— www.revistaminha.pt · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2022 —

DEZ

.MINHA.

*49

Feliz Natal

VERSÃO DIGITAL

RNAVT 1985

NOVA AMÉRICA

VIAGENS & TURISMO

NESTE NATAL

GANHE

SONHOS DE QUEM MAIS GOSTA!

AGORA COM 2 AGÊNCIAS EM BRAGA

AV. GEN. NORTON DE MATOS, 27

AV. CENTRAL, 131

939 208 300 / 253 208 300

BOAS FESTAS!

RESERVAS
C/ DESCONTOS

MALDIVAS

DESDE **1299€***

10 DIAS / 7 NOITES | T.I

LISTAS DE CASAMENTO

MADEIRA

DESDE **249€***

3 DIAS / 2 NOITES | A.P.A | HOTEL 3*

CRUZEIROS

DESDE **599€***

NO MEDITERRÂNEO | 8 DIAS / 7 NOITES | P.C

CABO VERDE

DESDE **639€***

8 DIAS / 7 NOITES | A.P.A | HOTEL 3*

* VALORES P/P EM QUARTO DUPLO PARA RESERVAS ATÉ 31 DE DEZEMBRO DE 2022

IATA

RNAVT 1985

DEZ

este mês na sua minha

26

ENTREVISTA

A Associação Portuguesa de Ética e Filosofia Prática (APEFP) está a comemorar 14 anos e, em entrevista à Revista Minha, o presidente da Direção aborda a realidade da Associação e o papel que a Filosofia e a Ética devem desempenhar na sociedade.

22

REPORTAGEM

Conheça o trabalho desenvolvido pelos Doutores Palhaços – Operação Nariz Vermelho no Hospital de Braga. Estivemos no Serviço de Pediatria e testemunhamos a alegria e a magia vivida pelas crianças.

34

NATAL

Nesta edição, destaque principal para as páginas sobre a época natalícia. Temos para si roteiros de presépios e mercados de Natal para visitar com amigos e família ou sugestões de decoração ou vestuário.

58

JOGO EM CASA

Imagine uma caixa com 12 jogos de tabuleiro ambientados no Natal, que vão trazer muita alegria e boa disposição para a mesa das famílias nesta quadra. Conheça a nossa sugestão!

32

REPORTAGEM

O Natal é a festa da família, mas há muitos que passam estes dias longe de casa a trabalhar. Temos duas histórias para partilhar consigo. Não perca!

Viver o verdadeiro significado do Natal

O Natal aproxima-se e as ruas enchem-se de cor e magia. As pessoas deambulam de rua em rua, em busca dos melhores presentes para familiares e amigos e os comerciantes preparam-se, enfeitando as montras, decorando as lojas, vestindo-se a rigor, de forma a garantirem um maior volume de vendas. Convicto de que é uma quadra importante para o desenvolvimento económico, não podemos esquecer também qual é o verdadeiro significado do Natal: a celebração do nascimento de Jesus. Neste período difícil em que vivemos, a alegria, a paz e a esperança devem estar nos nossos corações. São estes sentimentos que devem prevalecer de forma a enfrentarmos um mundo cada vez mais duro e egoísta. O Natal traz consigo a vivência da família, a alegria do reencontro, mas também se dilui no reverso de um vazio, com muita miséria escondida. Vamos dar àqueles que tanto precisam um pouco daquilo que nos sobra. O mais importante não se compra em lojas, encontra-se à nossa volta, à distância de uma palavra amiga, de um abraço sentido ou de um gesto fraterno. Não esqueçamos de ouvir as crianças. O Natal é, especialmente delas e o futuro, seguramente, também!

Neste mês, celebramos também o quarto aniversário da Revista Minha. O meu agradecimento aos nossos leitores, anunciantes e a uma equipa fantástica que tanto dá diariamente, sempre com enorme entusiasmo, para que este projecto continue a crescer e a mostrar-se ao nosso querido e bonito Minho, com uma qualidade só ao alcance dos melhores e dos obstinados. Sem vocês, nada seria possível. Muitos parabéns a todos!

Nesta edição, destaque principal para as páginas sobre a época natalícia. Temos para si roteiros de presépios e mercados de Natal para visitar com amigos e família ou sugestões de decoração ou vestuário para esta época.

Fomos também conhecer o trabalho desenvolvido pelos Doutores Palhaços – Operação Nariz Vermelho no Hospital de Braga. Estivemos no Serviço de Pediatria e testemunhamos a alegria e magia vivida pelas crianças.

Falamos também com profissionais que habitualmente passam a noite de consoada ou a véspera de Ano Novo a trabalhar. Temos duas histórias para partilhar consigo.

Veja ainda a entrevista a Eugénio Oliveira, presidente da Direção da Associação Portuguesa de Ética e Filosofia Prática (APEFP) onde aborda a realidade da Associação, que este mês comemora 14 anos de actividade, e o papel que a Filosofia e a Ética devem desempenhar na sociedade.

Como é habitual, temos ainda sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, vinhos, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos ou dicas de finanças. Isto e muito mais, na sua Minha de dezembro.

Concluo com votos de Boas Festas e um excelente Ano Novo a todos os nossos leitores, anunciantes e amigos. Que 2023 seja repleto de realizações, sorrisos e gestos sinceros e, principalmente, muita saúde.

Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

*49
revista minha

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

www.revistaminha.pt **@revista.minha.pt** **@revista.minha**

NOVO LIVRO SOBRE ONDINA BRAGA CHEGA A TODAS AS CRIANÇAS DE BRAGA

O novo livro “Maria Ondina Braga. Quero encontrar-me comigo” vai ser distribuído por todas as bibliotecas escolares do Concelho de Braga, chegando até às mãos dos mais novos. Escrito por Secundino Cunha e ilustrado por Sebastião Peixoto, a obra é dirigida ao público juvenil, mas pode ser apreciada por leitores de todas as idades interessados em conhecer a vida de uma das mais importantes autoras da literatura portuguesa. Na apresentação do livro, o autor e jornalista, Secundino Cunha referiu que é uma obra de «fácil leitura, dedicada em especial ao público escolar, com o objectivo de despertar a vontade de ler a escritora». Da obra literária de Maria Ondina Braga, o jornalista releva a transmissão dos sentimentos da escritora que, à semelhança de outros, «aproveitou muito bem as viagens». Refira-se que Maria Ondina Braga é uma das escritoras homenageadas no Encontro de Ilustração Braga em Risco, com a exposição “Braga 22x22 – Ondina Ilustrada”, que está patente na Casa dos Crivos. A mostra é composta por 22 trabalhos que se desdobram em outras tantas narrativas visuais para mostrar a autora bracarense a partir do seu livro ‘O jantar chinês e outros contos’.

RIO MINHO: UM DESTINO NAVEGÁVEL

A campanha turística da Rota Fluvial do Rio Minho, que decorreu entre fevereiro e outubro, registou 5400 participantes, originando 350 passeios curtos e 100 passeios largos. Além de proporcionar passeios fluviais relaxantes, a Rota Fluvial do Rio Minho deu a conhecer o diversificado património natural, cultural e etnográfico das duas Eurocidades (Monção – Salvaterra de Miño e Valença - Tui) que integram este projeto, posicionando o rio Minho como um destino turístico único e diferenciador. Apresentada no dia 17 de dezembro de 2021, no cais de embarque de Salvaterra do Miño, a Rota Fluvial do Rio Minho disponibilizou passeios curtos, com duração de uma hora, e passeios largos, com duração de um dia inteiro, proporcionando visitas aos centros históricos das quatro localidades e degustação de produtos locais. O resultado da iniciativa, concluída a 31 de outubro, foi bastante positivo, confirmando, por um lado, a forte atratividade desta região junto dos visitantes e, por outro, a navegabilidade do rio Minho entre as duas Eurocidades. Ao longo destes meses, subiram à embarcação 5400 excursionistas/turistas, originando 350 passeios curtos e 100 passeios largos. Promovida na FITUR, Feira de Turismo de Madrid, e na BTL, Feira de Turismo de Lisboa, a rota fluvial entrou em funcionamento em finais de fevereiro, coincidindo com o período de Carnaval. Face à procura, na Páscoa e no verão, houve a necessidade de alargar os horários. A Rota Fluvial do Rio Minho permitiu o reforço do relacionamento entre os parceiros do projeto “Rio Minho: Um Destino Navegável”, já bastante positivo, e contribuiu para alargar a oferta turística, cultural e patrimonial dos quatro municípios banhados pelo rio Minho. Inserindo-se no projeto “Rio Minho: Um Destino Navegável”, apoiado pelo Programa INTERREG V–A España – Portugal (POCTEP) 2014-2020, a rota fluvial envolveu

as Eurocidades Monção – Salvaterra de Miño e Valença – Tui, bem como os seguintes parceiros: Porto e Norte de Portugal, Axencia de Turismo de Galicia e Dirección Xeral do Patrimonio Natural da Xunta de Galicia.

CITIN RECONHECIDO COMO CENTRO DE TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

O CiTin – Centro de Interface Tecnológico Industrial, instalado no InovArcos, em Arcos de Valdevez, foi reconhecido como Centro de Tecnologia e Inovação (CTI) pelo Ministério da Economia. O Centro passa, agora, a ter acesso a financiamento base e a participar sem restrições em programas de financiamento competitivos. Para lém disso, passa, igualmente, a integrar uma rede nacional de centros de inovação que conta agora com 31 CTI, reconhecidos pela Agência Nacional de Inovação (ANI). O CITIN tem como missão promover o desenvolvimento de atividades de investigação aplicada, a transferência de tecnologia e a formação avançada, que beneficiará não só os seus associados, mas também toda a indústria do Alto Minho. Até ao final do ano, este centro de inovação instalado nos Arcos de Valdevez aumenta a equipa, passando a contar com 14 investigadores altamente qualificados, três deles internacionais. Refira-se que o CiTin integra três departamentos: o Departamento de Sistemas Avançados de Produção, o Departamento de Sistemas Ciberfísicos e o Departamento da Mobilidade e Ambiente.

VALENÇA PROMOVE A LITERACIA FINANCEIRA NAS ESCOLAS

O município de Valença está a promover um plano de literacia financeira junto dos alunos do primeiro ciclo do concelho com um conjunto de iniciativas ao longo do ano lectivo. A iniciativa é dinamizada pela empresa DSIC (DS Intermediários de Crédito) através do plano "De pequenino com foco no tostão, é que se poupa no cofrinho". Esta ação conta com o apoio aos professores, disponibilização de conteúdos, workshops de 40 minutos com jogos didáticos ajustado à faixa etária das crianças, monitorização ao longo do ano letivo, dinamização de eventos como Dia da Poupança, concursos, exposição e apresentação pública de trabalhos e concurso, bem como o lançamento do primeiro livro: "A Menina que sonhava comprar a Lua". Numa segunda fase prevê-se o alargamento desta iniciativa ao segundo e terceiro ciclo. O plano "De pequenino com foco no tostão, é que se poupa no cofrinho", da DSIC, desenvolve-se nas escolas através da apresentação "Os mini-heróis da poupança" que tem como objetivo melhorar conhecimentos e atitudes financeiras, apoiar a inclusão financeira, desenvolver hábitos de poupança, promover o recurso responsável ao crédito e criar hábitos de precaução, sensibilizando para situações de risco que podem afetar o rendimento. Com este projeto pretende-se levar o conhecimento sobre literacia financeira aos mais pequenos capacitando-os para o futuro, bem como às suas famílias de modo contribuir para a sua implementação, no dia a dia, para que cada família possa adquirir conhecimentos sólidos que lhes permita controlar o seu orçamento de forma consciente".

BRAGA
Cidade autêntica

Braga é Natal 2022

1 dez — 13 jan

Centro Histórico
Praça Municipal
Altice Forum Braga

Animação de Rua
Concertos
Teatros
Oficinas
Mercado de Natal
Parada de Natal
Pista de Gelo
Bolo Rei Gigante
Corrida de S. Silvestre
Passagem de Ano

mais informações em:
braganatal.cm-braga.pt

M. even-tos

HUMOR

LIMBO - GUILHERME DUARTE

Espaço Vita | Braga
10 de dezembro
21h30
14-16 €

As dúvidas. As incertezas. As inseguranças. A vida é um constante limbo e a descida ao inferno é certa para qualquer humorista que brinque com temas sérios. Neste espetáculo, o terceiro a solo, Guilherme Duarte guia o público pelos vários níveis do inferno. Será que o humorista terá redenção? Não sabemos, mas pelo menos fica com os bolsos mais cheios se comprarem bilhetes.

MÚSICA

NININHO VAZ MAIA

Altice Forum | Braga
16 e 17 de dezembro
22h00
18-20 €

Perspectivam-se dois grandes concertos do fenómeno Nininho Vaz Maia, o artista que une o Flamenco, o pop e a tradição cigana num estilo único. "Raízes", álbum de estreia de Nininho Vaz Maia, conta com 11 faixas numa verdadeira homenagem às suas raízes, a comunidade cigana. Ao longo do disco a guitarra de Gilberto Maia e a voz absolutamente contagiante de Nininho convidam a uma viagem ora dançável ora contemplativa.

MÚSICA

UM CONCERTO SINGULAR COM HISTÓRIA

Theatro Circo | Braga
29 de dezembro
21h30
10 € | 5 € (Quadrilátero)

A 29 de dezembro de 2021 preparava-se entusiasticamente um Concerto único, que se pensava ser irrepetível! A pandemia inviabilizou a realização do espectáculo, mas a ideia não desvaneceu e os antigos alunos decidiram reanimá-la, propondo ao Conservatório concretizar um ano depois o projeto que indelevelmente os marcou. É desta forma que chega um Concerto Singular reanimado por esta força gulbenkiana, que contagiou igualmente o Maestro José Eduardo Gomes.

Rua de Pousada, 32 - Tenões
4715-381, Braga - TEL.: 253 276 111
www.vergadela.pt
vergadela@vergadela.pt

vergadelainteriores

Braga abre as portas à magia do Natal

A magia e o espírito de Natal invadem as ruas da cidade com a realização de mais uma edição do programa "Braga É Natal". Até 13 de janeiro, a cidade estará, assim, de portas abertas ao mundo encantado do Natal, com as ruas, praças e avenidas a iluminarem-se com milhares de luzes, que vão aquecer os corações dos bracarenses e de todos quantos visitam a cidade nesta quadra festiva.

Ao todo, estão previstas mais de 200 actividades em diversos espaços da cidade, numa celebração que envolve toda a comunidade e que conta com a participação de mais de uma centena de entidades e associações culturais.

Atividades para todas as idades

Este ano, a grande novidade é o Mercado de Natal que vai encher a Praça Municipal de movimento, criatividade e muitas surpresas. Este mercado está aberto até 24 de dezembro, contará com a participação de 20 expositores e será palco de dezenas de espectáculos de acesso livre.

Do programa destaque ainda para o tradicional Bolo-Rei Gigante, que se realiza a 17 de Dezembro em parceria com a Associação Empresarial de Braga, para a Parada de Natal, que sairá às ruas na tarde do dia 18, e para o Bananeiro da Pequenada, que terá lugar na véspera de Natal, em plena Praça Municipal.

O desporto também faz parte da programação com a realização da Corrida de S. Silvestre, agendada para 30 de Dezembro, com partida da Praça da República.

Os concertos de Natal são outro dos pontos altos da programação. Numa parceria com a Sinfonietta de Braga estão agendados cinco concertos que prometem ao público fazer uma "Viagem de Inverno". Os espectáculos terão lugar no Salão Medieval da Universidade do Minho e serão de entrada livre.

A par das actividades a realizar pelo Theatro Circo, Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, Praça – Mercado Municipal de Braga, Museu dos Biscainhos, nas escolas do Concelho, no Posto de Turismo, na Ludoteca da Estufa e AGERE, o Braga É Natal conta, este ano, com uma programação especial no Altice Forum Braga.

Pista de gelo, carrosséis, carrinhos de choque e simuladores de experiências vão ocupar o recinto exterior do Altice Forum Braga, prometendo fazer as delícias de miúdos e graúdos. A programação inclui também o Festival Authentica, o Circo de Natal, bailados e concertos, com destaque para a festa de passagem de ano, a 31 de Dezembro, que terá como cabeça de cartaz o conhecido artista Tony Carreira. Esta será uma festa de cariz solidário já que toda a receita de bilheteira reverterá para a CERCI Braga. A iniciativa contará também com o concerto dos bracarenses "Bolha", a partir das 22h30, e do DJ da RFM Pedro Simões, que subirá ao palco logo depois do concerto de Tony Carreira. Os bilhetes – plateia em pé 3,00€ | plateia VIP 5,00€ - estarão à venda no Altice Forum Braga e em MeoBlue Ticket.

A par dos espetáculos, que decorrerão no interior do pavilhão do Altice Forum Braga, o público poderá aproveitar a noite de passagem de ano para poder usufruir

das áreas de diversões, com pista de gelo, carrosséis, carrinhos de choque, street food, circo de Natal, que estão instaladas no parque do Altice Forum Braga.

A programação do "Braga é Natal" estende-se até janeiro de 2023 com o Concerto de Ano Novo, pela Orquestra Filarmónica de Braga, no dia 7, e com o XXXV Encontro de Grupos de Reis, no dia 8. Toda a programação está disponível em *https://braganatal.cm-braga.pt/.*

AutoFix®

Usados Certificados

Este natal visite-nos e compre a sua prenda.

40 ANOS
DESDE 1982

Usados Certificados

SPC Gold ISO 9001

apcer ISO 9001

IQNet

ENAC
Entidad Nacional de Acreditación

ASSOCIADO APOCA

Programa USADO ACAP
Por uma questão de confiança
EMPRESA AGERENTE

PUB

BOAS Festas

501 337 067 • AUTOFIX
2022
SCORING TOP 5%®
MELHORES PME PORTUGAL®
scoring.pt
2º ANO CONSECUTIVO

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

OFERTA DE 4 ANOS DE GARANTIA TOTAL

OFERTA DEPÓSITO CHEIO

OFERTA DA PRÓXIMA REVISÃO PROGRAMADA *

OFERTA DE TODA A DOCUMENTAÇÃO CONTRATUAL

AutoFix ® é uma empresa **TOP 5% Melhores PME de Portugal 2022** do setor automóvel, 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 5% melhores PME de Portugal.

OFICINA ESPECIALIZADA

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

USADOS CERTIFICADOS

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

www.**autofix.pt**

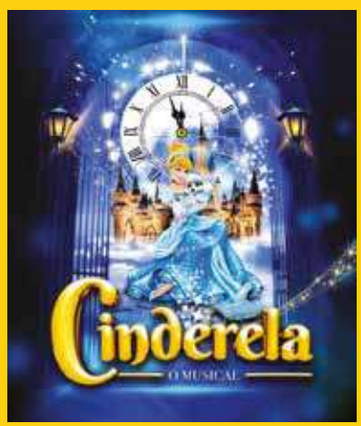
AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

facebook.com/AutoFix.lda **instagram.com/AutoFixlda** **twitter.com/AutoFixlda**

M. agenda Kids

CINDERELA, O MUSICAL

ALTICE FORUM | BRAGA
18 de dezembro
Presencial
12-14 €



O espetáculo é baseado na clássica história dos irmãos Grimm sobre a jovem Cinderela maltratada pela madrasta e as suas duas filhas, que sonha mudar de vida e encontrar a felicidade. Cinderela acredita no poder dos sonhos e tem uma fé inabalável no futuro, que não se deixa abater mesmo nas maiores adversidades. Tudo muda quando surge a sua fada madrinha que lhe mostra que "sonhar é acreditar". Um espectáculo com efeitos especiais, cenários e figurinos primorosos, pensados para deslumbrar e fazer sonhar miúdos e graúdos!

OFICINAS PARA TEMPOS DISPONÍVEIS - EDIÇÃO DE NATAL

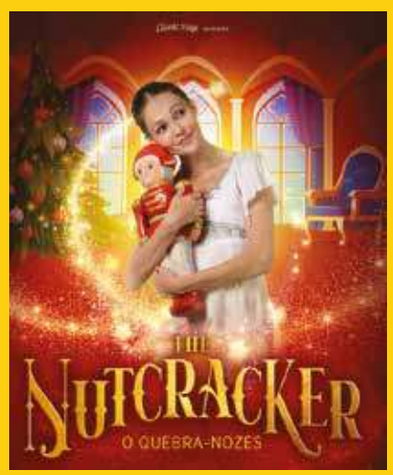
THEATRO CIRCO | BRAGA
21 e 22 de dezembro
Presencial
Gratuito

Oficinas nas áreas das artes visuais, que garantem a exploração de várias formas de expressão artística, sempre com o Theatro Circo como motivo ou cenário. Surgem assim oficinas de curta duração, como forma de permitir a todos a exploração das suas sensibilidades e a conquista de um sentimento de pertença pelo trabalho realizado. Nesta edição em particular, as oficinas identificam-se com o espírito natalício.

O QUEBRA NOZES

ALTICE FORUM | BRAGA
26 de dezembro
Presencial
25-28 €

O Quebra Nozes é uma narrativa encantadora que desperta o nosso imaginário, remetendo-nos para o reino da fantasia. Um sonho de Natal com bonecos animados, criaturas maléficas e um herói improvável. Repleto de romance e fantasia, exalta a capacidade de sonhar das crianças e a genuinidade dos seus sentimentos. Uma grande produção clássica e irresistível que representa um momento imperdível e memorável. Aguarda-se, portanto, um espetáculo único que irá perdurar na memória do público.



2022/2023

RÉVEILLON

Hoteis Bom Jesus

Colunata Eventos

20h00 Receção com Cocktail

Cocktail e Aperitivo Volante

21h00 Jantar de Gala

Lombo de Lagosta, escabeche de caril, salicórnia, ananás e seu gel.

Tamboril, risoto de espargos verdes e bisque de pimento assado.

Novilho da serra, chutney de cebola roxa, batata doce, queijo São Jorge e molho de trufa.

Parfait de café, brisa de hortelã e tépido de chocolate.

Vinhos da Nossa Seleção
Café e Digestivos

Meia Noite

Espumante e Uvas Passas

Bar Aberto

Madrugada

Buffet de Doces
Tábua de Queijos

Ceia de Ano Novo

Animação

Dj Convidado

Informações e reservas
comercial@hoteisbomjesus.pt
tel.:253 603 470

Condições

Tarifas	1 noite	2 noites	3 noites
Preço por pessoa em Duplo	€195.00	€235.00	€270.00
Suplemento Single	€65.00	€85.00	€100.00
Suplemento 3º Pessoa	€155.00	€190.00	€215.00

Crianças dos 3 aos 10 anos: 50% Desconto no Suplemento de 3ª Pessoa
Mesas de 10 a 12 Pessoas
Este programa pode ser alterado sem aviso prévio

RÉVEILLON

Hoteis Bom Jesus

Alojamento nos Hoteis: Parque, Templo e Elevador
Pequeno-almoço Buffet
10% Desconto nos tratamentos/massagens no Hotel do Parque
Internet Wireless Gratuita

Até 3 dias após reserva, anulação sem custo. Válido até 10 de Dezembro
Após 10 de Dezembro qualquer anulação 50% custo
Após 20 de Dezembro qualquer anulação 100% custo

Braga consagrou mérito desportivo na IX Gala do Desporto

Uma noite homenagens e muita festa. Foi assim a IX Gala do Desporto que decorreu no Altice Forum Braga, onde o município prestou tributo a todos os campeões que demonstraram o seu mérito desportivo a nível nacional, europeu e mundial. Nesta cerimónia foi reconhecida a excelência de todos os atletas, dirigentes, treinadores, árbitros e clubes que obtiveram resultados de elevada performance durante a época desportiva de 2021/2022, no período compreendido entre 1 de Outubro de 2021 e 30 de Setembro de 2022. A gala, que teve como apresentador Cândido Costa, antigo jogador de futebol, contou com casa cheia e ficou marcada ainda por vários momentos musicais e dança. Entre os vencedores, o prémio de Mérito e Excelência foi atribuído a Jorge Braz, seleccionador nacional de futsal. Pedro Dias, diretor executivo da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), arrecadou o prémio de melhor dirigente desportivo, ele que é responsável pelas modalidades de futsal e futebol de praia e pela coordenação da formação dos treinadores de futebol, futsal e de futebol de praia. Entre os galardoados, merece também destaque Joaquim Gonçalves, diretor técnico, selecionador nacional e responsável pelo karaté do SC Braga que recebeu o galardão na categoria de melhor treinador. O júri atribuiu ainda o prémio de melhor árbitro a Diogo Martins, juiz de basquetebol desde 2008 que ascendeu à primeira categoria nacional em 2012. O IX Braga Youth Rugby Cup foi considerado o evento do ano, prémio atribuído pelos bracarenses que foram chamados a participar através de uma votação online.

Estrutura de Criação, Educação e Produção Artística (dança).

Mercado Cultural do Carandá
Rua Dr. Costa Júnior
4715-127 Braga - Portugal
Tel: (+351) 253 611 880
E-mail: artetotal.braga@gmail.com
www.artetotal.org
@_artetotal_
/artetotal.cea.braga/

Minho elegeu três novos jovens chefs no MYCA

25 Alunos de 12 escolas minhotas participaram na 5.ª edição do MYCA – Minho Younf Chef Awards, que se realizou em Ponte de Lima. Miguel Barbosa, da Escola Amar Terra Verde; Francisco Ferreira, da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo e Filipe Castro, da Escola Profissional de Esposende são os grandes vencedores desta edição do certame nas categorias de Pastelaria, Cozinha e Bar/Sala.

Miguel Barbosa, da Escola Amar Terra Verde, conquistou o júri, presidido pelo Chef António Alexandre, com a sobremesa "Ovo de Priscos". Já Francisco Ferreira, da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo, na categoria de Cozinha, impressionou com o seu "Cabrito envolvido em massa folhada, com cenouras e cogumelos acompanhado de um puré de maçã porta da loja". Por seu turno, na categoria de Sala/Bar, Filipe Castro, da Escola Profissional de Esposende, foi o grande vencedor com um cocktail de vinho verde.

O júri presidido pelo Chef António Alexandre, Chef Executivo do Lisbon Marriott Hotel, foi constituído pelos Chefs Rui Rodrigues e Lígia Santos, pelos vencedores da edição do ano passado do MYCA, Beatriz Coelho, na categoria de Pastelaria; Tomás Marques na Cozinha e Joana Pereira na categoria Sala & Bar, e ainda, por Cristina Mendes, da Confraria do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, e pelo jornalista Rui Miguel Graça.

Esta iniciativa foi promovida pelo Consórcio Minho Inovação, constituído pelas Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave, em parceria com o Município de Ponte de Lima. O evento teve como objetivo promover a identidade gastronómica da região juntos dos jovens estudantes, assim como das escolas de hotelaria/restauração/bar, incentivando à inovação gastronómica, utilizando por base a cozinha tradicional minhota e os produtos locais.

A iniciativa foi apoiada pelo Norte 2020, no âmbito do projeto PA9. Enogastronomia: Sabores, Ofertas e Conhecimento da EEC PROVERE Minho Inovação.

Rua do Couto No.239
Cabração Moreira do Lima
4990-673 Ponte de Lima
Telefone: (+351) 966 654 982
https://casadacuca.com/vinhos-casa-da-cuca/
casadacuca.pontedelima@gmail.com

Sorrisos pintados de esperança

TXT **Vasco Alves**
PIC **Inês Pedro Fernandes, Mara Fernandes e Hospital de Braga**

Serviço de Pediatria do Hospital de Braga, terça-feira, 14h10 no relógio.

O silêncio no corredor é interrompido por um baixo e pequeno burburinho. Lá ao fundo, vestidos de bata branca, rostos pintados e de nariz vermelho, surgem, pausadamente, os Doutores Palhaços. São dois, como sempre, e vêm com um sorriso do tamanho do mundo.

O Dr. Toni destaca-se pelos seus sapatos de berloque, laço amarelo e calça vincada. Com a guitarra assume os acordes musicais que a Dr.ª Francesinha acompanha com a sua colorida maraca, que serve também de microfone improvisado.

Sorridentes, pedem permissão para entrar, quarto a quarto. Apesar do contexto vulnerável, com crianças e jovens hospitalizados, naquele breve instante, esquecem-se dias de dor e sofrimento. O semblante triste dá lugar ao alento, à gargalhada fácil e à boa disposição.

Ali, naquele momento, a sensação de transformar um ambiente duro num lugar leve assume-se como uma missão transformadora. O brilho nos olhos é visível em todos os que assistem. Crianças, pais e profissionais de saúde. A atenção é afetuosa. Repentinamente, começa um diálogo divertido, aberto, livre. E o quarto enche-se de magia, admiração e sorrisos.

Um dos mais entusiastas era Ivo Dias, jovem de 17 anos, hospitalizado há dois meses, devido a um acidente com um trator que lhe custou a fratura de uma perna. Natural da Póvoa de Lanhoso, confessa que a presença dos Doutores Palhaços é uma preciosa ajuda para ultrapassar a dor do internamento. «Gosto muito quando passam por cá. É um espectáculo e divirto-me muito. Ajudam-me a ultrapassar esta fase menos boa», diz. As saudades de casa e de andar a cavalo, revela, «são muitas». «O meu patrão tem uma quinta e já há muito que não monto a cavalo. Faz-me muita falta e tenho imensas saudades», finaliza.

Na cama em frente ao Ivo, está Filipe Azevedo, de 12 anos. Natural de Braga, está recuperar de uma rotura de ligamentos, e não vê a hora de ir para casa. No entanto, os Doutores Palhaços levam-lhe a alegria necessária para ultrapassar esta fase menos boa. «São muito simpáticos, divertidos e animam-nos», refere.

Com um estado anímico mais positivo, Ivo e Filipe despedem-se entusiasticamente dos seus amigos e os Doutores Palhaços prosseguem a sua missão de transformar a realidade de outras crianças. E de quarto em quarto, continuam a "prescrever alegria" e conforto aos pequenos pacientes.

Margarida e Luís vestem com orgulho a pele de Doutores Palhaços

Foi durante a sua formação como atriz, que a portuense Margarida Fernandes, de 47 anos, teve o seu primeiro contacto com a técnica de palhaço. Algum tempo depois candidatou-se a um casting da Operação Nariz Vermelho (ONV) e passou a integrar a equipa artística dos Doutores Palhaços.

Já Luís Almeida, com 37 anos, começou a fazer teatro, influenciado por um amigo experiente na área, num grupo amador em Vila do Conde, de onde é natural. «Esta vertente sempre me fascinou. Comecei a fazer algumas apresentações de cabarets e números de palhaço e, desde então, nunca mais parei. Candidatei-me à ONV e aqui estou», revela.

Margarida lembra a primeira vez que vestiu esta "pele". «A memória remete sobretudo para as emoções do momento. Tudo se passou no IPO do Porto e foi absolutamente extraordinário perceber o poder transformador dos Doutores Palhaços e a genuína disponibilidade das crianças para nos receberem mesmo em circunstâncias de vulnerabilidade. Foi um misto de adrenalina, surpresa e estupefacção», regista.

O nervosismo, em contrapartida, tomou conta de Luís no dia da sua estreia. «Foi no Centro Hospitalar de Gaia-Espinho e estava nervoso pois estava a ser avaliado pelo diretor artístico da ONV. Os primeiros minutos foram de ansiedade, mas depois, muito organicamente, fui incorporando a "pele" do Doutor Palhaço. Sentia-me como peixe na água», refere.

Ambos concordam que, para alguém se tornar Doutor Palhaço precisa, em primeiro lugar, de ser artista. «Seja a formação de base em Teatro, Circo, Música ou Dança, é preciso ter experiência na linguagem Clown», assinalam, reforçando a ideia que a formação da ONV dura ao longo de toda a permanência na Associação, permitindo ao artista «aprender novas técnicas e adaptar-se às mudanças que surgem no contexto do trabalho no hospital».

Para além de adorarem o trabalho que fazem, ambos aprovam as personagens que adotaram. «A Doutora Francesinha sou eu mesma, mas no estado extraquotidiano, excecional. É a minha dimensão mais extravagante, com traços da minha identidade mais disfarçados no dia-a-dia, mais brincada. O figurino da Doutora Francesinha possui tudo aquilo com que eu adorava brincar em criança: tacões, plumas garridas, pérolas e dourados. Nesse sentido, ela é

muito libertadora na sua aristocracia, cores e brincadeiras», assinala Margarida.

Para Luís Almeida, o Doutor Toni «é uma extensão» de si próprio, «mais exagerada, como se de uma caricatura se tratasse». Revela que o nome "Toni" e algumas características são inspirados no Toni Silva, o "boneco" que o Herman José fazia no "Tal Canal". «Inspirei-me nesta personagem quando apresentava cabarets de novo circo, por isso levá-lo depois para o hospital foi muito natural para mim», justifica.

Função exigente mas muito recompensadora

Ambos concordam que a função de Doutor Palhaço «é muito exigente». No entanto, a recompensa suplanta qualquer tipo de obstáculo. «Puxa muito pela nossa capacidade de adaptação rápida a cenários diversos e desafiantes e que nos leva a expandir a nossa criatividade e a desenvolver novas competências. Mas, no fim, compensa a 100%, porque se conseguirmos mudar o dia de apenas uma criança, já é um dia ganho», referem, com um evidente brilho nos olhos.

Atuar em dupla, segundo Luís Almeida, desenvolvem-se muito mais as respetivas capacidades, como «a escuta ativa e a adaptação rápida à proposta que o parceiro oferece a cada momento e para a qual é necessário ter sempre uma resposta ágil e imediata». Margarida destaca que as duplas «variam na dinâmica que os elementos têm entre si: umas mais musicais, outras em que os artistas apostam mais nas dinâmicas da fala e do teatro, que normalmente resultam melhor com crianças mais velhas e adolescentes».

Muito improviso, estudo e treino

O improviso, o estudo e o treino em conjunto são também garantias de sucesso. «É essencial ensaiarmos todos juntos novas músicas, coreografias, jogos e técnicas que vamos aprendendo e passando uns aos outros», justifica Luís Almeida, ideia que Margarida Fernandes reforça com a estreita coordenação entre os envolvidos. «Antes de iniciarmos a visita, temos um momento de preparação, ao qual chamamos "transmissão", entre a dupla de artistas e os profissionais hospitalares responsáveis pelo serviço nesse dia, onde eles partilham connosco informação clínica sobre cada criança que vamos encontrar, para que possamos antecipar o cenário com que nos vamos deparar em cada quarto, de forma a adequarmos a nossa interacção», conta.

Entre os temas a abordar, tudo depende dos desejos e propostas das próprias crianças. «Tentamos ir ao seu encontro, e a música, por exemplo, é uma ponte artística que os Doutores Palhaços usam. Após percecionar a atmosfera que rodeia a criança e a sua disponibilidade naquele instante, vamos propondo um momento de encontro no qual elas podem participar ou simplesmente observar», diz.

A principal preocupação é construir uma relação de confiança e brincadeira. «Se uma criança não está disponível para interagir connosco em determinado momento, tentamos entender se, através de algum jogo, música ou brincadeira entre nós conseguimos, aos poucos, que ela queira juntar-se. Mas quando isso não é mesmo possível, passamos ao quarto seguinte e tentamos num outro dia conquistar aquela criança, porque respeitamos sempre os "sins" e os "nãos" que recebemos», explica Margarida.

Articular a atuação enquanto palhaços com o próprio ambiente e exigência hospitalar é também uma preocupação destes profissionais. «Recebemos formação muito específica sobre as dinâmicas e rotinas hospitalares. Para além disso, respeitamos sempre o ambiente no qual vamos entrar, porque um palhaço nunca deve sobrepor a sua presença à do profissional hospitalar, por exemplo. Estamos lá para ajudar a tornar o quadro hospitalar mais humano e alegre para todos e não o contrário», fundamenta Luís Almeida.

«É gratificante sentirmo-nos parte de um todo»

Para Margarida e Luís, sentirem-se parte de um todo é o lado mais gratificante deste trabalho. «Chegar a mais um dia de visita e ouvir que fizemos falta no dia em que não pudemos estar lá. Receber um desenho que uma criança fez especialmente para nós. Quando nos pedem para não irmos embora ou nos perguntam quando voltaremos. Mas o melhor de tudo, e que podemos ver em tempo real, é quando, por instantes, podemos observar as crianças, os seus pais, irmãos e profissionais do hospital ligados por uma música ou brincadeira só porque nós estávamos ali a provocá-los a aceitarem, mesmo dentro de um hospital, a experiência da graça e a beleza da alegria. O mesmo acontece com

os profissionais de saúde, com os quais temos uma relação de verdadeira parceria. Animamos os dias deles, sempre à procura de lhes arrancarmos um sorriso», referem.

Há, no entanto, cenários difíceis que a própria formação e treino ajudam a ultrapassar. Lidar com crianças em contextos duros e vulneráveis é também uma forma de criarem uma relação transformadora nas suas vidas, ou seja, transformar um ambiente pesado num lugar leve e animado. «Uma criança continua a ser criança, mesmo estando doente, continua a querer brincar, estudar, questionar as coisas que despertam curiosidade e ser protagonista da sua própria história, e é esse universo que procuramos conquistar para vivenciar a alegria com ela. Estamos aqui para transformar o ambiente do hospital, para o tornar mais alegre, mais respeitoso e para que o momento de hospitalização da criança ou adolescente seja uma experiência mais positiva. Estamos completamente integrados e em sintonia com as equipas de profissionais do hospital, colaboramos com médicos, enfermeiros, educadores, auxiliares e outros profissionais na luta comum pela humanização dos cuidados de saúde pediátricos», concluem Margarida e Luís.

Atuação dos Doutores Palhaços com benefícios na saúde dos pacientes

No Serviço de Pediatria do Hospital de Braga, o entusiasmo é evidente nos dias em que os Doutores Palhaços marcam presença. Segundo a directora da unidade, Almerinda Barroso Pereira, «estes dias são sempre muito agradáveis, diferentes e mais felizes». «Há muita animação e interacção com as crianças, com os pais e profissionais», assinala, elogiando a «excelência» do trabalho que os Doutores Palhaços realizam no Hospital de Braga, com benefícios nos próprios tratamentos. «É um dia mais leve onde as crianças estão mais descontraídas e isso favorece o tratamento. Isto é comprovado por várias teses de doutoramento e mestrado que estudaram os efeitos dos cuidados dos Drs. Palhaços nas crianças internadas e comprovaram-se dados muito positivos. Notamos as crianças mais calmas, descontraídas, alegres, bem-dispostas, tolerantes e mais colaborantes. Inclusive temos até casos de crianças com doenças crónicas, que estão várias vezes internadas e que pedem para não ter alta à segunda-feira, porque sabem que no dia seguinte os Drs. Palhaços vão cá estar», revela.

Os Doutores Palhaços já fazem parte da família do Hospital de Braga

Por sua vez, o Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga, João Porfírio Oliveira, reforçou o papel da Operação Nariz Vermelho e o trabalho desenvolvido pelos Doutores Palhaços e a «importância que têm na humanização dos cuidados de saúde prestados aos pequenos utentes». «Os Drs. Palhaços trazem sempre uma alegria contagiante para as nossas crianças, mas também aos pais, restantes utentes e profissionais de saúde. O seu trabalho faz com que consigam esquecer um pouco as dificuldades de estarem hospitalizadas. A sua atuação é, sem dúvida, uma mais-valia extrema para o bem-estar de todos os envolvidos. Acreditamos que a brincadeira e o sorriso deixam espontaneamente as crianças mais motivadas para quererem melhorar os seus estados de saúde», realça.

Para o responsável, os profissionais de saúde devem inclusive ser, nas suas funções, mais "palhaços". «Penso muito nisso e tenho vontade de ser cada dia mais palhaço, porque a alegria é contagiante. Continuar a ser brincalhão, continuar a sorrir e continuar a fazer os outros sentirem-se bem, acaba por ser uma motivação e um estado de bem-estar para quem está a desempenhar as suas funções. De forma contrária, se passarmos um estado de tristeza, os utentes também vão ficar tristes», justifica.

Para João Porfírio Oliveira, o balanço do trabalho efectuado pelos Doutores Palhaços no Hospital de Braga «é muito positivo». «Quando não estão, e isso notou-se durante a pandemia, apesar de terem atuado através de canais digitais, sente-se uma grande diferença no ambiente que se vive na instituição. Não só no internamento de Pediatria, mas também quando se deslocam a outros serviços ou quando vão almoçar. Nestes dias há sempre muita animação e alegria. Os Doutores Palhaços já fazem parte do hospital e desta família e são sempre muito bem-vindos», termina.

Esta é mais uma bonita história de amor, amizade, bondade e esperança. É assim todas as terças, no Hospital de Braga!

ENTREVISTA A EUGÉNIO OLIVEIRA, PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÉTICA E FILOSOFIA PRÁTICA (APEFP)

«A SOCIEDADE PRECISA DE MAIS ÉTICA E FILOSOFIA»

TXT e PIC **Vasco Alves**

A Associação Portuguesa de Ética e Filosofia Prática (APEFP) é uma associação sem fins lucrativos, criada há 14 anos em Braga. De âmbito educacional, científica e sociocultural tem a missão de promover os estudos, a investigação e a formação nas áreas da ética e da filosofia e desenvolve um conjunto de atividades para a sociedade civil. Em entrevista à Revista Minha, Eugénio Oliveira, presidente da Direção da APEFP, aborda a realidade da Associação e o papel que a Filosofia e a Ética devem desempenhar na sociedade.

Neste mês, a Associação Portuguesa de Ética e Filosofia Prática comemora 14 anos de existência. Qual foi o objetivo para a sua criação, em 2008?
A APEFP nasceu da vontade e da experiência na área da educação, do associativismo bem como da formação académica na área da Filosofia dos seus Fundadores (Eugénio Oliveira, Manuel Barreira e José António Gonçalves). A necessidade de promover a Ética e a Filosofia para além das escolas e das universidades, em espaços acessíveis à comunidade civil (bibliotecas, museus, cafés, etc) e também em empresas e outras Instituições foi a mola impulsionadora para este projeto. O surgimento da APEFP insere-se ainda no movimento internacional da promoção da Filosofia Prática. Não existindo nenhuma associação nesse âmbito em Portugal, a APEFP assumiu-se, desde logo, como a principal associação promotora de atividades educativas e socioculturais para públicos diversos. Em termos estatutários a APEFP é uma associação de âmbito educacional, científica e sociocultural que tem a missão de promover os estudos, a investigação e a formação nas áreas da ética e da filosofia.

Quais são as áreas que a Associação desenvolve?
A APEFP, por inerência dos seus Estatutos tem definidas claramente as suas áreas de atuação e que são hoje a identidade da Associação. Ao longo dos poucos anos da sua existência, a APEFP, tornou-se uma entidade de referência nacional e internacional na área da educação por via da sua intervenção pedagógica nas escolas, com a implementação dos Projetos de Filosofia para Crianças para o Ensino Pré-Escolar e para o 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico. Esta atividade permite em Portugal que mais de 200 agrupamentos escolares e mais de 20 000 mil

crianças possam participar em sessões de Filosofia para Crianças e permitiu ainda a criação de mais de 500 horários letivos. Sendo a Filosofia para Crianças uma atividade em expansão, a APEFP tem também desenvolvido, em parceria com alguns Municípios, projetos educativos de combate ao insucesso escolar.

Outra área em que a APEFP é também referência nacional é a Formação contínua de educadores e professores pois o seu Centro de Formação, acreditado pelo CCPFC, tem uma abrangência nacional, sendo o centro que tem tido maior adesão por parte dos docentes. O Centro de Formação da APEFP oferece aos educadores e professores do continente, das ilhas e das escolas portuguesas no estrangeiro, um plano diverso de ações de formação de curta duração e de cursos de formação que relevam para a avaliação e progressão na carreira.

Uma das áreas em que a APEFP se tem destacado diz respeito ao desenvolvimento de atividades destinadas às crianças e jovens, no sentido de promover o gosto pela escrita, pela leitura e pelo espírito crítico. Uma das marcas da APEFP é a organização anual do Prémio Nacional do Conto Filosófico para os alunos do 1º ciclo, que conta já com 6 edições e do Prémio Nacional do Ensaio Filosófico para os alunos do ensino secundário, tendo o apoio da DGE. Estes prémios têm vindo a superar as expetativas de adesão por parte dos alunos pois o Prémio plasma-se na publicação dos contos e ensaios vencedores numa obra/livro e entregue em cerimónia pública. Outra atividade de relevo da APEFP e em parceria com a DGE e a CNU (Comissão nacional de UNESCO) é o desenvolvimento das Comemorações do Dia Mundial de Filosofia, que todos os anos durante o mês de novembro, os especialistas/colaboradores da APEFP levam a efeito em muitas escolas deste país com a realização de palestras, workshops, oficinas e outros eventos educativos e culturais no sentido de promover a Filosofia. A APEFP, como membro da Comissão da Campanha do Movimento contra o Discurso do Ódio (Campanha do Conselho da Europa) desenvolve ações de sensibilização para os jovens no sentido de promover os Direitos Humanos online e alertar para os perigos do uso não sensato e não crítico das Redes Sociais.

A APEFP e em razão de pessoalmente estar desde há muito tempo ligado à edição de Livros, procurei que esta fosse uma das áreas fortes da Associação. Em razão, a publicação de Livros tem sido outra área diferenciadora e enriquecedora não só para a APEFP, mas também para os seus autores e destinatários. Ao longo destes 14 anos, a APEFP publicou 21 livros, salientando-se a edição dos manuais de Filosofia para Crianças, de algumas teses de Mestrado, de livros de artigos académicos/científicos, a edição de literatura infanto-juvenil e ainda os Livros com publicação dos contos e ensaios dos alunos vencedores dos Prémios Nacionais.

Uma das áreas que a APEFP tem dado a conhecer é o Aconselhamento Filosófico, que é uma área da Filosofia Prática importante e que noutros países têm permitido aos Filósofos desenvolver a Consultoria Ética e Filosófica quer seja em gabinetes particulares quer seja em empresas. Neste âmbito, a APEFP desenvolveu Cursos nacionais de formação em Aconselhamento Filosófico e com uma adesão considerável.

Mais recentemente e em virtude da acreditação da APEFP por parte da DGE como Entidade Acreditadora dos Manuais de Filosofia do Ensino Secundário, a Comissão Científica da APEFP tem desenvolvido o trabalho de revisão científica dos manuais das editoras que optam pela APEFP, para esse trabalho fundamental de avaliação da qualidade pedagógica e científica de cada manual e que posteriormente são adotados pelas escolas/agrupamentos.

Sendo também uma associação de Ética, a APEFP tem sido uma Instituição que com as suas ações tem dado a conhecer à comunidade civil a importância desta área nomeadamente com a elaboração de códigos de ética e de códigos deontológicos para algumas empresas e instituições. A formação tem sido uma preocupação e da APEFP e por isso temos desenvolvido a ação de formação de Deontologia profissional e o compromisso ético, destinada a diversas entidades e seus colaboradores. Um trabalho que pessoalmente me tenho envolvido é a criação de Gabinetes de Ética nas Organizações e a realização de Oficinas de Dilemas Éticos - melhoria da tomada de decisão, destinadas a públicos diversos.

O que destaca da vossa atuação desde 2008?

A APEFP tem tido um papel importante na valorização da Filosofia e da ética bem como na promoção dos Direitos Humanos e por esse facto a APEFP foi sendo reconhecida pelo trabalho de mérito que tem desenvolvido. Por isso, destaco em 2014 a atribuição à APEFP do estatuto de Entidade de Utilidade Pública e também nesse mesmo ano destaco a aprovação pelo CCPFC- Conselho

«A APEFP tem tido um papel importante na valorização da Filosofia e da Ética bem como na promoção dos Direitos Humanos»

Científico e Pedagógico da Formação Contínua do Centro de Formação de professores da APEFP. Outro momento importante e que destaco foi o ano de 2019onde a APEFP viu aprovada pela DGE a sua candidatura de Entidade acreditadora dos Manuais de Filosofia do Ensino Secundário.

Foram as múltiplas atividades e as áreas em que a APEFP atua e promove que permitiu dar a conhecer uma dimensão da filosofia que até então era desconhecida em Portugal e também que o acesso à Filosofia se democratizasse. Nestes 14 anos desenvolvemos projetos que foram inovadores e hoje são impactantes na comunidade escolar e civil. Posso dar como exemplo os projetos de Filosofia para Crianças que se disseminaram por todo o país e em que o projeto da APEFP é um projeto modelo não só em Portugal mas também noutros países; os Prémios Nacionais protocolados com a DGE e destinados aos alunos da escola pública e privada têm sido uma referência importante da APEFP; a formação de professores e o centro de formação da APEFP é também importante e uma marca fundamental; a edição de livros pela APEFP é uma vertente de destaque na Associação e que tem vindo a crescer.

Posso indicar como importante na afirmação da APEFP a organização do I Colóquio Nacional da APEFP: "Cultura, Ética e Filosofia Prática" - realizado na Faculdade de Filosofia de Braga em 2009 e também o II Colóquio Nacional da APEFP: "Educação, Ética e Filosofia Prática", realizado no auditório da Escola Secundária D. Sancho I de Famalicão em 2012.

Também no desporto a APEFP tem tido uma palavra na promoção da prática desportiva e dos valores inerentes ao desportivismo. Porque fui praticante de competição de algumas modalidades e porque o Desporto é uma excelente escola para promover valores como o espírito de humildade, sacrifício, espírito de grupo, fair-play e outros, a APEFP como entidade membro do PRODESPORTO tem desenvolvido formação para professores em desportos como o Badminton e o Golfe e tem promovido palestras de ética no desporto nas escolas e também para atletas dos clubes desportivos. A APEFP iniciou recentemente o projeto de Minigolfe nas Escolas, onde os alunos fazem uma iniciação à modalidade e desenvolvem competências cognitivas e emocionais com este desporto lúdico.

«A APEFP tem responsabilidades e desafios que tem de dar continuidade e adaptar-se aos novos tempos e à utilização cada vez mais frequente das plataformas digitais»

Destaco a proximidade da APEFP às escolas, aos alunos e professores pois tem sido muito frequente a presença da APEFP em diversas ações como palestras, workshops e conferências. A APEFP tem um rede de parceiros institucionais importantes e são inúmeros os protocolos que tem estabelecido e assinado, entre eles coma DGE; a Universidade Católica Portuguesa; a Universidade de Sevilha; com outros Centros de Formação e com diversos agrupamentos escolares.

É importante relevar também que a APEFP é membro da Rede Internacional da Filosofia Prática e ainda possui o Registo no IPDJ e na Plataforma do Plano Nacional da Ética no Desporto.

Quais são os maiores desafios para a APEFP?

A APEFP tem responsabilidades e desafios a decorrer que exigem muita dedicação e emprenho por parte dos seus membros e associados. O desafio que tem surgido tem a ver com a adaptação aos novos tempos e à utilização cada vez mais frequente das plataformas digitais. Nesse sentido a APEFP tem adquirido novas ferramentas digitais para desenvolver os seus projetos, tal como aconteceu em tempos de pandemia. A APEFP, sendo uma associação já com uma dimensão interessante em termos de associados e uma associação com uma credibilidade nacional e internacional de relevo pelos serviços que presta à comunidade escolar e civil, necessitará, no futuro, de recursos humanos para desenvolver os projetos de Erasmus+ e as atividades inerentes. A APEFP tem diversos desafios, mas aquele que envolve mais trabalho e de uma dimensão incalculável a vários níveis continuará a ser o de Filosofia para Crianças pois a APEFP coordena os maiores projetos nacionais, como por exemplo o projeto do Pré-Escolar da Fundação D. Pedro IV de Lisboa, o projeto do 2.º Ciclo "Penso, logo Cresço" para todos os agrupamentos escolares da Maia; entre muitos outros nas escolas públicas e privadas. Considero que a APEFP deve continuar a engrandecer-se e continuar a captar associados e fazer chegar o seu trabalho a mais pessoas e a mais lugares. A APEFP continuará a tudo fazer para valorizar a Filosofia e a Ética como áreas humanizantes.

Muito do que se faz em prol da Filosofia em Portugal passa pelo trabalho da associação?

Penso que a APEFP é uma das entidades que nos últimos

anos mais tem contribuído para a valorização da filosofia e que a comunicação social tem feito eco. O trabalho da APEFP tem dado alguma visibilidade ao papel e utilidade deste saber ancestral e contribuído para que a voz dos filósofos e da filosofia não se apague. As atividades diferenciadas que temos realizado para vários públicos, para várias idades e em diversos espaços com uma adesão considerável, mostram a necessidade da filosofia para vivermos melhor e para compreendermos melhor o eu, os outros e o mundo. O trabalho da APEFP permitiu que a Filosofia fosse acessível a todos pois tanto levamos a filosofia ao pré-escolar ou 1.º ciclo como a levamos às Universidades Seniores com sessões de Filosofia Prática. A APEFP permitiu ainda que educadores e professores de outras áreas disciplinares acedessem à filosofia e que apreendessem, em contexto formativo, as ferramentas e habilidades filosóficas e que posteriormente fossem aplicadas em contexto de sala de aula. Assim, democratizamos o acesso à filosofia e o reconhecimento das suas mais-valias pedagógicas. Hoje, qualquer docente domina melhor as técnicas do questionamento e da gestão do diálogo.

Braga é aliás, um polo importante na divulgação e promoção da Filosofia, devido, principalmente, ao vosso trabalho e da Faculdade de Filosofia da UCP?
Verdade! Braga é o centro da Filosofia em Portugal pois nesta cidade está implantada a Faculdade de Filosofia da UCP e a APEFP- Associação Portuguesa de Ética e Filosofia Prática. A Faculdade de Filosofia é uma Instituição histórica em Braga, onde eu próprio fiz o meu percurso académico com professores reconhecidos e com um papel académico e cultural determinante na cidade de Braga. A APEFP é quase uma filha da UCP de Braga pois os membros sociais da Direção foram seus alunos e, portanto, bebemos dos ensinamentos dos mestres. No entanto, a APEFP em poucos anos e com o trabalho de mérito desenvolvido possibilitou que a cidade de Braga tenha estas instituições de referência nacional e internacional, na área da Filosofia.

Portugal precisa de ética?
Eu não diria que Portugal precisa de Ética, diria antes que o Mundo precisa de mais Ética e porquê? Hoje exige-se ao pensamento que não perca de vista a vida prática e daí que a ética se tenha tornado uma referência. De facto, hoje pede-se à Filosofia, e particularmente à ética, que dê respostas tão concretas quanto possível; respostas aos problemas que a nossa época, nos coloca em cada área da vida, que nos diga como devemos agir. Vivemos num mundo de grandes conflitos bélicos e de desacreditação nos políticos e neste mundo acredito que a ética deve ser o elo que visa estabelecer um

«Braga é o centro da Filosofia em Portugal pois nesta cidade está implantada a Faculdade de Filosofia da UCP e Associação Portuguesa de Ética e Filosofia Prática a (APEFP)»

diálogo interdisciplinar. Diria que está na escola a solução para muitos dos grandes problemas que afligem a humanidade e por isso a escola tem de estar preparada para responder a novas exigências, a novos desafios, a novas necessidades e a novas funções. A escola tem de educar para a paz, para o consumo, para o meio ambiente, para a solidariedade, para a convivência, etc. A escola deve despertar as crianças e os jovens para a consciência democrática, para a tolerância e para a abertura aos outros. Uma boa resposta à crise de fundamento com que se debate o pensamento humano, será o diálogo

para procurar consensos possíveis de modelos de comportamento que moralmente nos pareçam bons e politicamente realizáveis. Diálogo em prol da humanidade, em prol de uma ética da responsabilidade baseada na razão e cujo imperativo categórico reside no princípio de universalização do diálogo, é a que acredito para conseguir a paz.

Durante muito tempo, a filosofia surgia, apenas, como disciplina no ensino secundário. Há uma mudança de paradigma?

O paradigma tem sido alterado pois o interesse e a perceção da importância da Filosofia para Crianças e Jovens no desenvolvimento cognitivo, criativo, social e afetivo permitiu que as escolas do ensino público e privado em Portugal incluíssem esta atividade como Oferta Complementar Educativa, como AEC - Atividade Extracurricular ou ainda na modalidade de Clube. Assim, temos atualmente em Portugal, filosofia desde os 3 aos 18 anos implicando que muitos docentes de outros ciclos e que possuem formação em Filosofia para Crianças de Nível 1 e de Nível 2, proporcionada pelo Centro de Formação da APEFP, começassem a entrar nas salas das educadoras e dos professores do 1.º ciclo para desenvolverem sessões de Filosofia para Crianças. Muitos agrupamentos escolares que aderiram à implementação do projeto, incluem assim nos horários dos docentes a Filosofia para Crianças, permitindo uma aproximação da Filosofia ao Ensino Básico e aos seus professores bem como permitiu a aproximação dos professores de Filosofia, tradicionalmente ligados apenas ao ensino secundário, a ciclos do Ensino Básico. Neste sentido, faz-se jus ao direito das crianças à Filosofia e a APEFP regozija-se pela alteração de paradigma, pois temos realizado a supervisão de muitos destes projetos e avaliado os impactos desta atividade e que se consubstanciam em ganhos efetivos nas competências cognitivas sociais e emocionais das crianças e jovens.

O que é que deveria mudar no ensino da filosofia em Portugal?

O Ensino formal da Filosofia está reduzido praticamente ao 10.º e 11.º anos o que é manifestamente pouco e citando Saramago “Na escola portuguesa temos pouca filosofia, temos poucos trabalhos do pensar”. Considero que o ensino da Filosofia sujeito a um programa com conteúdos em que muitos docentes não estão de acordo, com uma linha predominante da Filosofia Analítica, onde o diálogo e o debate pelas questões que verdadeiramente interessam à humanidade ficam de fora, não é a melhor forma de se promover ó gosto pela Filosofia. Defendo que o programa exige mais tempos letivos do que os que estão estabelecidos e permitir um trabalho mais autónomo dos alunos para desenvolverem pesquisas, leituras e preparação de debates onde desenvolvessem competências argumentativas. Considero ainda importante que se coloque a possibilidade da existência de uma disciplina de ética no 12.º ano, proposta que a APEFP enviou a alguns atrás ao Ministério da Educação. Penso que para melhorar o panorama da Filosofia em Portugal, deve-se alargar a todos os ciclos o acesso à Filosofia, tendo por base uma metodologia dialógica. A própria DGE começa a perceber que a Filosofia é importante na Educação para a Cidadania, interpelando as crianças e jovens sobre a condição humana, a natureza e o mundo e preparando-os para pensarem melhor. Sendo a disciplina de filosofia uma disciplina interdisciplinar e aquela que transforma o ensino em educação, deveria ser uma área presente desde o 1º ciclo, em todas as escolas do país.

«Quem tem acesso à Filosofia torna-se um cidadão mais crítico, mais participativo, e tomará decisões de forma refletida, ponderada e mais justas»

Que mais-valia a Filosofia apresenta ao ser humano?

São inúmeras as vantagens de estudar filosofia, em ler obras filosóficas, de conhecer o pensamento dos grandes filósofos ou de ouvir especialistas em filosofia. Seria exaustivo tudo sobre as mais-valias da filosofia mas direi que a filosofia é uma ação construtora de sentido, que colabora com o mundo que aí está à nossa disposição e, portanto, universalizante e diferenciadora das demais ciências. É por isso que muitas pessoas que estudam filosofia aplicam depois as suas competências em profissões tão diferentes quanto o direito, a informática ou o jornalismo- áreas onde a clareza de pensamento é um trunfo. Diria que quem tem acesso à Filosofia se torna um cidadão mais crítico, mais participativo e que tomará decisões de forma refletida, ponderada e mais justas.

Qual entende ser o papel do filósofo no mundo social de hoje?

Os filósofos continuam a ter um papel importante na sociedade contemporânea pois são eles que muitas vezes alertam para os problemas sociais e que contra os

poderes instituídos obrigam a reflexões profundas no sentido da melhoria da condição humana. Hoje e como sempre os filósofos são precisos na sociedade e estes têm de desempenhar um papel visível e interventivo, para que da reflexão e do questionamento, surjam novos paradigmas impulsionadores e mobilizadores. Os filósofos no mundo social de hoje devem fornecer as bases concetuais de princípios e valores de que a paz depende: democracia, direitos humanos, justiça e igualdade.

Num mundo cada vez mais tecnológico, urge uma participação mais crítica e de pensamento da parte da sociedade?

É verdade! Com as inúmeras possibilidades trazidas pela tecnociência, entre as quais se contam as vacinas, a eletricidade, os aviões, os computadores ou os smartphones, o valor extrínseco ou material das coisas é mais profundamente considerado, em detrimento dos valores intrínsecos. A Filosofia tem essencialmente um valor intrínseco e é o estudo que coloca o Homem como centro, que permite o exame da vida. Dizia o filósofo ateniense Sócrates, que uma vida não examinada não merece ser vivida. Uma vida sem ponderação, sem análise reflexiva, é uma vida deixada ao acaso. Nunca qualquer inovação técnica poderá substituir a Filosofia e o pensamento crítico. Um smartphone granjeará decerto grande utilidade: com ele abrimo-nos para o mundo e somos confrontados com um mar de possibilidades cognitivas e lúdicas. Mas sem a Filosofia, sem o raciocínio crítico e independente, sem a reflexão ponderada e racional, tornamo-nos seres humanos incompletos, robotizados e mais facilmente manipulados.

Que planos tem a APEFP a curto/médio prazo?

A APEFP continuará a consolidar a sua ação nas áreas em que é uma referência como seja o caso do desenvolvimento dos projetos de Filosofia para Crianças; da formação de professores, de publicações de obras/livros educativos; de promoção dos Prémios nacionais do Conto filosófico e do Ensaio filosófico; da promoção da ética e da filosofia prática com o desenvolvimento dos cafés Filosóficos; A comemoração do Dia Mundial da Filosofia com o apoio da CNU e da DGE. É sempre preocupação da APEFP a sua estreita relação com as escolas, com os alunos e professores e daí continuarmos recetivos aos convites constantes para desenvolvermos palestras, oficinas de pensamento crítico, workshops no âmbito da Filosofia Prática como por exemplo: Filosofia com Humor; Filosofia com redes Sociais; Filosofia com Amor.

Um projeto recente da APEFP e que procuraremos promover mais nas escolas do 1.º ciclo é "O Minigolfe vai à Escola" pois recentemente a APEFP adquiriu uma pista de minigolfe com múltiplos obstáculos. Para além da vertente desportiva e lúdica, o Minigolfe permite desenvolver competências como a concentração, a estratégia e a tomada de decisão.

A APEFP também recentemente criou um projeto denominado "10 à conversa" que consiste em webinar`s de especialistas em temas de interesse para alunos, professores e toda a comunidade educativa. Os vídeos estão disponíveis na página da Internet da APEFP em www.apefp.pt. A curto prazo, a APEFP irá desenvolver um projeto educativo com um parceiro espanhol de promoção dos Direitos Humanos e que é financiado no âmbito do Erasmus+.

A APEFP aguarda ainda a aprovação da sua candidatura na CM do Porto, ao desenvolvimento da atividade de Filosofia para Crianças para as escolas dos 1º Ciclo do concelho do Porto, no total de 100 turmas e a desenvolver em dois anos. A partir de janeiro daremos continuidade ao Projeto "Penso, Logo Cresço.", projeto de Filosofia para jovens para o 2.º ciclo dos agrupamentos escolares do concelho da Maia.

A APEFP irá também reactivar, a partir de fevereiro, o "Ciclo de Filocafés" que tiveram enorme sucesso na fase inicial de vida da associação e assim, uma vez por mês, na Academia de Educação da APEFP, teremos um tema/problema e um convidado que estará à conversa com os participantes em ambiente informal.

A APEFP como entidade editora não deixará de publicar mais livros de valor educativo e científico. Em janeiro de 2023 serão publicadas mais dois obras/livros da APEFP, sendo um deles especificamente sobre o tema do Aconselhamento Filosófico e o outro será a reedição da primeira obra da APEFP de 2012, mas agora com novos artigos e temas, intitulado "Temas de Hoje, Temas de Sempre".

Natal a servir. A realidade dos profissionais (e voluntários) que não podem tirar o dia

TXT **Diana Carvalho e Inês Pedro Fernandes**

A época de Natal é para muitos trabalhadores sinónimo de férias ou, pelo menos, de uns dias de folga extra. No entanto, nem todas as profissões (ou, para outros, paixões) podem gozar do mesmo benefício. Para alguns, como é o caso de bombeiros, polícias, médicos, enfermeiros ou parteiras, o Natal é passado a servir os outros.

Cumprir a missão como em qualquer outro dia. É assim que Pedro Soares, Francisco Teixeira e o recruta Daniel Costa, do piquete dos Bombeiros Voluntários de Braga que vai estar ao serviço na véspera de Natal, vêm o facto de trabalharem neste dia «de família». «Para nós, sendo bombeiros, é uma noite como outra qualquer. Temos um espírito, temos a nossa missão», explica Francisco Teixeira. Ainda assim, trata-se também de um dia em que saem de casa e deixam «a família para trás» e às vezes nem jantam com ela «para virmos para o quartel fazer a nossa missão, o que nós sabemos fazer melhor, que é salvar vidas e bens».

Pedro Soares partilha também da tristeza de deixar a família em casa. «É uma noite que eu nem sei se é de alegria ou se é de tristeza. Alegria por estar com a família de cá, mas tristeza, porque falta a família de casa», conta. Já o recruta Daniel Costa diz que «também gostava de estar com a família», mas que o facto de saber que tem «outros colegas que também vão passar pelo mesmo dá algum conforto».

O mesmo sentimento "agridoce" é partilhado por Cecília Silva, parteira no Hospital de Braga. «Sabemos que, inevitavelmente, vamos ter de fazer essa noite pelo menos uma vez na vida, mas quando sai o horário só queremos que não seja a nossa vez», refere. «É um sentimento agridoce. Sabemos que a família vai ficar triste com a nossa ausência, mas sabemos que vamos ser úteis e podemos fazer a diferença», acrescenta.

O que conforta tanto os bombeiros, como a parteira neste dia é a «segunda família» que encontram ao serviço. «A principal regra para passarmos uma boa noite de Natal a trabalhar é partilhando comida. Tentamos sempre fazer uma grande consoada, onde todos os elementos da equipa se juntam, nem que seja às duas da manhã», diz a parteira. «Geralmente, segue-se uma distribuição de presentes, tipo amigo secreto, para aquecer os nossos corações. E por fim, iniciamos a contagem decrescente para o reencontro com a nossa família», menciona ainda Cecília.

Francisco Teixeira também assegura que o piquete do quartel é a sua «segunda família». «Pelo menos, tentamos sempre pôr esse espírito cá dentro, porque passamos muito tempo, passámos muitas dificuldades, não digo condições monetárias, mas nos teatros de operações, e temos que nos conhecer tão bem como os nossos irmãos de sangue, que é mesmo assim», clarifica o bombeiro.

Da tranquilidade às peripécias

Apesar de ser vista como uma noite como as outras, há uma preparação diferente para a noite de Natal, por ser «uma noite especial», explica Francisco Teixeira. «Vai haver mais consumo de álcool em casa, mais consumo de doces na alimentação e temos que nos preparar para mais lareiras acesas, mais recuperadores... Temos de ter sempre a equipa de fogo preparada para sair a qualquer momento, porque nestas alturas as pessoas gostam de estar no seu lar, confortáveis, de lareira ligada, recuperador, e depois esquecem-se dele e os bombeiros têm que ir lá», explicita.

No entanto, e ao contrário do que seria esperado, revela o Comandante Ribeiro, «o dia 24, embora seja um dia de festividade, é um dia em que, a partir de determinada hora há uma acalmia». «Nós até gostamos desses dias, porque pelas 17h00/18h00, a um dia da semana, começa a diminuir o trânsito e, até da parte da tarde, há muita gente que até fecha as lojas e vai para casa. No entanto, aqui na cidade de Braga, o dia 24, curiosamente, é o dia do bananeiro. Isto já nos dá mais um bocadinho de trabalho», acrescenta.

Numa noite em que nunca se pode antever o que vai acontecer, as peripécias acumulam-se na memória. Francisco Teixeira recorda uma noite de Natal em que o seu piquete foi chamado para uma «dor abdominal» de um idoso. «Chegamos lá e como é que nós fomos recebidos pelos familiares? Não nos deixavam sair enquanto não comêssemos e bebêssemos uma taça de champanhe", recorda com animação. "E tivemos que comer antes de sair de lá, senão não nos deixavam sair», adiciona.

De resto, as situações recordadas pelos bombeiros são essencialmente fogos em lareiras, recuperados, luzes de natal, ou quedas. O Comandante Ribeiro recorda ainda uma chamada para uma casa em que um senhor de idade engasgou com couves. «Deve-se passar as coisas aos idosos, mas os idosos já estão fartos de comer tudo passado e então, às vezes, com entusiasmo e com a alegria... Neste caso foi couves e nós felizmente chegamos lá, porque a família já não sabia o que é que havia de fazer e fizemos a desobstrução da via aérea, umas pancadas, e o senhor recuperou», conta.

Já a memória de Cecília Silva é mais triste. «Há 15 anos, no ano em que ia ser dispensada de fazer a noite, decidi oferecer-me para fazer a noite de Natal para ajudar a minha colega mais nova", começa por dizer. "No entanto a minha avó já estava doente e ficou muito triste comigo, imediatamente não percebi o preço da minha boa ação, mas foi o último Natal que eu não passei com a minha avó. Até hoje arrependo-me porque sinto que fiz falta na minha casa», lamenta.

Noites de Natal a servir os outros são muitas para estes profissionais e voluntários. Os apelos que ficam, de quem faz o que gosta mas agradece que se «evitem algumas chatices» passam por tomar atenção às lareiras e recuperadores, bem como à respetiva manutenção, ao cuidado com os idosos e crianças, ao não abuso do álcool e à redução das velocidades.

Natal. Um Roteiro pelos aromas e tradições da época

TXT **Diana Carvalho**

Com a chegada da época natalícia, as várias cidades revestem-se de aromas e sabores ligados à tradição do Natal. Um dos principais locais para entrar neste espírito são os mercados de Natal preparados pelos municípios, em conjunto com os produtores locais. Para que não perca a oportunidade de viajar pela magia natalícia, preparamos-lhe um roteiro com alguns mercados de Natal da região Minho.

Braga

Este ano, Braga preparou um mercado de Natal como nunca tinha feito antes. A Praça Municipal serve, entre os dias 1 e 24 de dezembro, de palco a este mercado que conta com 20 expositores e dezenas de atividades, entre elas um Carrossel. O horário de funcionamento do mercado é entre as 10h00 e as 19h00 de segunda a quinta-feira e ao domingo, bem como entre as 10h00 e as 22h00 à sexta-feira e sábado. No último dia, o espaço encerra às 14h00.

(Foto: CM Braga)

Guimarães

Guimarães coloca este ano a Tenda de Natal no Largo Condessa do Juncal de 1 a 24 de dezembro. O mercado natalício do concelho conta com 17 expositores que vão da mercearia ao artesanato. O espaço funciona de segunda a quinta-feira entre as 15hh00 e as 19h30, à sexta-feira das 15h00 às 22h00, ao sábado das 10h00 às 22h00 e ao domingo das 10h00 às 19h30. Já nos feriados, o mercado funciona entre as 10h00 e as 22h00, enquanto nas vésperas de feriado abre das 15h00 às 22h00 e no dia 24 de dezembro das 10h00 às 13h00.

(Foto: CM Guimarães)

Vila Verde

O Mercado de Natal de Vila Verde regressa ao centro da vila entre os dias 11 e 24 de dezembro. A época festiva vai assim ser assinalada com a venda de artesanato e produtos rurais típicos, dos artesãos que participam na Feira Mensal de Artesanato, aos produtores agrícolas do concelho de Vila Verde. O horário de funcionamento do Mercado é entre as 9h00 e as 18h00, ao longo da semana, e entre as 9h00 e as 20h00.

(Foto: CM Vila Verde)

Póvoa de Lanhoso

A Póvoa de Lanhoso acolhe este ano um Mercado de Natal com o lema "Ser mais social neste Natal". A iniciativa decorre no dia 11 de dezembro, a partir das 14h00, na Praça Engenheiro Armando Rodrigues e faz parte da programação natalícia do concelho.

(Foto: CM Póvoa de Lanhoso)

Famalicão

Famalicão torna-se "o Lugar do Natal" a partir do dia 1 dezembro, dia no qual inaugura também o seu Mercado de Natal. O espaço permanece aberto até ao dia 8 de janeiro, na Praça Alimentar do município. O Mercado vai contar com street food e produtos tradicionais e funciona durante a semana entre as 14h00 e as 20h00, bem como aos sábados, domingos e feriados entre as 11h00 e as 22h00.

(Foto: CM Famalicão)

Viana do Castelo

Viana do Castelo inaugura a 8 de dezembro o seu mercado de Natal, que se prolonga até ao dia 23 do mesmo mês, na Praça da Liberdade e na Praça da República. O espaço acolhe 32 tendas, que vão funcionar como ponto de encontro para quem quer comprar os seus presentes natalícios e, ao mesmo tempo, apoiar o comércio local. O Mercado vai funcionar, no dia 8 de dezembro, entre as 10h00 e as 22h00. Já de segunda a quinta-feira e aos domingos funciona das 16h00 às 22h00 e à sexta-feira e sábados das 12h00 às 24h00.

(Foto: CM Viana)

Vila Nova de Cerveira

O Mercado de Natal de Vila Nova de Cerveira vai ter como palco, entre os dias 7 e 11 de dezembro, o Centro Histórico da Vila. O objetivo é dinamizar o comércio, artesanato e associativismo locais, ao mesmo tempo que se promovem atividades de animação itinerante e workshops. O horário de funcionamento é das 10h00 às 20h00.

(Foto: CM Cerveira)

Cabeceiras de Basto

Durante a época natalícia, Cabeceiras de Basto promove vários Mercadinhos de Natal. Estas iniciativas vão ser realizadas na Praça da República nos dias 3 e 4, 8, 10 e 11 e 17 e 18 de dezembro, com um horário de funcionamento das 10h00 às 17h00. Os Mercadinhos de Natal de Cabeceiras de Basto contam com vários produtos e artesanato locais.

(Foto: CM Cabeceiras)

Valença

O Jardim Municipal de Valença é palco, entre os dias 16 e 18 de dezembro, do Mercado de Natal da cidade. O mercado vai funcionar entre as 13h00 e as 20h00 e oferece vários produtos locais, bem como ligados à época natalícia.

(Foto: CM Valença)

Monção

"Neste Natal, escolha um presente artesanal". É este o lema do Mercado de Natal de Monção deste ano, que este ano chega às ruas vila entre os dias 8 de dezembro e 2 de janeiro. Para além de promover o artesanato local, o objetivo da iniciativa, promovida pela Post'Arte - Associação dos Artesãos de Monção, em colaboração com a Câmara Municipal, é reunir nesta quadra natalícia artesãos de outros locais.

(Foto: CM Monção)

Melgaço

Entre os dias 3 de dezembro e 12 de janeiro, Melgaço parte "à descoberta do Natal". Com o lema "compre local, compre o que é nosso", a vila promove, no dia 18 de dezembro, no Largo Hermenegildo Solheiro, um Mercado de Natal, no qual os visitantes têm à sua disposição produtos locais que a vila promete que serão ótimas prendas de Natal. O espaço vai funcionar entre as 10h00 e as 17h30.

(Foto: CM Melgaço)

Ponte da Barca

O Natal chega a Ponte da Barca com um Mercado de Natal composto por várias atividades. O espaço vai funcionar entre os dias 15 e 22 de dezembro, entre as 10h00 e as 23h00, na Praça da República. Os primeiros dias de atividades são dedicados às escolas da vila, sendo que os restantes ficam marcados pela venda de produtos regionais, bem como licores, vinhos, artesanato e fumeiro. Há ainda a Feira do Mel e Concurso de Rabanadas de Mel e Provadores de Mel.

(Foto: CM Ponte da Barca)

Fafe

No âmbito da programação "Fafe Cidade Natal", a cidade inaugura a 1 de dezembro o Mercadinho de Natal, que fica aberto até ao dia 24 de dezembro, na Praça 25 de Abril. O mercado conta com produtos alusivos à época, doçaria, salgadinhos e artesanato como destaques. O espaço encontra-se em funcionamento, nos dias úteis, das 17h30 às 19h30, nos feriados e domingos das 14h00 às 19h00 e aos sábados das 10h00 às 19h00. No dia 24, último dia do Mercadinho de Natal, o mercado abre às 10h00 e encerra às 13h00.

(Foto: CM Fafe)

Um roteiro para recordar a história do Natal

TXT **Inês Pedro Fernandes**

O presépio é uma representação do momento do nascimento de Jesus, que aconteceu num estábulo localizado na cidade de Belém. Segundo a Bíblia Sagrada, José e Maria fugiram da Galileia onde o rei Herodes, com medo de perder o trono para o rei dos judeus, mandou matar todas as crianças da raça. Os dois procuraram um sítio para ficar, acabando por pedir abrigo numa casa, onde o dono lhes ofereceu o estábulo para passarem a noite. Foi então que Maria deu à luz.

Um anjo, de nome Gabriel, anunciou o nascimento do Messias e uma estrela cadente indicou, num brilho intenso, o local onde ele se encontrava.

Dessa forma, os três reis magos seguiram o brilho da estrela e presentearam Jesus com incenso, ouro e mirra.

O primeiro presépio da história foi idealizado por São Francisco de Assis em 1223, quando o frade da igreja queria celebrar o nascimento de Jesus de uma maneira diferente e inovadora.

Hoje em dia, o presépio continua a ser utilizado e tem como principal função relembrar a origem de Jesus Cristo, nascido numa manjedoura dentro de um estábulo e ao lado dos animais.

De seguida, deixamos algumas sugestões de presépio que pode visitar durante a época natalícia:

Presépio ao vivo de Priscos

Local: Largo Padre Artur Lopes dos Santos

São cerca de 800 os participantes, mais de 90 cenários, com referência às culturas egípcia, judaica, romana, síria, grega e babilónica. Atividades como ferreiros a forjarem e a temperar o ferro, o sapateiro a concertar sandálias rompidas, serradores que cortam lenha, camponeses a organizarem as ferramentas de trabalho, a tecedeira no tear a jogar fios de lã, o oleiro a moldar o barro e também a padeira a amassar a farinha.

Presépio Movimentado de Montariol

Local: Igreja de Montariol

O Presépio Movimentado de Montariol, criado em 1926 por Frei Manuel de Sousa Pereira Marinho, é o mais antigo da cidade de Braga. Hoje, com 93 anos de existência, são os escuteiros do Agrupamento 670 de Montariol que têm a responsabilidade de o montar todos os anos.

Presépio Movimentado de Mire de Tibães

Local: Mosteiro de Tibães

O presépio surgiu há cerca de 80 anos. Segundo os testemunhos conhecidos, o primeiro presépio movimentado foi construído nos inícios da década de 40, cerca de 1943. Era nessa altura ainda bastante simples, movido à manivela por imitação de um outro presépio, já existente, numa freguesia vizinha.

Presépios de Garfe

22 presépios que contam com manifestações alusivas à história da região e da vida do campo. De 11 de Dezembro a 8 de Janeiro.

Outras sugestões na região:

•Presépio Movimentado de Sequeira
Centro Paroquial
18 de dezembro a 08 de janeiro (18, 24 e 31 dez: 14h00 às 17h00 | 25 e 31 dez, 01 e 08 jan: 10h00 às 12h30 e 14h00 às 18h00)

• Presépio Movimentado Este S. Mamede
Salão Paroquial
25 de dezembro a 08 de janeiro | 25, 31 dez, 01, 07, 08 jan: 10h00 às 12h00 e 14h00 às 17h00

• Presépio Movimentado Frossos
Largo 25 de Abril
25 de dezembro a 15 de janeiro

• Presépio Movimentado Merelim S. Pedro
Sede dos Escuteiros Agrupamento 25
25 de dezembro a 15 de janeiro

• Presépio Movimentado Palmeira
Centro Paroquial
25 de dezembro a 08 de janeiro | sábados e domingos:: 10h00 às 19h00

Sugestões
Decore a casa com a magia do Natal

O Natal em casa e em família é sempre deslumbrante. E a decoração em casa merece a sua melhor atenção para que tudo saia perfeito. Comece a pensar bem e a planear cada detalhe com antecedência. Nós ajudamos com algumas sugestões que vão criar o ambiente perfeito para esta quadra.

Casa de Natal iluminada Musical
74,99€
gatopreto.com/pt

Vela grossa s/ perfume, padrão de Natal
4€
www.ikea.com/pt

Presépio c/ estrela e vela decorativa
33,90€
livrariadm.pt

Presépio com Reis Magos
76,10€
livrariadm.pt

Coroa luzes 10led 30 cm
10,99€
www.leroymerlin.pt

Centro de Natal home
29,99€
www.conforama.pt

CLÍNICA DENTÁRIA

REABLITAÇÃO E ESTÉTICA

HÁ 21 ANOS
A CUIDAR
DO SEU SORRISO

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

Sugestões de roupa para brilhar nas noites de Natal e Passagem de Ano

Já decidiu qual será a sua roupa e a da sua família no Natal e na noite de Réveillon? Fizemos uma seleção de algumas peças que podem inspirá-los a escolher o visual certo para brilharem a grande altura nestes dois momentos de festa. Confira!

PARA OS MAIS NOVOS

Conjunto de 3 peças
24,99€
www2.hm.com

Camisola de natal com pompom para criança "rena"
15,99€
mo-online.com/pt

Vestido direito de mangas curtas com lantejoulas
26,24€
www.laredoute.pt

PARA ELA

Sweatshirt estampada natalícia
8,99€
www.lefties.com/pt

Vestido cruzado veludo
25,99€
shop.mango.com/pt

PARA ELE

Sweatshirt de pelo natalícia
19,99€
www.lefties.com/pt

Blazer smoking fato
89,95€
www.zara.com/pt

Vinho e Paladares

Garrafeira
WINE SHOP

Mercearia fina
FINE GROCERY STORE

- Vinhos
- Espumantes
- Champanhes
- Bebidas espirituosas
- Queijos
- Enchidos
- Conservas
- Congelados
- Mariscos
- Bacalhau
- Doces
- Compotas
- Chás
- Azeites
- Mercearia fina
- Cabazes
- E muito mais...

+351 253 137 798
geral@vinhoepaladares.pt
Travessa do Carmo, n.º 15 4700-309 Braga
VinhoePaladares
www.vinhoepaladares.pt
VinhoePaladares_braga

Sugestões de presentes para toda a família

Porque o Natal está quase a chegar e como não queremos que te faltem ideias, descobre aqui algumas sugestões que organizamos para ti para ofereceres e surpreenderes quem mais amas!

PARA ELA

Guarda Chuva Tropical
12,95€
www.fnac.pt

Havaianas Malta Cozy
45€
www.havaianas-store.com

Box Jubilant One
199€
www.onewatchcompany.com/pt

Botas com atacadores
34,99€
www.laredoute.pt

PARA ELE

Ukulele Soprano US--Grass Stagg Verde
39,99€
www.fnac.pt

Relógio One Vital
149€
www.onewatchcompany.com/pt

Camisa comprida aos quadrados com capuz
39,99€
www.pullandbear.com

Óculos Realidade Virtual TERA VR 2.0 3D
51,55€
www.worten.pt

PARA OS MAIS NOVOS

Lego duplo: A Casa de Bolo de Gengibre do Pai Natal
34,90€
www.pcdiga.com

Mesa de Matraquilhos
63,99€
www.fnac.pt

Vestido camiseiro de plumetti
25,99€
shop.mango.com/pt

Veículo de controle de rádio a ser construído
39,95€
www.imaginarium.pt

m.tv

16

Fúria de Titãs

Hollywood

Uma década depois de derrotar Kraken, Perseus - o semi-Deus filho de Zeus - tenta viver uma vida tranquila como pescador e pai de Helius, de 10 anos. Enquanto isso, uma luta pela supremacia reina entre os Deuses e os Titãs.

17

Hercules

AMC

Dwayne Johnson interpreta Hércules na nova versão de Brett Ratner de um dos heróis de ação mais épicos de todos os tempos.

25

A Ressaca

Hollywood

Um grupo de amigos vai até Las Vegas para uma despedida de solteiro, mas acabam por perder o noivo! Eles planearam uma noite inesquecível mas agora precisam saber o que se passou exatamente.

M. Séries

The Santa Clauses

2022
+9
Família/Comédia/ Fantasia
1 temporada
Jack Burditt

Tim Allen volta a vestir a farda de Pai Natal na nova série do Disney+. O spin-off dos filmes da trilogia recomeça exatamente onde estes terminaram.
A narrativa apresenta assim um Scott Calvin a reconhecer que está cansado e mais lento a desempenhar as funções que outrora realizava com eficiência. Isto, aliado ao bem estar da família, leva a que decida aposentar-se. No entanto, um conjunto de peripécias levam o protagonista a repensar a decisão - se é que realmente deseja salvar o Natal!
The Santa Clauses estreou a 16 de novembro no Disney+. A série tem um total de seis episódios, sendo que os dois primeiros foram lançados na data de estreia e os restantes foram ficando disponíveis semanalmente, à quarta-feira.

WEDNESDAY

Wednesday é a nova série da Netflix que, inspirada no filme clássico de 1991 A Família Addams, volta a trazer a personagem ao ecrã. Desta vez, é Jenna Ortega que lhe dá vida, em oito episódios realizados em conjunto com Tim Burton. A série coloca Wednesday à luz dos holofotes, ao invés de a esconder no meio da sua família fora do comum. Tudo começa quando a protagonista é expulsa da escola por pagar na mesma moeda aos colegas que fizeram bullying com o irmão, colocando na piscina piranhas que os atacam. A partir daí, começa todo um novo percurso na Academia Nevermore, onde também os pais Addams estudaram e onde Wednesday conhece vários jovens com capacidades tão especiais e fora do comum quanto ela. A série estreou na Netflix no dia 23 de novembro e conta com um total de oito episódios, de 45 minutos cada.

2022 | 13+
Mistério/Fantasia | 1 temporada
Alfred Gough, Miles Millar e Tim Burton

A SÉRIE

1899 é a nova série da Netflix da responsabilidade dos mesmos criadores de Dark. A narrativa do thriller começa a desenvolver-se quando eventos misteriosos fazer alterar o curso de um navio de imigrantes que seguiam para Nova Iorque em 1899. Com a alteração do rumo, um enigma desafiante abate-se sobre os passageiros. A série estrangeira conta com a participação do ator português José Pimentão, também conhecido pela participação em projetos de televisão como Filha da Lei, Valor da Vida, Teorias da Conspiração, Solteira e Boa Rapariga e Santiago. Ao ator luso juntam-se nomes estrangeiros como Emily Beecham, Aneurin Barnard, Andreas Pietschmann, Miguel Bernardeau, Ben Ashenden, Lucas Lynggaard Twnnesen e Clara Rosager.

2022 | 16+
Thriller/Drama
Jantje Friese e Baran bo Odar

Nova abertura em dezembro, no Mercado Municipal de Braga, na Mesa na Praça

Avenida da Republica, 5D Loja 7, Vila Verde, Portugal, 4730-251
tel.: 937 990 771 | coffeenatu@coffeenatubycostas.pt
https://coffeenatubycostas.pt/
horário: 8h - 19h de Terça a Domingo

“Um espaço com um ambiente requintado e natural, com o objetivo de criar momentos únicos, quer seja na degustação de um menu diário enquanto compra flores ou num brunch enquanto escolhe uma planta para levar para sua casa.

coffeenatu
by Costa's

M. Fil-mes

DESTAQUE

Klaus

M6 (2019)

Género: Animação, Aventura, Comédia
Título Original: Klaus
Realizador: Sergio Pablos
Atores: Vozes de Jason Schwartzman, Sergio Pablos, JK Simmons, Norm Macdonald, Joan Cusack, Ayden Soria, Finn Carr e Rashida Jones
Duração (minutos): 96

Um simpático e misterioso carteiro chega a uma gélida e pacata cidade na Escandinávia, para entregar a sua encomenda. Contudo, a sua missão é alterada quando conhece um fabricante de brinquedos que está há muito tempo afastado do ofício. Ambos travam amizade e começam uma aventura fascinante e comovente, onde a magia do Natal se torna evidente.

Noelle

M6 (2019)

Género: Família, Comédia
Título Original: Noelle
Realizador: Marc Lawrence
Atores: Anna Kendrick, Bill Hader, Shirley Mac Laine, Billy Eichner, Kingsley Ben-Adir, Diana Maria Riva, Owen Vaccaro, Julie Hagerty
Duração (minutos): 100

A filha do "Pai Natal" adora o espírito natalino e festas de final de ano. Por outro lado, o seu irmão Nick está prestes a assumir o papel do pai, que irá reformar-se, mas com toda a pressão do trabalho desaparece e leva ao caos no Polo Norte. Então Noelle, numa tentativa de salvar o Natal, vai à procura do irmão e embarca numa viagem divertida e sincera, onde descobre o verdadeiro significado da quadra.

A Origem dos Guardiões

M6 (2012)

Género: Animação
Título Original: Rise of the Guardians
Realizador: Peter Ramsey
Atores: Vozes de Jude Law, Chris Pine, Alec Baldwin e Hugh Jackman
Duração (minutos): 97

Os guardiões são seres imortais que têm a função de proteger as crianças do Mal, preservando a sua inocência, esperança e capacidade de sonhar. Porém, quando o terrível Pitch (Jude Law), um poderoso espírito maligno, decide aparecer, fomentando o medo nos corações humanos, Jack Gelado (Chris Pine) junta-se ao Pai Natal, à Fada dos Dentes e a outros guardiões para lutar contra este adversário poderoso determinado a destruir as inocentes crenças das crianças.

GRUPO MOVE

grupomove.pt

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

Desejamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de realizações!

Quem sabe, não é já no próximo ano que avança com a compra da sua nova casa. Se esse for um dos seus objetivos, conte connosco!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE Solutions

www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

Casas do Futuro®

www.casasdofuturo.pt

RE/MAX

ON THE MOVE LDA. | AMI 8968. CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENTE.

PEQUENOS GRANDES HÁBITOS

Joana Luzeiro
Especialista de Recursos Humanos e membro
do Braga Toastmasters

A importância das pequenas coisas é habitualmente percebida em retrospetiva, e é nos imprevistos que surge esta urgência de reflexão.

Há algumas semanas tive uma crise de estômago de tal ordem que nem uma maçã cozida fui capaz de digerir. A falta que um único órgão nos faz!

É, neste momento, que começa a retrospetiva: terá sido por ter passado a tarde de ontem sem comer e ter jantado tarde? Ou será que o leite do pequeno-almoço estava estragado?

Procuro uma causa simples, direta e objetiva.

Continuo a reflexão e percebo como pequenas ações diárias durante os últimos dois meses conduziram a este desfecho.

Nas últimas semanas foram vários os dias em que tomei o pequeno-almoço em frente ao computador, que utilizei a hora de almoço para fazer outras tarefas. Interrompia o jantar para ir buscar algo que faltava e lavava a loiça logo depois da última garfada.

Nem me apercebi que algo tinha mudado. A esta rotina que em tudo fragiliza a nossa digestão, juntaram-se viagens de trabalho, mudanças de estação e cansaço. E plim! O meu estômago falhou. Eu não planeei falhar com a minha saúde! Nunca planeamos falhar...A recuperação não foi imediata. Não é possível tomar uns comprimidos durante uns dias e esperar melhorias. Foi necessário aprender a escutar o meu estômago e reprogramar os hábitos alimentares. Foram semanas de recuperação. Intensamente no início, com uma dieta restrita, depois, gradualmente, reintroduzindo alguns alimentos.

É difícil mudar hábitos! De manhã, apetece-me comer pão com manteiga acompanhado de leite quente com cevada. E dado o meu episódio recente, estes elementos não podiam entrar no meu cardápio. Então, como mudar? O que é preciso para mudar é tomar uma decisão e fazer um plano!

Assim, a minha estratégia foi deixar o bule e o chá em cima da mesa da cozinha ao final da noite e, dessa forma, de manhã, ao chegar à cozinha, já não tinha de pensar no que ia comer.

Curiosamente, o livro que estou a ler, de Charles Duhigg, “The Power of Habit” explica que o cérebro deixa de tomar decisões quando fazemos uma determinada sequência de ações, um determinado hábito. Por exemplo, quando comemos, cortamos a comida, colocamo-la no garfo, equilibramos, levamos o garfo à boca, mas se, no fim de uma refeição, alguém nos perguntasse quantas vezes levámos o garfo à boca não saberíamos dizer, pois fazemos toda essa sequência de ações de uma forma automática sem exigir nenhuma decisão. E ainda bem que assim é! Como seria a nossa vida se tivéssemos de calcular quantas garfadas precisamos para ingerir aquele alimento?

Ao serem automáticos, os hábitos podem ser mais difíceis de percecionar. Mas não precisamos que nos aconteça algo imprevisto para refletirmos sobre o assunto. Precisamos, sim, tomar consciência de quais as causas desses hábitos: como é que somos ativados a fazer aquela sequência de ações?

São necessárias estratégias e planos. Pois, se não planearmos os novos hábitos que queremos praticar, planeamos falhar!

R. do Faial 792, Vila Boa · Barcelos · t. 253 144 810

FOLHETOS
PROMOÇÕES

"Uma pedra intransponível para o pessimista,
é uma pedra de apoio para o otimista"

ELEANOR ROOSEVELT

Anna Eleanor Roosevelt nasceu em Nova York a 11 de outubro de 1884. Filha de Anna Hall e Elliott Roosevelt, Eleanor Roosevelt era uma criança tímida e desajeitada, faminta de reconhecimento e amor. Frequentou uma renomada escola na Inglaterra que lhe deu, aos 15 anos, a sua primeira oportunidade de desenvolver autoconfiança no seio de outras jovens. Eleanor Roosevelt tornou-se uma mulher com grande sensibilidade para os desprivilegiados de todos os credos, raças e nações, e o seu trabalho constante para melhorar a sua sorte fez dela uma das mulheres mais amadas e respeitadas da sua geração. Eleanor Roosevelt foi a primeira-dama mais antiga durante os quatro mandatos do seu marido, o presidente Franklin D. Roosevelt (1933-1945), tendo-se assumido como política, diplomata e ativista americana. Quando chegou à Casa Branca em 1933, ela compreendia as condições sociais melhor do que qualquer um dos seus antecessores e transformou o papel de primeira-dama, nunca fugindo do entretenimento oficial, revelando uma simpatia encantadora, grande integridade e graciosidade. Após a morte do presidente em 1945, Eleanor Roosevelt voltou para uma casa de campo numa propriedade em Hyde Park. Passado um ano, começou como porta-voz das Nações Unidas e continuou uma carreira vigorosa até 1962, altura em que começou a ficar fisicamente débil. Eleanor Roosevelt morreu em Nova York a 7 de novembro de 1962, tendo sido sepultada ao lado do seu marido no Rose Garden, inserido na sua propriedade em Hyde Park, agora um local histórico nacional.

ydentik®
PERFUME BAR CONCEPT

NATAL COM AROMA

Os presentes, a decoração e o aroma que caracteriza cada espaço... Cada detalhe foi pensado nas semanas que antecipam o Natal. Nesta época especial, a Ydentik promete trazer a sua essência, com fragrâncias exclusivas do mundo da perfumaria. Das diferentes linhas de perfumes, cosméticos, e fragrâncias para casa, preparamos um leque de conjuntos personalizáveis que vão tornar os seus presentes únicos e memoráveis. Este Natal junte-se a nós e celebre com produtos nacionais.

VISITE-NOS!

C.C SANTA BÁRBARA, LOJA 20

WWW.YDENTIK.COM

Perfumes desde 10,90€ | Cosméticos desde 9,90€ | Fragrâncias para casa desde 5,90€

BJAZZ CHOIR.

A PAIXÃO PELO JAZZ ESPALHADA POR VÁRIOS PONTOS DO PAÍS

O Bjazz Choir foi criado por Tiago Simães no início de 2013, enquanto projeto pedagógico da Escola de Jazz do Convívio, em Guimarães.

O grupo passou a ser uma associação cultural e, além da vertente pedagógica, preconiza as suas próprias produções, dentro dos estilos familiares ao jazz e à música coral contemporânea.

Hoje em dia, o grupo BJazz Choir é composto por 17 elementos, oriundos de várias cidades da zona Norte do país e com todo o tipo de profissões, mas que partilharam a paixão pela música e por cantar em grupo.

Em 2018, gravaram o primeiro trabalho discográfico e, atualmente, estão a preparar o segundo álbum que vai contar com obras originais.

Além disso, o grupo revelou ainda que estão a entrar numa fase de criação/produção do International Meeting of Choral Music (IMCMM), que foi adiado de 2020 para 2023 e, também para breve, o desenvolvimento de uma abordagem estratégica internacional, com participação em alguns eventos e festivais de jazz europeus.

Ainda sobre novidades, o grupo tenciona fazer um espectáculo que contará com a participação de alguns músicos nacionais de renome, «nomes esses que estão ainda no segredo dos deuses».

Desejos de um FELIZ NATAL e um BOM ANO NOVO a todos os nossos amigos, clientes e fornecedores!

QUALISÁ
IMOBILIÁRIA

AMI 11774

A sua imobiliária
de confiança

QUALISÁ - Mediação Imobiliária, Unipessoal Lda.
R. Dr. Domingos Soares, nº 2 R/c S. Vicente - Braga · Tel. 253 278 249 · Tlm. 927 402 890 · comercial@qualisa.pt · **www.qualisa.pt**

OS 12 PRESENTES DE NATAL

“Descubram essa criança e matem-na” - ordenou o curioso Rei Herodes, perante a possibilidade de poder vir a perder o seu trono.

Entretanto, Maria e José já se tinham colocado em fuga, culminando a sua jornada com o nascimento de um menino chamado Jesus. Seguiram-se 12 dias entre o nascimento e a chegada dos reis magos com os seus presentes. Na sua origem, está é a verdadeira época de Natal e tem sido eternizada por contos, filmes e canções inspiradas nesse momento tão especial.

Agora, numa colaboração entre criadores de jogos de muitos países diferentes, surge uma caixa com 12 jogos de tabuleiro ambientados no Natal, todos usando os mesmos componentes, mas sobretudo, trazendo muita alegria e boa disposição para a mesa das famílias de todo o mundo.

BAH HUMBUG AN THE 12 GAMES OF CHRISTMAS é uma caixa muito especial e traz dois aliciantes: um dos jogos tem a co-autoria deste que se assina, e todas - mas mesmo todas - as pessoas podem contribuir para que o projeto veja a luz do dia. Chega agora em Dezembro ao Kickstarter, a maior plataforma de financiamento colectivo do mundo, e vem com o brilho das belas prendas de Natal, pronta para unir e criar memórias entre todos. Afinal, os presentes dos reis magos chegam para todos. Basta querer ajudar.

Um santo Natal para todos!

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

VIA LATINA
VINHO VERDE
TODOS
OS CAMINHOS
TE TRAZEM
AQUI
WWW.VERCOOPE.PT
VIA LATINA
BRANCO
WHITE / BLANC
2018
Alvarinho
VERCOOPE
VINHO VERDE
SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

PDAuto inaugura PDAcademia em parceria com a AEB

Foi inaugurada em Braga a PDAcademia by AEB, um projecto de formação profissional na área da mecânica e electrónica automóvel, para jovens com idade inferior a 25 anos, que pretendem concluir o 12.º ano de escolaridade.

Este centro resulta de uma parceria entre a empresa bracarense PDAuto e a Associação Empresarial de Braga (AEB), financiada pelo IEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P., e vai funcionar como plataforma entre formandos, oficinas, marcas e fornecedores do sector.

Numa primeira fase o projecto avança com a formação de 60 alunos, divididos por três turmas e é criado com o objectivo de ser um centro de excelência para a qualificação, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos profissionais do sector automóvel da região, contribuindo para o aumento da taxa de empregabilidade dos jovens e, sobretudo, para a melhoria do desempenho das empresas do sector.

O projecto permite aproximar alunos do mercado de trabalho, para além de complementar a oferta curricular com formações técnicas das marcas envolvidas. A PDAcademia by AEB possui um espaço com 180 m2 fornecido com sala de formação e oficina com diversos equipamentos, entre as quais elevadores, máquina de diagnóstico, viatura, videoprojector, osciloscópio, videoscópio, máquina de carregamento de AC, compressor de ar, multímetro, máquina de substituição de ATF, extrator de fumo, carrinhos de ferramentas, bancadas de trabalho e diversas ferramentas e equipamentos de apoio à atividade.

Em horário laboral, o espaço será ocupado pelos cursos de aprendizagem para os jovens da AEB e em regime pós-laboral irão decorrer os cursos promovidos pela PDAuto destinados a profissionais do sector.

Outro dos objectivos da PDAcademia by AEB passa por abrir o espaço à cooperação com entidades de ensino superior, no sentido de partilhar conhecimento e novas soluções que ajudem os jovens, as empresas e os profissionais a serem agentes activos da mudança e da inovação empresarial.

Na inauguração marcaram presença o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, o diretor da delegação regional do Norte do Centro de Emprego e Formação Profissional, José Pedro Machado, o presidente da Associação Empresarial de Braga (AEB), Daniel Vilaça, os representantes da Pdauto, Paulo Silva e Daniela Marques, para além de alunos e formadores.

pdauto
comércio de peças auto
REDEINNOV

A SUA CASA DE PEÇAS DESDE 2005

PDauto - Braga
Rua Damiana Maria Da Silva, N.21-23
4705-087 Braga | tel.: 253 031 480
Email: geral@pdauto.pt

PDauto Filial- Barcelos
Rua Divino Salvador, N.590
4755-403 Lama, Barcelos | tel.: 252 029 665
Email: geral@pdauto.pt

PDacademia
Rua Américo Ferreira Carvalho Nº 7
4715-213 Braga | tel.: 253 201 750
Email: geral@pdauto.pt

www.pdauto.pt
/pdauto2005

A gerência deseja a todos os clientes, colaboradores e amigos
Boas Festas!

Dia Internacional do Violino

As quatro cordas que dão som ao Natal

25 Alunos de 12 escolas minhotas participaram na 5.ª edição do MYCA – Minho Younf Chef Awards, que se realizou em Ponte de Lima. Miguel Barbosa, da Escola Amar Terra Verde; Francisco Ferreira, da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo e Filipe Castro, da Escola Profissional de Esposende são os grandes vencedores desta edição do certame nas categorias de Pastelaria, Cozinha e Bar/Sala.

Miguel Barbosa, da Escola Amar Terra Verde, conquistou o júri, presidido pelo Chef António Alexandre, com a sobremesa "Ovo de Priscos". Já Francisco Ferreira, da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo, na categoria de Cozinha, impressionou com o seu "Cabrito envolvido em massa folhada, com cenouras e cogumelos acompanhado de um puré de maçã porta da loja". Por seu turno, na categoria de Sala/Bar, Filipe Castro, da Escola Profissional de Esposende, foi o grande vencedor com um cocktail de vinho verde.

O júri presidido pelo Chef António Alexandre, Chef Executivo do Lisbon Marriott Hotel, foi constituído pelos Chefs Rui Rodrigues e Lígia Santos, pelos vencedores da edição do ano passado do MYCA, Beatriz Coelho, na categoria de Pastelaria; Tomás Marques na Cozinha e Joana Pereira na categoria Sala & Bar, e ainda, por Cristina Mendes, da Confraria do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, e pelo jornalista Rui Miguel Graça.

Esta iniciativa foi promovida pelo Consórcio Minho Inovação, constituído pelas Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave, em parceria com o Município de Ponte de Lima. O evento teve como objetivo promover a identidade gastronómica da região juntos dos jovens estudantes, assim como das escolas de hotelaria/restauração/bar, incentivando à inovação gastronómica, utilizando por base a cozinha tradicional minhota e os produtos locais.

A iniciativa foi apoiada pelo Norte 2020, no âmbito do projeto PA9. Enogastronomia: Sabores, Ofertas e Conhecimento da EEC PROVERE Minho Inovação.

medseghi
MEDICINA · SEGURANÇA · HIGIENE

As grandes conquistas da vida não são alcançadas num só dia. É necessário amor, perseverança e o apoio de quem confia no nosso trabalho e dedicação. A todos os Clientes, Parceiros e Amigos da MEDSEGHI o nosso reconhecimento com votos de

Boas Festas!

Serviços MEDSEGHI:

Segurança e Saúde do Trabalho
Saúde Ocupacional
Segurança Alimentar
Medição de alcoolemia
Saúde Ambiental
Formação
Coordenação e Segurança em Obra
Representação Entidade Executante
Ginástica Laboral
Medidas de Autoproteção
Análise de Riscos Laborals

A MEDSEGHI Iniciou a sua atividade em 2014, na cidade de Barcelos, com a visão de tornar os locais de trabalho seguros, saudáveis e produtivos, atuando na promoção da saúde da população trabalhadora e assumindo uma responsabilidade social na prevenção de acidentes de trabalho e doenças profissionals. Reúne uma equipa multidisciplinar nas várias vertentes da segurança e saúde, esperando suprir as necessidades de cada entidade empresarial, de forma única, singular e personalizada.

Rua João Macedo Correla, nº 28
4750-303 Barcelos
+351 253 048 378 | +351 965 112 485
geral@medseghl.com

RAINER MARIA RILKE

ESCRITOR DE DEZEMBRO

Rainer Maria Rilke nasceu a 4 de dezembro de 1875, em Praga. Cresceu num ambiente de classe média que chamou de "pequeno-burguês", do qual mais tarde se envergonhou. Apresentava uma natureza sensível, quase feminina, e, por esse motivo, foi colocado pelos seus pais na escola militar para que se tornasse um oficial, posição que Rilke não estava inclinado a prosseguir. Com a ajuda de um tio, que percebeu que Rilke era uma criança muito talentosa, Rilke deixou a academia militar e entrou numa escola preparatória alemã. Quando se matriculou na Universidade Charles, em Praga, em 1895, sabia que seguiria uma carreira literária, uma vez que já havia publicado o seu primeiro volume de poesia, *Leben und Lieder*, no ano anterior. Entre 1895 e 1896, Rilke publicou a sua segunda coleção, intitulada Larenopfer (Sacrifício aos Lares). Uma terceira coleção, *Traumgekrönt* (Dream-Crowned) seguiu em 1896. Um ano depois, Rilke foi para a Rússia, uma viagem que marcou o início dos seus primeiros e sérios trabalhos. Lá, o jovem poeta conheceu Leo Tolstoy, cuja influência é vista em *Das Buch vom lieben Gott und anderes* (Histórias de Deus). Depois, casou-se com Clara Westhoff, que havia sido aluna de Auguste Rodin, do qual se tornou amigo e, por algum tempo, secretário pessoal. Foi durante a sua residência de doze anos em Paris que Rilke desfrutou da sua maior atividade poética e onde começou a desenvolver um novo estilo de poesia lírica, influenciado pelas artes visuais. A sua primeira grande obra, *Das Stunden Buch* (O Livro das Horas), apareceu em 1905, seguida em 1907 por *Neue Gedichte* (Novos Poemas) e *Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge* (Os Cadernos de Malte Laurids Brigge). Com o início da Primeira Guerra Mundial, Rilke foi obrigado a deixar a França e regressou a Munique. Em 1919, foi para a Suíça, onde passou os últimos anos da sua vida. Foi aqui que escreveu as suas duas últimas obras, as *Elegias de Duíno* (1923) e os *Sonetos a Orfeu* (1923). *Cartas a um Jovem Poeta* (1929, póstuma) surge como o seu único romance, de teor autobiográfico. Rilke morreu de leucemia a 29 de dezembro de 1926 e foi precisamente a partir desta altura que a sua reputação cresceu junto do público, passando a ser universalmente considerado um mestre do verso.

ACONSELHAMOS A LEITURA
144 páginas

"As Elegias de Duíno"

O tema central deste livro é o mistério do homem e do seu destino num mundo que desaparece. Reflete a condição do homem "moderno", a condição de uma consciência emancipada, mantendo-se como contrapartida da imagem cósmica tradicional do cristianismo.

ENERCASA
ENERGIAS RENOVÁVEIS

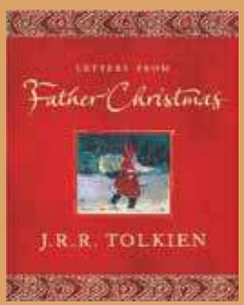
Deseja a todos
Boas Festas!

R. Padre Manuel Guimarães 57, 4700-284 Braga
tel.: 253 088 408 / 918 117 778
www.enercasa.pt | geral@enercasa.pt

LIVROS
Dezembro

CARTAS DO PAI NATAL

JRR Tolkien
112 páginas



O livro mostra uma coleção de cartas que o autor escreveu como "Pai Natal" ao longo dos anos aos seus filhos, em resposta às enviadas pelas crianças. Nestas, explora um pouco os seus momentos e histórias de vida no Pólo Norte. Com um punhado de personagens esplêndidos que adicionam ainda mais emoção de uma maneira que só Tolkien pode fazer.

O PRESENTE DOS MAGOS

O. Henry
32 páginas

Uma história curta e encantadora que fala sobre o amor e o sacrifício que fazemos pelos nossos entes queridos, através de uma narrativa que nos fará pensar novamente sobre todas as coisas incertas que julgamos saber sobre o amor e relacionamentos.

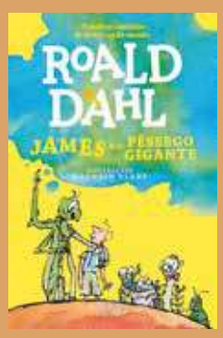
O NATAL ESCONDIDO

Timothy Keller
176 páginas

Um livro fantástico de fácil leitura que enfatiza bem a Alegria da Encarnação, explicando de forma sublime o verdadeiro significado do Natal. A vinda de Jesus é um dos eventos mais importantes desta história que compara a verdade e as implicações dos eventos do Natal com a mensagem abrangente do evangelho da Bíblia.

JAMES E O PÊSSEGO GIGANTE

Roald Dahl
192 páginas



Uma história apaixonante, repleta de fantasia e tem James como personagem principal. Sonhador e com uma vida chata, James tem, no entanto, um enorme desejo de experimentar algo estranho e surreal. Faz amizade com insetos interessantes e explora lugares que nunca viu, e um pêssego gigante leva-o até lá, tornando os seus sonhos realidade.

CTIB
INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS

Boas Festas!

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184

Inspeções:

Periódicas
Facultativas
Atribuição de Matricula*
Extraordinárias*

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

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

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB

LABORATÓRIO

VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA
Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580
mclab.braga@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS
Rua de Recarei, nº 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263
mclab.matosinhos@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

www.mclab.pt

ZUMBA
Aliar a diversão ao exercício físico

A zumba foi criada pelo coreógrafo colombiano Alberto “Beto” Perez, que começou por dar aulas de aeróbica. Um dia esqueceu-se da música que costumava usar e colocou o que “tinha à mão”: músicas usadas nas aulas de salsa e merengue. Daí nasceu a Zumba.

O estilo de treino-dança criado por Beto Perez surgiu em meados da década de 1990 e, em 2001, em conjunto com os empresários Alberto Perlman e Alberto Aghion, fundaram a empresa Zumba Fitness LCC. Esta é uma empresa que comercializa produtos personalizados da marca e programas inéditos de treinos para todo o mundo.

A Zumba é uma modalidade aeróbica que combina coreografias baseadas em movimentos de danças latinas, como o merengue, a cumbia, a salsa, o reggaeton ou mesmo outros estilos como hip hop e dança do ventre .

Benefícios?

- Aulas divertidas
- Alto rendimento físico
- Trabalha os músculos dos quadris, glúteos e coxas
- São queimadas entre 500 a 1000 calorias por aula
- Aumenta o metabolismo
- Aumenta as batidas do coração (causando uma melhora no sistema cardiovascular visto que há uma melhor circulação sanguínea)

Aqui o Natal é especial

Boas Festas

253 036 894

cbpneus@hotmail.com

cbpneus.pt

R. Nova de Santa Cruz 177, 4710-409 Braga

Feliz Natal

AMABÉLIA

RODRIGUES & FERNANDES, LDA

CONSTRUÇÃO E VENDA DE APARTAMENTOS

963 012 693

www.amabelia.com

Confeitaria Lopes
25 anos a criar doces e memórias

Quem entra na Confeitaria Lopes, em Anais, Ponte de Lima depara-se com um verdadeiro mundo de sabores. A comemorar o seu 25.º aniversário, este espaço tornou-se uma grande referência na região na produção e comercialização de deliciosos produtos de pastelaria, respeitando sempre as técnicas artesanais e o rigor na escolha dos ingredientes.

Entre as especialidades, registam-se, principalmente, o pão caseiro, os bombons artesanais, passando pela pastelaria variada, pelos bolos de aniversário e terminando no famoso "rei" Panettone, produto muito apreciado e procurado nesta casa. Nesta altura do ano, destacam-se também o bolo-rei tradicional ou de chocolate.

Tudo nasce das mãos do chef Rui Lopes, exímio na arte de confecionar doçaria, talento familiar transmitido desde o bisavô ao próprio pai. A vontade de aprender novas técnicas e de trazer algo de novo para o mundo da pastelaria e padaria levou-o a obter formação na Bélgica, França ou Espanha e daqui ficou o vasto conhecimento nas áreas do chocolate, açúcar, pastelaria tradicional ou pastelaria francesa.

Ao longo dos anos, a marca inovou e modernizou-se em termos de espaço e imagem, e foi-se reinventando sempre com o mesmo propósito: «a plena satisfação dos seus clientes», criando-lhes memórias gustativas, lançando sempre novos e deliciosos sabores.

Apesar de comemorar as bodas de prata, esta casa promete continuar o legado, com muita tradição e, sobretudo, «com o prazer de fazer diferente». Aos que ajudaram a "escrever" parte da história deste espaço, Rui Lopes deixa uma palavra de agradecimento. «A todos os que fazem esta casa todos os dias, muito obrigado. Aos funcionários, clientes, fornecedores e amigos», refere.

Fica o convite para visitar a Confeitaria Lopes e deliciar-se com os seus irresistíveis sabores...

Lopes
CONFEITARIA

Boas Festas!

Morada: N201 228 |4730-280 Marrancos
Portugal | tel.: 253 382 968
confeitarialopes.com

Uma horta em casa ou no trabalho? A Noocity trata de tudo!

Noocity Ecologia Urbana é uma start-up portuguesa, sediada no Porto, focada no desenvolvimento de produtos e serviços inteligentes para a prática da Agricultura Urbana doméstica.

Para este grupo de pessoas, a natureza tem um lugar fundamental nas cidades do futuro e no quotidiano das comunidades.

Esta start-up conta também com uma forte rede internacional de *growers* em França e na Bélgica. Os growers são os agricultores ou os jardineiros urbanos que, através do conhecimento que possuem sobre agricultura biológica e comportamentos ambientais, prestam um serviço direcionado a todos os que querem aproximar o campo da cidade.

Objetivo

Ensinar e capacitar os Agricultores Urbanos a cultivarem mais e melhores alimentos em qualquer lugar, de uma forma prática, eficiente e ecológica.

O objetivo é criar hábitos mais sustentáveis, e uma «profunda ligação com a natureza», através das suas hortas low-tech, ecológicas e eficientes.

Estas hortas podem ser compradas através da página da Noocity e são entregues em casa, para plantações no jardim, na varanda ou no terraço. Além disso, são ainda vendidas hortas corporativas que, com o *Programa Liga-te à Terra*, juntam e orientam as empresas em torno da plantação e rumo à transição ecológica.

No fundo, quando a natureza é integrada de forma inteligente e sustentável nos hábitos diários da população, é possível partilhar, uns com os outros, o melhor que ela tem para dar.

Vinho Verde DOC Via Latina Alvarinho (12,5%)

De cor citrina aberta, apresenta-se com uma acidez muito equilibrada e boa estrutura.

Nos aromas revela notas de lima, maracujá, pêssego e líchias, assim como um ligeiro toque de ananás. Revela ainda fragâncias florais como a flor de laranjeira. Mineral, muito elegante, possui final longo e persistente.

Na mesa de Natal: Sendo um vinho muito versátil na harmonização, acompanha bem mariscos mais intensos, peixes mais consistentes na grelha e no forno, como por exemplo Polvo à Lagareiro.

Consumir nos 10-12°.

Preço Médio de Venda ao Público em lojas: 6,49€

Vinho Verde DOC Via Latina Grande Reserva Branco 2018 (13%)

Com uma cor palha e reflexos dourados, apresenta-se com uma acidez muito equilibrada e um caracter encorpado. É marcado essencialmente por aromas de pêssego, alperce, líchias, frutos secos como amêndoas, avelãs e notas de tosta e baunilha. Mineral, muito elegante e gastronómico, possui um final longo e marcante.

Estagiou 4 meses em barrica de carvalho francês.

Na mesa de Natal: Ideal para acompanhar o Peru de Natal e pratos de bacalhau no forno.

Consumir nos 11-13°.

Preço Médio de Venda ao Público em lojas: 9,99€

Vinho Verde DOC Via Latina Grande Reserva Tinto 2019 (12,5%)

Intensa cor retinta com reflexos purpura. Apresenta aromas de frutos vermelhos tais como amoras, mirtilos e ameixas pretas, bem como distintivas notas florais e vegetais, especiarias e algum chocolate preto. Complexo, cremoso, intenso, bem equilibrado e de final longo e persistente.

Estagiou 4 meses em barrica de carvalho americano.

Na mesa de Natal: Acompanha muito bem pratos de borrego e cabrito no Forno assim com uma ampla variedade de nacos de carnes vermelhas e ainda Queijos e Enchidos.

Consumir entre os 14- 16°

Preço Médio de Venda ao Público em lojas: 9,99€

Espumante de Vinho Verde Via Latina Branco (11,5%)

De cor citrina e de leve acidez em que predominam os aromas finos de fruta branca e citrinos, revela notas florais frescas e delicadas. Apresenta-se com a grande vivacidade, juventude e frescura típica dos Vinhos Verdes. Dono de uma mousse macia e vibrante, é equilibrado e com um final elegante.

Na mesa de Natal: É ótimo para acompanhar diversos tipos de sobremesas como Rabanadas, Filhoses, Bolo Rei ou Pão de Ló.

Servir entre os 3-5° graus.

Preço Médio de Venda ao Público em lojas: 5,49€

Terras de Felgueiras Alvarinho (12%)

Apresenta uma cor citrina aberta e revela aromas de citrinos e de fruta de pomar como pêssego, alperce e notas de maracujá. Descobrem-se ainda fragâncias florais e herbáceas como laranjeira e menta. Muito equilibrado, de perfil fresco e elegante, possui um final longo e marcante.

Na mesa de Natal: Sendo um vinho muito versátil na harmonização. Acompanha bem peixes mais consistentes, grande diversidade de mariscos, assim como Bacalhau Cozido com todos.

Consumir entre os 10-12°.

Preço Médio de Venda ao Público em lojas: 5,49€

Pavão Grande Escolha (11,5%)

De cor citrina aberta e especial vivacidade, apresenta-se muito equilibrado e com um caracter estruturado. É marcado essencialmente por aromas de citrinos, maça, pera fresca, ameixa branca e alperce. Floral, é muito elegante e possui um final longo e persistente.

Na mesa de Natal: Sugerimos acompanhar com Gambas e Pataniscas de Bacalhau.

Consumir entre os 8- 10°

Preço Médio de Venda ao Público em lojas: 7,99€

Sugestões para brindar nesta época festiva!

VERCOOPE
· VINHO VERDE ·
SINCE 1964

Terras de Felgueiras Espadeiro (10%)

Vinho de cor rosada, e com uma especial vivacidade típica dos Vinhos Verdes, apresenta uma acidez delicada e um caráter vibrante. Revela aromas de citrinos conjugadas com notas de morango e framboesa. É leve, elegante, equilibrado e com final persistente.

Sugestão de Acompanhamento para o Natal: É ótimo para acompanhar pratos de Salmão Fumado, Crustáceos e porque não alguma doçaria.

Consumir entre os 7- 9°

Preço Média de Venda ao Publico em lojas: 2,99€

Galiza convida a descobrir território e produtos autênticos

TXT E PIC **Miguel Viegas**

A Galiza aposta em afirmar-se como um destino sustentável, com um território autêntico e produtos genuínos à espera de serem apreciados com tempo e em harmonia com a natureza. Os minhotos são convidados a partirem à descoberta de uma região surpreendente.

O nevoeiro envolve o rio Minho. A meia encosta, uma construção tosca de pedra e madeira, com abóboras e frutos secos na fachada, cria uma imagem digna de filme. No alpendre ao lado, queijos acompanhados por bolachas marinheiras, tarte de amêndoa, café de cafeteira, vinho e licores recebem os visitantes e confortam-lhes o estômago numa manhã fria.

Estamos na Quinta Sacra, em Pincelo, Lugo, Galiza, em plena Ribeira Sacra, uma zona mágica das províncias de Ourense e Lugo que ambiciona ser Património Mundial da Unesco. É aqui que embarcamos num passeio de barco pelo rio Minho, que revela áreas de floresta intercaladas com os socalcos caraterísticos desta zona, onde estão plantados vinhedos, de onde sai o vinho com a denominação de origem da Ribeira Sacra, que atraiu a atenção mundial por ser bebido pelo anterior presidente do EUA, Barack Obama no Dia da Hispanidade.

À medida que o nevoeiro levanta e o sol começa a brilhar, o rio transforma-se num espelho onde se reflete a paleta de outono que pinta as videiras, entre o amarelo, o laranja, a cor de vinho e o castanho. A viagem vai até ao meandro do Cabo do Mundo, a curva acentuada do Minho sobre a qual existe um dos miradouros mais espetaculares do rio.

Deslumbramento é o que se sente nesta comunhão com a pureza da natureza, sentimento que também esteve na origem do regresso da mentora da Quinta Sacra às suas origens. Depois da infância neste ambiente, Luisa Rubines rumou a Madrid e depois a Londres, sem intenção de voltar, até que a estudar turismo na capital inglesa

começou a ouvir falar de turismo sustentável e decidiu investir o que tinha e o que não tinha, num projeto de vida completamente diferente. Em plena crise de 2008 foi ao banco pedir um empréstimo para comprar um barco para começar a fazer viagens pelo rio.

Luisa Rubines é um exemplo dos empresários que estão a apostar em afirmar a Galiza como um destino sustentável, com um território autêntico e produtos genuínos, de que é possível usufruir longe de multidões. Este potencial foi dado a conhecer numa visita promovida pelo Clúster de Turismo de Galicia, com o apoio da Xunta de Galicia.

À descoberta das potencialidades da Ribeira Sacra, o grupo dirige-se depois para a zona do rio Sil, onde os desfiladeiros são mais acentuados, podendo chegar aos 600 metros. No percurso passa-se por diversas igrejas, uma vez que esta é a área onde existe a maior concentração de templos românicos de toda a Europa, e as indicações do Caminho de Inverno, traçado usado desde a Idade Média para fugir ao rigor do Caminho Francês durante a época fria.

Chega-se às Bodegas Regina Viarum, em Sober, Lugo, com vista para o rio Sil, que se consolidam como um dos projetos mais pujantes da região. A adega nasceu há mais de 20 anos, pela mão de Horácio Gómez Araújo com a missão de preservar o legado da viticultura heróica da Ribeira Sacra, adicionando-lhe inovação e modernidade.

O projeto liderado por Iván Gómez é uma referência no enoturismo, sendo considerada a adega mais visitada na Galiza, com cerca de 26 mil pessoas por ano, e classificada há cinco anos consecutivos como a melhor adega de montanha.

A visita começa com uma experiência sensorial, em que os visitantes são desafiados a sentir o cheiro a vinho proveniente de barricas usadas. O périplo inclui a explicação sobre aspetos como a região vitivinícola onde a adega está inserida – Amandi – e a especificidade de trabalhar a vinha plantada em socalcos, onde não é possível a

mecanização, apenas a colocação pontual de carris, que não evita que a maioria dos cestos de uvas seja transportada às costas até ao cimo do monte, com inclinações entre os 45% e os 85%. As técnicas de vinificação, que incluem inovações, são explicadas com vista para as cubas de onde vão sair as 12 referências que a adega coloca no mercado.

Entre esses vinhos, destaque para o Regina Viarum Godello, que estagia seis meses com borras em foudre de carvalho francês, ideal para acompanhar arroz de marisco, carnes brancas ou queijos pouco curados. A adega regista um aumento da procura de vinhos brancos da Ribeira Sacra, invertendo a tradição de associar esta região aos vinhos tintos.

Nota também para o Regina Viarum Ecológico, feito a partir de uma vinha de Mencía cultivada de forma natural e engarrafado em vidro reciclado, onde surge a icónica imagem dos socalcos que caraterizam esta denominação de origem, que existe formalmente desde 1996. Com seis meses em barrica de carvalho francês (90%) e

americano (10%), o vinho apresenta-se como adequado para acompanhar enchidos, cozido ou vitela.

Estes vinhos foram harmonizados com queijos, numa mostra proporcionada por Alejandro Montes, responsável pela Quesería Marqués de Valladares, em Vigo, que deu a conhecer alguns projetos familiares que estão a dar um novo impulso ao mundo rural galego.

À semelhança de muitos dos empresários que estão a afirmar a Galiza num destino sustentável, também Alejandro Montes mudou de vida e trocou Madrid por Vigo. O desejo de produzir queijo foi substituído pela abertura da queijaria, quando percebeu que os projetos de valorização do leite em modo de produção biológica através de queijos de excelência tinham dificuldade em encontrar lugares para a sua comercialização.

Entre esses projetos, destaque para o queijo Sável, da Quesería Airas Moniz, considerado o melhor queijo azul de Espanha, que pode ser encontrado à venda na Corriqueijo, em Braga.

Depois desta prova, os olhos regalam-se com a vista panorâmica para os vinhedos que ladeiam o rio Sil e justificam plenamente o nome da mais recente aposta da adega no enoturismo: o restaurante Vértigo. A liderar a cozinha está o chef Lucas Bustos, com mais de duas décadas de experiência a desenvolver restaurantes em adegas na famosa região vinícola de Mendoza, na Argentina.

Um pescador, um caçador, um druida e a rainha – numa referência à rainha dos caminhos, a via por onde os romanos levariam os vinhos desta região até à mesa do imperador, que dá nome à adega –, guiam a experiência gastronómica construída a partir dos vinhos Regina Viarum e composta por produtos locais, como cogumelos, pescada ou vaca galega.

Com o fim do dia a aproximar-se, o sol tinge de ocre a paisagem no caminho para o Ecomuseo Pazo de Arxeriz, em O Saviñao, Lugo. Numa quinta virada para o rio Minho, em frente ao Cabo do Mundo, é possível encontrar um repositório da cultura local. Para além de um castro, num paço do século XVII há uma área expositiva, que inclui barcos tradicionais, utensílios de pesca, objetos da viticultura tradicional, mobiliário de uma cozinha tradicional, a memória das aldeias submersas pela construção de barragens ou uma maquete gigante com a localização das igrejas desta região.

Segue-se a proposta gastronómica de Martín Mantilla, no restaurante Berso, em Sober, Lugo, que se apresenta como «tradicionalmente moderno». O chef tem vindo a afirmar-se como um dos nomes sólidos da nova cozinha galega, marcada pela qualidade e profundamente comprometida com a sustentabilidade. A ementa inclui legumes provenientes da horta do restaurante e produtos galegos como presunto, mexilhão, carne e queijos, harmonizados com vinhos da Ribeira Sacra, entre os quais se destacou o Proencia Mencía, um vinho tinto com aroma intenso a fruta madura.

O dia termina no Parador de Monforte de Lemos, instalado no Paço dos Condes de Lemos, edifício que juntamente com a Torre de Menagem e o Mosteiro de S. Vicente do Pino compõem o Conjunto Monumental de S. Vicente do Pino. O edifício foi construído no século XVII sobre as ruínas medievais da construção original, conservando o majestoso claustro.

Estrelas Michelin aumentam prestígio da cozinha galega

Pepe Vieira é um dos protagonistas da cozinha galega, ao ter conseguido a segunda estrela Michelin para o restaurante Camiño da Serpe, na localidade de Poio, província de Pontevedra.

Este espaço ostenta também a estrela verde, uma distinção que identifica estabelecimentos comprometidos com a sustentabilidade ambiental.

A ligação à natureza é uma das linhas de força do trabalho de Xosé Torres Cannas, verdadeiro nome do chef, sendo Pepe uma homenagem ao avô.

O restaurante está situado numa zona rural, tendo uma horta biológica de onde provêm muitos dos produtos que são servidos aos clientes.

É nesta quinta com vista para a ria de Pontevedra que acabou de ser construído o Hotel Paisaxe, composto por 14 casas individuais, inspiradas nos galpões tradicionais para guardar alfaias agrícolas, devidamente integradas

no declive do terreno.

Esta unidade vem completar a experiência gastronómica a que Pepe Vieira chama «a última cozinha do mundo», proporcionando «uma viagem às origens da cozinha galega sob o ponto de vista da vanguarda gastronómica».

Nota para a experiência tida na vinoteca, onde o escanção serviu o Las Bateas, um vinho fora de comum, semi-leve, um pouco seco e com alguma acidez.

Com a distinção conquistada no passado mês de novembro, o chef Pepe Vieira ascende ao olimpo da gastronomia internacional, juntando-se a Javier Olleros, com o restaurante Culler de Pau, em O Grove, que manteve as duas estrelas que possuía, perfazendo 16 espaços na Galiza com estrelas Michelin.

RECEITAS & MARMITAS

A Minha receita

Grace na Cozinha

Aletria de "cortar à fatia"

Já não falta muito para o Natal e por aqui antecipamo-nos sempre nos doces. A Aletria é, sem dúvida, um dos favoritos de todos aqui em casa. Ainda está a sair da panela e os miúdos já estão pendurados nas minhas pernas a pedir para lhes dar. Rapam o tacho e não sobra nada, *niente, nicles!* Além disso, prefiro usufruir tranquilamente dos doces de Natal fora dos dias da azáfama natalícia. A 24 e 25 de Dezembro passo a maioria do tempo a cozinhar e, no final, já perdi o apetite. Acontece o mesmo com vocês? Deixo-vos mais uma vez a minha receita, faço à moda antiga e fica mais compacta, de "cortar à fatia". Alguns de vocês devem preferir a versão cremosa, de comer à colher, mas para isso já temos outros doces com sabor e textura similares. Experimentem esta minha versão, tenho a certeza que vão gostar.

INGREDIENTES:

250 g Aletria

500 ml Leite

500 ml Água

250 g Açúcar (coloco menos açúcar e acrescento um fio de mel)

1 Pau de canela

2 Cascas de limão (s/ a parte branca)

50 g Manteiga

6 gemas de ovo (de preferência caseiros)

Uma pitada de sal grosso

Canela em pó (para decorar)

PREPARAÇÃO:

1 - Colocar numa panela a quantidade de leite e água, o açúcar e mel, o pau de canela e a casca de limão. Levar ao lume. Juntar a manteiga e o sal e deixar levantar fervura.

2 - Adicionar a aletria partida com as mãos e baixar a temperatura para lume médio.

(retirar nesta fase o pau de canela e as raspas de limão)

3 - Entretanto, colocar as gemas numa tigela à parte. Juntar um pouco do leite quente de cozer a aletria para temperar as gemas e mexer.

4 - Quando a aletria estiver a ficar cremosa e a querer secar, retirar a panela do lume e adicionar as gemas em fio. Envolver rapidamente com uma colher de pau.

5 - Levar outra vez o preparado ao lume (brando) e mexer com cuidado até a aletria engrossar (sem deixar ferver).

6 - Retirar do lume, estender numa travessa e deixar arrefecer. Polvilhar com canela a gosto.

COMO CONSEGUIR POUPAR EM TEMPOS DE CRISE COM A FAMÍLIA A CRESCER

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Com uma família numerosa há que ter ainda mais atenção à gestão dos gastos para que nada falhe e tudo se oriente de forma organizada em família nestes tempos conturbados que estamos a viver. Uma família numerosa é sempre sinónimo de um aumento de despesas, pelo que, se bem controladas e planeadas, tudo ficará mais fácil. Para ajudar, deixo-lhe algumas dicas:

1. Gestão organizada das despesas

A melhor forma de organizar as despesas é ter um orçamento bem definido, considerando ainda que a família está a crescer.

Se já tem um orçamento, já apontou as suas despesas fixas e variáveis então chegou a altura de o organizar de maneira mais racional, para poupar tempo e dinheiro.

Uma dica extra: crie um orçamento específico para os gastos com as crianças e vá atualizando, conforme vai gastando, para ir acompanhando bem de perto possíveis oscilações ou desvios.

2. Fazer um planeamento financeiro adequado

Quando falamos em gerir a nossa vida financeira, esta passa muito por ter também um bom planeamento antecipado. Para isso é fundamental ter um orçamento de quanto podemos gastar, de forma a não ultrapassar os gastos necessários e de preferência eliminar os supérfluos. Devemos sempre fazer contas a todas as nossas despesas, mesmo aquelas que pensamos que não fazem sentido, como um jantar fora de casa em família. Esta análise e controlo devem ser feitos regularmente de forma rigorosa para evitar possíveis desvios e com a participação das crianças, para que possam perceber, desde cedo, a importância de sabermos gastar bem o nosso dinheiro.

3. Ter uma disciplina regular

Sem disciplina é muito difícil conseguir concretizar o planeamento traçado. Uma falta de disciplina poderá significar a sabotagem de todo um trabalho feito e pode levar a despesas indesejadas, onde muitas vezes implica ultrapassar o orçamento, criando um desvio ao plano que foi definido para a concretização de objetivos.

4. Aproveitar a ajuda dos amigos ou família é sempre bem-vinda. Se os amigos e família puderem ajudar, vamos a isso! É sempre uma ajuda preciosa quando é possível através de pessoas que gostam de nós, e se, por exemplo, tiverem amigos que já tenham crianças, então pode ser uma forma de poupar dinheiro. É também uma forma de as pessoas que já não utilizam, darem um melhor aproveitamento, emprestando. Partilhe com as crianças lá de casa estes gestos, para cedo perceber o quão importante é estimar as coisas.

5. Aproveite ao máximo o que tem em casa para não ter gastos desnecessários, como por exemplo, material escolar que pode ser reaproveitado para as crianças da família, roupa, etc. Tudo conta, quando falamos em poupança! E tudo pode fazer a diferença quando falamos em gastos acrescidos.

6. Estamos a chegar ao Natal e este ano pode criar prendas personalizadas com o aproveitamento de materiais que tenha em casa, para gastar menos e não se deve esquecer de criar uma lista para as compras das prendas das crianças porque quanto maior é a família melhor terá que ser a gestão desta época natalícia que se aproxima.

Logo, é importante ter sempre as contas sob controlo e ir fazendo o devido acompanhamento, ainda para mais se tiver uma família numerosa ou a crescer, para saber com exatidão, onde e como gasta o seu dinheiro, e claro ir sempre avaliando e acompanhando a evolução.

Feliz Natal!

E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:
Instagram: http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/
Facebook: https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/
Linkedin: https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira
Site: https://www.carinameireles.pt
Blog: https://www.millaefamilia.pt

TRILHOS

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

Trilho das Fontes (Braga)

A Geira (também conhecida como Via Nova ou, ainda, como Via XVIII do Itinerário de Antonino) era uma das vias que, no tempo do império romano, ligavam Bracara Augusta e outras cidades do noroeste da Península Ibérica, concretamente Asturica Augusta (atual Astorga). Pensa-se que, de Bracara Augusta, o percurso da Geira desceria em direção ao rio Cávado por um trajeto que atravessaria as atuais freguesias de Palmeira e Adaúfe, nas proximidades dos lugares da Ortigueira, Outeiro e Canas. Não muito longe da Geira estava aquilo que poderá ter constituído um sistema de abastecimento de água a Bracara Augusta e que, pelo século XVIII, ganhou uma dimensão monumental por ação do arcebispo D. José de Bragança. Contribuindo ainda na atualidade para abastecer chafarizes e fontes da cidade, o Complexo Hidrológico e Monumental das Sete Fontes e a sua envolvente constituem um local em que se conjugam imensas riquezas históricas e ambientais. Partindo das imediações da zona urbana do concelho, e com menos de 10 km, este percurso é inesperadamente empolgante, transportando o caminhante pela memória de um amplo simbolismo histórico, numa pitoresca e emocionante envolvente. Além das Sete Fontes, o percurso encontra locais como a calçada do Caminho do Monte, o Fontanário da Ortigueira, a Igreja de Adaúfe e o Parque de Merendas de Adaúfe, além dos cénicos carreiros do Vale de Outeiro.

DADOS TÉCNICOS

Distância 9,6 km
Tempo 3h45m
Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Sete Fontes (41.571530; -8.399359)
- Capela do Senhor do Alecrim
- Colégio de Montariol (41.569617; -8.412494)
- Capela de São Romão
- Capela de N. Sr. do Socorro
- Fontanário e tanque da Ortigueira
- Vale do Outeiro
- Fonte da Mota
- Parque de Merendas de Adaúfe (41.587324; -8.405291)
- Tanque de Romil
- Igreja de Adaúfe (41.585463; -8.394592)
- Fonte da Pegada
- Caminho do Monte
- Sobreiral do Monte Pedroso
- Capela do Senhor dos Milagres

Trilho das Terras de Geraz (Viana do Castelo)

Este percurso é circular e inicia-se no mítico Lugar da Passagem, que durante séculos assegurou a travessia a pessoas e mercadorias entre as duas margens do rio Lima. Atente na envolvente patrimonial que conta a aliciante história desta velha calçada, também percorrida por milhares de romeiros a Serra d'Arga e por peregrinos a Santiago de Compostela na rota do antigo Caminho Real ou Senhora do Norte, como também é conhecido. Segue-se em direção a Sta. Maria de Geraz do Lima, onde se encontra a Capela de Nossa Senhora da Conceição, adjacente ao Solar de Louredo, um imponente património que pertence a uma das quintas de referência produtoras de vinho verde. Seguindo junto à Quinta da Videira, atravessamos a Ponte da Naia onde se encontra a antiga estrada real palmilhada por milhentos romeiros. Seguindo o percurso, deparamo-nos com a Capela e Cruzeiro de S. Sebastião, importantes pontos de referência de onde se pode apreciar uma bela vista panorâmica sobre o vale. Seguindo pela Quinta da Torre do Paço, passamos por entre as vinhas do Solar de Merufe e da Quinta da Regedoura, onde se encontra a Azenha da Regedoura que representa a forte atividade agrícola que caracteriza as Terras de Geraz. Prosseguindo pela Quinta do Sobrinho do Arcipreste, outra quinta de referência da produção de vinho verde, seguimos em direção a Deão, passando pela antiga Capela da Senhora do Norte que serviu de guia a peregrinos para Santiago de Compostela. Encontramos de seguida o Moinho do Bicho, um dos vários exemplares existentes, que era utilizado para transformar o milho em farinha, para fazer a tradicional broa ou pão. Um pouco mais à frente, ao quilómetro 6,6 km, encontra-se uma placa sinalética a indicar uma alternativa ao percurso, de distância mais reduzida, que passa pelo Cruzeiro da Prelada. Se seguir pelo trilho inicial mais longo, terá a oportunidade de desfrutar de um enquadramento paisagístico e ambiental único. De referir que, neste caso, deverá fazer um desvio de cerca de 750m para visitar o Cruzeiro da Prelada e regressar novamente ao caminho que o levará ao rio Lima e por onde continuará pela Ecovia até ao Lugar da Passagem.

DADOS TÉCNICOS

Distância 13,1 km
Tempo 3h00m
Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse
- Lugar da Passagem
- Capela de Nossa Senhora da Conceição (Louredo)
- Ponte da Naia
- Capela e Cruzeiro de S. Sebastião
- Azenha da Regedoura
- Capela da Senhora do Norte
- Moinho do Bicho
- Cruzeiro do Senhor do Bonfim ou Prelada

ÉPOCA DE PARTILHA E MEMÓRIAS AFETIVAS

O Natal é uma época para aguçar os nossos sentidos. Agarramo-nos às memórias que marcaram a nossa vida e desfrutamos do melhor que a vida nos traz. E tudo se torna mais especial quando essas lembranças são partilhadas à mesa, entre sabores únicos e tão nossos. Sugerimos 4 espaços na região onde poderá celebrar e partilhar todos esses momentos com quem mais ama!

Gato do Rio

Portuguesa | Braga

Restaurante centenário dedicado à gastronomia tradicional que, desde 1994, conta com a gestão da terceira geração. Com ambiente acolhedor, entre as especialidades estão as papas de sarrabulho (durante todo o ano), o arroz de cabidela, os bacalhaus à Gato ou recheado, a vitela assada, o polvo à lagareiro e o cabrito assado. Mas há muitos mais sabores e tradições da cozinha tradicional para apreciar. A garrafeira é composta de excelentes néctares das diferentes regiões demarcadas portuguesas. A esplanada é perfeita para apreciar um dos seus fantásticos cocktails.

Travessa de Linhares, 4 Este S. Pedro | 253 677 078
Horário: De terça a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.

Agra na Boca

Tradicional | Vieira do Minho

As paredes de granito, as madeiras do teto e as mesas rústicas dão um encanto único a esta casa que aposta na cozinha tipicamente regional. A posta de vitela barrosã e o costeletão de vitela barrosã, acompanhados com batata a murro e legumes salteados, e o cabrito assado em forno a lenha estão no topo das especialidades. A carta de vinhos é apropriada ao espaço e de qualidade. Um espaço para contemplar, relaxar e degustar.

Rua Dr. Boaventura Fernandes, 60 Agra - Rossas | 915 850 017
Horário: Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 16h00.

Porto Seguro

Portuguesa | Fafe

Espaço sossegado, com ambiente acolhedor e simpático. A sua cozinha, de doses fartas e bem confeccionadas, é composta na sua maioria por especialidades tradicionais portuguesas e na carta destacam-se a Vitela à moda de Fafe ou o Bacalhau recheado. Mas o arroz de pato, o frango de caril e a francesinha fazem também as delícias do palato e são um "porto seguro" para apreciar uma refeição em família.

Rua de Moçambique, 300 | 253 599 160
Horário: De terça a sábado, das 11h30 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 11h30 às 15h00.

Dom Júlio

Tradicional | VN Cerveira

Harmoniosamente envolvido nas incríveis paisagens da região, neste espaço a tradição e a modernidade unem-se na cozinha e também aos olhos de quem o visita, destacando-se um amplo espaço exterior, com um lago, um picadeiro, uma capela, uma quinta com animais, um parque infantil e uma horta biológica, de onde saem muitos dos produtos confecionados. Aposta no conceito de comida tradicional portuguesa e cozinha de autor, destacando-se o veado do bosque, a picanha, o polvo com batata a murro e grelos ou um peixe de mar com cuscos de Bragança, servido com tinta de choco e couve pak-choi.

EN 13 Vila Meã | 251 700 240
Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.

Coffe Sunrise

Com uma junção de sumos de laranja e ananás, café e whisky conseguimos uma bebida óptima para dar início às festas de Natal e Passagem de Ano. Beba com moderação e aprecie junto de quem mais gosta... Bons brindes!

Como fazer...

Num copo alto junte nas mesmas proporções sumos de laranja e ananás. Acrescente uma dose de xarope de açúcar. Mexa um pouco. Verta lentamente 2,5 cl de whisky e um café expresso para dar um efeito gradual de cores.

FURA CERVEJARIA

Avenida da República 124 | Póvoa de Lanhoso

Bem no centro da Póvoa de Lanhoso, pode encontrar este espaço com uma carta variada dos melhores petiscos, tapas, cervejas, vinhos ou cocktails. Ponto de encontro de gerações, com bom ambiente, música agradável, onde pode passar um excelente serão entre amigos, a conviver e partilhar os bons momentos da vida.

MAISON LOUNGE & GARDEN

Rua Senhora da Saúde, 34 | Esposende

Aberto às sextas (noite) e sábados (tarde/noite), distingue-se pelo bom gosto na decoração, pelo serviço e ambiente agradáveis e pela música de qualidade. A carta de cocktails é diversificada e criativa, há sangrias deliciosas, cervejas, cidras, gins, para além de petiscos, doces e brunchs. Um local de eleição em Esposende para grandes noites entre amigos.

SPACO'S

Rua 31 de Janeiro | VP Âncora - Caminha

Um bar de referência em Vila Praia de Âncora onde os amigos se juntam para grandes momentos de convívio. Seja para tomar um simples café, beber um copo ou até mesmo partilhar uma refeição. As noites temáticas são sempre muito concorridas e a animação é assegurada pelo bom ambiente e boa disposição.

JÁ PENSOU EM DIVIDIR A CONSOADA COM O SEU PET? É POSSÍVEL!

A mesa que junta a família na Consoada enche os olhos dos pets. Mas raramente os nossos companheiros acabam por provar - ou sequer poder provar - algum dos petiscos. E se fosse possível montar uma ceia de Natal que pudesse ser partilhada com eles? Alguns veterinários dizem ser possível - e partilharam receitas.

Entre as várias restrições para os animais de estimação no Natal estão o panetone, as rabanadas, o salpicão, as nozes, as uvas, a cebola ou qualquer tipo de comida com alto teor de gordura, sódio ou açúcar, que podem fazer mal e ser prejudicial à saúde, especialmente o chocolate. Por isso, para criar uma mesa de Consoada amiga dos pets, o essencial é optar, segundo veterinários, por pedaços de frango ou peru cozidos, apenas com os temperos permitidos, ossos para animais adeptos de alimentação com ossos, pés de porco, costelinhas e pernil. Para cães de porte pequeno, as costelinhas suínas são também ótimas opções.

Para ajudar a criar esta ceia conjunta, deixamos algumas receitas propostas por veterinários. Alertamos, no entanto, para que, antes de fazer alguma alteração mais significativa na dieta do seu animal de estimação, consulte primeiro o seu médico veterinário.

Entrada: Sticks de frango e batata doce

Para preparar esta receita são necessárias duas batatas doces e dois peitos de frango. A preparação começa por limpar o frango, retirando toda a gordura que possa conter, e cortá-lo em tiras grossas. De seguida, descansa as batatas e corta também em tiras, sendo mais finas do que as de frango. Posteriormente, leva todas as tiras, numa assadeira com papel de alumínio, ao forno, pré-aquecido em 120° por dez minutos, durante cerca de 1h30. O ideal é que os sticks fiquem secos e que arrefeçam antes de serem servidos ao seu companheiro.

Prato principal 1: Almôndegas de carne/frango com cenoura

Esta receita simples rende várias porções, podendo ser congeladas por cerca de três dias. Para preparar este prato, necessita de 500 gramas de carne ou peito de frango moído, um ovo, meia xícara de farinha de aveia, meia xícara de cenoura cozida e picada, uma pitada de sal e um fio de azeite. A preparação começa por pré-aquecer o forno a 180°C, enquanto coze e pica em pequenos pedaços a cenoura, misturando-a posteriormente com os restantes ingredientes até que ganhe uma consistência uniforme. De seguida, faça pequenas bolinhas com a massa e, após deixar descansar por dez minutos, unte a assadeira com um fio de azeite (se, preferir, pode forrar com papel manteiga) e deixe assar por dez a 15 minutos.

Prato principal 2: Arroz com peru

Para esta receita, vai precisar de uma xícara de chá de arroz integral, três xícaras de água mineral fervida, uma colher de sobremesa de azeite extra virgem, uma cenoura ralada, uma xícara de chá de peito ou coxa de peru cozido desfiado e sal rosa. A preparação inicia por cozinhar o peru na água com um fio de azeite. Utilize, posteriormente, a mesma água para cozinhar o arroz, enquanto desfia o peru. Quando o arroz estiver a acabar de cozer, junte o peru e a cenoura, tampe a panela e deixe terminar de cozinhar em fogo baixo. No final, deixe arrefecer para servir.

Sobremesa: Iogurte gelado de banana

Para preparar esta receita é necessária meia xícara de iogurte natural integral, uma banana madura e um pouco de água. A preparação começa por colocar todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da água, e triturar até obter uma textura homogénea. Adicione posteriormente a água, aos poucos, de modo a formar um creme. Divida o conteúdo por várias formas e leve ao congelador para solidificar. Antes de servir, desenforme e deixe derreter por alguns minutos.

PRAIA VERDE

EVENTOS

Desejamos a todos

Boas Festas !

CASAMENTOS | BATIZADOS | FESTAS | EVENTOS | CATERING

AV. RIO HOMEM, 11 – SABARIZ
VILA VERDE, 4730-430
LAT: 41.647335 LONG: -8.416401

t. 253 322 000
m. 969 373 612 | 969 494 903

QUINTADAPRAIAVERDE.COM

UM TREININHO PARA FORTALECER OS OMBROS

O ombro é a articulação do corpo humano com maior mobilidade, podendo movimentar-se em vários planos de ação. Além disso, é importante na parte estética e de performance, já que participa em muitos exercícios de treino. Por estes motivos, o ombro acaba por ser uma articulação muito suscetível a lesões, e por esta razão torna-se muito importante termos um cuidado especial com o seu reforço, não só para tornar a sua musculatura mais resistente, mas também para podermos treinar melhor outros grupos musculares em que eles participem. Como tal, este mês, sugiro-vos um treino para ficarem com os vossos ombros mais bonitos e fortes!

3 Séries de cada exercício
12 Repetições
Descanso entre séries de 45 a 60 segundos

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

PRESS DE OMBROS COM HALTERES

- Segurar um halter em cada mão na posição horizontal e manter as palmas das mãos voltadas para a frente;
- Manter a postura: peito aberto, cotovelos dobrados para os lados, abdominal ativo e manter o olhar em frente;
- Com cuidado para não inclinar o corpo, estender controladamente os braços para cima, de forma a levantar os halteres acima da cabeça;
- Após estender os braços completamente, regressar à posição inicial e repetir até completar o número de repetições desejadas.

ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES

- Na posição de pé e com os pés à largura da anca;
- Manter a postura: ativar o abdominal e os braços posicionados ao lado do corpo com a palma das mãos voltadas para o corpo, com o olhar em frente;
- Fletir ligeiramente os braços para proteger a articulação do cotovelo;
- Elevar os braços para o lado até que o cotovelo esteja mais ou menos alinhado com os ombros;
- Quando atingir a altura dos ombros, regressar à posição inicial com um movimento controlado.

ELEVAÇÃO FRONTAL COM HALTERES

- Na posição de pé e com os pés à largura da anca;
- Manter a postura: ativar o abdominal e com os braços posicionados à frente do corpo com a palma das mãos voltadas para o corpo, com o olhar em frente;
- Elevar os braços para a frente até que o cotovelo esteja mais ou menos na linha dos ombros;
- Quando atingir a altura dos ombros, regressar à posição inicial com um movimento controlado.

ELEVAÇÃO POSTERIOR COM HALTERES

- Inclinar o tronco à frente e manter as costas numa posição reta, com os braços estendidos para baixo;
- Elevar os braços ao mesmo tempo que os flete ligeiramente, e procurar elevá-los à altura dos ombros, mantendo sempre o tronco direito e sem grandes movimentações;
- Manter a parte superior dos braços perpendiculares ao tronco e os cotovelos numa posição fixa ao longo do exercício;
- Regressar à posição inicial com um movimento controlado e repetir o número de repetições estabelecido.

REMADA VERTICAL COM HALTERES

- Na posição de pé, com os pés à largura da anca, os braços à frente do corpo e a segurar nos halteres;
- Ativar o abdominal durante todo o movimento;
- Elevar os cotovelos, levantando os halteres até próximo do queixo, de forma a manter os cotovelos acima das mãos;
- Manter sempre os halteres sob controlo e junto ao tronco ao longo de todo o movimento, evitando grandes oscilações;
- Se possível realizar uma pausa de 1 segundo no topo do exercício e depois descer os halteres até à posição inicial sempre com o movimento controlado.

PERSPETIVA ZERO

Integrada na Licenciatura em Ciências da Comunicação da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da UCP – Braga, a disciplina de Fotojornalismo, a meu cargo desde 2010, tem procurado dar expressão pública aos trabalhos realizados no 2.º ano do curso. Procuramos treinar o olhar e ativar a curiosidade dos estudantes, convocando-os a construir pequenas peças jornalísticas ilustradas com fotografias da sua autoria. Em boa hora começou esta colaboração entre a Revista MINHA. Estamos muito felizes com esta oportunidade e esperamos que gostem.
Agradecendo a simpatia de quem tão bem nos acolhe, assumimos o projeto *Perspetiva ZERO* – porque estamos a começar .

Luísa Magalhães
Professora Auxiliar

Ana Rita Peixoto

Cadija Seidi

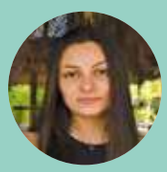
Beatriz Reis

Rute Costa

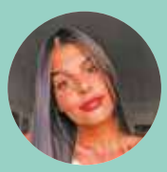
Catarina Sousa

Luis Silva

Tomás Gomes


Mariana Moreira

Mariana Peixoto


Marta Gomes

Stefanie Herbert

João Peixoto

“AP Galerias, uma nova experiência”

Uma novidade pelas ruas de Braga, com a sua abertura no dia 2 de Novembro, a AP Galerias, localizada na rua do Souto, é uma nova loja com artigos 100% portugueses. Desde calçados, artigos de natal, carteiras e sardinhas! A loja dispõe de uma exposição minimalista sobre a fábrica de conservas Ramirez e quase todas as variedades de conservas da marca, que está exposta no 1.º andar do edifício. Possui, também, um mini bar no fundo da loja onde os clientes podem tomar um café ou beber um copo de vinho do Porto. Numa breve conversa com umas das trabalhadoras da loja e também gerente, diz-nos que as expectativas para a época natalícia são muito boas. Têm apostado na venda de presépios feitos por artesãos regionais e símbolos natalinos dos mesmos. É um conceito diferenciado e curioso, que pode ser uma solução para quem pretende fugir das corridas aos shoppings em busca dos presentes de natal.

Ana Rita Peixoto e Cadija Seidi

100 razões de ler...

É no coração de Braga, mais precisamente na Casa Rolão, que se localiza, desde 2005, a Livraria Centésima Página, tendo nascido originalmente a 26 de novembro de 1999, na Praça da Faculdade de Filosofia. Com um ambiente acolhedor, a Livraria conta com uma enorme diversidade de livros, desde os clássicos até aos mais recentes, reunidos ao longo das enormes estantes que percorrem o local.

Apesar do seu intuito principal ser, obviamente, a venda de livros, a Livraria dispõe de um espaço onde decorrem muitas outras experiências em prol do conhecimento e entretenimento de quem a visita. Nele são realizadas exposições, apresentações de livros, debates, concertos, animações infantis, entre outras.

Para as famílias que gostam de sair e passar tempo de qualidade, o local dispõe também de um espaço com atividades e livros para as crianças poderem adquirir o hábito de leitura desde tenra idade.

Por último, mas não menos importante, a Livraria inclui uma cafetaria e um jardim, que permitem aos seus visitantes a possibilidade de lerem, estudarem, conversarem e praticarem entre muitas outras atividades ao ar livre, acompanhados também de uma fatia de bolo ou sanduíche.

Beatriz Reis e Rute Costa

Museu e inspiração

Já pensou num local onde pode encontrar um presépio em miniatura, ou mesmo uma peça no qual a Sagrada Família pode ser vista numa concha, ao invés da tradicional gruta em Belém? Essa é a grande proposta para o Natal, na loja do Tesouro-Museu da Sé de Braga, referência na compra de presépios durante esta época do ano.

O estabelecimento, em atividade desde 2011, tem como principal proposta a venda de diferentes peças de artesanato e arte sacra, feitas por vários artistas, sendo assim possível dar ao cliente uma maior personalização no tipo de arte que pretende adquirir. É possível encontrar na loja as mais diversificadas peças, como por exemplo, presépios onde Maria e José vestem trajes regionais portugueses. A loja está também a fazer parte de uma campanha de Natal para a Cáritas, em que parte do lucro conseguido na venda de algumas peças reverte para a instituição.

Também existem à venda peças tradicionais, mas o grande destaque é mesmo a originalidade da maior parte das peças em exposição, que têm preferência por dar ênfase à cultura minhota, possuindo um leque bastante diversificado de artesanato.

À parte das peças com tema na Sagrada Família, é possível encontrar na loja diversas peças relacionadas à arte sacra, mas também se encontram disponíveis artigos com maior foco na arte regional, como são exemplo as peças com a imagem do coração de Viana, um símbolo inquestionável do Minho. Existem também à venda artigos mais relacionados ao turismo, como livros e souvenirs da cidade, para quem procura uma pequena lembrança da sua visita a Braga. Assim, o estabelecimento consegue ser, simultaneamente, uma loja de rua

para atender os locais, mas também uma loja pertencente a um museu, apelando aos turistas, uma vez que está inserida no mais emblemático monumento bracarense.

Tomás Gomes e Catarina Sousa

As guitarras da Sé

No centro da cidade de Braga, nas ruas da Sé, encontra-se o "Som da Sé". Uma loja de guitarras, violas, cavaquinhos, ukuleles e outros instrumentos musicais de corda, que pertence à marca APC, da empresa António Pinto Carvalho.

Com 10 anos de existência, já é uma referência para muitos amantes de música que passam por Braga. Sendo um ponto turístico muito procurado por aqueles que visitam a cidade, o Som da Sé tem algumas particularidades muito interessantes. Com mais de 500 referências de sons de lugares diferentes, é a única loja de instrumentos com produtos 100% nacional. Em média, produzem cerca de 20 mil instrumentos por ano e cerca de 90% é para exportação, o que faz da APC a maior marca de guitarras em Portugal e a segunda maior da Europa.

Para a época natalícia, a loja não faz nenhum tipo de preparativo especial referente à época, com exceção de algumas promoções, mas mesmo assim continua a ser um ponto altamente procurado, pois durante esta época festiva, a loja tem uma maior afluência de clientes, desde nacionais como internacionais à procura de comprar uma "braguinha", nome dado ao cavaquinho tradicional bracarense. É o instrumento que tem maior saída durante o Natal, pois está diretamente ligada às tradições natalícias da cidade.

Além disso, turistas de Espanha, França, Alemanha, Brasil e outros países do mundo fazem questão de visitar o Som da Sé, com o objetivo de adquirir um bom instrumento musical, que alia uma grande qualidade a um preço muito acessível.

Luís Silva, João Peixoto, Stefani Herbert

Brinde natalício

O bom gosto, o requinte e a qualidade são a imagem desta casa. Na Vinhos e Paladares é possível criar a simbiose perfeita entre vinhos e produtos gourmet. Esta empresa dedica-se a trabalhar com uma gama de produtos exclusivos, como vinhos, cervejas, bebidas espirituosas e produtos gourmet para momentos especiais.

Nesta época natalícia, podemos contar com cabazes feitos à medida do cliente sendo possível personalizar para alguém especial. Vão muito para além de um vinho. Contam com tudo aquilo que é o centro das atenções numa mesa de natal: queijos, enchidos, compotas, azeite, mel, chocolates e panettones, não esquecendo o tradicional bacalhau.

Mariana Moreira, Mariana Peixoto e Marta Gomes

A NOVA AMÉRICA – VIAGENS E TURISMO, LDA é uma das TOP 5% Melhores PME de Portugal

EDIÇÃO 2022

Em resultado de uma classificação económico-financeira com garantias de rigor e isenção, a NOVA AMÉRICA – VIAGENS E TURISMO, LDA faz parte das TOP 5% PME DE PORTUGAL - 2022

TOP 5% MELHORES **PME** DE PORTUGAL é a Certificação emitida pela SCORING, após rigorosa aferição, que determina quais as empresas que se enquadram no restrito grupo das melhores 5% em termos de DESEMPENHO E SOLIDEZ FINANCEIRA.

Ao partilhar esta certificação, a NOVA AMÉRICA – VIAGENS E TURISMO reforça sua reputação nos valores da segurança, da solidez e de futuro, reforçando assim a confiança dos clientes, a excelência da equipa e da gestão.

Quatro principais características laurearam a NOVA AMÉRICA VIAGENS E TURISMO com esta distinção.

1 – Capacidade de gerar resultados e solidez financeira.
2 – As empresas são avaliadas em comparação umas com as outras, resultando num índice de desempenho e solidez financeira de 0,01% a 99,99%.
3 – Garantias formais de rigor e isenção. Modelo validado cientificamente por docentes universitários doutorados em gestão, auditado pela BUREAU VERITAS e certificado na ASSOFT.
4 – Processo que resulta da informação financeira que a SCORING dispõe do IES.

É motivo de orgulho para esta região, em particular para a cidade de Braga, mais uma empresa sediada aqui a pertencer ao TOP 5% - 2022.

SEDE
Av. General Norton de Matos, 27
4700-387 - Braga

FILIAL
Av. Central, 131
4710-230 - Braga

253 208 300
939 208 300

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO
(VILA VERDE)

TXT **José Carlos Ferreira**

Chegámos ao último mês do ano, altura em que somos mais generosos, onde o apelo à Paz ganha uma dimensão diferente, onde a palavra solidariedade ecoa a cada dia que passa com mais força.

Esta é a altura do ano em que a família encontra tempo para estar mais vezes junta, para uma maior confraternização, deixando de lado questiúnculas fúteis que consomem a paciência o resto do ano.

Este é o mês do Natal, em que as famílias encontram mais dias para estarem realmente juntas, seja à volta da Ceia de Natal, seja a realizar aquelas iniciativas que só se fazem por estes dias. Uma delas é fazer o Presépio, com a tradicional ida ao monte para ir buscar o musgo, com o qual se faz todo o cenário.

Mas, em Cervães, no concelho de Vila Verde, o Natal é tudo isto, mas muito mais, tendo como epicentro o Santuário do Bom Despacho.

Reza a história que o culto e a devoção a Nossa Senhora do Bom Despacho, em Cervães, tem a sua origem em João da Cruz, um jovem que, num momento de doença, prometeu a Maria ser seu ermitão se Ela o livrasse da maleita de que padecia e que nenhum médico conseguia curar.

A sua prece foi ouvida e a promessa cumprida. João da Cruz sentiu as melhoras e, apesar de o tentarem demover, tornou-se ermitão, dedicando o resto da sua vida a Nossa Senhora, a quem ergueu um altar entre dois penedos.

João da Cruz sentiu a necessidade de encontrar um

espaço mais isolado para se recolher. Subiu o monte Busto até ao sítio da Penaliveira, onde descobriu uns penedos que formavam uma gruta. Para aí mudou a sua residência, trazendo consigo a imagem da Senhora da Estrela. Esta mudança não agradou ao proprietário da capela que mandou os seus filhos destruir a pequena ermida e molestar o ermitão, caso o encontrassem. Vendo a sua "capela" destruída, João da Cruz foi para o Bom Jesus do Monte onde o seu novo abrigo volta a ser destruído por emissários de Mateus Bravo, mas desta vez não sofre maus tratos.

Assim, o ermitão recorre ao Solar dos Azevedos, na freguesia de Lama, para pedir ajuda e protecção a Martim Lopes de Azevedo, que este recusou conceder. Mais tarde, o morgado contou o sucedido à mulher. No dia seguinte, D. Luísa pede ao marido que chame o ermitão, pois tinha sonhado que na lapa de Penaliveira se havia de construir um santuário. Martim Lopes de Azevedo concorda, então, em proteger João da Cruz e em ajudá-lo a construir a sua ermida. Manda familiares para a realização obras e manda criados armados guardar o sítio.

A devoção naquele local foi aumentando, tornando-se num dos mais célebres santuários marianos do Norte. E as esmolas permitiram ao ermitão efectuar várias obras, entre as quais, as capelas debaixo dos penhascos, onde colocou os passos da Paixão de Cristo.

O Santuário do Bom Despacho foi local por excelência de diversas celebrações litúrgicas que, ao longo dos anos deixaram de ser assinaladas. Outras, no entanto, surgiram e são hoje tradicionais e únicas na região atraindo muitos fiéis, como é o caso das celebrações do Natal e a peregrinação anual no primeiro domingo do mês de Junho.

Hoje, uma das maiores celebrações no Santuário do Bom Despacho é a Festa do Natal, que é muito vivida pela paróquia de Cervães e atrai muitas pessoas de outras freguesias.

A festa começa com uma Novena que se realiza de 16 a 24 de Dezembro. Depois há a encenação do Nascimento de Jesus no dia 25 de Dezembro, às 7h30.

Nestas celebrações são entoados cânticos únicos na região e que só se ouvem em Cervães. É também factor de atracção de pessoas Santuário o tradicional Presépio movimentado que começa a ser preparado ainda no mês de Novembro.

LOURINHÃ, A PRIMEIRA E ÚNICA DOC DE AGUARDENTES EM PORTUGAL

Não sendo eu um grande consumidor de bebidas destiladas, está a chegar a época do ano em que me dá mais prazer beber uma boa aguardente velha do nosso pais.

É na região Oeste de Portugal que é feita uma das mais famosas Aguardentes de Portugal. As aguardentes da Lourinhã têm características únicas que lhe dão a designação de DOC Lourinhã. Este tipo de bebida obtém-se a partir da destilação do vinho que lhe confere propriedades únicas.

Fruto do labor de muitos viticultores, este território viu em 1992 o seu mérito reconhecido, com a publicação do Decreto-Lei nº 34/92, de 7 de Março, que estabelece a Região Demarcada de Aguardente Vínica de Qualidade com Denominação de Origem Controlada "Lourinhã".

Sendo constituída a primeira e única Região Demarcada do País somente para a produção de Aguardentes, sendo uma das três regiões no espaço europeu, em posição de igualdade com as célebres aguardentes francesas.

Sendo esta uma região demarcada, obriga a respeitar uma série de regras e critérios que garantem a qualidade constante ao longo dos anos. Desde as vinhas, à vinificação, destilação, envelhecimento e até engarrafamento e rotulagem tem que ser feito dentro deste território.

Bem próxima de Lisboa, a Lourinhã é uma região de gente afável, boa gastronomia, falésias junto ao mar, diversas praias e campos verdejantes. A aguardente DOC Lourinhã é produzida aqui, na única Região Demarcada do país somente para a produção de Aguardentes. Surgiu há trinta anos, após terem sido feitos estudos na Estação Vitivinícola de Dois Portos, onde foi testada e confirmada a sua superior qualidade, a qual apenas encontra paralelo, a nível europeu, nas aguardentes francesas das regiões de Cognac e de Armagnac.

Estas aguardentes vínicas de qualidade, são provenientes de vinhas instaladas em solos Mediterrâneos, onde estão presentes vários tipos de castas, entre elas as Castas Brancas – Alicante, Alvadurão, Boal, Espinho, Marquinhas, Malvasia Rei (Seminário) e Tália.

e no caso das castas Tinta – Cabinda, Carignan, Periquita e Tinta Miúda.

O envelhecimento efetua-se na região, exclusivamente em barris de carvalho com capacidade de até 800 litros.

A região da Lourinhã está ligada à produção vitícola desde há muito tempo, como se pode perceber pela carta de Foral, dada pelo D. Jordão, com autorização do rei D. Afonso Henriques. Também se faz referência a esta zona em diversa documentação ligada à história da viticultura portuguesa.

A região carateriza-se geralmente por baixas amplitudes térmicas e é fortemente influenciada pela proximidade do oceano Atlântico. O verão é por norma fresco a moderado, assim como o inverno tépido a moderado, com precipitação moderada e elevada humidade relativa. No verão é frequente o nevoeiro durante a manhã e raramente ocorrem vagas de calor. Esta zona constitui um clima temperado mediterrânico de feição atlântica.

Ao nível do solo, este é heterogéneo e com baixa fertilidade, em regra geral as vinhas estão instaladas em solos mediterrâneos pardos ou vermelhos, normais ou para barros de arenitos finos, argilas ou argilitos e solos calcários pardos. Que associados a outros fatores edafo-climáticos e humanos, as aguardentes são extremamente aromáticas, onde o terroir desta região determina as características qualitativas, especialmente das aromáticas e sápidas presentes nos vinhos que dão origem à Aguardente DOC Lourinhã.

João Pereira
Enólogo

VINHOS EM PROVA

QUINTA DO ROL VSOP LOURINHÃ AGUARDENTE VELHA

Região: DOC Lourinhã
Casta(s): Tália, Alicante Branco e Malvasia Rei
Produtor: Quinta do Rol, Lda
Ano de Colheita: n/ Aplicavel
Preço: Entre 40,00€ e os 48,50€
Álcool: 39%
Enólogo: Desconhecido

Notas de Prova: Apresenta-se com uma cor topázio acastanhado com tons dourados e notas esverdeadas. Ao nível dos aromas, predomina aqui as nuances a frutas secas com mel, baunilha com leve toque de madeira. No palato é de caracter complexo, equilibrado com taninos macios e final muito longo.
Harmonizações: Acompanha bem como digestivo ou a acompanhar um chocolate negro e para quem gostar um bom charuto cubano.

MÓNICA ALBOR

Região: DOC Douro
Sub Região: Não determinada
Casta(s): Touriga Franca, Tinta Roriz, Tinta Amarela, Alicante Bouchet e Touriga Nacional
Produtor: Esmero – Sociedade de Vinhos, Lda
Ano de Colheita: 2020
Preço: Entre 9,00€ e os 10,50€
Álcool: 14,5%
Enólogo: Rui Xavier Soares

Notas de Prova: Apresenta-se com um aspeto límpido, de cor rubi densa e com ligeiros tons acastanhados, ao nível do aroma, apresenta uma expressão floral, com nuances a frutos vermelhos e chocolate, complexo e com personalidade vincada. Ao nível do sabor, este é bastante frutado, com taninos robustos e densos, com volume de boca e termina muito elegante e persistente.
Harmonizações: Recomendaria servir este vinho com carnes vermelhas intensas e grelhadas, caça, queijos de pasta e doces de ovos .

Ana Luísa de Carvalho
Médica Interna de formação específica
em Pediatria do Hospital de Braga*

Ana Rita Dias
Assistente Hospitalar de Pediatria
do Hospital de Braga

Definem-se como prematuros, ou pré-termo, os recém-nascidos que nascem com menos de 37 semanas de idade gestacional, sendo classificados, de acordo com a idade gestacional, como pré-termo tardio (entre as 34 e 36 semanas + 6 dias), pré-termo moderado (entre as 32 e 33 semanas + 6 dias), muito pré-termo (entre as 28 e 31 semanas + 6 dias) e extremo pré-termo (menos de 28 semanas).

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, nascem anualmente 15 milhões de prematuros em todo o mundo, correspondendo a um bebé prematuro por cada 10 nascimentos. Em Portugal, a taxa de prematuridade foi de 6,8% em 2020, percentagem inferior à verificada em 2015, de 8% (Instituto Nacional de Estatística). A nível mundial, a taxa de prematuridade é de 11%.

Existem vários fatores de risco para parto pré-termo, sendo a gemelaridade o principal. Outros fatores de risco são antecedentes de prematuridade, recurso a técnicas de procriação medicamente assistida, descolamento da placenta, malformações fetais, doenças maternas como a pré-eclâmpsia, entre outros. O tabagismo materno e a idade materna, são alguns dos fatores de risco que podem ser modificados.

Por ser um problema de saúde prevalente, foi criado em 2008 o Dia Mundial da Prematuridade, comemorado, desde então, anualmente, a 17 de novembro. A comemoração deste dia tem como objetivo promover a sensibilização da sociedade para os desafios da prematuridade e para honrar os recém-nascidos prematuros bem como os seus pais e familiares. A cor da prematuridade é o roxo, simbolizando a sensibilidade e excecionalidade. A prematuridade é também representada por um pequeno par de meias roxas, rodeado por 9 pares de meias brancas de maior tamanho, para os recém-nascidos de termo, simbolizando o nascimento de um recém-nascido prematuro por cada 10 nascimentos. O tema escolhido para este ano foi "O abraço dos pais: uma terapia poderosa. Garanta o contacto pele a pele desde o nascimento". Este tema mostra o poder dos pais no crescimento e recuperação destes recém-nascidos. Uma arma importante para tal é o "Método Canguru", que consiste na colocação do recém-nascido sobre o peito dos pais, permitindo o contacto pele-a-pele com os mesmos. São vários os benefícios comprovados desta técnica, entre os quais estão a melhoria do neurodesenvolvimento, reforço do vínculo entre o recém-nascido e os pais, redução do stress do recém-nascido e dos pais, estimulação do aleitamento materno, melhoria do controlo térmico e redução da dor. Este método é aplicado nas Unidades de Cuidados Intensivos Neonatais a todos os recém-nascidos estáveis. No caso de não estarem estáveis o suficiente para o Método Canguru, os pais podem sempre ajudá-los através do seu toque.

Os bebés prematuros não são apenas mais pequenos do que os de termo, são recém-nascidos cujos órgãos são imaturos, continuando o seu desenvolvimento fora do útero materno. Por este motivo, são mais frágeis e requerem cuidados altamente especializados. Apesar dos avanços na medicina, as sequelas que estes bebés apresentam continuam a ser consideráveis.

Por tudo isto, é fundamental sensibilizar a sociedade para a prematuridade, promovendo a evicção dos seus fatores de risco. A comemoração deste dia alertou, também, para o impacto que um bebé prematuro tem nas famílias. Ajuda, assim, a transmitir força a todas as famílias que têm recém-nascidos com estas características que os tornam tão frágeis, mas que, apesar disso, provam diariamente toda a sua resiliência.

*Texto de Ana Luísa de Carvalho sob a orientação de Ana Rita Dias

O CAVALO MAL-TRATADO

João Pedro Quesado
Jornalista

1054 corridas, 242 pole positions, 793 pódios, 241 vitórias, 16 campeonatos de construtores e 15 campeonatos de pilotos. A Scuderia Ferrari é a única equipa que está na Fórmula 1 desde o início do campeonato, em 1950. Apropriadamente, é também a equipa mais bem sucedida na história da F1. O que é, provavelmente, o que a condena a ciclos conturbados de falhanços e desilusões.

A Scuderia está num desses ciclos neste momento. A última vez que levou um piloto ao topo foi em 2007, com Räikkönen. Não muito antes tinha tido dominado o desporto como nunca, com cinco títulos consecutivos com Michael Schumacher ao leme, entre 2000 e 2004. Antes disso? Jody Scheckter tinha sido o último piloto campeão pela Ferrari, em 1979. A chave, como tantas vezes no desporto, é a gestão da equipa.

Até à chegada de Jean Todt, em 1993, a Ferrari era uma equipa à qual se podiam aplicar todos os estereótipos latinos. Após não conseguir vencer nada em 1991, os chefes da marca utilizaram a velha prática de despedir praticamente todos os que tinham postos de chefia. Até o piloto principal - Alain Prost -, por criticar o carro. O resultado foi ainda menos sucesso nos dois anos seguintes. Isto aconteceu repetidamente, nunca dando à equipa hipótese de se modernizar e completar um processo de crescimento.

É, também, o que acontece desde 2008. Stefano Domenicali, aprendiz de Todt, durou cerca de sete anos. Seguiu-se Marco Mattiacci, que não tinha experiência nenhuma em competição, e durou apenas sete meses. Depois veio Maurizio Arrivabene que, abençoado pelo novo presidente, Sergio Marchionne, fez algumas mudanças essenciais, mas apostou na cultura do medo dentro da equipa e fechou-a ao exterior. Falhou os títulos de 2017 e 2018 e, nesse ano, depois da precoce morte de Marchionne, perdeu uma luta interna por poder com o diretor técnico que ele próprio tinha escolhido.

Esse diretor técnico, Mattia Binotto, era um homem da Ferrari de uma ponta à outra, tendo chegado ao departamento de motores em 1995. Pertenceu à equipa na sua fase de ouro, criou um departamento técnico criativo como Maranello há muito não tinha, e sabia o que era preciso para voltar a vencer: crescimento sustentado, num clima de estabilidade e com uma abordagem analítica aos erros para os corrigir. Um 2019 'estranho' resultou no sacrifício de 2020 e 2021 para um regresso às vitórias em 2022. Era esse o objetivo: não vencer o título ou sequer lutar por ele, mas vencer corridas de novo. O resto viria depois.

Por essa métrica, 2022 excedeu as expectativas. A equipa começou o ano como candidata ao título, mostrando-se mais rápida e mais fiável que a competição. Até maio, quando começaram as falhas mecânicas, a que depois se acrescentaram as falhas na própria organização. A candidatura ao título, que não era o objetivo do ano, desfez-se.

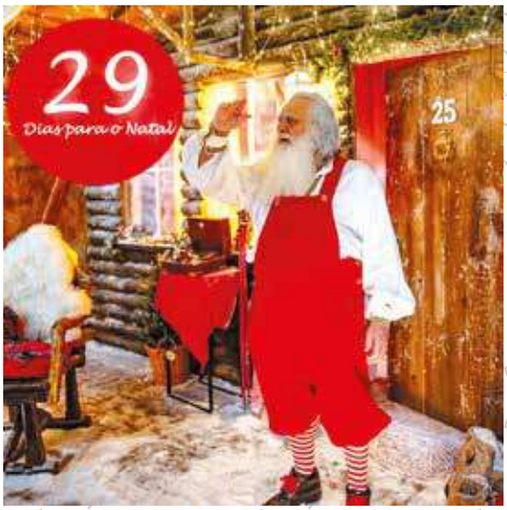
O problema é que, no que toca à Ferrari, a expectativa é sempre vencer. E se os patrões não têm paciência nem visão de longo prazo, a equipa vai sofrer. Quando se tornou claro que estavam a procurar um substituto - até tentando convencer quem nunca o aceitaria -, Binotto fez o que qualquer pessoa faria quando confrontada com duplicidade e indecisão: entregou a demissão. Quem manda na Ferrari não aprende com a sua história.

Assim, a equipa eternamente candidata ao título volta a ser a equipa eternamente em reconstrução. Quaisquer resultados em 2023 ainda vão ser resultado do trabalho de Binotto, mas o melhor é esquecer os próximos três anos. Outra vez.

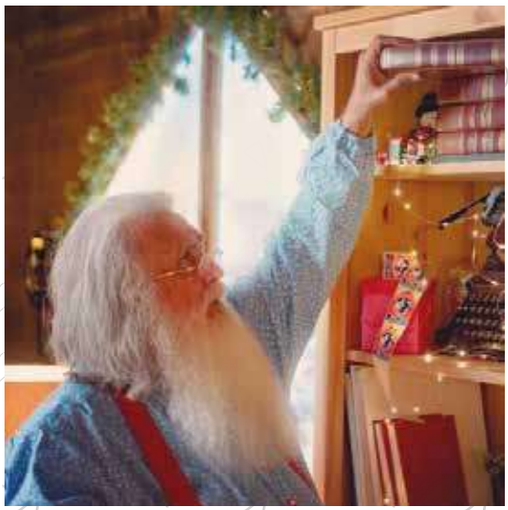
Instagram

Carta do Pai Natal

@cartadopainatal



Imagine o seu filho receber uma carta do Pai Natal, escrita com muito amor, dentro de uma "Caixa Secreta" e que esconde magia, mistério, jogos e artefactos fascinantes. Sim, é possível! Faça o pedido da Carta do Pai Natal® e envolva o seu filho neste mundo mágico. As cartas são personalizadas e podem chegar a milhares de famílias.



Granjinhos

Business Center

Avenida da Liberdade - Braga

A sua empresa no coração da cidade!

O **Granjinhos Business Center** permite que empresas e empresários usufruam de um conjunto de serviços partilhados, garantindo uma redução dos seus custos operacionais e assegurando uma eficaz produtividade. Escritórios privados, sala de reuniões e sede virtual são alguns dos serviços que temos disponíveis para sua total comodidade.

Venha conhecer este projeto e potencie connosco o seu negócio.

Contacte-nos!

Edifício dos Granjinhos
Avenida da Liberdade
4710-249 Braga

+351 934 144 466

geral@granjinhos.pt

www.granjinhos.pt