

JAN

♥ .MINHA.

*50



Nascer diferente.
Viver igual.

VERSÃO
DIGITAL



BALEARES

8 DIAS / 7 NOITES | T.I

DESDE

599€*

CANÁRIAS

8 DIAS / 7 NOITES | T.I

NOVA



MARROCOS

8 DIAS / 7 NOITES | T.I

DESDE

599€*

ESPECIALISTAS EM

BRASIL



MADEIRA

3 DIAS / 2 NOITES | A.P.A

DESDE

249€*

AGORA COM 2 AGÊNCIAS EM BRAGA

AV. GEN. NORTON DE MATOS, 27

AV. CENTRAL, 131



939 208 300*

*chamada para a rede móvel nacional



253 208 300**

**chamada para a rede fixa nacional

ESTES E MUITOS MAIS

*OS PREÇOS APRESENTADOS SÃO POR PESSOA EM OCUPAÇÃO
*SUJEITO A DISPONIBILIDADE NO MOMENTO DA RESERVA

mérica

VIAJENS E TURISMO

RNAV T 1985

TUNÍSIA

8 DIAS / 7 NOITES | T.I

DESDE

599€*

CRUZEIROS

8 DIAS / 7 NOITES | P.C

DESDE

599€*

MALDIVAS

10 DIAS / 7 NOITES | T.I

DESDE

1299€*



DESTINOS PARA SI !

PAÇÃO DUPLA, DE CARÁTER MERAMENTE INFORMATIVO
RESERVA E EVENTUAIS SUPLEMENTOS DE PARTIDA



CABO VERDE

8 DIAS / 7 NOITES | T.I

DESDE

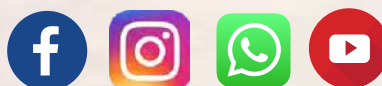
899€*

BENIDORM

9 DIAS / 7 NOITES | P.C

DESDE

399€*



JAN

**este
mês
na sua
minha**

28

REPORTAGEM

Nesta edição, conheça o Mosteiro de S. Martinho de Tibães. Fundado no final do século XI, foi casa-mãe dos beneditinos no século XVI e, atualmente, é um dos principais pontos turísticos e patrimoniais de Braga.

22

ENTREVISTA



Sabe o que é um angioma? Entrevistamos a bracarense Mara Pereira, portadora de um angioma facial. Em 2016, decidiu criar a página no facebook "Angioma - Flor de Pele" para encontrar mais pessoas no país que vivessem na mesma situação. Hoje em dia, é a voz e rosto do angioma, promove encontros e assume a responsabilidade de divulgar e desmistificar a patologia junto da comunidade!

60

POR AÍ

A Galiza pretende que os minhotos descubram o potencial que tem na área do turismo náutico sustentável. Para além das praias paradisíacas, há muito para explorar, desde faróis de encantar, pores do sol deslumbrantes ou gastronomia de excelência. Não perca!

66

FINANÇAS

Entramos em 2023 e há novos aumentos e preocupações para enfrentar. Mas como devemos gerir este novo ano que ainda promete ser desafiante para muitas famílias? A consultora financeira Carina Meireles dá-lhe algumas dicas que o vão ajudar...

32

SUGESTÕES PARA 2023

Como o saber não ocupa lugar e o novo ano é sempre uma excelente oportunidade para aprender algo novo e concluir metas e objetivos, preparamos algumas sugestões para si...



Olhar o novo ano com determinação

Diante dos acontecimentos e dificuldades que fomos sentindo em 2022, com a guerra na Ucrânia a potenciar demasiadas fragilidades na sociedade, com consequências graves a nível económico e social e impactos preocupantes na vida das pessoas, a entrada num novo ano traz-nos sempre expectativas de recomeços, de novos ciclos. É normalmente assim quando começa um novo ano e é com esse otimismo num futuro mais risonho que abraço 2023. Encará-lo de frente e olhá-lo como uma oportunidade de crescimento. Uma das decisões que considero imprescindível passa por evitar repetir erros do passado e depositar todas as energias na concretização de sonhos e metas. É um passo desafiador, num cenário desfavorável, mas possível, quando nos rodeamos das pessoas certas e quando temos uma vontade desmedida de arriscar. É tempo de perceber tudo aquilo que foi auspicioso ou apenas prescindível e retirar aprendizagens para o futuro. É com essa determinação que abraço o novo ano. Tirar dele o melhor que conseguir e, no final do mesmo, cá estarei para fazer o balanço.

A Revista Minha cumpriu no mês passado quatro anos de existência e continuará a ser uma referência importante e positiva na vida dos minhotos, com páginas que geram criatividade, rigor e muita empatia. É com esta força e dinâmica que queremos continuar a trabalhar para si e por si! Nesta primeira edição de 2023, falamos de angíomas, com uma bonita capa embelezada por três

portadores de uma patologia que continua a ser desconhecida para uma grande maioria da população. A bracaraense Mara Pereira, portadora de um angioma facial refere, em entrevista à Revista Minha, que «a vida é muito mais que uma mancha». Em 2016, esta mulher forte e decidida decidiu criar a página no facebook “Angioma - Flor de Pele” para encontrar mais pessoas no país que vivessem na mesma situação. Hoje em dia, é a voz e rosto do angioma, promove encontros e assume a responsabilidade de divulgar e desmistificar a patologia junto da comunidade. Uma história de vida e um verdadeiro exemplo de superação!

Por outro lado, o saber não ocupa lugar e o novo ano é sempre uma excelente oportunidade para aprender algo novo e concluir metas e objetivos. Veja as sugestões que temos para si...

Conheça também o litoral da Galiza, um destino com um incrível potencial na área do turismo náutico sustentável, com «praias paradisíacas, faróis de encantar, pores do sol deslumbrantes e uma gastronomia de excelência».

Não perca as habituais 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 primeira Minha de 2023. Boas leituras e um excelente Ano Novo!

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

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

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

15 ESTUDANTES DE BRAGA PREMIADOS COM BOLSAS DE MÉRITO



15 estudantes do concelho de Braga foram premiados com a Bolsa Social de Mérito pelo município bracarense. Esta iniciativa tem como objetivos premiar o mérito dos alunos, combater o abandono escolar no ensino superior e promover a igualdade de oportunidades, através da promoção de um ensino equitativo e da distinção dos estudantes com aproveitamento escolar. Na sessão, realizada no Salão Nobre dos Paços do Concelho, a vereadora da Educação, Carla Sepúlveda, destacou a importância da sintonia entre família e escola para que os alunos possam ter maior sucesso académico. «Olhamos para a Educação como um todo que agrega família, agentes sociais/culturais e a comunidade escolar. O mérito dos contemplados com esta bolsa deve-se ao suporte familiar, aos professores e ao pessoal não docente. Todos estes actores têm uma importância acrescida no desenvolvimento das nossas crianças e jovens», referiu. A cerimónia foi um momento de celebração da excelência dos alunos e alunos, mas também de agradecimento a todos os que constituem uma comunidade educativa tão alargada que começa na família, passa pelo professor/educador e pelo pessoal não docente até chegar a parceiros sociais e/ou juntas de freguesia.

ESPOSENDE VAI PLANTAR ÁRVORES PARA REPOVOAR ÁREAS AFETADAS POR ESPÉCIES INVASORAS

O município de Esposende, através de uma candidatura ao Programa Floresta Comum, vai implementar um projeto educativo que contempla a distribuição e plantação de mais de meio milhão de árvores, cujo objetivo é repovoar áreas afetadas por espécies invasoras. Pretende-se, por esta via, desenvolver uma gestão ativa na floresta, visando a gradual substituição de espécies invasoras lenhosas. A adesão a este projeto - Programa Floresta Comum - visa aproveitar um importante impulso para a floresta, promovido na sequência da parceria estabelecida entre a Quercus, o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF) e a Associação Nacional de Municípios Portugueses, ao qual se associou o Município de Esposende, com uma candidatura que foi aprovada. São igualmente objetivos deste projeto o aumento da biodiversidade florística e consequentemente faunística, o envolvimento da comunidade para as questões florestais, a recuperação de áreas afetadas por espécies invasoras lenhosas e ainda contribuir para a preparação do território para os fenómenos das alterações climáticas, concretamente as ondas de calor e a seca. Os espaços do concelho de Esposende que beneficiarão da plantação serão aqueles que tenham ações de controlo de espécies invasoras, sendo que os pedidos poderão ser efetuados pelos proprietários dos terrenos, nas Juntas de Freguesia, ou diretamente na Câmara Municipal, através do endereço gtf.esposende@cm-esposende.pt. A distribuição das árvores disponíveis será feita de acordo com o número de pedidos recebidos, após avaliação do terreno em visita técnica. Esta iniciativa enquadra-se no cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, nomeadamente no que concerne ao Ação Climática (ODS 13), Proteger a Vida Terrestre (ODS 15) e Parcerias para a Implementação dos Objetivos de Sustentabilidade (ODS 17).



IAMNATURE FEST DÁ A CONHECER NATUREZA DO ALTO MINHO DIAS 21 E 22 DE JANEIRO

A Natureza do Alto Minho vai estar em festa, nos dias 21 e 22 de Janeiro, com o “iAMnature Fest”, uma iniciativa



que pretende dar a conhecer espaços naturais, atividades de natureza e contribuir para a divulgação da região, enquanto destino de natureza sustentável. Aguardam-se dois dias bem preenchidos, com ateliers, conversas e atividades para todos os públicos. Os eventos serão promovidos por empresas de animação turística, centros de interpretação e educação ambiental, e decorrerão de forma diversificada nos 10 concelhos do Alto Minho, incluindo o Parque Nacional da Peneda Gerês, Paisagem Protegida do Corno de Bico e Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos. O “i AM nature” Fest é um conceito que nasceu pelas mãos da Explore Iberia e evoluiu na sequência do trabalho desenvolvido em parceria no âmbito da Carta Europeia de Turismo Sustentável do Alto Minho. Para mais informações, deve visitar o portal <https://www.iamnaturefest.pt/iamnaturefest>.

JOÃO PAULO MARTINS APRESENTOU GUIA DE VINHOS DA SUB-REGIÃO DE MONÇÃO E MELGAÇO

O Guia de Vinhos da Sub-Região de Monção e Melgaço 2022, da autoria do jornalista João Paulo Martins, foi apresentado nos dois concelhos e afirma-se como um auxiliar precioso para os amantes do universo vinícola. As sessões contaram com a presença de elementos da Real Confraria do Vinho Alvarinho-RCVA e vários produtores desta casta elegante e aromática. João Paulo Martins abordou as diferentes etapas do projeto editorial, com visitas aos locais, contactos com os produtores e a realização de provas, reforçando a ideia que, partindo do prestígio e da notoriedade da região, este guia constituirá mais um elemento de afirmação de Monção e Melgaço. Defensor de vinhos Alvarinho em grande formato, devido à maior lentidão imprimida no estágio, e em produtos com alguns anos em garrafa, originando vinhos com mais idade, João Paulo Martins mostrou-se satisfeito com a adesão dos produtores ao guia de vinhos, tendo enaltecido o crescimento e diversidade da casta Alvarinho, através do lançamento de novos produtos no mercado. Englobando notas de prova, o Guia de Vinhos da Sub-Região de Monção e Melgaço 2022, contempla, também, um capítulo da história da região e dos seus vinhos, um capítulo de vinhos velhos e, como é habitual neste género de publicações, uma seleção dos melhores do ano. Além dos vinhos brancos, inclui rosés, espumantes, tintos e aguardentes vínicas.





vergadela[®]
interiores

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



[vergadelainteriores](https://www.facebook.com/vergadelainteriores)

M. even- tos

MÚSICA

DAVID BRUNO

Theatro Circo | Braga

14 de janeiro

21h30

15 € | Quadrilátero (7,5 €)

O ano é 2001 e o lugar é Avintes. Um corpo sem vida surge alumiado pelos primeiros raios de sol da madrugada e coloca o povo em sobressalto: quem seria aquele homem que jazia numa poça de sangue à porta do Zoo de Santo Inácio com uma unha de gel vermelha num bolso e uma foto de uma mulher noutro? Assim começa esta novela, uma obra que segundo o seu autor, David Bruno, o salvou durante a pandemia. Inspirada num misto de observações feitas pelo mesmo durante as longas horas passadas à janela em casa durante o período de confinamento e memórias de infância, "Sangue & Mármore" é uma história que nunca aconteceu - mas podia perfeitamente ter acontecido.



MÚSICA

MÃO MORTA + PEDRO SOUSA = TRICOT

gnration | Braga

20 de janeiro

22h00

12 €

É da vontade de criar um projeto de edição fonográfica que promova a aproximação entre músicos - e que em grande parte dos casos nunca anteriormente tenham trabalhado juntos - que os Mão Morta, "instituição" histórica de Braga e da música portuguesa, juntam-se ao saxofonista Pedro Sousa para um concerto muito especial. A estreia em palco resulta de um primeiro encontro que os reuniu em estúdio, a convite da editora Esfera, do radialista Henrique Amaro e do músico André Tentúgal.



COMÉDIA

COMMEDIA A LA CARTE

Multiusos | Guimarães

27 de janeiro

21h00

18-30 €

O maior fenómeno do humor de improviso em Portugal volta aos palcos em 2023. Guimarães vai receber os Commedia a La Carte da melhor forma: à gargalhada. Isto porque César Mourão, Ricardo Peres e Carlos M. Cunha não brincam (ou se calhar brincam) em serviço e prometem um espectáculo de muita boa disposição. Há novidades, mas só serão reveladas depois. Até porque, após dois anos de pandemia, o humor deixou de ser apenas entretenimento e passou a ser uma missão. Vai querer perder?



M.

agen-
da

Kids

CONVERSAS DE CORPO

CC VILA FLOR | GUIMARÃES

14 de janeiro

Presencial

2 €

“Conversas de Corpo” é um espetáculo-instalação para e com bebés e crianças dos 0 aos 3 anos. Criado numa relação direta com o público, é um acontecimento aberto permeável ao encontro no qual os gestos da dança contagiam os corpos das crianças e de quem as acompanha, gerando um momento único de conexão entre todos.



HÁ UM RIO NESTA GOTA

GNRATON | BRAGA

21 de janeiro

Presencial

4 €



A música ocupa um lugar central nas nossas vidas. Nesta sessão-concerto dedicada aos mais novos e produzida pela cooperativa cultural Frenesim, as famílias são convidadas a entrar numa bolha sonora, onde a música eletrónica se mistura com a voz acústica, a exploração dos instrumentos, os ecos, as projeções e as descobertas em dupla. Mergulharemos num fio de água até brotarmos no meio do oceano, nas pás de um moinho ou numa chuva tropical.

PLAYDAY FAMÍLIA

JARDIM DA MARINA | VIANA DO CASTELO

29 de janeiro

Presencial

Gratuito



O Playday Família decorre no último domingo de cada mês, entre as 10h e as 13h no Jardim da Marina, em Viana do Castelo. O Rua a Brincar, uma iniciativa que pretende levar as crianças a brincarem nas ruas junto às suas zonas habitacionais, promove assim uma manhã repleta de brincadeira para as crianças e as suas famílias. A participação é totalmente gratuita e não requer inscrição prévia.

Forum Arte Braga recebe exposição sobre o Som até 12 de março

O Forum Arte Braga recebe, até 12 de março, a exposição “Como o Design Soa”, iniciativa que conta com curadoria de Carla Carbone e junta um leque diversificado de artistas e designers.

“Como o Design Soa” junta o trabalho de 19 artistas e/ou projetos artísticos, sendo uma exposição onde o som é protagonista ao estabelecer relações ou ressonâncias, entre as várias obras. Uma vez as obras oferecem deleitosas melodias, outras vezes, já mudas, evocam memórias de sonoridades há muito recônditas e esquecidas. Tomando o espectador de sobressalto. “Como o Design Soa” pretende ser um corolário de emoções, e de experiências sensoriais, que, através do som, reverberam para uma experiência a várias mãos e a múltiplas tonalidades. O som é assim um elemento agregador, que une o design à arte, e a arte à poesia. A visita

à galeria é gratuita, sendo possível fazê-la durante a semana, entre as 9h00 e as 18h00, e ao fim-de-semana no horário de funcionamento do Altice Forum Braga.

Para o administrador executivo da InvestBraga, Carlos Silva, esta exposição «traz uma nova realidade artística e cultural até à galeria, mostrando as potencialidades do espaço e conjugando o som com as experiências sensoriais».

Já Guilherme Braga da Cruz, curador da galeria Forum Arte Braga, opta por destacar o «lote diversificado de artistas que se juntaram nesta exposição, contribuindo para o engrandecimento artístico do percurso da galeria de arte».

Por seu turno, a curadora da exposição, Carla Carbone, sublinha que «a exposição nos leva numa viagem pelo som, pelas obras de arte e pelos objetos de design, num exercício de complementaridade».





AutoFix[®] 40 ANOS

DESDE 1982

USADOS CERTIFICADOS

Melhores PME de Portugal Empresa Top 5%

AutoFix[®] é uma empresa TOP 5% Melhores PME de Portugal, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor. Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

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

✓ USADOS CERTIFICADOS

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

✓ OFICINA ESPECIALIZADA

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



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 DE TODA A
DOCUMENTAÇÃO
CONTRATUAL**

Visite-nos

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/AutoFixIda  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

Mário Laginha e Pedro Burmester enchem a alma e o palco do CCVF

O Centro Cultural Vila Flor (CCVF), em Guimarães, recebe, no dia 21 de janeiro (sábado), às 21h30, um concerto de Mário Laginha e Pedro Burmester, que promete aquecer os presentes por dentro, ao longo de uma viagem musical feita de memórias, em que os autores tocam obras de Astor Piazzolla, de Maurice Ravel, do próprio Laginha e de Bernardo Sasseti.

Este concerto, que decorrerá no maior palco do CCVF, no Grande Auditório Francisca Abreu, é uma jornada musical construída com alicerces em memórias, cumplicidades e também tristezas. São quase 40 anos de palcos partilhados na Europa, Ásia e Américas por dois músicos, donos de um trajeto e imaginário inspiradores.

Com uma carreira que leva já mais de três décadas, Mário Laginha é habitualmente conotado com o mundo do jazz. Mas o universo musical que foi construindo é mais vasto, passando pelas sonoridades brasileiras, indianas, africanas, pela pop e o rock, e pelas bases clássicas que presidiram à sua formação. A propósito de Burmester, o seu trajeto musical teve como primeiro marco o primeiro recital que deu aos 10 anos de idade, tendo atuado, desde então, como solista, em música de câmara e com orquestra por todo o mundo. Neste

longo caminho, partilhou os palcos com mais de 50 maestros, entre os quais, Joana Carneiro, Franz Bruggen, Gianadrea Nosedá, Jan Latham König, Georg Solti, Leon Fleisher, Muhai Tang, Frans Bruggen, Leopold Hager, Baldur Bronnimann, etc., e foi solista com praticamente todas as orquestras portuguesas e em formação de música de câmara. Para além de Mário Laginha, Pedro Burmester já atuou com nomes como António Saiote, Gerardo Ribeiro, Paulo Gaio Lima, Anner Bylsma, Thomas Zehetmair e Quarteto Prazak, Tokyo String Quartett e Augustin Dumay, entre outros.

Aguarda-se assim um concerto que certamente nos agarrará e deixará vestígios luminosos que nos lançam num novo ano que se deseja carregado de boas e inspiradoras energias. Os bilhetes para garantir a presença neste concerto têm o valor de 10 euros ou 7,5 euros com desconto, podendo os mesmos ser adquiridos online em aoficina.pt e presencialmente nas bilheteiras de equipamentos geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória de Guimarães (CDMG) ou a Loja Oficina (LO), bem como nas lojas Fnac, Worten e El Corte Inglés.



colibri

centro de dia • centro clínico • cuidados domiciliários



SERVIÇOS

A nossa intervenção dirige-se adultos e seniores e estamos especialmente vocacionados para patologias neurológicas (p.ex.: Alzheimer e outras Demências, Parkinson, AVC, TCE...)

1. Centro Clínico

Consultas, exames e terapias que auxiliam o diagnóstico, bem como acompanhamento da pessoa e dos seus familiares/cuidadores.

2. Centro de Dia

Serviço de acompanhamento permanente e especializado em Alzheimer e outras Demências.

ABRE BREVEMENTE - INSCRIÇÕES ABERTAS

3. Cuidados Domiciliários

Cuidados de saúde e bem-estar em contexto de domicílio (acompanhamento diurno e/ou noturno em regime permanente ou temporário; consultas e terapias)

Av. Dr. Carlos Bacelar 1012 - Loja 5B | 4760-103 VNFamalicão
252310017|925706264|geral@centrocolibri.pt
www.centrocolibri.pt



30 anos de criação, educação e produção artística

A Arte Total, criada em 1992, é uma estrutura de Criação, Produção e Mediação de Públicos dedicada às práticas artísticas contemporâneas, sediada em Braga, no Mercado Cultural do Carandá. É parceira do Município de Braga para a promoção e inclusão social através das artes nas escolas públicas e criação artística, pertence à REDE, colabora com o Teatro Circo na divulgação, promoção e criação na área das artes performativas, apoia e desenvolve projectos com o Mosteiro de Tibães, Museu dos Biscoitos, desenvolve residências com o Gnraton e actua directamente em projectos artísticos com Universidade do Porto, Universidade do Minho e International Nanotechnology Laboratory. Mantém um trabalho continuado de cooperação com outras áreas sectoriais como a BragaMob no intercâmbio europeu de formação profissional e a PracticalCapacity na assessoria de condição física dos operários e sustentabilidade ambiental. É parceira do Braga Media Arts| UNESCO e cooperou com o projecto Braga'27 na candidatura da CEC 27.

Após 30 anos de trabalho regular apoiado pelo Município de Braga e com apoio financeiro do Governo Português através do Ministério da Cultura-Direção Geral das Artes desde 1998, mantém uma actividade regular, focada na produção artística contemporânea que privilegia o trabalho de carácter experimental e fora dos circuitos comerciais. Juntando a performance às artes visuais, a dança à música ou as tecnologias digitais à criação de processos de trabalho e investigação em dança, o Plano de Actividades da Arte Total tem incluído estreias absolutas nacionais e internacionais, apresentações informais de processo de criação, intervenções em espaço público e em sectores sociais particulares, explorando o diálogo entre diversas propostas artísticas, o espaço da cidade e o público que nela habita.



Programação

Em 2023, a programação da Arte Total irá contar com mais de 25 artistas convidados, nacionais e internacionais.

O projeto Call - Conexões Artísticas Ligadas em Laboratório -, arranca novamente com workshops e oficinas, com a articulação com a Escola Básica do Carandá, o IABEA/i2ADS (Faculdade de Belas Artes do Porto) e INL (International Nanotechnology Laboratory). Em Abril, será realizada uma residência artística, Call Fala Barato, em West Palm Beach, Florida, com o Portuguese American Cultural e, em Agosto, será realizada a primeira residência com o artista Pasquale Direse, na Accademia di Belle Arti di Firenze. Este projeto centra-se na pesquisa performática e na promoção de uma educação artística que privilegie o ser individual e o respetivo retorno ao ser coletivo, incentivando desta forma a formação de públicos para a dança contemporânea.

O Laboratório de transcrição coreográfica - Guelra - volta com os bailarinos/coreógrafos Sara Santervás e Peter Michael Dietz ao gnration, em maio e novembro. A residência artística Salvo Conduto, regressa, em setembro, ao Mosteiro de Tibães, com a coreógrafa Dally Shwarz e o músico Marcos Aganju. Em julho, o projeto Clementina sobe ao palco do Teatro Circo.

Para finalizar 2023, estrearão, em Braga, os primeiros trabalhos realizados no ciclo Contrapeso, com DrummingGP em colaboração com Medialize.it e Arte Total.

Com o objetivo de garantir e facilitar a divulgação de investigação em arte e educação, será ainda lançada a App Arte Total.

Formação contínua

Relativamente à formação contínua, continuam abertas inscrições para as aulas de Oficina de Criação (3-12anos), Dança Educativa (3/4 anos), Ballet Clássico (todos os níveis), Dança Criativa (6-12 anos), Dança Contemporânea (iniciação e avançado) e Barrecore (adultos). Tanto a formação em ballet clássico como em dança contemporânea é certificada pela Royal Academy of Dance e pelo CID - International Dance Council (Unesco). Para mais informações sobre horários e valores, envie email para artetotal.braga@gmail.com ou visite os Estúdios da Arte Total, no Mercado Cultural do Carandá.

Nota sobre o espaço Mercado Cultural do Carandá

Os estúdios da Arte Total estão situados no Mercado Cultural do Carandá, projecto do Arquitecto Eduardo Souto de Moura, resultado da reconversão e adaptação do antigo mercado municipal (projecto do mesmo arquitecto). A transformação já foi premiada pelo Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana. Muito se tem falado, nos últimos tempos, sobre a situação atual deste espaço, que é uma referência da arquitetura contemporânea, e que se encontra com problemas na cobertura que, por sua vez, afetam todo o edifício. O Município de Braga avançou que vai investir, em 2023, na reabilitação de todo o espaço do Mercado Cultural do Carandá, iniciando a obra pelo edifício sede da Arte Total, de forma a resolver os "problemas estruturais" do edifício e devolver ao Mercado o destaque que merece, como Dance Venue da cidade de Braga.



**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.cei.braga/



re.store

Desde 2020 a transformar desperdícios têxteis em inclusão social

A re.store, marca de Braga, já conseguiu, em dois anos de existência, reutilizar 5 toneladas de tecido e remunerar, até à data, os seus parceiros sociais em €50.703,15, tendo ultrapassado o objetivo a que se havia proposto para 2022 que se cifrava em €50.000.

A re.store é assim «um exemplo de que é possível criar impacto positivo através de uma empresa de inovação social», realçando a importância de as empresas trabalharem o seu designio de agentes de mudança no que toca à sua responsabilidade social corporativa.

2022 foi um ano em que a marca conquistou a confiança de vários clientes empresariais – trabalhando várias soluções em conjunto para evitar desperdícios têxteis e promover a inclusão social de pessoas únicas na sua diferença – e viu aumentar o número dos membros da sua Tribo empenhada em mudar muitos pequenos mundos.

A re.store assume-se como a marca de inovação social dos 3Ps: P de Pessoas porque promove a inclusão social (todos os seus produtos são confeccionados por parceiros sociais que são remunerados pelo seu trabalho), P de Planeta porque contribui para a redução da pegada ecológica da indústria têxtil nacional (todos os seus produtos são feitos a partir de desperdícios e sobras desta indústria) e P de Pedagogia porque promove, junto das escolas e organizações, a consciencialização coletiva no sentido da mudança de atitude e de comportamentos de consumo mais responsáveis. Para os interessados em ajudar a re.store a transformar desperdícios têxteis em inclusão social, podem visitar o portal www.restore.com.pt.





Venha para a Casa da Cuca para uma estadia tranquila e luxuosa no campo. Relaxe junto à piscina com um copo do nosso vinho branco e desfrute das deslumbrantes vistas de montanha. A nossa casa renovada do século XV oferece quartos e comodidades únicas, incluindo um jardim, piscina, e adega tradicional. Deixe-se descontrair e relaxar totalmente na Casa da Cuca.



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

ENTREVISTA A MARA PEREIRA, PORTADORA DE UM ANGIOMA FACIAL

«A VIDA É MUITO MAIS QUE UMA MANCHA»

TXT Vasco Alves

PIC Inês Pedro Fernandes e Mara Fernandes

Mara Pereira vive em Braga e é portadora de um angioma facial. Em 2016, decidiu criar a página no facebook “Angioma - Flor de Pele” para encontrar mais pessoas no país que vivessem na mesma situação. Hoje em dia, é a voz e o rosto do angioma, promove encontros e assume a responsabilidade de divulgar e desmistificar a patologia junto da comunidade.

Olá Mara, antes de mais, o que é um angioma?

É um tumor benigno constituído por um agregado anômalo de vasos sanguíneos, que se deve ao aumento da proliferação celular. Dividem-se de acordo com a sua localização (músculo, pele, osso, órgãos), tamanho dos vasos e tipo de vaso. No meu caso, apareceu mesmo no meio do rosto, mas há pessoas que têm nos braços, barriga, pernas ou outras partes do corpo.



Provoca algum tipo de sintoma?

No meu caso, até aos 30 anos não tive qualquer tipo de sintoma. Só em idade adulta comecei a ter problemas na visão devido ao alojamento central do angioma. Ganhei um glaucoma, o qual está a ser tratado e para já está estável. Têm surgido em alguns portadores pequenos, problemas de visão, mas têm sido seguidos devidamente. Os médicos, hoje em dia, estão mais preparados e fazem logo um rastreio certo. Os que têm em outras partes do corpo, nem sempre têm sintomas.

A Mara dá a cara pelo angioma, uma patologia que afeta muitas pessoas, mas que é pouco falada e conhecida em Portugal. Porquê?

Gostava de ter essa resposta de forma mais formada ou convicta... mas, na realidade ainda não percebi porque mal se fala desta patologia. Parece um assunto tabu escondido pela vergonha de quem não consegue encarar isto, quando é num local que não dá para esconder como na cara. Quando fiz o primeiro vídeo em 2019, onde entrevistei na rua crianças, adolescentes, jovens, idosos para saber como estava o conhecimento das pessoas relativamente a isto, fiquei perplexa porque eram as mesmas ideias da década de 80 ou 90. Vi e senti pessoas com total desconhecimento. Fiquei a pensar que há um longo caminho na desmistificação desta patologia. Faz-me confusão, as pessoas conseguem caracterizar quem tem uma síndrome, uma paralisia ou outro género patológico e não sabem olhar para um portador de Angioma, sem saberem a sua real definição. Mais de metade da população continua a achar que isto é pisado ou queimado, não sabe que isto é de nascença.

Como tem sido a tua relação com o angioma desde criança até agora, em fase adulta?

Em criança ou até aos meus 12 anos, não foi nada fácil lidar com isto. A minha mãe chegou-me a contar que em miúda, com uns 4 anos, me viu em frente ao espelho a questionar o que tinha na cara. Disse frente a um espelho com essa idade: “O “Joei” (meu irmão - Joel), não tem isto. O papá e a mamã também não têm. Um dia, pego numa faca e raspo isto!” Imagina o impacto disto desde cedo na vida. Também tive de lidar com uma sociedade que desconhecia esta patologia. Por exemplo, dos meus 6 aos 9 anos, durante o percurso da minha casa até à escola primária, nesses 4 anos, fui chamada de monstro por uma adolescente. Todos os dias eu tinha de passar naquela rua porque era o percurso mais rápido e a rua menos movimentada. Ela quando me via dizia da janela: “Fujam que vem aí o monstro!”. Essa palavra forte durante esse tempo, “calejou-me” de tal maneira, que depois foi mais fácil encarar outras expressões ou apelidos. Não gostava quando ouvia as pessoas a culpar os meus pais.

Diziam à minha mãe que era a culpada por me ter deixado cair ou permitido cheirar uma flor. Até aos meus 12 anos, foi uma fase de muita luta dos meus pais e amigas, para me fazerem aceitar assim. Não havia soluções ou tratamentos. Só quando me reconheci e aceitei assim, a minha vida mudou completamente. Deixei de me esconder. Cortei o cabelo para não o colocar à frente da mancha. Saía sem medos. Deixei de ligar para o que diziam. Parecia que tinha um punhado de força vindo duma clareza simples que tive na altura em que no parque da cidade, um Domingo, os meus pais que me chamaram do escorrega, e disseram: “Mara, olha discretamente para a miúda que está a sorrir na cadeira de rodas. Não olhes para ela como não gostas que olhem para ti e pensa se querias antes estar na cadeira de rodas ou ter a manchinha na cara”. Não consegui responder logo... andei no escorrega vezes sem conta e pensava: “ela não sai dali e está feliz, sempre a sorrir! Não consegue fazer nada do que estou a fazer. Eu nem consigo ver-me e posso fazer tudo mas ela não pode. Eu prefiro a mancha!” – Fui ter com os meus pais meia hora depois dessa reflexão e disse-lhes que preferia a manchinha. Ainda hoje me lembro do olhar espelhado deles ao saber a minha resposta e do sorriso maravilhoso da Eunice, que transformou por completo a minha vida e me proporcionou a aceitação. Dali em diante, nunca mais pensei em esconder-me. Tenho uma vida super normal. Aceito-me tal e qual como sou, sem receios. Sou feliz assim.

Em algum momento, afetou a tua vida pessoal?

Sim, afetou! Aos meus 18 anos quando me apaixonei por um amigo que tinha muita coisa em comum. Tínhamos empatia, gostávamos de estar um com o outro e o rumo seria o namoro porque muitos amigos em comum, até diziam que íamos dar um casal devido a tanta cumplicidade. Até ao dia em que na conversa do “vai ou ficamos como estamos”, ele me disse que não conseguia namorar comigo apesar de gostar muito de mim, porque eu tinha uma mancha na cara. Foi das coisas mais duras de

«Mais de metade da população continua a achar que isto é pisado ou queimado, não sabe que isto é de nascença»

se ouvir! Tinha 18 anos, um mundo para construir pela frente e uma paixão não correspondida na totalidade porque tinha uma mancha. Fui muito abaixo e foi quando procurei uma clínica dermatológica para fazer tratamentos a laser. Fiz 7 sessões e durante a recuperação só pensava se ele um dia me ia aceitar sem a mancha. E o mais engraçado é que parei na sétima sessão porque não me comeci a identificar com a Mara que via! Quando me maquilhava, a mancha desaparecia, porque com o laser saiu muito volume e cor. Fiquei muitas vezes em frente ao espelho depois de aplicar a base a questionar que Mara era aquela?! Estranho porque não me reconheci mesmo. Decidi parar e nunca mais mexi ou fiz qualquer tratamento. Aprendi a gostar de mim assim... preferi desistir dele do que desistir de mim.

O que é que pensaste na altura, o que é que sentiste?

Na altura pensei que ia ter a minha vida condicionada. Que só ia conseguir sobreviver e nunca viver plenamente devido àquele impacto. Senti medo de nunca conseguir encontrar alguém que gostasse de mim tal como sou. Que tontice... porque a vida, depois, pôs-me pessoas certas no caminho. Que gostaram ou se apaixonaram por mim, tal e qual como sou.

E profissionalmente?

Nunca senti barreiras neste campo. Aos 15 anos, antes de tirar o curso de artes gráficas, fui trabalhar para o McDonald's e estive na caixa ou atendimento ao público. Deram-me sempre oportunidades sem receios. Eu também nunca mostrei barreiras nesse sentido porque o que me fazia trabalhar eram as mãos, não a mancha que tinha. Depois do curso fiquei logo empregada e até hoje sempre estive no ativo, sem nunca sentir barreiras. Sempre lidei muito bem e sempre me deram oportunidades de mostrar que a patologia que tenho, não afetou em nada uma carreira de 20 anos. Nem no ramo comercial onde temos contacto direto com clientes. A disposição com que nos mostramos, é que faz o caminho.

E como é que as pessoas mais próximas, como a família e os amigos, lida(va)m com a situação?

A família e amigos, foram sempre os meus pilares. Os que me ajudaram muito bem a lidar com isto. Eles é que me "picavam" para sair de casa. Desafiavam-me, puxavam por mim. Mas sei e senti que não foi fácil para eles,

porque tinham de encarar comentários duros e inesperados de pessoas que desconheciam isto. Mas, nunca senti em momento algum, que tivessem vergonha de

mim... eram os meus advogados de defesa, quando cansada de explicar o que tinha na cara, eram eles que respondiam como que de um escudo se tratasse. A minha família e amigas mais próximas foram e são pessoas maravilhosas que Deus colocou no meu caminho. Muito sinceramente, se não os tivesse na minha vida, talvez não fosse a Mara que sou hoje. Talvez vivesse escondida. Foi a força e resiliência deles que me fez ver que a vida é muito mais que uma mancha na cara.

«A família e amigos foram sempre os meus pilares.

Os que me ajudaram muito e bem a lidar com isto. Eles é que me "picavam" para sair de casa. Desafiavam-me, puxavam por mim»

Existe alguma tendência genética para a prevalência de um angioma?

Não é genético... não tenho ninguém na família com angioma. Fui a primeira. Os meus pais, irmão e sobrinhos, não têm. Há portadoras como eu, com angiomas faciais, que foram mães e os filhos não tiveram absolutamente nada.

Em 2016, decidiste criar a página no facebook "Angioma - Flor de Pele". Qual foi o teu objetivo?

Saber se havia mais pessoas como eu, porque não via ou conhecia ninguém com Angioma. Era uma vontade de miúda, saber se havia mais ou se era um caso isolado. Depois juntou-se o empurrão da Iva Domingues... Após uma entrevista no programa a Tarde é Sua, nos corredores da TVI, lançou-me o desafio de fazer algo por eles ou usar esta força e forma de aceitação, em prol duma comunidade. Juntei estes dois elementos e fiz a página. Foi e é um projeto de vida porque consegui ver que há tantos como eu. Que posso ajudar, na medida do possível, e isso tem sido muito gratificante.

Como tem sido o feedback desse projecto?

Muito positivo e inesquecível porque têm surgido coisas magníficas. Tenho conseguido falar com pais e portadores como se de uma família se tratasse. Troca de ideias, de situações. Desabafos sentidos de reações que já me surgiram e dou a minha experiência para, de certa forma, poder ajudar. E já se fez um encontro nacional em 2019. Pedem o segundo em Lisboa. Fizem-se encontros para lanchar no sentido da união e partilha. Tanta coisa boa já surgiu mas sinto que muita mais está por acontecer.

Tens pessoas de todo o país a fazerem parte desta página e a acompanharem-te neste propósito?

Sim, tenho. Desde o Algarve, Alentejo, Lisboa, Sintra, Leiria, Aveiro, Guarda, Coimbra, Porto, Braga, Funchal, Ponta Delgada... um pouco por todo o país. E já falei com eles pela página. Até já entraram em contacto comigo pessoas que estão na Itália, França, Brasil, USA. Dão-me força e incentivo para continuar sem parar. Pedem o segundo encontro na capital com tanta força e vontade, que vou ter mesmo de o fazer em breve. Quando comecei este projeto, estava longe de imaginar isto!

E há pessoas que têm procurado a tua ajuda e a pedirem-te conselhos?

Sim, há. Pais e portadores... os pais preocupados com os isolamentos dos filhos em determinadas idades. Portadores com desabafos profundos porque sabem que já passei por caminhos semelhantes. Tem sido uma partilha às vezes emocionante porque me revejo e sinto de novo o que dizem. É como um reviver... dou os conselhos possíveis. Tenho recebido ótimos feedback's.

De que forma é que achas que podes ajudar estas pessoas?

Por partilhar a minha experiência de vida. A volta que dei após a minha aceitação. Tento fazê-los ver que isto é menos do que imaginamos. Que podemos fazer tudo o que quisermos porque não estamos presos a nenhuma cadeira ou cama. Que a vida é muito mais que uma mancha. Consegui atenuar e encaminhar uma desistência de vida... um desabafo muito profundo de quem ia desistir de viver. Li e encaminhei para a pessoa certa no momento certo. Hoje, essa pessoa ainda cá está. E ainda bem! Continuar a desmistificar é fundamental para ajudar muitos a sentirem-se bem perante uma sociedade que pouco sabe desta patologia.

Decidiste organizar encontros para os portadores de angioma, que foram entretanto interrompidos pela pandemia. Recentemente, reativaste esta iniciativa. Como correu?

Sim, correu muito bem. O último lanche foi muito bom. Num café mesmo no centro da cidade de Braga, onde sempre passava desde miúda e não via ninguém com Angioma... e, numa tarde, ver rostos iguais ao meu, no mesmo espaço, fez-me recuar aquele tempo e notar o que não conseguia na altura. Estivemos reunidos como se fôssemos família e isso é tão bom. Um dos portadores, o Vicente, viu pela primeira vez alguém como ele. Ficou a olhar para mim uns bons segundos... sei o que sentiu e pensou.

«A página no facebook "Angioma - Flor de Pele" é um projecto de vida que tem sido muito importante para conhecer outros casos e para ajudar muitos a sentirem-se bem perante uma sociedade que pouco sabe desta patologia»

Qual foi o teu propósito e como funcionam estes encontros?

O propósito é tirá-las da zona de conforto. Saírem para locais com muita gente para serem vistos sem vergonha nem preconceitos como nos dois lanches em 2021 e 2022. Estes encontros funcionam sempre de forma natural e sem pressões. Vem quem quer e realmente sentem-se bem. Faço o convite na página "Angioma" e alguns dizem logo que vêm. A Susana, de Vila do Conde,



veio aos três encontros que organizei. Se houvesse um diploma de presenças constantes, ela ganhava um. O encontro nacional em 2019 foi mágico. Foi realizado a custo zero ou só com donativos e apoios. Vieram portadores do sul, centro e norte. Foi inesquecível.

Tens recebido apoios para a concretização destas iniciativas?

Nenhum apoio financeiro porque ainda não formei a Associação que tantos pedem. Tudo o que fiz foi doado pela boa vontade de quem abraçou este projecto. Quando fiz o encontro nacional no museu D. Diogo de Sousa com música clássica do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, o espaço foi oferecido pela diretora do museu, Dra. Isabel Cunha. A música pelos alunos que voluntariamente dedicaram a sua música aos presentes naquela sala. A disponibilidade imediata da diretora Dra. Ana Caldeira em escolher os alunos, foi algo que jamais esquecerei. A cidade acolheu muito bem a iniciativa e senti logo isso com a forma como o presidente do município, Ricardo Rio, encaminhou tudo. Fui recebida pelo vereador João Rodrigues que se dispôs prontamente a tratar da logística. Senti que a autarquia de Braga teve os braços abertos para este projeto. Eu só tinha o meu subsídio de férias para gastar no necessário em prol desse encontro e não gastei nem um euro. Foi tudo doado por gente maravilhosa, com corações de ouro. Jamais esquecerei cada pessoa que me deu a mão nesse encontro. Agradeço profundamente a todos.

Procuraste novamente métodos para tratar ou disfarçar o angioma?

Procurei o tratamento por laser após a desilusão aos 18 anos, mas desisti na sétima sessão por não me identificar com a Mara sem mancha. Não parecia eu e isso foi tão estranho que me fez desistir. Saiu com essas sessões, cor e volume.

Em relação ao estilo de vida, há recomendações básicas ou cuidados que se deve ter diariamente?

Não há nada especial. Faço uma vida normal ou igual à de qualquer pessoa.

O que se poderia fazer para desmistificar este problema?

Dar a conhecer em grande escala esta patologia.

Divulgar e desmistificar são o meu foco porque só assim, as pessoas vão conhecer este facto e deixar de olhar para nós como se fôssemos uns “extra terrestres”. De-

pois de saberem o que realmente temos, vão deixar de olhar e dizer: “Desculpe, mas o que tem na cara?!”. Com um conhecimento geral as pessoas vão olhar para cada um de nós e vão entender logo que é um Angioma.

O que significa hoje, para ti, viver com um angioma no rosto?

Uma responsabilidade acrescida perante uma comunidade. A Mara de hoje não é a mesma de 1992 que se escondia. Que tinha vergonha de sair de casa e escondia o rosto quando o fazia. Hoje, eu já não me imagino sem ele porque faz parte de mim e da minha história de vida.

Qual o teu conselho para as pessoas que são portadoras de um angioma?

Que se aceitem como são e que não deixem de viver. Há portadoras que vivem escondidas e apenas sobrevivem. Há pais que escondem os filhos por vergonha ou para os proteger de comentários e estão a cometer um erro. Quanto mais forem vistos, mais esta patologia cai na normalidade no seio da sociedade. Em suma, o que gostava de lhes pedir é que vivam na plenitude sem receios. A vida é muito mais que uma mancha no rosto.

Assumir de forma natural esta marca é uma decisão que muda vidas e para melhor?

Eu acho que sim... muito sinceramente! Tive logo essa conclusão, após a minha primeira entrevista na TVI com

«Temos que sair da nossa zona de conforto para sermos vistos e para acabarmos com os preconceitos»

«Divulgar e desmistificar são o meu foco porque só assim, as pessoas vão conhecer esta realidade e deixar de olhar para nós como se fôssemos uns “extraterrestres»



a Iva, onde uma mãe que tinha um filho de meses com um Angioma tal e qual o meu, me viu e ligou para a TVI a pedir o meu contacto. Quando falei com ela, disse-me que andava com receio de como seria a vida do filho ou como seria a vida dele com o Angioma perante uma sociedade pouco preparada para nos ver sem julgar. Mas, depois de me ver de forma tão natural e sem vergonha perante o país, confidenciou-me que ia dar essa mesma liberdade, que iria mostrar o filho e nunca mais o esconderia. Hoje, o Santiago que vive no Algarve é uma criança super feliz.

Há casos mais evidentes. Tens alguma história que te marcou profundamente?

Tenho uma portadora que foi operada na adolescência para remover o Angioma. Fez cirurgia estética e correu mal. Hoje, tem mais de 30 anos e procura respostas médicas para melhorar ou refazer o rosto. Ficou com o lado que tinha o angioma, numa espécie de paralisia. Luta ainda hoje para conseguir melhorar. A sociedade a nível profissional fecha-lhe a porta e são duros quando lhe dizem que não lhe dão a vaga devido ao rosto que tem. É dos casos que mais mexe comigo, porque a procura por soluções, infelizmente, têm sido nulas. E, vejo-a mergulhada numa vida de sobrevivência. Tenho muito carinho por ela e admiro a resiliência que tem.

Continuarás a dar a cara pelos portadores de angioma?

Sempre, até morrer.

Quais são os próximos passos para este projecto de vida?

Realizar um Encontro Nacional em Lisboa como tanto me pedem. Pretendo também efetuar uma exposição de pintura de quadros com telas carregadas de rostos de Angioma. Foi um convite da pintora Elizabeth Leite no encontro de 2019. Quero ainda criar a Associação sem fins lucrativos e, um dia, organizar um encontro internacional.

Entre causas, há sonhos para cumprir?

Há sempre... de ver concretizado cada desejo, como este encontro nacional ou internacional, bem como a exposição de quadros. Cada um desses desejos é um sonho.

Qual a mensagem que gostarias de passar?

A quem ainda não se aceitou com esta patologia, que deixe de ver isto como um problema. Que viva sem se esconder. Aos pais que escondem os filhos por terem apenas uma mancha, que reconsiderem o caminho e vejam se estão felizes. A vida é tão simples quando aceitamos o que somos e como somos. O fôlego da vida é muito mais do que a mancha que carregamos. Sejamos felizes sem limitações ou preconceitos.

Mosteiro de S. Martinho de Tibães Casa-mãe dos beneditinos no século XVI é hoje um dos principais pontos turísticos e patrimoniais de Braga

TXT Inês Pedro Fernandes

O Mosteiro de S. Martinho de Tibães foi fundado no final do século XI e teve o seu primeiro documento escrito em 1077. Situado na freguesia de Mire de Tibães, é de observância beneditina, no qual os monges seguiam as regras de São Bento de Núrsia e foi um dos principais mosteiros, senão o maior mosteiro beneditino em Portugal.

Após um período de grande prosperidade, teve uma grande quebra no século XIV, devido a crise sociais e económicas, que conduziram à sua decadência moral e material. No século XVI, o mosteiro tornou-se na casa-mãe da Ordem de São Bento de Portugal e no Brasil, ou seja, a sede do governo dos mosteiros beneditinos masculinos de Portugal.

Em 1934, as Ordens Religiosas foram extintas, o mosteiro encerrado e os seus bens inventariados e colocados à venda, à exceção da igreja, do passal e de uma zona conventual, até que em 1986, o estado português decidiu adquirir e recuperar este espaço.

Em 1944, foi classificado como imóvel de interesse público e, hoje em dia, é um lugar de referência na reabilitação patrimonial.

É um local que cativa visitantes e turistas e organiza ainda, diversas atividades educativas orientadas para todos os públicos, procurando dar a conhecer o Mosteiro de uma forma lúdica e pedagógica. A loja do mosteiro que existe desde 2009 pode ser também visitada pelos visitantes.



Seguem, de seguida, alguns dos espaços mais relevantes que constituem o Mosteiro de S. Martinho de Tibães:

A igreja

A igreja foi construída no século XVII, de estilo maneirista, proveniente de Itália depois do Renascimento, e que foi o utilizado pela Contrarreforma católica. É um espaço amplo com austeridade arquitectónica, mas ao mesmo tempo um espaço com mais luz e que tinha a possibilidade também de, ao longo do tempo, permitir que os modelos decorativos do seu interior pudessem ser modificados. São diversos estilos do trabalho da talha no nosso país, desde o maneirismo, o estilo nacional do barroco, o estilo joanino, o estilo neoclássico e ainda o modelo rococó desenhado pelo grande arquiteto português, André Soares. Nesta igreja, a área localizada perto do altar era destinada ao clero e, o povo ficava na parte mais atrás. Este espaço servia ainda como cemitério da paróquia, ou seja, os fiéis eram sepultados naquele local.



Coro Alto

Um espaço onde os monges iam fazer as horas canónicas, os 7 ofícios principais (orações do coro), que consistiam em rezar os salmos, antífonas e responsos. Começavam com as matinas às duas da manhã, a prima às 5 horas, a terça por volta das 8 horas, depois a sexta por volta das 10h00 - era o jantar deles (o nosso jantar para eles era a ceia). Depois, a noa às 12h00, as vésperas por volta das 15h00 e, ao final do dia, às 17h00, as completas. Ofícios que eram longos mas obrigatórios diariamente.



Claustro do Cemitério

Representa a estabilidade que tinha o mosteiro, o local também de recolhimento e do último sono, ou seja, a morte. Era ali que eram sepultados os monges. Por norma, no lado nascente do Claustro ficava o capítulo e os dormitórios, no sul as áreas mais voltadas ao sustento material, como a cozinha e o refeitório e, no lado poente, eram os aposentos e a hospedaria.



Salão da Ouvidoria

Espaço que simbolizava o poder do abade. O couto era independente e autónomo. A justiça de Tibães estava a cargo de um juiz escolhido pelo abade entre dois eleitos pelos habitantes do couto, de um vereador, de um almotacé e de um procurador.



Aposentos do Abade Geral

O Abade governava o Mosteiro e a ele todos deviam obediência, sujeição, reverência e temor. Neste espaço reservado ao Abade, existia uma sala de espera, sala de visitas, casa do fogão, casa de dormir, uma capela e um jardim. Estes aposentos serviram de residência paroquial até 1995.



Hospedaria Monástica

Era o local de acolhimento das pessoas, hóspedes ou peregrino. Ocupa a ala poente do mosteiro, tem 16 celas distribuídas por cada um dos lados do corredor.



Sala do capítulo

O principal ato aqui realizado decorria de três em três anos, a 3 de maio, dia da Santa Cruz. Os abades de todos os mosteiros pertencentes à Congregação elegiam o novo Abade Geral, todas as prelações, os abades dos mosteiros e decidiam sobre a vida material e espiritual da Congregação de São Bento. As paredes são revestidas com 14 painéis de azulejos e contam também com os quadros de D. Sebastião, Cardeal D. Henrique, D. Filipe I de Portugal e de Sisto V. A lado do altar, estão os retratos dos reformadores Frei Plácido Villa-Lobos e Frei Pedro de Chaves.



Cozinha

Com três espaços diferentes e rodeada por janelas com grades, é um conjunto formado pela cozinha, a casa dos fogões de pedra e a casa dos fornos. Sob ordens do monge mordomo, os cozinheiros, o moço de cozinha e o forneiro, que dormiam em beliches na cozinha, preparavam as refeições para a comunidade.



No exterior, na denominada Cerca, encontram-se também alguns espaços interessantes que pode conhecer:

Escadórios

Concluído em 171-34. Logo à entrada deparamo-nos com bancos de pedra que servia para sentar e escutar o som da água e dos pássaros. O percurso começa com um chafariz, seguido por sete fontes, que representam as sete virtudes: Quatro Cardeais – Prudência, Justiça, Fortaleza e Temperança; Três Teologais – Fé, Esperança e Caridade. Por cima de cada uma das fontes existiu uma pequena imagem com a representação da virtude correspondente. No topo do escadório pode ser visto um tanque com o brasão da Congregação Beneditina dos Reinos de Portugal. A água que chega a esse tanque provém da mina da Cabrita, situada no exterior do mosteiro. A partir deste tanque sai a água que alimenta as fontes e o chafariz do escadório.



Capela de São Bento

Esta capela pode ser encontrada depois de se subirem os escadórios. À capela vinham, no século passado, romeiros cumprir promessas a São Bento.



Lago

Construído em 1798. Rodeado por cinco bancos de pedra, um pinheiro-bravo e dois cedros-dos Himalaias. Recebe água de cinco minas e fazia funcionar, além do engenho de serrar madeira, dois moinhos e um engenho de azeite. Para além disso, era, e ainda é, um importante reservatório de água para rega e um espaço de silêncio e meditação. 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.



Use estas App's para começar 2023 em forma

Neste início de novo ano é preciso voltar aos hábitos saudáveis, tanto a nível de alimentação como de exercício físico. Por esta razão, deixamos-lhe algumas sugestões de App's fitness que pode utilizar para fazer exercício físico e que o vão ajudar a recuperar a boa forma e a cultivar uma mente mais sã.

Strong

Uma app para poder registar os seus treinos de forma fácil e intuitiva. Vem com exercícios já registados, mas pode também adicionar outros. Pode criar rotinas personalizadas e ver o seu progresso nos exercícios ao longo do tempo e ainda lhe permite registar o seu peso e medições corporais.

Nike Training Club

Uma app da Nike com mais de 185 treinos em categorias como força, resistência, yoga e mobilidade. A app cria planos de acordo com os seus objetivos, quantidade de equipamentos que pretende usar e treinos por semana. A app também faz sugestões de treinos de acordo com o seu histórico de treino, e vídeos de como realizar os exercícios.

FitNotes

Uma boa opção para quem já tem uma rotina de treino

planeada e só precisa de se organizar. O FitNotes inclui um banco de dados de exercícios para o ajudar a categorizar os seus treinos de maneira adequada, criar um registo de treino para acompanhar o que vai fazendo e criar rotinas de exercícios personalizadas.

4. Strava

Esta app pode ser usada para as atividades de ciclismo, natação e corrida. Com esta aplicação consegue analisar o seu desempenho e o progresso ao longo do tempo. Por exemplo, consegue saber a distância percorrida, velocidade, altitude e calorias queimadas. Também tem acesso à comunidade de pessoas que usam a Strava e assim pode partilhar o seu progresso e seguir outros utilizadores. Contém ainda várias rotas de corrida e ciclismo predefinidas, e também desafios/competições mensais para o manter motivado.

Adidas Training by Runtastic

A aplicação dispõe de um guia de saúde e nutrição para se fazer acompanhar dos seus objetivos. Seja para um treino de musculação, para um programa de exercícios rápidos ou para fortalecer a autoestima, a app está pronta para testar os seus limites e dar-lhe, assim, uma boa dose de motivação.



Fragrâncias sustentáveis fabricadas em Braga

Ydentik, uma marca Portuguesa que apresenta um conceito distinto no mundo da perfumaria. Uma **Experience Store**, recheada de diferentes sensações e experiências. Em formato de bar, permite aos seus clientes a criação de cocktails de perfumes, através da junção de diferentes notas olfativas.

Uma clara aposta na diferenciação e na personalização, aliada a práticas sustentáveis. Produtos premium, eco-friendly e cruelty-free, desde a primeira etapa do perfume, na seleção de ingredientes de alta qualidade, na escolha de embalagens e métodos mais sustentáveis e certificados, ao rigoroso controlo de qualidade.

Uma das principais características é o ambiente de bar presente em cada loja. Os perfumes são colocados

em garrafas invertidas permitindo o enchimento e a reutilização dos frascos. Em todos os produtos de ambientação para casa, também adotamos o sistema de recarga, de forma a evitar o consumo excessivo de embalagens e contribuir para a sustentabilidade do nosso planeta.

Na Ydentik encontra uma ampla coleção de perfumes de alta qualidade, disponíveis em formatos de 30, 50 e 100ml, desde 10,90€, com recargas a partir de 9,50€. Para além da perfumaria, surpreenda-se pelos produtos de cuidados corporais e fragrâncias para casa.

C.C Santa Bárbara, Loja 20, 4700-314 - Braga

www.ydentik.com

@yidentik_officialpage

/yidentikbraga/



Novo ano, novo... corpo!

Sugestões para voltar a estar em forma

Não é novidade que as festas de Natal e passagem de ano são sinónimo de alguns exageros a nível alimentar. Esta época naturalmente leva a um desvio da forma física e, com a entrada no novo ano, é necessário voltar à rotina e trabalhar para combater este desvio. Para isso, não faltam atividades para voltar a estar em forma, umas mais calmas, outras mais intensas. Deixamos-lhe uma lista com algumas sugestões.

ATIVIDADES LEVES

Caminhada



Se prefere começar com calma, a caminhada é uma das formas mais simples de voltar a movimentar-se neste novo ano. Aproveite um dia de tempo mais ameno para uma caminhada que o vai ajudar a voltar a entrar em forma e também a respirar algum ar depois das festas. Tem ainda o benefício de estar a contribuir para a sua resistência cardiovascular e muscular. No entanto, o efeito só é realmente eficaz se a atividade for realizada por um período superior a 45 minutos. O ideal é que a caminhada tenha entre 60 e 90 minutos.

Pilates



O pilates é uma atividade que, apesar de não parecer, é muito exigente e traz muitos benefícios ao corpo. Pode ser realizada de várias formas: com recurso a máquinas específicas, bandas, bolas ou mesmo ao próprio peso corporal. Os benefícios do pilates, quando realizado com frequência, passam pelo reforço da zona abdominal e lombar e por uma melhor postura corporal. Para os iniciantes, é importante que a realização desta atividade seja acompanhada por um professor ou monitor.

Ioga



E porque estar em forma não tem apenas a ver com corpo são, mas também com mente sã, o yoga é uma atividade que trabalha ambos os aspetos. Os benefícios são muitos: equilíbrio, coordenação motora, respiração, força muscular e o alívio do stress e ansiedade. Nada melhor para começar o novo ano de mente tranquila e focada nos objetivos a alcançar. Também a prática desta atividade deve ser guiada por um professor ou monitor.

ATIVIDADES MÉDIAS/FORTES

Treino funcional



Podendo ser realizada com ou sem acompanhamento (sendo este, no entanto, aconselhado para quem está a começar), o treino funcional visa realizar uma série de exercícios baseada nos movimentos naturais do corpo, como é o caso de saltar, agachar, correr, entre outros. O objetivo é desafiar-se cada vez mais dentro dos seus próprios limites, sem ter de recorrer às máquinas e exercícios tradicionais específicos dos ginásios. Este tipo de treino promete um ótimo regresso à forma física e um estilo de vida ativo e saudável.

Ciclismo



Apesar de também poder ser encarado por alguns como um treino leve, o ciclismo é um dos exercícios mais completos para quem quer fugir aos treinos de musculação ou aeróbica. Um dos principais benefícios que este desporto traz é permitir praticamente a mesma perda de calorias quanto outro tipo de atividades físicas, mas com menos desgaste nas articulações, sendo ideal para quem sofre de problemas nestas partes do corpo. Para além disso, a prática deste exercício ajuda ainda a reduzir as gorduras acumuladas no sangue, melhorando os níveis de colesterol e prevenindo doenças cardiovasculares.

Natação



Segundo o professor de medicina na Harvard Medical School I-Min Lee, a natação é um dos exercícios mais completos, por utilizar quase todos os músculos do corpo. Se gosta de nadar e quer voltar a entrar em forma no novo ano, esta pode ser uma ótima opção. Os benefícios são também muitos, desde a redução do risco de doenças crónicas, como é o caso de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e de acidentes vasculares cerebrais, para além de ajudar a melhorar o humor e manter o peso sob controle. É também ideal para quem sofre de artrite, pois tem também um baixo impacto nas articulações. O ideal é nadar regularmente por pelo menos 30 a 45 minutos, o que proporciona um treino aeróbico que contribui para uma melhoria do sistema cardiovascular.

2023 de novas oportunidades: boas decisões para experimentar no novo ano

A chegada de um novo ano é sempre pretexto para criar resoluções, muitas vezes irrealistas, para concretizar nos 365 dias que se avizinham. No entanto, saiba que é possível tomar boas decisões - bem reais - neste novo ano, que o vão fazer sentir-se muito melhor e realizado. Estas são as nossas sugestões para este novo ano:

Adotar um animal

Ter uma nova companhia em casa pode ser tudo o que precisa no novo ano. Adotar um animal é uma boa decisão que o pode fazer sentir muito bem em 2023, em primeiro lugar, porque estará a dar um novo lar a uma patudo que já não sabe o que é ter uma família e, em segundo, porque um animal de estimação, apesar de todo o trabalho, traz sempre muita alegria a qualquer lar, seja ele mais ou menos cheio.



Fazer exercício de forma regular

Esta é uma daquelas resoluções que todos os anos nos propomos fazer, mas raramente cumprimos. No entanto, se a conseguir seguir, vai realmente sentir-se muito melhor consigo próprio, a nível físico e psicológico. A forma mais simples de tornar esta resolução realista é não querer logo realizar treinos funcionais enormes, mas sim começar por pequenos exercícios. Pode escolher fazer uma caminhada diária ou algumas vezes por semana, realizar alguns exercícios de aeróbica ou mesmo experimentar aulas de natação. O que importa é que consiga mexer o corpo e que se sinta bem ao fazê-lo.



Conhecer um novo lugar

Às vezes, mesmo sem reparar, fechamo-nos completamente nos nossos ambientes de conforto - na mesma cidade, a visitar os mesmos lugares e a realizar as mesmas atividades vezes e vezes sem conta. Com o passar do tempo, começa a sentir-se cansado ou aprisionado nas rotinas, sem razão aparente. Escolher um dia para conhecer um novo lugar, mesmo que dentro do seu país, pode ser uma resolução que o vai fazer sentir-se muito melhor e mais animado.



Reservar uma hora da semana para dedicar aos outros

É difícil não nos sentirmos automaticamente bem quando fazemos alguma boa ação em prol dos outros. Dedicar uma hora semanal no novo ano aos outros pode ser um caminho para automaticamente se sentir muito melhor consigo mesmo. Para isso, não precisa de querer fazer tarefas muito árduas ou que exijam muito do seu tempo. Às vezes, apenas tirar algum tempo para ouvir outra pessoa, ou doar algum bem, pode ser o suficiente para que outros se sintam muito mais felizes, e, consequentemente, deixá-lo mais realizado.



Trabalhar em si

Muitas vezes não percebemos que conhecerno-nos melhor é um dos melhores caminhos para nos sentirmos bem e felizes. É através do autoconhecimento que aprendemos melhor aquilo que gostamos, que não gostamos e que nos faz sentir bem. E, para se conhecer melhor, pode ser apenas preciso dedicar alguma hora do seu dia para meditar, para ouvir o seu corpo, escrever um diário, realizar alguma sessão de terapia ou psicologia ou mesmo trabalhar a nível físico na sua imagem, por exemplo. São inúmeras as opções que lhe podem trazer mais autoconhecimento e, com isso, um maior bem estar e felicidade.



Atividades que tem de experimentar neste novo ano

Um novo ano é sempre uma nova oportunidade para aprender algo novo, independente da nossa idade ou situação que vivemos. 2023 chega como uma nova forma de mostrar que o saber realmente não ocupa lugar e que podemos sempre experimentar algo novo, que um dia pode ajudar-nos de forma que nunca imaginamos.

Aprender uma nova língua

Quando deixamos de estudar, automaticamente perdemos a motivação para aprender ou aprimorar outras línguas. No entanto, aprender novas línguas é algo que pode trazer benefícios durante toda a nossa vida. Para além de trabalhar o seu cérebro, pode ajudar, quem sabe, no momento em que realizar aquela viagem dos seus sonhos.



Trabalhos manuais

Mais uma vez, engana-se quem pensa que os trabalhos manuais estão restritos à idade da infância e adolescência. Isto porque há uma enorme variedade de trabalhos manuais que podem ser experimentados e trazer vários benefícios. Desenhar, pintar ou costurar são atividades que trabalham a capacidade motora, estimulam a criatividade e ainda permitem momentos de relaxamento, enquanto estamos completamente focados na tarefa



que estamos a fazer.

Mudar de visual

Porque não ano novo, visual novo? Um novo ano pode ser o pretexto perfeito para fazer algumas mudanças na sua aparência, talvez até algo que já quer experimentar há algum tempo, mas que ainda não teve coragem de pôr em prática. Para além do quão bem sabe este ato de coragem de mudar de vez em quando, mudar de visual também permite sempre trabalhar o seu autoconhecimento, ao perceber o que o faz sentir-se melhor e as coi-



sas com as quais se sente mais favorecido e confiante.

Participar numa atividade radical

Saltar de paraquedas, bungee jumping ou rafting são atividades que sempre quis experimentar, mas que nunca teve tempo ou coragem de realizar? O novo ano pode então ser a oportunidade perfeita para, novamente, encher-se de coragem e experimentar uma destas atividades que tem na sua lista daquilo que sempre quis fazer.

Junte amigos ou família e embarque nessa aventura, pois os benefícios de autorrealização vão ser uma gran-



de motivação para mais um ano.

Experimentar um novo prato

Nem todos somos capazes de mudar facilmente de hábitos. E isso também se aplica muitas vezes à alimentação e aos pratos gastronómicos que experimentamos e consumimos. Se sente que a sua rotina alimentar já não vê nada de diferente há algum tempo, no novo ano pode também desafiar-se a experimentar um novo prato. Pode ser da sua cultura ou de uma cultura totalmente diferente, o que importa é que sinta que está a experimentar algo que nunca experimentou antes - e sentir-se realizado com isso.





The Homesman

Fox

Três mulheres que ficaram loucas têm de ser transportadas por todo o país num vagão coberto por Mary Bee Cuddy, uma mulher piedosa e independente, que por sua vez emprega o vagabundo George Briggs para a ajudar.



Os Filhos do Homem

AMC

A humanidade perdeu a capacidade de procriar e o ser humano está à beira da extinção. Vive-se uma situação de caos insustentável. Em Londres, Julian contrata Theo, um antigo ativista desiludido que agora é burocrata, para proteger a pessoa mais procurada à face da Terra, como a única forma de devolver a esperança ao planeta.



A Desaparecida

Hollywood

A história de um casal que não vai parar por nada, até encontrar a sua filha que desapareceu durante um acampanamento de família. Perante a falta de pistas da polícia, os dois decidem tomar conta do caso e investigar pelos seus próprios meios.



O Gabinete de Curiosidades de Guillermo del Toro

2022 | 16+
Terror | 1 temporada
Guillermo del Toro

O Gabinete de Curiosidades de Guillermo del Toro chegou à Netflix no final de 2022 para dar um final de ano cheio de arrepios aos fãs do género de terror. Cada um dos oito episódios que constituem a coleção conta uma história de terror diferente. Desde um ladrão de sepulturas que, quando procura roubar pertences dos residentes no cemitério se vê forçado a tentar sobreviver de um labirinto de túneis e um exército de ratos a ornitólogos que se refugiam numa casa isolada para estudar aves, mas acabam por observar os horrores do edifício, há de todo o tipo de experiências aterrorizantes para quem gosta de um bom susto. A trama conta com oito episódios, que variam entre os 37 e os 63 minutos.

MUNDOS PARALELOS

Mundos Paralelos estreou a 3 de novembro de 2019, mas a terceira e última temporada da trama só chegou à HBO Max a 6 de dezembro, com episódios que foram lançados semanalmente até ao dia 27 do mesmo mês. A trama trata-se de uma adaptação de uma trilogia de fantasia da autoria de Philip Pullman. A narrativa acompanha a protagonista, Lyra, interpretada por Dafne Keen, numa busca por um amigo que foi raptado. Durante a jornada, a jovem acaba por descobrir, no entanto, um acontecimento sinistro que envolve crianças raptadas e um fenómeno misterioso ao qual chamam "Dust". A terceira temporada de Mundos Paralelos conta com um total de oito episódios. As três temporadas encontram-se disponíveis na HBO Max.

2019 | 14+
Mistério/Drama | 3 temporadas
Jack Thorne



SANTIAGO

Santiago é um dos mais recentes lançamentos da OPTO, a plataforma de streaming da SIC. A trama estreou no dia 21 de outubro e conta com um total de oito episódios. A narrativa acompanha o percurso de oito desconhecidos que, vindos de diferentes partes do mundo, se encontram para seguir em peregrinação do Porto até Santiago de Compostela. Contudo, a jornada que se esperava ser de paz e reflexão torna-se um momento de pânico e mistério entre o grupo, quando se descobre um assassino em série pelo caminho. Com realização de Pedro Varela, a série junta no elenco atores portugueses como César Mourão, Diogo Brito e Inês Braga.

2022 | 13+
Thriller/Mistério
Pedro Varela



Sombras sobre Carcassonne

Se há um local no mundo que ganhou notoriedade graças a um jogo de tabuleiro, esse local é Carcassonne, uma pequena cidade fortificada situada no sul, cujo papel nas cruzadas, durante o século XIII, assumiu especial relevância na História francesa.

Carcassonne é também o nome de um dos jogos de tabuleiro que inaugura a chamada era moderna deste tipo de jogos e consiste em colocar peças na mesa as quais, quando ligadas, formem fortalezas, pontuando consoante o tamanho das mesmas.

Lançado em 2000 e conhecendo um sucesso imediato e avassalador, Carcassonne conheceu, ao longo dos anos, dezenas de expansões e variações, amplificando a experiência e proporcionando aos fãs do jogo original

novas oportunidades para redescobrir e tirar partido deste universo.

Agora, 23 anos depois do lançamento do jogo original, e após uma belíssima reedição que celebrou o 20.º aniversário do jogo original, chega-nos Carcassonne - Sombras e Nevoeiro, uma versão cooperativa, na qual os jogadores se unirão para impedir que Carcassonne seja invadida por... fantasmas. Uma abordagem curiosa, mas que, com certeza, abrirá a porta a novas experiências a jogadores experientes e principiantes. Quem quer experimentar?

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos



Uma Mente Brilhante

M12 (2001)

Gênero: Drama

Título Original: A Beautiful Mind

Realizador: Ron Howard

Atores: Russel Crowe, Jennifer Connely, Paul Bettany, Adam Goldberg, Ed Harris

Duração (minutos): 134

Russel Crowe interpreta o papel de John Nash, um genial matemático que, aos 21 anos, formulou um teorema que o tornou aclamado no meio onde atuava. Mas a sua prodigiosa carreira foi ameaçada pela esquizofrenia, doença contra a qual lutou durante anos, tendo mesmo passado por várias instituições psiquiátricas. Nash nunca deixou de acreditar, conseguiu superar o problema e foi reconhecido com o prémio Nobel.

A Guerra do Amanhã

M16 (2019)

Gênero: Ficção Científica, Ação, Aventura

Título Original: The Tomorrow War

Realizador: Chris McKay

Atores: Chris Pratt, Yvonne Strahovski, JK Simmons, Betty Gilpin, Jasmine Mathews

Duração (minutos): 140

A ameaça é clara: Viajantes no tempo vêm de 2051 e avisam que daqui a 30 anos, a humanidade perderá uma guerra contra alienígenas mortíferos. A única esperança de sobrevivência é que os soldados e civis do presente sejam transportados para o futuro e se juntem à batalha no sentido de reescreverem o destino do planeta.



A Viagem de Arlo

M7 (2015)

Gênero: Animação, Comédia

Título Original: The Good Dinosaur

Realizador: Peter Sohn

Atores: Vozes Raymond Ochoa, Jeffrey Wright, Steve Zahn, Peter Sohn, Jack Bright, Sam Elliot, Anna Paquin, Frances MacDormand

Duração (minutos): 100

E se o asteróide que chocou com a Terra há 65 milhões de anos falhasse por completo o planeta e contribuísse para que os dinossauros nunca fossem extintos? Numa épica viagem ao mundo dos dinossauros, este filme conta-nos a história de amizade entre Arlo, um jovem e pacífico apatossauro de 11, e de Spot, uma pequena cria de Homo Sapiens. Juntos, vão enfrentar muitos perigos e embarcam numa grande aventura.



2 espaços
a mesma história...
a mesma identidade...
o mesmo conceito...



Loja Vila Verde
Avenida da Republica, 5D Loja 7 | 4730-251

Nova Loja Braga
Mercado Municipal - Praça do Comércio, 4700-370

tel.: 937 990 771 | coffeenatu@coffeenatubycostas.pt
<https://coffeenatubycostas.pt/>

coffeenatu
by Costa's

FALAR É FÁCIL!



Lúcia Ereiras

Técnica Superior e membro do Braga Toastmasters

“Being powerful is like a lady, if you have to tell people you are, you aren’t”. Esta é uma citação de Margaret Thatcher, antiga primeira ministra do Reino Unido. Foi-o numa época em que ser mulher, num lugar de visibilidade e poder, era um desafio acrescido. O resultado da emancipação das mulheres espelha-se nos lugares sociais conquistados e, quanto mais discretamente vão sendo ocupados, mais impacto e diferença causam na postura da sociedade.

Não restam dúvidas de que, até para enfrentarmos os novos desafios, temos de estar fortalecidos e preparados. Registamos a evolução em aspetos fundamentais, em áreas tão essenciais como a educação, a saúde, o emprego ou as finanças, mas precisamos de nos vislumbrar por todas estas áreas?

De um momento para o outro é-nos pedida uma opinião e dizemos sempre qualquer coisa mesmo que o assunto nos seja desconfortável.

Como ter mais confiança num discurso curto, encurado, com uma narrativa, muitas vezes, de improviso? Contar uma história requer técnica.

As histórias estabelecem uma relação entre quem narra e quem ouve. Inspiram o ouvinte a envolver-se e a fazer parte da história. Quando as histórias envolvem as partes e transmitem conteúdo comovente, quando são contadas com sentimento, o ouvinte sente um vínculo emocional com o narrador. Cria empatia com o que se está a transmitir.

E como se pode preparar para ser um orador de excelência? São 5 os pontos que gostaria de destacar.

Fale sobre algo que sabe: Escolher um tema com o qual se sente à vontade facilitará o seu desempenho, dado que não precisa de forçar a sua memória para recordar todos os detalhes.

Partilhe a sua experiência: Quando falamos sobre a nossa experiência estamos a contar uma história, a nossa história.

Mostre a sua paixão: As emoções são contagiosas! Descubra a sua paixão pelo tema e não tenha receio de a demonstrar.

Torne o conteúdo relevante para a audiência: O discurso pode ser bem-apresentado, mas, se não for relevante para a audiência, depois das primeiras frases, vai perder a sua atenção.

Prepare a sua mensagem: Benjamin Franklin disse: “Falhar em preparar-se é preparar-se para falhar.” Quanto mais fácil parece a apresentação, mais anos de prática existe. É como em qualquer outra profissão: tornar algo fácil exige muito treino.

Procure feedback: Muitas vezes não temos consciência das nossas muletas ou pequenas coisas que podemos melhorar. É preciso um olhar externo para as identificar. Olhe à sua volta, há histórias em toda parte. Estas são a chave para atrair o público e conectar-se emocionalmente. Falar é uma questão de opção, é ter a oportunidade de expor escolhas, concentrando-nos num dos lados da mensagem, e que este seja o lado positivo!



ORÇAMENTO PARTICIPATIVO BRAGA

Tem um projeto relevante para Braga?

Proponha.
Está nas suas mãos!



O Orçamento Participativo promove a participação direta dos cidadãos no Plano de Atividades e Orçamento do Município, através da apresentação de projetos de interesse público.

Saiba mais em: <https://participe.cm-braga.pt/opg>



BRAGA
Município

Apresente a sua proposta até 7 de Fevereiro de 2023

Todo o processo é realizado de forma desmaterializada (online) e simplificada:



- 1.** Cidadãos propõem projetos de interesse público.
- 2.** Serviços municipais analisam projetos.
- 3.** Cidadãos elegem por votação online.
- 4.** Município financia projetos vencedores.

“Uma parte de cada vez, um dia de cada vez, e nós podemos conquistar qualquer objetivo a que nos propomos”

KARAN CASEY

Karan Casey nasceu em Ballyduff Lower, Kilmeaden, na Irlanda, em 1969. Vocalista, compositora, produtora e pianista, Karan emigrou, em 1993, para a cidade de Nova York e começou a formar-se em jazz na Long Island University, em Brooklyn. Mais tarde, juntou-se a Seamus Egan, Winifred Horan, John Doyle e John Williams para formar a influente banda de música celta americana Solas. O grupo gravou três álbuns em apenas quatro anos e ganhou prémios independentes da NAIRD (antiga associação da indústria fonográfica independente). Para além disso, tiveram o privilégio de tocar com nomes ilustres, como Bela Fleck, Iris De Ment, Jerry Douglas, Stuart Duncan, The Chieftains, Donal Lunny, Sharon Shannon e Paul Winter durante uma extensa turné nos Estados Unidos, Europa e Japão, tendo Karan Casey sido aclamada pela crítica, como um dos maiores artistas/cantores da Irlanda. Mas foi

após a sua separação da banda Solas e a cantar a solo, que a carreira de Karan Casey floresceu. A sua voz está entre as mais entusiastas da música folclórica irlandesa e cota-se como uma excelente intérprete de material contemporâneo e tradicional. O seu álbum “Chasing the Sun” combina com sucesso canções tradicionais, mas provocadoras, como a épica balada desacompanhada “Jimmy Whelan”. As próprias composições de Karan revelam uma confiança crescente e uma consciência social incisiva, como é exemplo “When Will We All Be Free”, em que atacou as políticas de imigração da Irlanda. Karan Casey ganhou prémios de “Melhor Álbum Folclórico” e “Melhor Folclórica Feminina” da revista Irish Music, e foi indicada para o BBC Folk Awards e para os prémios de música dinamarquesa. Desde que iniciou sua carreira a solo, Karan lançou 7 álbuns a solo, um álbum em dupla (com John Doyle), um álbum para crianças e teve inúmeras contribuições para outros artistas e projectos, surgindo em mais de 50 álbuns.





Deixe a **GESTÃO** do seu **PATRIMÓNIO** connosco!

**APARTAMENTOS
MORADIAS
LOJAS
ARMAZÉNS
ESCRITÓRIOS**

- > Celebração de contratos de arrendamento
- > Análise dos prazos contratados em função das alterações da lei
- > Negociação dos valores de renda em função da evolução do Mercado
- > Celebração do seguro multi-riscos e respetivas atualizações ao valor patrimonial do imóvel
- > Pagamento do IMI e IRS
- > Emissão do recibo eletrónico
- > Pagamento de despesas de condomínio e outras
- > Preenchimento e entrega do IRS
- > Cobrança de rendas
- > Apoio jurídico
- > Assistência ao arrendatário na ocorrência de anomalia no imóvel
- > Participação de sinistros à respetiva Seguradora
- > Acompanhamento de Peritagens relacionadas com Sinistros
- > Elaboração de orçamentos em caso de Sinistro
- > Vistorias ao imóvel quando da desocupação do mesmo
- > Registo do estado de conservação do imóvel quando da entrada e da saída dos arrendatários
- > Aconselhamento na valorização do imóvel com o objetivo do aumento da renda
- > Contabilização de todas as Receitas e Despesas
- > Pagamentos mensais ao Proprietário
- > Reclamações Fiscais caso existam

QUALISÁ - Mediação Imobiliária, Unipessoal Lda.

R. Dr. Domingos Soares, nº 2 R/c S. Vicente - Braga · Tel. 253 278 605* · Tlm. 925 911 645** · geral@qualisa.pt · www.qualisa.pt

OMIE WISE.

UM GRUPO DE ART-ROCK/FOLK CHEIO DE DIVERSIDADE

Os Omie Wise nasceram em 2013, unidos pelo «gosto e paixão pelas sonoridades mais progressivas e psicadélicas dentro do mundo do Rock, inclusive nos últimos anos um maior

interesse por sonoridades/instrumentos mais dentro do que é conhecido como Folk». Já com três projetos lançados, o último em 2021, e o quarto em processo de composição, pretendem continuar a procurar o desconhecido, numa «descoberta musical tanto colectiva como individual».

A história deste grupo bracarense, que se define como um projecto de Art-rock/folk com uma diversidade de estilos que percorrem ao longo da sua discografia e um uso mais progressivo de instrumentação fora do típico conjunto de Rock, começou com Fábio Pinto (guitarrista) e outro guitarrista, que se «juntaram e começaram a trabalhar numa primeira maquete de modo a angariar reforços para se formar uma banda com influências de Rock Progressivo». A partir desse momento, e até 2017, entraram e saíram vários elementos da banda. O line-up atual da banda é então constituído por Miguel Santos (voz e guitarra), Fábio Pinto (guitarras), Eduardo Peixoto de Almeida (teclados), João Machado (baixo) e André Mendes (bateria e percussão).

O primeiro projeto, o EP “1808”, foi lançado em 2017 e trata-se de um trabalho conceptual sobre temas associados a solidão e existencialismo. “1808” serviu para solidificar a primeira sonoridade da banda e foi o culminar da fase de “garagem” dos

Omie Wise. Posteriormente, “To Know Thyself” chegou em 2019, tendo sido gravado e produzido num contexto profissional, com Paulo Miranda, no AMP studios em Viana do Castelo. O trabalho mostra um amadurecimento da sonoridade da banda e da capacidade de execução musical dos elementos, com a introdução da braguesa como um instrumento relativamente predominante na sonoridade de Omie Wise.

O mais recente projeto foi lançado em 2021 e chama-se “Wind and Blue”. O disco dá continuidade ao crescente uso de instrumentação mais alternativa, a um dinamismo diferente no som da banda, devido à troca de baterista, um melhor flow entre as músicas e dentro delas e, por fim, a adição de uma secção de sopros para algumas secções das músicas. O projeto é também influenciado pela conjuntura mundial que se viveu durante 2020 e o início de 2022, pelo que apresenta uma «fábula multifacetada em que, entre muitos, se faz um retrato da relação do Homem com a Natureza».

Para o futuro, está previsto um novo álbum, que já se encontra numa fase inicial no processo de composição. Para os Omie Wise, este será certamente uma evolução para algo diferente do que mostraram até agora. Partem assim mais uma vez à procura do desconhecido e à descoberta musical colectiva e individual, «sempre assente em narrativas e simbologia que possam acrescentar uma nova dimensão à sua música».



ANO NOVO

pneu novo



**Companhia
Bracarense
de Pneus**



253 036 894

cbpneus@hotmail.com

cbpneus.pt

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

FELIZ

**ANO
NOVO**



AMABÉLIA

RODRIGUES & FERNANDES, LDA

**CONSTRUÇÃO E VENDA DE
APARTAMENTOS**



963 012 693

www.amabelia.com

Dia Mundial do Compositor

O Dia Mundial do Compositor surgiu pela primeira vez no México a 15 de janeiro de 1945, como uma comemoração da fundação da Sociedade de Autores e Compositores do México (SACM).

A música é uma das formas de arte que mais apela ao sentimento, às emoções, ao sensorial. Como configuração artística, a música torna-se, então, numa expressão poderosa da opinião ou da sensação que o seu criador deseja passar.

Os compositores são verdadeiros artistas, que utilizam o domínio da técnica das notas musicais para criar melodias. Além da técnica, utilizam toda a criatividade e sensibilidade para escrever canções que emocionam e animam multidões de pessoas.

Este dia surgiu com o intuito de os honrar por eternizarem pequenos momentos e sensações da vida em música, um alimento para a alma.





Na MEDSEGHI, tornamos os locais de trabalho mais seguros e mais saudáveis. A nossa equipa oferece soluções personalizadas para prevenir acidentes e promover o bem-estar dos funcionários. Deixe-nos ajudá-lo a construir um melhor ambiente de trabalho.

Feliz 2023

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 Laborais

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 profissionais. 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.

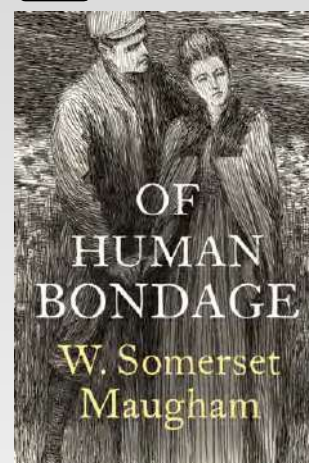
Rua João Macedo Correia, nº 28
4750-303 Barcelos
+351 253 048 378 | +351 965 112 485
geral@medsegghi.com

WILLIAM SOMERSET MAUGHAM

ESCRITOR DE JANEIRO

William Somerset Maugham nasceu a 25 de janeiro de 1874, em Paris, França. Ficou órfão aos 10 anos e foi criado por um tio, tendo sido educado na King's School, Canterbury. Depois de um ano em Heidelberg, entrou na escola de medicina de St. Thomas, em Londres, e formou-se como médico em 1897. Romancista, dramaturgo e contista inglês, a sua obra é caracterizada por um claro estilo sem adornos, ambientes cosmopolitas e uma compreensão perspicaz da natureza humana. O seu primeiro romance, *Liza de Lambeth* (1897) foi baseado nas suas experiências enquanto obstetra e também o principal motivo para abandonar a medicina. William Somerset Maugham viajou por Espanha e Itália e, em 1908, alcançou um triunfo teatral, com quatro peças em exibição em Londres que lhe garantiram segurança financeira. Durante a Primeira Guerra Mundial, trabalhou como agente secreto e após o conflito retomou as viagens interrompidas, tendo em 1928, comprado uma vila no Cabo Ferat, no sul da França, que se tornou a sua residência permanente. A sua reputação como romancista baseia-se principalmente em quatro livros: *Of Human Bondage* (1915); *The Moon and Sixpence* (1919); *Cakes and Ale* (1930); e *The Razor's Edge* (1944). As peças de Maugham, principalmente comédias sociais eduardianas, logo ficaram datadas, mas os seus contos aumentaram em popularidade, muitos deles retratando o conflito dos europeus em ambientes estranhos que provocam fortes emoções. Em *The Summing Up* (1938) e *A Writer's Notebook* (1949), William Somerset Maugham explica a sua filosofia de vida como um ateísmo resignado e um certo ceticismo sobre a extensão da bondade e inteligência inatas do homem. William Somerset Maugham faleceu a 16 de dezembro de 1965 na sua casa no Sul de França e as suas cinzas foram espalhadas perto da Biblioteca Maugham, em Inglaterra.

—
**ACONSELHAMOS
A LEITURA**
624 páginas



"Of Human Bondage"

Conta a história da luta de um jovem para encontrar o sentido da vida num mundo cruel. Philip Carey tem um pé torto, tornando-o alvo de desumanidade tanto na escola como no mundo adulto. Devido a este problema, Philip sofre em silêncio e só deseja encontrar alguém que o ame incondicionalmente.

Que em **2023**
suas **energias**
se renovem de
maneira positiva
e **sustentável.**

Ano
Feliz
Novo

ENERCASA
ENERGIAS RENOVÁVEIS

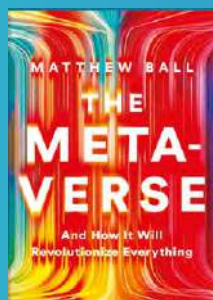




METAVERSO

Matthew Ball

352 páginas



Matthew Ball é o CEO da Epyllion e ex-chefe global de estratégia da Amazon Studios. Este livro aborda os desafios colocados pelo Metaverso, onde o autor define e desmistifica o que está a chegar, incentivando os leitores a afastar o ceticismo e a considerar o conceito, tal como fizeram quando chegaram as suas primeiras interações com inovações tecnológicas.

ACORDA PARA A VIDA, CHLOE BROWN

Talia Hibbert

320 páginas



Este romance mostra que aqueles que vivem com doenças crónicas e deficiências merecem relacionamentos amorosos. O romance também ilustra como o trauma passado em relacionamentos românticos pode afetar o presente, navegando na complexidade do amor romântico e exercendo controlo sobre a vida de alguém ao viver com problemas crónicos de saúde.

O MEU IRMÃO SERGE

Yasmina Reza

224 páginas

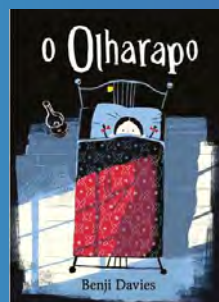


Neste livro, que nos leva ao seio dos Poppers, uma família de origem judaica, e mais precisamente aos laços complexos e não raro conflituosos, entre três irmãos, em redor de uma viagem a Auschwitz, Yasmina Reza consegue comover-nos com um romance que perscruta a família e questiona a memória, com uma forma própria do autor de abordar o trágico através do riso.

O OLHARAPO

Benji Davies

32 páginas



Um livro de imagens incrivelmente ilustrado sobre coisas que acontecem durante a noite a partir dos quatro anos. Contada em versos, esta é uma história mágica e misteriosa sobre o medo do escuro, das sombras e do papão. O Olharapo vai causar calafrios aos pequenos leitores, mas também risos e surpresas com o seu final inesperado.



**A gerência
deseja um feliz
2023**

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

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**

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580

mclab.braga@gmail.com

horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

Rua de Recarei, n.º 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263

mclab.matosinhos@gmail.com

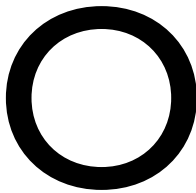
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

www.mclab.pt

Jiu-Jitsu

Trabalhar o corpo e a mente





Jiu-Jitsu é uma das artes marciais mais antigas de que há memória. Os primeiros documentos da sua existência têm cerca de 2000 anos, na época do Japão medieval, altura em que os monges budistas travaram constantes batalhas.

Expressa a filosofia de ceder à força de um oponente em vez de tentar opor-se à força com força. Manipular o ataque de um oponente usando a sua força e direção permite ao praticante que controle o equilíbrio de seu adversário e, portanto, evite que o adversário resista ao contra-ataque.

Com a expansão do budismo, o jiu-jitsu percorreu o Sudeste asiático, a China e, finalmente, chegou ao Japão, onde se desenvolveu e popularizou.

Uma arte marcial que reflete um desporto de combate e revela um sistema de defesa pessoal próprio que se concentra na imobilização da ação do adversário. Com as suas fortes raízes culturais e valores, a modalidade tem ganho destaque no contexto nacional.

A prática do Jiu-Jitsu permite o domínio do adversário, independentemente do seu tamanho, mediante a aplicação de técnicas específicas que o forcem à submissão. É um desporto que ensina uma pessoa frágil a defender-se de adversários mais fortes e uma das suas vantagens principais centra-se na luta corporal que é realizada no chão e no desarmar dos pontos fortes dos oponentes. Uma característica fundamental é a necessidade de domínio e equilíbrio do corpo.

OS MOVIMENTOS:

Queda: É qualquer desequilíbrio causado ao oponente que o leve ao chão.

Full Guard: É quando o lutador se encontra em cima do adversário, estando entre as suas pernas, e passa para o lado dele, ficando em posição transversal e mantendo-o dominado.

Joelho na barriga: É quando um lutador está por cima do adversário e põe o joelho sobre a sua barriga, imobilizando-o.

Top Mount: É quando o lutador agarra o adversário tendo os joelhos e os pés no chão.

Back Control: Movimento em que o lutador agarra no adversário pelas costas utilizando os pés.

Raspagem: Quando o atleta está por baixo com o adversário na guarda ou meia guarda e força este a ficar por baixo.

AS REGRAS PRINCIPAIS:

As lutas são fiscalizadas por um árbitro.

A duração de cada luta depende de uma série de fatores, sendo que os principais são a faixa etária em que os lutadores se encontram e a faixa usada por eles.

Ao longo da luta, o participante pode ganhar ou perder pontos de acordo com o que executar. As punições podem acarretar a perda de 1, 2, 3 ou 4 pontos, de acordo com a sua gravidade e as vantagens são igualmente variáveis. Quanto aos movimentos, o participante pode ganhar 2 pontos por queda, joelho na barriga e raspagem; 3 pontos por Full Guard e 4 pontos por Top Mount e Back Control.

O vencedor da luta é aquele que, ao final da partida, obtiver o maior número de pontos.



Aqva More: A forma inteligente de poupar água

“Gaste Menos. Viva Mais”. Este é o lema que levou à criação do Aqva More, um produto português que pretende «estar na linha da frente na preservação do ambiente através de sistemas de redução de desperdício de água de forma generalizada em milhares de residências e edifícios de serviços». Trata-se de um sistema inteligente de gestão águas, que permite uma poupança diária e relevante no consumo de água.

Como é que tal é possível? O mecanismo do Aqva More faz com que, quando a torneira do banho é aberta, a água apenas comece a sair quando já se encontra quente. Isto permite poupar vários litros de água que antes seriam desperdiçados enquanto se aguardava que atingisse a temperatura ideal.

O Aqva More funciona com qualquer pressão, mas tem também integrada a função de reforço de pressão, que permite usar os equipamentos de forma mais eficiente. Funciona diversos aparelhos de produção de AQS, sejam eles esquentadores, termoacumulador, caldeiras ou bombas de calor, aquecimento por termossifão. É, no entanto, desaconselhado o uso em simultâneo com sistemas de retorno de água quente.

O sistema pode ser utilizado em qualquer torneira da casa de banho para que a água saia automaticamente quente. A instalação do modelo Essencial não requer obra e é de fácil instalação, sendo que o projeto conta com um vídeo explicativo no seu site. Este “kit essencial”, que conta com um Módulo de Controlo e um Módulo Periférico tem um custo de aquisição de 299,60 euros, mais IVA. Cada periférico adicional tem um custo de 130 euros, mais IVA.

Benefícios

Reduz o desperdício de água, podendo alcançar, num agregado familiar de quatro pessoas, segundo o site do projeto, uma poupança de cerca de 20 mil litros de água por ano.

Controla os consumos.

Reduz os gastos com água, sem aumentar em demasia os custos energéticos (o valor de electricidade estimado de consumo anual é inferior a cinco euros).

Aumenta a pressão da rede.





GRUPO
MOVE

grupomove.pt



VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4
ESTE(S.PEDRO) - BRAGA



OPORTUNIDADE!

ÚLTIMAS UNIDADES!

FALE CONNOSCO!



DESDE
€ 355.000

Moradias implantadas no sopé da Reserva Natural do Alto da Vela, Este (S.Pedro), em Braga. As **Villas Alto da Vela** oferecem uma forma de viver única, privilegiando o conforto, aliado à segurança e à tranquilidade, com uma arquitetura moderna e inovadora, garantindo os mais elevados padrões de qualidade de construção e sustentabilidade.

ID. 123331024-659/668

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



LITORAL DA GALIZA AFIRMA-SE COMO DESTINO SUSTENTÁVEL

TXT E PIC **Miguel Viegas**

A Galiza quer que os minhotos descubram o potencial que tem na área do turismo náutico sustentável. As praias paradisíacas, os faróis de encantar, os pores do sol deslumbrantes e a gastronomia de excelência são alguns dos motivos para explorar este território em qualquer estação do ano. É que há muito para apreciar para além das praias mais conhecidas...

A Galiza tem no mar e nas rias um dos pilares da sua economia, que está a rentabilizar do ponto de vista turístico como um destino sustentável. Os minhotos estão no topo das prioridades no que toca à captação de visitantes, tendo em conta a proximidade geográfica e a afinidade mútua.

A afirmação da Galiza como um destino sustentável está a ser promovida pelo Clúster de Turismo de Galicia, com o apoio da Xunta de Galicia. Numa vista para imprensa, a diretora de Turismo de Galicia, Nava Castro, destacou que este território possui quase 1700 quilómetros de costa, 16 rias, 880 praias e 10 500 postos de amarração, que constituem um potencial imenso que está a ser valorizado através dos planos de sustentabilidade dos municípios do

litoral, os primeiros a serem contemplados com as verbas europeias do Mecanismo de Recuperação e Resiliência. Paralelamente, está em marcha um plano transversal na área da mobilidade, para que os turistas possam encontrar meios de transporte sustentáveis, podendo deslocar-se em bicicletas, carros e barcos elétricos. Neste âmbito, está em curso um projeto-piloto de disponibilização de carros ecológicos nas estações de comboio de Ourense e A Gudiña, servidas pela rede de alta velocidade, que podem ser reservados através de uma aplicação digital.

Por seu turno, o presidente do Clúster de Turismo de Galicia, Cesáreo González Pardal, salienta o crescimento do número de empresas galegas comprometidas com o território e com os produtos locais, que são exemplos de boas práticas ao nível da sustentabilidade.



A consciência ambiental acentuou-se com a tragédia do Prestige, em 2002, quando o afundamento daquele petroleiro provocou uma imensa maré negra na costa galega. As práticas sustentáveis têm vindo a generalizar-se, traduzindo-se agora numa marca apelativa, que pretende levar os visitantes à descoberta de um território que vai muito para além das praias mais famosas da zona das Rias Baixas.



A rentabilização turística destes recursos inclui a diversificação das propostas colocadas à disposição dos visitantes. Entre essas experiências está a descoberta da origem do famoso mexilhão da Galiza, proporcionada pela Bluscus, empresa de turismo náutico, que leva os turistas desde o porto de Vigo até às plataformas de cultivo de mexilhão: as bateas.

É no Santa Cruz, um antigo barco de pesca de madeira totalmente recuperado, que é feito o percurso até às mexilhoiras, estruturas concessionadas que podem chegar a custar um milhão de euros, que se avistam quando se atravessa a Ponte de Rande, a famosa ponte de tirantes sobre a ria de Vigo.



As bateas são compostas por traves de eucalipto, madeira resistente e flexível, onde estão penduradas 500 cordas com um comprimento de 12 metros, sendo que cada uma delas pode atingir 300 quilos de mexilhão. Tendo em conta que existem 3300 bateas, estes números fazem da Galiza o maior exportador mundial de mexilhão.

O processo começa na zona de reprodução da batea. Na etapa seguinte, os mexilhões vão passar por uma máquina tubular para se fixarem à corda onde vão crescer, sendo que na etapa inicial são envolvidos por uma malha biodegradável, para evitar que se despeguem. Aqui vão ficar um ano e meio, até atingirem o tamanho para comercialização, embora haja países como a Itália que preferem este bivalve mais pequeno. Nesse momento, entram em ação os “bateeiros”, barcos que levantam as cordas com o mexilhão, procedem à sua remoção das cordas e acondicionamento para seguir o processo rumo ao mercado.



Também Malpica, na Costa da Morte, está a tirar partido da sua tradição piscatória para atrair visitantes. Com uma frota de 52 barcos, a lota é um dos pontos de atração, especialmente na hora de fazer o leilão do peixe, que em muitas ocasiões ainda mantém as tradicionais licitações de viva-voz, embora já haja a moderna versão eletrónica.



Ao lado da lota trabalham as redeiras a consertar as redes de pesca. Este trabalho foi reconhecido como profissão, sendo atualmente uma das atrações desta localidade. Entretanto, numa boa prática de economia circular, começou a ser feito artesanato a partir das redes que deixam de poder ser utilizadas na pesca, designadamente bolsas.

É em Malpica que começa o Caminho dos Faróis, um percurso de 200 quilómetros até Finisterra, que pode ser percorrido em oito etapas, sempre com o mar como protagonista. Tendo os faróis como ponto de referência, este trajeto permite descobrir os principais pontos de interesse da Costa da Morte, sem a pressão de turistas que se verifica nas rotas de pedestrianismo mais conhecidas. Esta é uma das propostas da Tee Travel, agência especializada em percursos pedestres e de cicloturismo, com destaque para todos os percursos dos Caminhos de Santiago.

Como exemplo do que os visitantes podem encontrar neste percurso, os participantes na visita pela Galiza sustentável foram ver o pôr do sol no Farol de Punta Nariga, sendo este um momento mágico em que um matiz vívido de amarelo, laranja, vermelho e púrpura tinge o céu no ocaso do astro-rei na linha do horizonte. Este é o farol mais recente da Galiza, tendo sido inaugurado em 1995. Com desenho de César Portela, a construção rente ao mar lembra a forma da proa de um barco.

Mostrando que a preocupação com o ambiente é transversal a diversos pontos da Galiza, o grupo teve a oportunidade de percorrer o passeio marítimo da Corunha em bicicleta elétrica, proporcionada pela Ok Zona EBIke. Esta é uma forma cómoda de percorrer o maior passeio marítimo da Europa, numa distância superior a 13 quilómetros, em que se destacam os emblemáticos candeeiros vermelhos.



Relativamente aos principais pontos de atração da cidade, destaque para a icónica Torre de Hércules, o único farol romano que se mantém em funcionamento e que está classificado como Património Mundial da UNESCO desde 2009, e a Praça María Pita, uma heroína que, no ataque à cidade pelo corsário Francis Drake, em 1589, matou o alferes inglês que tinha conseguido entrar por uma brecha na muralha e galvanizou a resistência corunhesa com o repto “quem tiver honra, que me siga”.



A ligação ao mar que marca o pulsar da Galiza está igualmente patente no restaurante Curricán, estabelecimento com vista para a marina de Sada, a pouco mais de 20 quilómetros da Corunha. Evocando no seu nome uma arte de pesca tradicional, o restaurante assume a vocação marítima e aposta na qualidade dos produtos que serve.



Nesta proposta, registo para a harmonização com o Formigo, um Ribeiro fresco e aromático, com toque de salinidade, que tem um curioso rótulo, com as fases de elaboração do vinho.

Em matéria de alojamento, destaque para a requintada A Quinta da Auga, em Santiago de Compostela, o único Hotel Spa Relais & Châteaux da Galiza. O hotel resultou da vontade dos proprietários, Luisa García Gil e José Ramón Lorenzo, de transformarem uma antiga fábrica de papel do século XVIII no local ideal para receberem visitantes na sua cidade-natal. Com a colaboração da filha, Luisa Lorenzo, o espaço abriu em 2009, como um hotel ecológico que se funde com a natureza envolvente, uma quinta de 10 mil metros quadrados, ao ritmo da água do rio Sar.

Apostando na exclusividade, cada quarto tem decoração diferente e foi desenvolvida uma fragrância específica para o hotel. Os hóspedes são recebidos com um cartão de boas-vindas personalizado, escrito à mão.

O SPA e o restaurante Filigrana são mais-valias deste espaço de luxo. O restaurante é capitaneado pelo chef Federico López, praticando cozinha de alto nível, com qualidade e esmerada apresentação. Entre as propostas deste espaço destaca-se a harmonização com Pagos del Galir, um Valdeorras com nariz complexo e final longo na boca, prolongando os sabores da Galiza, aos quais se fica com vontade de regressar.



RECEITAS & MARMITAS





A Minha receita

Grace na Cozinha

Compota de abóbora, com vinho do Porto e nozes

Com “abóbora-menina” fiz compota apurada com vinho do Porto, laranja, canela e nozes. A receita é simples como a maioria das compotas. Anotem e façam para vocês, família e amigos usufruírem com queijo, requeijão, pão ou broa, cevada e uma lareira acesa.

INGREDIENTES:

- 1 kg Abóbora-menina (limpa de casca e pevides)
- 500 g de Açúcar amarelo
- Sumo e casca de 1 laranja do Algarve
- 2 Paus de canela
- 1 Cálice de vinho do porto
- Nozes qb

PREPARAÇÃO:

- 1 - Colocar a abóbora partida na panela e os restantes ingredientes (exceto as nozes), colocar o lume médio e deixar acontecer;
- 2 - Quando a abóbora estiver cozida, retirar os paus de canela, as cascas de laranja e alguns pedaços de abóbora inteiros e reservar;

3 - Esmagar a abóbora com um esmagador de batata, voltar a juntar os paus de canela, as casquinhas da laranja, os pedaços de abóbora inteiros e deixar apurar em lume brando;

4 - A compota vai começar a engrossar. Para verem se está no ponto, retirem uma colherada para um prato e façam um risco. Se ficar limpo no meio, está em “ponto estrada” e pronta;

5 - Retirar os paus de canela e cascas de laranja. Juntar as nozes já partidas grosseiramente e envolver na compota;

6 - Deixar arrefecer um pouco e colocar com cuidado no frasco já esterilizado e tapar. Virar o frasco para baixo de um dia para o outro para ganhar vácuo e está concluída a nossa compota. No dia seguinte já podem reservar para desfrutar com pão ou tostas quando vos apetecer ou oferecer a amigos e família.



2023... O QUE ESPERAR FINANCEIRAMENTE?

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Estamos no novo ano! Novos aumentos, mais preocupações. Mas como devemos gerir este ano que ainda promete ser desafiante para muitas famílias?

Um 2023 com subidas das portagens, gás, telecomunicações, transportes, rendas e prestações de Crédito Habitação, etc.

Com tantos aumentos consecutivos que ainda se vão manter em 2023, pelos impactos da Guerra sem fim à vista e da inflação, estão os portugueses a esticar a cota que se gostaria que fosse forte.

É importante, cada vez mais, sabermos gerir muito bem o nosso dinheiro e não o gastar sem pensar muito bem. É imperativo termos o controlo das nossas despesas e vermos de que forma podemos reduzir custos em tudo, mesmo tudo.

A redução de custos passou a ser uma necessidade e cabe a cada um de nós reservar um tempo para olhar para os gastos mensais e perceber como podemos negociar para reduzir despesas ou mesmo eliminá-las.

Para ajudar, aqui ficam algumas dicas:

1) Negociar ou mudar de banco

Sabe que produtos tem contratados com o seu banco? Paga comissão de gestão de conta? Então deve começar o ano a saber exatamente quais são os custos que paga com os produtos e serviços bancários. Vá ao seu banco e esclareça todas as dúvidas e analise se pode ter menos despesas com a sua conta ou mesmo nenhuma com contas online, como por exemplo com o UNIBANCO ou o Activo Bank, existindo ainda mais opções no mercado. Paga anuidades dos seus cartões? Analise bem se, para além destas anuidades, ainda paga as comissões referidas anteriormente e se utiliza

verdadeiramente os mesmos, mais ainda se forem de crédito. Não faz uso do cartão de crédito e está a pagar anuidade? Então repense se faz sentido! Caso faça, uma das coisas mais importantes é que não tenha anuidade e outra é que saiba utilizar com consciência para que não seja mais uma forma de incentivar a gastar mais.

2) Contas da eletricidade e gás

Não sabe o que fazer e se deve mudar ou não? Utilize simuladores disponíveis online como por exemplo através do Compara Já, e fica com a informação de qual o prestador de serviços mais ajustado aos seus gastos, tendo a noção dos valores a pagar.

3) Faça uma gestão semanal da despesa e frigorífico

Com os constantes aumentos dos preços é imperativo fazer a gestão dos alimentos e é também essencial que não compre em demasia e deite comida fora. Faça bem a gestão do orçamento destes gastos, aproveitando para congelar alimentos e tirar o máximo partido dos mesmos.

4) Analise os débitos diretos

Sabe quais são todos os débitos diretos que tem? Pode eliminar algum supérfluo? Faça bem esta análise porque está na hora de validar isto também, para que tudo fique bem organizado e ajustado às reais necessidades de forma a evitar também despesas desnecessárias.

Estas são algumas das dicas que deve ter em atenção para este ano de 2023, porque vai requerer muita organização, contenção e controlo das nossas finanças pessoais.



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>

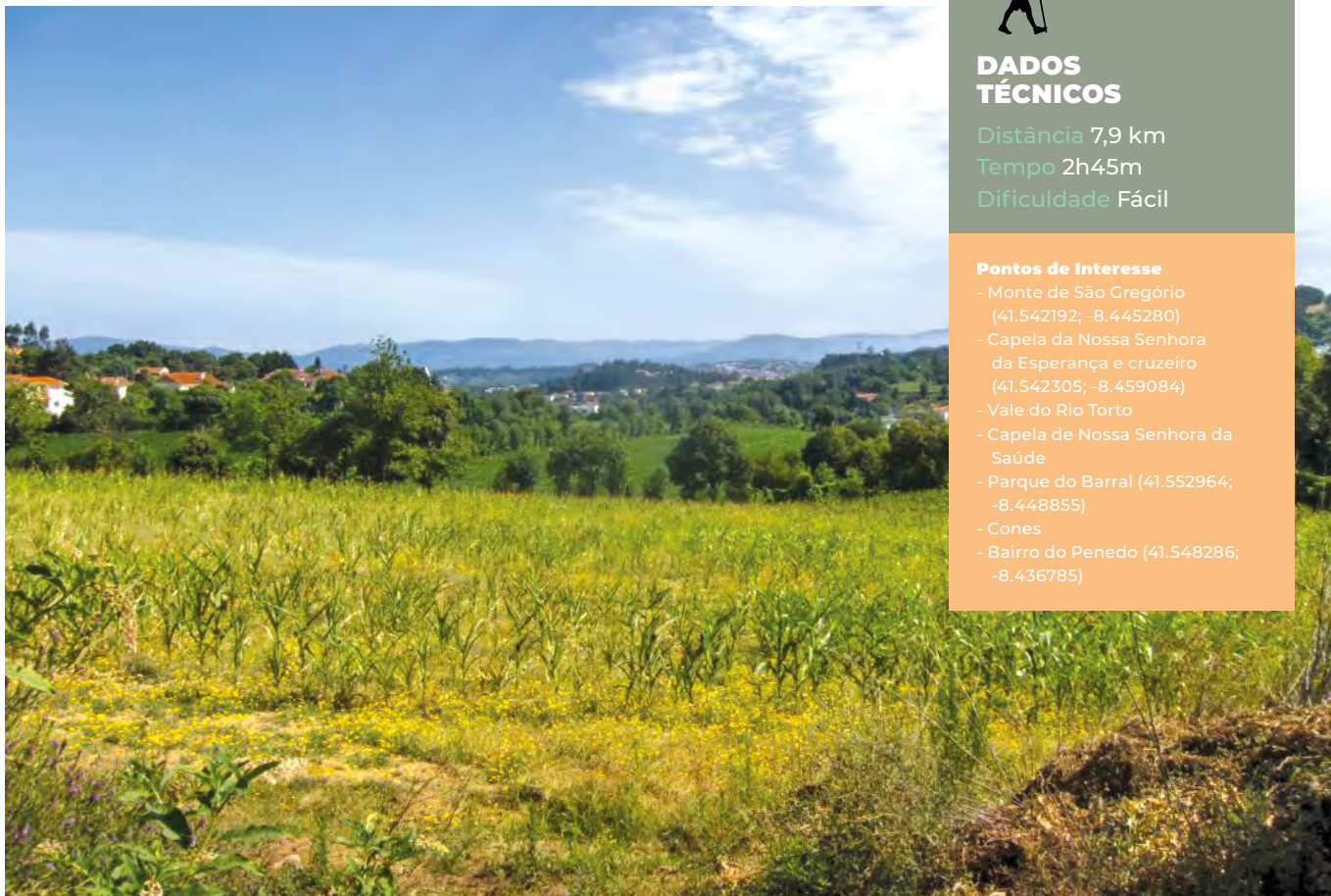
TRILHOS

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!

Pelos prados do Rio Torto (Braga)

A Via Romana identificada como Vía XX ligava Bracara Augusta a Lucus Augusti (Lugo). Apresentava a particularidade de ser per loca marítima, pelo facto de parte do seu trajeto ser efetuado por mar. De Bracara Augusta, a Vía XX seguiria para oeste, rumo à costa, onde iniciaria o seu percurso marítimo. Pensa-se que o seu traçado passaria junto ao anfiteatro romano, em Maximinos, seguindo depois em

direção a oeste, passando perto do monte de São Gregório. Este percurso é uma harmoniosa e cativante combinação dum notável legado histórico com um surpreendente e aprazível ambiente campestre, através do vale do rio Torto, e tipicamente característico, calcorreando o lugar de Cones e o singular Bairro do Penedo, culminando com a passagem em peculiares colinas ideais para contemplar a envolvente, como no Parque do Barral e em São Gregório, um admirável recanto.



DADOS TÉCNICOS

Distância 7,9 km

Tempo 2h45m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Monte de São Gregório (41.542192; -8.445280)
- Capela da Nossa Senhora da Esperança e cruzeiro (41.542305; -8.459084)
- Vale do Rio Torto
- Capela de Nossa Senhora da Saúde
- Parque do Barral (41.552964; -8.448855)
- Cones
- Bairro do Penedo (41.548286; -8.436785)

Trilho do Vale do Lima (Viana do Castelo)

Este percurso é circular, ideal para amantes da natureza. Inicia-se junto à Capela e Cruzeiro de S. Sebastião em Geraz do Lima, pois eram importantes pontos de referência para romeiros e peregrinos de onde se tem uma bela vista panorâmica sobre o vale do Lima. Seguimos em direção à Igreja Paroquial de Santa Maria, onde se podem observar achados arqueológicos musealizados dentro e à volta do templo. Continuamos a subir até aos lugares de Agros e Varcaria, caraterísticos pela ruralidade e pelas belas paisagens que se avistam sobre o vale. Descemos até Santa Leocádia

de Geraz do Lima onde podemos observar o Lagar de Azeite, que era do sistema antigo mas atualmente encontra-se modernizado e funcional, o que demonstra a importância que a atividade agrícola mantém nas Terras de Geraz. Por entre vinhas e pinhal, seguimos até à Capela de Santa Bárbara, magnífico miradouro de onde podemos contemplar o rio Lima e a Serra d'Arga. A Capela da Nossa Senhora dos Remédios é o ponto de interesse que se segue e tem uma particularidade: pertence ao Solar de Merufe, uma quinta de origens eclesiásticas medievais, produtora de vinhos biológicos premiados internacionalmente. O percurso termina com o regresso ao ponto inicial.



NOVO ANO, OS SABORES DE SEMPRE



O novo ano traz consigo a vontade de experienciar novos aromas e experiências. Não querendo defraudar as suas expectativas, há sabores que continuam a despertar-nos memórias bem-aventuradas que sempre iremos preservar. Nesse sentido, sugerimos quatro espaços na região onde vai conseguir reavivar essas deliciosas recordações. Bom proveito!



Idealysta

Europeia | Braga

Destaca-se pelo cuidado no empratamento e pelos sabores autênticos e diferenciados que têm vindo a conquistar o paladar dos seus clientes. A oferta gastronómica é variada e na carta destacamos alguns pratos típicos portugueses como as várias opções de bacalhau, o naco da vazia, a bochecha de porco ou o polvo. Mas há outros, como a espetada de lulas com camarão ou os risotos que também se têm destacado. Termine o repasto em beleza com o No Guilty Snickers, um ovo de chocolate, recheado com snickers.

Rua Artur Garibaldi, 13 | 935 603 816

Horário: Às segundas, quartas e quintas, das 12h00 às 14h30 e das 19h00 às 23h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 14h30 e das 19h00 às 24h00. Às terças, das 12h00 às 14h30.



Água Pé

Portuguesa | Esposende

Decorado a preceito, onde prevalecem a pedra e a madeira numa combinação de bom gosto, conforto e requinte, com uma enorme prensa que se destaca no interior da sala junto ao balcão, é o espaço ideal para uma refeição tranquila. Sabores simples e saborosos, da lista destacamos o polvo à lagareiro, arroz de peixe e gambas, esparguete de marisco, o peixe do dia sempre fresco, o cabrito assado e a vitela à lavrador. A carta de vinhos é excelente e como sobremesa não deixe de provar as famosas clarinhas de Fão.

Rua Gama | 253 968 519

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



O Cabeçudo

Portuguesa | Ponte de Lima

Espaço acolhedor e elegante e requintado, com comida feita com amor, aconselhada e servida com toda a atenção que lhe é devida. Um local a visitar com calma para conseguir desfrutar de tudo o que tem para oferecer. O naco à minhota e o costeletão são as estrelas na brasa. Já as costelas de javali ou boi, o franguinho e o bacalhau à posta são figuras de cartaz entre as especialidades. Boa carta de vinhos e sobremesa.

Largo do Barco, 76 Vitorino das Donas | 963 846 369

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



Alcazar

Marisqueira | Viana do Castelo

Um espaço de referência na gastronomia de Viana há mais de 30 anos. Os seus sabores levam até à mesa toda a sua história, bem distinta quando se delicia com um maravilhoso festival de marisco, ou com o Bacalhau à Alcazar, o peixe sempre fresco, não esquecendo ainda o succulento Bife da casa, com molho de pimenta, banana e batata frita. Para finalizar, delicie-se com uma das suas sobremesas caseiras, para tornar a sua experiência inesquecível e partir com a certeza de voltar.

Av. São Romão, 7 Castelo do Neiva | 258 871 125

Horário: De segunda a domingo, das 10h00 às 23h00.

Cocktail cremoso de ananás



Com um aroma e sabor inconfundíveis, o ananás é rico em vitamina C. Com esta fruta, decidimos criar um cocktail cremoso fantástico que partilhamos agora consigo. Bons brindes, sempre com moderação!

Como fazer...

Num liquidificador, juntar duas rodelas de ananás em pedaços, 2 cl de sumo de lima, 5 cl de sumo de ananás, 5 cl de gin ou rum e 2 cl de xarope de açúcar. Bata bem até obter uma mistura cremosa. Verta para um copo e decore com um pedaço de abacaxi.

CULINATRUM

Rua Damião de Góis, 11 | Braga

Com uma vista privilegiada do alto da colina para o Monte do Picoto, é um dos locais mais procurados na cidade para um bom tempo de convívio. Café, bar ou restaurante, é tudo um pouco, mas também é tranquilo, está próximo do centro histórico e a esplanada é convidativa em qualquer altura do ano. É o espaço ideal para qualquer hora do dia, entre bons sabores, brindes e ótimas conversas.



PRAÇA DA PONCHA

Avenida da República, 412 Caldas das Taipas | Guimarães



O local ideal para acabar um longo dia de trabalho. Descontraia, ouça música e saboreie um cocktail refrescante. O bar Praça da Poncha dá-lhe as boas-vindas com uma enorme seleção de bebidas e música fantástica num ambiente vibrante. O seu fantástico espaço exterior tem um ambiente muito particular. Para continuar confortável mesmo no final da noite, a esplanada aquecida é o local perfeito para relaxar.

AFTER EIGHT GALERIA BAR

Rua Direita | Caminha

Espaço de gerações com bom ambiente, decoração peculiar e uma atmosfera acolhedora. Como funciona como galeria, as exposições são frequentes. A música é variada e a clientela bastante heterogénea. De vez em quando, há música ao vivo. Ótimo para beber um copo com amigos e apreciar a arte sempre presente. Aqui, vais sentir-te sempre em casa.



“ANO NOVO, VIDA NOVA”



É um velho ditado, mas de facto, ano após ano, tentamos tornar a vida um pouco melhor listando novas concretizações. Para uma grande maioria, isso inclui também ter uma aparência mais fit, mas para que essas resoluções aconteçam, é necessário iniciar os treinos e ser consistente ao longo do ano. E esta é verdadeiramente a parte difícil para uma grande parte das pessoas. Mas como sabemos que vais arrancar o ano de 2023 com muita vontade de treinar, aqui fica um belo treino de pernas e glúteo. 2023 será o teu ano! Não esperes pelo dia de amanhã... as tuas pernas vão agradecer.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



HIP THRUST

- Colocar os pés à largura da anca;
- Colocar as costas numa plataforma, logo abaixo das omoplatas;
- Elevar a anca até ficar alinhada, horizontalmente, com os joelhos, e segurar por 1 segundo;
- A anca, os joelhos e os tornozelos devem efetuar um ângulo de 90°;
- Evitar a hiperextensão da coluna;
- Efetuar sempre o movimento controlado, evitando movimentos descontrolados.

HIP THRUST UNILATERAL

- Colocar um pé apoiado no chão e o outro por cima do joelho;
- Colocar as costas numa plataforma, logo abaixo das omoplatas;
- Elevar a anca até ficar alinhado, horizontalmente, com os joelhos, e segurar por 1 segundo;
- A anca, o joelho e o tornozelo devem efetuar um ângulo de 90°;
- Evitar a hiperextensão da coluna;
- Efetuar sempre o movimento controlado, evitando movimentos descontrolados.



STEP UP

- Pegar num banco alto ou caixa que tenha entre 45 e 65 cm de altura. A altura ideal deve ser suficiente para que a sua coxa fique paralela ao chão e formando um ângulo de 90 graus no momento de subir ao banco;
- Deve subir o banco/caixa com apenas um pé. É importante apoiar o pé inteiro no banco e não apenas a ponta dele;
- Procurar realizar toda a força na perna apoiada no banco/caixa;
- Repetir o movimento várias vezes até completar a sua série.

BULGARIAN SPLIT SQUATS

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



GLUTE BRIDGE UNILATERAL

- De decúbito dorsal colocar um pé no banco e o outro em cima do joelho;
- Executar a elevação da anca até ao ponto mais alto;
- No topo do movimento, efetuar a contração do glúteo e aguentar 1 segundo nesta posição e, de seguida, regressar à posição inicial;
- Repetir até chegar ao número de repetições.

PISTOLS SQUATS

- Iniciar o movimento com ambas as pernas à largura da anca;
- De seguida, levantar uma das pernas do chão, e agachar fletindo a outra perna e baixando o corpo de forma controlada até sentar no banco;
- Manter sempre as costas direitas e o abdominal contraído;
- No final, é só levantar e regressar à posição inicial, sempre sem tocar com o outro pé no chão.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILA DO CONDE)

TXT José Carlos Ferreira

É crença popular que dá sorte ir ver o mar no primeiro dia do ano, e eu, confesso, um dos grandes prazeres que tenho é mesmo ir ver o mar sempre que posso.

Esta é, se quisermos, a paixão de alguém que viveu na Figueira da Foz e, depois, dez anos na ilha de São Miguel, nos Açores, onde o mar está omnipresente.

Por isso, ir ver o mar é algo que acontece, não só no primeiro dia do ano, mas sempre que posso e tenho disponibilidade, até porque, associado ao litoral, temos um património civil e religioso de enorme valor.

Exemplo disso, é o Forte de S. João Baptista, na cidade de Vila do Conde que, segundo os investigadores, poderá ter sido edificado em 1570, sendo certo que, em 1573 ele já estava construído.

Para o arqueólogo Pedro Brochado de Almeida, esta fortificação terá sido mesmo construída em 1570 uma

vez que, na época do Cardeal D. Henrique é feita uma expedição de onde resulta a selecção de três locais para a construção de fortificações no Norte de Portugal, que são nomeadamente a foz do rio Douro, a foz do rio Ave e a foz do rio Lima.

Não existe documentação conhecida onde seja justificada a escolha de cada um destes locais. «Mas, se cruzarmos esta informação com a informação das alfândegas, isto é, o volume das transacções feitas por cada uma das alfândegas desde o Porto à foz do rio Minho, percebe-se que existem três alfândegas que têm um movimento de navios e uma capacidade económica que as distingue de todas as outras. São elas a do Porto, a de Vila do Conde e a de Viana do Castelo», sustenta Pedro Brochado de Almeida.



No caso concreto de Vila do Conde acresce ainda o facto de ali se encontrarem os estaleiros navais, de onde saiu uma boa parte dos navios que participaram na epopeia dos descobrimentos, e que era preciso preservar e resguardar dos perigos.

Assim, para Pedro Brochado de Almeida, é legítimo deduzir-se que, se este é um projecto nascido de uma viagem onde se definem três locais para construção, é natural que haja também coincidência no que diz respeito ao ano do início das obras.

«Sabemos que o forte no Porto está em construção em 1570 e que o de Viana também está em construção em 1570. Em Vila do Conde sabemos, pela documentação, que as obras estão a decorrer em 1573. Mas, é muito provável que, apesar de não haver nada que nos diga, que a data de 1570 seja também válida para Vila do Conde», defende.

Assim, por esta ordem de ideias, teríamos no Norte de Portugal três fortalezas irmãs, que nasceram no mesmo projecto e que terão sido iniciadas ao mesmo tempo.

Para além disso, é preciso também ter em conta o próprio documento datado de 1573 que fala do Forte de S. João Baptista de Vila do Conde.

Num artigo intitulado “O Forte de S. João Baptista de Vila do Conde – Um longo processo de obras”, publicado nas “Actas dos Encontros Património de Vila do Conde”, Pedro Brochado de Almeida realça que o primeiro documento que refere claramente este monumento é uma deliberação camarária datada de 13 de Agosto de 1573 e nela se verifica que as obras já estavam em andamento.

Outra polémica diz respeito ao autor do projeto da fortaleza. Uma das hipóteses levantadas aponta para Tommaso Benedetto. Contudo, afirma Pedro Brochado de Almeida, este italiano só veio a Vila do Conde por volta de 1590 para ver a barra. Assim, na opinião do investigador, a hipótese mais provável será Simão de Ruão, que bebeu os seus conhecimentos na escola italiana e que era considerado capaz de executar o plano desta fortificação. É ele quem lidera a expedição ao Norte para definir os locais de construção das fortificações e o seu nome está associado às obras do forte no Porto, cujo vedor era o mesmo em Vila do Conde.

Hoje, visitar a Fortaleza de São João Baptista, em Vila do Conde, é recuar no tempo e, ao mesmo tempo, usufruir do mar e das ondas que batem mesmo em frente a este monumento que pertence à história da defesa nacional. Nesta visita, não deixe de ver no Forte de S. João Baptista de Vila do Conde a estrutura que, na opinião dos investigadores, servia para colocar um facho, cuja função seria, como os atuais faróis, ajudar as embarcações na navegação costeira.



—
vinhos

BAIRRADA...MAIS DO QUE UMA REGIÃO DE ESPUMANTES

A Região Demarcada da Bairrada, fica situada entre os rios Vouga (a Norte) e Mondego (a Sul) e as Serras do Buçaco (a Oeste) e do Caramulo (a Este), é constituída por oito concelhos - Águeda, Anadia, Aveiro, Cantanhede, Coimbra, Mealhada, Oliveira do Bairro e Vagos - e contabiliza cerca de 2.400 produtores de uvas, que exploram quase mais de 6.000 hectares de vinha.

Este magnífico território foi, no passado, uma terra de passagem e de conquistas, de lutas entre cristãos e árabes no tempo da formação de Portugal, quando a capital do reino era Coimbra e o caminho da afirmação era para sul. Foi, também, terra de defesa da independência ameaçada pelos exércitos invasores de Napoleão, detidos na serra do Bussaco.

Este território vinhateiro produz mais de 50 % do espumante nacional e tem no mercado nacional o seu maior consumidor, seguido do Brasil, Canadá e Estados Unidos da América. Em 2019, a Bairrada produziu mais de 21 milhões de litros de vinhos, espumantes e tranquilos.

Denominação de origem com cerca de 40 anos, sempre na defesa do território Bairradino, onde a defesa da qualidade e a diferenciação são as principais características diferenciadoras de outras regiões. É, sem dúvida, uma região produtora de vinhos com grande influência Atlântica, plena de vitalidade e de história e que procura um lugar no futuro, apresentando características distintas pela sua tipicidade dos seus vinhos e das suas castas, resultado das diversas características edafo-climáticas singulares e distintas, nomeadamente ao nível do clima, tipo de solos, as castas e as pessoas são os elementos potencializadores deste vinho singular.

Apresenta um clima temperado e é marcado por uma forte influência do Oceano Atlântico. Onde os invernos são frescos, longos e chuvosos. Enquanto os verões são quentes, embora sejam suavizados pela presença de ventos de Oeste e de Noroeste, mais evidentes nas regiões junto ao mar.

Devido à notável influência marítima, que aliada à presença de uma rede de pequenos rios, nomeadamente o Cértima, o Leira que é afluente do anterior, o Águeda, o Boco e o Varziela, proporciona a obtenção de vinhos brancos frescos e aromáticos e vinhos tintos suaves e encorpados mais presentes no interior do país, resultado de uma grande amplitude térmica na época do amadurecimento das uvas, chegando aos impressionantes 20°C, de diferença entre a temperatura mínima e a máxima diariamente, o que, sem dúvida alguma, contribui para manter a acidez das frutas, dando grande frescura aos vinhos que delas resultam.

Aliado à predominância de solos argilo-calcário, em proporções variáveis de região para região, todos com uma boa quantidade de limo, os solos mais adequados à vinha, são os típicos "barros", solos argilosos com maior ou menor teor de calcário, que criam as melhores uvas para vinhos de superior qualidade.

É no seu potencial genético da casta Baga, variedade regional de colheita tardia, produtora de mostos ácidos e de vinhos com teores alcoólicos muito variáveis, dependentes das condições climáticas de mês de Setembro serem mais ou menos favoráveis à maturação que se obtém vinhos ricos em taninos, suportando bem o envelhecimento.

Ao nível do Enoturismo, a Bairrada situa-se entre dois importantes centros urbanos e universitários, que são Coimbra e Aveiro, o primeiro com grandes tradições, designadamente por ter sido a primeira capital do País e onde se encontram sepultados os dois primeiros Reis de Portugal (no Convento de St.ª Cruz). Uma miríade de valores históricos e culturais merece referência nas cidades mais importantes. É o caso da secular Universidade de Coimbra com a sua resplandecente Biblioteca do século XVII, da Sé Velha, dos Museus de Santa Clara-a-Velha e Machado de Castro ou ainda das ruínas romanas de Conímbriga.

Recomendo a visita ao museu do Vinho na Anadia e restante complexo, assim como a visita às praias da Costa Nova, de Mira e da Figueira da Foz, e para nascente, as montanhas do Caramulo e do Buçaco. A opção de passear de barco na extensa Ria de Aveiro, para admirar como evoluíram as pequenas comunidades piscatórias locais, são de passagem obrigatório, não deixe de provar as especialidades gastronómicas relacionadas com o mar e as rias que harmonizam perfeitamente com a frescura dos Vinhos Brancos e Rosados da Bairrada.

Não deixe de visitar o Luso e o património natural da mata florestal do Buçaco (sem esquecer uma ida à Cruz Alta para alargar os horizontes e admirar a linha de costa se estiver bom tempo), assim como o magnífico hotel de cinco estrelas que aí está instalado e o Museu Militar que recorda a famosa batalha no dia 27 de Setembro de 1810 contra as tropas napoleónicas comandadas por Massena.

Para acompanhar com os famosos espumantes desta região demarcada é recomendável uma refeição de Leitão assado nos típicos fornos de lenha dos seus múltiplos restaurantes e se ainda tiver tempo, deverá visitar uma das muitas Caves e aí degustar os famosos Espumantes, que são elaborados segundo o método clássico de fermentação em garrafa.



João Pereira
Enólogo

VINHOS EM PROVA



ALIANÇA GRANDE RESERVA

Região: DOC Bairrada
Casta(s): Chardonnay e Baga
Produtor: Aliança Vinhos de Portugal SA
Ano de Colheita: 2015
Preço: Entre 16,90€ e os 19,50€
Álcool: 12,5%
Enólogo: Francisco Antunes

Notas de Prova: Apresenta-se com uma cor amarelo pálido e ao nível dos aromas, predominam as notas aromáticas amanteigadas e de tosta. Ao nível do palato ele é muito fresco, volumoso com uma mousse impressionante. Acaba com muita frescura e com grande persistência.

Harmonizações: Acompanha peixe assado no forno, mariscos, ostras, carnes brancas.



DINÂMICA

Região: DOC Bairrada
Casta(s): Baga
Produtor:
Ano de Colheita: 2021
Preço: Entre 10,90€ e os 12,50€
Álcool: 13,5%
Enólogo: Filipa Pato

Notas de Prova: Apresenta uma cor de cereja madura e brilhante com uma viscosidade bem presente e com um aspeto límpido, ao nível do aroma, apresenta um toque típico de morango e ameixa, muitas vezes com nuances florais. Ao nível do paladar é um vinho frutado com uma bela estrutura e uma textura quase aveludada com um travo muito fresco e convidativo, evidencia um sabor ligeiramente picante (pimenta preta, louro, tomilho, rosmaninho).

Harmonizações: recomendaria servir este vinho com carnes vermelhas intensas e grelhadas, leitão assado, caça e queijos.

VIROSES: COMO EVITAR?



Margarida Reis Morais
Pediatra do Hospital de Braga

Em idade pediátrica as “virose” são as infeções mais comuns e, ao contrário do que se possa pensar, não é um termo que deva ser usado para designar aquilo cuja causa se desconhece!

Por “virose” entende-se toda a doença causada por vírus, partículas simples, que condicionam infeções geralmente autolimitadas, sem necessidade de tratamento específico.

Embora haja vírus com maior propensão para causar sintomas num determinado órgão ou sistema (respiratório, gastrointestinal, musculo-esquelético, ...), nesta época do ano faz todo o sentido salientar os vírus respiratórios, “que andam por aí de mãos dadas connosco e com as nossas crianças”!

As infeções das vias respiratórias (constipações, pneumonias, bronquiolites...) são altamente contagiosas e geralmente adquiridas por inalação de gotículas respiratórias contendo vírus ou por contacto direto com superfícies contaminadas. O frio não é causa direta mas é no outono/inverno que a prevalência destes vírus é maior.

De longe, as constipações são as “virose” respiratórias mais comuns nas crianças. Sendo vários os vírus envolvidos, a mesma pessoa pode ser infetada várias vezes por diferentes vírus, daí resultando várias constipações ao longo do ano. Os sintomas mais comuns são secreções nasais, febre (temperatura axilar $\geq 37.6^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, irritabilidade e diminuição do apetite, podendo durar até 10 dias. Inclusive, pode desenvolver-se uma segunda constipação sem resolução completa da primeira.

Medidas gerais como repouso, controlo da febre (preferencialmente com paracetamol), lavagem nasal

frequente, reforço da ingestão de líquidos (água e sumos naturais) e evicção de mudanças de temperatura têm-se mostrado as mais eficazes no seu tratamento.

Reforça-se que os antibióticos nada fazem nas infeções causadas por vírus. Também anti-histamínicos, xaropes da tosse e descongestionantes nasais são por norma desaconselhados.

As “virose” respiratórias podem e devem ser prevenidas com medidas de higiene simples, mas eficazes. É importante ensinar às crianças medidas de higiene, dando sempre o exemplo. Mais vale prevenir do que remediar!

Como evitar as infeções respiratórias:

1. Manter uma higiene pessoal adequada com especial atenção à lavagem regular das mãos
2. Nunca utilizar as mãos para cobrir a boca e o nariz quando espirrar ou tossir
3. Evitar lugares densamente frequentados, multidões e áreas pouco ventiladas
4. Não fumar perto das crianças (o tabagismo passivo aumenta a frequência e gravidade das infeções respiratórias)
5. Mesmo se aparentemente assintomático, evitar beijar e abraçar sobretudo crianças pequenas
6. Lavar/desinfetar com regularidade os brinquedos

O FIEL TACHO ESPANHOL



João Pedro Quesado
Jornalista

É provável que Fernando Alonso esteja na competição automóvel até não poder mais. O espanhol de Oviedo já tem 41 anos, mas tem a mesma motivação de há 20 anos, quando chegou à Fórmula 1.

22 anos, na verdade. Estreou-se em 2001 pela clássica Minardi, o que na altura dava direito a viajar e conhecer as pistas, não a competir a sério. Depois de uma pausa em 2002 como piloto de testes da Renault, voltou à competição em 2003, ano em que venceu pela primeira vez e quebrou o recorde de Bruce McLaren, estabelecido em 1959, de piloto mais jovem a vencer.

2005 foi o ano do primeiro título, que revalidou em 2006 frente a um revigorado conjunto Michael Schumacher-Ferrari. Alonso não deixa de ser o piloto que conseguiu travar o domínio de cinco temporadas consecutivas do eixo germano-italiano.

Foi em 2007 que o rumo da carreira de Alonso mudou. Atirou-se para a McLaren, na esperança de continuar a somar títulos. Lutou por ele, mas um jovem Lewis Hamilton atravessou-se, e a luta interna que a equipa não soube gerir, somada às tensões de um escândalo de espionagem à Ferrari, fez os dois serem ultrapassados por Raikkonen - que tinha saído da McLaren.

Então Alonso regressou à Renault, que tinha dado um enorme salto à retaguarda e só venceu uma corrida em 2008 graças a um esquema de manipulação - a seguinte já foi por pura performance. 2009 representou um tombo ainda maior, mas Alonso já tinha como destino a marca do Cavaleiro Rampante.

O início não podia ter corrido melhor. Mas a longa-metragem da última corrida de 2010, em que Alonso passou todo o tempo preso atrás de

um... Renault, sem conseguir chegar aos lugares que lhe davam o terceiro título de pilotos, foi o primeiro golpe na relação. O segundo foi o carro mediano em 2011. O terceiro foi o carro absurdamente lento de 2012, que a Ferrari foi recuperando para um carro decente e Alonso arrastou logo na segunda corrida para uma vitória e uma luta pelo título onde não pertencia - e que não venceu. O último golpe foi o aspirador de esperança que foi o carro de 2014. A própria Ferrari já procurava uma alternativa ao espanhol para renovar os ares da equipa, e Alonso encontrou-se de novo de malas feitas. Para a McLaren.

Provando que há sempre novas profundezas para atingir, as temporadas de 2015 a 2018 provaram-se difíceis, excruciantes, e marcadas por motores a rebentar e comentários estratégicos para dar nas vistas. E assim deu lugar a Lando Norris em 2019.

2017 já foi ano de Alonso explorar outras andanças, nomeadamente as 500 Milhas de Indianápolis. Em 2018 e 2019 experimentou o mundial de resistência, e venceu as 24 Horas de Le Mans nos dois anos. Em 2020 navegou as dificuldades do rali Dakar. Em 2021, voltou à F1, pela Alpine... A antiga equipa Renault. E agora muda-se para a Aston Martin, onde quer mais, inclusive ganhar.

2012 continua a ser a temporada de ouro do espanhol, o ponto alto de uma carreira brilhante em pista, com dons apenas prejudicados pela gestão da carreira.

Fernando Alonso, que chegou a ser comparado ao Teflon depois do 'SpyGate', é mais aquele fiel tacho de ferro fundido de onde saem sempre cozinhados de alta qualidade. Resta saber se aguenta mais umas pancadas a mudar para um forno novo.





Instagram



vanessaalfaro

Seguir

Enviar mensagem



9480 publicações

246 mil seguidores

A seguir 4497

VANESSA ALFARO

Criador de conteúdos digitais

lifestyle • recipes • travel • inspo • home

Founder of @aurora.criativa_

Aveiro, Portugal

shapeyourbody.va@gmail.com

www.aurorashop.pt

Seguido/a por fatimaribeiropeixoto, _filipagomes_, hoteibomjesusbraga + 18 outras pessoas



LAR II



LAR



RECEITAS



AVEIRO



MARBELLA



SEVILLA



PORTUGALPT



Vanessa Alfaro

@vanessaalfaro



A sua história sobre como perdeu 20 quilos em quatro meses cativou milhares de pessoas e, hoje em dia, Vanessa Alfaro é uma das atuais estrelas fit no Instagram. No seu blogue, partilha receitas de alimentação saudável, dicas de exercício físico e treinos, para além de bonitas fotos da sua vida pessoal.



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions
www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro®
www.casasdofuturo.pt

