ao ex-atleta do Grupo Desportivo de Nataçã de Famalicão, João Araújo.

M.
even-
tos

MÚSICA

**BÁRBARA
TINOCO**

Multiusos | Guimarães

16 de setembro

21h30

15-25 €

Depois da estreia nos Coliseus em novembro de 2021, com salas esgotadas, Bárbara Tinoco prepara-se agora para conquistar a cidade berço com um concerto memorável no Multiusos de Guimarães. Bárbara Tinoco é cantora, compositora e autora do tema "Antes Dela Dizer Que Sim", que rapidamente se tornou um sucesso. Desde então apresentou "Sei Lá", "A Fugir de Ser", "Outras Línguas" e lançou "Desalinhados", um EP de colaborações cujo single de avanço foi "Cidade", em dueto com Bárbara Bandeira. Em outubro de 2021 editou "Bárbara,", o seu primeiro álbum de originais.



HUMOR

**GILMÁRIO
VEMBA**

Theatro Gil Vicente | Barcelos

16 de setembro

21h30

12,5 €

"TEMAS" é o mais recente espetáculo de Gilmário Vemba, que nos promete muitas gargalhadas no público, que promete encher a sala de espetáculos barcelense. Família, Guerra, Supermercados, Heróis, Invasões Alien, e tantos mais são só algumas das coisas que iremos poder ouvir neste novo espetáculo. Curiosos?



HUMOR

**DIOGO
BATÁGUAS**

Espaço Vita | Braga

30 de setembro

21h30

16-18 €

Depois da websérie, Diogo Batáguas surge com o espetáculo de Stand Up Comedy nos palcos. Em Processo, Diogo Batáguas é um humorista que se vê envolvido em diversos processos judiciais e que é processado por um famoso artista pop, por um juiz mediático e com várias outras ameaças à perna. No espetáculo, Diogo procura a sua defesa e mostra o seu ponto de vista sobre a situação em que se viu enredado. Das suas próprias dúvidas e tentações, sairá a sua verdade.



ROCK AND ROLL COM LEGO MINDSTORMS

GNRACION | BRAGA

17 de setembro

Presencial

4 € (adulto) | 3 € (criança)

Neste workshop vai-se construir e programar uma guitarra LEGO que pode ser tocada quase como uma guitarra real. Preparado para produzir os solos de guitarra mais incríveis? Combinando a versatilidade do sistema de construção LEGO® com a tecnologia mais avançada, as crianças vão construir e programar robôs e completar uma série de missões desafiantes, utilizando os kits Lego Mindstorms. Para programar os robôs será usado o ambiente gráfico de programação EV3, muito intuitivo e baseado em ícones.



SORTE AO DESENHO, DESENHO À SORTE

CIAJG | GUIMARÃES

Todo o ano

Presencial

Gratuito

Conseguimos encontrar objetos mágicos dentro de um museu? Que objetos são esses e o que têm de tão especial? Podemos aprender muito com eles se conseguirmos acreditar no poder da magia, da criatividade e da imaginação. Esta oficina desafia-nos a olhar para algumas obras da coleção do CIAJG com uma atenção muito particular, sendo capaz de nos transportar através do desenho e da palavra para o campo da magia, da sorte e do acaso.



1 2 3 4



LIVROS

Setembro

O GRANDE CÍRCULO

Maggie Shipstead

720 páginas

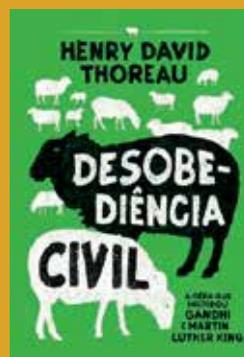


Ainda bebês, Marian e Jamie Graves foram resgatados de um transatlântico que afundou, em 1914, e são criados pelo tio, em Missoula, Montana. Depois de se cruzar com dois pilotos, Marian apaixonou-se pelo voo. Abandona a escola aos 14 anos e a sua vida será uma viagem inesquecível.

DESOBEDIÊNCIA CIVIL

Henry David Thoreau

80 páginas



Apesar de ter sido escrito em 1849, por Henry David Thoreau, este livro continua atual numa época em que a violência, o racismo, a xenofobia e as injustiças continuam a persistir em todo o mundo. O autor defende que a «desobediência civil» é uma forma de luta legítima e pacífica contra a opressão e os atropelos a que estão sujeitos os mais fracos.

O HOMEM QUE PASSEAVA LIVROS

Carsten Henn

200 páginas

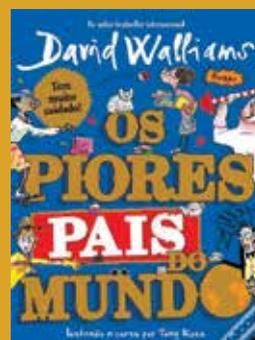


Carl tem o hábito de carregar, todos os dias, ao fim da tarde, a mochila com uma série de livros embrulhados com esmero. Depois de fechar a porta da livraria, realiza a ronda pelos clientes habituais, de todos os estratos sociais, a quem secretamente dá nomes de personagens. É assim há décadas, mas um dia encontra uma miúda de nove anos muito interessante e começa ali uma inesperada relação.

OS PIORES PAIS DO MUNDO

David Walliams

312 páginas



Um conjunto de 10 histórias sobre mães perdidas da cabeça e pais completamente doídos que prometem fazer-te rir sem parar. Há um pai que cheira muito mal dos pés, uma mãe que é a condutora mais rápida da estrada ou a supermãe, que só te deixa ficar mal. Hilariante...

MARIO BENEDETTI

ESCRITOR DE SETEMBRO

ACONSELHAMOS
A LEITURA
168 páginas

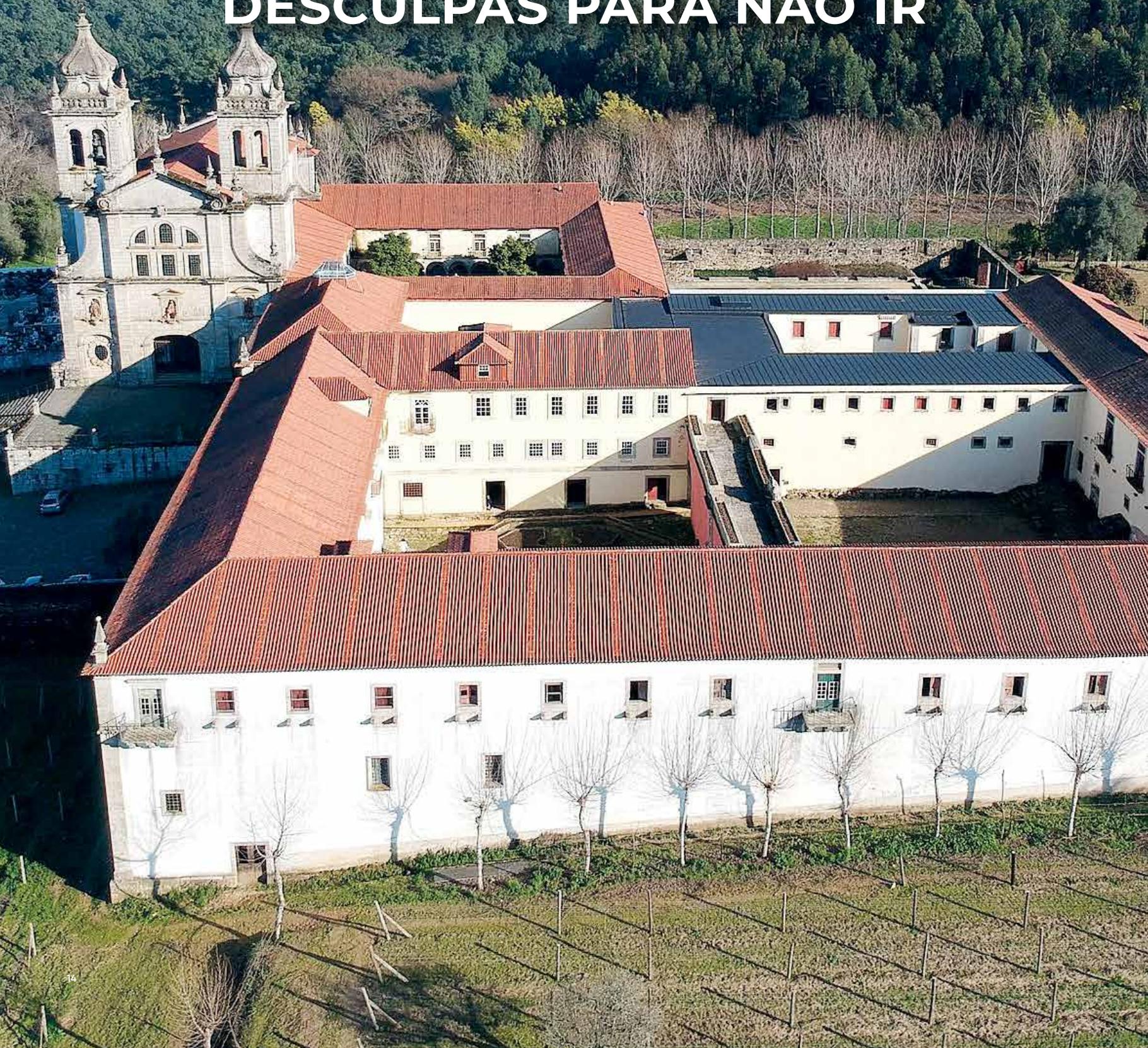
Mario Benedetti nasceu a 14 de setembro de 1920, em Paso de los Toros, no Uruguai. É considerado um dos escritores mais importantes da América Latina e uma das referências indiscutíveis da cultura contemporânea em espanhol. De 1973 a 1985, viveu na Argentina, Bolívia, Cuba e Espanha, e durante a ditadura militar no Uruguai. Benedetti sempre teve orientação política e, em janeiro de 2006, juntou-se a outras figuras de renome como Gabriel García Márquez, Ernesto Sábato, Thiago de Mello, Eduardo Galeano, Carlos Monsiváis, Pablo Armando Fernández, Jorge Enrique Adoum, Pablo Milanés, Luis Rafael Sánchez, Mayra Montero e Ana Lydia Vega, para exigir a soberania de Porto Rico e participar no Congresso Latino-Americano e no Caribe para a Independência de Porto Rico, que aprovou uma resolução a favor do direito da nação insular para afirmar a sua independência. Em 1973, juntou-se a milhares de outros uruguaios e fugiu da ditadura militar, passando 12 anos a viver exilado em Havana, Madrid, Lima e Buenos Aires. O seu trabalho destaca-se em todas as formas literárias, seja em romances ou contos, poemas, peças de teatro, ensaios, artigos políticos e canções. O seu poder criativo parecia aparentemente inesgotável e a sua prolífica obra conta com mais de oitenta títulos, que foram traduzidos para mais de vinte idiomas, alguns deles também musicalizados ou conduzidos para audiolivros. Com a sua obra *This Morning* (compilação de contos) ganhou o seu primeiro prémio, pelo Ministério da Instrução Pública. A sua obra mais conhecida é provavelmente o romance *La Tregua*, em 1960 (traduzido *A Trégua*, em 1970). E uma seleção dos seus contos foi traduzida em *Blood Pact and Other Stories* (1997) e vários dos seus poemas em *Little Stones at My Window* (2003). Recebeu inúmeros prémios e, ao longo da sua vida, atuou também como humorista, foi crítico de cinema, júri em concursos e fundador e diretor do Centro de Pesquisas Literárias da Casa das Américas, em 1968). Mario Benedetti faleceu a 17 de maio de 2009, em Montevidéu, Uruguai.



"A Trégua"

É considerado um dos romances mais emblemáticos da literatura sul-americana e uma das histórias de amor mais comoventes da literatura moderna. Conta o romance entre um homem de meia-idade e uma mulher mais jovem, um amor que transgride todas as convenções sociais.

MOSTEIRO DE TIBÃES RECEBE OS MELHORES CONTADORES DE HISTÓRIAS DO PAÍS E NÃO HÁ DESCULPAS PARA NÃO IR





De 10 a 11 de setembro, todos os caminhos vão dar ao Mosteiro de Tibães, em Braga, que abrirá as suas portas para receber o “Ouvidoria - Encontro de Contadores de Histórias de Braga”. Este local monumental e emblemático tornar-se-á o epicentro de histórias, contos, sons, gestos e imagens, que mostrarão e contarão a todos como nasceu o Ouvidoria, inspirado no nome de uma das salas mais enigmáticas do Mosteiro.

Organizada pela Câmara Municipal de Braga, esta iniciativa tem a produção da Leituras Encantadas, a curadoria de Pedro Seromenho (na foto) e desenrola-se num fim de semana especial, já que antecede o regresso às aulas, cotando-se como uma excelente oportunidade para reunir a família e os amigos, e assim desfrutarem do final de férias na companhia dos melhores narradores e contadores de histórias do país.

Estão previstas inúmeras narrativas, em diferentes formatos, a recriarem os diferentes imaginários das grandes obras infantojuvenis e a transportarem os participantes para o fantástico mundo do sonho e diversão. Os recantos íntimos e encantadores do Mosteiro serão os olhos e os ouvidos de tudo o que se irá passar nesta primeira edição do Encontro.

No Ouvidoria ninguém ficará de fora. Este encontro é para todos, independentemente da idade. Por isso mesmo, estão programadas cerca de cinquenta atividades culturais e artísticas para as diferentes gerações, desde os mais pequeninos até aos mais graúdos, num cartaz recheado de experiência e talento, que irá contar com inúmeros nomes consagrados, tais como: Cristina Taquelim, Ana Sofia Paiva, Bru Junça, Clara Haddad, Estefânia Surreira, Kiara Terra, Rodolfo Castro, Cândida da Luz, Paulinha Lapas, Inácia Cruz, Rosa Gonçalves, O Som do Algodão, Thomas Bakk, Histo-riscópio, e muito mais.

Os participantes poderão escolher entre diferentes oficinas artísticas, sessões de contos, interpretações, espetáculos, contos de terror, magia, peças de teatro, exposições, jogos e circuitos, a decorrerem em simultâneo um pouco por toda a parte.

Todas as atividades serão de acesso livre e por ordem de chegada, com a lotação limitada ao espaço de cada uma das atuações previstas. Nesse fim de semana, haverá ainda um minibus dos TUB, que ligará o centro da cidade de Braga (com a partida do Campo da Vinha) ao Mosteiro de Tibães. Uma forma prática e sustentável de todos se poderem deslocar, ficar e desfrutar deste Encontro, sem desculpas para não ir.



Historioscópio



Kiara Terra



O Som do Algodão



Rodolfo Castro



Thomas Bakk



Ana Sofia Paiva



Bru Junça



Clara Haddad



Cristina Taquelim



Estefânia Surreira



OUIDORIA

ENCONTRO DE
CONTADORES
DE HISTÓRIAS
BRAGA | 2022

DIAS

10 e 11

de SETEMBRO
MOSTEIRO DE TIBÃES

SESSÃO DE CONTOS

TEATRO

CIRCUITOS

MÚSICA

INSTALAÇÃO

EXPOSIÇÕES

OFICINAS DE ILUSTRAÇÃO E CERÂMICA

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

JOGOS

PERFORMANCES

POESIA

MAGIA

CONTOS DE TERROR

ORGANIZAÇÃO



PRODUÇÃO



APOIO



ENTRADA LIVRE

MAIS
INFORMAÇÕES



Dia Mundial do Sonho

O Dia Mundial do Sonho celebra-se a 25 de setembro, data escolhida por um instrutor da Universidade de Columbia em 2002, com o objetivo de refletirmos sobre os nossos sonhos e de que forma os podemos atingir, fazendo do mundo um melhor lugar para se viver!

Há pessoas da nossa vida, presente e passado, que podem surgir na nossa mente enquanto dormimos. Acontecimentos felizes ou tristes e até mesmo pessoas que já partiram.

Segundo o que diz a psicologia, os sonhos revelam muito dos nossos anseios e medos que muitas vezes ficam bloqueados no inconsciente.

Já no misticismo, os sonhos podem ter uma simbologia própria e até trazerem mensagens e premonições.

Aqui ficam alguns exemplos da simbologia associada a determinados sonhos!

Sonhar com...

Perseguição associa-se a algo de que fugimos na vida real.

Água representa as emoções do nosso inconsciente.

Veículos reflete a direção que sentimos que a nossa vida está a tomar.

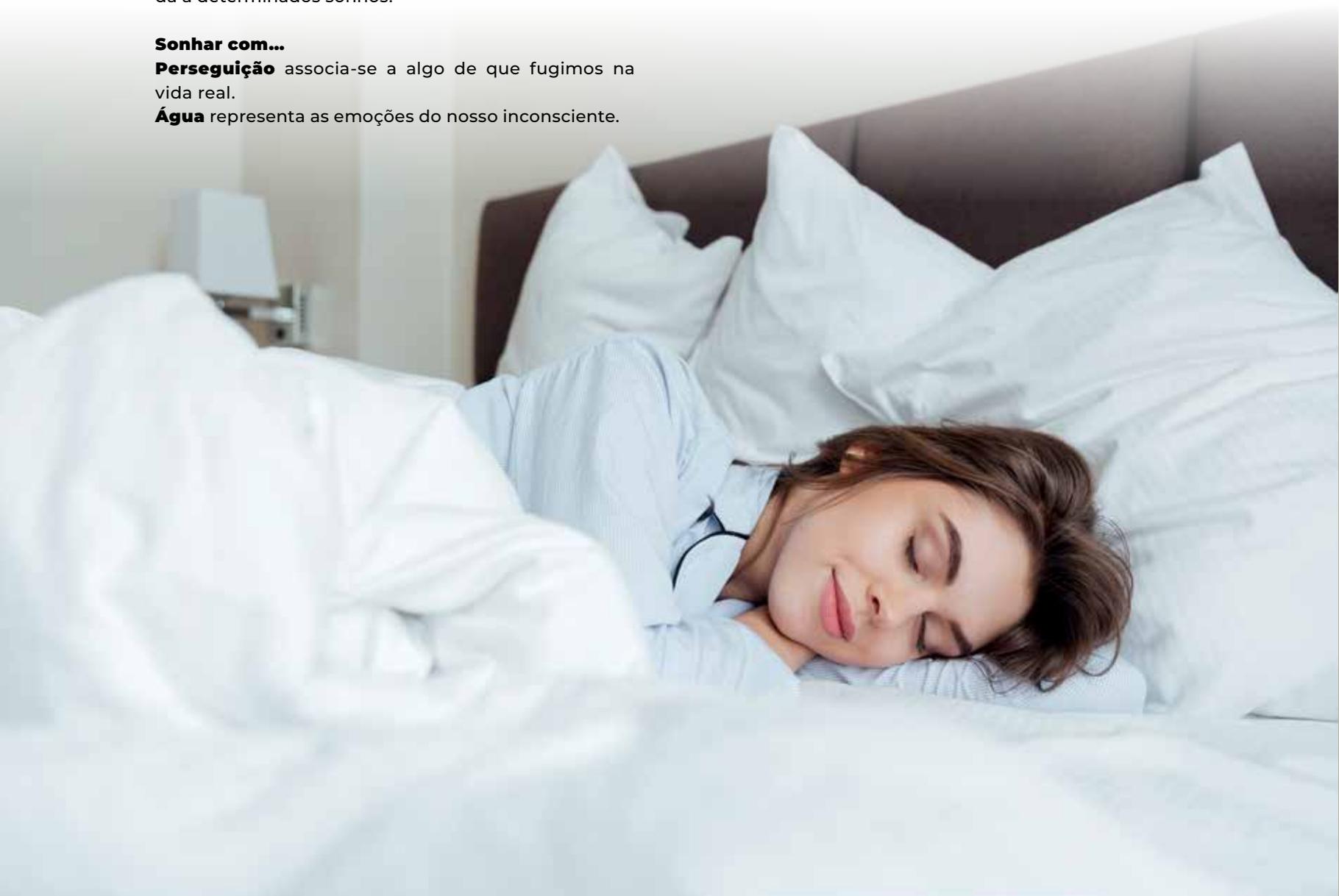
Paralisia pode simbolizar falta de controlo na nossa vida.

Morte associa-se a alguma mudança radical na vida.

Cair significa sentir que algo está fora do nosso controlo.

O Dia Mundial do Sonho foi então criado para chamar a atenção para os nossos sonhos, seja para entender as mensagens do nosso inconsciente, ou para alcançar os nossos objetivos.

Este é um dia em que se pretende incentivar as pessoas a partilharem ideias, sonhos e recursos, de forma a criar sinergias que permitam a realização de objetivos e de sonhos comuns, contribuindo para a melhoria da comunidade mundial.





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

PEREGRINAÇÃO A CAVALO PERCORREU O CAMINHO JACOBEU BRAGA-SANTIAGO



Decorreu uma peregrinação a cavalo até Santiago de Compostela pelo Caminho da Geira e dos Arrieiros, iniciativa que envolveu a participação de 15 cavaleiros, e que teve como objetivo promover este itinerário jacobeu que começa na Sé de Braga. «Um dos primeiros objetivos da peregrinação é dar a conhecer esta rota jacobea ainda pouco frequentada», explica Vicente Pereiras Marquez, da Associação Rapa das Bestas de Sabucedo (Galiza), a principal impulsionadora da iniciativa. A primeira etapa decorreu no dia 21 de agosto, entre Portela do Homem e Lóbios.

A intenção da organização era começar na Sé de Braga mas, apesar de dois meses de contactos com as autoridades veterinárias portuguesas, questões burocráticas de última hora relacionadas com a autorização de entrada dos cavalos em Portugal impediram que tal acontecesse. «Há a salientar que uma parte do percurso e o seu início são em terras portuguesas, o que tem muita relevância e até hoje a quase totalidade dos peregrinos é de origem portuguesa», destaca Vicente Pereiras Marquez, que também dirigiu a peregrinação.

Participaram 15 cavalos e igual número de «cavaleiros experientes», pois o traçado «não é aconselhável a iniciados». Entre os participantes destacaram-se dois jovens, de 13 e 15 anos, e três mulheres; todos provenientes das comunidades autónomas da Galiza, Valência (Castellón) e de Castela e Leão (Burgos).

Para a Associação Rapa das Bestas de Sabucedo, «é fundamental divulgar este caminho entre os portugueses e os galegos», pelo que durante a peregrinação forma realizadas atividades promocionais e os cavalos ostentavam os símbolos daquela entidade, da Associação de Amigos do Caminho da Geira e dos Arrieiros e dos itinerários jacobeus.

«Nos diversos concelhos e lugares em que passamos organizamos sessões de divulgação e deixamos material promocional do Caminho da Geira e dos Arrieiros, salientando também os seus atrativos turísticos», refere Vicente Pereiras Marquez.

No dia 22, os cavaleiros percorreram a distância entre Lóbios e Castro Laboreiro, tendo-se desenvolvido depois as seguintes etapas: Castro Laboreiro-Berán (dia 23), Berán-Beariz (24), Beariz-Sabucedo (25), Sabucedo-Cacheiras (dia 26) e Cacheiras-Santiago de Compostela (dia 27).

Em 2017, a Associação Rapa das Bestas de Sabucedo organizou a primeira peregrinação a cavalo que percorreu, embora parcialmente, o Caminho da Geira e dos Arrieiros, com a participação de oito cavalos e cavaleiros. «Hoje o caminho é mais conhecido, as pessoas ajudam mais com locais para deixar os cavalos, oferecendo água e outras ajudas», adiantou Vicente Pereiras Marquez, destacando «o apoio fundamental ao projeto, pela segunda vez, das autoridades locais do Concelho de A Estrada (Galiza)». «Esperamos que o nosso trabalho sirva para que outros cavaleiros e peregrinações nos sigam no futuro. com o apoio de

um guia escrito em que se diga onde podem deixar os cavalos, comer e dormir, entre outras facilidades e apoios», referiu.

O Caminho da Geira e dos Arrieiros foi apresentado em 2017 em Ribadavia (Galiza) e Braga, reconhecido pela Igreja em 2019, reconhecido pela associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico em 2020 e é um itinerário oficial da Peregrinação Europeia de Jovens do Ano Santo Jacobeu 2021/22. Este percurso de 240 quilómetros destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira Romana, a via do género mais bem conservada do mundo, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos escassos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.



BARBEARIA LOCAL, DO CONTEMPORÂNEO AO TRADICIONAL

A Barbearia Local acaba de abrir em Braga e promete ser um espaço intimista, onde todo o homem irá sentir-se em casa. Uma barbearia cheia de identidade e pensada ao pormenor, onde nada é deixado ao acaso. A decoração é contemporânea, adaptada aos tempos atuais e o ambiente é acolhedor, tudo pensado para um atendimento personalizado, capaz e completo.

O espaço surge com um conceito diferenciador e oferece verdadeiras experiências de beleza e auto estima, que podem ir de um simples corte de cabelo ou barba, a tratamentos integrais de estética (Depilação a Laser, Design de Sobrancelhas, Tratamentos de rosto, Tratamentos de Corpo, Manicure e Pedicure).

Na Barbearia Local há total abertura para fazer qualquer tipo de corte, desde os tradicionais até aos mais irreverentes, para os mais ousados. O objectivo é satisfazer as necessidades de todos os seus clientes.

Graciano Silva é o rosto deste projecto. Apesar de não ser um sonho de infância, a aposta nesta arte foi crescendo ao longo do tempo e o entusiasmo é cada vez maior. Com a experiência adquirida ao longo de vários anos, a abertura desta nova casa surge naturalmente. «Sempre assumi uma obrigação própria de evoluir a cada corte, e foi essa forma de pensar que me levou a querer arriscar nesta profissão. Tenho a certeza que tornar-me barbeiro foi a melhor decisão que tomei», revela à Revista Minha.

A Barbearia Local vai trabalhar oficialmente com uma das marcas mais conceituadas do mundo em cuidados masculinos, a American Crew, que apresenta elevados padrões de excelência e uma vasta gama de produtos para homens que se preocupam com a sua imagem e que sabem o que querem. A Barbearia Local pretende desenhar o futuro, evoluir gradualmente e afirmar o nome e o conceito no mercado. A abertura desta loja é apenas o início de um grande projeto, que tem previsões de crescer a cada ano. A ambição é muito clara: ser uma referência a nível nacional!

Horário:

Segunda: 14h00-20h00

Terça a sexta: 10h00-20h00

Sábado: 09h00-13h30

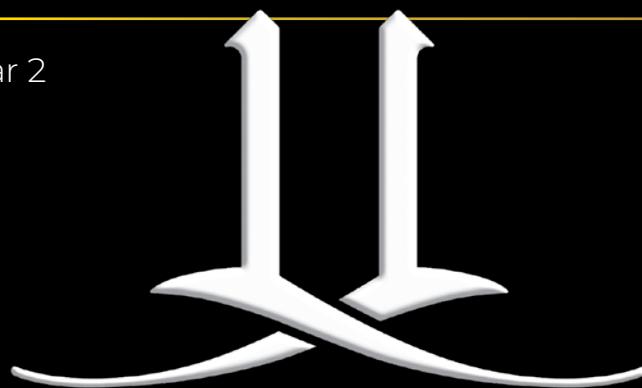
Domingo: Encerrado



barbearia Local



Tv. José Gabriel Bacelar 2
4710-400 Braga
+351 253 273 271
@barbearialocal.pt



www.autofix.pt



PUB

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



**ANOS
GARANTIA
TOTAL**

www.autofix.pt



STAND AUTOFIX - AV. INDEPENDÊNCIA, 48 · 4705-162 BRAGA
tlf. 253 684 936 · tlf. 962 757 179 · info@autofix.pt

ENTREVISTA A FÁTIMA SANTOS, SECRETÁRIA GERAL DA
ASSOCIAÇÃO DE OURIVESARIA E RELOJOARIA
DE PORTUGAL (AORP)

«CADA JOIA CONTA UMA
HISTÓRIA, UMA MEMÓRIA,
UMA EMOÇÃO. E É ETERNA»

TXT Vasco Alves



Fátima Santos, Secretária Geral da AORP, refere que o setor da joalheria tem evoluído em todos os segmentos e essa diversidade tem vindo a atrair novos públicos. Em entrevista à Revista Minha, a responsável acredita, por um lado, na capacidade de atração de investimento estrangeiro em Portugal, mas também no enorme potencial do setor como bandeira de Portugal no mundo.

O sector da joalheria e relojoaria estava em crescimento antes da pandemia Covid-19. Que impacto teve no seu desenvolvimento?

Agora que, espero, vivemos o rescaldo daquele que foi um período sem precedentes, podemos fazer uma análise mais otimista daquela que tínhamos enquanto estávamos a enfrentar as incertezas e dificuldades impostas pelo contexto pandémico. Há uma clara aceleração de tendências, que de outra forma, demorariam a ser implementadas e essas mudanças estão a ter um impacto muito positivo para o setor. Acompanhando a rápida migração digital do mundo e do mercado global, o setor tem vindo a investir no e-commerce e canais digitais, tanto numa lógica B2B (produção industrial) como B2C (venda direta ao consumidor). O setor aproxima-se também das novas dinâmicas de inteligência artificial, realidade virtual, metaverso e NFTs. Esta abertura mostra a capacidade de adaptação que sempre caracterizou a joalheria portuguesa. Os mercados abrem-se além dos circuitos tradicionais, criando novos caminhos à internacionalização das joias portuguesas.

Quais os maiores obstáculos que os produtores enfrenta(ra)m?

Destacaria dois principais entraves, sobretudo nos períodos de confinamento: por um lado a suspensão do sistema de certificação por encerramento das Contrastarias e, por outro lado, as restrições ao comércio e retalho tradicional, que continua a ser o principal canal de distribuição. A nível internacional, e porque esta foi uma crise global, houve uma natural retração das exportações, devido à suspensão das feiras e eventos e as quebras na distribuição. No entanto, podemos já afirmar que o setor se encontra em franca recuperação

Muitos espaços tiveram que encerrar e noutros houve necessidade de reestruturar os modelos de negócio?

Sim, a palavra de ordem é adaptação. A pandemia obrigou a uma rápida adaptação e aceleração dos negócios. Quem está a ser capaz de o fazer, sai mais forte, quem não tem essa capacidade de resposta, acaba por desfazer das novas dinâmicas de mercado. Mas em geral as empresas do setor mostraram-se abertas à mudança e muito resilientes no enfrentamento dos novos desafios. Por isso, a nossa visão é que sairemos todos mais fortes.

O que foi feito pelos empresários?

O comércio online registou um impressionante crescimento durante este último ano – em 2020 foram criadas 166 novas lojas online de joalheria e, em 2021 e 2022, os números continuam a subir, o que demonstra uma dinâmica sem precedentes no setor. O setor está também a evoluir para o novo contexto da Indústria 4.0, investindo na sua modernização e capacitação, bem como na adoção de processos industriais mais sustentáveis.

Que papel teve a AORP no sentido de mitigar essas dificuldades?

Desde o primeiro momento da pandemia, a AORP reforçou a sua missão associativa, no sentido de defender os interesses do setor e das empresas. Criamos canais diretos de informação sobre medidas e recomendações para apoiar as empresas na tomada de decisões. Promovemos webinars com especialistas para partilha de conhecimento e boas práticas. Desenvolvemos inquéritos para monitorizar o impacto real junto das nossas empresas e ajustar estratégias de atuação junto do Governo e poder público. Com o objetivo de capacitar as empresas para a recuperação dos seus negócios e o regresso aos mercados internacionais, desenvolvemos novos mecanismos para fomentar sinergias e ações coletivas de promoção, como showcases coletivos em Londres e Milão e o lançamento das campanhas de promoção internacional “Together We Stand”, ainda em 2020, uma mensagem de união e de força coletiva e “Travessia” em 2022, mais voltada para a importância da transição digital e aposta na inovação tecnológica.



A guerra na Ucrânia tem gerado também consequências negativas?

Naturalmente que o setor não está imune às consequências da guerra, sendo que sem tanto impacto como outros mais dependentes dos combustíveis ou produtos agrícolas. No entanto, as incertezas políticas, flutuações económicas e clima de insegurança, criam algumas dificuldades às iniciativas de internacionalização na Europa. A solução é a mesma lição aprendida na pandemia: capacidade de adaptação.

Neste momento, como analisa o sector em Portugal?

Diria que temos que ver o setor da joalheria em dois percursos paralelos, mas confluentes. Por um lado, a nossa indústria, vocacionada para a produção para terceiros, posiciona-se hoje em dia pela qualidade, flexibilidade e capacidade de resposta. Para isso, alia a técnica à inovação, somando uma característica bem portuguesa e que nos traz competitividade internacional: a nossa capacidade de resposta, de cumprir prazos e flexibilidade de adaptação a produções de menor escala, mais exclusivas, que é o que buscam atualmente as marcas internacionais. Do lado das marcas, temos uma nova geração de designers e empreendedores que se inspiram no nosso legado e trazem uma nova visão contemporânea de produto, de negócio, de comunicação, abrindo novos caminhos e novos públicos, à escala global.

Há uma grande diversidade de negócios neste sector. Empresas tradicionais, outras mais inovadoras. Convivem em harmonia?

O setor tem evoluído em todos os segmentos e essa diversidade tem vindo a atrair novos públicos. Nesse sentido, assistimos em paralelo à valorização da joalheria tradicional, das técnicas artesanais e manuais, como sendo a filigrana entre outras, muito alavancadas também pelo turismo; ao crescimento e posicionamento das marcas de luxo, muitas delas alicerçadas nas técnicas tradicionais, com abordagens contemporâneas, adaptadas aos padrões do luxo internacional; e, por fim, a um fenómeno em ascendência que são as marcas nativas digitais, de joalheria contemporânea, acessíveis, de “daily use” e que se tornam verdadeiras love brands, sobretudo junto das gerações, exportando para todo o mundo. Diria que vivemos um momento de grandes mudanças no setor,

sobretudo na identificação e conquista de novos públicos, que nos permitem alargar oportunidades e ganhar escala.

Como considera a formação no sector ministrada no nosso país?

Num setor tradicional e com um tecido empresarial marcadamente familiar ou de pequena dimensão, é fulcral que se invista na formação profissional e na especialização de recursos para que haja uma rápida evolução e adaptação às exigências do mercado atual. Para isso é necessário que exista formação especializada adaptada

às necessidades do setor e maior interligação entre a academia/escolas de formação e o tecido empresarial/industrial. O CINDOR é o principal centro de formação especializado no setor a nível nacional e, em conjunto, temos vindo a desenvolver um projeto a longo prazo de identificação de novas áreas de competência e capacitação profissional, seja em áreas técnicas (design e produção), seja em áreas complementares

como gestão, marketing, comunicação digital, entre outros. Também elogiar a aposta de outras escolas e instituições públicas na dinamização de formação orientada e especializada no setor da joalheria portuguesa e que contribuem não só para o reforço de competências, mas também para estimular a entrada de novos atores, vindos de outras áreas de formação/criativas para o setor da joalheria portuguesa.

A filigrana, por exemplo, é uma arte que nos distingue. Acha que o surgimento de novos designers pode catapultar o sector para outro tipo de técnicas?

Sendo um dos setores de maior tradição em Portugal, a joalheria portuguesa está a atravessar uma fase de renovação e crescimento. Uma arte herdada de geração em geração, que surge agora revigorada por uma nova geração de artistas e empreendedores. Ao saber-fazer e ao talento dos artesãos, somam design, inovação e uma vocação exportadora, que abre novos caminhos ao setor.

Qual a percentagem que as exportações representam atualmente para o sector?

A expansão internacional é outra das entusiasmantes

Vivemos um momento de grandes mudanças no setor, sobretudo na identificação e conquista de novos públicos, que nos permitem alargar oportunidades e ganhar escala

novas dinâmicas do setor. As exportações subiram 23% de 2015 a 2019, alcançando a meta de 208 milhões de euros. São números que refletem um grande esforço de investimento na inovação, promoção e internacionalização do setor. As exportações registaram valores superiores a 110 milhões de euros, em 2020, considerando os inevitáveis impactos da conjuntura pandémica, com França, Espanha, Alemanha, Suíça, EUA e Hong Kong entre os principais mercados. Os mercados asiático e Médio Oriente têm ganho expressão nos últimos anos, fruto das consistentes participações em feiras e eventos.

Como é vista a joalheria portuguesa lá fora?

O que diferencia a nossa joalheria é que esta resulta de uma herança secular de gerações dedicadas à arte da ourivesaria, à manufatura, à atenção ao detalhe. As marcas nacionais estão a aliar o seu know-how aos novos conceitos de design contemporâneos, mais próximos dos novos padrões de consumo e da moda - um cruzamento entre passado e presente no qual se inscreve o futuro. É esta capacidade e saber que a tornam tão singular.

A joalheria portuguesa é cada vez mais valorizada no mercado nacional, sobretudo em termos de técnica, visão e design. Era isto que faltava para as empresas serem mais competitivas em termos internacionais?

A joalheria portuguesa não se faz só da arte e da capacidade produtiva, mas também de uma evolução acelerada dos processos de design, comunicação, internacionalização, comércio online, etc. Uma nova geração de marcas e designers projeta o setor internacionalmente, aproximando o setor do universo da moda e das tendências de consumo globais, o que não só abre novos caminhos ao setor como inspira os atores mais tradicionais a seguir o mesmo rumo.

O que diferencia a nossa joalheria é que esta resulta de uma herança secular de gerações dedicadas à arte da ourivesaria, à manufatura, à atenção ao detalhe



Há uns anos a atriz Sharon Stone surgiu publicamente com uma peça em filigrana. Acha que foi importante para impulsionar o reconhecimento da ourivesaria portuguesa lá fora?

Sem dúvida, sobretudo porque acontece num momento que o setor estava ainda a despontar para a exportação e promoção internacional. Teve um duplo benefício: por um lado visibilidade e prestígio internacional e por outro a valorização e orgulho interno, que deu incentivo extra às marcas para investirem na entrada nos mercados externos.

Como acha que deve ser encarada a divulgação do sector no futuro?

A AORP tem como principal missão a divulgação nacional e internacional do setor da joalheria portuguesa, sob a marca “umbrella” Portuguese Jewellery, através de campanhas de promoção e de ações de apresentação coletiva que se aproximam dos cânones, linguagens e dinâmicas da moda, seja através de editoriais, showcases, presenças nas Semanas da Moda e aproximação a buyers e média do setor.

Na sua opinião, os portugueses ainda olham para as joias como um investimento?

Desde sempre, e por uma questão cultural, os portugueses investem em joias como reserva de valor. E a valorização dos metais preciosos - desde 2000, as cotações do ouro subiram 600% - ajuda aqui a este sentido de entesouramento. Mas hoje em dia o “valor” das nossas joias vai muito além da matéria-prima. O design e a arte da técnica são cada vez mais variáveis que influenciam na valorização das joias a médio e longo prazo.

Quais são as peças que continuam a ter mais procura?

Este ano, o regresso dos eventos sociais – casamentos, batizados, etc – mostrou como as joias são sempre o refúgio certo para investimento em ofertas e objetos de grande simbolismo e significado. As joias eternizam memórias, momentos, relações. Nesse sentido, destacaria a joalheria clássica, intemporal, fabricada em ouro, como algo que continua a ter uma procura consistente e a ser um dos principais impulsos do mercado nacional. A par disso, as joias de daily use, em prata, têm ganho terreno à bijuteria e criado um novo mercado de joias acessíveis, mas de qualidade

O setor está a investir na sua modernização e inovação tecnológica para ganhar competitividade internacional



e duráveis. Nos últimos anos nasceram muitas marcas orientadas para esse nicho de mercado, impulsionadas pela elevada procura.

As mulheres continuam a ser as principais entusiastas ou já se verifica maior interesse da parte dos homens?

Na verdade, sobretudo em Portugal, os homens sempre usaram muitas joias. Não se associa tanto, mas é uma tradição cultural. As novas gerações já não têm pudor em relação a isso e os homens usam cada vez mais joias, sem que sejam propriamente conotadas como “femininas” ou “masculinas”. São as joias sem género – genderless, uma tendência que irá continuar a crescer nos próximos anos.

O que significa para si uma joia?

Para mim, as joias são a nossa caixinha dos “para sempre”. Cada joia conta uma história, uma memória, uma emoção. E o facto de serem eternas, permitem com que esses momentos e esses laços emocionais sejam eternos também.

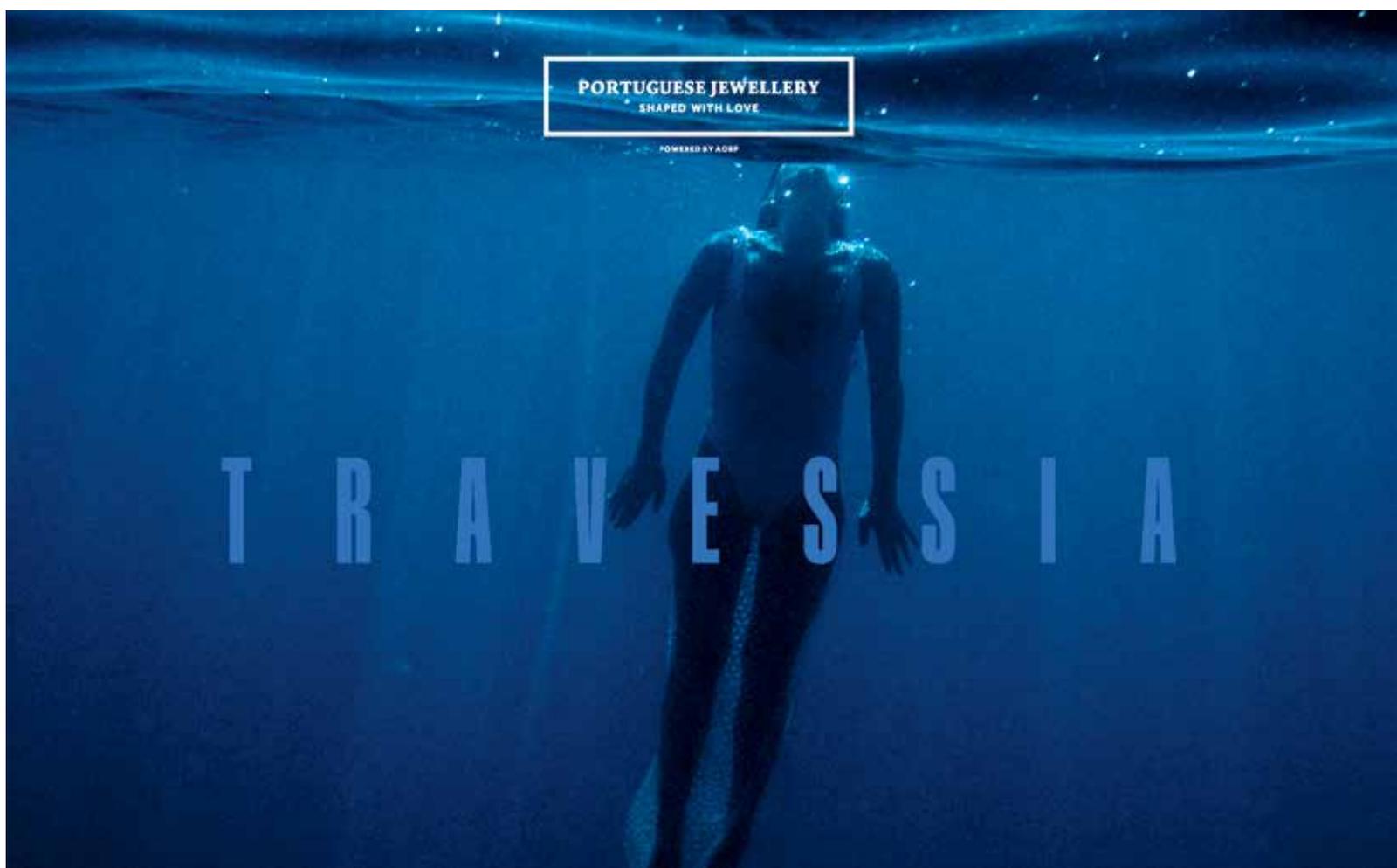
Como projecta o futuro da joalharia e relojoaria portuguesa e qual é a vossa visão (AORP) neste ponto?

Preservando a essência e legado da joalharia tradicional, o setor está a investir na sua modernização e inovação tecnológica para ganhar competitividade internacional. Devido a esta evolução revolucionária, Portugal é cada vez mais visto como um país de excelência, atraindo as grandes marcas internacionais que canalizam as suas produções para o nosso país. Com isto não só acreditamos na capacidade de atração de investimento estrangeiro em Portugal como no enorme potencial do setor da joalharia como bandeira de Portugal no mundo, pela forma como representa a identidade, património, cultura e tradição, valores que diferenciam e atraem os olhos do mundo para o nosso país.



Quais são os projetos e as metas que a AORP pretende alcançar no futuro?

Queremos continuar a liderar o setor no sentido do seu desenvolvimento e expansão internacional, nomeadamente na adaptação às novas dinâmicas de transição digital, sustentabilidade e inovação tecnológica. Lançamos este ano a nossa última campanha de promoção internacional, que tem como mote a “Travessia” e mostra como a joalharia portuguesa tem vindo a investir na inovação e na adaptação ao novo contexto do consumo global, sem perder a ligação às raízes, à essência da manualidade e da tradição, aliado aos conceitos de comércio justo e sustentabilidade, que são os novos cânones do mercado global. Queremos que o setor da joalharia portuguesa lidere um movimento que a indústria da moda deve obrigatoriamente seguir.



Póvoa de Lanhoso, a terra do ouro

TXT Vasco Alves e Inês Pedro Fernandes
PIC Diana Carvalho





A filigrana é muito utilizada na região Minho. Uma tradição longínqua que pode ser apreciada principalmente nos vestidos de noiva tradicionais e em trajes femininos de ranchos folclóricos. A Póvoa de Lanhoso, considerada a terra do ouro, é o expoente máximo na arte de trabalhá-la, evidenciando costumes e características únicas.

Um valioso património, onde vários artesãos existentes trabalham afincada e delicadamente, com enorme habilidade na arte da filigrana, em oficinas próprias, produzindo inúmeros artigos valiosos.

Nesta localidade, ainda é preservada esta tradição artesanal, cotando-se como um exemplo de grande promoção local e uma actividade de grande relevância na economia da região.

Museu do Ouro valoriza trabalho artesanal

O Museu do Ouro de Travassos, inaugurado em 2001, é um grande exemplo na preservação desta atividade e surge como resultado de um processo de valorização e de dignificação do trabalho artesanal do ouro.

A abertura ao público do Museu do Ouro, em Travassos, prendeu-se com o facto de esta freguesia ter ainda um número significativo de oficinas artesanais em

funcionamento e vestígios arquitectónicos de muitas outras.

Ao longo do tempo, tem vindo a promover uma série de atividades, como exposições, edições de brochuras, visitas guiadas e trabalho com escolas do concelho da Póvoa de Lanhoso.

Para além de musealizar, dinamizar as oficinas ainda em laboração e colaborar na recuperação das que se encontram em ruínas, o Museu do Ouro é uma instituição ativa, ao serviço da comunidade que lhe deu origem, e nela criando um polo dinamizador da região e do respectivo saber tradicional, dirigido a uma ampla região e a públicos diversificados.

A ideia da criação de um museu da ourivesaria em Travassos data dos anos 80 e resulta dos esforços de um ourives – Francisco de Carvalho e Sousa – que ao longo de 50 anos de atividade foi recolhendo espólio e documentação, formando uma coleção importante e que é a parte principal do núcleo inicial do Museu.

O edifício do Museu engloba duas oficinas de épocas diferentes já desativadas, fazendo parte da Casa de Alfena. Nestas duas oficinas foram criados quatro espaços expositivos, uma reconstituição de uma oficina dos anos 50, uma sala do ouro, uma sala de exposições temporárias e uma loja de ouro tradicional português.



Oficina do Ouro: mãos de ouro na arte de trabalhar a filigrana

Fomos, igualmente, até Sobradelo da Goma, também na Póvoa de Lanhoso, para conhecer a Oficina do Ouro que tem passado de geração em geração.

Os tempos são outros, a valorização do ouro mudou. Mas aqui, nesta que é a segunda casa de Elsa Rodrigues, o amor pela filigrana é o mesmo de há 33 anos atrás.

Foi com o seu pai que aprendeu esta arte e, mais tarde, juntamente com o seu marido e o seu cunhado, foram amadurecendo esta oficina.

Mas o que é a filigrana?

Esta arte trabalha os fios de ouro. Manualmente. Por pormenor a pormenor. Uma técnica que surgiu entre 2000 e 2500 a.C., que se foi perdendo em vários países, mas que, em contrapartida, prevaleceu em Portugal.

A partir do século XVII, a filigrana portuguesa já tinha construído um caminho muito próprio e assentava em moldes muito diferentes de qualquer outra.

Hoje em dia, as peças feitas em filigrana podem-se encontrar principalmente na zona norte do país, sendo que a Póvoa de Lanhoso é a chamada Terra do Ouro!

Razão mais que suficiente para irmos até lá, de forma a percebermos que arte é esta e conhecermos o processo de construção de uma peça.

Primeiramente, como nos conta Elsa, é preciso fazer a fundição do ouro. Colocá-lo dentro do cadinho, como lhe chamam, e derreter. Aqui, o processo é diferente para peças de ouro (mistura de prata e cobre) e peças

de cobre (apenas cobre). O cadinho é depois retirado e o metal vertido numa rilheira de ferro que lhe dá a forma de uma barra comprida.





De seguida é feito o lingote, ou seja, é puxado o fio de ouro num cilindro, que acaba por se transformar num fio de centenas de metros. Depois de estar nas dimensões pretendidas, é estirado nos “rubis”, peças de ferramentas que possuem uma largura superior à fieira e que permitem a obtenção de fio com espessuras inferiores a 0,2mm. Pegam-se em dois fios e torcem-se à mão e, juntos, são depois esmagados por um cilindro. Tornam-se assim mais leves e laminados e constituem o torcido que é tão importante para a obtenção do resultado final rendilhado da filigrana.

O passo seguinte será fazer a estrutura da peça, minuciosamente, e enchê-la. É neste processo de enchimento que se vê o trabalho artístico que se faz nesta arte, a agilidade e a paciência que se tem de ter neste momento... é aqui que percebemos que realmente estas peças são feitas com amor, com gosto.

Terminando a construção da peça, esta é colocada em água para humedecer e, depois disso, é coberta com pó de ouro e soldada para que todos os componentes fiquem fixos uns aos outros.

O acabamento de uma peça de filigrana passa pela lavagem, pois depois de todo este processo a cor fica suja e oxidada. Este é um banho químico, a que Elsa lhe chamou «de corar», onde se utiliza uma escova fina de metal para esfregar a peça com água e detergente até esta ficar brilhante. Da cor amarelada do ouro.

Porque é que a filigrana é uma técnica tão preciosa?

Porque as peças feitas de fios com espessura igual ou inferior a 0,22mm só podem ser feitas manualmente. Isso sim, é uma mais-valia. É uma garantia de que possuímos uma peça totalmente feita à mão. Aqui se vê o porquê de ser uma arte tão especial, tão bonita.

E é precisamente por esta razão que esta família mantém este legado. E não o deixa desaparecer.



«O ouro é eterno» Os altos e baixos na comercialização do ouro em Portugal

TXT Diana Carvalho
PIC Mara Fernandes

O ouro português é dos que apresenta maior qualidade a nível mundial, sendo a maioria das peças nacionais de 19 quilates. A tradição de comprar, oferecer e usar ouro no país, mesmo em festas e romarias, tem vindo a perdurar no tempo, mas a comercialização deste “metal rei” tem vindo a viver altos e baixos recentemente.

Até aos anos 80, os portugueses procuravam comprar ouro, porque viam nele uma garantia. É isto que defende Maurício Pires, que trabalha desde os 12 anos na Ourivesaria Pires, em Braga, criada pelo pai em 1927. «Daí para cá, digamos que apareceram estas casas de comprar ouro e as pessoas começaram a verificar que tinham valores em casa que não tinham noção de que tinham e começaram a vender», conta. Esta «perda de gosto por ter ouro» levou muitas ourivesarias a virar-se mais para a joalheria e alta relojoaria, revela ainda.

Já José Pitães, da Ourivesaria Pitães de 1951, acredita que não há uma perda de «gosto de ter ouro», mas sim «falta de segurança». «O ouro é o metal rei, é um metal que, devido às potencialidades que tem - que não é só para uso pessoal, o ouro é o melhor condutor de energia que existe na parte elétrica, por exemplo, tem um potencial muito alto -, está muito caro. E por estar caro provoca realmente a vontade, aos ladrões, de o procurar», frisa. «Não temos segurança. Por isso, o mercado da ourivesaria fracassou. Posso dizer que este ano é dos mais fracos da minha vida na comercialização de ouro», acrescenta.

«O máximo das vendas de ouro foi em 1999, ano em



que, em Portugal, se consumiram 33 toneladas de ouro», adianta Manuel dos Santos, da Alfena - Ourivesaria de Travassos, na Póvoa de Lanhoso. A partir daí, a comercialização sofreu «um declínio constante, para o qual o ourives acredita terem contribuído vários fatores: «O fator emigração, as gerações mais velhas, que compravam mais ouro, envelheceram, e os novos agora têm outros tipos de consumo e compram menos ouro, alguma alteração dos gostos e de se querer peças mais efémeras, porque uma peça de ouro é mais durável no tempo, é uma jóia de família». A estas questões juntaram-se ainda a crise subprime, em 2008, e a pandemia de Covid-19 que impediu eventos como casamentos e batizados em 2020 e 2021.

Com o regresso lento à normalidade, começa a haver alguma retoma nas vendas, mas de forma alguma comparável ao que se vendia antes destes dois períodos. «Posso estimar que talvez hoje em dia o consumo

de ouro ande pelos 10% daquele valor de referência máxima», refere Manuel dos Santos. Já José Pitães frisa que é impossível fazer um balanço dos últimos dois anos, devido aos confinamentos provocados pela pandemia, mas assegura que o ouro é principalmente vendido em duas épocas do ano: agosto e dezembro. «Precisamente o mês de verão, em que vêm os emigrantes, porque eles são os únicos que realmente ainda têm um gosto enorme pelo nosso ouro, porque o nosso ouro tem brilho, tem encanto e valor e então ainda movimentam um bocadinho de dinheiro. Depois, vem o mês das prendas, que é o mês de dezembro», explica.

Adeus ouro, olá aços e pratas?

O consumo da ourivesaria mudou. Disto, têm os três ourives certezas. No entanto, não têm também qualquer dúvida de que quem quer valorizar a memória de alguém, oferece ouro. Pulseiras e fios de criança, lembranças para netos e afilhados e mesmo alianças de casamento são peças em que o ouro é rei, exatamente pelo valor que dão às memórias. «Uma peça de ouro fala toda a vida. Memoriza sempre a memória de alguém, porque o ouro é eterno. O ouro é eterno», garante José Pitães. Também Manuel dos Santos confirma que «quem quer, de facto, valorizar alguém, valoriza com ouro, porque o ouro é efetivamente de grande valor».

No entanto, à medida que os anos vão passando, faz-se sentir uma substituição do ouro pelos anos e as pratas por parte das novas gerações. Em primeiro lugar, porque os jovens «nem têm dinheiro para o ouro», como menciona José Pitães. O “metal rei” que, durante cerca de 20 anos, teve uma cotação que rondava os dez euros, com a crise de subprime «chegou aos 40 euros e agora anda pelos 50», avança Manuel dos Santos.

O valor mais elevado torna o ouro numa peça de prestígio e, para os jovens, um maior «risco de perder uma peça maior». «Acho que a questão do aço ou da prata são opções que as pessoas tomam. Antes já havia as bijuterias e outro tipo de coisas, portanto, não é isso. O facto é que as pessoas hoje veem uma peça em que o metal multiplicou por cinco em relação ao valor de referência de há dez ou 15 anos. De facto, houve uma valorização enorme do metal», explicita o ourives.

Em relação aos materiais escolhidos para substituir



o ouro, José Pitães admite que «a prata é mais fresca e realmente suporta a moda de uma forma em que as pessoas andam mais à vontade, porque o valor acaba por fazer com que, se a perderem, não se perde muito». Já o aço, alerta «tem um brilho diferente, mas até acaba por ser perigoso». «Uma aliança em aço, se tivermos o azar de o dedo inchar, não dá para cortar. A prata é mais mole e cortamos com muita facilidade», revela.

Para além do valor, o ourives acredita tratar-se de uma questão de valorizar a «tradição». «Os jovens não conseguem ter a perceção realmente do valor do ouro, como os antigos, nem sabem o valor do ouro já», defende. «Vejo jovens a querer comprar alianças de casamento e a fugir aos mais baratos, quando as alianças, à partida, são para toda a vida e se devem escolher bem», acrescenta.

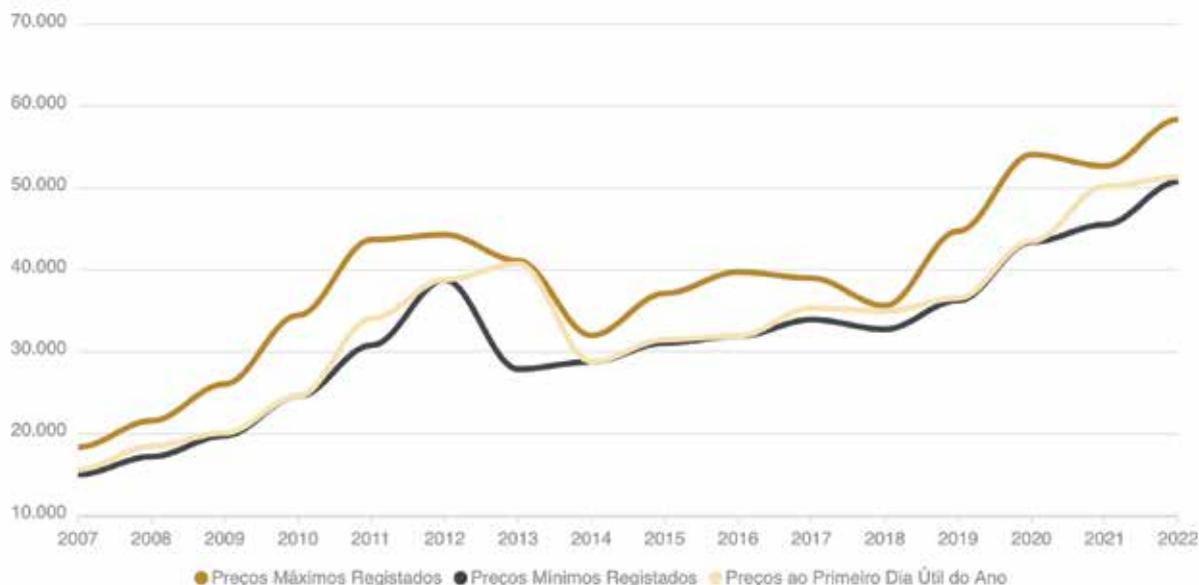
Ainda assim, nenhum dos ourives acredita que a maior procura por estes materiais vai realmente ameaçar a comercialização do ouro. «As modas são cíclicas. O aço e as pratas já se venderam muito, mesmo em anos que se vendia muito ouro», sublinha José Pitães, que defende que «nunca se perderá a ideia de usar ouro», já que as pessoas «quando têm possibilidades, gostam sempre de ter ouro, uma jóia».

«O ouro é eterno», mas será também a sua valorização?

Ao longo dos últimos anos, como explicam os ourives, o ouro tem vindo a ser muito valorizado. Em 2007, antes da crise subprime, o valor do ouro por grama, em euro, em muito pouco ultrapassava os 18 euros, tendo atingido um valor máximo nesse ano a 28 de dezembro, data em que o preço do ouro marcava 18,362 euros por grama, segundo o portal Bullion Rates. A partir de 2008, ano em que se registou um valor do preço máximo do ouro por grama a 9 de outubro (21,567 euros/grama), o ouro foi sendo cada vez mais valorizado, tendo atingido um preço máximo de 44,310 euros/grama no dia 3 de outubro de 2012.



Alterações no preço do ouro por grama ao longo dos anos em Portugal



Fonte: Bullion Rates

A descida do preço do ouro entre 2013 e 2014 foi pouco duradoura, tendo voltado a ascender constantemente até ao presente ano. De acordo com dados recolhidos até ao dia 4 de agosto, o valor máximo do ouro em 2022 foi de 58,360 euros/grama, registados a 13 de abril. Já o valor mínimo, este ano, foi marcado a 3 de fevereiro (50,769 euros/grama).

Porque é que o ouro tem ganho tanto valor? «Porque o ouro é um referencial», avança Manuel dos Santos. «Sempre que há uma crise económica, o ouro sobe. Porque é que sobe? Porque os investidores refugiam-se no ouro, porque sabem que é um valor seguro, foi sempre», acrescenta.

Atualmente, as subidas do preço do ouro também se justificam, diz Manuel dos Santos, pelos «mercados emergentes da Índia e da China». «Com a importância que dão ao ouro e a maior capacidade económica, pressionam mais o mercado mundial, a procura aumenta e aumenta o preço», explicita o ourives. «O ouro tem tido sempre essa valorização», garante ainda.

Para o consumidor também há sempre uma valorização, assegura José Pitães. «É a única coisa que, depois de velha e toda amassada dá dinheiro», revela. Para clarificar esta questão, o ourives estabelece até uma comparação com a roupa que vestimos. «Se pensarmos na roupa que estamos sempre a usar, a lavar e a engomar e na qual gastamos dinheiro, pagamos na compra o mesmo imposto que o ouro, que são os 23%. No final, fica velha, no entanto, estamos sempre a gastar dinheiro com ela e depois deitamos tudo fora. O ouro tem sempre uma garantia de 50% da matéria prima valorizada», explicita.

Na bolsa, a valorização do ouro é «sempre garantida», garante José Pitães. No entanto, será que o ouro vai continuar a ser também valorizado pelo consumidor? O responsável pela Ourivesaria Pitães de 1951 acredita que não da mesma forma. «Cada vez vai-se vender menos. O ouro vai mudar. Vai mudar bastante. Já está a mudar aos bocados. As pessoas, em vez de comprar ouro de cotação alta - 80% de ouro e 19 quilates - já estão a ir para meio ouro, que é o ouro de nove quilates», adianta.

O futuro que se avista para o ouro é então de uma valorização contínua do ouro nos mercados. Já para a comercialização de ourivesaria em ouro, o futuro é, como frisa José Pitães, de «um ouro mais pobre».





VECCHIO

RELOJOARIA E JOALHARIA

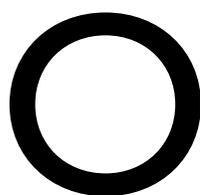


C.c. Minho Center - Braga – Loja 44B – (em frente entrada Continente)
E. Leclerc - loja 8 – Barcelos – Braga 4755-054

☎ 927 614 075 ✉ vecchiobraga@gmail.com 🖨 Joias/Relógios

Viana e o seu coração de ouro





“Coração de Viana” é um símbolo da cidade de Viana do Castelo. Uma verdadeira “medalha” que os locais ostentam ao peito, com orgulho, e que na última década surge também como marca da cidade, através de um coração vermelho estilizado com a palavra Viana, que promove o concelho numa escala global.

Com forte tradição na região, esta jóia fez e continua a fazer parte das relíquias usadas e guardadas de muitas famílias, que, de geração em geração, continuam a ostentá-la com orgulho, transportando um verdadeiro legado ao peito, como elemento indispensável, por exemplo, na romaria da Senhora da Agonia, onde as mulheres vianenses desfilam com um indescritível encanto pela cidade, exibindo verdadeiros ornamentos de ouro nos seus trajes típicos, cotando-se como uma das principais atrações destas festas populares e onde o “coração de Viana” resplandece ao peito de quem o ostenta. O Desfile da Mordomia é um dos destaques da festa e já passou a ser apelidado como a maior mostra de ouro ao ar livre.

Particularmente, o Coração de Viana é, de facto, uma joia única, repleta de história, de beleza ímpar e intemporal. Apesar de existir há três séculos, continua a ser fonte de inspiração para designers de joalheria e cada vez mais procurada em todo o território nacional, tendo já chegado mais longe, e, hoje em dia, é usado um pouco por todo o mundo, enquanto colar ou brinco, tendo-se tornado numa joia emblemática em Portugal e num símbolo de reconhecimento mundial, com grandes celebridades e não só a renderem-se à beleza desta icónica jóia. O próprio município vianense criou há mais de uma década a sua própria marca, constituída por um coração estilizado com a palavra “Viana”, constituindo-se hoje em dia como uma imagem utilizada em acções de comunicação e marketing e que promove o concelho em todo o território nacional e internacional e que, normalmente, surge acompanhado do lema “Quem gosta vem, quem ama fica”.

História e origem deste símbolo nacional

Mas apesar de ter Viana no nome, esta relíquia não é exclusiva desta cidade. O uso do coração é uma tradição minhota ampla, que vai do Baixo ao Alto Minho. Inclusive, o Coração de Viana foi e tem sido produzido fora de Viana do Castelo, com o seu fabrico ligado a algumas oficinas artesanais, principalmente da Póvoa de Lanhoso ou Gondomar.

E, ao contrário do que se poderia pensar, tendo como base o seu formato, o Coração de Viana não teve como propósito ser um símbolo de amor, antes um símbolo de dedicação e de culto do Sagrado Coração de Jesus. Esta peça terá sido criada nos finais do século XVIII, quando a Rainha D. Maria I (1734-1816) que, grata pelo nascimento do seu filho varão, pediu que lhe fosse feito um coração em ouro em homenagem ao Sagrado Coração de Jesus.

O seu legado histórico e a sua elevada importância na cultura portuguesa são de tal ordem que, hoje em dia, o coração é utilizado também como fonte de inspiração em lenços ou bordados em diferentes matérias-primas adaptadas ao vestuário, calçado, cortiça ou cerâmica.





Portojóia 2022 na Exponor de olhos postos no futuro (mais digital) da joalharia portuguesa

A principal montra ibérica de joalharia, ourivesaria e relojoaria já tem data de regresso à Exponor para a apresentação dos avanços tecnológicos e talentos de novos criadores que estão a transformar o setor. Com o mote “Togetherness”, o evento decorrerá de 22 a 25 de setembro.

Após dois anos de pausa forçada por conta da pandemia, a Exponor Exhibitions renova a missão de se afirmar como um veículo de divulgação das tendências que marcam a dinâmica indústria da joalharia portuguesa. A nova edição da Portojóia tem data marcada para 22 a 25 de Setembro, aguardando-se uma mostra repleta de inovação, migração digital e inclusão.

A globalização e a interculturalidade explicam a inspiração por detrás do mote da 31ª edição do certame.

“Togetherness” representa uma joalharia que se afirma cada vez mais aberta, inovadora e inclusiva, destacando, através de cerca de 150 expositores e criadores, novas abordagens e novas visões, que têm no coletivo a força motriz.

Para a nova edição do evento recupera-se o “Trendspot”, espaço destinado para a exposição das joias que melhor representam as quatro tendências assinaladas pela organização: Togetherness, Ancient Wisdom, Art as an Expression e Fairy Tales; assim como o “Art & Jewels”, iniciativa que visa promover parcerias entre a joalharia e outros setores criativos como a moda, decoração, ilustração e cerâmica.

Em destaque estará igualmente a atribuição do “Prémio Best of – Aluno Revelação 2022”, que distingue os talentos e a criatividade do setor, em particular daqueles que ainda se encontram a receber formação. O vencedor será anunciado na cerimónia de entrega de Prémios Best Of no dia 23 de setembro.

De referir que a edição mais recente da Portojóia, ainda em 2019, reuniu cerca de 10 mil visitantes e 150 expositores, entre eles, 30 designers e 27 empresas vindas de Espanha, Itália, Alemanha, Turquia, Brasil e Cabo Verde. Mais informação sobre a Portojóia em <http://portojoia.exponor.pt/pt/>.





Braga a caminhar para a mobilidade sustentável

Ano letivo 2022 / 2023

SCHOOLBUS

Início a 19 de setembro

PARAGEM

Estádio Municipal

PARAGEM

Junto à Rotunda da Força Aérea (Ideia Atlântico)

Colégio Leonardo Da Vinci

Colégio D. Diogo de Sousa

Colégio Teresiano

Externato Paulo VI

EB2,3 Francisco Sanches

Colégio D. Pedro V

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

PARAGEM

Junto ao Continente Bom Dia Maximinos

PARAGEM

Junto ao Minho Center Av. Robert Smith

Escola EB 2,3 André Soares



No novo ano letivo eu vou para a escola no **SCHOOLBUS!**
E tu?

Inscrições obrigatórias em:
<https://schoolbus.tub.pt/>





Sala do Ouro *no Museu do Traje de Viana* **Uma viagem ao passado** **da ourivesaria**

A renovada Sala do Ouro no Museu do Traje de Viana do Castelo é um espaço ímpar na cidade e um dos locais mais procurados por quem se interessa pela história da ourivesaria. No espaço, que foi requalificado e abriu portas em 2021, o visitante poderá encontrar informações sobre os instrumentos antigos utilizados na produção de ourivesaria. No cofre podem ser apreciadas as peças que mais marcam a cidade, como os Colares de Contas, o Coração de Viana, o Cordão e a Cruz de Resplendor.

Também os Colares de Gramalheira podem ser vistos, assim como as Borboletas, os Relicários, as Libras e Medalhas, assim como os brincos mais típicos de Viana do Castelo. O cofre guarda ainda peças do século XX e ourivesaria masculina. A exposição compreende peças da Fundação Eduardo Freitas, que resulta de uma doação de Manuel Freitas a Viana do Castelo. Como homenagem a esse legado ancestral, o município lançou também o catálogo "Viana do Castelo e a Tradicional Ourivesaria Portuguesa", da autoria de Rosa Maria Mota.

ENTREVISTA AO ADMINISTRADOR DA VALORES, DIOGO FAÍSCAS
«O INVESTIMENTO EM OURO,
A MÉDIO/LONGO PRAZO,
CARACTERIZA-SE POR TER
UM BAIXO RISCO ALIADO
A UMA BOA RENTABILIDADE»



A Revista Minha esteve à conversa com Diogo Faiscas, administrador da Valores, empresa que se dedica, desde 2008, à comercialização e reciclagem de metais preciosos. O responsável aborda o estado actual do sector e revela que pretende abrir novas unidades em território nacional.

Fale-nos um pouco sobre a história da empresa Valores e o que faz?

A Valores iniciou a sua atividade em 2008 e desenvolveu um novo modelo de *franchising* pioneiro nesta área em Portugal. No final de 2012 tínhamos cerca de 220 lojas, distribuídas por 4 países (180 em Portugal, 30 em Espanha, 10 em França e 1 México). A partir de 2013, o negócio dos metais preciosos abrandou bastante, com várias lojas da especialidade a terem de fechar portas e nós não fomos exceção. Tivemos de reestruturar a empresa e a nossa

rede de lojas e suspendemos a venda de novas unidades em regime de *franchising*. Desde 2015 a empresa tem registado todos os anos um crescimento no volume de negócios e tem sempre resultados positivos.

Quantas lojas da Valores estão a funcionar, atualmente, em Portugal e em termos globais?

Atualmente, temos 46 lojas em funcionamento.

Quantos funcionários empregam?

Em todo o país, a rede Valores emprega, neste momento, cerca de 70 pessoas.

Qual tem sido o volume de faturação médio da empresa?

A média de faturação dos últimos anos rondou os 8 milhões de euros, sendo que este ano, esperamos faturar 10 milhões de euros.

Quais são os serviços que prestam atualmente?

Os principais serviços são a compra e venda de metais preciosos, venda com opção de compra e transferências de dinheiro com a Western Union.

Para os interessados, como é que a vossa empresa pode ajudá-los a comprar ou vender ouro?

Temos um blog em www.valores.pt/blog com várias dicas e sugestões sobre as melhores estratégias para quem pretende comprar e vender ouro, quer na ótica do consumidor quer na ótica do investidor. Temos

resposta a questões fiscais, nomeadamente a tributação de mais-valias em IRS na venda de artigos em metal precioso, as taxas de IVA aplicáveis, etc., bem como sugestões de investimento (barras, moedas ou peças de ourivesaria usadas).

Quais são as mais-valias e os riscos associados à vossa atividade?

O maior risco é a cotação do ouro. Uma vez que o ouro está cotado em bolsa, está sempre sujeito à volatilidade dos mercados. Apesar de que, quando comparado com outras matérias-primas ou ativos, ser bastante mais estável. O facto de estar cotado em bolsa torna o valor de qualquer ativo volátil.

Passamos primeiro por uma crise devido ao Covid-19 e agora com a guerra na Ucrânia. Como é que o ouro se comporta nestas situações?

Em tempos de crise como esses que citou, a cotação do ouro tem tendência a subir. Nessas duas situações em particular, nos primeiros dias em que os vários países começaram a confinar ou nos primeiros dias da guerra na Ucrânia, a cotação do ouro subiu cerca de 10 por cento. No entanto, passadas poucas semanas, os mercados corrigiram e o valor do ouro voltou aos valores antes do covid e antes da guerra, respetivamente.



Valores
especialistas em OURO

«Se olharmos para os últimos 10 anos verificamos que a cotação do ouro subiu cerca de 20 por cento»

É um bom negócio investir em ouro?

Depende do perfil de cada investidor. Se o investidor tiver um perfil conservador, ou seja, se for pouco propenso ao risco, o ouro é certamente um excelente negócio. A médio/longo prazo, o investimento em ouro caracteriza-se por ter um baixo risco aliado a uma boa rentabilidade. Por exemplo, se olharmos para os últimos 10 anos verificamos que a cotação subiu cerca de 20 por cento.

Qual é o seu preço atual?

No momento desta entrevista o ouro de 999,9 está cotado em 55.857 EUR/KG.

O que podem esperar os clientes que procuram os vossos serviços?

A compra e venda de artigos com metal precioso usados encontra-se devidamente enquadrada na lei e regulamentada, desde logo, porque prevê a necessidade de uma licença de retalhista de compra e venda de artigos com metal precioso usados. A licença assegura a implementação de um conjunto de procedimentos que asseguram total transparência no processo de compra e venda e, desta feita, salvagam o consumidor. A Valores cumpre meticulosamente todas essas regras e procedimentos, trabalha com a maior transparência e sigilo e conta com uma equipa de profissionais com vários anos de experiência.

Quais são as vossas metas para os próximos anos?

Os nossos objetivos para os próximos anos passam por manter a tendência de crescimento registada nos últimos anos e abrir novas unidades em zonas onde não estamos presentes, como o interior do país, a ilha da Madeira e também uma segunda unidade no Algarve.





Vale do Lima *aposta no Loureiro* *para promover a região*

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas

“Loureiro do Vale do Lima - um vinho, um território, um destino” é o mote de um projeto que une os municípios de Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo. A campanha alicerça-se na casta Loureiro para promover o vinho e o enoturismo, em estreita ligação com a riqueza da região a nível histórico, cultural e gastronómico.

Promover o Loureiro como um motor de desenvolvimento do Vale do Lima é o objetivo de um projeto que está a ser levado a cabo pelos municípios de Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo, em articulação com os produtores.

Intitulada “Loureiro do Vale do Lima - um vinho, um território, um destino”, a campanha pretende fazer

do Loureiro «uma âncora de promoção do território do Vale do Lima», como explica o vice-presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima, Paulo Sousa.

O município limiano promoveu, em agosto, a terceira edição do certame vínico “Loureiro de Ponte de Lima ConVida”, que se centrou em mostrar aos visitantes os produtores do Vale do Lima e em divulgar a iniciativa conjunta de valorização deste produto de excelência.

O projeto intermunicipal conta com a participação de 39 produtores-engarrafadores, localizados nos quatro concelhos que compõem o Vale do Lima. A iniciativa não se limita à promoção da casta e dos produtores, usando o Loureiro como um convite para que se descubra aspetos como a história, a cultura, o património, a natureza e a gastronomia. Cada copo de Loureiro surge como um convite a provar a frescura, a harmonia, a elegância, a memória, a exuberância, a alegria e a essência deste vale.

Com um orçamento na ordem dos 200 mil euros, o projeto contempla o registo da marca “Loureiro do Vale do Lima – Uma Casta, o Vale Inteiro”, a criação de um sítio na Internet em <https://www.loureirovaledolima.pt/>, jantares vínicos, presença em eventos, distribuição de brochuras e guias desdobráveis, cartazes exteriores e outras formas de divulgação.

«Este projeto representa o conjugar de esforços dos quatro municípios, que entendem que um dos grandes recursos endógenos do território – o vinho Loureiro – tem potencial para dinamizar a economia, criar novos segmentos de turismo de valor acrescentado nas aldeias e com isso potenciar o mundo rural e fixar pessoas nos territórios de baixa densidade», afirma.

O vereador limiano com área da Economia sublinha que os vinhos desta casta têm «um potencial de crescimento brutal» e o Vale do Lima reúne todas as características para ser um sucesso em termos de enoturismo, uma vez que é possível viajar desde o Atlântico ao Parque Nacional da Peneda-Gerês na companhia do Loureiro. Segundo dados do projeto, o Vale do Lima tem perto de 10.500.000 m² de área de vinha da casta Loureiro, o que equivale a 20% da área total existente na Região dos Vinhos Verdes.

«Este projeto vai-nos permitir estruturar a oferta de enoturismo no Vale do Lima. Trabalhando de uma forma articulada, podemos apresentar um produto conjunto, com valor acrescentado e diferenciado», diz, destacando que esta zona é rica em solares, em muitos casos também produtores de vinho, o que se afigura como um elemento diferenciador para o enoturismo deste território. A estimativa é que, a médio e longo prazo, o projeto poderá contribuir com um aumento de 5% de turistas na região do Vale do Lima.

Este responsável aponta como objetivo «acrescentar valor» para que os produtores de vinho possam ter mais rendimento e assim incentivar a instalação de jovens agricultores em áreas de baixa densidade. Em seu entender, só com mais retorno económico para quem vive nas aldeias é que vai ser possível dar vida a territórios que estão a caminho da desertificação.

Na sua opinião, o trabalho conjunto é fundamental para ganhar escala que permita chegar aos mercados internacionais. «Quando queremos atrair o mercado internacional para comprar os nossos vinhos ou quando queremos desenvolver produtos para operadores internacionais, temos de ter escala. Só trabalhando em conjunto é que vamos conseguir entrar nesses mercados», frisa.





Centro de Interpretação do Vinho Verde

conquista visitantes

O Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde, em Ponte de Lima, está a registar um grande aumento de visitantes, assumindo-se como uma instituição fundamental na divulgação deste setor tão relevante para a economia da região.

A coordenadora do Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde, Cristiana Freitas, refere que este espaço gerido pelo Município de Ponte de Lima sempre teve um número bastante significativo de visitantes, que diminuiu com a pandemia de Covid-19. Com o fim das medidas restritivas, o aumento dos visitantes está a superar as expectativas.

A maior procura vem da Galiza, havendo até uma agência de viagens que tem como ponto de paragem obrigatório o Centro de Interpretação e Promoção do

Vinho Verde sempre que algum dos seus grupos passa por Ponte de Lima. «Temos recebido visitantes de todas as nacionalidades, inclusivamente do Alasca», revela.

A sua missão passa por «fomentar a investigação do lastro patrimonial e promover o Vinho Verde associado ao seu terroir como um produto de excelência», sendo «desenvolvidos diversos projetos e atividades que possibilitam uma visão alargada desta região, nomeadamente, da diversidade e qualidade dos Vinhos Verdes, assim como da sua envolvente histórica e cultural».

Esta responsável explica que a instituição tem, portanto, duas vertentes, que se complementam: por um lado, a valência de centro de interpretação e, por outro, a missão de promoção do Vinho Verde.

Na área de interpretação, os visitantes ficam a conhecer a história da vinha e do vinho na região dos Vinhos Verdes, através de um filme apresentado no auditório

e de equipamento interativo disponibilizado no primeiro andar. A exposição permanente leva os visitantes a um percurso pelos objetos ligados à vinha e ao vinho, desde alfaias agrícolas, que dão a conhecer vários trabalhos do campo, aos utensílios necessários para a vinificação até ao processo de certificação. Existe ainda um espaço de exposições temporárias.

A parte promocional é distinta da vertente museológica, uma vez que implica um contacto permanente com os produtores da região para que disponibilizem os vinhos que vão ser apresentados aos visitantes. Os produtores apenas têm que enviar os vinhos e definir o preço de venda ao público, uma vez que a instituição não ganha dinheiro com a sua comercialização.

Cristiana Feitas sublinha que o centro de promoção contribui para a divulgação dos vinhos, uma vez que o ingresso que os visitantes adquirem inclui sempre uma prova, feita numa sala especificamente concebida para esta finalidade, onde há uma parede repleta de garrafas, que suscita a curiosidade de quem por ali passa.

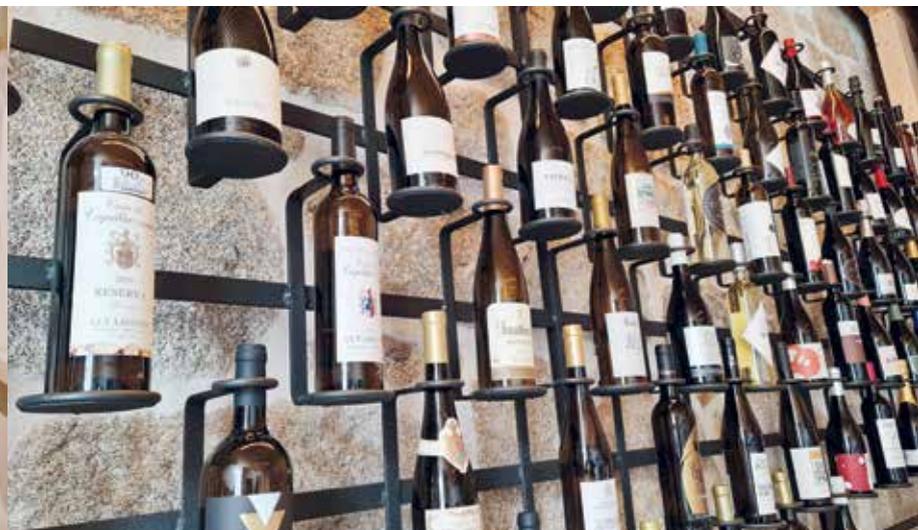
Paralelamente, todas as semanas estão em destaque dois vinhos de produtores e castas diferentes. Este já se tornou num ponto de referência para quem procura vinhos da região que não são fáceis de encontrar em grandes superfícies.

A coordenadora sublinha que a instituição promove os vinhos de toda região, incluindo o Loureiro do Vale



do Lima, agora objeto de um projeto intermunicipal de promoção. Apresenta-se, assim, «como uma estrutura abrangente que incorpora elementos alusivos à diversidade e identidade das nove sub-regiões em que atualmente se subdivide a Região Demarcada dos Vinhos Verdes, na perspetiva da promoção do vinho e divulgação do património vitivinícola».

O Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde abriu no dia 4 de março de 2016, depois da aquisição e recuperação por parte da Câmara Municipal de Ponte de Lima da Casa Torreada dos Barbosa Aranha, um imóvel do século 17 considerado de interesse público. A instituição foi galardoada com o prémio “Best Of Wine Tourism Awards 2018”, na categoria Arte e Cultura.



Vinho e alojamento turístico de mãos dadas

O vinho e o alojamento turístico estão de mãos dadas no Vale do Lima para proporcionar aos visitantes experiências de enoturismo memoráveis. A Casa da Cuca, o Paço de Calheiros e a Quinta das Fontes, com localização no concelho de Ponte de Lima, aplaudem o projeto “Loureiro do Vale do Lima – um vinho, um território, um destino” e manifestam a sua determinação em fazer com que esta região se afirme pela qualidade das propostas que tem para apresentar aos turistas.



Casa da Cuca recupera fama dos vinhos de Moreira do Lima

A Casa da Cuca é um projeto familiar desenvolvido em Moreira do Lima, sendo o foco a recuperação do património genético das castas típicas do vinho branco de Moreira do Lima, devolvendo-lhe a fama que outrora levava restaurantes de prestígio a percorrerem longas distâncias para adquirirem este vinho, que depois seguia em pipas transportadas em carros de bois.

Os irmãos José Carlos e Sandra Amorim deram continuidade ao trabalho do pai, Carlos Amorim, impulsionando a recuperação das castas desta aldeia limiana. Seguindo os ensinamentos de Miguel da Adega, personalidade local muito conceituada, e das publicações do enólogo Cincinato da Costa, a família apostou no Dourado, casta considerada o início do Loureiro, Cainho de Moreira do Lima e Galeguinho.

José Carlos Amorim explica que a natureza do projeto consiste na recuperação das castas em vias de extinção, num investimento exigente, uma vez que são muito menos produtivas. Esta aposta, com cerca de uma década, traduziu-se no lançamento, no passado mês de junho, do primeiro monocasta de Cainho de Moreira do Lima, que está a ter uma excelente apreciação por parte de críticos conceituados. Entre os planos da família está o

lançamento de um blend de Dourado e Cainho de Moreira do Lima, reconstituindo assim o vinho que antigamente era produzido naquela localidade.

A área de produção cifra-se em 5,5 hectares, sendo 3,5 hectares de Loureiro, 1,5 hectares das castas tintas Vinhão, Borraçal e Doçal e 8 mil metros quadrados de Cainho de Moreira do Lima. Os vinhos são comercializados com as marcas “Da Cuquinha” (Loureiro e Cainho de Moreira do Lima) e “Carcaveira Velha” (Vinhão), sendo a restauração local o principal cliente, embora a empresa também esteja a vender para o denominado “mercado da saudade”, sobretudo em Lisboa e Porto, e a iniciar a exportação, com destaque para o Canadá.

Para além do vinho, existe a vertente de alojamento, com a Casa da Cuca (dois quartos) e a Casa da Cuquinha (três suites). Os projetos passam por instalar uma unidade de alojamento numa área com vinha e criar uma estrutura de acolhimento aos visitantes, com sala de provas, museu e adega, que complemente as provas e merendas que atualmente são feitas debaixo de uma latada, marcadas pela arte de bem receber tipicamente minhota. «O alojamento e as vinhas estão a crescer em conjunto. Dentro de quatro a cinco anos queremos chegar aos dez hectares de área produtiva e aumentar para o dobro a nossa capacidade de alojamento», revela José Carlos Amorim.



Paço de Calheiros valoriza património histórico

O Paço de Calheiros é uma das imagens mais icónicas de Ponte de Lima, afirmando-se a nível nacional e internacional pela riqueza da sua história e património, que inclui um solar setecentista de traça barroca e jardins classificados como históricos.

Na mesma família há 700 anos, esta propriedade localizada na freguesia de Calheiros é apontada como o exemplo perfeito do caminho a seguir pelo enoturismo do Vale do Lima, aliando a vertente de turismo de habitação com a produção de vinho da casta rainha deste território.

O proprietário, conde Francisco de Calheiros, afirma que o Paço de Calheiros está a dar «um contributo fortíssimo» para o projeto de promover o Loureiro como um dos símbolos do território. Com cinco hectares de vinha, a propriedade comercializa os seus vinhos com as marcas Paço de Calheiros e Conde de Calheiros, feitos apenas com uvas criteriosamente selecionadas à mão.

A propriedade tem a particularidade de possuir videiras com mais de um século, que têm servido para o estudo que a Escola Superior Agrária de Ponte de Lima está a fazer sobre a casta. O vinho de Calheiros é feito com um pé de cuba de uvas produzidas pela videira mais antiga. «Não usamos leveduras artificiais porque queremos exprimir o terroir do vinho. Fazemos, por isso, a inoculação das cubas de forma natural a partir das uvas da videira mais antiga da quinta», revela o enólogo Miguel Viseu.

É no meio das vinhas que se encontra a torre medieval dos Calheiros, que acaba de ser recuperada. O conde relata que durante a plantação das vinhas, há mais de duas décadas, foram encontrados tijolos, o que levou a parar as máquinas e a fazer um estudo arqueológico

encabeçado pelo professor Brochado de Almeida. Foi encontrado um forno medieval com uma parte da grelha intacta e os vestígios da torre velha. Este património foi agora requalificado, sendo um novo ponto de atração, que servirá para provas de vinhos e degustações, num cenário idílico, rodeado por vinhas e com uma vista panorâmica sobre o Vale do Lima.

O Paço de Calheiros recebeu o primeiro hóspede em 1985, o então primeiro-ministro da Holanda, Rubb Lubbers, naquele que foi o início de uma relação de amizade que se estabeleceu entre as duas famílias. «Transformamos os nossos hóspedes em nossos amigos, criamos um vínculo que vai para além da estadia», afirma Francisco de Calheiros.

Sendo um dos associados com mais prestígio da rede de Solares de Portugal, o Paço de Calheiros tem uma oferta de 20 quartos, entre turismo de habitação, agroturismo e uma casa de campo, estando também aberto para casamentos e outros eventos.

A propriedade recebe sobretudo hóspedes estrangeiros, com destaque para os EUA, mas também muitos peregrinos do Caminho de Santiago. Note-se que as armas da família exibem cinco vieiras, duas estrelas e o bordão de Santiago. Estreitando esta ligação, a capela, que tem como orago S. Pedro, possui agora uma escultura de Santiago Maior, uma réplica da imagem que está no Pórtico da Glória da catedral de Santiago de Compostela, que foi benzida no passado dia 24 de agosto, com a presença de um sacerdote e da Banda de Gaiteiros de Pontevedra.



Quinta das Fontes vai ter hotel rural

A casa solarenga da Quinta das Fontes, em Rebordões Souto, vai ser transformada num hotel rural com 15 quartos, num investimento que pode chegar até aos 1,2 milhões de euros. As obras no edifício que remonta a 1836 vão começar até ao fim deste ano, prevendo-se que estejam concluídas em 2023. A casa dos caseiros já foi requalificada, servindo como andar-modelo de como vai ficar o imóvel principal.

Na mesma altura vai começar a intervenção de requalificação da adega, que vai incluir a criação de uma sala de provas, reforçando a vertente de enoturismo desta propriedade, que já inclui a possibilidade de visita, prova e realização de eventos.

A revelação é feita por Paulo Mendanha, que se apaixonou pelas inúmeras fontes espalhadas pela quinta – incluindo no interior da casa principal – e que justificam plenamente o nome da propriedade.

Oriundo de Barcelos e com um grupo de empresas nas áreas da construção, imobiliário e equipamentos, a família Mendanha investiu no agroturismo em 2016. Com dez hectares, a quinta tem cinco hectares de vinha, destacando-se uma ramada com 600 metros de comprimento, que atravessa toda a propriedade. Com enologia a cargo de José Domingues, a empresa tem no mercado quatro referências: Loureiro, Cainho, Espumante e Vinhão.

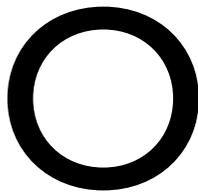
A par das obras, Paulo Mendanha perspetiva o aumento da área de vinha, mas condicionado à evolução do mercado, que até agora tem recebido muito bem os



vinhos da Quinta das Fontes. «O nosso objetivo é desenvolver os vinhos e o turismo, pois são atividades complementares», afirma.



**Já é possível dar
um "REPLAY" aos
brinquedos velhos**



“REPLAY” surgiu da ambição de reciclar de forma criativa os brinquedos velhos. O projeto piloto, testado ao longo de 2021 pela Zero Waste Lab e a Precious Plastic Portugal, quer repensar de forma conjunta e reinventar a forma como os brinquedos são utilizados e, posteriormente, deitados fora.

O combustível para a criação da iniciativa foi o facto de que, no atual sistema de resíduos português, ainda não existe um destino adequado para os brinquedos velhos que, por serem compostos por muitos materiais distintos e difíceis de separar uns dos outros, acabam muitas vezes por não ser reciclados. Os principais objetivos do “REPLAY” são assim:

- Sensibilizar para os problemas relacionados com as falhas da reciclagem e a produção de lixo, assim como a importância do ecodesign e do consumo consciente.
- Promover a circularidade do plástico e dos outros materiais presentes nos brinquedos.
- Criar soluções tecnológicas sustentáveis para a transformação criativa do plástico dos brinquedos, e ampliar a rede Precious Plastic Portugal.



- Dinamizar a discussão pública sobre a qualidade dos brinquedos e dos seus materiais, sobre o marketing direcionado às crianças e sobre a qualidade do brincar.
- Implementar um sistema inovador de Responsabilidade Alargada do Produtor para os brinquedos em Portugal.

Até ao momento, o projeto já conseguiu desmontar mais de cinco mil brinquedos, que totalizaram cerca de 80 mil materiais separados, bem como doar 1 221 brinquedos e criar 47 novos. Apesar de atualmente estar apenas presente em cinco municípios do país (Porto, Figueira de Castelo Rodrigo, Cascais, Lisboa e Évora), o “REPLAY” conta com muitos mais pontos de recolha, um deles localizado em Braga, em Dume, no Agrupamento de Escuteiros 12. As entregas podem ser realizadas por qualquer pessoa que queira desfazer-se dos seus brinquedos velhos, sem os fazer terminar nos aterros ou incinerados.



NOVO ÁLBUM DE DANIEL PEREIRA CRISTO PROMETE PÔR-NOS DE “DE PERNAS PARA O AR”

“De Pernas para o Ar”, o segundo álbum de Daniel Pereira Cristo, constitui uma forte aposta do artista e do seu produtor Hélder Costa, na busca de novos caminhos para a música portuguesa, mantendo a fidelidade a objetivos maiores, como sejam mostrar ao mundo a riqueza das raízes musicais portuguesas, da palavra, da língua, das sonoridades, composições e instrumentos tradicionais, salvaguardando sempre o rigor e a contemporaneidade. «Se o primeiro disco mudou por completo a minha vida e girava em torno das músicas mais tradicionais e do nosso pequeno tetracórdio, este é um disco mais reflexivo, filosófico até, próprio destes tempos de pernas para o ar em que vivemos, que arrisca novas composições e novos ambientes sonoros», refere Daniel Pereira Cristo.

Este novo registo pretende ser um tributo ao legado dos nossos mais brilhantes cantautores, em particular ao eterno Zeca Afonso, celebrando também os nossos grandes poetas, como é o caso de Fernando Pessoa e de Antero de Quental, atrevendo-se a explorar esse rio mais cantautorial graças à contribuição das notáveis letras de Tiago Torres da Silva.

Surge também da vontade de dizer algo novo e de pegar nos nossos instrumentos tradicionais, juntá-los com outras

abordagens e linguagens e assim conseguir uma sonoridade atual e eclética onde a mensagem e a canção são preponderantes.

O disco procura também explorar o conceito “Da Raiz ao Fado...”, estilo musical inconfundivelmente português, que conta com a participação especial da fadista Carla Pires como “porta-voz”.

“De Pernas para o Ar” sucede a “Cavaquinho Cantado”, distinguido com o prémio Carlos Paredes em 2018. Do percurso de Daniel Pereira Cristo destaques também para uma Residência Artística televisiva, onde se apresentou ao vivo em diversos programas, e também para um concerto no Terreiro do Paço em Lisboa, na passagem de ano 2018/19, concerto esse que foi levado ao vivo, durante o ano 2019, a vários palcos do país e da Galiza, contando com diversos convidados especiais da cena artística nacional e internacional da lusofonia (Júlio Pereira, Ana Bacalhau, Rão Kyao, Tatanka dos Black Mamba, João Só, Uxia, Xabier Diaz, Óscar Ibañez, Aline Frazão e Manuel de Oliveira).

Os anos de 2020/21 foram, sem sombra de dúvida, anos de pernas para o ar e, para Daniel Pereira Cristo, esta metáfora acabaria por dar título ao novo álbum, lembrando que o mundo foi-nos dizendo que não devemos dar nada como adquirido ou garantido!



HAMILTON, SIMPLEMENTE PODEROSO



João Pedro Quesado

Adepto de F1

Os grandes deixam marca, e quando deixam o seu lugar, não o deixam como ele estava. É uma frase aplicável a Lewis Hamilton, que este ano, pela primeira vez desde 2017, não é o campeão que reina na Fórmula 1.

São 44 os recordes que o Sir Hamilton detém atualmente na F1. Curioso, porque 44 é o número que Hamilton escolheu para o carro desde 2014. Para além de alguns que já se registam no campo da longevidade – chegou ao campeonato já em 2007 –, a maioria deles é reveladora da performance em pista. Partilha, com Michael Schumacher, o recorde de sete títulos mundiais, mas já tem mais vitórias e pole positions – 103 em cada categoria –, e é o único piloto da história com vitórias e pole positions em todas as temporadas em que participou – apesar de 2022 ser, provavelmente, o fim desse registo, graças ao carro arriscado e inconsistente que a Mercedes produziu.

Numa carreira cheia de sucessos – só perdeu o título na primeira temporada em que participou por alguma inexperience e má gestão da sua então equipa, a McLaren –, é difícil escolher os melhores momentos. Se estiver com tempo, recomendo pesquisar por estes Grandes Prémios: Mônaco 2008, em que recupera de um furo; Grã-Bretanha 2008, em que venceu com mais de um minuto de vantagem sobre o segundo lugar; Bahrain 2014, a batalha no deserto que definiu os anos seguintes; Abu Dhabi 2016, pelo que estava disposto a fazer pelo título; Alemanha 2018, quando saiu de 14º lugar; Itália 2018, em que montou na primeira volta uma vitória que só concretizou a oito do fim; Mônaco 2019, em que aguentou pneus muito para lá do que era suposto; Grã-Bretanha 2020 (mas veja só as últimas dez voltas); Turquia 2020, onde foi mago dos pneus num piso de aderência absurdamente baixa; China 2011, Hungria 2019 e Espanha 2021, em que fez resultar estratégias arriscadas que exigiam voltas constantemente no limite. E mais haveria para sugerir, até porque nem nas suas

piores temporadas (como 2011) deixou de ganhar, e em 2010 fez um colega de equipa – Jenson Button, campeão de 2009 – confessar ao pai que, “se ele [Hamilton] alguma vez descobrir como trabalhar com os engenheiros melhor, mais vale o resto dos pilotos irem para casa”.

É claro, para todos os que vêem, que Hamilton está entre os melhores de sempre. Como ordenar esses pilotos já é algo que depende das preferências pessoais. Mas ‘ter o melhor carro’ não é, nunca, argumento para desvalorizar a enorme consistência e sucesso do britânico – basta lembrar que todos os pilotos de F1 têm um colega de equipa e, se o carro fosse mesmo o factor decisivo, esses colegas deviam ter ficado muito mais próximos do campeão.

Mas o impacto de Hamilton na F1 vai para além da pista. É o único piloto negro na história do campeonato – e por isso, logicamente, o único campeão negro. E se isso lhe valeu, desde o início, um tratamento diferente – como adeptos do seu colega de equipa de 2007 a irem, no ano seguinte, para as bancadas em blackface e perucas encaracoladas –, talvez só em 2020 se tenha sentido capaz de enfrentar esse lado racista de um desporto que foi, sempre, para os ricos. Hamilton é, aliás, dos poucos pilotos atuais com origens modestas, e teve uma carreira nos karts apoiada pelos empregos simultâneos do pai até conseguir convencer o chefe da então poderosa McLaren a apoiá-lo no caminho para a F1.

Esse passo que Lewis Hamilton deu marcou a diferença e tornou-o uma figura reconhecida fora da bolha do desporto automóvel. Até porque não se ficou só pelas palavras, e montou uma comissão para estudar o racismo no paddock da F1 – de onde saiu um relatório com testemunhos arrepiantes – e perceber como melhorar a diversidade num meio tão fechado. E a sua equipa, a Mercedes, foi a única a analisar-se e divulgar os números da sua falta de diversidade. O poder que veio dos sucessos em pista foi usado assim, para trazer mudança.

A conclusão é simples: como nas corridas, Hamilton não desiste, e os feitos vêm de uma consistência incrivelmente forte – seja para ganhar uma corrida apenas com três pneus ou para deixar melhor o desporto à volta do qual fez a sua vida.



Krav Magá

O combate corpo a corpo
que ajuda a defender-se





Imi lichtenfeld, o fundador da modalidade, durante o período de ativismo anti-semita em Bratislava, nos anos 1940, queria criar um método de defesa pessoal realista para proteger os bairros judeus. Daí nasceu o Krav Magá.

É um sistema de combate corpo a corpo, desenvolvido em Israel, que envolve técnicas de luta, torções, defesa contra armas e golpes como socos, cotoveladas e joelhadas. O seu objetivo é ensinar qualquer pessoa, independente da idade, género ou preparação física, a saber-se defender.

Tudo é permitido de forma a salvaguardar a integridade física do indivíduo.

Esta modalidade está dividida em duas vertentes:

Defesa Pessoal - Inclui um leque de variadas técnicas desenvolvidas com o objectivo de aumentar a capacidade de defesa de qualquer ser humano contra qualquer ataque, evitar ferimentos e sobrepor-se a qualquer assaltante. Inclui ainda movimentos defensivos que servem para se defender de vários ataques, armados ou não, e em diferentes posições básicas: em pé, sentados, deitados, etc.

Combate Próximo - A parte mais avançada desta modalidade, onde se ensina a neutralizar um adversário de uma forma rápida e eficaz. Tratam-se aqui diversos aspectos importantes na gestão de uma luta: os ataques, a defesa, as esquivas, o timing, bem como também os aspectos mentais e psicológicos.



Comboios turísticos levam visitantes à descoberta dos encantos da Galiza

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

Os comboios turísticos, que decorrem até outubro, convidam a descobrir a Galiza de uma forma cómoda, económica e ecológica. O programa deste ano apresenta 13 percursos, tendo como novidades as rotas da reserva da biosfera de As Mariñas e dos queijos. Com saída de Ourense, destaque para o périplo que leva os visitantes à descoberta da Ribeira Sacra e de Valdeorras.

O comboio profusamente decorado está parado na estação de Ourense à espera dos passageiros para a rota pelos vinhos da Ribeira Sacra e de Valdeorras. Este é um dos 13 percursos em funcionamento até outubro, sempre aos sábados, no âmbito do projeto dos comboios turísticos, promovido pela Junta da Galiza, pela empresa ferroviária espanhola Renfe e pelo INORDE – Instituto Ourenseano de Desenvolvimento Económico.

Pouco depois da partida, o percurso segue bordejando o rio Minho, oscilando a vista entre vegetação mais densa e casarios incrustados nas encostas. O destino é o apeadeiro de Santo Estevo de Ribas de Sil.

Ali, após um curto trajeto a pé a apreciar o rio Sil, que serpenteia por entre montanhas verdejantes, um autocarro leva os visitantes ao ancoradouro onde começa um passeio de barco até aos desfiladeiros do Sil, um dos ex-libris da Ribeira Sacra. Esta é uma área delimitada pelos rios Minho e Sil, na fronteira entre Ourense e Lugo, que se



destaca pelas suas belíssimas paisagens, sendo apontada como um dos recantos mais mágicos de toda a Galiza.

A construção de barragens tornou o rio navegável, permitindo apreciar a partir da embarcação os desfiladeiros de origem tectónica que chegam aos 500 metros. Daqui se avistam as impressionantes vinhas plantadas em socacos, sendo este um expoente máximo da denominada viticultura heroica. A navegabilidade do rio permitiu que em algumas vinhas as uvas sejam escoadas por barco, em vez de ser necessário carregar os cestos até ao topo da encosta, em locais com uma inclinação que pode chegar aos 80 por cento.

A Ribeira Sacra é, desde 1996, uma das cinco denominações de origem protegida que a Galiza tem no setor dos vinhos. A introdução da viticultura nesta região remontará à época romana, sendo que a sua difusão ocorreu devido ao impulso dado pelas ordens religiosas que se instalaram no território.

O percurso aguça o apetite para uma visita aos miradouros, que permitem apreciar esta beleza natural de outros ângulos, e aos importantes mosteiros que existem nas imediações. Uma das explicações para o topónimo desta região prende-se precisamente com o facto de ter sido muito procurada por eremitas, o que acabou por dar lugar a inúmeros mosteiros e igrejas.

Entre este património religioso, destaque para os mosteiros de San Pedro de Rocas, com uma história que remonta a 573, sendo aventado que este pode ser o mais antigo da Galiza, o de Santo Estevo de Ribas de Sil, impressionante pelo seu tamanho e localização, atualmente transformado numa unidade hoteleira, e o de Santa Cristina de Ribas de Sil, rodeado por árvores centenárias.

Com os olhos maravilhados pelo “canhão do Sil”, retoma-se o percurso de comboio em direção ao território da Denominação de Origem de Valdeorras, que existe desde 1945, na fronteira de Ourense com Leão. Depois do almoço em A Rúa, segue-se de autocarro até ao Santuário de Santa María das Ermidas, encravado no vale do rio Bibej, rodeado por socacos com vinhedos.

O santuário foi mandado construir em 1624, junto ao local onde pastores terão encontrado uma imagem da Virgem Maria, no século XIII, a quem são atribuídas curas milagrosas. A sua fachada é considerada como uma das melhores obras do Barroco galego, destacando-se também a riqueza do altar-mor, com a imagem da Virgem rodeada por anjos de prata que dançam e fazem soar sininhos. No exterior, nota para a Via-Sacra inspirada no Bom Jesus de Braga, o cruzeiro e a casa sacerdotal.

A próxima paragem é na adega A Coroa, apresentada como um exemplo da qualidade do vinho de Valdeorras,



fazendo vindima manual, em caixas abertas para evitar contaminações, e uma seleção criteriosa das uvas. Destaque para a adega, que mantém a antiga estrutura de pedra.

Sempre com as excelentes explicações das guias Marián Sampaio e Ana Rodal, ruma-se à estação de Os Peares, transformada num espaço museológico no âmbito de um projeto de revitalização destes equipamentos da responsabilidade do INORDE denominado “Estações Vivas”. Aqui existe um museu ferroviário, onde se podem ver elementos de sinalização, sistemas de comunicação, antigos bilhetes, entre os quais alguns minhotos, vestuário, fotografias históricas e maquetes com miniaturas de comboios em funcionamento.

Juan José Álvarez, chefe da expedição da Renfe, destaca que os comboios turísticos estão a ser um sucesso. O projeto começou em 2013 com dois comboios e capacidade máxima de 50 pessoas em cada percurso. Este ano há 13 rotas, o que significa 37 comboios a percorrer diferentes áreas da Galiza, com 96 vagas em cada um. A taxa de ocupação está nos 98 por cento, incluindo muitos passageiros portugueses.

Este responsável refere que os comboios turísticos dão a possibilidade de se percorrer alguns dos locais





mais emblemáticos da Galiza de maneira cómoda, com guias turísticos qualificados e a baixo custo.

O bilhete custa 45 euros para adultos e 20 euros para crianças. Grupos com dez ou mais adultos têm um desconto de 15%. Estes preços incluem o transporte gratuito das cidades mais próximas do local de onde parte o comboio turístico e a possibilidade de aquisição por 22 euros de um bilhete que permite circular livremente por toda a Galiza durante três dias.

Os itinerários com saída de Ourense são as rotas dos Vinhos da Ribeira Sacra e Valdeorras; Vinho da Ribeira Sacra – Rio Sil; Vinho da Ribeira Sacra – Rio Minho; Vinhos do Ribeiro e Rias Baixas; e Vinho de Monterrei. Em Santiago de Compostela têm início as rotas dos Vinhos das Rias Baixas; Mosteiros; e Paços e Jardins Históricos da Galiza. Da Corunha partem as rotas dos Caminhos de Santiago, queijos e As Mariñas, enquanto de Ferrol sai a rota dos Faróis e de Pontevedra a da Lampreia.



Receitas

RECEITAS & MARMITAS

*Polvo
no Forno*





A Minha receita

Grace na Cozinha

Compro diretamente aos pescadores em Castelo de Neiva e é o melhor polvo que encontro! Encolhe pouco na cozedura e dá um verdadeiro arroz de polvo. Super saboroso e bem pintado.

INGREDIENTES {3 PESSOAS}:

1 Polvo fresco da Lota (+- 1,5 kg)
 Batata vermelha (para assar) grande
 1 Pimento vermelho
 6 Dentes de alho
 1 Ramo de salsa fresca
 Pimentão doce em pó qb
 3 Folhas e Paus de Louro
 Sal grosso qb
 Pimenta preta moída a gosto
 Oregãos a gosto
 Uma boa qtd azeite de qualidade
 Azeitonas pretas

Preparação:

1 - Congelar o polvo, sem lavar, uns dias antes de o cozinhar. Deixar descongelar naturalmente e limpar a cabeça do polvo ou retirá-la.
 2 - Colocar o polvo a cozer numa panela de pressão durante 15 minutos, com apenas um fundo de água e 1 folha de louro. (Não colocar sal. Contar o tempo depois de levantar fervura).
 3 - Entretanto preparar os restantes ingredientes. Picar o pimento, os alhos, a salsa com os talos e cortar as batatas em gomos. Pré aquecer o forno a 200 graus.
 4 - Quando o polvo estiver cozido, retirar da água, escorrer e reservar.
 5 - Num tabuleiro de ir ao forno colocar as batatas em volta e o polvo inteiro no centro.

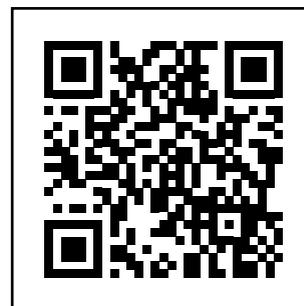
6 - Salpicar tudo com o pimentão, pimento, alho e salsa picados. Colocar o louro e sal apenas nas batatas.
 7 - Regar com bastante azeite de qualidade e levar o forno durante cerca de 35/40 minutos. Controlar a cozedura, virar as batatas a meio do tempo e regar o polvo com o próprio azeite.

*Se necessário baixar a temperatura para 180 graus (dependendo dos fornos). Se cozinarem em forno a lenha, tapem o tabuleiro com folha de couve ou prata nos primeiros minutos e destapem a 20 minutos do final para tostar.

8 - Quando estiver pronto, podem salpicar com mais salsa fresca e azeitonas pretas e está pronto a servir.

Bom apetite!

Receita com vídeo completo aqui:
<https://youtu.be/cly2Ko5qBwE>



(DES)PREOCUPAÇÃO DE FÉRIAS



Luís Pires Pereira
Economista e membro do Mind Business
Toastmasters Club

Mesmo não tendo por hábito tirar férias no mês de agosto, a busca pelo ritual da tranquilidade é algo que procuramos nesta época.

Longe vão as férias despreocupadas, apenas com a obrigação de descansar e desfrutar da companhia de amigos, família e livros. Hoje é um ato quase improvável.

Nos anos anteriores não descansamos devido à pandemia provocada pelo SARS-Cov2, mas este ano, e mesmo estando a situação praticamente controlada, não me posso sentir nada, mas mesmo nada, mais descansado.

Sou bastante otimista, mas até o maior crente tem dúvidas. Passo então a explicar os meus diversos anseios e razões para as muitas horas de sono roubadas.

1- Em pleno século XXI, vivemos na Europa uma nova guerra. Salienta-se o quão absurdo são as consequências e os efeitos colaterais constatados, as vidas que se perdem, os milhões de refugiados, os danos materiais e humanos decorrentes do prolongamento de uma guerra. Pior, não se vislumbra uma resolução do conflito no curto prazo.

2- Desde 1992 que Portugal não tinha uma taxa de inflação tão elevada. Em julho, a variação homóloga do IPC - índice preços do consumidor - atingiu os 9,1% e, nos próximos meses, é expectável que o valor ainda possa subir. Já nem temos memória das consequências elevadas da inflação, mas verificamos que as famílias perdem, a todo o tempo, poder de compra. Com as taxas de juros a aumentar prevê-se uma redução de investimentos e perdas de empregos.

3- Como referido, conseqüente e previsivelmente, o BCE subiu, em julho passado, meio ponto percentual os juros de referência (o primeiro aumento da última década e há mais de 20 anos que não subia meio ponto). Mas a tendência será de subida, e as consequências do aumento das taxas de juros são conhecidas para as empresas, famílias e investimento.

4- Também o aumento de preços dos combustíveis e da energia leva-nos a refletir sobre o problema da dependência energética, que é superior a 65%. A utilização de fontes de energia fósseis, como o petróleo, o carvão ou o gás natural, torna-nos dependentes de países terceiros e gera também graves problemas ambientais para o mundo. Estamos muito distantes de alcançar a neutralidade carbónica e tornar o país mais verde e sustentável, mas o facto é que teremos de acelerar o caminho em resultado das efetivas alterações climáticas que estão a acontecer.

5- Nunca como nos dias de hoje verificamos a necessidade de uma racionalização necessária e real do consumo de água. Esta situação está a tornar-se crucial para o país. É um tema premente, associado à sustentabilidade ambiental que compromete não só as gerações atuais bem como a garantia das necessidades das gerações futuras.

6- E a pandemia parece controlada, mas será que já estamos preparados para o período de Inverno? Em outubro/novembro não teremos o número de casos covid a aumentar?

7- E sobre as reformas estruturais em Portugal já ninguém quer ou ouve falar? Estamos a preparar o nosso país para os nossos filhos; será que o que aí vem vai refletir-se numa vida melhor?

Resumidamente, como percebeu, este ano não tenho férias. Espero e tenho a convicção de que a situação global melhora, pois o lugar comum de que “éramos tao felizes quando tínhamos menos problemas e não sabíamos, e ainda nos queixávamos” é bem atual.

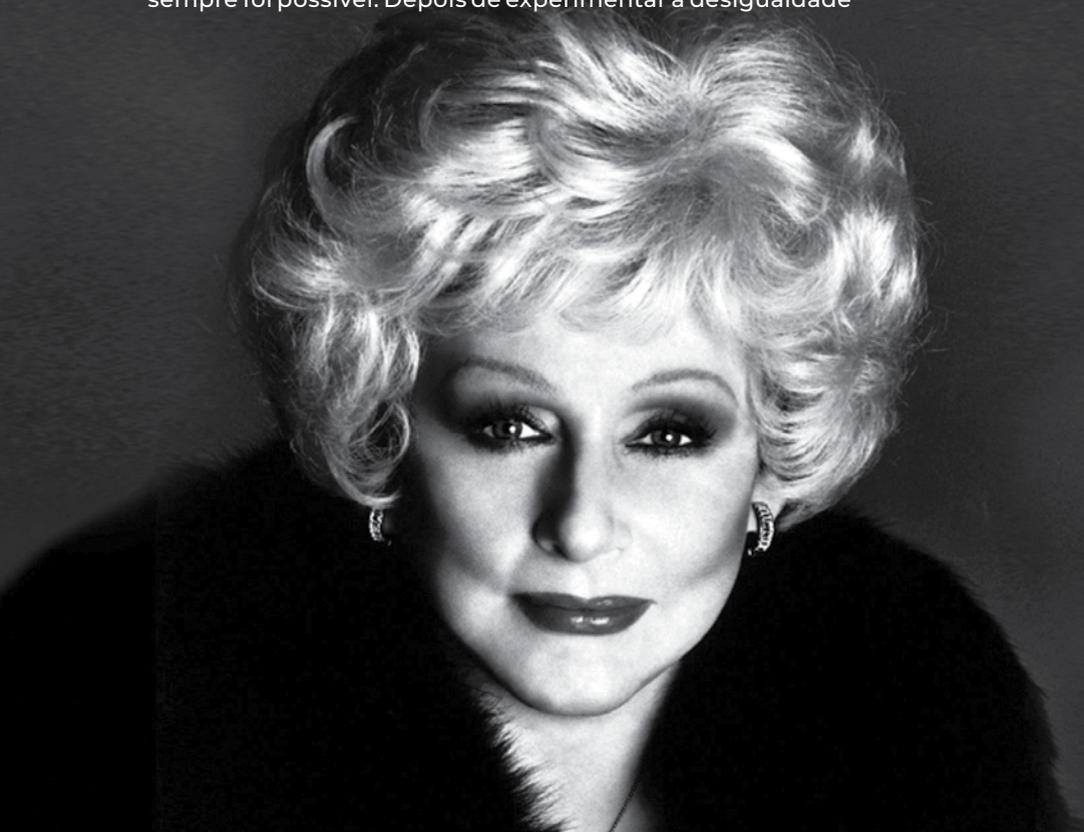
Para podermos descansar na plenitude, devemos silenciar os nossos pensamentos e preocupações, “quando não há descanso em si mesmo, é inútil buscá-lo noutra lugar”. Desculpem o desabafo, espero que tenham umas boas férias.

“Comece o caminho para o sucesso seguindo duas regras: comece e não desista”

MARY KAY ASH

Mary Kay Ash nasceu a 12 de maio de 1918, em Hot Wells, Cypress, Texas, EUA. Foi uma famosa empresária americana e fundadora da Mary Kay Cosmetics, Inc. A sua estratégia de negócios foi baseada na filosofia cristã, chegando a pedir aos seus funcionários que dessem preferência, primeiro a Deus, depois à família e finalmente ao trabalho. Esteve sempre à frente do seu tempo e mudou o mundo dos negócios criando mais oportunidades para as mulheres, tendo construído uma empresa guiada pelos seus valores, inspirando milhões de pessoas, principalmente, mulheres. Para Mary Kay Ash, a missão sempre foi possível. Depois de experimentar a desigualdade

no local de trabalho, ela sabia que precisava de fazer uma mudança, não apenas para si mesma, mas para todas as mulheres. Em 1963, Mary Kay Ash lançou o seu negócio. Inovadora, dedicou a sua vida a capacitar as mulheres e a colocá-las no controlo do seu próprio futuro. Sempre acreditou que os valores certos podem levar-te ao topo e a sua integridade inabalável inspirou milhões de mulheres, tornando-se uma das maiores empreendedoras e líderes do mundo. Inúmeros líderes empresariais, autores, políticos e membros da academia reconheceram a mente brilhante e a determinação de Mary Kay Ash, tendo sido agraciada com vários prémios de prestígio durante a sua vida e muitos mais depois de falecer a 22 de novembro de 2001.





COMO CONTROLAR AS DESPESAS DO DIA A DIA

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

É cada vez mais importante um controlo das despesas devido ao decréscimo do poder de compra. São muitas vezes as pequenas despesas do dia a dia, que somadas fazem a diferença. Nos dias que correm é imperativo olhar para as despesas de outra forma e prevenir o futuro. Existem inúmeras formas de poupar que pode e deve começar a implementar, para organizar da melhor forma a sua vida financeira.

Vamos começar por tomar consciência que é possível e importante, olhando para as pequenas coisas da nossa vida diária. E para isso, escolhi algumas dicas que farão sem dúvida a diferença:

- Organize as suas refeições com antecedência

Defina tudo com antecedência, preparando uma ementa semanal que pode servir muitas das vezes também para o jantar. Se souber o que vai comer durante a semana, consegue planear refeições com rigor e saber exatamente o que vai precisar de comprar e quanto vai ter que gastar. Não se esqueça que deve ter tudo definido no seu orçamento, para que nada falhe.

- Tome o pequeno-almoço antes de sair de casa

Ao tomar esta decisão vai poder preparar o pequeno almoço a seu gosto e até partilhar em família. Desta forma pode comer algo mais saudável e ainda poupar dinheiro. O café em casa pode ser uma excelente opção, se tomar mais do que um por dia, porque ao final do mês é um valor significativo.

- Prepare uma marmíta para levar para o trabalho

Esta pode ser sem dúvida uma boa opção, também para fazer refeições mais equilibradas e saudáveis com fruta, legumes, etc, podendo sempre optar por exemplo, por levar o que sobrou do dia anterior. Vai ver que vale a pena!

- Aproveite as promoções e compare preços

Devemos aproveitar as promoções, mas com uma análise detalhada do que contempla essa promoção e ter em atenção se será mesmo uma promoção que valha a pena, não comprando em exagero, principalmente se forem coisas que não precisamos.

- Utilize os eletrodomésticos da forma correta

Utilize os eletrodomésticos em horários que lhe permitam poupar dinheiro. De acordo com o tipo de contador que tem e pode consultar isso na sua fatura mensal por exemplo da eletricidade, veja quais os horários mais convenientes. Não se esqueça de analisar também a fatura da água, porque existem eletrodomésticos que gastam água, como é o caso da máquina da loiça, roupa, etc.

São os pequenos gestos como por exemplo, não deixar a torneira aberta da água para lavar as mãos, aproveitar a água do banho que não utiliza para regar as plantas, etc, que fazem a diferença. Por isso, todos os gestos contam para ajudar a poupar nas contas lá de casa, especialmente em tempos como os que estamos a viver atualmente.



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

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

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

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

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

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

TRILHOS

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

Trilho da Mamoa (Braga)

Em épocas muito remotas da história humana, cerca de 3000 anos antes de Cristo e alguns séculos antes das primeiras pirâmides egípcias, o culto aos mortos passava, nesta região, pela construção de túmulos megalíticos. Túmulos construídos a partir de grandes blocos de pedra. É o caso da Mamoa de Lamas, construída numa colina sobranceira aos grandes campos de cultivo da Veiga de Penso. À Mamoa de Lamas, junta-se a memória da rede viária romana, já que, nas redondezas, passaria a Via XVI que ligava Olissipo (Lisboa) a Bracara Augusta, via que posteriormente serviu como caminho de peregrinação para Santiago de Compostela. O Trilho da Mamoa evoca a memória histórica de

vários milhares de anos de presença do homem neste território, presença que certamente floresceria pela fertilidade dos campos irrigados pelo rio da Veiga, facto que ainda hoje propicia que a produção agrícola pinte de verde toda a envolvente. São 6,7 km sem grandes desníveis e de baixa dificuldade que, ao longo da ecologicamente fulcral Veiga de Penso, transportarão o caminhante para um ambiente único no concelho de Braga, servindo como um excelente complemento a uma visita à Mamoa de Lamas.



DADOS TÉCNICOS

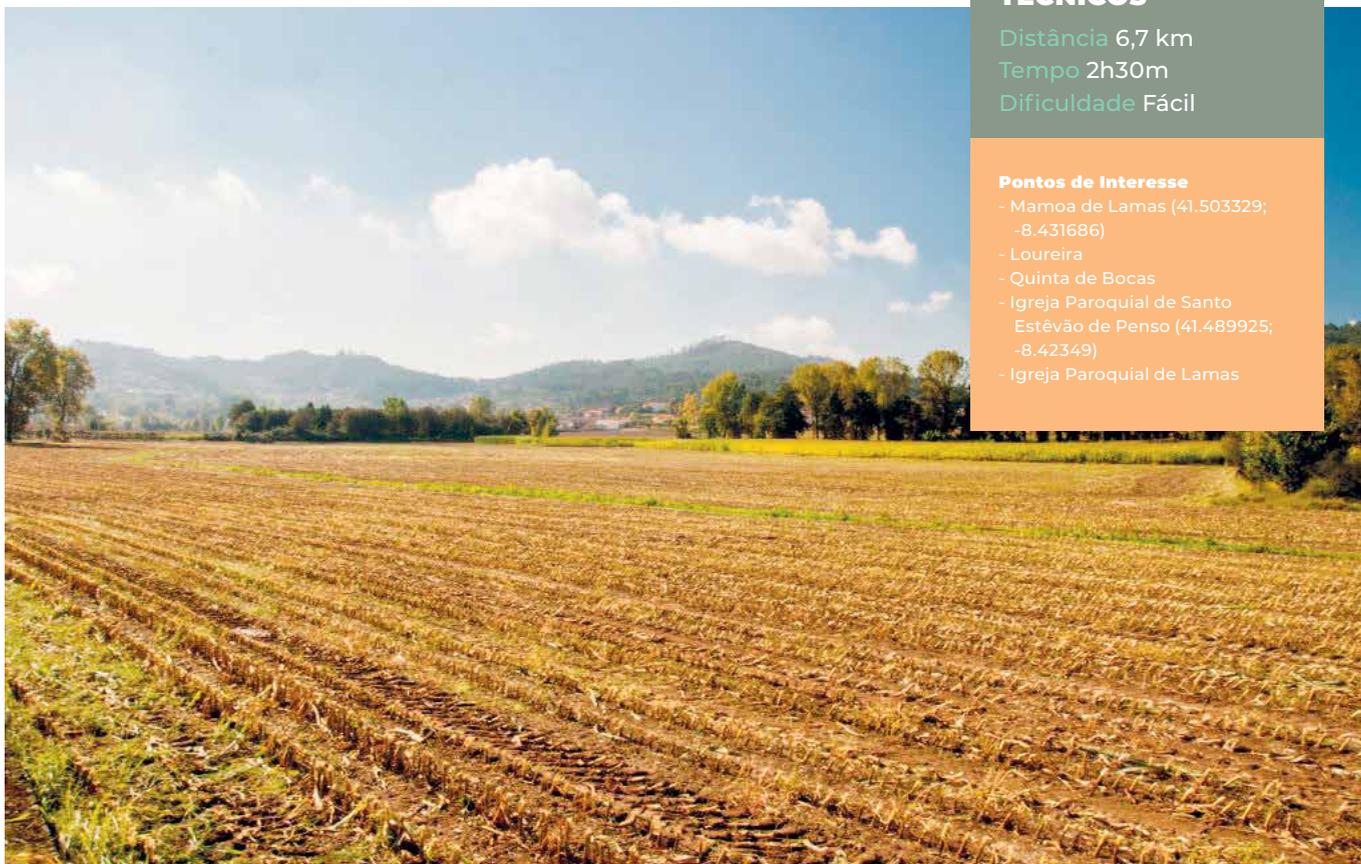
Distância 6,7 km

Tempo 2h30m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Mamoa de Lamas (41.503329; -8.431686)
- Loureira
- Quinta de Bocas
- Igreja Paroquial de Santo Estêvão de Penso (41.489925; -8.42349)
- Igreja Paroquial de Lamas



Trilho da Rota da Murta (Viana do Castelo)

Partindo da igreja paroquial de Vilar de Murteda, vire de seguida à esquerda, cruzando a N305 e suba depois em direcção ao Monte do Castro, de onde se pode desfrutar de uma magnífica vista sobre a freguesia e montes circundantes. Aqui existiu, antigamente, um povoado mineiro da Idade do Ferro. Continue descendo pelo outro lado e vire depois à direita, acompanhando sempre o Caminho de Santiago e o PR 22 – Trilho dos Romeiros, com as suas alminhas, quase até à freguesia da Montaria, onde terá de virar à esquerda. Alguns metros depois, vire à direita e continue, sempre por caminhos florestais, até à Ponte dos Asnos. Depois de passar a ponte, continue até alcançar a N305, percorrendo-a durante alguns metros para depois virar à direita. Vai chegar a uma levada em cimento que o levará, passando por vários moinhos de água, até ao Caminho do Casal, onde vai virar à direita e continuar até à Cascata do Pereiro, local paradisíaco onde poderá descansar um pouco. Junto à cascata pode observar um antigo engenho de serrar madeira. Os carvalhos, castanheiros e outras árvores autóctones e de

fruto passam a partir daqui a fazer parte integrante do percurso. Depois siga em frente mais uns metros pelo caminho da Veiga e vire à esquerda no Caminho do Rodo. Percorra este durante algum tempo, cortando depois à esquerda em direcção ao Caminho do Moinho do Cajusta, acompanhando em parte o Rio Seixo, cujo “Poço Negro”, outro local paradisíaco, localiza-se apenas a uns 50 metros do trilho. Junto ao rio e na outra margem existiu em tempos uma levada denominada por “Rego dos Frades”, que conduzia água para o remoto Mosteiro de São Salvador da Torre. Subindo um pouco, continue por entre manchas florestais até ao Lugar do Ervideiro. Prossiga depois por entre campos de cultivo até à Igreja Paroquial, término do percurso.



DADOS TÉCNICOS

Distância 7,4 km

Tempo 2h30m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Igreja Paroquial de Vilar de Murteda
- Monte do Castro
- Alminhas do Caminho de Santiago
- Ponte dos Asnos
- Levada
- Moinhos de Água
- Moinhos da Portela
- Cascata do Pereiro e Engenho de Serrar
- Moinhos de Cajusta
- Poço Negro
- Rego dos Frades





16

O último destino 5

Fox

Um homem salva alguns colegas de trabalho de um acidente numa ponte suspensa. Mas estas almas nunca deviam ter sobrevivido. Numa assustadora corrida contra o tempo, o grupo condenado tenta descobrir uma forma de fugir à agenda sinistra da Morte.



17

O Último Grande Herói

SYFY

Danny recebe um bilhete de cinema com poderes mágicos e acaba por ser transportado para o mundo fictício do novo filme protagonizado pelo seu ator preferido. Contudo, o vilão da história apodera-se do bilhete e consegue passar para o mundo real, tornando-se uma grande ameaça para todos.



24

Trolls

SYFY

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

M. Séries



Manifest

2018
+13
Drama
3 temporadas

Um voo aparentemente normal chega ao seu destino cerca de três horas depois de partir, passando por algumas turbulências. Passado uns instantes de aterrarem, apercebem-se que o mundo e os seus amigos, familiares e colegas tinham envelhecido cinco anos.

ECHOES

Echoes é um thriller de mistério sobre duas gémeas idênticas, Leni e Gina, que partilham um segredo grave. Desde a infância que as duas trocam de identidade em segredo, o que culminou em vidas duplas enquanto adultas: partilham duas casas, dois maridos e uma filha, mas este mundo entra em colapso quando uma das irmãs desaparece.

2022
Thriller e mistério
1 temporada
+16



FOGO NO CORAÇÃO

Esta série retrata a história de um jovem, Poncho, que decide tornar-se bombeiro para vingar a morte misteriosa do irmão e encontrar respostas para quem o pode ter morto. Quando decide infiltrar-se nos bombeiros, acaba por encontrar muito mais do que o que procurava. Vai encontrar amor, família e um grande perigo.

2022
Drama e ação
1 temporadas
+16





M.
Filmes

DESTAQUE

Green Book

M12 (2018)

Gênero: Comédia dramática

Título Original: Green Book

Realizador: Peter Farrelly

Atores: Viggo Mortensen, Mahershala Ali, Linda Cardellini

Duração (minutos): 130

Tony Lip (Viggo Mortensen) trabalhava como segurança numa discoteca, mas depois do encerramento do estabelecimento ficou desempregado e disposto a aceitar qualquer trabalho. Certo dia, conhece Don Shirley (Mahershala Ali), um famoso pianista negro que procura alguém para ocupar os cargos de motorista e de segurança, durante uma digressão. Uma viagem desafiante, no início repleta de picardias, devido aos diferentes temperamentos, mas com o tempo surge um vínculo inesperado.

Uma vida com propósito

M14 (2016)

Gênero: Biografia, Drama

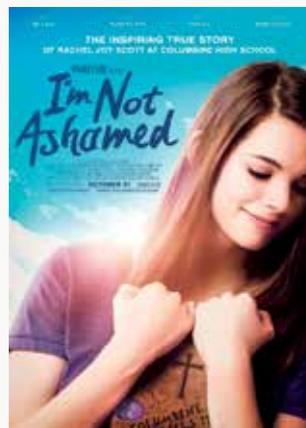
Título Original: I'm Not Ashamed

Realizador: Brian Baught

Atores: Masey McLain, Bem Davies, Daniel Simpkins, Sadie Robertson, Cory Chapman, David Errigo Jr., Bella Robertson

Duração (minutos): 112

Este filme é baseado na história real e no diário de Rachel Joy Scott, a primeira estudante assassinada por Dylan Klebold e por Eric Harris no massacre de Columbine em 1999 nos EUA. Um filme forte e inspirador, que aborda a religião, a diferença entre o bem e o mal e que nos faz refletir sobre a humanidade. de que o prisioneiro possui um dom mágico que é, ao mesmo tempo, misterioso e milagroso.



Os irmãos Willoughby

M7 (2020)

Gênero: Animação, Comédia, Família

Título Original: The Willoughbys

Realizador: Kris Pearn

Atores: Will Forte (voz), Maya Rudolph (voz), Ricky Gervais (voz), Terry Crews (voz)

Duração (minutos): 92

Conta a história de quatro irmãos com pais egoístas que elaboram um plano para se livrar deles de uma vez por todas e formar a família que desejam. Decidem então enviá-los numa viagem de férias e nessa aventura, os irmãos acabam por descobrir o verdadeiro significado da palavra família.



GASTRONOMIA SEM SEGREDOS

Comida simples, autêntica e sem invenções, com uma aposta em produtos frescos resulta em pratos deliciosos e em experiências gastronômicas únicas. Sugerimos quatro espaços na região com tudo isso, para além de saberem receber. Bom proveito!



São Frutuoso

Portuguesa | Braga

Situado à saída de Braga, nas proximidades da capela Visigótica de São Frutuoso de Montélios, encontra este acolhedor recanto onde a arte de bem cozinhar e do bem receber estão sempre presentes. Decorado de forma peculiar e acolhedora, onde o mobiliário de madeira e lareira se destacam e proporcionam bem-estar. Propõe vários pratos da cozinha minhota, com destaque para as várias sugestões de bacalhau, para as papas de sarrabulho, rojões à minhota, a vitela ou o pica no chão. Finalize com um pudim Abade de Priscos. A lista de vinhos é muito completa.

Rua Costa Gomes, 168 | 964 492 537

Horário: De quarta a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às terças e domingos, das 12h00 às 15h00.



Buon Appe

Pizzaria | Esposende

Com ótimo ambiente familiar, aqui podemos encontrar mais de 20 opções de deliciosas pizzas, confeccionadas em forno a lenha e uma carta extensa de sabores italianos. Neste campo, não deixe de provar as pastas, desde spaghetti à bolonhesa ou à carbonara, a tagliatelle al pollo ou a linguine al mar. Tem também sugestões curiosas, como francesinha ou hambúrguer com massa de pizza e, se preferir, saladas, pregos, naco toscana ou tornedó de novilho. Há, igualmente, opções vegetarianas e várias cervejas internacionais.

Rua Adriano Vieira, 4 R/C Dto. Trás | 925 782 676

Horário: De quarta a segunda, das 12h00 às 15h00 e das 18h30 às 22h30.



Neta do Rei

Portuguesa | Guimarães

Nesta casa, a cozinha regional é a grande aposta e a qualidade dos pratos faz toda a diferença. Nas diárias, a comida é muito saborosa e parece que estamos a comer em casa. Muito tradicional, faz as delícias dos seus clientes. A carne barrosã é uma das especialidades da carta. O presunto dá entrada a um belo repasto. E entre as sugestões, não deixe de provar a posta, o costeletão ou o naco de lombo, todos na brasa. O arroz de feijão é divino para acompanhar. Regue tudo com um bom vinho.

Rua Parque Industrial, S. João de Ponte | 934 175 852

Horário: De segunda a sábado, das 11h00 às 15h00 e das 18h00 às 22h00. Aos domingos, das 11h00 às 15h00.



A Carvalheira

Portuguesa | Ponte de Lima

Localizado em Arcozelo, à entrada de Ponte de Lima, inserido em espaço rural e com uma decoração acolhedora num ambiente rústico onde predominam elementos típicos da região, como as paredes em granito, e a grande lareira no centro da sala. Destaque para as especialidades disponíveis todo o ano como o bacalhau com broa, o arroz de pato, o cabrito assado e o sarrabulho à moda de Ponte de Lima. Em época própria, destaque para as especialidades em lampreia e sável. Delicie-se com uma das sobremesas caseiras, entre o leite-creme, a pêra borrachona ou o pudim Abade de Priscos.

Rua do Eido Velho - Fornelos | 258 742 316

Horário: De terça a domingo, das 12h30 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.

Gin tónico de melão

O melão é uma das frutas mais apreciadas nesta época do ano e decidimos criar uma bebida fresca e deliciosa para si... Delicie-se, mas lembre-se, sempre com muita moderação! Bons brindes!



Como fazer...

Numa liquidificadora, coloque pedaços de melão (equivalente a uma fatia), 1 colher de sopa de açúcar amarelo e 50 cl de água. Triture tudo muito bem. Depois, coe a polpa (repita as vezes necessárias) e reserve o sumo. Coloque gelo num copo, adicione 50 cl de gin, o sumo de melão e finalize com água tônica. Decore com alguns pedaços de melão.

FLOWER BAR

Praça Araújo Carandá, 36 | Braga

É um bar que cultiva muito o espírito de amizade. Por ali passaram ao longo dos anos várias gerações de amigos e o ambiente continua a ser de grande animação e camaradagem. Abre exclusivamente às sextas, sábados e vésperas de feriado à noite e é ótimo para começar a noite, beber um gin e “dar uma de treta”. A música ambiente de vários géneros musicais dá o mote para momentos bem passados.



DEEP

Rua Eng. Custódio Vilas Boas | Esposende



No Deep, a diversão não tem limite. Funciona como cafeteria, restaurante e bar e há comida tradicional, snacks, tapas e bebidas para todos os gostos. Um espaço renovado que alia a riqueza da gastronomia tradicional com a simplicidade do petisco, acompanhados sempre por uma refrescante bebida. Muito bom atendimento e ambiente. Ótimo para um serão bem passado. Volta e meia, há música ao vivo e noites temáticas.

S'TALAGE

Rua Cidade de Guimarães | Fafe

S'TALAGE é um lounge bar localizado em Fafe, uma casa que outrora foi uma referência da cidade e que surge agora com um novo conceito e uma nova “cara”. Bom ambiente, boa música, boas bebidas e muita amizade é o que se espera neste espaço. Um espaço moderno, bonito, com uma esplanada apetecível, aposta também em música ao vivo e noites temáticas. Aqui, a festa é garantida!





FÉRIAS EM FAMÍLIA COM OS NOSSOS PATUDOS

Vá passar férias, vá passear, mas não deixe o seu companheiro sozinho em casa. Há cada vez mais hotéis que aceitam animais de estimação em Portugal e, se para si, deixá-los num hotel canino não é opção, então leve-o consigo!

Porque, se nas nossas casas fazem, totalmente, parte da família, então também podem ir de férias para os melhores hotéis e serem bem recebidos! Do campo à cidade, entre o luxo e o rústico, há opções para todos os gostos.

Aqui ficam algumas opções no Norte do país para desfrutar ao máximo do seu verão na melhor companhia:

Pousada Mosteiro de Amares - Localizada a poucos minutos do Parque Nacional da Peneda-Gerês, permite gratuitamente animais até 15 kg.

Hotel Meira - Hotel familiar e pet friendly 4 estrelas situado em Vila Praia de Âncora. Mediante disponibilidade, pode pedir um quarto com varanda ou terraço. Caso pretenda, na receção do hotel poderá alugar uma cama própria para acomodar o seu companheiro. Os animais podem circular em todas as áreas comuns do hotel. O custo é de 20 € por noite.

Selina - O grupo tem hotéis no Porto, mas também em Lisboa, Peniche ou no Gerês e em qualquer um deles é possível levar o animal. A estadia tem um extra de 10 €.

Hotel Apartamento Solverde - Desfruta de uma localização central em Espinho, junto ao Casino, e começou a admitir animais de companhia no início deste ano. O seu peso não pode exceder os 10 quilos e paga uma taxa de 20 € por noite.

Hotel Fontinha - Nasceu da reconversão de três prédios e de olhos postos na Rua de Santa Catarina. Permite animais até aos 20 kg, com um custo de 25 € por noite e com direito a um brinquedo, duas tigelas e uma caminha.

Casa das Lérias Hotel - Situa-se em Amarante e tem como pano de fundo o Rio Tâmega. É permitido o acesso a cães de pequeno e médio porte, até 20 kg, tem um custo de 15 € por noite e ainda é oferecida uma alfofa, 2 tigelas e 1 brinquedo.

The Yeatman - O The Yeatman dispõe de comedouro, bebedouro e tratamento VIP. Reservas apenas possíveis nas tipologias Superior ou Bacchus Suite e apenas são aceites cães (até 20 kg) e no máximo 1 por quarto. Tem um custo de 40 € por noite.



VAMOS LÁ REGRESSAR AOS TREINOS

Depois de um período de descanso, de alguns “estragos” típicos das férias e de muitos dias consecutivos de descontração é necessário regressar à rotina. Setembro é, geralmente, um mês de regressos: às aulas, ao trabalho e, claro, aos treinos. E já que geralmente neste mês as temperaturas continuam agradáveis para a prática de atividade física ao ar livre, aqui fica mais um treino para poderem aproveitar o bom tempo e a natureza.

Espero que gostem.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER





REMADA INVERTIDA

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

AGACHAMENTO

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



DIPS NAS PARALELAS

- Segurar os apoios da barra paralela e levantar-se até que os braços fiquem esticados para que o corpo suba e desça em linha reta. Fletir ligeiramente os joelhos;
- Flexionar os cotovelos e baixar o corpo até que a parte superior dos braços fique paralela ao chão;
- Usar o tórax, ombros e braços para se levantar e voltar à posição inicial.



CHIN UPS

- Colocar as mãos na barra à largura dos ombros e com as palmas das mãos viradas para cima;
- Colocar-se em suspensão na barra com os braços esticados. Juntar as omoplatas irá ajudar a ativar o dorsal e os romboides durante o movimento.
- Puxar o corpo para cima, contraindo as omoplatas e posicionando os cotovelos em direção à cintura.
- Fazer uma pausa no topo e reverter o movimento, baixando lentamente para a posição inicial – manter o controlo durante a fase de descida.



FLEXÕES DECLINADAS

- Fique na posição de prancha com os braços esticados e com os pés numa superfície elevada e com as mãos ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros;
- Com o corpo estendido, descer o tronco o mais abaixo possível em direção ao chão e de seguida, voltar à posição inicial, mantendo o tronco firme.

BULGARIAN SPLIT SQUATS

- Apoiar o peito do pé no banco;
- Realizar um afundo do joelho da perna apoiada no banco, procurando que a perna da frente faça um ângulo de 90 graus;
- Procurar manter sempre o tronco direto e o abdominal contraído para estabilizar o movimento;
- No final voltar à posição inicial e repetir até chegar ao número de repetições estabelecido.



REGRESSO ÀS AULAS



Sandra Costa
Médica do Serviço de Pediatria
do Hospital de Braga

Chegamos a setembro! As recordações das férias vão ficando para trás e há que voltar à rotina. Regressar às aulas é, para todas as crianças, adolescentes, e pais, um verdadeiro desafio.

Depois das férias e de um verão relaxado com horários mais flexíveis, as crianças e os adolescentes têm dificuldade em recuperar a rotina e ritmo habitual de horários, alimentação e atividades aquando do regresso às aulas. O “regresso aos livros” implica readaptação a horários e rotinas.

Para que esta readaptação seja mais fácil e tranquila ficam aqui alguns conselhos:

- Vá às compras com o seu filho antes do começo das aulas, pois algumas crianças revelam uma alegria contagiante na compra de material escolar e da mochila nova, podendo esta ser uma excelente forma de prepará-lo para o aproximar do primeiro dia de escola.

- Com a ajuda do seu filho prepare e organize o quarto, criando um espaço unicamente dedicado à colocação do novo material escolar.

- Dormir bem é fundamental para um crescimento saudável, por isso, cerca de uma a duas semanas antes do início das aulas, coloque em vigor o horário de deitar e levantar que irão praticar quando a escola começar; converse com o seu filho, explicando-lhe que uma boa

noite de sono permitirá que ande mais tranquilo, menos ansioso e que terá impacto imediato no seu rendimento escolar.

- Uma alimentação equilibrada, diversificada e adequada ajuda na regulação de energia e na capacidade de atenção e concentração, desse modo, compense o seu filho com pequenos-almoços e lanches saborosos, coloridos e variados.

- A prática de exercício físico potencia o desenvolvimento cerebral e reduz os níveis de ansiedade, sendo o exercício em família um bom contributo para relações familiares.

- Restabeleça o hábito de leitura diário para ligar o lazer à aprendizagem.

- Conversando com o seu filho fixem objetivos para o novo ano escolar, e falem dos aspetos positivos do início de mais um ano letivo, ajudando-o assim a desenvolver a sua autoestima e a sentir-se protegido.

- De forma a evitar a ansiedade que muitas crianças sentem com o regresso às aulas, visite a escola com a criança antes do início do ano lectivo para que se volte a familiarizar com esta.

Por fim, é essencial o acompanhamento ativo dos pais na escolaridade dos filhos, para que juntos possam encontrar estratégias e ultrapassar dificuldades e para que os pais possam ser o porto seguro dos filhos.

JOÃO E OS AZULEJOS

Portugal está na moda. O turismo em alta revela a variedade e a diversidade de oferta que o nosso jardim à beira-mar planta para oferecer. Do Minho ao Algarve, sem termos históricos, gastronómicos ou simplesmente paisagísticos, Portugal é um país que deslumbra, deixa a marca da qualidade de vida, da boa hospitalidade e da beleza do seu património.

No nosso pacato Portugal, por entre os Galos de Barcelos e os Zé Povinho da praxe, há duas figuras – uma mais pitoresca que a outra – que merecem o seu destaque: os nossos tão típicos azulejos e um senhor simpático e bonacheirão, de nome João Quintela Martins.

O João é o amigo que todos gostam de ter por perto, sorridente, brincalhão, conselheiro. Joga muitos jogos e cria alguns ainda melhores. Uma das criações do João Quintela Martins, uma das melhores, é um jogo a que deu o nome de Vidrado. É, à primeira vista, apenas uma pequena caixa com cartas lá dentro, muitas. E é também uma fábrica de fazer azulejos, sim, desses bem portugueses. Uma homenagem à nossa identidade cultural que todos deveriam ter em casa.

Para miúdos e para graúdos, a diversão é garantida. Portugal está na moda, sim, e também o deve ao João.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos





Instagram



carolinacurado



2 099

Publicações

54 m

Seguidores

638

A seguir

Carolina Curado Jewelry

Handmade jewelry for bold Women

Made in Portugal

tag us or use #carolinacurado

SHOP THE BEETLE COLLECTION 🐞👉

Ver tradução

www.carolinacurado.com/

Carolina Curado

@carolinacurado



Quem fala de valores e joalheria, fala também de conhecer novas gerações da joalheria portuguesa. Carolina Curado está à frente de um desses projetos. Bióloga transformada em joalheira, criou em 2012 o marca Carolina Curado Jewelry. No seu Instagram, é possível descobrir as suas peças inspiradas em formas orgânicas e do mundo natural, nas quais são utilizados materiais como o latão, pérolas, minerais, corais e zircões. Em 2017, o Papa Francisco recebeu, pelas mãos de Isabel Capelo Gil, reitora da Universidade Católica Portuguesa, um trabalho com cunho da joalheira portuguesa.



Valores

especialistas em **OURO**

A sua Vida
vale **Ouro!**

Precisa de **dinheiro?**

Conheça a **Venda**
com **Opção de Compra!**

Pode vender o seu **ouro**
e voltar a comprá-lo,
pagando-o até
24 suaves prestações.



Dânia Neto
Atriz

VOC 24 | Venda com
Opção de **Compra**

Procure a agência perto de si

Região do Minho

Barcelos

☎ **253 822 304**
Av. Combatentes
Grande Guerra, 120
4750-279 Barcelos

Braga Celeirós

☎ **253 286 189**
Av. de São Lourenço, 67
4705-444 Celeirós Braga
(junto ao Continente)

Braga L.S. Francisco

☎ **253 143 890**
Largo S. Francisco, 41
4700-307 Braga
(j/ ao Banco de Portugal)

Braga Rua dos Chãos

☎ **253 619 273**
Rua dos Chãos, 53
4710-230 Braga

Famalicão

☎ **252 374 275**
Ed. Santo António,
R/C, loja A
4760-164 Famalicão

Guimarães

☎ **253 523 129**
Rua Gil Vicente, 49
4800-151 Guimarães

Valença

☎ **251 822 020**
Av. do Colégio
Português, 248
4930-590 Valença

Viana do Castelo

☎ **258 832 127**
Av. Combatentes da
Grande Guerra, 38
4900-544 V. do Castelo

Região do Porto

Arrábida Shopping

☎ **223 706 740**
Pct. Henrique Moreira,
244, Loja LARR005
4400-346 V. N. de Gaia

Gaia Shopping

☎ **223 753 368**
Av. dos Descobrimentos
549, loja 9
4404-503 V. N. de Gaia

Maia

☎ **229 413 605**
Av. Dom Manuel II
2020, loja 12
4470-334 Maia

Matosinhos

☎ **229 380 555**
Av. da República, 852
4450-240 Matosinhos

Porto Carvalhido

☎ **228 311 476**
R. do Carvalhido, 62
4250-100 Porto

Rio Tinto

☎ **224 805 406**
R. Fernão de Magalhães
147, loja C
4435 - 481 Rio Tinto

V. N. de Gaia

☎ **223 754 174**
R. Marquês Sá da Bandeira, 538
4400-217 Mafamude, V. N. de Gaia



INFO@VALORES.PT
WWW.VALORES.PT

☎ **808 256 737**

COMPRAMOS OURO