

OUT

# MINHA.

\*47

*“E os dois tornar-se-ão  
apenas um”*

foto: João Almeida Fotografia

ESPECIAL  
**CASAMENTOS**

VERSÃO  
DIGITAL



# OUT

## 22

### REPORTAGEM

Numa edição dedicada ao casamento, encontrará sugestões de viagens para lua mel, pedidos de casamento surpreendentes, dicas para que o seu casamento seja mais económico, propostas de presentes para oferecer aos noivos ou tendências de vestidos de noiva e fatos de noivo.

este  
mês  
na sua  
minha

## 52

### ENTREVISTA

Não perca a entrevista a Jorge Barros Ferreira e Jorge Ferreira, responsáveis pela BestEvents, a entidade que organiza a Braga Noivos, uma referência do sector do casamento a nível nacional, e que está agendada para os dias 21, 22 e 23 de outubro, no Altice Forum Braga

# 66

## REPORTAGEM

Conheça o concelho de Vila Pouca de Aguiar numa reportagem que preparamos para si sobre este território, com propostas irrecusáveis que prometem encantar todos os visitantes

# 86

## VINHO

O enólogo João Pereira faz uma reflexão sobre o sector vitivinícola e revela a sua previsão para a nova época que se avizinha. E ainda nos deixa com duas propostas de vinhos para apreciarmos lá em casa.

# 61

## MÚSICA

Neste número, apresentamos o trabalho de Theo e o seu terceiro álbum de originais "Estilhaços". Um disco assente no rock que caracteriza o próprio artista.



# A tradição que continua a ser o que era

Dedicamos esta edição ao casamento e enquanto nos lê vai encontrar diversos conteúdos sobre este tema. Desde sugestões de viagens para lua mel, a pedidos de casamento surpreendentes, dicas para que o seu casamento seja mais económico, propostas de presentes para oferecer aos noivos ou tendências de vestidos de noiva e fatos de noivo. Uma publicação que inclui ainda uma lista de fornecedores de diferentes sectores ligados ao casamento, que podem ser muito úteis para todos os nossos leitores que futuramente estão a pensar dar este passo tão importante nas suas vidas. Não perca também a entrevista a Jorge Barros Ferreira e Jorge Ferreira, responsáveis pela BestEvents, a entidade que organiza a Braga Noivos, uma referência do sector do casamento a nível nacional, e que se apresenta ano após ano com uma montra de produtos e serviços de excelência para quem está a organizar a sua festa. Fique atento ao que pode esperar da 19.ª edição da Braga Noivos, agendada para os dias 21, 22 e 23 de outubro, no Altice Forum Braga. Entre desfiles, animações, shows, workshops, showcookings, passatempos, não vão faltar motivos para visitar um dos melhores eventos dedicados ao casamento em Portugal. Como pode ver, são muitos e bons motivos de interesse que pode encontrar nesta edição tão especial e que vão, com certeza, ajudar os noivos no planeamento do tão aguardado e sonhado casamento.

Mas não só de casamentos se faz a Minha de Outubro. Fique também a conhecer melhor o concelho de Vila Pouca de Aguiar. Sugerimos que leia a reportagem que preparamos para si sobre este território, com propostas irrecusáveis que prometem encantar os visitantes.

Na música, conheça o trabalho de Theo e o seu terceiro álbum de originais “Estilhaços”. Um disco assente no rock que caracteriza o próprio artista. Não perca!

No espaço “Finanças”, Carina Meireles lembra o Dia Mundial da Poupança, a 31 de outubro, e dá-lhe as dicas necessárias para economizar, neste período difícil onde a inflação tem mudado os nossos hábitos de consumo.

Na rubrica “Vinhos”, o enólogo João Pereira faz uma reflexão sobre o sector vitivinícola e revela a sua previsão para a nova época que se avizinha. Para além de nos deixar com duas propostas de vinhos para apreciarmos em casa os bons néctares que por cá se fazem. Fique atento...

Não deixe de ler os nossos títulos habituais, com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro ou exercícios físicos. Isto e muito mais, na sua Minha de outubro. Desfrute...

Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

\*47

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](http://www.revistaminha.pt)

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

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

## SISTEMA DE BICICLETAS PARTILHADAS CHEGA A BRAGA



A cidade de Braga já dispõe de um sistema de bicicletas elétricas partilhadas, numa parceria estabelecida com a BIRD. O sistema de utilização é idêntico ao das trotinetes: os utilizadores terão de abrir a aplicação da Bird e seguir os passos indicados, devendo no final da viagem estacionar as bicicletas elétricas novamente nos pontos de estacionamento designados para o efeito. Olga Pereira, vereadora da Mobilidade, explicou que, nesta primeira fase, serão disponibilizadas 60 bicicletas. «A Câmara Municipal continuará a trabalhar para criar e reforçar alternativas de mobilidade que permitam uma escolha por modos mais suaves e ativos de mobilidade. Estas são as primeiras 60 bicicletas que vamos disponibilizar. Após uma avaliação, este número poderá duplicar», salientou a vereadora. O lançamento das bicicletas elétricas partilhadas demonstra, segundo a vereadora, o compromisso do Município de Braga em apostar na mobilidade suave, oferecendo assim aos Bracarenses e visitantes um novo modo de transporte alternativo ao automóvel. «Estamos a trabalhar num protocolo com a BIRD que privilegie os trabalhadores do Município com um desconto na utilização das bicicletas e queremos estender esse benefício às empresas signatárias do pacto de mobilidade», acrescentou Olga Pereira.

## VIANA, BRAGA E GUIMARÃES PROMOVEM “MINHO GASTRONÓMICO”

A iniciativa “Minho Gastronómico” decorre entre 7 de outubro e 6 de novembro nas cidades de Viana do Castelo, Braga e Guimarães, e tem como objectivo a aposta na capacitação e na envolvimento dos 24 municípios do Consórcio Minho Inovação (Minho In) no mundo da gastronomia e dos vinhos. Nos dias 7, 8 e 9 de outubro, a Praça da República e a Porta Mexia Galvão, em pleno centro histórico de Viana do Castelo, recebem o evento “Doces do Minho”, que vai reunir a doçaria típica de 24 municípios, incluindo mostra de doces, workshop, música, dança e animação. Para Braga, entre 21 e 23 de outubro, está reservada a degustação das mais variadas receitas de peixe. A semana começa com várias ações de capacitação para a hotelaria e restauração, em masterclasses sobre vinhos, gastronomia e serviços preparadas para profissionais destes sectores. A Reitoria da Universidade do Minho recebe de portas abertas o Peixe em Braga e, durante estes dias no espaço exterior do recinto, será possível assistir a várias provas, degustação de pratos confeccionados e showcookings. Para o interior do espaço,



está reservada uma feira de vinhos e provas comentadas por experts. A iniciativa encerra em Guimarães, a 4, 5 e 6 de Novembro, com a divulgação da gastronomia baseada em carne e caldos. Também integrado no programa do “Minho Gastronómico”, o Consórcio Minho In vai voltar a realizar um Congresso Enogastronómico. No dia 20 de Outubro, vários especialistas vão discutir o presente

e o futuro da gastronomia, da alimentação e da produção agrícola. E ainda, nestes dias, o Campo das Hortas, em Braga, será palco de uma mostra de produtos dos 24 municípios do Consórcio Minho In.

## PARQUE BIOLÓGICO DA PORTA DO MEZIO INAUGURADO PARA PRESERVAR ESPÉCIES EM EXTINÇÃO



Foi inaugurado o Parque Biológico da Porta do Mezio, o primeiro equipamento do género no território do Parque Nacional da Peneda Gerês, que permitirá aos visitantes o contacto direto com a fauna e flora do parque nacional desta reserva natural, acrescentando-lhes valor ecoturístico. Este projeto visa, ainda, dotar o território de um equipamento capaz de dar uma resposta adequada à crescente procura ao nível do Turismo de Natureza, tendo presente o equilíbrio entre as práticas de visitação e a preservação e conservação dos valores naturais em presença. O parque irá apresentar ao todo uma seleção de cerca de 22 espécies de animais, selvagens como o javali, o corço e o veado, e domésticos, entre as quais 12 raças autóctones, como a galinha-preta-Lusitânica, a ovelha-churra-do-Minho e a vaca Cachena, inseridos num espaço destinado a funcionar como quinta pedagógica, de acordo e em cumprimento com as regras de bem-estar animal. O Parque Biológico da Porta do Mezio, é um projeto implementado em duas fases. Numa primeira fase, foi apoiado pelo programa Norte 2020, sendo o valor elegível do projeto de 350 mil euros. Numa segunda fase foi apoiado pelo POSEUR – Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos, no âmbito do Eixo 3 – Proteger o ambiente e promover a eficiência dos recursos, com um valor elegível de cerca de 800 mil euros. A Câmara Municipal de Arcos de Valdevez investiu neste projeto mais de 500 mil euros.

## AXIS GOLFE PONTE DE LIMA ASSINALOU 27.º ANIVERSÁRIO

O campo de golfe de Ponte de Lima comemorou o seu 27.º aniversário com a organização da XXVIII Taça Fundação, uma emblemática prova que decorre desde 1995, e que este ano celebrou também a retoma total desta modalidade, após a pandemia, que conquistou até novos golfistas, que valorizam as atividades ao ar livre e as paisagens naturais. «Este ano assinalamos 27 primaveras e convidamos todos os sócios e amigos da família Axis Golfe a participarem na XXVIII Taça Fundação, um torneio disputado na modalidade 18 buracos stableford por categorias gross e net. No final, todos os convidados foram brindados com bar de campo, almoço, bolo de aniversário e vários pr mios especiais para os vencedores da prova», salienta Manuel Francisco de Miguel, administrador da marca Axis Hotéis e Golfe. Uma vez mais, no coraço do Alto Minho, o Axis Golfe Ponte de Lima continua a proporcionar momentos de puro lazer e convívio aos golfistas e aficionados pela modalidade, num campo ímpar e muito apreciado por todos. No final do torneio, o esforço dos participantes foi recompensado com um almoço de confraternização no Club House, no qual os restantes convidados também marcaram presença, e ainda a habitual entrega de pr mios e sorteio de presentes das marcas que apoiam os eventos de golfe realizados no campo de Ponte de Lima. De salientar ainda que a primeira edição da Taça Fundação foi realizada no dia da abertura do campo de golfe, a 15 de setembro de 1995 em Ponte de Lima, com a presença de Don Manuel Fraga Iribarne (  data Presidente da Galiza e anteriormente ministro do Governo espanhol); vários autarcas dos municípios do Alto Minho; o Bispo de Viana do Castelo; o Presidente e a direção da Federação Portuguesa de Golfe; o Presidente da Associação de Golfe do Norte de Portugal, entre muitos outros convidados ilustres.



**10** CHEFS  
**10** EXPERIÊNCIAS GASTRONÓMICAS

**21, 22 e 23**  
EVENTO GASTRONÓMICO

# minho **GASTRONÓMICO**

**17 a 23 OUT**

**LOCAL**  
LARGO DO PAÇO  
REITORIA DA UNIVERSIDADE DO MINHO

**17, 18 e 19**  
AÇÕES DE CAPACITAÇÃO

**20**  
SEMINÁRIO ENOGASTRONOMICO



## HÁ Peixe em BRAGA

FISH GASTRONOMIC EXPERIENCE



**Chef António Alexandre**  
Chef Executivo do Evento



**Chef Tiago Bonito**  
Portugal



**Chef Hugo Alves**  
Portugal



**Chef Frederic**  
França



**Chef Luis Almeida**  
Portugal



**Chef José Vinagre**  
Portugal



**Chef Lígia Santos**  
Portugal



**Chef Miguel Mosteiro**  
Galiza



**Chef Rui Martins**  
Portugal



**Chef Filipe Ferreira**  
Brasil



**Experimentar com alma,  
provar com o coração.**



# AutoFix<sup>®</sup> 40 ANOS

DESDE 1982

## USADOS CERTIFICADOS

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





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

AutoFix® é uma empresa **TOP 10+ Melhores empresas de Portugal 2021** do setor automóvel e região de Braga, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor. Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

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



### **USADOS** CERTIFICADOS

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



### **OFICINA** ESPECIALIZADA

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

[www.autofix.pt](http://www.autofix.pt)



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

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

M.  
even-  
tos

MÚSICA

**ANTÓNIO ZAMBUJO**

Theatro Circo | Braga

14 e 15 de Outubro  
**21h30**  
**35 €**

António Zambujo é um dos maiores artistas, autores e intérpretes contemporâneos da música e da língua portuguesas, e um dos seus mais notáveis embaixadores no mundo. Ao nono álbum, oitavo de originais, António Zambujo "Voz e Violão", o músico inspira-se no nome de um dos discos da sua (e da nossa) vida, João Voz e Violão, álbum de João Gilberto editado em 1999, e volta, nada acidentalmente, ao essencial.



HUMOR

**LAR DOCE LAR**

Altice Forum | Braga

29 de outubro  
**21h30**  
**18-20 €**

"Lar Doce Lar", o espectáculo que juntou pela primeira vez em palco Joaquim Monchique e Maria Rueff, está de regresso à estrada! Duas idosas que partilham um quarto na Residência Sénior Antúrios Dourados embarcam numa competição desmedida por um quarto particular após a "partida" da sua anterior ocupante. Com o brilhantismo cómico a que já nos habituaram, Maria Rueff e Joaquim Monchique desdobram-se em múltiplas personagens e levam-nos numa viagem atribulada e hilariante pelos quatro cantos deste doce lar.



MÚSICA

**MÁRCIA**

CC Vila Flor | Guimarães

29 de outubro  
**21h30**  
**5-7,5 €**

Márcia é seguramente um dos maiores talentos da composição em língua portuguesa. O início deu-se com o EP "A Pele que Há em Mim", seguiram-se "Dá", "Casulo", "Quarto Crescente" e "Vai e Vem". No CCVF, Márcia apresenta um espectáculo impactante em que as suas canções são pautadas por uma narrativa de luz muito personalizada. O novo álbum é uma realidade e nunca a palavra consistência teve tanta propriedade como quando aliada ao nome Márcia.



M.  
agen-  
da

## Kids

LINK  
VISITA ORIENTADA  
ÀS EXPOSIÇÕES  
DO GNRATION

GNRATION | BRAGA

15 de outubro

Presencial

Gratuito

link é um projeto de mediação do Circuito – Serviço Educativo Braga Media Arts que parte do programa expositivo do gnracion para construir um diálogo entre comunidade, arte e tecnologia. Sob orientação da artista e mediadora Joana Patrão, esta ação foca-se nas peças apresentadas na galeria gnracion para expandir a visão sobre a arte e os muitos mundos que ela contém.

HISTÓRIAS DE CÂNTAROS E  
CANTARINHAS

CASA DA MEMÓRIA | GUIMARÃES

23 de outubro

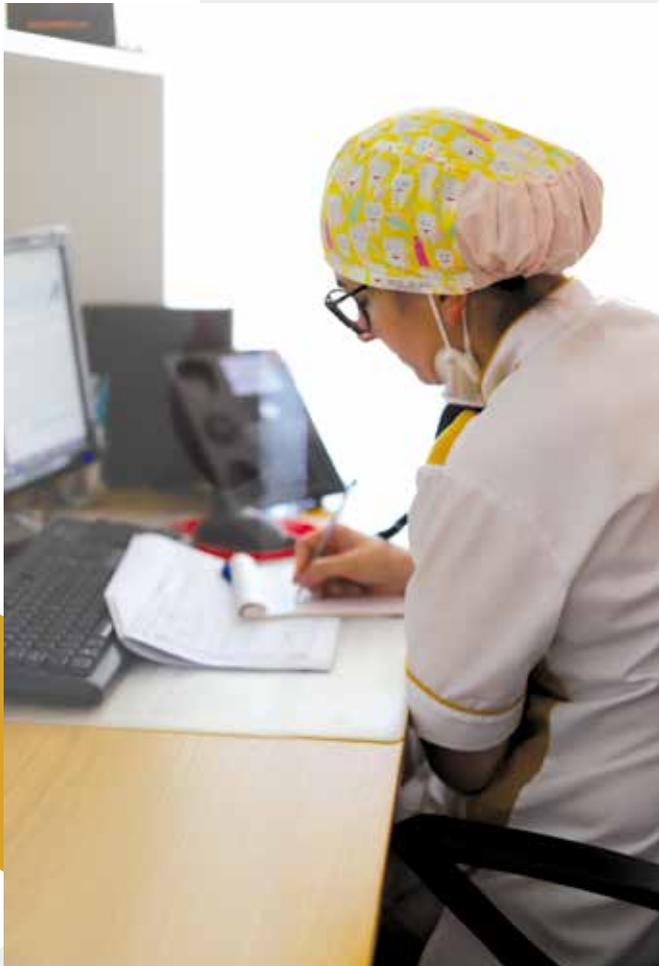
Presencial

2 €

A Olaria vimaranense é feita de barro e de histórias. Inspirados pela Cantarinha dos Namorados de Guimarães, nesta acção, os participantes vão moldar o barro vermelho na roda de oleiro. Mão na água, água no barro, barro na mão... Depois de algumas voltas, surgem pequenas peças que podem ser ornamentadas com mica branca polvilhada. Depois, é só cozer durante algumas horas.

# BRANQUEAMENTO DENTÁRIO

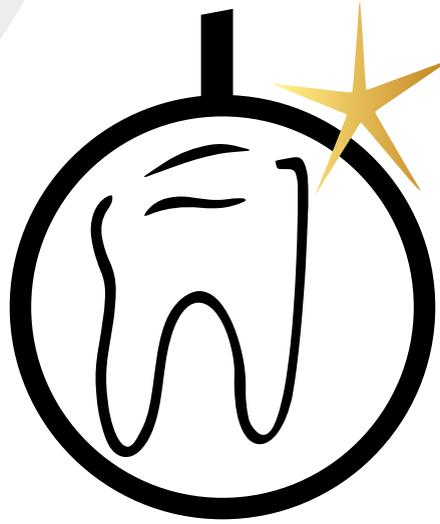
O branqueamento dentário é o tratamento estético mais procurado por excelência. Acerca deste existem ainda algumas dúvidas e receios, contudo, de um modo geral, é um tratamento sujeito a uma grande evolução, com cada vez mais segurança para o realizar, sendo que é fundamental assegurar uma boa saúde oral para o poder efectuar. Assim, conte com a ajuda do seu médico dentista na clínica Dr António Coutinho para que se possam descartar situações como cáries, hipersensibilidade dentária, entre outros. Ainda com especial importância reveste-se o facto de ser um tratamento aconselhado à medida de cada paciente, visto



que existem diferenças quanto à duração do tratamento e daí resultam diferenças na execução do mesmo.

Por ser um tratamento com relevância estética é realizado um estudo fotográfico antes de iniciar o procedimento e após ter sido feito o exame clínico devido. No final deste tratamento é realizado novo estudo fotográfico para que se possa fazer a comparação do resultado.

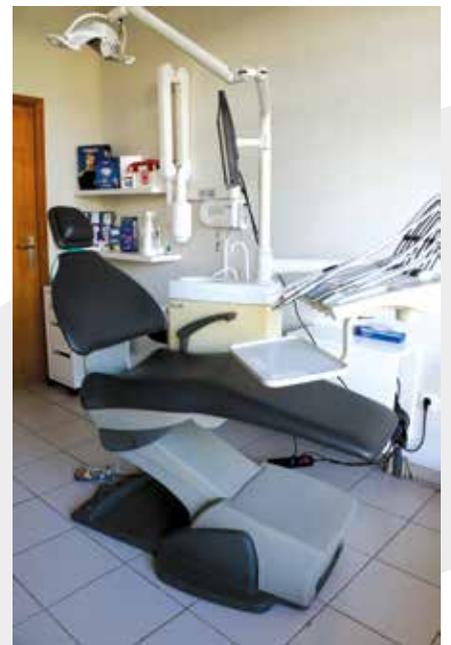
Entenda que o branqueamento dentário pode ser um aliado no seu grande dia, pode devolver-lhe o seu sorriso e, para isso, a clínica Dr António Coutinho está presente para o ajudar a alcançar esse objectivo sempre com o respaldo da melhor evidência científica para cada caso clínico.



# CLÍNICA DENTÁRIA

— REABILITAÇÃO E ESTÉTICA —

*SERVIÇOS DE MEDICINA DENTÁRIA  
COM QUALIDADE, CONFIABILIDADE E  
RESPEITO ÀS INDIVIDUALIDADES DOS  
NOSSOS PACIENTES.*



*HÁ 21 ANOS A CUIDAR  
DO SEU SORRISO*

R. Q.ta da Goja 39, 4700-155 Frossos  
tel: +351 253 622 328

# Bracarense Kika Queiroz representa Portugal nos FIA Motorsport Games

**A** jovem bracarense Francisca Queiroz ou Kika - como é carinhosamente tratada -, considerada uma das maiores promessas nacionais de karting, vai representar Portugal nos FIA Motorsport Games que decorrem de 26 a 30 de outubro em Marselha, França.

Uma presença importante e de grande relevo para a jovem piloto que a Revista Minha teve o privilégio de apresentar numa das suas edições na rubrica "Talentos", uma vez que é considerada uma competição de grande prestígio internacional.

Para se perceber a importância deste momento, os FIA Motorsport Games são vistos como os Jogos Olímpicos dos Desportos Motorizados. Tiveram a sua primeira edição no ano de 2019 em Roma, Itália e regressam agora a Marselha, após os anos pandémicos que inviabilizaram a sua realização. Uma prova multidisciplinar exclusiva para

o automobilismo em que cada piloto compete em nome do seu país, e que combina desporto, cultura, educação e igualdade tendo como objectivo alcançar a globalização e a integração.

Esta segunda edição triplica o número de disciplinas e conta receber mais de 1000 atletas oriundos de cerca de 100 países distintos. Portugal irá estar bem representado em oito disciplinas: ESports, Fórmula 4, Rally 4, Drift, Cross Car Júnior, Karting Sprint Júnior, Karting Sprint Sénior e Karting Endurance com a participação inédita de uma equipa totalmente feminina.

Kika Queirós na Karting Sprint Sénior, enquanto que Manuel Espírito Santo alinhará na Fórmula 4, Ricardo Sousa e Luís Marques nos Rally 4, João Vieira no Drift, Guilherme Matos no Cross Car Júnior, Rodrigo Seabra no Karting Sprint Júnior, Sofia Correia, Mariana Machado, Rita Teixeira e Anastácia Khomyn no Karting Endurance e João Cavaca nos ESports.





### HORÁRIO:

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

**ABERTO À HORA  
DO ALMOÇO**

[www.ctib.pt](http://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](mailto: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

[mclab.braga@gmail.com](mailto:mclab.braga@gmail.com)

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

[mclab.matosinhos@gmail.com](mailto:mclab.matosinhos@gmail.com)

horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

[www.mclab.pt](http://www.mclab.pt)

# vergadela<sup>®</sup>

*interiores*

Projetos de Arquitetura &  
Design de Interiores



vergadelainteriores



Rua de Pousada, 32  
Tenões  
4715-381, Braga  
253 276 111  
[www.vergadela.pt](http://www.vergadela.pt)  
[vergadela@vergadela.pt](mailto:vergadela@vergadela.pt)

# Livro “Os Bichos de Braga” dá a conhecer a fauna do concelho

O livro “Os Bichos de Braga”, uma obra única a nível nacional, foi apresentado recentemente e dá a conhecer a fauna existente no concelho. Classificando-se como uma importante ferramenta pedagógica, esta «publicação surpreendente» é composta por fotografias de João Ferreira e textos do biólogo Pedro Alves, trabalho que resulta de dois anos e meio de pesquisa e muito trabalho de captação de imagens em vários pontos, desde o Mosteiro de Tibães a zonas florestais entre o Sameiro e o Bom Jesus, não esquecendo as zonas agrícolas de Sequeira, Figueiredo e Lamas, resultando em mais de 150 fotografias sobre uma multiplicidade de espécies de seres vivos existentes em todo o concelho de Braga.

O livro está dividido em diferentes categorias: aves, mamíferos, répteis, anfíbios, peixes, insetos e outros invertebrados, e todas as fotografias são acompanhadas com um texto científico sobre cada espécie apresentada.

Entre os “bichos” que podemos encontrar está a águia de asa redonda, a garça-real, a carriça, o pica-pau malhado grande, a poupa, o verdilhão, a boga de norte, o mocho galego, várias cobras, rãs, o esquilo no Sameiro, a borboleta imperador pequena, a salamandra de pintas amarelas e a lontra que, por vezes, é avistada no rio Este.

Por se tratar de uma importante ferramenta pedagógica, o livro será oferecido a todas as bibliotecas escolares do concelho, assim como às Juntas e Uniãoes de Freguesia. A obra, que também pode ser consultada online através da plataforma ISSUU ([https://issuu.com/municipiodebraga/docs/livro\\_os\\_bichos\\_de\\_braga](https://issuu.com/municipiodebraga/docs/livro_os_bichos_de_braga)), estará em breve à venda no Posto de Turismo.

A sessão de lançamento contou com a presença do vereador do Ambiente do Município de Braga, Altino Bessa, do fotógrafo João Ferreira, do biólogo Pedro Alves, da responsável pela edição do livro, a diretora de desenvolvimento da Betweien, Helena Costa, e de Vasco Alves, director da Revista Minha que esteve em representação da empresa Diário do Minho, responsável pela impressão da obra.



# BNI BEST OFERECE BENS ÀS CRIANÇAS DO CENTRO SOCIAL PADRE DAVID

Um grupo de empresários de Braga ofereceu um conjunto alargado de bens às crianças do Centro Social Padre David de Oliveira Martins, em Ruílle. A acção solidária, promovida pela BNI Best, teve como objectivo salvaguardar algumas necessidades expressas da instituição, numa fase importante, com o início do ano lectivo, tendo sido entregue material escolar, produtos de higiene, brinquedos, roupas, calçado, guarda-chuvas e colchões, fruto de uma recolha não só de todo o grupo, mas também junto de familiares e amigos dos colaboradores das várias empresas.

Ricardo Santos, vice-presidente do BNI Best, referiu que este grupo de empresários trabalha o networking e tem uma filosofia bem vincada de «dar para receber». «Se hoje ajudarmos amanhã poderemos ser ajudados. Todos os anos realizamos campanhas de apoio e achámos que faria todo o sentido transmitir a mensagem a estas crianças de que existem adultos que as querem integrar e se interessam por elas. O crescimento de qualquer economia e de qualquer sociedade está entregue às gerações futuras e estas crianças não tiveram uma primeira oportunidade como deveria ser. As crianças são o nosso futuro», registou durante a doação.

Por seu turno, o diretor do Centro Social Padre David, padre Manuel Joaquim Costa manifestou-se agradecido pelo gesto deste grupo de empresários, recordando que a instituição vive muito dependente da Segurança social e também de dádivas da comunidade. «Estes produtos fazem-nos muita falta e vêm

colmatar muitas das necessidades, desde os colchões ao material escolar e de higiene», revelou. O responsável adiantou ainda que a instituição está, atualmente, em parceria com a Segurança Social, a projetar a criação de unidades mais pequenas que coexistirão dentro da casa, para tornar o espaço mais familiar e para que as crianças possam estar todas juntas.

A instituição tem no momento 52 crianças e jovens entre os 4 meses e os 25 anos e depara-se sempre com desafios do ponto de vista económico, desde alimentação e necessidades dos utentes, mas também da própria estrutura do edifício, que precisa constantemente de restauros e melhorias. Para colmatar estas dificuldades, o Centro Social vai candidatar-se a fundos comunitários, contando ainda com o apoio das instituições da cidade.

Na acção marcou também presença o adjunto do presidente da Câmara Municipal de Braga, António Barroso, que fez questão de elogiar o gesto do grupo de empresários, realçando o papel social que tem tido ao longo da última década na cidade. «O BNI Best é um exemplo. É um grupo que tem na sua génese a partilha, a partilha de conhecimentos, de negócios e de contactos, e portanto esta partilha de bens é muito importante para esta atividade que trabalha com crianças e com jovens», registou.

Refira-se que este grupo de empresários que compõem o BNI Best, reúne-se semanalmente para troca de oportunidades de negócios e tem como objectivo desenvolver o tecido empresarial bracarense. Este ano está a comemorar 10 anos de existência.



# SouSaúde

## abre em Amares com conceito integrado de saúde

**C**riar uma abordagem diferenciadora para crianças, adultos e seniores é uma das premissas da SouSaúde, Clínica Médica e de Reabilitação Funcional que acaba de abrir em Amares com um conceito integrado de saúde.

Um projecto familiar da médica Judite Sousa, juntamente com o seu irmão Jorge Sousa e pai de ambos, Secundino Sousa e que surge com o intuito primordial de promover a saúde e o bem-estar dos seus utentes, auxiliando e providenciando ferramentas para que possam realizar as suas atividades de vida diárias de forma eficiente e com a menor limitação possível.

A unidade dispõe de uma equipa de profissionais altamente qualificados em diversas áreas, de modo a disponibilizarem os tratamentos mais adequados a cada condição de forma individualizada, através de uma abordagem coesa, contínua e interdisciplinar.

### Especialidades

A clínica promete dar passos sólidos e seguros no sentido de ser um parceiro de confiança em qualquer fase da vida dos seus pacientes. Para isso, integra uma grande diversidade de especialidades centradas nas necessidades e expectativas dos seus utentes, entre as quais Medicina Geral e Familiar, Atestados para a Carta de Condução, Exames Desportivos, Medicina Desportiva, Medicina Física e de Reabilitação, Dermatologia, Consulta de Disfunção Temporomandibular, Medicina Estética, Oftalmologia, Pediatria e Pneumologia.

Tendo como finalidade apresentar um serviço integrado e multidisciplinar que abrange as diversas especialidades que compõem o seu universo clínico, a clínica SouSaúde disponibiliza ainda serviços de Enfermagem, Fisioterapia, Fisioterapia do Pavimento Pélvico, Gerontologia, Massagem Shantala, Nutrição, Osteopatia, Pilates Clínico, Podologia, Psicologia Clínica e Desportiva, Reabilitação Cardiorrespiratória, Terapia

de Fala, Terapia Ocupacional e Treino Personalizado.

O cuidar da pessoa é o foco diário da SouSaúde, em termos de prevenção, diagnóstico e tratamento, quer a nível da saúde física como da saúde mental. A clínica pretende caminhar lado a lado com os seus utentes, auxiliando-os em todas as fases da sua vida.

### Serviço de treino personalizado

Inspirando-se na visão inovadora do Exercise is Medicine, dispõe do serviço de treino personalizado, em que se procede à prescrição e prática de exercício físico com efeito terapêutico. Este modelo desenvolvido pelo Colégio Americano de Medicina Desportiva alia a avaliação clínica de profissionais de saúde com a promoção e prescrição de atividade física, uma prática com benefícios comprovados a nível científico, quer a nível da prevenção como do tratamento da doença.

### Inauguração solidária

A inauguração do espaço ficou marcada pela presença do staff técnico e de inúmeros amigos, familiares e utentes que fizeram questão de marcar presença no início deste importante projecto de saúde para a região. A inauguração teve também uma componente solidária, com a angariação de donativos, posteriormente entregues à Associação de Paralisia Cerebral de Braga.

A diferença constrói-se em pequenos detalhes e num ambiente acolhedor, a SouSaúde conquista-nos desde a primeira visita, com simpatia, proximidade e instalações modernas, devidamente equipadas e pensadas no conforto e bem-estar dos seus utentes.





# SouSaúde

CLÍNICA MÉDICA E DE REABILITAÇÃO FUNCIONAL



***Para promover a tua saúde e o teu bem-estar.***

#### **Serviços**

- Medicina Geral e Familiar
- Atestados para a Carta de Condução
- Exames Desportivos
- Medicina Desportiva
- Medicina Física e de Reabilitação
- Dermatologia
- Consulta de Disfunção Temporomandibular
- Medicina Estética
- Oftalmologia
- Pediatria
- Pneumologia
- Enfermagem
- Fisioterapia
- Fisioterapia do Pavimento Pélvico
- Gerontologia
- Massagem Shantala
- Nutrição
- Osteopatia
- Pilates Clínico
- Podologia
- Psicologia Clínica e Desportiva
- Reabilitação Cardiorrespiratória
- Terapia de Fala
- Terapia Ocupacional
- Treino Personalizado

**AV. STO. ANTÓNIO, N.º 31C  
4720-343 FERREIROS - AMARES**

 [geral.sousaude@gmail.com](mailto:geral.sousaude@gmail.com)

 [www.sousaude.pt](http://www.sousaude.pt)

 **253 994 024 - 925 191 319**

# *Especial* *Casamentos*

TXT Vasco Alves, Diana Carvalho e Inês Pedro Fernandes



**NOIVOS:** BÁRBARA MAGALHÃES E MÁRIO NOGUEIRA  
**FOTOGRAFIA:** JOÃO ALMEIDA FOTOGRAFIA  
**HAIRSTYLIST DA NOIVA:** RAQUEL LOUREIRO

# *Raque Loureiro*

---

## cabeleireiros



Av. Alfredo Barros 11, R/C Esq. (logo acima Staples Office Center) - 4715-350 Braga, Portugal  
tln.: 963 436 393 | tlf.: 253 257 247 | raquelouireocabeleireiro@iol.pt

 / Raqueloureiro Cabelereiro

# 5 pedidos de casamento surpreendentes

**P**edir a cara metade em casamento pode ser um dos maiores pesadelos de sempre. O receio de fazer o pedido num dia mau, de forma errada ou pouco original ou mesmo o nervosismo na hora H podem ser grandes inimigos de um momento que vai ser para sempre recordado por ambos. A preparação pode ser a chave para que tudo corra da melhor forma possível.

Nos dias que correm, há quem prefira algo simples e intimista. No entanto, para aqueles que querem fazer algo em grande, preparámos uma lista com cinco ideias de pedidos de casamento surpreendentes:

## Pedido de casamento num edifício ou numa publicidade outdoor

Não haverá maior surpresa do que sair de casa para o trabalho e cruzar-se com um edifício ou publicidade com um pedido de casamento. Se realmente quer surpreender a sua cara metade, uma das

apostas poderá ser realmente investir num outdoor ou edifício com o pedido em questão.



## Pedido de casamento em viagem

Sabe aquela viagem que o seu companheiro ou companheira está sempre a dizer que quer fazer? Finalmente concretizar esse sonho e ainda fazer o pedido de casamento durante a experiência pode tornar-se um momento surpreendente e, acima de tudo, especial e memorável para ambos.



## Pedido de casamento num estádio

Todos nos lembramos do adepto ao AS Roma que pediu a namorada em casamento durante o estágio da equipa em Albufeira, com o testemunho de José Mourinho. Se a sua parceira ou parceiro é fã de desporto, esta pode ser uma grande ideia para colocar em prática à sua maneira. Há vários clubes abertos a estes pedidos, senão, pode sempre optar por fazer o pedido durante um dos jogos que vão assistir em conjunto.

## Pedido de casamento com festa de noivado



Apesar de já ser antigo, este tipo de casamento nunca deixa de surpreender. Aproveite uma ocasião especial para reunir a família para, sem a sua companheira ou companheiro saber, uma

festa de noivado. Com a família completa a testemunhar e pronta a festejar este passo importante, o momento dificilmente poderia tornar-se mais especial e surpreendente.

## Pedido de casamento com ajuda dos filhos ou animais de estimação



Se já vive em conjunto com o seu parceiro ou parceira há alguns anos e têm filhos em conjunto, pode ser muito especial preparar o pedido de casamento com eles

e alargar a todos o momento memorável. As crianças vão adorar participar e preparar consigo a surpresa e o resultado só pode ser uma memória inesquecível.

Se, por outro lado, têm em conjunto um animal de estimação, ele pode também ajudá-lo neste momento. Já não seria a primeira vez que um pet aparecia a correr com um anel de noivado e deixava todos divertidos e com mais uma memória para recordar.

# Como preparar a pele e o rosto para o grande dia

No grande dia, uma das primeiras coisas que se quer é que o cabelo e o rosto apresentem a melhor aparência possível. Para isso, é importante tratar deles com antecedência, para evitar imprevistos de última hora, que se resolvem dificilmente.

No caso da pele especificamente, quanto melhor for preparada a base, melhor se sairá o resultado da maquiagem. Para isso, deixamos-lhe algumas dicas que vai querer seguir para ter a melhor pele possível no seu grande dia:

## Apostar na preparação a médio/longo prazo

O ciclo da pele dura 28 dias aos 20 anos e, com o passar do tempo, o intervalo aumenta. O ideal é então começar a preparar-se com antecedência.

## Conheça a sua pele

Cada pele é diferente e a melhor forma de selecionar o tratamento adequado à nossa é conhecer as suas características. Saiba se a sua pele é normal (equilibrada), oleosa (produz excesso de sebo), seca (produz gordura a menos, causando desconforto) ou mista (ambas as situações coexistem). Pode também verificar alguns estados da pele: desidratada ou sensível.

## Não utilizar produtos novos antes do casamento

O ideal é manter a utilização dos produtos que já estão incluídos na sua rotina, desde que sejam adequados ao seu tipo de pele. Alterar os produtos utilizados perto do grande dia pode terminar num resultado desastroso, caso se verifique alguma reação alérgica ao produto, à qual a pele vai demorar o seu tempo a recuperar. O mesmo se aplica a experimentar novos tipos de tratamento de pele muito perto da data.

## Seguir uma rotina diária

O primeiro passo de uma rotina de pele diária é sempre a limpeza. Uma rotina diária de limpeza segue geralmente os seguintes passos:

- Limpeza (selecionar um produto de limpeza não agressivo, como as águas micelares)
- Exfoliação (deve ser realizada duas a três vezes por semana)
- Sérum (adequado ao que procura corrigir, desde manchas a olheiras e excesso de oleosidade)
- Creme de contorno de olhos (novamente adequado ao problema a corrigir)
- Hidratante (adequado ao tipo de pele)
- Protetor solar (deve ser utilizado diariamente protetor solar com mínimo de proteção FPS15)

## E se eu não quiser usar maquiagem no casamento?

Não utilizar maquiagem no dia do casamento é sempre uma opção. Nestes casos, a preparação da pele, especialmente no que toca à limpeza, exfoliação e hidratação, é ainda mais importante, para que a pele se apresente limpa e brilhante no grande dia.

## E para os noivos?

Seguir uma rotina diária e completa de pele é essencial também para os noivos. Afinal, também eles são estrelas no grande dia. Para os noivos com barba, propomos aconselhar-se com o barbeiro um bom champô e óleo hidratante, para que também ela esteja brilhante e sem pontas secas no dia do casamento.



# Quinta do Esquilo

## renasce com sabores tradicionais únicos

**A** paz, a tranquilidade e o bucolismo da zona rural traz-nos sempre sensações de puro bem-estar. É nesta realidade que a Quinta do Esquilo sempre permaneceu e que agora renasce com um novo conceito que promete transformar-se num refúgio para quem procura fugir do rebuliço dos grandes centros urbanos.

Inserida num envolvente manto verde, em Rendufe, Amares, a “Quinta do Esquilo” é um verdadeiro estímulo, um encanto único que cativa pelo seu brilho natural e o esplendor na arte de bem receber. Em tempos serviu de retiro aos monges do Mosteiro de Rendufe e, hoje, apresenta-se como um espaço multifacetado, com restaurante, turismo rural e espaço de eventos, um projecto de Márcio Sousa e António Rosário, empresários que assumiram também a gestão do restaurante Sevilhana.

### **Restaurante com sabores tradicionais únicos**

Na Quinta do Esquilo, o restaurante apresenta-se com um novo ar, com salas distintas soberbamente banhadas pela luz minhota, com os detalhes clássicos a conviverem em harmonia com a vitalidade e modernidade do mobiliário que os novos tempos impõem. Aposta-se na gastronomia tradicional, evidenciada pelos sabores caseiros da cozinha regional, com destaque para a Meia Folha de Bacalhau, lascado na mesa e que acompanha com batata a murro e legumes. Uma delícia para o paladar, assim como o Cabrito à Moda do Gerês, a Vitela assada à moda

de Lafões, o Polvo Algarvio à Lagareiro ou as carnes maturadas. Para finalizar, não pode deixar de apreciar as sobremesas, todas elas, caseiras e deliciosas. Destaque para o pudim de ovos, o cheesecake de frutos vermelhos, o tiramisu ou o leite-creme queimado. Deleite-se ainda com um misto de vários doces. Uma opção que é um regalo para os olhos e para o palato. O vinho é bom e recomenda-se. Há várias opções de todas as regiões nacionais.

### **Piscina e Turismo Rural ganham nova vida**

Para os momentos de maior descontração, o bar, junto à piscina e preparado exclusivamente para a primavera\verão, oferece um serviço distinto, num espaço moderno e sofisticado onde os seus desejos ganham vida. Habêmus by Quinta do Esquilo é o cenário perfeito para sunsets e para beber um copo em boa companhia, para os clientes do restaurante e turismo rural desfrutarem da quinta, da vista sobre as vinhas e de um verdadeiro pôr-do-sol. Ali mesmo ao lado, há um lugar especial para os mais novos, com escorregas, baloços e muito verde para desfrutar.

A unidade de Turismo Rural é um convite à calma e à descontração. Disponibiliza dez habitações, onde a modernidade se cruza com o rústico e os tons neutros favorecem a simbiose perfeita para quem procura relaxar num ambiente tranquilo.

A “Quinta do Esquilo” é assim... multifacetada, competente, bonita e inspiradora. Razões mais que suficientes para uma visita.





# QUINTA do ESQUILO



*Tradição e natureza  
num só lugar*

Travessa do Monte da Cova 38, Braga, Portugal  
tel.: 918 720 892

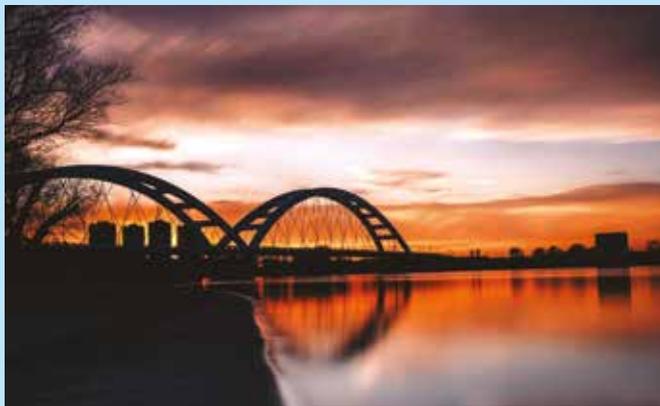
# 8 sugestões de lua-de-mel “fora da caixa”

Quem casa tem que usufruir de uma merecida e inesquecível lua-de-mel. A escolha do destino pode parecer infinita, mas vamos ajuda-los a decidir com algumas sugestões “fora da caixa”. Apesar de não constarem, normalmente, na lista dos recém-casados, são locais deslumbrantes, muitas das vezes, mais acessíveis, e que vão ficar para sempre guardados nos corações dos casais.

## SÉRVIA

### NOVI SAD

É a segunda maior cidade da Sérvia e situa-se sobre o rio Danúbio. Encantadora e descontraída, é conhecida pelos diversos edifícios nobres, o centro histórico é atrativo e está repleto de boas energias. As ruas estão cheias de vida, com bibliotecas, cafés e restaurantes.



## ITÁLIA

### MATERA

Considerada a terceira cidade mais antiga do mundo, foi, em 2019, Capital Europeia da Cultura. A cidade das Pedras, como é conhecida, foi escavada nas rochas e apresenta-se como uma verdadeira viagem pela pré-história, com muitas grutas e cavernas (sassi), muitas delas são, hoje em dia, casas, cafés, restaurantes, hotéis e museus.



## ESPAÑA

### SAN SEBASTIÁN

Com diversos pontos turísticos de interesse, San Sebastián destaca-se também pela gastronomia de excelência (não admira que aqui hajam tantas estrelas Michelin), pelas praias (La Concha já foi considerada a segunda melhor praia urbana do mundo), pelo charme das ruas com diversos cafés e bares e pela simpatia da população. Montanha, praia e dinâmica urbana no seu esplendor.



## GRÉCIA

### CRETA

Creta é um verdadeiro retiro de férias. As praias cristalinas, as montanhas imponentes ou a gastronomia local são motivos mais que suficientes para visitar a maior ilha grega. Mas há mais para apreciar. Desde as ruínas, às ruas labirínticas dos centros históricos, igrejas, os campos repletos de oliveiras ou os portos venezianos.



## MALTA

LA VALETA

La Valeta está repleta de interesses e história. Desde a vista deslumbrante sobre o Mediterrâneo e para as cidades vizinhas de Vittoriosa, Senglea e Cospicua, passando pelas centenas de monumentos, igrejas e pelos belos jardins, até ao ambiente tradicional, mas já com uma grande pitada de modernidade, muito por culpa do turismo. Imperdível um pôr-do-sol e uma visita ao centro histórico.



## MACEDÓNIA

OHRID

Para visitar sem pressas. Esqueça o relógio e deixe-se guiar pela sua beleza e por tudo o que tem para oferecer. Desde a arquitetura medieval, à gastronomia ou à vida noturna vibrante, Ohrid é surpreendente e convida a ficar. Imperdível uma visita ao lago Ohrid, um dos mais bonitos, antigos e profundos da Europa. Deixe-se contagiar por esta cidade, considerada património mundial da UNESCO.



## ESTÓNIA

TALLINN

Uma das capitais mais pequenas da Europa, Tallinn é também uma das mais encantadoras. O seu centro medieval está muito bem preservado. Basta percorrer toda a zona histórica para se deparar com ruas estreitas, torres e igrejas cercadas pela muralha que protegia a cidade. Tallinn oferece um cenário imaginário, com várias pessoas vestidas como na Idade Média, restaurantes iluminados com velas e um ambiente colorido.



## ESCÓCIA

Edimburgo

A capital escocesa é uma excelente opção para passar umas férias memoráveis e uma lua-de-mel inesquecível. Há muito para conhecer e fazer em Edimburgo. Se a lua de mel coincidir com a época de Natal, não perca a feira de Natal, com barracas, diversões e atividades. Conheça o castelo, os museus, os jardins, os mercados e as ruas do centro. E as comemorações da passagem de ano são imperdíveis. É um dos melhores réveillons da Europa, com tradições e muita festa.



# Casual chic

a nova proposta da criadora  
de moda Carla Silva

**E**legância, criatividade e sofisticação. É este o ADN de Carla Silva há quase 25 anos em todas as suas criações. Com quase 25 anos, continua a escrever linhas criativas e páginas de ouro na história da moda. Com um estilo sempre muito relevante, a sua obra continua a florescer e surge agora com novos capítulos, com uma abordagem que promete deixar traços marcantes e inesquecíveis.

A Casual Chic surge com naturalidade, para mulheres, que apesar das suas diferentes personalidades, continuam a encontrar inspiração comum em Carla Silva, que promete uma colecção cheia de estilo, feminilidade e carácter.

A paixão que emprega em cada peça são uma ode à beleza e ao orgulho da mulher. À força que ostenta. À modernidade que demonstra. E à alegria que brilha num olhar, num gesto, num movimento.

Nesta nova aposta de Carla Silva, há uma clara vontade de experimentar novas técnicas de modelação e utilizar diferentes materiais, com peças reutilizáveis em diferentes cenários, intemporais, formais e evocativos. Onde os materiais, as cores e as texturas combinam, em perfeita harmonia, para uma colecção cheia de personalidade.

Um olhar contemporâneo de sustentabilidade ambiental e equilíbrio é uma prioridade. O macramé, técnica de tecelagem muito antiga, será destaque, assim como a aposta em modelos oversize e peças com costuras verticais.

A paixão de Carla Silva continua bem vincada, com tendências casuais para o dia-a-dia, numa colecção pensada para as necessidades do contexto actual, formal e profissional. Para mulheres fortes e que sabem o que querem.

Não esquecendo, claro está, os seus vestidos de noiva que continuam a ocupar lugar de destaque nas suas criações. Criados e idealizados por uma equipa experiente, dedicada e com extremo bom gosto. Com a criadora de moda Carla Silva, tudo é tão simples e marcante. Vestidos que contam histórias e que continuam a surpreender e a fazer sonhar toda a mulher.



Fotos: Joel Silva



# CARLA SILVA

CRIADORA DE MODA

[WWW.CARLASILVA.PT](http://WWW.CARLASILVA.PT)

Rua D. Diogo de Sousa 103  
Braga, Portugal  
tel.: 253 264 750



# É possível ter um casamento barato e feliz?

## A resposta é sim

Especialmente nos dias que correm, preparar um casamento dentro do orçamento estipulado pode ser difícil para muitos noivos. Em determinado momento, pode até ser colocada a questão de se será mesmo possível ter aquele dia especial como sempre sonharam. A verdade é que sim, é possível, basta estar atento a alguns pormenores essenciais que podem ajudar a tornar o seu casamento de sonho num casamento que também seja de sonho para as carteiras de ambos.

### Escolha a altura do ano certa

Um casamento em plena primavera ou verão ganha sempre maior atenção por parte dos noivos. Por isso mesmo, é sempre a época em que os preços de espaços e outros aspetos estão mais elevados. Optar por um casamento de outono e inverno com todo o panorama e beleza que estas estações também podem oferecer, pode ser uma forma de fugir aos preços mais altos e manter o casamento dentro do orçamento.

### Mantenha a lista de convidados íntima

Às vezes, menos é mais. E isto funciona muito bem quando falamos dos convidados para o nosso grande dia. Apesar de um casamento grande ter sempre um aspeto diferente, ter demasiados convidados, muitas vezes fora do círculo mais íntimo, pode ser também um grande trabalho extra, que nem sempre é necessário. Selecionar na lista as pessoas mais próximas de cada um pode ser um passo fundamental para que o grande dia fique mais em conta, sem sem menos feliz por causa disso.

### Inove e reutilize com criatividade

Quem disse que o o vestido da mãe ou da avó não pode ser muito atual e até moderno? O velho é o novo moderno e reutilizar estas peças, para além de fazer poupar muito no orçamento para o casamento, pode tornar ainda a peça mais especial para ambas. Basta experimentar a peça, fazer leves ajustes, e estará pronto para voltar a criar memórias inesquecíveis. O mesmo pode estender-se ao fato do noivo e a alguns acessórios.

### Aproveite a mão de obra amiga

Na altura da preparação do casamento, o que não há-de faltar é a boa vontade dos amigos mais próximos. Cada um com a sua especialidade e talentos, seja dentro da fotografia, animação, decoração ou mesmo costura, os amigos podem ser uma mão de obra muito benéfica para quem quer ter um casamento em cheio, mas dentro do orçamento.



# Conheça a oferta estação a estação

## As indispensáveis flores

As flores são uma presença (quase) obrigatória no casamento. Na igreja, em casa dos noivos, no bouquet ou no local escolhido pelos noivos para o buffet, as flores estão por toda a parte. Assim, é conveniente utilizar preferencialmente flores da estação.

A maioria das flores é encontrada durante o ano inteiro mas a quantidade em que ela é oferecida no mercado e o preço sofrem alterações. Por exemplo, as flores estão mais caras em maio, uma vez que este é o mês das noivas e também das mães. De seguida, apresentamos uma lista das flores que é mais comum encontrar em cada mês.

### JANEIRO

Cravo, antúrio, áster, boca de leão, cáspia, orquídea catlêia, cravina, lisianto, orquídeas.

### FEVEREIRO

Íris, angélica, áster, cáspia, gladiolo, orquídeas.

### MARÇO

Narciso, angélica, áster, cáspia, orquídea catlêia, margarida, orquídeas.

### ABRIL

Margarida, angélica, gipsofila, gladiolo, estrelícia.

### MAIO

Lírio, áster, cravina, cravo, crisântemo, orquídea cymbidium, gipsofila, gladiolo, rosa, estrelícia, tango, tulipa.

### JUNHO

Rosa, angélica, orquídea cymbidium, estrelícia, tulipa.

### JULHO

Delfino, angélica, orquídea cymbidium, goivo, tulipa.

### AGOSTO

Gladiolo, copo de leite, girassol, goivo, íris, orquídea oncidium, tulipa.

### SETEMBRO

Áster, copo de leite, estátice, frésia, girassol, goivo, íris, orquídea oncidium, tulipa.

### OUTUBRO

Calêndula, agapanto, áster, copo de leite, dália, estátice, frésia, gladiolo, girassol, lírio branco, tango, tulipa.

### NOVEMBRO

Crisântemo, antúrio, áster, boca de leão, cáspia, copo de leite, crisântemo, dália, gerbera, gipsofila, girassol, lírio branco, lisianto, rosa, tango

### DEZEMBRO

Poinsétia, antúrio, áster, boca de leão, cáspia, cravina, crisântemo, dália, gerbera, gipsofila, girassol, lírio branco, lisianto, rosa, tango.



**A BELEZA E SIMPLICIDADE UNIRAM-SE  
PARA FORMAR COMPOSIÇÕES  
EXCECCIONAIS PARA NOIVAS  
TAMBÉM ELAS EXCECCIONAIS,  
EM PRENÚNCIO DE DIAS FELIZES**



27 ANOS A CRIAR COMPOSIÇÕES FLORAIS  
PARA OS MAIS VARIADOS EVENTOS.  
CASAMENTOS, BATIZADOS, COMUNHÕES, ETC.

*Florimos os vossos momentos*

# Vallirios

## Flores

Fundada por  
**Maria Alice Amaral**



# Relaxem antes do “sim” e aproveitem os últimos dias em clima de cumplicidade

Os últimos dias antes do “sim” devem ser de serenidade, paz e harmonia para o casal. Aproveitem para passar momentos de puro romantismo em conjunto e mantenham a chama do vosso amor bem acesa. Para vos ajudar a descontrair, temos 12 propostas para o casal, de forma a aproveitarem e desfrutarem dos últimos dias de solteiros com a alegria e cumplicidade que o momento traz para ambos!

1 - Comecem por apreciar os pequenos-almoços na cama e não se preocupem com o resto do “mundo”

2 - Preparem jantares temáticos em casa. Cozinhar um prato novo pode ser uma excelente ideia. Assistam a filmes, séries e disfrutem da companhia de ambos

3 - Voltem ao local onde deram o primeiro beijo e envolvam-se nas recordações

4 - Passear é sempre um bom programa. Vá a um jardim ou a um lugar especial

5 - Uma ida a um bar de karaoke é uma também uma excelente opção. Aproveite e cante uma música romântica ao seu amor

6 - Dêem um passeio na praia, aproveitem para ver o pôr-do-sol e criem memórias felizes

7 - Metam-se no carro e sigam sem destino até chegarem a um local inesperado. Passem aí uma noite

8 - Coloque uma nota romântica no sapato, bolso ou carteira de quem ama

9 - Façam uma massagem em conjunto

10 - Crie um CD com as vossas fotografias e músicas mais românticas e envie à/ao sua/seu amada/o

11 - Secretamente vão ao local onde sabem que o vosso namorado ou namorada estaciona o carro e coloquem-lhe uma nota de amor no pára-brisas

12 - Experimentem uma atividade radical a dois.





OURIVESARIA  
*desde 1922*  
**Oliveira**

VALORES QUE O TEMPO NÃO APAGA



A **Decisões e Soluções Braga Centro e Braga Tribunal** prima por apresentar sempre as melhores soluções para concretizar os sonhos dos nossos clientes. Contamos com um equipa especializada em quatro áreas distintas: **mediação imobiliária**, **intermediação de crédito e seguros** e, ainda, **mediação de obras** e **construção de imóveis**. Isto permite-nos oferecer um serviço completo e exclusivo a quem nos procura.

O verão é conhecido por todos como a altura dos casamentos. É a época do ano em que todos os recentes casais decidem "juntar os trapinhos" e aventurarem-se na vida conjunta, com tudo o que esta inclui. Comprar casa está, sem dúvida, nos planos de maior parte e a Decisões e Soluções Braga Centro e Braga Tribunal é a melhor aliada neste processo.

Os tempos não são os melhores e isso pode assustar os jovens casais que pretendem iniciar a sua vida familiar. Com a ajuda dos nossos Gestores de Crédito, a procura pela **Casa de Sonho** pode tornar-se muita mais fácil, rápida e eficaz. Com a compra de uma casa e a construção de uma **Família**, a segurança torna-se uma prioridade. A DS Braga Centro tem para si, um serviço especializado de intermediação de seguros que irá ajudá-lo a proteger a sua família e a sua casa.

Queres saber quais as melhores  
condições de crédito habitação para ti.  
Simula aqui!



## VÊ AS OPORTUNIDADES QUE TEMOS PARA TI



**APARTAMENTO T2**  
SÃO LÁZARO, BRAGA  
**159.000€**



**APARTAMENTO T1**  
REAL, BRAGA  
**160.000€**

# O que oferecer aos noivos?

Tem um casamento “à porta” e não sabe o que oferecer aos noivos? Deixamos algumas sugestões para todos os gostos e carteiras!

**1. Vale-Presente:** Uma opção que calha sempre bem! Há vários tipos de vales presente, tanto de desporto, como de viagem, de aventura...basta escolher consoante os gostos dos noivos!

**2. Curso:** Sim, também é uma boa ideia! Ofereça-lhes um curso numa área que eles gostem como por exemplo restauração, jardinagem, degustação, línguas.

**3. Bilhetes para um evento:** Se forem amantes de música, de gastronomia, de teatro... qualquer coisa! Pode sempre surpreendê-los com dois bilhetes para um concerto ou para outro evento que lhes agrade.

**4. Sessão fotográfica:** Pode oferecer-lhes a primeira sessão fotográfica como casados! Num estúdio, numa praia, num sítio que lhes seja especial.

**5. Conjunto de loiça:** Uma prenda mais tradicional. Um conjunto de pratos, copos e talheres. Uma prenda que vai dar sempre jeito lá em casa!

**6. Eletrodomésticos:** Outra opção também mais tradicional. Pode escolher algo que saiba que os noivos ainda não compraram para a sua nova casa.

**7. Dinheiro:** Dinheiro é sempre uma excelente ideia. Sempre é uma grande ajuda para a lua-de-mel dos noivos.

Claro que, além destas sugestões, existem muitas mais opções... só precisa de ter alguma criatividade! O importante é que contribua para que seja o dia mais feliz da vida dessas duas pessoas.



# HOTEL Quinta do Pico EVENTOS

Um espaço moderno e com requinte, aqui o seu dia será inesquecível...



Pico S. Cristovão - Vila Verde - 916 783 530  
[www.hotelquintadopico.com](http://www.hotelquintadopico.com) - [f/hotelquintadopico](https://www.facebook.com/hotelquintadopico)

# Spot Health Club

Vem treinar a tua saúde e bem-estar



**O** Spot Health Club surgiu em 2021, no meio de um ambiente frágil devido à pandemia, e resultou da vontade de Luís Pinto, Luís Almeida e Miguel Almeida que queriam corrigir uma lacuna identificada em grandes cadeias de ginásios e os pequenos estúdios de fitness.

Enquanto “consumidores” de fitness, decidiram aliar um espaço de treino e saúde física, a um local onde também é trabalhada a saúde pessoal, como um todo.

A missão do Spot passa por dar resposta às fragilidades existentes no mercado da saúde e bem-estar e, essencialmente, por transformar por completo o corpo, a mente e a energia das pessoas.

Relativamente a casais, visto que esta edição é dedicada aos casamentos, estes três sócios afirmam que é muito comum serem procurados por duplas, visto que este espaço é muito familiar e com menos confusão do que os habituais ginásios. Um dos exemplos que desta-

cam, de maior sucesso, são casais que fazem a sua prática de exercício em conjunto enquanto os seus filhos estão nas aulas para crianças disponíveis no Spot. Quanto à preparação para o casamento, afirmam que têm vários clientes a utilizarem o serviço pré-casamento, o que os deixa felizes e conscientes de que estas pessoas se sentem “em casa” e os deixam fazer parte do momento mais importante das suas vidas.

#### **Serviços:**

- Salas de Fitness (exercícios cardiovasculares / musculação e aulas de grupo)
- Treino Personalizado
- Nutrição
- Psicologia & Coaching
- Reiki & Meditação
- Fisioterapia
- Massagens
- Acupuntura





**TRAÇA  
NOVOS  
OBJECTIVOS  
PARA A TUA  
VIDA**



911 775 806  
253 469 214  
Recta do feital 76 frossos  
4700-272  
[spothealthclub@gmail.com](mailto:spothealthclub@gmail.com)

# TRAJES PARA UM NOIVO BONITO E ELEGANTE



Para o noivo, as coisas parecem ser bem mais simples. Pois, mas não é bem assim, porque ao contrário do que muitos pensam, existem vários estilos de roupas que são definidas pelo tipo de cerimônia, pelo horário de casamento e pela estação. Acima de tudo, um traje com um bom corte é o início da produção de um noivo bonito e elegante. Conheça as tendências para o próximo ano:

## ESTAMPADOS ORIGINAIS E IRREVERENTES

Os estampados estão novamente na ribalta. São sinônimo de originalidade e uma fuga ao tradicional.

## ESTILO CLÁSSICO

Nunca saem de moda e são sempre uma opção a ter em conta!

## COLORIDOS

As tendências mostram opções de várias cores, desde o azul forte, ao amarelo, laranja, verde ou vermelho.

## BRANCOS

São perfeitos para casamentos durante o dia e sugerem um lado mais descontraído, não esquecendo a elegância que o próprio dia exige dos noivos. Para contrastar podem ser usados sapatos escuros e acessórios com cores mais alegres.

## BRILHO

São muito elegantes para casamentos à noite. No fato completo ou em pequenos detalhes, como nas lapelas ou nos punhos, é sempre uma excelente opção para quem gosta de brilhar.

## TRANSPARÊNCIAS ELEGANTES

Para noivos mais elegantes fisicamente, as transparências vieram para ficar. Realçam o lado seguro e carismático do noivo.



**ANTONIUS**



Av. Liberdade nº597 Edifício Liberdade Street Fashion - Braga  
+351 253 615 720  
antoniusbrega@gmail.com  
antoniusbrega  
antoniusbrega

# Entrevista a Ângela Castro, fundadora da Berço das Noivas

## «Transportamos o vestido de sonho de cada noiva para uma realidade inesquecível»



**E**specializada em moda nupcial há mais de uma década, a Berço das Noivas nasceu em 2011 em Guimarães, contando actualmente com mais duas lojas no norte do país (Famalicão e Braga). Falamos com Ângela Castro, o rosto deste projeto que tem como lema “Aqui nascem as noivas de Portugal”. Profissionalismo, atendimento personalizado, criatividade, rigor e elegância são premissas diárias da marca que assume como meta transportar o vestido de sonho de cada noiva para uma realidade inesquecível.

### Quando nasceu a marca?

A primeira Loja Berço das Noivas nasceu em 2011. No entanto, há um caminho interessante que levou ao surgimento da marca. No ano 2011, estava a terminar o meu contrato no Exército e, em simultâneo, estava a prepara o meu casamento. Na sequência da procura do meu vestido de noiva, deparei-me que em Guimarães, a minha cidade natal, não havia uma grande oferta de lojas de vestidos de noiva. Foi com base na procura do meu vestido e com a baixa oferta em Guimarães, associado ao facto de estar a terminar contrato no Exército que surgiu a oportunidade de abrir uma loja de vestidos de noiva na cidade de Guimarães.

### O lema que apresentam vinca de certa forma a vossa essência?

O nosso lema “Aqui nascem as noivas de Portugal tenta transportar o vestido de sonho de cada noiva para uma realidade inesquecível. Para nós é mais do que um lema, procuramos constantemente crescer em vetores como a qualidade, a diversidade e o bem-servir por forma a proporcionarmos às nossas noivas uma excelente experiência em loja, com vestidos de qualidade a fim de garantirmos que o seu sonho se torna realidade.

### Quantas lojas têm abertas e onde?

Atualmente, servimos as noivas do Norte a partir de três localizações diferentes. Desde 2011 em Guimarães, desde 2015 em Vila Nova de Famalicão e, mais recentemente, desde 2018, em Braga.

### Qual o vosso nicho de mercado?

O nosso nicho de mercado são as noivas do Norte que procuram vestidos variados, mas de qualidade para o seu casamento. A abrangência da nossa marca faz com que já tenhamos recebido noivas das mais variadas localizações geográficas, incluído das ilhas.

### Que produtos podemos encontrar nas vossas lojas?

Para termos um serviço especializado e de qualidade procuramo-nos focar em vestidos de noiva. Esse facto permite-nos um conhecimento assertivo do nosso produto e das nossas marcas a fim de recomendarmos o modelo adequado para cada noiva. Temos ainda acessórios para noiva, como véus, lingerie e bijuteria para que a noiva tenha os acessórios mais adequados ao look que procura e que sonhou.

### O que distingue o vosso trabalho?

Distingue-nos uma experiência em loja não focada na venda, mas sim na empatia com a cliente, permitindo-nos conhecer os seus medos e as suas dúvidas na escolha do seu vestido de sonho, e permitindo-nos, por outro lado, dar o aconselhamento adequado como se fôssemos a sua “melhor amiga especialista em vestidos de noiva”. Isto só é possível através do conhecimento e experiência que temos no nosso produto e do nosso serviço.

### Como define os produtos que a marca comercializa?

Investimos muito tempo na procura de marcas de confiança que garantam produtos de qualidade. Em cada ano, visitamos diversos países e escolhemos os nossos modelos de entre milhares disponíveis, a fim de conseguirmos garantir aqueles que se encaixem no padrão do vestido de sonho das noivas que nos visitam. A abrangência de vestidos em loja passa por modelos de corte de sereia, em V, princesa e de corte em A fabricados em tecidos com rendas, tule ou crepe.

### Que marcas representam?

Representámos várias marcas internacionais entre as quais modelos dos grupos Pronoivas, Rosa Clará, Mori Lee, Eddy K, entre outras.

A woman with her hair styled in an updo, wearing a white lace wedding dress with a deep V-neckline and a full, flowing skirt, stands in a bright room with large windows. She is smiling and looking down at her dress. The windows show a view of trees and a building outside.

  
**BERÇONOIVAS**  
das

*Aqui nascem as Noivas de Portugal*

**Comprometemo-nos a transformar o Vestido de Sonho  
de cada Noiva numa realidade inesquecível...**

Braga > Vila Nova de Famalicão > Guimarães

*[www.bercodasnoivas.com](http://www.bercodasnoivas.com)*

# Vestido branco ou mais arrojado? Conheça as tendências

**E**star mais bonita do que nunca e ser o centro das atenções é o papel merecido de todas as noivas, para que o “dia” seja perfeito e feliz. E todo o sonho de casamento começa com um vestido de noiva. A simplicidade e a sutileza dos detalhes são normalmente muito elegantes. Já os enfeites e os brilhos em demasia podem “apagar” a sua beleza ao invés de valorizá-la.

Quanto mais íntimo e mais informal for o casamento, mais simples deverá ser o modelo do vestido. Já os casamentos mais formais pedem opções mais vistosas para que a noiva não fique apagada no meio de salões grandiosos, luzes e convidados cheios de brilho.

O branco continua a ser a cor predominante mas começam a aparecer noivas com vestidos de cores arrojadas e diferentes, influenciadas pelas distintas sugestões vindas de passerelles de alta-costura em todo o mundo. Na Barcelona Bridal Fashion Week 2022, um dos eventos de moda nupcial mais importantes em todo o mundo, estiveram reunidas várias empresas de renome do setor. Foram apresentadas coleções e propostas para 2023. Conheça algumas tendências:

**Rendas (com flores 3D, com arabescos ou de galhos)**

**Decotes surpreendentes**

**Florais**

**Croc Tops**

**Corpetes**

**A-line com mangas bufantes**

**Capas em alternativa aos véus**

**Moda vintage**

**Estilo sexy com fendas, espartilhos ou transparências**

**Véus extravagantes**

**Vestidos pretos**

**Glamour x Minimalismo**





*Realize aqui o seu evento de sonho!*



Tebosa - Braga | tel.: 933 170 773 / 934 061 274  
www.solaradopaco.pt | geral@solaradopaco.pt

# Vecchio

Sempre existe uma joia perfeita para cada momento

**A**berta no Minho Center desde 2017, a Vecchio destaca-se pela aposta em produtos de joalheria, ourivesaria e relojoaria.

A marca foi fundada por Cláudio Costa e apresenta inúmeras peças fabricadas em prata e ouro que vão ao encontro das mais recentes tendências de moda, para além de vários modelos de relojoaria, para senhora e homem. Neste espaço podem ser encontradas joias e acessórios ideais para celebrar momentos importantes e inesquecíveis.

A Vecchio é representante das marcas Eugénio Campos Jewels, UPALA Portugal, HUGO BOSS, TOMMY HILFIGER, Bronzallure Milano, PDPAOLA, Alisia Jewels, Albert M, Fernando Rocha Joalheiros, Além Jóias, entre outras,

apresentando produtos de alta qualidade, variedade e beleza, tendo como prioridade a satisfação dos seus clientes, através de um atendimento autêntico, personalizado e o compromisso de honestidade e confiança.

Sempre atenta às tendências do mercado, a Vecchio procura sempre a inspiração nas últimas tendências para criar peças únicas que complementem a personalidade de cada pessoa e as suas jóias são o melhor complemento para a afirmação do estilo pessoal.

A marca presta ainda o serviço de criação de jóias personalizadas, reparação/manutenção de joalheria, ourivesaria e relojoaria. Tendo como base o seu projeto ambicioso de crescimento e expansão, está prevista a abertura de uma nova loja em Barcelos e a criação de uma coleção para crianças.





# VECCHIO

RELOJOARIA E JOALHARIA



C.c. Minho Center - Loja 44B - Braga - (em frente entrada Continente)  
Av Robert Smith - Un. Freg. Fraiã  
tel.: (+351) 927 614 075 | [vecchiobraga@gmail.com](mailto:vecchiobraga@gmail.com) |  / VecchioBraga

ENTREVISTA A JORGE BARROS FERREIRA E JORGE FERREIRA, RESPONSÁVEIS PELA BESTEVENTS, ENTIDADE QUE ORGANIZA A BRAGA NOIVOS

# «PROMETEMOS UM GRANDE EVENTO ONDE NADA VAI FALTAR AOS NOIVOS»

TXT Vasco Alves  
PIC Diana Carvalho



**Jorge Barros Ferreira e Jorge Ferreira são os responsáveis pela BestEvents, a entidade que organiza a Braga Noivos, uma referência do sector do casamento a nível nacional, apresentando-se como uma montra de produtos e serviços de excelência para quem está a organizar a sua festa. Em entrevista à Revista Minha, realizada na loja Matrimónios, os responsáveis desvendam o que os noivos e todos os visitantes podem esperar da 19.ª edição, agendada para os dias 21, 22 e 23 de outubro, no Altice Forum Braga.**

**A Braga Noivos é uma referência da indústria do casamento em Portugal há quase 20 anos. A Best Events enquanto entidade organizadora e, depois de dois anos marcados pela pandemia, o que é que pode prometer e o que é que as pessoas podem esperar desta edição?**

Prometemos um grande evento onde nada vai faltar aos noivos que nos visitam: uma grande diversidade de expositores que vão apresentar muitas ideias para quem casa nos próximos anos. A BragaNoivos sempre foi e continuará a ser um evento que vai inspirar quem está de casamento marcado. A par disso, prometemos uma programação marcante, com animações e desfiles que ditarão as principais tendências do universo da moda nupcial.

**Este sector foi muito penalizado, mas também resiliente ao longo deste período. Podemos afirmar que 2022 será o ano da retoma e do regresso em grande da Braga Noivos?**

A BragaNoivos foi o único evento dedicado ao casamento que se realizou em plena pandemia. Estávamos convencidos que poderíamos ser a alavanca do sector e quisemos sempre passar uma mensagem de confiança ao mercado e provar que, mesmo em plena pandemia, era possível realizar eventos com segurança. Naturalmente que as condições não foram as mesmas. Houve um decréscimo generalizado e perdemos 1/3 do número de expositores no ano 2020. Ainda assim, o evento foi muito positivo para as empresas que participaram. No ano passado já conseguimos recuperar uma grande parte dos expositores e este ano, já estaremos muito perto de atingir os números pré-pandémicos. Será uma edição já sem restrições e sempre muito agradável de visitar, como sempre! O ano de 2022 já foi marcado por um número bastante significativo de casamentos, muitos deles ainda fruto da situação pandémica que levou muitos casais a adiarem o tão desejado “sim”. Estamos convencidos que o próximo ano será de continuidade. O sector bem merece esta recuperação, depois da tormenta vivida nos últimos dois anos.

**Qual o foi o tema escolhido para esta edição?**

Amor é o caminho. Este é o slogan deste ano. Entendemos que os sentimentos associados ao casamento são a base para um mundo melhor e queremos passar essa mensagem.

**Quantos expositores vão estar presentes? Vão marcar presença aproximadamente 150 empresas das diversas áreas de serviço que operam no mercado dos casamentos.**

**Quantas pessoas esperam receber durante o fim-de-semana em que decorrerá esta edição?**

Para nós, os números valem o que valem. Não andamos à procura de recordes. O mais importante é que os casais que nos visitam encontrem as soluções que procuram.

**Com uma nova edição aí à porta, quais são as expectativas e o que haverá de diferente, para além de iniciativas já tradicionais como o “Vista-se de noiva(o) outra vez”?**

Em termos de exposição, estarão presentes novas marcas e expositores que se propõem apresentar algumas novidades. Catering vegan para casamentos, espetáculos específicos para cortes do bolo, novas tendências de decoração de casamentos, para além da presença de criadores internacionais que vão aproveitar a BragaNoivos para apresentarem, em Portugal, as suas propostas em noivos e festa. Este ano vamos também proporcionar a quem nos visita um conjunto de workshops formativos para ajudar os noivos a tomarem as melhores decisões para uma festa memorável.

**«Vamos ter muitas novidades, para além da presença de dois criadores internacionais que vão aproveitar a BragaNoivos para apresentarem, em Portugal, as suas propostas em noivos e festa»**

**Os criadores internacionais que fala vêm de onde e o que podemos conhecer dos seus trabalhos?**

A Hélia Lengue representa diversas marcas angolanas de noiva e festa e a Maísa Gouveia é uma estilista brasileira que trabalha vestidos de alta-costura. Ambas apostam na BragaNoivos para lançar as suas marcas em Portugal.

**Para o ano assinalam a 20.ª edição da Braga Noivos, uma efeméride importante para a Best Events. Já têm algo pensado, que possam desvendar, para assinalar esse momento?**

Sim. Naturalmente que já estamos a projetar a 20ª edição da feira e queremos que seja assinalada em grande. A seu tempo anunciaremos todas as novidades.

**Qual o balanço que fazem desta caminhada com quase duas décadas e das mudanças na indústria dos casamentos?**

Um balanço extremamente positivo. Podemos dizer que fizemos parte dos momentos mais felizes de milhares de casais que passaram por cá. Estamos convencidos que contribuímos para ajudá-los a encontrar as melhores soluções para um dia maravilhoso. Por outro lado, fomos uma ajuda significativa para o sucesso de muitas das empresas que operam neste sector. Empresas que cresceram, conquistaram cota de mercado, que se transformaram em marcas de referência neste sector. Essa é a missão das feiras.

**Este mercado tem-se desenvolvido muito em termos de inovação, de produto e de serviço?**

Ao longo dos anos reparámos que o sector soube ser resiliente e adaptar-se às mudanças do mercado e profissionalizou-se cada vez mais. O sector do casamento trabalha muito com características emocionais respeitando sempre as tradições e essa mescla tem resultado num constante aparecimento de novos serviços que de adaptam às necessidades de cada casal em particular.

**O que é que os noivos normalmente mais procuram: bons preços, inovação ou tradição?**

Nas feiras os noivos procuram um pouco de tudo. Boas oportunidades, ajuda dos profissionais, novidades, ideias e inspiração para o seu casamento. E aqui encontram isso tudo!

**Acredita que a Braga Noivos teve um papel importante na consolidação desta indústria em Portugal?**

Não temos dúvidas. E durante esta fase da pandemia foi ainda mais evidente. Assumimos um papel fundamental na intermediação com as entidades governamentais na operacionalidade dos casamentos em Portugal. O facto de termos vários eventos em várias cidades do país (Braga, Porto, Viseu, Lisboa e agora Guimarães) permite-nos ter uma abrangência grande e ter contacto com centenas de empresas a nível

**«Ao longo dos anos reparámos que o sector soube ser resiliente e adaptar-se às mudanças do mercado e profissionalizou-se cada vez mais»**



nacional. Através das nossas feiras acabamos por ser um elo unificador do sector e dessa forma contribuir para uma solidificação das empresas deste sector.

**Braga está no top dos melhores destinos turísticos em Portugal e na Europa. Há estrangeiros que escolhem a cidade para casar?**

Sim. É um mercado que está a crescer, o Destination Wedding e está a ganhar terreno também no Minho, região que reúne todas as condições para receber estes casamentos e proporcionar-lhes experiências memoráveis para além do dia do casamento. Entendemos que este trabalho deve ser feito pelas entidades turísticas através da promoção do destino Braga como local de excelência para a realização de casamentos, como já acontece em várias cidades europeias.

**Hoje vivemos numa era cada vez mais digital. O que tem mudado neste sector com estas ferramentas?**

O mercado dos casamentos vive com os 5 sentidos.

**«O Destination Wedding e está a ganhar terreno também no Minho, região que reúne todas as condições para receber estes casamentos e proporcionar-lhes experiências memoráveis para além do dia do casamento»**



Trabalha com emoções que o digital não proporciona. Aqui queremos a proximidade dos afetos e a companhia dos que nos são mais queridos para testemunharem um momento singular. O digital tem a sua função na procura de soluções, mas nem sempre ajuda, porque carece do contacto presencial e da proximidade que as feiras proporcionam.

**A Best Events, especialista neste tipo de eventos, tem tido um posicionamento crescente ao longo dos anos e tem vindo a ampliar a sua oferta de eventos neste mercado, inicialmente com a Braga Noivos, alargando posteriormente a sua actividade à Vigo Bodas, e proximamente à iniciativa “De Branco”, em Guimarães e em 2023, à exposição “White Wedding”, no Alfândega do Porto. Que significado tem este crescimento e quais são os próximos desafios que pretendem alcançar?**

Ao longo deste percurso temos vindo a incrementar no nosso calendário diversos eventos na área do casamento. No fundo, procuramos abarcar territórios cujas características nos parecem favoráveis para realizar excelentes eventos e cumprir esta missão de fazer chegar as marcas ao consumidor. Quem nos conhece, reconhece-nos valores importantes para estar no mercado. Reconhece-nos know-how, criatividade e capacidade de realização. Reconhece-nos a excelência nas relações. E reconhece-nos muito mais... Reconhece-nos a vida que damos aos eventos.

**Particularmente da iniciativa “De Branco”, em Guimarães, o que é que as pessoas podem esperar?**

Os noivos podem esperar um evento bem organizado que se vai traduzir numa boa experiência na procura de soluções para o casamento sobretudo na zona do vale do Ave e vale do Sousa.

**Como se encontra este evento em termos de ocupação? Tem havido grande interesse por parte dos expositores?**

A dois meses do evento estamos com uma taxa de ocupação de sensivelmente 80%.

**Podemos afirmar que 2023 será um ano recheado de casamentos?**

Sim. Tudo aponta para que seja semelhante a 2022.

**Para finalizar, que mensagem gostariam de deixar aos noivos e a quem pretende visitar a Braga Noivos?**

Pensamos que a mensagem já foi passada ao longo da entrevista. Serão eventos de excelência, agradáveis de visitar, com muitos e bons expositores, com ideias, novidades, e seremos certamente uma grande inspiração para os noivos que passarem pelos eventos.



# 2022 BRAGA NOIVOS

21.22.23 OUTUBRO

ALTICE FORUM BRAGA

[www.braganoivos.com](http://www.braganoivos.com)

Patrocinadores  
I LOVE

Decoração

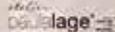
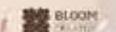
Apoios

Audiovisual oficial

Hotel oficial

Media partners

Organização

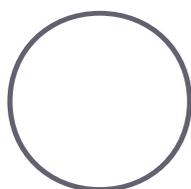


# CSVH

CENTRO SOCIAL DO VALE DO HOMEM



O felizMENTElar está preparado para dar **uma resposta diferenciada à comunidade**, tendo como premissas o cuidado e a valorização da saúde e dispõe de um conjunto de comodidades, **tratamentos e terapias complementares ao envelhecimento positivo**. Dispõe de um leque de profissionais especializados, destacando-se a área da saúde como enfermagem permanente com **7 enfermeiros e 3 médicos** (fisiatra, pneumologista e medicina interna).



felizMENTElar, construído na Casa da Quinta da Igreja, em Gualtar, é a mais recente estrutura do Centro Social Vale do Homem, instituição que está presente em cinco Municípios (Amares, Barcelos, Braga, Terras de Bouro e Vila Verde).

Num investimento de 4 milhões e 700 mil euros, a nova estrutura do Centro Social Vale do Homem é uma resposta inovadora para a comunidade e apresenta os mais modernos e inovadores aparelhos e técnicas de auxílio para os mais idosos.

O felizMENTElar diferencia-se pelas comodidades e condições para os utentes e está dotado com equipamentos de vanguarda e serviços de excelência.

### **Valorização da Pessoa Humana**

Tendo como compromisso a qualidade do serviço e a manutenção da dignidade da pessoa humana, o felizMENTElar oferece um leque de cuidados dedicados ao bem-estar e às necessidades individuais de cada residente.





### ***Bem-estar integral do corpo e da mente***

O felizMENTELar possui o **Centro de Reabilitação Motora**, que será também aberto à população, contém **SPA**: Hidromassagem e Vichy banhos térmicos associados a massagem, **piscina dinâmica; ginásio/fisioterapia, terapias não farmacológicas**, cinesioterapia, reflexologia, entre outras. Estas terapêuticas contribuem para a diminuição da tensão corporal, **alívio das dores crónicas**, diminuição do risco de depressão, **ativação da circulação sanguínea** e, conseqüente, **melhoria do sono**, reforço do sistema imunitário, promovendo o autocuidado e saúde mental. Espera-o um **serviço personalizado de atendimento** com profissionais especializados como fisioterapeuta, massagista, psicomotricista e entre outros.

### ***Comodidades – preservando o histórico aliando à inovação e modernidade***

No felizMENTELar fez-se uma junção perfeita do histórico e da inovação: num mesmo espaço pode ver-se

então uma latada à antiga, um **pequeno jardim inglês** e os mais modernos e inovadores aparelhos e técnicas de auxílio para os mais idosos, tudo conjugado com uma **vista panorâmica** em todos os seus ângulos, **destacando-se a vista para o Bom Jesus**.

Construído na Casa da Quinta da Igreja, em Gualtar, o felizMENTELar respeitou algumas das marcas da **casa senhorial**, que em tempos encimou a freguesia de Gualtar.

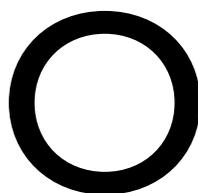
Pode ver-se, em todas as zonas do edifício, pormenores característicos de outras épocas da história, tais como as **namoradeiras, a lareira, a nora, a ramada**, entre outros.

A estrutura recuperou ainda os **traços da casa senhorial** para criar a **Casa de Charme**, uma zona de 5 quartos, com todas as **comodidades e com uma vista magnífica para o Bom Jesus**. A Casa de Charme é a herança valorizada da antiga Casa da Igreja e que mantém uma arquitetura notável, onde **pontificam as namoradeiras, que encantam as suites**.

# Viaturas antigas saem à rua em Ponte de Lima

TXT **Luísa Teresa Ribeiro**

PIC **Miguel Viegas**



CLAC – Clube Limiano de Automóveis Clássicos promoveu, no dia 9 de outubro, na Alameda de S. João, em Ponte de Lima, o 7.º Encontro Informal de Viaturas Antigas 2022.

Esta é mais uma iniciativa deste clube que serve de ponto de encontro e partilha de informação e conhecimento entre os apreciadores das viaturas antigas e clássicas.

O presidente desta organização refere que mais do que fazer a contabilização de associados, que flutua consoante a sua disponibilidade para participarem nas iniciativas, a tônica é colocada na qualidade das viaturas, algumas únicas na Península Ibérica e até no mundo, como um Renault Victoria de 1913.

Fernando Paulino Leite conta que há associados que possuem 30 automóveis, sendo este mundo movido por paixão e pelo lazer. Todos os momentos em que as viaturas são postas em exposição geram a admiração de quem as vê, mesmo de quem não é apreciador de carros.

Uma das iniciativas mais emblemáticas do CLAC é o Charme das Bielás, que decorre no mês de agosto, levando viaturas fabricadas até dezembro de 1979 num passeio noturno por Ponte de Lima, que até inclui um sinalheiro vestido a rigor a orientar o trânsito.

Esse evento contou, este ano, com a participação de Francisco Costa e Maria do Céu, casal que levou um Rolls-Royce Silver Spur. Com uma coleção com viaturas notáveis, o proprietário admite que este é o carro que lhe faz bater o coração com mais força.

Atualmente a residir em Barroselas, Viana do Castelo, diz que «o amor pelos carros é muito antigo». Em pequeno fez ralis, área à qual se mantém ligado. O seu primeiro carro foi um NSU, tendo depois comprado os Clio Maxi à Renault portuguesa. Entre a sua coleção está um Alpina B4 S Bi-Turbo, sendo que este é o número 75 dos 99 que há em todo o mundo.



# THEO

## É O ROCK QUE LHE CORRE NAS VEIAS

**J**oão Gonçalves, conhecido na música como Theo, começou a tocar aos 14 anos e, com 18, teve a sua primeira banda e estreou-se num festival da sua terra, o “Rock in Taipas”.

Theo conheceu aqui o seu amigo e colega Pedro Conde que, hoje, o acompanha no seu percurso e neste novo projeto.

Como contou à Revista Minha, a sua maior paixão é compôr e, por isso, lança agora o seu terceiro disco de originais.

“Estilhaços” é o nome deste álbum que tem como idioma a língua portuguesa e fala essencialmente de relações, de amor, de morte, de temor e de sorte.

O single de partida é “Na Tua Pele” que, como afirma João, é uma música que fala de um amor desvalorizado pela outra parte, sendo também uma “malha potente de Rock” com a qual se identifica bastante.

Além deste número que se pode ouvir no disco, Theo traz também muitas outras músicas baseadas na linguagem universal, o rock, registo que tanto canta os contratempos coletivos, como os desencontros individuais.

«É um disco assente no rock que penso que me caracteriza. Estou muito orgulhoso deste disco», revela.

O cantor e compositor afirma que o feedback recebido «tem sido ótimo» e acredita que este disco terá o impacto que idealiza nos ouvintes.



# DOUBLE M

## HAIR SHOP

reabre num novo espaço,  
com o ambiente familiar de sempre!



Double M cabeleireiros reabriu oficialmente portas no dia 25 de Setembro, num novo local, o número 16 da Rua dos Chãos em Braga ganhou novo brilho. Com a porta de “casa” aberta para uma das mais nobres e movimentadas ruas da cidade, o objetivo é dar continuidade ao trabalho feito até então e juntar novos clientes aos habituais, para serem recebidos no “ambiente familiar” de sempre.

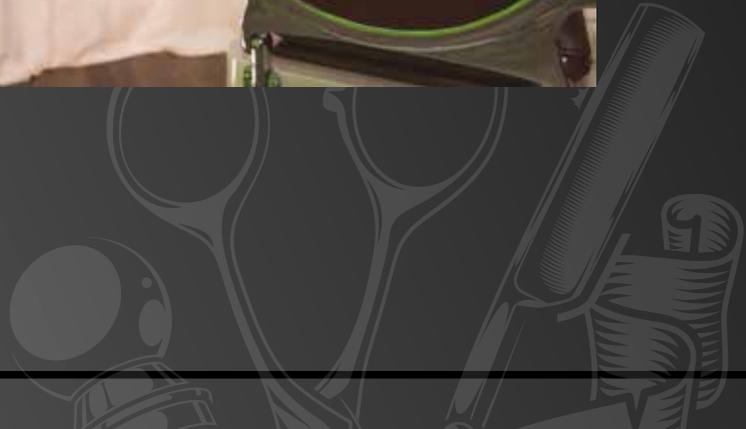
O espaço é gerido por Carlos Araújo & Marisa Gonçalves, que cuidam também dos clientes sempre seguindo moda e actualidade. Marido & Mulher, um prefere o uso da tesoura e cuidar de cabelos masculinos enquanto o outro têm um carinho especial pela coloração e as transformações dos visuais femininos. No final de tudo o resultado prometido é um espaço com todo o tipo de serviços. Há cabelos, styling, visagismo, mudança de visual, sobrancelhas, barba, wellness, venda de produtos das marcas líderes de mercado, muita simpatia, tranquilidade e um ambiente familiar, com uma equipa que já está junta há muitos anos.



“Há males que vêm por bem” é Carlos Araújo quem o diz com toda a segurança. A mudança de localização não era pensada no imediato, mas dá um ar completamente renovado a um projeto com um longo percurso já trilhado. O desejo final, sublinhado por Marisa Gonçalves é claro: “já estamos há muitos anos com as portas abertas e temos a confiança de muitos clientes, mas claro que estando numa localização tão privilegiada e com mais visibilidade, procuramos capitalizar com novos clientes e continuar a desenvolver o nosso trabalho por muitos e bons anos.



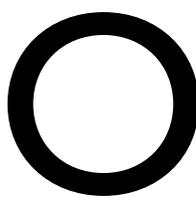
Rua dos Chãos nº 16  
São Lázaro e São João de Souto  
4710 - 230 Braga



# Hipismo

## A arte de conhecer o cavalo





Hipismo, como desporto, surgiu no século XIX, inspirado no hábito dos ingleses, que caçavam raposas.

É uma das poucas modalidades em que homens e mulheres competem uns contra os outros e divide-se em três categorias. Saltos é a mais conhecida, mas há também o dressage e o concurso completo de equitação (CCE), disputa que dura três dias.



#### **Mas que modalidades são estas dentro do Hipismo?**

**Salto:** é uma prova em que obstáculos espalhados pela pista devem ser superados pelo(a) atleta e seu cavalo. Desse modo, o objetivo é saltar os obstáculos no tempo estabelecido com o menor número de penalidades possível.

**Dressage:** tem como objetivo demonstrar o desenvolvimento dos movimentos naturais do cavalo (como andar, trotar e galopar). Ou seja, durante a apresentação, o cavalo deve transmitir uma imagem confiante, atenta e de harmonia e comunicação clara com seu condutor.

**Concurso completo de equitação (CCE):** surgiu na França e era uma prática militar para testar a resistência, velocidade e obediência do cavalo, além da capacidade do cavaleiro. Esta modalidade reúne três disciplinas clássicas: o dressage, o cross country (feito a galope através do campo, com salto de obstáculos naturais) e o salto.

#### **E quais as penalizações dentro deste desporto?**

O atleta pode ser penalizado se, por exemplo, se desviar de algum obstáculo, se o derrubar ou até mesmo se recuar com o cavalo antes de dar o salto.

Existem ainda outras infrações como, por exemplo, o cavaleiro cair do seu cavalo no meio da prova, errar no percurso que é suposto ser feito ou até, de repente, ultrapassar o limite de tempo para realizar as duas voltas.

# Vila Pouca de Aguiar quer encantar cada vez mais visitantes

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

**Território de ouro e de água, o concelho de Vila Pouca de Aguiar quer atrair cada vez mais turistas. Visitar o importante património mineiro de renome mundial ligado à extração de ouro que vem do tempo dos romanos, beber diretamente da fonte a água que leva o nome de Pedras Salgadas por todo o mundo, ver o pôr do sol na Serra da Padrela, desfrutar da natureza, da gastronomia e da hospitalidade das gentes locais são algumas das propostas irrecusáveis de uma terra que promete encantar os visitantes.**

Vila Pouca de Aguiar é um destino obrigatório para se ficar a conhecer o património mineiro ligado à extração de ouro. Enquanto Tresminas leva os visitantes a um complexo mineiro do tempo romano, Jales mostra uma exploração que esteve ativa no século XX, tendo sido as últimas minas de ouro a laborar em Portugal.

É por Tresminas que começa a nossa viagem até ao território do ouro romano, sendo este um conjunto de infraestruturas mineiras que sobreviveram sem utilização desde o século III até à atualidade. Para além de um centro interpretativo, localizado no centro da aldeia de Tresminas, é possível ver as cortas mineiras e visitar uma

galeria subterrânea. O complexo abrange uma área de 289 hectares, classificados em 1997 como imóvel de interesse público, havendo trilhos que permitem explorar o local.

A visita é guiada pela arqueóloga Patrícia Machado, numa fascinante viagem ao tempo em que Augusto introduz a moeda de oito gramas de ouro puro (áureos) no sistema monetário, valendo 25 denários de prata, o que leva à prospeção de jazidas do metal precioso em todo o império.

Dependente da procuradoria de minas de Astúrica e Galécia, que detinha na região cerca de 700 minas, esta



exploração funcionou ao longo de cerca de 250 anos, entre o tempo de Augusto e Sétimo Severo. O encerramento deu-se quando o exército teve de deixar o controlo das minas para se dedicar à sua função primordial de combater, primeiro numa guerra civil que durou sete anos e depois a travar as invasões bárbaras.

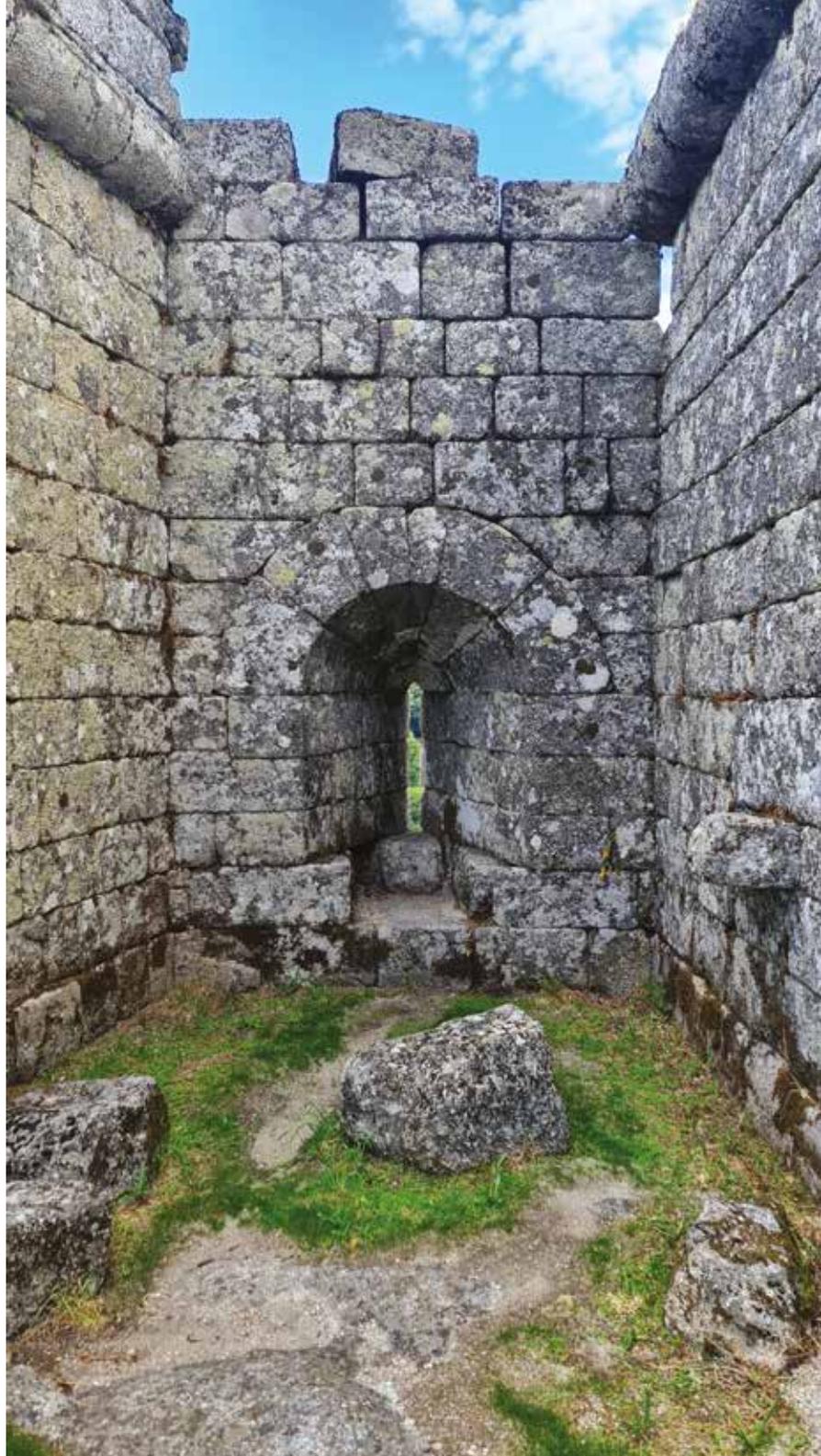
Por esta zona ainda passou a Sétima Legião Gemina, rebatizada de Pia Félix, depois da guerra civil, mas a mina acabou por ser abandonada, num momento em que já estava em definhamento, com a utilização de lucernas caseiras para iluminar o trabalho nas galerias subterrâneas. Calcula-se que nas três cortas mineiras de exploração ao ar livre, ao longo de 250 anos, tenha havido a remoção de 9 milhões de toneladas de rocha, tendo sido extraídas 20 toneladas de ouro, sendo que este metal nobre surge em partículas entre quartzo e xisto. As últimas prospeções indicam que nesta zona é possível extrair 2,9 gramas de ouro por tonelada de rocha, um valor que levou a que a laboração nunca tenha sido retomada.

A arqueóloga explica que, assim sendo, Tresminas apresenta «um estado de preservação ímpar a nível nacional e até internacional» pelo facto de não ter voltado a ser mina após o seu abandono em época romana. «O que se consegue ver no século XXI é muito semelhante àquilo que os romanos deixaram no início do século III, quando abandonaram esta área mineira», afirma.

Sendo uma das mais importantes explorações de ouro do Império Romano, Tresminas espera a elevação a monumento nacional para que possa avançar a candidatura a Património Mundial da Unesco, numa extensão da classificação de Las Médulas, as minas espanholas conhecidas pela terra vermelha. «Las Médulas já não representam, sozinhas, os progressos tecnológicos romanos relacionados com as minas. É necessário que ao lado de Las Médulas, que é uma mina secundária, haja uma mina primária, de forma a que, em complemento em termos de tecnologia e de métodos de trabalho, sejam representativas do momento em que Roma decide apostar fortemente na extração de ouro na Península Ibérica», declara.

A curto prazo vai ser inaugurado um centro de acolhimento ao visitante no complexo mineiro. As marcações das visitas podem ser feitas pelo telefone 259 458 091 ou pelo correio eletrónico [geral@tresminas.com](mailto:geral@tresminas.com).

Se este património preserva o legado romano, Jales mostra como uma área mineira também do tempo do Império foi explorada no século XX. O Centro Interpretativo Mineiro de Jales, em Campo de Jales, foi inaugurado em fevereiro deste ano, representando um investimento de cerca de 600 mil euros, de forma a dar a conhecer o trabalho da mina entre 1933 e 1992. Esta foi a última mina de ouro a funcionar em Portugal, sendo que muitos ainda se recordam das notícias do seu encerramento e do impacto que isso teve na comunidade local.



É precisamente o lado humano que este polo museológico procura valorizar, uma vez que há mineiros e familiares que «preservam com muito orgulho os equipamentos que eram utilizados na mina, as fichas e os documentos relacionados com esta atividade e material relativo à vida da aldeia», relata Patrícia Machado, referindo que esta nova estrutura permite à comunidade local contar a sua história.

A arqueóloga recorda que a vida nesta aldeia era distinta, uma vez que Jales tinha um nível de progresso muito superior à generalidade das localidades vizinhas, fruto das regalias que a empresa mineira dava aos seus trabalhadores, existindo eletricidade, posto médico, farmácia,



supermercado ou refeitório. No auge da exploração, chegaram a laborar cerca de mil trabalhadores nesta mina.

O centro interpretativo foi instalado na casa do guincho do poço de Santa Bárbara, local onde estavam instalados os motores que permitiam o funcionamento do elevador, por onde eram transportados os mineiros e o minério entre o solo as galerias subterrâneas, que chegaram a atingir os 630 metros de profundidade. Existe também uma réplica de uma galeria subterrânea, levando os visitantes a reconstituírem as condições de trabalho na mina.

Em destaque estão as diferentes profissões de quem trabalhava dentro da mina, tais como o marteleiro, o amostrador, o entivador (responsável pelo escoramento da mina) ou a colocação de explosivos dentro das velas que eram usadas na exploração.

O espólio que está em exposição foi cedido pela

população, havendo, entretanto, outras tantas peças para serem catalogadas, também fruto de doação ou cedência. Estando já a receber visitantes, este é um projeto «dinâmico» em termos museológicos e que «poderá vir a dar lugar a outros pequenos projetos de valorização de espaços na comunidade mineira», revela a mesma responsável. A marcação das visitas pode ser feita através do 259458133 ou de [cimineirojales@gmail.com](mailto:cimineirojales@gmail.com)

### **Provar água da nascente**

Quando bebemos uma “Água das Pedras” é possível que não nos lembremos da sua origem: Pedras Salgadas. É aqui que existe um parque de 20 hectares onde é possível provar gratuitamente esta água mineral natural gaso-carbónica diretamente da nascente.

Escavações arqueológicas indicam que a origem do conhecimento da Água das Pedras remontará à época do Império Romano. Contudo, a história que levaria Pedras Salgadas a ser uma das mais importantes estâncias nacionais começou em 1871, com o início da oficial da exploração das águas termais vocacionadas para problemas do aparelho digestivo. A construção do balneário termal, de hotéis e de um casino são etapas do crescimento da fama desta localidade, que atraía as mais célebres personalidades portuguesas, incluindo os reis D. Fernando e D. Carlos. Conta-se que, antes do 25 de Abril, chegaram a existir 1500 camas em Pedras Salgadas, uma oferta superior à que a cidade do Porto apresentava à época.

Depois de uma fase de declínio, comum a todas as termas, o parque renasceu como Pedras Salgadas SPA & Nature Park, sendo atualmente um conjunto turístico de quatro estrelas. O acesso ao parque é gratuito, podendo-se desfrutar do contacto com a natureza em caminhadas pelos trilhos que serpenteiam por entre as árvores e os edifícios.

Embora o parque continue a ser o ex-libris que leva visitantes a Pedras Salgadas, cada vez mais a ciclovia, a



Estrada Nacional 2 e o Caminho Português de Santiago Interior, certificado em outubro do ano passado, são motivos de atração. A antiga estação de comboios está a ser transformada num centro de acolhimento turístico, num investimento de cerca de 700 mil euros, e ideias não faltam para a dinamização do território, como revela João Fontes, responsável pela emblemática Casa Fontes, uma unidade de alojamento de turismo rural que está há 52 anos na mesma família e que é atualmente um “bikehotel”.

A classificação da Serra da Padrela como parque natural, a criação de um centro BTT e o aproveitamento turístico das casas florestais que estão ao abandono são algumas sugestões que apresenta enquanto subimos à montanha para ver o pôr do sol. No sentido de valorizar as potencialidades locais, a Casa Fontes foi pioneira em Trás-os-Montes no lançamento de uma aplicação móvel que apresenta pontos de interesse e rotas da região.

Pelo caminho, paragem obrigatória na capela de S. Geraldo (século XVI), em Bornes de Aguiar. S. Geraldo morreu nesta localidade a 5 de Dezembro de 1108, tendo dado origem ao “Milagre da Fruta”. Diz a tradição que o então Bispo de Braga, agora padroeiro da cidade, já muito doente, pediu que lhe trouxessem fruta fresca. Perante a objeção de que as árvores estavam despidas, S. Geraldo terá respondido: “Vai e procura”. E, no exterior, as árvores encheram-se de fruta.

O percurso pela Serra da Padrela confirma que a natureza é um dos pontos fortes do concelho de Vila Pouca de Aguiar, que tem locais que proporcionam vistas



espetaculares sobre o território. Entre esses lugares está o Miradouro do Minhéu. Neste périplo nota também para a lagoa do Alvão (Barragem da Falperra), onde é possível observar o impacto da seca no nível da água.

A vice-presidente da Câmara Municipal destaca precisamente a aposta da autarquia no turismo de natureza como fator de desenvolvimento local. Ana Rita Dias recorda que, nos tempos áureos do termalismo, o turismo era essencial para o concelho, pelo que o município está que a trabalhar no sentido de captar cada vez visitantes. Entre os fatores de atração, estão as tradições ligadas à agricultura e os produtos endógenos de excelência. Assim, depois da realização da Feira das Cebolas, no último fim de semana de setembro, está já marcado o certame





Cabrito, Castanhas e Cogumelos – Mostra Gastronómica e Feira de Produtos de Outono para os dias 29 e 30 deste mês de outubro.

Uma visita ao concelho tem ainda como ponto obrigatório o Castelo de Aguiar de Pena, estrutura com uma data de construção incerta. No entanto, apresenta uma tipologia roqueira, o que já aponta para uma antiguidade significativa, como refere a arqueóloga Patrícia Machado.

O castelo tem uma ocupação documentada entre o século XII e o início do século XVI. Teve obras de melhoria das estruturas no século XIV, que são bastante perceptíveis durante a visita. Por exemplo, a porta que liga a barbacã à sala da janela seteira apresenta, do lado de fora, o aspeto novo da obra de melhoria e, do lado de dentro, o arco de volta perfeita da construção do período anterior.

O edifício é dado como abandonado em 1527. «O castelo surge e é abandonado pelo mesmo motivo: a estratégia para o controlo das terras. A sua importância começa a diminuir quando, no quadro da formação do Reino de Portugal, já há paz com Castela e não há a necessidade de uma linha de castelos tão densa. O abandono acontece quando estes castelos deixam de ser cabeças de terra e a administração das Terras de Aguiar de Pena se desmembra nos concelhos de Vila Pouca de Aguiar e Ribeira de Pena», explica.

O imóvel foi alvo de escavações arqueológicas e classificado em 1982 como monumento nacional por retratar «um momento específico da administração das terras medievais no início do Reino de Portugal». Existe um Centro de Interpretação nas imediações do castelo e o seu espólio pode ser encontrado no Museu Municipal Padre José Rafael Rodrigues.





# RECEITAS & MARMITAS



*Tarte de Figos,  
Queijo Brie,  
Geleia  
e Presunto*



# A Minha receita

Grace na Cozinha

Aqui vai a receita desta maravilhosa Tarte de Figos, Queijo Brie, Geleia e Presunto, para celebrar este fruto precioso que dita o início do Outono.

## INGREDIENTES:

1 Placa de massa folhada retangular ou redonda  
(depende da forma que usar)

4 Figos

Queijo Brie q.b

100 grs. Fatias de Presunto (usei da @  
salsicharialimiana)

Geleia de marmelo ou mel para pincelar

Folhas de tomilho fresco

## PREPARAÇÃO:

1 – Estender a massa folhada e forrar a tarteira, previamente untada com óleo em spray;

2 – Cobrir o fundo com o queijo Brie cortado aos pedaços;

3 – Adicionar os figos cortados ao meio;

4 – Rechear com as fatias de presunto;

5 – Colocar nos intervalos o restante queijo;

6 – Acrescentar por cima umas colheradas de geleia;

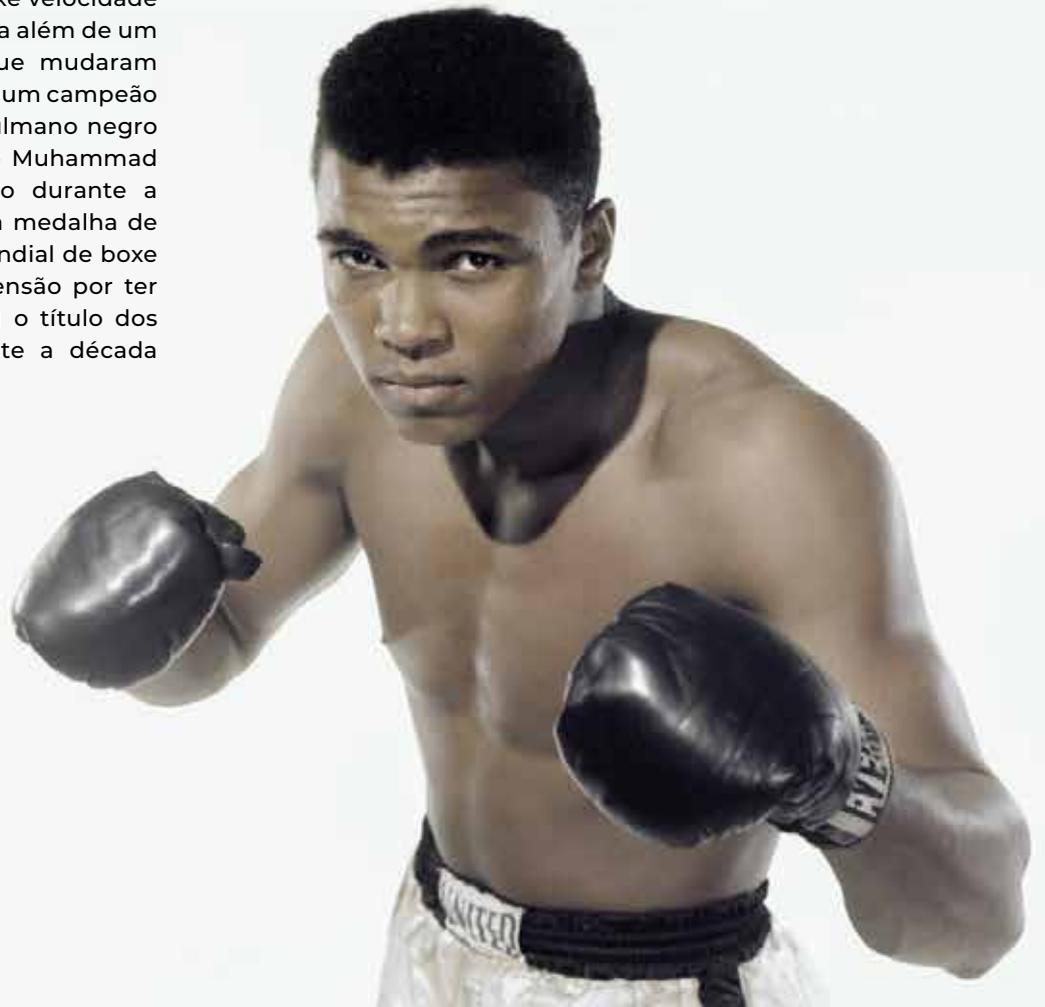
7 – Levar ao forno pré aquecido a 180 graus, até ficar douradinha.

“Não conte os dias, faça os dias contarem”

# MUHAMMAD ALI

**M**uhammad Ali ou Cassius Marcellus Clay Jr. (nome de nascença) nasceu a 17 de janeiro de 1942, em Louisville, Kentucky, EUA e é considerado um dos desportistas mais célebres do século 20, cotando-se como o primeiro tricampeão mundial de pesos pesados em boxe. Filho de Cassius Marcellus Clay, pintor de outdoors e Odessa O'Grady Clay, empregada doméstica, a sua família era constituída por mais uma irmã e quatro irmãos. Ao longo da sua vida, Muhammad Ali cresceu entre a discriminação racial e a segregação racial e foi orientado a experimentar o boxe por Joe E Martin, um polícia de Louisville. Muhammad Ali começou a treinar a modalidade aos 12 anos e construiu uma carreira que durou quase 3 décadas. Como boxer, trouxe velocidade e graça sem precedentes ao desporto, para além de um surpreendente charme e inteligência que mudaram para sempre o que o público esperava que um campeão fosse. Em 1964, juntou-se ao grupo muçulmano negro Nação do Islã, tendo decidido chamar-se Muhammad Ali e convertido ao islamismo ortodoxo durante a década de 1970. Muhammad Ali obteve a medalha de ouro olímpico em 1960 e foi campeão mundial de boxe dos pesos pesados em 1964. Após suspensão por ter recusado o serviço militar, Ali recuperou o título dos pesos pesados mais duas vezes, durante a década

de 1970, vencendo lutas famosas contra Joe Frazier e George Foreman. Para além dos combates, Muhammad Ali dedicou grande parte do seu tempo à filantropia, arrecadando a Medalha Presidencial da Liberdade em 2005 e à caridade social, ajudando crianças, jovens, hospitais, orfanatos, entre outras organizações. O seu último combate decorreu a 11 de dezembro de 1981, enfrentando Trevor Berbick, quando faltava um mês para completar 40 anos. Muhammad Ali foi casado quatro vezes e teve sete filhas e dois filhos. Em 1984, foi-lhe diagnosticada a doença de Parkinson. Morreu a 3 de junho de 2016, vítima de uma doença respiratória.



# Dia Mundial de Combate ao Bullying

Este dia assinala-se a 20 de outubro e tem como principal objetivo alertar para esta problemática.

## **E o que é o Bullying?**

É um conjunto de ações que servem para descrever atos de violência física ou psicológica, intencionais e reiterados, praticados por uma ou mais pessoas, causando dor e angústia na(s) vítima(s). Atualmente, e associado ao recurso às novas tecnologias, nomeadamente as redes sociais, o *bullying* tem assumido novos contornos, dando origem à vertente virtual do *ciberbullying*.

Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), uma em cada três crianças do mundo, entre os 13 e os 15 anos, é vítima de bullying na escola regularmente.

É necessário consciencializar a população para esta forma de violência que afeta um grande número de pessoas e, a partir daí, ajudá-las, apoiá-las e

incentivá-las a denunciar e a encontrar formas de prevenir estas situações.

Por norma os sinais de alerta são silenciosos, e, por isso, é aconselhável que os pais, professores e todos os cuidadores estejam atentos a sinais, como por exemplo, alterações de humor, abatimento físico e/ou psicológico, sinais de impaciência ou ansiedade, queixas físicas permanentes (dores de cabeça, de estômago, perturbações no sono, nódoas negras), irritabilidade extrema, ou qualquer outra mudança de comportamento.

Aqui, tanto a família como a escola são vistas como duas das estruturas mais importantes na prevenção e no combate à violência praticada contra crianças e jovens.

Em Portugal, as vítimas de bullying podem recorrer à Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) para obterem apoio.



projeto

eco

ÁGUA FILTRADA

**ECO: Uma nova  
forma responsável de  
consumir água**



A marca de água filtrada ECO nasceu com o propósito de reduzir o uso do plástico descartável, oferecendo ao mesmo tempo uma fonte de consumo de água de qualidade. O lema do projeto é simples: “Reutilize mais de uma vez e já está a poupar o ambiente”. As vantagens? Menos emissões na produção e transporte de garrafas, bem como menos garrafas como resíduos em aterros ou nos oceanos.

Desde o seu lançamento, o projeto já conseguiu evitar a produção de mais de seis milhões de garrafas de plástico de uso único, poupando assim mais de 300 toneladas de plástico. A marca já criou também o #Movimento PURIFY by ECO, que pretende intervir na comunidade, através de ações de consciencialização ambiental, que alertam para o problema do uso excessivo de plástico descartável.

#### As garrafas

As garrafas ECO são reutilizáveis e estão disponíveis em três formatos: 1,5 litros, três litros ou seis litros. São feitas em PET (BPA Free), um material resistente, e contam com um design e cor distintos, assim como um filtro UV, que protege a água dos raios solares.

#### As fontes

As fontes ECO combinam dois tipos de filtragem profissional: filtragem de carvão ativado e filtragem osmose inversa. A água é assim filtrada, preservando os minerais e pH naturais da água, e posteriormente enriquecida através da adição controlada de minerais naturais. As fontes ECO estão presentes em mais de 200 lojas de todo o país, na cadeia de supermercados Pingo Doce.





# O DIA MUNDIAL DA POUPANÇA EM TEMPO DE CONTENÇÃO

TXT **Carina Meireles**  
Consultora Financeira

**E**stamos a chegar ao Dia Mundial da Poupança que se assinala a 31 de Outubro. Este ano temos que pensar que estamos em último lugar no ranking de literacia financeira da Zona Euro e que é importante mudarmos a nossa forma de olhar para o dinheiro.

Muitas são as famílias que este ano já apertam o cinto e que ainda continuam a ser postas à prova. Mas até quando? Esta é uma resposta que não se consegue dar com toda a certeza e que cada vez mais é importante pensarmos em como ganharmos mais.

Com a escola que já começou para muitas crianças, o mês de Setembro foi mais um mês de gastos acrescentados ao orçamento, que se pretendia que fosse bem gerido.

Estamos a cada mês que passa a tomar consciência acrescida de que é importante gerir muito bem os nossos gastos, porque a inflação mudou os nossos comportamentos de compra, passamos a olhar ainda mais para as marcas brancas como uma alternativa para gastarmos menos e pouparmos mais, porque as oscilações são tantas nos preços que não sabemos o dia de amanhã.

O facto de os portugueses estarem a ter que gerir melhor as despesas, não significa que possa sobrar ao final do mês, porque a mesma coisa que há meses custava 1 € agora custa 2 € e sem que para isso os portugueses ganhem mais, logo há que pensar que estamos

perante uma boa altura para refletir sobre a possibilidade de ter uma renda extra para além de gastar menos.

É importante pensarmos que este ano, tem que ser de mudança de aprendizagem de interiorização de que é importante sermos nós a gerir o nosso dinheiro, a percebermos onde e como gastamos o nosso dinheiro e o que podemos fazer de diferente daqui para a frente, para que estejamos preparados ao máximo para situações futuras.

Cuidar da nossa vida financeira, é algo que deve fazer parte do nosso dia a dia. Garantir a nossa saúde financeira pode significar um futuro melhor, mais confortável para si e para a sua família.

Criar um compromisso consigo é fundamental, mesmo no que toca às Finanças Pessoais.

Este compromisso passa também por controlar bem as suas despesas e de forma regular para poder também definir objetivos, isto porque, o acompanhamento é fundamental para perceber como está a correr e se está a cumprir corretamente.

Não se esqueça que o Dia Mundial da Poupança é uma lembrança que este dia deve ser pensado todos os dias e que um dia a mais faz toda a diferença, para nos tornarmos independentes financeiramente. Logo, comece já a organizar e a pensar como pode fazer para que as suas Finanças Pessoais se tornem mais simples e descomplicadas.

Vai ver que resulta!



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!

## Entre Braga e o Cávado (Braga)

Em tempos remotos, quando Braga se denominava Bracara Augusta, o rio Cávado seria conhecido como Katavo. De Bracara Augusta, em direção ao norte, com o destino final em Asturica Augusta (Astorga) e com passagem por Lucus Augusti (Lugo), a administração romana construiu aquela a que se designou por Via XIX, que atravessava o rio atualmente chamado de Cávado. Este percurso lança o desafio de se lembrar ímpares elementos da História, ligando a zona urbana do concelho de Braga ao rio Cávado, por um trajeto nas imediações da Via XIX. São cerca de 18km, num trajeto circular, onde o caminhante poderá sentir a magnitude da herança histórica da cidade de Braga. Desde a evocação do Castro Máximo, no topo do monte Castro e onde se poderá iniciar o percurso com uma panorâmica fantástica sobre

toda a área a percorrer, o percurso contempla a passagem em importantes pontos históricos: a Capela de S.Lourenço da Ordem, com uma recriação da Sé de Braga talhada em alto-relevo na fachada; a Capela de S. Frutuoso, datada do século X e considerada uma joia da arquitetura portuguesa; e a Igreja de S. Martinho de Dume. A estes ícones maiores da história bracarense, juntam-se um conjunto de outros motivos de interesse, nomeadamente alguns troços em áreas com uma encantadora e intensa envolvência natural.



### DADOS TÉCNICOS

Distância 18,3 km

Tempo 5h30m

Dificuldade Difícil

### Pontos de Interesse

- Castro Máximo (41.561333; -8.427069)
- Capela de São Lourenço da Ordem
- Capela de São Frutuoso, Igreja e Convento de São Francisco (41.560355; -8.438852)
- Quinta Pedagógica
- Casa da Pereira
- Ponte de Sobremoure
- Cipo romano
- Vila Romana de Pinhel – Pateira
- Troço na Via XIX
- Parque de Gerizes (41.583555; -8.449196)
- Igreja e Cruzeiro de São Brás do Carmo
- Praia Fluvial de São Paio de Merelim (41.593752; -8.465106)
- Ponte de Prado
- Santo Estevão o Velho
- Casa do Lindoso
- Centro de Dume
- Núcleo Museológico de São Martinho de Dume (41.567558; -8.436041)
- Estádio Municipal de Braga



### Trilho dos Três Cumes (Viana do Castelo)

O Trilho dos Três Cumes tem início e chegada no Monte de São João Novo, onde se localiza a ermida com o mesmo nome. Convém referir que este percurso é em parte comum ao Trilho do Castro de Roques, na zona compreendida entre o Monte Santinho e a descida para Portela Susã. Partindo desta ermida, seguimos em direcção ao caminho Engenheiros, onde antigamente existiam em funcionamento vários engenhos movidos a água, incluindo uma serração. No fim do caminho temos que virar à esquerda, caminhando um pouco pela M540 até alcançar o Calvário de Cortegaça. No entanto, se virarmos à direita, podemos ir visitar o Lagar medieval, que se encontra dentro de uma propriedade privada. Voltando ao trilho, atravessamos o já mencionado calvário e seguimos, já através da floresta, onde existem indícios de antigas minas de extracção de volfrâmio, em direcção ao Monte Santinho, primeiro cume do trilho, e à sua Pegadinha e Acrópole. Aqui, podemos observar vestígios do antigo povoado da Idade do Ferro, existindo mesmo ruínas de muralhas e um antigo balneário castrejo que podemos visitar, retornando depois novamente ao trilho. Depois de passar este magnífico monumento que retrata a ancestralidade da

ocupação humana nesta região, vamos continuar sempre pela floresta até chegar a Portela Susã, que vamos percorrer em grande parte, passando por vários monumentos emblemáticos, como a igreja paroquial e uma sepultura cavada na rocha, localizada em propriedade privada. Continuando por entre a floresta e campos de cultivo, vamos chegando ao Moinho do Rebolido, que foi completamente restaurado. Deste ponto, iniciamos uma ligeira subida, através de caminhos paradisíacos, que nos levam até ao Souto da Torrenta, magnífico parque de lazer onde se pode descansar um pouco. Aqui podemos admirar o Moinho da Lubegada, que foi restaurado, a represa e o fontanário, para além de uma magnífica paisagem envolvente. A partir daqui, vamos subir para a Serra da Padela, o segundo cume do trilho. Fazendo um desvio para a direita podemos ir até ao Miradouro da Cruz, onde se avista a foz do Rio Lima e o Monte de Santa Luzia. Em dias límpidos, consegue-se mesmo avistar a cidade de Braga e o Sameiro. Retornando ao trilho, vamos descer novamente para Portela Susã, cruzando floresta e campos de cultivo. Depois iremos fazer uma pequena subida, já novamente em marcha florestal, que nos levará até ao Monte da senhora do Castro, em Deocriste, terceiro e último cume deste percurso. Depois de apreciar a magnífica paisagem sobre o rio e a Foz do Lima, montes circundantes e a cidade de Viana do Castelo, vamos começar a descer, passando por duas azenhas, até chegar ao núcleo urbano de Deocriste, que vamos cruzar para chegar até à sua Igreja Paroquial. Depois, sempre por zona rural, vamos chegar até à Igreja Paroquial. Depois, sempre por zona rural, vamos chegar até à Igreja Paroquial de Suportela. Entramos depois em mancha florestal até chegar ao Monte de São João Novo, finalizando o percurso.



#### DADOS TÉCNICOS

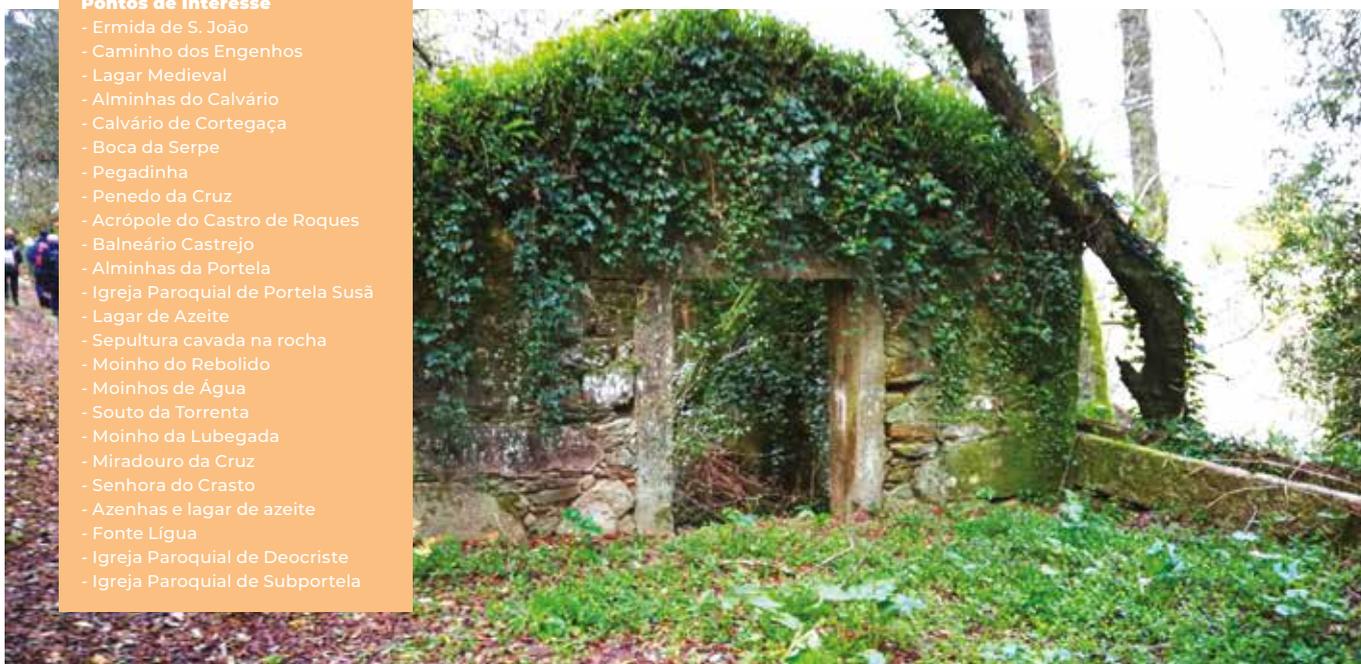
Distância 19,9 km

Tempo 6h00m

Dificuldade Difícil

#### Pontos de Interesse

- Ermida de S. João
- Caminho dos Engenheiros
- Lagar Medieval
- Alminhas do Calvário
- Calvário de Cortegaça
- Boca da Serpe
- Pegadinha
- Penedo da Cruz
- Acrópole do Castro de Roques
- Balneário Castrejo
- Alminhas da Portela
- Igreja Paroquial de Portela Susã
- Lagar de Azeite
- Sepultura cavada na rocha
- Moinho do Rebolido
- Moinhos de Água
- Souto da Torrenta
- Moinho da Lubegada
- Miradouro da Cruz
- Senhora do Crasto
- Azenhas e lagar de azeite
- Fonte Lígua
- Igreja Paroquial de Deocriste
- Igreja Paroquial de Suportela





15

## 007 - Skyfall

Hollywood

A lealdade de Bond a M é testada quando esta é assombrada pelo seu passado. Quando o MI6 é atacado, 007 tem de encontrar e destruir a ameaça, a qualquer custo.



16

## O Lobisomem

AMC

Lawrence Talbot (Benicio Del Toro) regressa à quinta da família quando a noiva do seu irmão, Gwen Conliffe (Emily Blunt), lhe pede ajuda para o encontrar, pois ele desapareceu. Depois de ver o seu pai (Anthony Hopkins), de quem se tinha distanciado, Talbot procura uma fera assustadora e descobre um destino terrífico para si próprio.



28

## Invictus

Hollywood

Recentemente eleito presidente, Nelson Mandela tenta unir os sul-africanos em torno do desporto durante o Campeonato do Mundo de Rêgueby, em 1995. Mandela apela à seleção da modalidade, que faz uma improvável caminhada até à Final.

M. Séries



## As da fila de trás

2022

+13

Drama e comédia

1 temporada

Uma série de comédia misturada com drama. Cinco grandes amigas de infância, agora na casa dos 30 anos, organizam uma semana de férias juntas todos os anos, sem exceção. Neste ano a situação é diferente, uma delas foi diagnosticada com cancro, mas nada as impede de usufruírem desta semana juntas. E, tal como existem viagens que podem mudar vidas para sempre, também existem vidas que podem mudar viagens para sempre! Nesta viagem o objetivo é completarem vários desafios inacreditáveis que tornarão esta experiência inesquecível.

## O DIABO EM OHIO

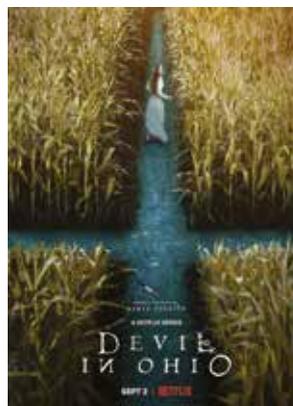
A história de uma rapariga que escapa de uma seita obscura. Suzanne Mathis, uma psiquiatra e mãe dedicada, é uma profissional de referência, com uma enorme paixão pelo que faz. Mae é a adolescente que escapa da seita e dá entrada no hospital, vítima de um trauma enigmático. Rapidamente descobre-se que a adolescente tem a marca de um pentagrama nas costas mas ninguém consegue perceber o que aconteceu e a jovem também se recusa a falar. A psiquiatra acolhe Mae na sua casa e entretanto descobre que a jovem veio de uma seita obscura, daí certos comportamentos por parte de Mae.

2022

Mistério e thriller

1 temporada

+16



## DAHMER - MONSTRO: A HISTÓRIA DE JEFFREY DAHMER

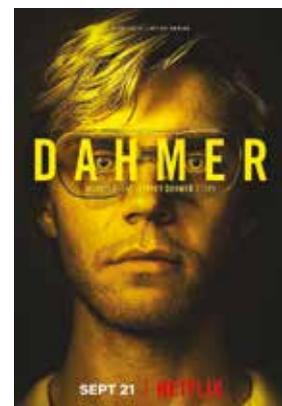
Baseada em factos verídicos, esta serie retrata os crimes Jeffrey Dahmer que, durante mais de uma década, assassinou 15 adultos e jovens. Isto aconteceu nos EUA entre 1978 e 1991 e as vítimas tinham entre 14 e 32 anos sendo que, no geral, pertenciam a minorias sociais como LGBTQIA+, homens negros ou indígenas e de baixo poder aquisitivo.

2022

Terror, drama, policial

3 temporadas

+18





M.  
Filmes

DESTAQUE

## Parasitas

M14 (2019)

**Gênero:** Thriller, Drama

**Título Original:** Parasite

**Realizador:** Bong Joon-ho

**Atores:** Song Kang-ho, Choi Woo-shik, Sun-kyun Lee, Cho Yeo-jeong, Park So-dam, Park Seo-joon

**Duração (minutos):** 132

Conta a história de uma família sul coreana, onde todos os membros estão desempregados e sobrevivem à custa de biscates. Contudo, o irmão mais velho é recomendado por um amigo a uma família abastada para dar explicações e lá conhece uma jovem aluna muito atraente. Um encontro entre as duas famílias que vai provocar uma imparável cadeia de incidentes e mistérios para resolver.

## Atirador

M16 (2007)

**Gênero:** Thriller, Drama, Ação

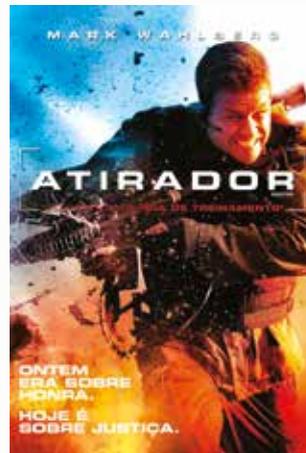
**Título Original:** Shooter

**Realizador:** Antoine Fuqua

**Atores:** Mark Wahlberg, Kate Mara, Michael Pena, Danny Glover, Rhona Mitra

**Duração (minutos):** 124

Devido a uma traição, Bob Swagger (Mark Wahlberg), atirador de elite dos Marines, decide afastar-se deste trabalho e isolar-se num refúgio nas montanhas para esquecer o passado. No entanto, certo dia, é novamente chamado para uma missão, não imaginando que a mesma tem como objetivo incriminá-lo da morte do presidente dos EUA. Sozinho e perseguido, tenta sobreviver e provar a sua inocência.



## Coraline e a porta secreta

M4 (2009)

**Gênero:** Animação

**Título Original:** Coraline

**Realizador:** Henry Selick

**Atores:** Dakota Fanning (voz), Jennifer Saunders (voz), Teri Hatcher (voz), Ian McShane (voz), Keith David (voz)

**Duração (minutos):** 101

Uma menina chamada Coraline (voz de Dakota Fanning) vive aborrecida até que encontra uma porta secreta na sua nova casa e descobre do outro lado uma versão diferente da sua vida. Quando este mundo aparentemente perfeito começa a ficar perigoso, Coraline tem que usar toda a sua determinação e coragem para escapar, salvar a sua família e regressar a casa.



# UMA LEGIÃO DE AVENTUREIROS



grande fenómeno dos últimos anos quando falamos de jogos de mesa... é um jogo de 1974! Surpresa ou talvez não. *Dungeons & Dragons*, um dos mais apaixonantes jogos de aventura e fantasia de sempre, nunca deixou de ter uma gigantesca legião de fãs. Mas foi com o gigantesco sucesso de *Stranger Things*, o fenómeno que tem prendido multidões aos ecrãs da Netflix, que o clássico jogo narrativo ganhou uma segunda vida aos olhos das massas.

Em *Dungeons & Dragons* um jogador controla a história e guia-nos através das mais perigosas aventuras, enfrentando os mais monstruosos e obscuros seres que alguma vez foram imaginados. Nós, aqueles que se aventuram, assumimos diferentes papéis no jogo. Eu sou o sábio, tu

consegues ver no escuro, ela tem o poder de ler as mentes dos outros... e nunca se sabe como a história vai acabar...

Parece do outro mundo... e talvez seja... mas agora há também a Legião dos Aventureiros, bravos guerreiros e guerreiras que se juntam em Braga, nos segundos sábados de cada mês, para viver uma aventura como nunca se viu antes. É nos encontros da Legião dos Jogos, que toda a gente pode frequentar, gratuitamente, no Mercado Municipal de Braga.

Por que esperas para fazer parte deste fantástico e lendário universo?

**Pedro Kerouac**  
Legião dos Jogos



# ANNE RICE

ESCRITOR DE OUTUBRO

**A**nne Rice nasceu a 4 de outubro de 1941, em Nova Orleães, Louisiana, nos EUA. Depois de perder a mãe, em 1956, e dois anos depois, com o pai casado novamente, a família mudou-se para Richardson, no Texas, onde Anne conheceu o seu futuro marido, o poeta e pintor Stan Rice, falecido em 2002. Outro momento duro da vida da escritora foi quando perdeu a sua filha Michelle, que tinha apenas cinco anos quando morreu de leucemia. Ao longo da sua vida literária, Anne Rice foi autora de mais de 30 romances. O seu primeiro trabalho e que ainda hoje é considerado o seu best seller, “Entrevista com o Vampiro”, foi publicado em 1976 e tornou-se um dos romances mais vendidos de todos os tempos. Esta obra foi inclusive transformada em filme em 1994, dirigido por Neil Jordan e onde brilharam Brad Pitt, Tom Cruise, Kirsten Dunst e Antonio Banderas. O sucesso alcançado com este trabalho permitiu-lhe seguir em frente e tornou-se a motivação necessária depois dos trágicos acontecimentos na sua família. Mergulhando numa escrita completa, publicou dois romances históricos, “The Feast of All Saints” e “Cry to Heaven”, mas nenhum deles conseguiu igualar o sucesso do seu romance de estreia. Começou então a escrever romances eróticos sob o pseudónimo de A.N. Roquelaure e publicou “A Trilogia da Bela Adormecida”, que se tornou um enorme sucesso comercial. Muitos dos seus romances foram adaptados para filmes e histórias em banda desenhada. Anne Rice é também autora de outros romances, incluindo “The Witching Hour”, “Servant of the Bones”, “Merrick”, “Blackwood Farm”, “Blood Canticle”, “Violin e Cry to Heaven”. O seu último romance, “Prince Lestat”, é a continuação de “Vampire Chronicles”, publicado a 27 de outubro de 2014. Anne Rice usava também as redes sociais e gostava de interagir com os seus seguidores, para além de incluir nas mesmas plataformas vários artigos sobre diferentes áreas, incluindo literatura, cinema, música, política ou religião. Morreu a 11 de dezembro de 2021, na sua casa em Nova Orleans, devido a complicações originadas por um derrame. Tinha 80 anos.

**ACONSELHAMOS  
A LEITURA**  
276 páginas



#### Entrevista com o vampiro

O romance centra-se no vampiro Louis de Pointe du Lac, que conta a história da sua vida a um repórter, narrando as suas experiências dos últimos 200 anos, onde revela que perdeu a mulher, morta durante o parto, e a sua vontade de viver. Com a ajuda de uma criatura da noite, Lestat de Lioncourt, torna-se vampiro e aprende uma nova forma de vida.

# HORA DE LAVAR OS CESTOS... UMA REFLEXÃO PARA O SETOR VITIVINÍCOLA.



**C**hegou o momento de arrumar a adega, lavar os cestos e fazer um balanço às contas com uma análise retrospectiva sobre a campanha que acaba de terminar e fazer uma previsão para a nova época que se avizinha.

Nestas últimas campanhas, marcadas por um crescimento económico ténue ou nulo, resultado de uma crise sanitária e de saúde pública, motivada pela COVID 19, foi efetivamente um período de grandes incertezas, de grandes perdas de vidas humanas e, acima de tudo, um momento de muita ansiedade e preocupação pelo seu efeito nefasto a todos os níveis da organização da sociedade e da economia.

Neste ponto, as adegas, os produtores de vinhos e uvas, dentro dos seus possíveis, até conseguiram minimizar os efeitos, tendo em certa medida, feito chegar os seus vinhos junto dos seus clientes, tendo aqui o setor vitivinícola, reinventando o seu modelo de comercialização. No caso dos pequenos e médios produtores, fizeram escoar os seus vinhos através da venda online ou diretamente aos seus clientes, no caso dos grandes produtores e adegas cooperativas optaram por apostar em ações de promoção, aliadas a fortes campanhas de marketing, que em conjunto com medidas de apoio por parte do governo, na disponibilização de fundos para o armazenamento e destilação de excedentes, acabou por minimizar os efeitos da quebra de consumo.

Houve aqui, a necessidade de reorganizar o modelo de comercialização, uma vez que o setor do turismo e da restauração, responsável pelo consumo de grande parte dos vinhos produzidos em Portugal, viu a sua atividade reduzida a valores nunca antes vistos. No entanto, já em 2021, ano de viragem e de desconfinamento, o consumo, tanto a nível nacional como internacional, Portugal viu aumentar as suas vendas, tendo aqui os vinhos portugueses revelado uma evolução positiva muito notável, resultado da excelente relação qualidade-preço e pela aposta na notoriedade, fruto do investimento nos últimos anos na internacionalização dos nossos vinhos, tendo o País, finalizado o ano de 2021 com um forte impulso no consumo interno e nas exportações.

No entanto, e ainda mal tinha iniciado a nova campanha, já se avizinhava uma nova preocupação, nomeadamente uma crise climática, resultado da seca extrema a que o país se encontrava, provocada pela ausência de qualquer precipitação durante o inverno passado. Era assim o início desta campanha, que se manifestou até final pela ausência de chuvas significativas. Vimos inclusive, muitos dos principais rios e seus afluentes, descer o seu caudal para níveis, de tal forma preocupantes, que chegou a por em causa a prática da agricultura em grande parte do território nacional e, em muitos casos, posto também em risco a disponibilidade de água para consumo humano e dos animais. Este fenómeno, provocou enormes quebras de produção em vastas áreas vitícolas do território nacional, não pela diminuição do número de cachos nas videiras, mas sim pelo fraco crescimento dos bagos e escaldão dos mesmos, que contribuiu em algumas regiões, para uma diminuição significativa da produção, assim como um escasso rendimento em mosto.

Em simultâneo e mal tinha iniciado o ciclo vegetativo da vinha, onde muitas das cepas, ainda se encontravam por podar, quando passamos a ter início a um novo ciclo de crise, resultado da invasão militar da Ucrânia por parte das tropas Russas, ocorrida em finais de fevereiro. Tal barbárie provocada por Vladimir Putin, está a provocar uma escalada de instabilidade económica, financeira e política que gera uma forte onda de insegurança a nível mundial, tendo contribuído desta forma, para uma escalada de aumento dos preços das matérias-primas, que ainda se mantém até a presente data e sem fim à vista.

Contudo, todos os empresários e em especial os do sector da vinha e do vinho, observam atentamente, semana após semana, a um aumento galopante dos preços do gasóleo, dos fertilizantes, dos fitofármacos, da energia, das embalagens e do vidro, que levará à necessidade premente em aumentar o preço final dos vinhos.

Por seu lado, o incremento da taxa de inflação para valores na ordem dos 10%, irá gerar ainda mais asfixia financeira nas famílias, que com toda a certeza, contribuirá para uma diminuição drástica do poder de compra das mesmas. De tal forma que os consumidores finais, passarão a dar preferência a outros produtos de primeira necessidade em detrimento do nosso prestigiado vinho.



## CABRIZ RESERVA TINTO

**Região:** DOC Dão

**Sub Região:** Não determinada

**Casta(s):** Touriga Nacional, Alfrocheiro e Aragonez

**Produtor:** Global Wines S.A

**Ano de Colheita:** 2020

**Preço:** Entre 9,00€ e os 10,50€

**Álcool:** 13,5%

**Enólogo:** Osvaldo Amado

**Notas de Prova:** Apresenta-se com um aspeto límpido, de cor rubi intenso com ligeiros tons acastanhados, ao nível do aroma, este é intenso em notas balsâmicas, apresentando também notas florais, frutos vermelhos e frutos do bosque bem maduros. Ao nível do sabor, este é bastante frutado, macio, distinto volume de boca e termina muito elegante e persistente.

**Harmonizações:** Recomendaria servir este vinho com carnes vermelhas estufadas ou grelhadas, caça e queijos bem estruturados.



## ARCA NOVA

**Região:** DOC Vinho Verde

**Sub Região:** Não determinada

**Casta(s):** Loureiro

**Produtor:** Quinta das Arcas, Lda

**Ano de Colheita:** 2021

**Preço:** Entre 4.50€ e 5.50€

**Álcool:** 11,5%

**Enólogo:** Fernando Machado e Henrique Lopes

**Notas de Prova:** Um vinho de aspeto bastante límpido e citrino, apresenta um Aroma intenso e com aromas de frutos tropicais como a manga e flor de laranjeira, apresentando também algumas nuances de notas florais que se misturam com a fruta abundante. Ao nível do palato, este apresenta uma estrutura bem definida e uma frescura ativa com uma acidez crocante e de final de boca persistente.

**Harmonizações:** Um ótimo vinho para acompanhar saladas, peixes e mariscos.





# COMER, COMO SE ESTIVESSE EM CASA

Para além da comida, o que nos faz mesmo querer voltar a um restaurante é sentir-nos bem tratados, como se estivéssemos na casa da mãe ou da avó. Nesta edição, sugerimos quatro espaços na região onde será muito bem recebido e brindado com sabores simples, mas divinais. Bom proveito!



### Tasquinha do Fujacal

Portuguesa | Braga

De cariz familiar, faz jus ao conceito em todos os sentidos. Na forma calorosa como recebe e na qualidade da comida que apresenta. Aqui não há segredos! A comida é caseira, saborosa e tradicional. Até a própria decoração nos faz lembrar a nossa casa, da mãe ou da avó. Pode apreciar os diversos sabores que disponibiliza ao almoço ou jantar. De segunda a sábado, há desde rancho, a feijoadada, arroz de pato, pataniscas com arroz de feijão, bacalhau recheado ou pica no chão, entre outros. Um regalo para qualquer apreciador de comida regional.

Alameda do Fujacal, 99 | 253 260 020

Horário: De segunda a sábado, das 11h30 às 14h30 e das 18h30 às 21h30.



### Taberna da Benda

Tradicional | Arcos de Valdevez

Seja no interior ou na esplanada, nesta casa será sempre bem tratado e exemplarmente servido. O espaço é bonito, acolhedor e na parte da cozinha, brilha a grande altura. A comida é deliciosa e não pode deixar de provar alguns sabores, como o bife da vazia com presunto, o polvo à lagareiro, o bacalhau à moda da casa, os filetes de robalo com arroz de gambas. Ótima carta de cervejas e vinhos. No fim, o pudim de mel é... mel para o paladar.

N101 Prozelos – Arcos de Valdevez | 965 268 880

Horário: Sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 20h00 às 22h30. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



### Adegas do Ermitão

Portuguesa | Guimarães

Casa simples e rústica localizada no Monte da Penha, em Guimarães, mas onde faz fila para degustar os petiscos que ali são confeccionados há décadas. Quem lá vai, sai deliciado com a famosa bola de sardinha ou de carne, uma verdadeira especialidade que sobrevive ao tempo, mas também outras iguarias tradicionais, como os deliciosos bolinhos de bacalhau ou o caldo verde caseiro e reconfortante, típico da região. Para acompanhar, nada melhor do que o bom vinho tinto verde, servido em jarro de porcelana e tigelas de barro, como manda a tradição.

Penha - Guimarães | 914 479 937

Horário: Sábados e domingos, das 14h00 às 20h00.



### Alfa

Europeia | Famalicão

Localizado no coração da cidade de Vila Nova de Famalicão, este espaço apresenta uma vasta oferta de sabores da cozinha tradicional portuguesa mas também opções inspiradas nas raízes mediterrânicas, incluindo alguns valiosos sabores da Índia. O famoso e premiado bacalhau com broa é uma das suas grandes especialidades, para além de um suculenta posta à mirandesa, um tenro bife na brasa com molho de gambas e batata a murro ou um exótico caril de gambas. As pastas e os risotos devem também ser tidos em conta. Uma casa surpreendente e que sabe o que faz.

Rua Monsenhor Torres Carneiro, 114 | 913 977 112

Horário: Às segundas, das 12h00 às 15h00. De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.



### Como fazer...

Num shaker colocar a polpa de três figos. Adicionar gelo e acrescentar 5 cl de moscatel.

Agitar muito bem. Encher um copo com gelo, distribuir duas ou três rodela de figos e verter o preparado. Finalizar com água tônica e decorar com um ramo de tomilho. Bom proveito, sempre com moderação!

# Cocktail de figos e moscatel

Suculento e doce, o figo é o principal protagonista da bebida deste mês. Juntamos-lhe o aromático e versátil moscatel, para um cocktail fresco e delicioso.

## CHAVE D'OURO

Rua da Restauração, 147 | Braga

Aberto desde 1961 junto à escola secundária Carlos Amaranente, continua a ser ponto de encontro para muitas gerações de estudantes. Com um espírito jovem, acolhedor e onde impera a amizade, sempre procurou adaptar-se aos tempos. Hoje em dia, apresenta-se moderno, com uma atractiva esplanada coberta. É perfeito para conviver entre amigos, seja para um simples café, um revigorante pequeno-almoço, almoço, lanche ou jantar, e para beber um copo para fechar a noite com “chave d'ouro”.



## HORTO DO CYBER

Rua do Horto | Póvoa de Lanhoso



Um dos melhores bares da região com esplanada coberta ao ar livre. Com excelente atendimento, aqui o bom ambiente reina sempre, num espírito alegre e de grande animação. Bom sítio para passar o dia em família e entre amigos. A carta de bebidas e snacks é variada, entre cervejas, gins, whiskies, sangrias, cocktails, crepes, wafers ou tábuas de queijos e enchidos. Por fim, a música, muitas das vezes ao vivo, faz aumentar a vontade de lá ir.

## ROXY LOUNGE

Largo de São Domingos, 24 | Viana do Castelo

Em pleno centro histórico de Viana, o Roxy Lounge assume-se como um bar bastante versátil. Com um serviço simpático, é uma excelente opção para um bom serão entre amigos ou familiares. A carta de bebidas é extensa, destacando-se aqui os cocktails, a cerveja, a sangria e os gins. Destaca-se também nos sabores, com tábuas de queijos e enchidos, menus diários ou hambúrgueres. É também muito procurado pelos apreciadores de shisha, uma das suas imagens de marca.



# O MEU PET PAROU DE COMER DE REPENTE. E AGORA?





Quando nos apercebemos de que o nosso animal de estimação deixou de comer de forma repentina, sabemos que alguma coisa está errada. É importante, por isso, estar atento a alguns comportamentos para perceber qual é o problema e como o podemos reverter. Há várias razões para um cão ou um gato não comerem. Conheça algumas:

#### **Comeu fora**

Se o seu animal de estimação tem por hábito passear sozinho na rua, pode já ter comido num vizinho ou conhecido. No caso dos gatos, pode até ter comido algum pequeno animal que ele próprio caçou.

Pode tentar informar-se com os seus conhecidos se realmente têm alimentado de alguma forma o seu amigo. Este passo é importante até para descartar a possibilidade de lhe ser oferecido algum alimento que lhe faça mal.

#### **Alteração no tipo de comida**

Se o seu animal de estimação está habituado a um tipo ou sabor específico de ração e a mudar de forma repentina, ele pode simplesmente estranhar ou não gostar da nova comida que lhe oferece. Se vai alterar a ração, o ideal é fazer uma mistura com a antiga, para que o seu companheiro se possa habituar a ela.

Para descartar esta possibilidade, pode sempre testar o seu amigo. Ofereça-lhe outro tipo de comida ou uma guloseima de que ele goste. Aí vai perceber se ele está realmente sem comer ou se está apenas com um apetite mais seletivo.

#### **Alteração do local da comida**

Se alterou recentemente o local da refeição ou trocar a taça por outra de um tamanho ou material diferente, esta pode ser uma razão para o seu animal estranhar a hora da refeição. Do mesmo modo, uma alteração de horário pode também influenciar o apetite do seu pet.

Neste caso, experimente voltar a dar-lhe uma refeição no local, taça ou à hora habitual. Assim, poderá descartar facilmente esta opção e ir fazendo mudanças gradualmente a partir daí.

#### **Ansiedade ou medo**

Os animais de estimação são muito sensíveis a alterações na casa ou núcleo familiar. A mudança ou realização de alterações na casa, bem como a chegada de um novo membro ou perda de alguém próximo pode também alterar o apetite do seu companheiro.

Para saber o que fazer para reverter a situação, o melhor será deslocar-se ao veterinário para que este lhe explique os passos que pode tomar.

#### **Doença**

Tal como as pessoas, os animais também perdem o apetite quando estão doentes, seja de forma mais ou menos grave. Os principais problemas que causam esta situação são febre, problemas gastrointestinais, infeções do trato respiratório ou digestivo, parasitas, doenças na boca, envenenamento, entre outros.

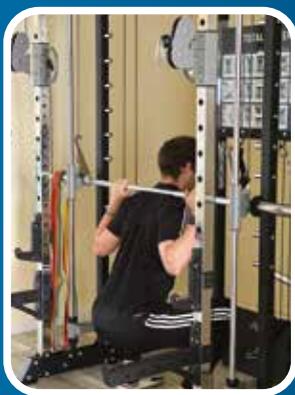
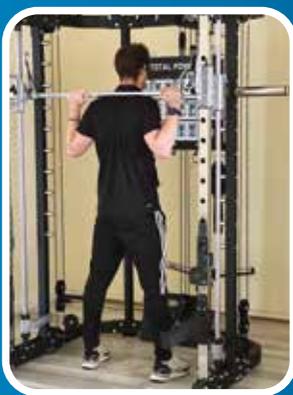
Se descartou todas as alternativas acima e realmente desconfia que o seu amigo possa estar doente, a melhor opção é deslocar-se ao médico veterinário, para que possa ser realizado um diagnóstico e prescrito um tratamento adequado.



# **TONIFICAR O CORPO COM UM TREININHO INDOOR**

Outubro caracteriza-se pela chegada do Outono, e com isso, geralmente, vêm temperaturas mais baixas que nos levam a optar por treinos dentro de portas. Por isso, se a tua ideia é ir a um ginásio, este treino será bom para ti. Com ele, exercitarás todo o teu corpo e será útil para quem quer ficar com um corpo tonificado. Experimenta! Vais ver que não te vais arrepender!

**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER

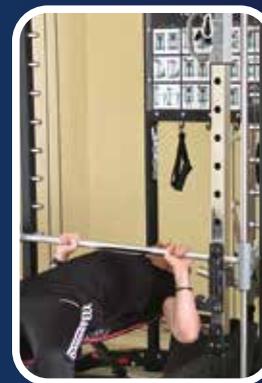


### AGACHAMENTO COM BARRA NA MÁQUINA

- Colocar os pés à largura dos ombros e com a barra colocada nos ombros;
- Deve destravar a barra da máquina, estendendo as pernas para remover a barra dos ganchos;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- De seguida, deve 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.

### SUPINO COM BARRA NA MÁQUINA

- Deitar-se de barriga para cima num banco e agarra na barra com as mãos ligeiramente afastadas da largura dos ombros;
- Deve destravar a barra da máquina, estendendo os braços para remover a barra dos ganchos;
- Iniciar o movimento com os braços em extensão como acima referido, de seguida deve-se lentamente baixar a barra, dobrando os cotovelos, até ficar junto ao esterno;
- Imediatamente antes da barra tocar no peito, deve-se voltar a empurrar a barra para cima, esticando os cotovelos, contraindo os peitorais e os braços mas sempre executando o movimento de forma controlada.



### PUXADA AO PEITO

- Começar sentado no banco, em frente à torre, e com os pés assentes no chão;
- Deve segurar a barra com as mãos ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros;
- Inclinir o tronco ligeiramente, mantendo o tronco na posição neutra;
- Puxar a barra para baixo em direção a parte superior do peito, contraindo bem os dorsais, juntando bem as omoplatas, e levando os cotovelos para baixo e ligeiramente para trás;
- Retornar à posição inicial, sempre controlando a carga e o movimento até realizar a extensão dos braços.

### PRENSA VERTICAL

- No início deve colocar a carga pretendida e de seguida sentar-se na máquina;
- Colocar os pés na plataforma à largura dos ombros;
- Libertar as alavancas de segurança em cada lado, estender as pernas e segurar nas pegas laterais;
- Deixar a carga descer, aproximando os joelhos do tronco fletindo as pernas, sempre sem retirar a zona lombar do banco;
- Quando chegar ao máximo de amplitude deve empurrar a carga, utilizando toda a superfície do pé, até a plataforma regressar à posição inicial;
- Repetir o processo até chegar as repetições pretendidas.



### PRESS DE OMBROS COM BARRA

- De pé, com os pés à largura dos ombros, apoiar a barra sobre os ombros e segurá-la com as duas mãos;
- Pressionar o peso na vertical de modo a elevar o peso acima da cabeça, estendendo completamente os braços;
  - A cabeça deve ficar entre os braços;
  - No final deve regressar à posição inicial, baixando a carga controladamente.

### REMADA NA POLIA BAIXA

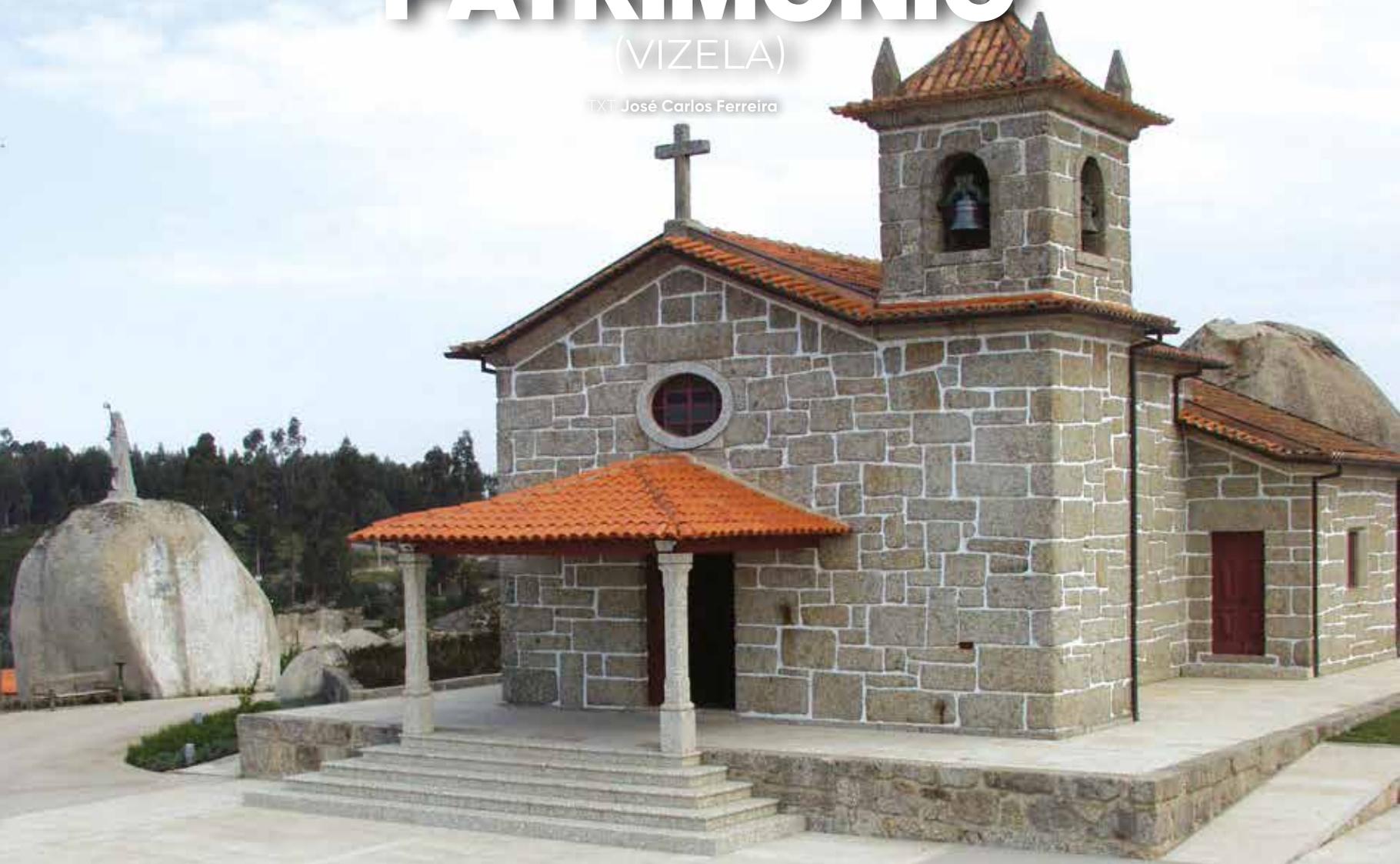
- Sentar-se no banco, com as pernas ligeiramente fletidas e com os pés apoiados no aparelho;
- Manter a coluna na posição vertical e neutra;
- Puxar a carga, com as mãos na posição neutra, em direção ao tronco, procurando efetuar o máximo de amplitude possível.



# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VIZELA)

TXT José Carlos Ferreira



**A**pós uma pausa para férias, este roteiro pelo património está de regresso para mais uma sugestão que se espera que seja bem aproveitada.

Neste início de outono, apontamos a bússola até à cidade de Vizela, rica em património, não apenas arquitetónico, como também cultural e gastronómico.

Mas, antes de reconfortar o estômago, vamos até ao ponto mais alto do concelho de Vizela, ou seja, vamos até ao monte de São Pedro das Peras, onde o santuário dedicado ao Padroeiro da Europa é o nosso destino deste mês.

Até agora não foi encontrada nenhuma fonte histórica que permita afirmar com toda a certeza a data da construção da pequena ermida de S. Bento das Peras,

que é a edificação mais antiga deste lugar sagrado. Mas, os investigadores acreditam que ela poderá ter sido erguida antes do século XV, sendo certo que já existem referências a este pequeno templo datadas do século XVI.

Um dado que não deixa de ser curioso e que é relatado por Oliveira Guimarães, o Abade de Tagilde, no seu livro “Tagilde – Memória Histórico-Descriptiva”, é o facto de, no século XVII, ter vivido junto à capela de São Bento uma ermitoa.

Segundo o abade, «em 1695 tinha esta capella uma ermitôa, que cuidava da sua veneração sob a inspecção do abbade e junto a ella existem ainda vestígios d’uma casa, que deve ter servido de residência da pessoa que d’ella estava encarregada».

No entanto, afirmam os investigadores, a administração da capela esteve sempre a cargo dos párocos de Tagilde de S. Miguel das Caldas pelo facto da ermida ter sido edificada na confluência das duas freguesias.

No Santuário de São Bento das Peras, para além da ermida primitiva, foi construída já no século XX uma capela de dimensões generosas, de certo para dar resposta ao grande número de fiéis que ali se deslocavam, e que, saliente-se, ainda hoje continuam a deslocar-se em verdadeiras manifestações de fé.

Segundo os diversos textos publicados para promoção deste espaço religioso, a edificação desta pequena igreja foi iniciada no dia 1 de Agosto de 1966, sendo párocos de Divino Salvador de Tagilde o padre João da Silva Freiras e de São Miguel das Caldas de Vizela o monsenhor José de Sousa Monteiro.

As mesmas fontes referem também que o traço da nova capela é da autoria do arquitecto Aguiar de Guimarães, tendo a construção demorado praticamente cinco anos a ser concluída.

Assim, foi a 10 de Julho de 1971, no decorrer das festas em honra a S. Bento, que a nova capela foi inaugurada, tendo a cerimónia sido presidida pelo Arcebispo de Braga, D. Francisco Maria da Silva. Mais recentemente, isto é, em 2003, esta capela foi alvo de obras de restauro, tendo reaberto ao culto a 11 de Junho desse mesmo ano. Na altura foi o Arcebispo de Braga Emérito, D. Jorge Ortiga, quem benzeu o novo altar.

Atualmente, celebra-se a eucaristia nesta capela todos os domingos às 17h00 e são muitos os noivos que escolhem este pequeno templo para contrair o seu matrimónio.

Para além destes momentos de grande relevância e que ficam marcados no livro da história de São Bento das Peras, há ainda uma outra data a registar de grande



importância para este lugar sagrado, que é o dia 21 de Junho de 1999. É nesta data que D. Eurico Dias Nogueira, Arcebispo de Braga, por decreto próprio, elevou as duas capelas a Santuário de S. Bento das Peras.

Oficialmente reconhecida como pessoa jurídica canónica pública pelo Arcebispo de Braga a 11 de Julho de 2000, foi criada a Confraria de São Bento das Peras, cujos primeiros passos começaram a ser dados em 1999.

A devoção a S. Bento das Peras atrai milhares de fiéis àquele Santuário ao longo de todo o ano e, principalmente, durante a Primavera e o Verão, vindos não só do concelho de Vizela, mas também de vários pontos do país. Há uma tradição muito forte em Vizela que ainda hoje se mantém. As pessoas pedem ao Santo para lhes tirar as verrugas (cravos), oferecendo em troca cravos.

Outra tradição que é muito antiga e que ainda hoje se pratica é ter como promessa pintar os penedos de branco.

Antes de regressar a casa, depois de descer o Monte de S. Bento das Peras, não se esqueça de parar no centro de Vizela e de degustar o famoso Bolinhol, também conhecido como pão de ló de Vizela. Fica a sugestão.



## A GESTÃO DA MUDANÇA E O PROCESSO DE LIDERANÇA



Rafaela Silva  
Economista  
Braga Toastmasters

**J**á Camões nos dizia que “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades (...) Todo o mundo é composto de mudança, tomando sempre novas qualidades”. E depois, numa frase atribuída a Charles Darwin dizem-nos que “Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças”. A mudança é, se quisermos, a constante que nos acompanha. Se assim é, o que explica o sucesso de uns e o insucesso de outros, pelo menos a nível empresarial e ao nível das organizações?

Um dos casos mais interessantes sobre a gestão da mudança, ou a ausência da perceção da mesma, é o caso da XEROX que, em 1973, viu os seus engenheiros desenvolverem, em Palo Alto, o primeiro computador pessoal, chamado Xerox Alto. Este computador vem equipado com o primeiro rato, com dois botões, muito próximo do que hoje conhecemos, e vem equipado com um ambiente de trabalho também próximo do que se conhece hoje. No final dos anos 70, cerca de 2.000 unidades eram utilizadas em laboratórios da XEROX e universidades. No entanto, a empresa decidiu que o core do seu negócio era o papel. As cópias.

Assim, em 1979, quando Steve Jobs conseguiu uma visita à XEROX PARC, em troca da possibilidade de a primeira comprar ações da Apple, foi-lhe demonstrada a forma de funcionamento do Xerox Alto. Depois de duas visitas, reza a história, apareceu o Apple Lisa e o sistema Machintosh.

A questão é, como foi possível a XEROX não se ter apercebido do valor da tecnologia e como foi possível

não ter apostado nas mudanças necessárias para fazer vingar essa aposta.

As respostas poderão ser muitas, mas um denominador comum é o de que a mudança custa muito a operacionalizar. Mudar tudo para facilitar uma inovação de aplicação dúbia, é, então, ainda mais difícil.

Conscientes destas falhas ao longo do percurso da inovação, houve autores que se debruçaram sobre formas de facilitar a adoção da mudança, tendo-se ainda percebido que à gestão da mudança não poderia isentar-se a dimensão da liderança.

A liderança tem uma visão, tem uma perceção que pode apontar na direção correta ou na direção errada. A liderança tem, então, que mobilizar a sua organização no sentido de se ajustar para seguir essa direção e implementar a sua visão, e, é esta tarefa que é hercúlea. Principalmente quando se atravessam as águas da inovação. Para facilitar esta tarefa, três autores: Woodward (INSEAD), Van der Heyden (INSEAD) e More (Australian Institute of Management Business School) formalizaram o FAIR PROCESS LEADERSHIP. Este processo assenta em 5 passos fundamentais: Engaging, Exploring, Explaining, Executing, Evaluating. Estes passos desenvolvem-se num ciclo contínuo e, no centro desse processo cíclico, está a comunicação. Essa comunicação deve ser clara, consistente, suportada em evidências e deve ser autêntica, indo de encontro à cultura da organização. Os autores asseguram que, seguindo este processo, a mudança é adotada de forma durável e sustentável, permitindo que a visão da liderança se materialize e perdure.

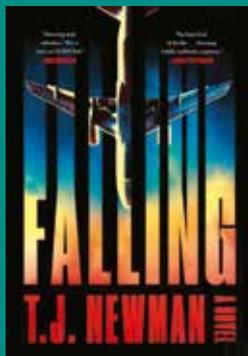
# 1 2 3 4

## LIVROS

# Outubro

### FALLING

T. J. Newman  
288 páginas



Acaba de embarcar num voo para Nova Iorque, juntamente com cento e quarenta e três passageiros a bordo. Agora, imagine que é o piloto desse avião e o seu trabalho passa por levar esta gente toda a salvo até ao seu destino. Contudo, o que não sabe é que, há trinta minutos, a sua família foi sequestrada e para salvar os que mais ama, todos os que estão dentro do avião têm de morrer. Uma viagem imperdível!

### UM CASAMENTO AMERICANO

Tayari Jones  
344 páginas



Celestial e Roy conheceram-se na faculdade e estão casados há pouco mais de um ano. Ela artista e ele com um bom emprego, começam uma vida em conjunto, subitamente interrompida quando Roy é preso inocentemente, acusado de violação a uma mulher e condenado a 12 anos de prisão. Durante estes anos, Celestial encontra conforto em Andre, amigo de ambos e a sua história segue um rumo inesperado, com decisões difíceis sobre como seguir em frente.

### O CARTEIRO DE AUSCHWITZ

Joe Rosenblum com David Kohn  
352 páginas



Quando menino, Joe Rosenblum assistiu à invasão nazi na sua pequena cidade polaca e escapou à execução em massa que vitimou o seu próprio irmão. O jovem foi preso no turbilhão do Holocausto e sobrevive a uma sequência de dramas tão angustiantes que quase desafiam a crença. Apesar de tudo, transporta a fé e a esperança e mostra-se como um exemplo de humanidade, bondade e otimismo.

### QUANDO ÉS UM MACACO

Loredana Balducci e Fábio Sardo  
32 páginas



Há dias em que as crianças acordam inquietas, não conseguem estar sossegadas ou não gostam de tomar banho. Manhãs em que se sentem um macaco e com vontade de fazer tudo ao contrário. Este livro conta uma história divertida, com sentido de humor e com ilustrações muito coloridas, que aborda as diferentes personalidades das crianças pela manhã!

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO DE INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS NAS CRIANÇAS



**Rita Lages Pereira**  
Interna de Formação Específica de Pediatria  
do Hospital de Braga



**Carla Garcez**  
Assistente Hospitalar de Pediatria  
do Hospital de Braga

**A**s infeções das vias respiratórias são muito frequentes em idade pediátrica. Na maioria dos casos são infeções víricas, autolimitadas e que não necessitam de tratamento específico. De forma geral são situações benignas e transitórias, mas que podem ser recorrentes e constituem fonte de preocupação para pais e cuidadores.

Os sintomas mais frequentes incluem tosse seca ou produtiva, rinorreia, congestão/obstrução nasal e febre. É importante conhecer a história natural da doença e compreender que sintomas como a tosse podem persistir durante algumas semanas.

Existem fatores de risco associados ao desenvolvimento destas infeções. Deve ser evitada a exposição a aglomerados populacionais, uma vez que estes ambientes promovem a propagação dos microrganismos causadores das infeções. O contacto com pessoas doentes deve ser evitado e a criança doente não deve frequentar a creche/escola para evitar a transmissão da infeção. A exposição passiva ao fumo do tabaco e a poluição são fatores de risco ambientais que devem ser controlados, mantendo a criança em espaços livres de fumo e sem poluição. A amamentação tem um papel protetor contra as infeções, pelo que, sempre que possível, deve ser promovida.

Outro aspeto importante é a lavagem das mãos das crianças e dos cuidadores de forma regular, e sempre antes e após a alimentação e após tossir/espirrar/assoar o nariz. Deve ser feita com água e sabão durante 30 segundos ou, em alternativa, utilizar solução antisséptica de

base alcoólica. Além disso, as medidas de etiqueta respiratória devem ser ensinadas às crianças à medida que crescem – cobrir a boca com o cotovelo/lenço quando tosem ou espirram, descartar o lenço imediatamente após ser usado e lavar as mãos.

Para além da transmissão direta através da respiração de gotículas de ar, os vírus podem ser transmitidos ao tocar em objetos em que a pessoa doente espirrou ou tossiu. Assim, deve ser promovida a limpeza regular das superfícies comuns e brinquedos, sobretudo nas creches/infantários e escolas.

A lavagem nasal com água do mar ou soro fisiológico é outra das medidas preventivas recomendadas e útil também no tratamento sintomático em situações de obstrução nasal, rinorreia ou tosse. Nos lactentes deve ser feita com o bebé deitado, com a cabeça de lado e, nas crianças maiores, pode ser realizada com a criança sentada. Devem ser instilados cerca de 5mL de soro fisiológico na narina (no caso do lactente deitado, na narina de cima) e o soro sairá pela narina contralateral ou pela boca, repetindo o procedimento no outro lado. A lavagem nasal deve ser realizada uma vez por dia como rotina de higiene, e mais frequentemente em casos de obstrução nasal.

Por último, recomenda-se que a criança cumpra o Programa Nacional de Vacinação. Aconselha-se a vacinação contra a COVID-19, de acordo com as recomendações da Direção Geral da Saúde. Em situações específicas, pode haver indicação para a realização de outras vacinas, que serão recomendadas pelo pediatra ou médico de família.

## RICCIARDO, O DONO DO SORRISO PERDIDO



**João Pedro Quesado**  
Adepto de F1

Se até agora apenas falei de pilotos que ou são campeões de Fórmula 1 ou provavelmente vão sê-lo, desta vez falo de alguém que já esteve nessa lista e que, para tristeza de todos, deixou de a integrar.

Daniel Ricciardo chegou à F1 a meio da temporada de 2011, caindo de pára-quedas na HRT – uma equipa que mal tinha dinheiro para pagar a conta da luz – enquanto explicava a toda a gente como se lia o seu apelido (o segundo ‘i’ é mudo, quer em italiano, quer em inglês).

A ‘audição’ para um lugar na Toro Rosso – nome na altura da equipa júnior da Red Bull – foi correndo bem, mostrando progressão ao longo das corridas, ainda que o carro fosse tão lento que não fosse possível vê-lo nos resultados. A progressão continuou nos dois anos seguintes, já na Toro Rosso, derrotando o colega de equipa para se colocar na melhor posição quando um lugar na equipa principal ficasse disponível. O que aconteceu em 2014, ano de mudança completa das regras, principalmente nos motores.

Essa mudança, e a falha da Renault em adaptar-se a ela, disparou a Red Bull para fora da posição de domínio que tinha tido nos últimos anos. Ou seja, apesar de a mudança continuar a ser uma subida na carreira para Ricciardo, a pressão baixou muito. Nem por isso se desleixou - acabou o ano como um dos melhores da temporada, destacando-se

face a Vettel, tetracampeão que não atinou com o mesmo Red Bull com o qual Ricciardo ganhou três corridas, todas elas de forma oportunista, mas brilhante. Uma delas, a de Spa, mostrou a capacidade de ser rápido sem destruir os pneus com um carro mais rápido a persegui-lo, salientando o estilo suave, mas rápido.

Depois de um 2015 de inconsistência, 2016 voltou a ser uma temporada de ouro, já com um tal de Max Verstappen como colega de equipa. Não por vencer muito, ou por vencer de forma espetacular – apenas ganhou uma corrida, na qual teve que se defender do jovem Max –, mas por estar sempre na posição mais alta que o carro lhe permitia. E o mesmo pode ser dito de 2017.

O início de 2018 foi de sonho, projetando-se até como candidato ao título com vitórias fantásticas na China e no Mónaco. Mas a fé na equipa desapareceu depois de uma colisão com o colega Max em Baku, e passou o resto do ano a sofrer problemas de fiabilidade.

Sentindo-se a mais na Red Bull, decidiu cortar relações e saltar para a Renault – para baixo, pode dizer-se, e nem 2019, nem 2020 provaram o contrário.

A mudança para a McLaren em 2021 não se provou muito mais produtiva. Apesar de haver uma vitória a contar em Monza, a maioria dos GPs contam com um Ricciardo apagado, incapaz de perceber a falta de andamento face ao colega Lando Norris mesmo com dados intermináveis para análise. Com o tempo, o sorriso rasgado do Honey Badger foi substituído por um rosto fechado e triste. De tal forma que não foi surpresa nenhuma quando o fim do contrato com a equipa laranja foi anunciado.

Como é que um piloto que já foi dos mais entusiasmantes chega a um ponto em que a rapidez, aparentemente, desapareceu? A tal vitória de Monza em 2021 mostra que ainda está lá tudo, principalmente a competitividade em corrida que nos deu ultrapassagens mirabolantes e no limite. Mas, de resto, só temos hipóteses que não sabemos se algum dia vão ser confirmadas.

O certo é que ninguém nos tira as vitórias espetaculares que puseram toda a gente a sorrir.



# Instagram

← **junebugweddings** ⋮

 **7 882** **547 m** **2 610**  
Publicações Seguidores A seguir

**Junebug Weddings**  
reinventing weddings as we know them by connecting couples to the resources needed to bring their love stories to life 🌟  
**Ver tradução**  
[sked.link/junebugweddings](https://sked.link/junebugweddings)

**Seguir** Mensagem E-mail +

collabs Friday favs fashion decor tips + ideas

## Junebug Weddings

@junebugweddings



Na preparação do grande dia, a inspiração é algo que não pode mesmo falhar. Desde ideias de decoração, fotografias ou vestuário a ideias de entretenimento, a Junebug Wedding oferece-lhe as mais variadas publicações para se inspirar, enquanto sonha com o seu próprio momento.



Para além da conta de Instagram, a Junebug Weddings conta ainda com um blog, no qual realiza publicações com ideias e dicas para um casamento em grande.





PIRES JOALHEIROS<sup>®</sup>  
BRAGA

Rua do Souto 48 ▪ Tel.: 253 201 280  
geral@piresjoalheiros.pt