

FEV

MINHA.

*51

As Máscaras estão de volta a Famalicão



VERSÃO DIGITAL





FEV

este mês na sua minha

22

ENTREVISTA

O Vodafone Paredes de Coura comemora este ano 30 anos de existência. Em entrevista, João Carvalho, diretor da promotora de eventos *Ritmos* e responsável pela organização, projeta esta edição, não deixando de recordar vários momentos que fizeram parte da história deste evento.

20

REPORTAGEM

Fevereiro é sinónimo de Carnaval e um dos mais apreciados na região é celebrado em Vila Nova de Famalicão. Todos os dados sobre esta divertida festa podem ser conhecidos numa reportagem que preparamos para si.

54

MÚSICA

Palas, músico bracarense, lançou recentemente um novo EP chamado "Tons de Pele", que conta com cinco músicas, "meio-dia", "bagaço", "caos", "oito" e "jogo exausto", trabalho que inclui também uma curta-metragem. Não perca!



32

REPORTAGEM

Não perca um especial sobre o Dia de S. Valentim, com várias propostas para festejar o dia em clima de romance. Temos sugestões de escapadinhas, presentes, outfits ou supresas para si e para a sua cara-metade.

64

POR AÍ

Veja a reportagem que fizemos na Corunha sobre a exposição inédita de Steven Meisel, o lendário fotógrafo de moda.

Festejar com folia ou romance

Fevereiro é sinónimo de Carnaval e um dos mais apreciados na região é celebrado em Vila Nova de Famalicão. “As máscaras estão de volta” é o mote que o concelho lança a todos os foliões, para que marquem presença naquela que é a noite mais divertida e longa do ano. O pico da diversão já tem data e hora marcada: na noite do dia 20 de fevereiro, a cidade volta a encher-se com a boa disposição, alegria, criatividade e loucura das milhares de pessoas que escolhem Famalicão para viver esta noite de folia. Todos os dados sobre esta divertida festa podem ser conhecidos numa reportagem que preparamos para si.

Nesta edição estará também em destaque um especial sobre o Dia de S. Valentim, com várias propostas para festejar o dia em clima de romance. Temos sugestões de escapadinhas, presentes, outfits ou surpresas para si e para a sua cara-metade. Um número que dará obviamente destaque a Vila Verde, onde o amor acontece todos os anos. Aguarda-se mais uma edição do “Mês do Romance”, com 28 dias de programação onde o Lenço dos Namorados, ícone identitário do território, se constitui como a referência central das mais de 70 iniciativas previstas durante este mês que compõem o programa do evento. Na rubrica património, fomos até à freguesia de Ermida, em Ponte da Barca. O Núcleo Ecomuseológico de Ermida alberga e guarda com especial afeição a “Pedra dos Namorados” que, segundo os arqueólogos, é uma peça classificada de grande interesse para a proto-história, não só deste território, mas também do país.

Saudades dos festivais de música de verão? Pois bem, nesta edição vamos falar do Vodafone Paredes de Coura, o mais antigo festival de música em Portugal a realizar-se sucessivamente e um dos mais aclamados pelo público.

Sempre fiel ao espírito alternativo que o caracteriza, tem feito história na descoberta de novas promessas musicais e na apresentação dos nomes mais consagrados da música a nível mundial. Em 2023 cumpre 30 anos de existência numa edição que se realizará entre os dias 16 e 19 de Agosto. Não perca por isso a entrevista a João Carvalho, diretor da promotora de eventos Ritmos e responsável pela organização do Vodafone Paredes de Coura, numa conversa onde projeta a edição de 2023, não deixando de recordar vários momentos que fizeram parte da história deste evento que é uma certeza no panorama musical internacional.

Por falar em música, conheça também o novo trabalho do músico bracarense Palas. Tem novos temas e vai espalhar poemas pela cidade de Braga.

Veja ainda a reportagem que fizemos na Corunha sobre a exposição inédita de Steven Meisel. A primeira grande mostra do lendário fotógrafo de moda constitui um motivo de atração de visitantes à cidade galega, com a exibição de imagens de várias personalidades, como Linda Evangelista, Carla Bruni, Naomi Campbell, Claudia Schiffer, Twiggy, Barbra Streisand e Kyle MacLachlan.

Como é habitual, não perca as sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos ou dicas de finanças. Isto e muito mais, na sua Minha de fevereiro. Boas leituras!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

*51

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

📷 @revista.minha

PALÁCIO DO RAIO ACOLHE EXPOSIÇÃO “VIAGENS POR SARAMAGO”



A exposição “Viagens por Saramago” está patente ao público no Palácio do Raio, em Braga, até ao dia 25 de fevereiro. A iniciativa resulta do ACTUM 3 - Convocatória Aberta de Projectos Artísticos, um programa que visa dinamizar o sector cultural e criativo Promovida, e é promovida pelo Município de Braga. A exposição inclui 19 trabalhos premiados na área das Artes Plásticas e Visuais do ACTUM 3. Em 2022, a terceira edição desta convocatória prosseguiu com o apoio ao desenvolvimento de reflexões, criações e projectos de artistas naturais ou residentes em Braga que apresentaram as suas perspectivas disciplinares específicas sobre o tema proposto. Por ocasião do centenário do nascimento de José Saramago, partindo da abrangência e proficuidade, temáticas presentes na sua obra, lançou-se o desafio aos criadores bracarense a inspirarem-se neste autor. A exposição pode ser visitada de terça a sábado das 10h00 às 13h00 e das 14h30 às 17h30. A entrada é livre.

START ESPOSENDE CONQUISTA CERTIFICAÇÃO STARTUP VISA PELA TERCEIRA VEZ

A START Esposende, incubadora implementada pelo Município de Esposende em junho de 2020, viu renovada, uma vez mais, pelo IAPMEI, a sua certificação ao abrigo do programa StartUP VISA. Através deste programa de acolhimento são recebidos e incubados empreendedores estrangeiros que pretendem desenvolver projetos de empreendedorismo e/ou inovação em Esposende. O IAPMEI destaca que «o papel das incubadoras é de extrema importância no acolhimento, enquadramento e apoio aos imigrantes empreendedores e seus projetos empresariais, desde a fase de criação à instalação, do arranque ao desenvolvimento». Na START Esposende foram, até à data, incubados 68 projetos, dos quais 30 estão já no mercado. Localizada em pleno centro da cidade, num edifício com valências modernas, a START Esposende «dispõe de todas as condições» para os empreendedores desenvolverem os seus projetos, permitindo conjugar a vertente lúdica e a permanente conexão com a atividade profissional. Na START Esposende é disponibilizado o acesso a salas de cowork, gabinetes individuais, sala de reuniões equipada com sistema de videoconferência, sala polivalente, serviços administrativos de apoio, entre outros equipamentos de apoio à atividade empresarial. A START Esposende facultta, ainda, aos coworkers, o acesso à informação especializada e apoio prestado pela equipa de gestão, passando a fazer parte de uma rede de empreendedores e empresários que, neste espaço, alavancam as suas ideias de negócios e as suas empresas, com o acompanhamento da rede de mentores e parceiros.

Para além disso, potencia o empreendedorismo e apoia empresários que tencionam estabelecer-se no concelho,



oferecendo um completo conjunto de serviços, adequado às diferentes fases do processo de investimento. A STAR Esposende disponibiliza ainda espaços para quem pretenda trabalhar remotamente, sendo que, nos últimos meses, tem registado uma procura significativa por parte de vários trabalhadores remotos nacionais e mesmo estrangeiros.

MELGAÇO CELEBRA ENTRUDO



Melgaço celebra, no dia 18 de fevereiro (sábado), o habitual Entrudo, um evento que se pretende destacar pela ligação às tradições das gentes locais. O cortejo, pelas ruas da vila, e a Queima do Santo Entroido, no Largo Hermenegildo Solheiro, a partir das 16h30, prometem recordar tradições e costumes da região. Este ano, decorre sob o tema “Costumes, tradições e aspetos histórico-culturais associados ao concelho de Melgaço e aos concelhos galegos vizinhos”. Toda a comunidade (do concelho de Melgaço e de outros concelhos), os comércios, associações, empresas, comunidades escolares, instituições particulares de solidariedade social e juntas de freguesia são convidados a participar no cortejo que apresenta

três categorias: “individual”, “grupo” e “carro alegórico”. Com o propósito de recordar estes bons momentos, a Vila de Melgaço celebra, anualmente, este evento, com vários grupos em desfile rumo ao Largo Hermenegildo Solheiro, num cortejo onde exibem as suas máscaras e fantasias, e com a tradicional Queima do Santo Entroido, o boneco vestido de roupas velhas (o ato representa a expulsão de todos os males e a purificação das mentes, mas dizem os populares que este momento simboliza também o desejo de que o inverno acabe e que a primavera comece). Todos os participantes inscritos, independentemente das categorias, terão a possibilidade de participar no lanche convívio que decorrerá após a Queima do Santo Entroido (aproximadamente pelas 19h00).

“AMIGOS DO CAFÉ” COM PEQUENOS-ALMOÇOS E BRUNCHS A PREÇOS ESPECIAIS

A 8.ª edição da iniciativa “Amigos do Café” está a decorrer até 28 de fevereiro em 22 estabelecimentos de Braga e Vila Verde com menus de pequeno-almoço e brunch saborosos e económicos. Os menus de pequeno-almoço podem incluir bebida de café, sumo, pão ou bolo e fruta ou derivado a 2,50€. Já nos menus de brunch os produtos variam, assim como o valor, que inicia nos 7 euros. Com esta iniciativa, a Associação Empresarial de Braga (AEB) estima a venda de 17.500 menus de pequeno-almoço e brunch e um volume de negócios a rondar os 100 mil euros. Segundo Daniel Vilaça, presidente da AEB, o objetivo «é atrair mais pessoas aos espaços num momento em que há menos afluência de consumidores». Os consumidores podem fotografar e partilhar o seu menu no seu perfil público de Facebook ou Instagram, com a hashtag #amigosdocafe e habilitar-se a ganhar uma noite de alojamento para duas pessoas na Herdade dos Adaens, em Campo Maior, no Alentejo. Este prémio inclui pequeno-almoço, visita ao Centro de Ciência do Café e visita à Adega Mayor com degustação de produtos.





M.
even-
tos

TEATRO

RUY, A HISTÓRIA DEVIDA

Theatro Gil Vicente | Barcelos

11 de fevereiro

21h30

12,5 €

Figura máxima do teatro em Portugal, simplesmente "Ruy" ou Ruy de Carvalho sobe ao palco, abre o coração e conta histórias inéditas da sua longa e inspiradora carreira. É Ruy de Carvalho como nunca o vimos e ouvimos! A contar histórias de amor, histórias de humor e até mesmo histórias para nos emocionar. Ao longo de cerca de uma hora, ninguém fica indiferente à sua faceta menos conhecida de contador de histórias. E porque não é todos os dias que temos Ruy de Carvalho perto de nós, o público é convidado a fazer perguntas ao ator, fazendo desta experiência mais do que um espetáculo, mas uma conversa intimista entre amigos. E que melhores amigos o Ruy podia ter para conversar senão o seu público?



HUMOR

ALEXANDRE SANTOS

Altice Forum | Braga

19 de fevereiro

21h00

13 €

O humorista Alexandre Santos chega ao Altice Forum Braga com o seu novo espetáculo de humor, prometendo muitas gargalhadas e rábulas capazes de levar o público às lágrimas. Natural do Porto, nortenho de gema, Alexandre Santos alcançou sucesso através dos vídeos no Youtube, viralizando com os sketches "O Estrondo" e "A Gunada". Estreou-se na televisão com o programa "Pancas da Semana", exibido no canal +TVI e conta já com uma série de participações divertidas em diferentes programas. Conta ainda com as várias participações mediáticas, como o Roast do humorista Fernando Rocha, P1100PÉ, Levanta-te e Ri e Roast do José Castelo Branco, para além de ser um fenómeno nas redes sociais. Mas é no palco que se sente verdadeiramente preenchido e realizado, aguardando-se, por isso, um grande espectáculo de humor.



HUMOR

"DIOGO" - LUÍS FRANCO-BASTOS

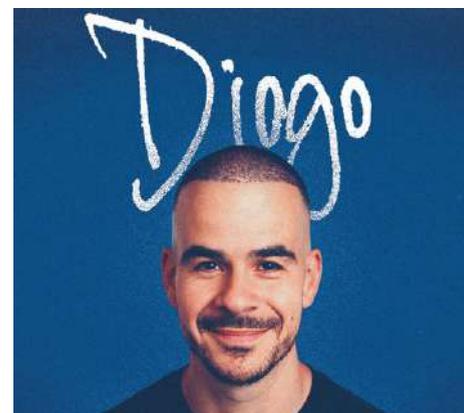
Theatro Circo | Braga

24 de fevereiro

22h00

14-16 €

"Diogo" era o nome pelo qual os pais de Luís "Diogo" Roda Madureira Franco-Bastos o tratavam na infância, com o intuito de o distinguir de Luis, seu pai, ou de Luís Miguel, seu irmão. Os Franco-Bastos ficarão na história por várias razões, mas criatividade para nomes não será certamente uma delas. "Diogo" é um relato e uma desconstrução de experiências, de muitas memórias, questões íntimas e familiares - ao invés de falar dos outros, Luís Franco-Bastos vira o espectáculo para si próprio como nunca o fez.



M.
agen-
da

Kids

GATO DAS BOTAS - EM FAMÍLIA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

18 de fevereiro

Presencial

5 €



Inspirado no famoso conto de Charles Perrault, "Gato das Botas" traz-nos um novo e fresco reconhecimento das aventuras deste matreiro e astuto Gato. São utilizados vários elementos caricaturais: uma cenografia mutante e versátil; figurinos ostentosos; diálogos jocosos; elementos sonoros ao vivo que estimulam as características de "farsa" que encontramos na obra. Partindo de um mundo como o de hoje – onde somos bombardeados com novos modelos, tecnologias, informações e acessórios; e em que, mesmo assim, parece que nada é já suficiente - juntamo-nos a este Gato na tentativa de perceber se é realmente possível conseguir muito com tão pouco.

A BELA E O MONSTRO

ALTICE FORUM | BRAGA

19 de fevereiro

Presencial

12-13 €

"A Bela e o Monstro" é um musical de Fernando Gomes a partir do conto da romancista francesa Gabrielle-Suzanne Barbot, publicado



em 1740, com inúmeras versões posteriores. É o mais encantado dos contos infantis e esta criação de Fernando Gomes à primeira vista é mais um musical, divertido, animado, colorido, com reviravoltas e surpresas visuais, muito suspense, grandes sentimentos e, claro, um final feliz... Mas a beleza desta história está na mensagem implícita, "o que é visível aos olhos pode ser enganador"! Atrás de uma imagem, de um rosto, de um corpo, do outro, existe um "eu" que é preciso descobrir e construir. E essa descoberta e construção só é possível numa relação de empatia, apoio, segurança e amor.

PINÓQUIO

ALTICE FORUM | BRAGA

26 de fevereiro

Presencial

12-14 €

Pinóquio traz-nos esta história familiar de esperança, através dos olhos juvenis do protagonista que dá o nome a este maravilhoso espetáculo. Pinóquio depara-se numa luta constante de compreensão das relações pessoais e do novo e desconhecido mundo a que tenta pertencer.

Consequentemente, é rapidamente abordado por leis, regras e limites que o tentam moldar na sociedade. E Pinóquio fará de tudo para agradar e ser aceite... quando na verdade, não se apercebe que o que importa realmente é sua própria aquiescência. E como não poderia deixar de ser, tudo começa com uma misteriosa estrela azul...



Mickaël de Oliveira assume direcção artística do Teatro Oficina e propõe programa com forte dinâmica no domínio da criação

A Oficina acaba de apresentar a progressão do rumo artístico do Teatro Oficina, companhia que reforça as linhas estratégicas desta cooperativa cultural vimaranense «no dedicado e atento caminho de apoio à criação». Mickaël de Oliveira assume a direcção artística da companhia no biénio 2023-2024 e entra em cena com o mote de fortalecer o território com uma «casa de criação», dedicando as suas linhas programáticas a vertentes como “Criação”, “Formação”, “Pensamento” e uma “Linha de Apoio à Criação”.

É desta forma que a nova direcção artística do Teatro Oficina propõe com o seu projeto, a partir de 2023, dar continuidade à identidade da companhia ao integrar criações próprias ao mesmo tempo que consolida a sua missão no apoio à criação artística teatral no município de Guimarães e em todo o território nacional. As premissas e objetivos do novo projeto artístico confluem e habitam na ideia de uma «casa» dedicada à criação artística, através do conjunto de programas que se desenvolvem no diálogo entre si, na expectativa de que o projeto possa responder às necessidades dos artistas e das suas obras, capacitando os seus processos de criação nas suas dimensões logísticas, técnicas, críticas e dramáticas.

O projeto artístico que se apresenta destaca as práticas de dramaturgia nas artes performativas, uma disciplina privilegiada por percorrer as etapas mais importantes de um processo criativo e por decorrer dela a promessa de textos inéditos para palco. É, assim, na dramaturgia – músculo de reflexão para a cena – que se procura radicar os pressupostos do novo projeto do Teatro Oficina, celebrando-a na pesquisa, experimentação e partilha artísticas.

O novo projeto artístico é assim destinado a artistas com percursos consolidados e em vias de consolidação, procurando igualmente profissionalizar o trabalho artístico de criadores mais novos e muitas vezes recém-formados. Visa também servir os vários públicos do município de Guimarães, nomeadamente as comunidades artísticas, académicas e associativas, para assistirem e participarem nas atividades programadas e poderem também qualificar-se nas suas formações e outras atividades.

De ressaltar ainda que o surgimento de duas Open Call para “Criação Crítica” e “Bolsas de Criação – Dramaturgia” e “Encontros de dramaturgia” tem por objetivo acolher e conhecer a diversidade de propostas artísticas no território vimaranense e nacional, dando a conhecer às suas comunidades artísticas, com mais detalhe, as especificidades dos programas e a casa da criação que é o Teatro Oficina.



Sons de Vez está de regresso a Arcos com grandes nomes da música portuguesa

Depois da comemoração de duas décadas de existência no ano passado, o Sons de Vez está de regresso, aos sábados, à Casa das Artes de Arcos de Valdevez, de 4 de fevereiro a 25 de março. TAXI, HMB, The Black Mamba e Rita Vian são alguns dos nomes dos 12 projetos confirmados para a 21.ª edição daquele que é o primeiro festival do ano a celebrar o que de melhor se faz na música portuguesa.

O festival arranca a 4 de fevereiro com um concerto repleto de *groove* dos HMB. A banda, composta por um grupo de amigos, deu os primeiros passos em 2012 com o lançamento do primeiro disco homónimo. Mas, hoje, com influências de *soul* e *RnB*, um toque de *jazz*, *funk* e *hip hop*, é um projeto consolidado, que tem em "O amor é assim", feito em colaboração com Carminho, um bom exemplo disso.

No sábado seguinte, a 11 de Fevereiro, há dose dupla de atuações. Rita Vian traz a sua voz de sereia que faz qualquer ouvinte viajar entre o passado e o futuro, num espectro amplo entre a eletrónica e a tradição. E os Stick & Rope Band propõem uma experiência musical instrumental de identidade sonora própria, onde a madeira e as cordas são os dois materiais que sustentam a construção dos cordofones e de todos os instrumentos de cordas com a qual se apresentam ao vivo.

Sam The Kid, um dos maiores produtores nacionais, também

se junta à festa acompanhado das rimas de Beware Jack num concerto especial de Classe Crua, que promete atrair público de várias gerações. O encontro está marcado para o dia 18 de fevereiro.

A última proposta do mês faz-se ao som de sonoridades mais "revivalistas". A começar, os Ardours, uma banda de *rock* alternativo formada em 2015 por Mariangela Demurtas, ex-vocalista dos Tristania, e Kris Laurent, que pertenceu aos Cadaveria. Depois deles, uma banda de culto no contexto da música feita em Portugal, os TAXI. Nascidos em 1979, no Porto, a banda com influência musical pós-*punk*, *new wave* e *ska*, marcou gerações com temas como "Chiclete", "Vida de Cão" ou "Cairo".

A começar o mês de março, no dia 4, a Casa das Artes de Arcos de Valdevez é tomada de assalto por uma das bandas portuguesas mais enérgicas, emocionantes e apaixonantes que podemos ver ao vivo: The Black Mamba. Desde 2010, percorrem o universo do blues, soul e funk, adaptando-o ao seu habitat natural, e recentemente representaram Portugal na Eurovisão depois de vencerem o Festival da Canção com o tema "Love Is On My Side".

No sábado seguinte, a 11 de março, atuação dupla com o cantautor Valter Lobo e o virtuoso guitarrista Manuel de



Oliveira. Valter Lobo afirmou-se em 2016 com a edição do seu primeiro álbum, "Mediterrâneo", assumindo-se cada vez mais como um artista verdadeiramente independente em todas as formas: do pensamento e composição à forma de comunicar, sem moda ou apropriação estilística. Já na música de Manuel de Oliveira, fronteira, território, comunidade e identidade serão sempre palavras-chave. É isso que vamos comprovar em "Entre-Lugar", que será apresentado ao vivo.

Também os Dapunksportif se juntam a estes 21 anos de Sons de Vez. A 18 de março transformam-se na banda sonora que nos abana e personifica instrumentalmente as questões que vamos criando, com os riffs de guitarras que abraçam o calor do baixo, teclas que criam a ambiência aconchegante e dançante e a bateria que nos vai guiando pelo caminho.

Para terminar, a 25 de março, Frankie Chavez com um Blues/Folk composto por ambientes limpos e outros mais crus, difícil de catalogar num só termo, e 47 de Fevereiro, que expressam a visão de jogo que emana dos seus elementos titulares, sem filtros ou condicionalismos, rematando e driblando palavras e acordes sob a forma de *Rock n'Roll*.

Para além de todos os inesquecíveis concertos e, conforme vem acontecendo todos os anos, estará no Foyer do Auditório da Casa das Artes de Arcos de Valdevez uma exposição fotográfica com a compilação dos momentos mais marcantes da edição anterior. Este ano será igualmente apresentada uma intervenção plástica ao vivo, que homenageará os nomes e projetos que constituíram estes 21 anos do Sons.

Os bilhetes para a 21ª Edição do Festival Sons de Vez ficam disponíveis para compra, como sempre, na semana de cada espetáculo, via telefone ou pelo número da Casa das Artes 258 520 520.

Segundo refere Nuno Soares, Diretor do Festival, «a Casa das Artes arcuense propõe um alinhamento de 12 projetos, numa filosofia eclética, mas atenta à História e às novas dinâmicas sonoras, assumindo, sem temores, a responsabilidade de ser o primeiro evento do ano que celebra a música nacional».



24.^a edição

Corrente d'escrita

Festa do livro regressa à Póvoa de Varzim



O Correntes d'Escritas está de regresso à Póvoa de Varzim. O evento realiza-se entre os dias 14 e 18 de fevereiro e vai trazer à cidade cerca de uma centena de escritores de 15 nacionalidades e diferentes geografias de línguas hispânicas e portuguesas, sendo 18 os escritores que se estreiam aqui pela primeira vez.

De 15 a 18 de fevereiro, serão realizadas 10 mesas na Sala Principal do Cine-Teatro Garrett e no dia 20 teremos mais uma, no Instituto Cervantes, em Lisboa. Todas as mesas têm como tema versos de poemas de Ana Luísa Amaral, uma das presenças assíduas do Encontro que nos deixou, precocemente, no final do ano passado.

A 24.ª edição ficará também marcada pela homenagem a Manuel Rui, a quem é dedicada a 22.ª edição da Revista Correntes d'Escritas. O escritor angolano, de 81 anos, é presença assídua e figura incontornável do encontro desde a sua génese. O lançamento da revista decorrerá, como habitualmente, na Cerimónia de Abertura, a 15 de fevereiro, no Casino da Póvoa, onde é feito o anúncio dos vencedores dos quatro prémios literários.

Neste mesmo dia, no Cine-Teatro Garrett, terá lugar a Conferência de Abertura, que será proferida por Manuel Sobrinho Simões, professor catedrático e diretor do Departamento de Patologia e Oncologia da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, subordinada ao tema "Ciência e Cultura".

De entre os 37 lançamentos de livros, destaque para as edições municipais *D'Escritas 1Dia II*, que resulta da residência realizada por 16 autores em diferentes espaços da nossa cidade em 2020, e *Casa Vazia*, resultante da experiência de 8 autores, em confinamento, em 2021.

Uma vez mais, as Correntes Itinerantes irão percorrer várias freguesias do concelho e marcar presença nas escolas.

Desde 2000 que o Correntes d'Escritas se assume como a verdadeira festa do livro, democratizando o acesso à cultura através da participação livre em todas as iniciativas que integram o programa, quer seja nas Mesas, nos lançamentos de livros, nas conversas, nas exposições, no cinema ou nos espetáculos musicais.

Prémio literário Casino da Póvoa

Os livros finalistas do Prémio Literário Casino da Póvoa, atribuído no âmbito da 24.ª edição do Correntes d'Escritas, já foram escolhidos pelo júri.

As obras seleccionadas são: *Acidentes*, de Hélia Correia; *Amor Cão e outras palavras que não adestram*, de Rosa Alice Branco; *Atirar para o torto*, de Margarida Vale de Gato; *Caderneta de Lembranças*, de A.M. Pires Cabral; *Caderno das duas irmãs e do que elas sabiam*, de Regina Guimarães; *Cinco Cavalos Abatidos e outros poemas*, de Rui Almeida; *Errático*, de Rosa Oliveira; *Firmamento*, de Rui Lage; *O Meu Corpo Humano*, de Maria do Rosário Pedreira; *Tristia [um díptico e meio]*, de António Cabrita; *Volta*, de Luís Filipe Castro Mendes.

Foram perto de 90 livros que concorreram ao Prémio Literário Casino da Póvoa, tendo sido analisados pelo júri constituído por Fernando Pinto do Amaral, Helena Vasconcelos, José António Gomes, José Mário Silva e Patrícia Portela.

O vencedor será anunciado na Sessão Oficial de Abertura da edição deste ano do Encontro de Escritores de Expressão Ibérica, que se vai realizar entre os dias 14 e 18 de fevereiro.

Recorde-se que o vencedor da edição do ano passado foi a escritora portuguesa Luísa Costa Gomes, com o livro *Afastar-se*, depois de Maria Teresa Horta com *Estranhezas* ter vencido no ano anterior.



AutoFix[®] 41 ANOS

1982

USADOS CERTIFICADOS

Usados certificados

4 anos garantia total

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

AutoFix[®] é uma empresa **TOP 5% Melhores PME de Portugal 2022** do setor automóvel, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor.

Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

Certificação emitida pela SCORING, após classificação que determina as empresas que se enquadram no restrito grupo das 5% melhores PME de Portugal.





**OFERTA DE 4 ANOS
DE GARANTIA TOTAL**



**OFERTA
DEPOSITO CHEIO**



**OFERTA DE TODA A
DOCUMENTAÇÃO
CONTRATUAL**



OFICINA ESPECIALIZADA

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



USADOS CERTIFICADOS

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

www.autofix.pt



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



facebook.com/AutoFix.lda



instagram.com/AutoFixlda



twitter.com/AutoFixlda

FESTIAMA

em Esposende promove grupos de teatro amador

A quinta edição do FESTIAMA - Festival de Teatro Amador de Esposende decorre até 26 de fevereiro, no Auditório Municipal de Esposende, e visa promover o trabalho realizado pelos grupos de teatro amador do concelho integrados no projeto CREATE - Crescimento da Arte Teatral de Esposende, apresentando-os ao grande público.

O grupo Forjães em Cena abre o festival, nos dias 4 e 5 de fevereiro, com a peça "(Eu)Génio!", baseada em "Gennariello", de Eduardo de Filippo, com encenação de Eva Fernandes e Jorge Alonso. A peça gira em torno de Geninho, das suas inúteis invenções, da sua sui generis família e de uma paixão que vem agitar a trama de relações que o envolve.

Nos dias 11 e 12 de fevereiro, sobe ao palco o Grupo de Teatro da JUM, de Marinhãs, com a peça "Ensaio Geral", de Vitor Gabriel, e encenação de Eva Fernandes e Jorge Alonso. Uma opereta cômica, de um ato, onde um grupo de teatro ensaia uma famosa tragédia portuguesa.

Para o dia 18 de fevereiro está agendada a prestação do GATA, de Fão, com a peça adaptada da obra homónima de José Saramago "As intermitências da morte", contando com encenação e adaptação de texto de Tiago Palma Rio. Esta é a história da morte que só queria ser amada, como coisa natural que é, tal como o nascimento, a água, as árvores, a Acherontia Atropos... Uma boa maneira de amar a morte é chorando a sua ausência. É exatamente isso que acontece neste país, representado nesta peça, e que procura manter-se fiel à ironia hilariante do autor e à sua acutilante crítica, com um carinho especial para a religião e a política.

A quinta edição do FESTIAMA encerra com a estreia da peça "Rei Laudamuco, Senhor de Nenhures", de Roberto Vidal Bolaño, pelo GATERC, com encenação de Eva Fernandes e Jorge Alonso. Aqui, não há amo sem criado, nem criado sem amo. Laudamuco, Senhor de Nenhures, quer ser uma tentativa de análise das estruturas de poder e das suas bases essenciais, feita não só do ponto de vista de quem o detém, mas, sobretudo, de quem o mantém.

Ao sábado, os espetáculos iniciam às 21h30, sendo que ao domingo os grupos sobem ao palco a partir das 16h30. Mais informações sobre o festival, cada uma das produções e a bilheteira, poderão ser consultadas em www.municipio.esposende.pt/p/festiama.





CLÍNICA DENTÁRIA

— REABILITAÇÃO E ESTÉTICA —



HÁ **22** ANOS
A CUIDAR
DO SEU SORRISO



Dr. António Coutinho Médico Dentista
e Diretor Clínico
área: Cirurgia Oral e Reabilitação.



Dr.ª Mariana Teixeira Médica Dentista
área: Reabilitação Oral e Endodontia.



Dr.ª Susana Almeida Médica Dentista
área: Ortodontia



Dr.ª Eduarda Rios, Médica Dentista
área: Ortodontia, Periodontia.

Conheça a nossa equipa
especializada em fazê-lo
sorrir. Entre em contacto
connosco!



Elisabete Gonçalves Assistente



Liliana Marques Assistente

R. Q.ta da Goja 39, 4700-155 Frossos
tel: +351 253 622 328 (custo chamada para rede fixa nacional)
www.clinicaantoniocoutinho.pt

Vila Verde. Onde o amor acontece!

Vila Verde, o concelho mais romântico de Portugal, já aguarda ansiosamente por mais uma edição do “Mês do Romance”. São 28 dias de programação onde o Lenço dos Namorados, ícone identitário do território, se constitui como a referência central das mais de 70 iniciativas previstas durante o mês de fevereiro que compõem o programa do evento.

A Gala Namorar Portugal, com o desfile e os vencedores do XIX Concurso Internacional de Criadores de Moda, na noite de S. Valentim, é o ponto alto do programa, que envolve mais de uma centena de parceiros. Com o Centro de Dinamização Artesanal, onde trabalham as bordadeiras da Aliança Artesanal, a manter-se como “quartel-general” de um mês que oferece ainda os “Sabores do Romance”, graças à gastronomia típica e à adesão de bares e espaços de restauração e alojamento.

Mas o abrangente programa inclui também o lançamento para o mercado de 22 novas linhas de produtos originais e certificados com a marca Namorar Portugal, inspirados nos Lenços de Namorados, para além de muitas outras iniciativas de grande atração como desfiles de moda, workshops, espetáculos de música, atividades de lazer e de natureza, saraus culturais e exposições em diferentes pontos do país. Um leque de acontecimentos que fazem também parte da lista intensa de motivações especiais para visitar Vila Verde, assumidamente a “terra do amor”.

Com um impacto forte na dinamização económica do concelho e da região, “Fevereiro – Mês do Romance” é um dos eventos-âncora para a estratégia de afirmação do concelho de Vila Verde como “destino turístico de excelência”.



Festival Courage Club a 17 e 18 de fevereiro em Guimarães

Depois do sucesso da primeira edição do Courage Club, o festival viaja de Paredes de Coura até ao berço da nação e a estreia em Guimarães acontecerá a 17 e 18 de Fevereiro, que irá receber alguns dos nomes mais marcantes da música nacional e internacional da actualidade.

Interpol, Dino D'Santiago, Wu-Lu, Mallu Magalhães e Anna Prior são alguns dos artistas confirmados que irão fazer história nesta segunda edição do Courage Club.

A música visitará algumas das mais icónicas salas vimaranenses: CAE São Mamede, Centro Cultural de Vila Flor (CCVF), Teatro Jordão, Café Concerto (CCVF) e Tribuna.

Os bilhetes para o Courage Club, disponíveis em número limitado, podem ser adquiridos em bol.pt, Centro Cultural Vila Flor, Centro Internacional das Artes José de Guimarães, Casa da Memória, Loja Oficina e locais habituais, pelo valor de 50 euros (passe geral para os dois dias do festival) e 30 euros (bilhete diário). Os bilhetes garantem a entrada nos concertos programados na sala principal (CAE São Mamede), ficando o acesso às restantes salas limitado à sua lotação, mediante ordem de chegada.

Cartaz

- Interpol (na foto)
- Dino Santiago
- Mallu Magalhães
- Wu-Lu
- Anna Prior
- David Bruno
- Madmadmad
- Kamma & Masalo
- Jepards
- Glockenwise
- Filipe Karlson
- Unsafe Space Garden
- Gobi Bear
- A Garota Não
- Nuno Lopes
- Ray
- Tyroliro
- Xinobi



As Máscaras estão de volta a Famalicão!

As máscaras estão de volta a Vila Nova de Famalicão que já prepara aquela que é a noite mais divertida e longa do ano – a noite de Carnaval.

O pico da diversão já tem data e hora marcada: na noite do dia 20 de fevereiro, a cidade volta a encher-se com a boa disposição, alegria, criatividade e loucura dos milhares de pessoas que escolhem Famalicão para viver esta noite de folia.

Este ano, para além do palco principal instalado na Rua Luís Barroso, a autarquia vai também instalar outros dois espaços com animação a seu cargo: na Praça 9 de Abril e na Praça D. Maria II.

Nesta edição repete-se a aposta na sustentabilidade ambiental e na consciencialização da comunidade para a necessidade de redução do consumo de plástico, com a utilização de copos de plástico reutilizáveis em todos os estabelecimentos aderentes.

Demo (Expensive Soul), Tiago Cruz e Diogo Fonseca são os DJs que vão animar o palco da Praça 9 de Abril. A música no palco instalado na Praça D. Maria II estará a cargo dos DJs Assis, Manel Fonseca e Overule e Landu BI. O programa de animação contempla ainda um desfile e concurso de mascarados e a atuação da Banda Myllemium no palco da Rua Luís Barroso.

Recorde-se que o Carnaval de Famalicão começou nos anos 80. Desde aí que não para de crescer e é já um fenómeno nacional. Famílias inteiras, grupos de amigos, equipas mais ou menos organizadas invadem a cidade, num movimento contagiante de alegria e muita folia. Os bares e cafés abrem as portas e juntam-se à festa com os seus DJs a oferecerem música aos foliões, madrugada dentro. Uma megafesta coletiva onde todos se divertem e onde a única regra é mesmo vir fantasiado.

Saiba mais sobre o Carnaval de Famalicão em www.famalicao.pt.



As **Máscaras** estão de **Volta!**

Noite
de

Famalicão
SEG. 20 Fevereiro



Famalicão
O SEU LUGAR - YOUR PLACE

ENTREVISTA A JOÃO CARVALHO
FESTIVAL VODAFONE PAREDES DE COURA

«O VODAFONE PAREDES DE COURA É AMOR, CUMPLICIDADE E SOLIDARIEDADE. É O FESTIVAL COM MAIS IDENTIDADE EM PORTUGAL»

TXT e PIC VASCO ALVES

O Paredes de Coura é o mais antigo festival de música em Portugal a realizar-se sucessivamente e um dos mais aclamados pelo público. Sempre fiel ao espírito alternativo que o caracteriza, tem feito história na descoberta de novas promessas musicais e na apresentação dos nomes mais consagrados da música a nível mundial. Em 2023

cumprirá 30 anos de existência numa edição que se realizará entre os dias 16 e 19 de Agosto. Em entrevista, João Carvalho, diretor da promotora de eventos Ritmos e responsável pela organização do Vodafone Paredes de Coura, projeta a edição de 2023, numa conversa com vários regressos ao passado.



**2023 será um ano especial para o Festival Vodafo-
ne Paredes de Coura, que assinala 30 anos de exis-
tência. Que balanço faz desta caminhada de três
décadas?**

O balanço que faço é completamente positivo. Quando começámos a fazer o festival, éramos meia dúzia de miúdos que gostavam de ouvir música, que estavam a tirar um curso superior e a exercer a sua profissão. E hoje vivemos todos da música, graças a essa brincadeira, a esse momento que aconteceu em 1993.

Como é que o festival evoluiu desde o primeiro dia até aos dias de hoje?

As diferenças são enormes. Mudou tudo. O festival nasce nessa realidade. Gostávamos de passar bons momentos e de repente começamos a ganhar o gosto por aquilo. Pelo meio há uma série de problemas, que qualquer evento sente, principalmente quando se faz algo do género no interior, sobretudo na escassez de grandes patrocinadores, quando já era um evento de grande dimensão. Mas conseguimos alcançar um patamar de excelência e, permita-me a imodéstia, o Paredes de Coura é o festival que mais contribuiu para a promoção da música em Portugal. Um evento onde atuaram, entre muitos outros, Sex Pistols, The Cramps, Arcade Fire, The National, LCD Soundsystem, Patti Smith, New Order... foram mais de quinhentas bandas e vários nomes lendários. Por exemplo, os New Order já foram convidados para atuar em Portugal por outros promotores e recusaram porque dizem que só atuam no nosso país no Paredes de Coura. Isto é incrível... Quando uma banda histórica e que representa tanto para a indústria da música diz isto só nos resta ficar orgulhosos. Mas estas situações já aconteceram com outros nomes... revela a magia deste festival. Paredes de Coura é um festival diferente, que aposta realmente em novas bandas e as diferenças para os primeiros tempos são muito grandes. O festival começou com um orçamento de 800 euros e, hoje, custa 5 milhões. O festival evoluiu e preocupa-se todos os anos com o bem-estar das pessoas e em ter o melhor cartaz possível...

Sentiram necessidade de tornar esta próxima edição ainda mais especial?

Sim, porque nós gostamos sempre de arranjar pretextos para fazer edições especiais. O ano passado, devido ao confinamento, fizemos cinco dias, com o primeiro dedicado à música portuguesa. Este ano, o objetivo passa por manter a linha de Paredes de Coura e apresentar novos projectos, que é uma coisa que nos dá muito gozo. Existem bandas desconhecidas que se agigantam neste espaço e o nosso entusiasmo continua igual, sempre com o foco de programar um festival de qualidade. Nesta edição especial vamos tentar apresentar algumas bandas

que fizeram parte da história do Paredes de Coura. Infelizmente, isto da contratação não é uma ciência exata, porque nem todas as bandas estão em digressão e depois há outras que não vêm para a Europa ou que acabaram. O ideal seria trazer sete, oito, dez bandas que fizeram parte da história de Paredes de Coura. Não sei quantas vamos conseguir, estamos ainda em fase de negociação, mas o objectivo é recordar um pouco dessa história.

Sente que será melhor que o ano passado ou do que a edição de 2005, por exemplo, onde estiveram nomes consagrados, como Kaiser Chiefs, Foo Fighters, Pixies, Arcade Fire, Queens of the Stone Age, The National, Nick Cave, entre outros?

O cartaz de 2005 foi considerado um dos melhores da Europa. Na altura acho que gastamos 1 milhão de euros em contratações. Hoje, para ter esse cartaz eram precisos 20 milhões (risos).

Mas Paredes de Coura tem também o dom de transformar nomes desconhecidos em grandes referências do panorama musical?

Mas Paredes de Coura sempre teve esse condão. Por isso é que eu digo às pessoas que vão ao festival para não se distraírem, porque podem perder um pedaço de história. Há pessoas que não viram os Parçels às 19h30 porque não conheciam, assim como outros. Muita gente vai ver os cabeças-de-cartaz e esquece-se de outros nomes que têm enorme qualidade. Em contrapartida, há também público que aguarda com antecedência e religiosamente pelo espectáculo em frente ao palco porque não quer perder um pedaço de história. Estas pessoas sabem que Paredes de Coura é sinónimo de qualidade!

Há algum concerto imperdível que nos possa revelar e que promete marcar esta edição?

Muitos. Continuo a sonhar como se tivesse 18 anos... no outro dia, estava a ouvir os Hermanos Gutiérrez e imaginava-os em palco. É um nome praticamente fechado

**«Gosto de adivinhar o sorriso
na cara das pessoas, esse
contentamento, essa magia
que a banda provoca a quem
não a conhece»**

para este ano! Fui ver uma série de vídeos e são enormes. Depois lembrei-me dos Khruangbin, que já estiveram no Paredes de Coura e, em 2022, no Primavera Sound e que se agigantaram a atuar para mais de 20 mil pessoas. Tenho a certeza absoluta que os Hermanos Gutiérrez vão ter o mesmo impacto. Gosto de adivinhar esse sorriso na cara das pessoas, esse contentamento, essa magia que a banda provoca a quem não a conhece. Há muitas bandas que aguardo com grande expectativa... posso também revelar a presença dos Explosions in the Sky. É um regresso e vai também marcar esta edição.

As bandas portuguesas continuam em força?

Sim, Paredes de Coura sempre deu muita atenção à música portuguesa. Aliás, começou, em 1993, como um festival de música moderna portuguesa. E todos os anos, tentamos trazer o máximo possível de bandas nacionais. Mas também queremos muito mostrar o que se faz lá fora. As bandas portuguesas as pessoas vão vendo internamente, porque, felizmente, há cada vez mais facilidade e salas disponíveis. Mas apostar nas bandas nacionais continua a ser uma marca do Coura e nesta edição não será exceção.

Estão previstas novidades em termos logísticos ou melhorias nas infra-estruturas do festival?

Todos os anos mexemos no recinto. Nós tentamos sempre melhorar até aquilo que está bem feito. Apesar dos inquéritos anuais sobre as condições do festival nos dizem que a média de satisfação do público é de 9, numa escala de 0 a 10. E ajustamos em vários segmentos, desde ter mais ligação das casas de banho à rede de esgoto, a criação de mais zonas de alimentação, a concepção de novos acessos e de novas zonas de descanso, nova decoração, entre outras medidas. E este ano, não será diferente. Já andamos entusiasmados a olhar para o terreno e todos estes pormenores são importantes no sentido de proporcionar boas condições a quem nos visita.

E os preços dos bilhetes vão-se manter?

Neste momento, situa-se nos 120 euros. Tudo dependerá também do cartaz. Estamos a negociar muitos artistas, estão cada vez mais inflacionados, os materiais das infra-estruturas também ficaram mais caros, mas não fugirá muito do que é praticado habitualmente. Aliás, Portugal continua a ter os bilhetes mais baratos do mundo. Em Inglaterra, por exemplo, um festival da dimensão do

Vodafone Paredes de Coura, o bilhete custa, no mínimo, 250/300 euros. Portanto, continuamos a praticar preços muito acessíveis. Estamos a competir com economias muito mais fortes, como a inglesa e a qualidade que apresentamos é, muitas vezes, superior. Por isso é que temos cada vez mais estrangeiros. Os festivais são bem organizados, são mais baratos, come-se bem e há muita diversidade. Recebemos gente de todo o mundo, desde Inglaterra, Espanha, França, Irão, Israel, México. É impressionante o alcance que o festival já conseguiu alcançar ao longo destes 30 anos, tornando-se uma referência em termos internacionais.

«O Paredes de Coura é o festival que mais tem contribuído para a forma de ouvir música em Portugal e o que mais nomes apresentou em primeira mão»

Quando é que percebeu que este festival se tornaria uma referência em termos nacionais e internacionais?

Tive essa perceção em diversas ocasiões. Numa primeira fase quando alteramos o conceito de um festival marcadamente nacional para a primeira internacionalização, com a primeira contratação de uma banda estrangeira, se não me falha a memória, os Shed Seven... e aí pensamos "Ok, isto pode crescer". Depois, quando trouxemos Rollins Band, uma banda já com algum protagonismo e que crescemos a ouvir na MTV. Depois, dá-se a afirmação do festival em 1998, com Tindersticks ou Divine Comedy e, em 1999, uma edição fabulosa com Lamb, Guano Apes, Deus, Suede, entre outros. Nesse ano, sentimos que não haveria volta a dar, porque começaram a chegar dezenas de autocarros de todo o lado. Lembro-me de chorar de emoção e foi também nessa edição que aprendemos a ser empresários, porque até 1999, o festival nunca tinha dado lucro, só dava prejuízo. Era a Câmara e os nossos pais que nos ajudavam a suportar as despesas (risos). Foram momentos importantes que contribuíram para o crescimento do Festival Paredes de Coura. E como disse no início da entrevista, é o festival que mais tem contribuído para a forma de ouvir música em Portugal e o que mais nomes apresentou em primeira mão.

Mas houve também fases complicadas...

Sim, em 1999 houve um enorme sucesso comercial, ajudamos várias instituições, inclusive compramos um terreno e depois oferecemo-lo à Câmara, mas no ano seguinte, o festival deu prejuízo e, de repente, tínhamos toda a gente de mão estendida. Nós dizíamos que o festival tinha dado prejuízo e ninguém acreditava. A partir dessa altura

começamos a ter mais cuidado com os orçamentos, mas financeiramente, as coisas não estavam a correr bem. Em 2004, por exemplo, trouxemos os Motorhead, uma banda na altura pouco conhecida mas que tinha e continua a ter um culto enorme. No entanto, apesar de ter sido um ano com uma programação fantástica, choveu torrencialmente e tivemos algumas complicações financeiras. Houve muitas complicações, o palco secundário desabou e toda a gente queria acabar com o festival, porque as entidades consideravam não existir condições mínimas de segurança. Nós não deixamos e refutamos que as poucas pessoas que pagaram bilhete mereciam que o festival se fizesse. Apesar do prejuízo brutal, acabar nunca foi hipótese e decidimos, com coragem, que o festival se realizasse em 2005. Em boa hora o fizemos, porque essa edição é, hoje em dia, considerada a melhor de sempre. Foi um sucesso estrondoso, onde brilharam Foo Fighters, Pixies, Nick Cave, Queens of The Stone Age, The Arcade Fire, entre outros.

E qual foi o momento que mais o surpreendeu pela positiva?

O que mais me surpreende é termos um público tão dedicado e fiel. Não quero parecer pretensioso, mas a forma de nós estarmos, de programarmos e de montarmos o festival também ajudou a educar as pessoas. Mas, hoje, olho para trás e fico orgulhoso de nunca ter visto uma cena de pancadaria ou um incidente em Paredes de Coura. Temos um público realmente especial, sensível e solidário. Eu conheço milhares de histórias de pessoas que se conheceram no festival e que iniciaram ali relações que ainda hoje perduram.

É um evento especial também por acolher simultaneamente diferentes gerações...

Sem dúvida! Acolhe pessoas dos 7 aos 70 anos. É um festival que cuida das pessoas, que tem condições e onde as pessoas se sentem bem. Um espaço com relva, praia fluvial ou cozinhas comunitárias, onde conseguimos passar bons momentos em convívio.

Qual é o segredo para transformar um festival fora dos grandes centros num verdadeiro caso de sucesso?

É um case study, sem dúvida. Mas, apesar de ser neste local, a sua programação poderia muito bem brilhar em qualquer parte do mundo. É um festival de tendências que poderia ser em Nova Iorque, Tóquio ou Londres. E ser feito em Paredes de Coura, um concelho com cerca de 9000 pessoas, no meio da montanha, num concelho do interior, num país tão conservador e centralista, deixa-me com um brilho nos olhos. Antes, havia um desconhecimento total daquilo que o Norte era e representava, mas

«Temos um público especial, dedicado, fiel, sensível e solidário. Eu conheço milhares de histórias de pessoas que se conheceram no festival e que iniciaram ali relações que ainda hoje perduram»



hoje em dia, já não é tanto assim e as pessoas já olham para a região com outros olhos. E o Festival Paredes de Coura contribuiu positivamente para esta mudança de paradigma e, atualmente, é o festival de música mais respeitado em todo o país em termos de imprensa, classe musical e pelas pessoas com sentido crítico. Com esta notoriedade, respeito e prestígio que o Paredes de Coura alcançou permitiu também que Portugal ganhasse fama internacional. E as bandas vêm propositadamente tocar a Paredes de Coura e gostam de atuar neste recinto.

Em termos de apoios para os festivais de música, o que é que tem mudado no nosso país?

Estamos muito contentes com o nosso patrocinador oficial. A Vodafone fala a nossa linguagem, percebeu que o Paredes de Coura é um festival diferente, quer em termos de comunicação, quer de programação. Uma palavra também para a Câmara de Paredes de Coura, que tem sido incansável. Faltam apoios de um Governo que ainda acha que música é sinónimo de pagode e não de cultura. Por exemplo, durante o Primavera Sound, a taxa de ocupação dos hotéis é de 100%. O Rui Moreira adora o festival, apoia o festival e diz que é um evento absolutamente fundamental para a cidade. Tem a ver com a mentalidade de cada político. O presidente da autarquia de Paredes de Coura, Vítor Paulo Pereira, também apoia e tem esta mentalidade. Contribuímos para a riqueza das cidades, dos restaurantes e dos hotéis. Vêm para cá milhares de pessoas, há uma dinamização económica enorme e os apoios do Governo continuam na gaveta. Durante o confinamento, estivemos dois anos parados, sem qualquer tipo de apoio governamental. Aliás, há até um caso patético e absolutamente anedótico respeitante a um programa que tinha como objetivo apoiar a cultura e que dava a cada empresa 80 mil euros e ainda não recebemos o dinheiro. Como nós, há outras empresas que precisavam dessa verba para sobreviver e ainda não receberam o subsídio. Temos um governo muito estranho, que secundariza a cultura. Temos agora um novo ministro da Cultura que por acaso conheço e sei que tem bom gosto e gosta de música. Pode ser que as coisas mudem...

O Paredes de Coura é, assumidamente, um festival que aposta em música alternativa e em bandas emergentes, mas que, de um momento para o outro,

se tornam conhecidas e ilustres. Como é que fazem essa seleção com tanta mestria?

Primeiro foi a necessidade que aguçou o engenho. Numa primeira fase, não tínhamos dinheiro para as grandes bandas e, portanto, tentamos adivinhar o que é que viria a ser grande. Fomos ouvindo várias coisas. Eu oiço música desde os meus seis anos e a minha vida é essa. Todos os dias oiço música durante 5/6 horas. Adoro descobrir novos artistas, adoro dançar e faço-o com muito prazer. Hoje em dia, o festival tem de ter três ou quatro nomes grandes e

depois dez nomes médios, mas eu gosto de apresentar aqueles que ninguém conhece e as pessoas saem de lá entretidas. Recordo, por exemplo, em 2002 o concerto de L'Impératrice, uma banda mediana francesa com cachê baixo, que poucos conheciam e que foi o concerto mais participado. Foi uma apoteose geral e agora são cabeças de cartaz noutra festival. Isso dá-me um gosto especial e só é possível em Paredes de Coura, exatamente porque temos um público especial.

«Toda a gente em Paredes de Coura adora o festival. Dos 5 aos 80 anos. É bonito ver pessoas idosas nas varandas, com um ar sorridente e dizerem-nos que é a melhor semana do ano»

O que é para si, um bom concerto?

Um bom concerto passa, essencialmente, por ouvir boa música. Mas quem não gosta da interatividade de um artista com o público? Eu gosto, mas também respeito quem não o faça. Eu vi há um mês, no Teatro Circo, os Tindersticks e fiquei absolutamente maravilhado! Já os vi várias vezes e estão cada vez melhores. Este último álbum está muito bom e o penúltimo, melhor ainda. Adorei o concerto do princípio ao fim. Sabes aqueles concertos em que te dá, repentinamente, vontade de ir ao WC e não vais porque não podes perder um segundo e tens de assistir ao concerto até ao fim? Aconteceu comigo e, no entanto, o vocalista não interage, não fala com o público. Cada caso é um caso e eu respeito muito o artista. Se o artista não quer falar, não fala, não tem de falar. Não é por isso que ele é bom. Se não quer fazer um jogo de anca, não faz um jogo de anca. Cada um rebola no que quer. Contudo, foram absolutamente maravilhosos, assim como os Pixies e tantos outros. Cada banda tem a sua forma de estar e conquistar. O essencial, para mim, passa sempre por tocarem boa música.

Além da visibilidade que traz à região, um festival



desta dimensão tem também um grande impacto no desenvolvimento económico local e a vila de Paredes de Coura nunca mais foi a mesma desde o início do festival. Como é que os habitantes reagem?

Com unanimidade total e absoluta. Ninguém é contra, tenham cinco ou 80 anos. Toda a gente adora o festival. É bonito ver pessoas idosas nas varandas, com um ar sorridente, falar com elas e dizerem-nos que é a melhor semana do ano.

Sei que têm, enquanto organização, uma relação muito pessoal com o público. É também esta proximidade que faz deste festival um evento diferente?

Sim, é o nosso contributo para a vila e queremos também criar essa cumplicidade. Paredes de Coura é mais do que um festival. É um evento de cumplicidade e solidariedade, onde as pessoas se entrecruzam, se conhecem e se divertem. Eu sou courense e gosto deste amor todo que as pessoas sentem por Paredes de Coura. Foi absolutamente enternecedor ver que durante o confinamento, não havendo festival, muita gente foi para lá. As pessoas alugaram casa, foram para o recinto, estavam sentadas, a banhos ou a conversar. Recebi centenas de mensagens de pessoas a dizer que iam à mesma para Paredes de Coura. Foi fantástico e com isso também ajudaram o comércio local. É muito bonito e comovente assistir a essas demonstrações de amor.

E o público pede-lhes bandas?

Isso acontece todos os dias (risos). Fazem muitas questões e perguntam por projetos pequenos, que são aqueles que até vou ouvir primeiro. Às vezes, sou surpreendido por coisas absolutamente geniais. Pessoas que estão no Canadá, que são da Noruega, que foram de férias e viram determinada banda num clube. Já vieram algumas bandas que foram sugeridas pelo público.

«O Festival Paredes de Coura é amor e paixão. É especial, porque nasceu na nossa terra. Foi lá que mudamos toda a nossa vida. É o festival com mais identidade em Portugal»

Existe alguma banda que ainda não conseguiram trazer a Paredes de Coura, mas que gostavam que fosse possível?

Sim, algumas. Adoro os Lambchop e não é uma banda tão cara quanto isso. Mas nunca os apanhei em digressão. Adoraria tê-los cá, mas não saem muito dos EUA. Gostava de trazer também The Smile, uma banda composta pelos membros dos Radiohead, ou voltar a trazer Nick Cave...

Nick Cave é, aliás, um dos artistas que não esquece Paredes de Coura e que continua a fazer juras de amor ao festival...

Sim, sim, é verdade. E muitos outros...

O que significa para si, o Festival Paredes de Coura?

Amor e paixão. É especial, porque nasceu na nossa terra. Foi lá que mudamos toda a nossa vida. Se não fosse o Festival Paredes de Coura, hoje teríamos vidas mais chatas de certeza absoluta. Seríamos economistas, radialistas ou sociólogos (risos). Gosto muito deste projecto, tenho noção que tem de ser “alimentado” todos os anos, é um festival difícil, porque está longe dos grandes centros, não há hotéis e as pessoas têm que acampar. Ao longo de 30 anos, é rara a noite que eu não penso no festival.

Defende que os festivais devem ter identidade. Isso significa exatamente o quê?

Ter identidade é não te prostituíres. O Coura é um festival de tendências onde pode ter um artista de hip hop, como pode caber um artista de electrónica, desde que tenha qualidade. Portanto, é um festival que tem uma identidade própria, um festival onde não tocariam, por exemplo, os Maroon 5. Mesmo que eu tivesse a certeza absoluta que a banda esgotava essa noite. O Paredes de Coura também já foi um festival muito mais rock. Hoje em dia o mundo mudou. Decresceu imenso a venda de guitarras, há cada vez menos bandas com guitarras, há cada vez mais música electrónica e com outras sonoridades. E há muitas coisas a acontecer no mundo da música absolutamente fenomenais. Vamo-nos, obviamente, adaptando ao momento, mas há uma regra de ouro: tem de ter qualidade. E as pessoas sabem que vão encontrar uma programação cuidada, que abrange vários géneros musicais. O Paredes de Coura é o festival com mais identidade em Portugal. Disso, não tenho qualquer dúvida.

E há lugar para tantos festivais de verão em Portugal, como tem acontecido nos últimos anos?

Se me fizessem essa pergunta há três anos diria que quantos mais festivais melhor, porque são uma forma



de criar hábitos de consumo de música ao vivo e é bom para o mercado. Mas, neste momento, considero que está um pouco saturado. Começo a pensar que são muitos festivais. O país é pequeno, a economia é fraca e temos que vender os bilhetes baratos. E nos últimos anos apareceram mais cinco/seis festivais de média dimensão em Portugal, para não falar nos festivais pequenos onde surgiram mais de 50. Só para citar grandes festivais, temos Paredes de Coura, Primavera Sound, NOS Alive, Super Bock Super Rock, Marés Vivas, Sudoeste, Rock in Rio, Kalorama ou Neopop. São muitos festivais para a nossa dimensão.

Vai a quais?

Vou ao Paredes de Coura e ao Primavera Sound (risos). Depende... o ano passado fui ao NOS Alive ver Fontaines D.C. que é uma das minhas bandas preferidas. Já fui ao Neopop ver Underworld... normalmente, vou ver bandas. Não vou aos festivais.

O que é que tem ouvido, em termos musicais, nos últimos tempos?

Há pouco estava a ouvir Confidence Man, que em princípio, virá a Paredes de Coura. Antes disso, estava a ouvir Fever Ray, que tem um último disco muito bom e é também um dos nomes confirmados na edição deste ano. Voltei a ouvir Cousteau, uma banda que eu adoro, que já esteve em Paredes de Coura e que já não ouvia falar há algum tempo. Tenho ouvido também Kevin Morby, que estará de passagem por Portugal, com concertos agendados para julho em Lisboa. Além disso, tenho ouvido Tim Bernardes, The Postal Service, Fred Again e Water From Your Eyes.

Water From Your Eys estará precisamente no Courage que se realiza este mês em Guimarães...

Sim, é verdade. Vão fazer a primeira parte do concerto dos Interpol. O Courage é mais uma marca de Paredes de Coura que surgiu na pandemia e que correu muito bem. Este ano será em Guimarães e já está esgotado.

Para terminar, há alguma mensagem que queira deixar a todas as pessoas que aguardam pacientemente pelo Festival Paredes de Coura deste ano?

É verdade, as pessoas estão ansiosas (risos). Vamos anunciar novos nomes brevemente e, até finais de fevereiro, temos o cartaz completamente fechado. Há alguns pormenores para alinhar, principalmente com algumas grandes bandas. As pessoas são muito amáveis, mandam todos os dias mensagens a dizer que estão com saudades, partilham fotos e vídeos de momentos que viveram no festival e só tenho a agradecer-lhes por toda esta onda de carinho, ternura e amor que têm dedicado sempre ao

Paredes de Coura. Temos realmente um público diferente, que tem sensibilidade e que gosta de boa música. Muitas destas pessoas, eu conheço-as há muitos anos, tenho o gosto de vê-las crescer, a constituir família e continuam a partilhar as suas memórias deste festival. É fantástico! Só lhes peço que tenham um pouco mais de paciência (sorriso).



Vallírios Flores

O dom de criar emoções

A Vallírios foi criada há 28 anos por Maria Alice Amaral para dar asas à sua paixão por flores, num trajeto que cultivava, até aos dias de hoje, a arte de florir momentos e criar emoções nas mais diversas ocasiões.

Com um serviço personalizado e adequado a qualquer necessidade, tem sempre em consideração os pedidos e os gostos de cada cliente. Um espaço acolhedor, pensado num serviço pessoal e autêntico, que cativa não só pela simplicidade, mas também pela criatividade dos seus trabalhos.

Sempre em busca da novidade, a Vallírios compromete-se a não repetir um ramo de flores, uma das principais virtudes, dando especial atenção às noivas, através de um atendimento adequado ao seu estilo, ao seu vestido e ao momento.

O dom e o gosto de Maria Alice Amaral pelas flores são inatos assim como a sua preocupação em melhorar, dia após dia, com formação adequada e contínua. Para Maria Alice Amaral, as flores «são fascinantes» e com elas, sente que consegue «transmitir a visão de um mundo melhor». «Transmitem-nos emoção, mesmo em momentos mais tristes», diz. Para o dia de S. Valentim, revela que «todas as flores são apropriadas, desde que oferecidas com amor».

Na loja podemos encontrar uma grande variedade de flores naturais, adequadas a qualquer tipo de ocasião, seja para Dia dos Namorados, casamentos, batizados, decorações para casas ou empresas.



Vallirios

Flores



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

Fundada por
Maria Alice Amaral

Uma escapadinha romântica Inspiração para celebrar o amor

Com o Dia dos Namorados a aproximar-se, trazemos-lhe algumas sugestões de escapadinhas a dois. Com estes destinos tem oportunidade de explorar o Minho enquanto aproveita momentos românticos com a sua cara-metade.

Hotel do Elevador – Braga

De estilo clássico, oferece uma estadia pensada ao pormenor, com o máximo conforto numa das zonas mais atrativas de Portugal, no Bom Jesus do Monte, destacando-se também como um hotel gastronómico pois conta com um dos restaurantes mais emblemáticos de Braga, onde poderá saborear a melhor cozinha tradicional portuguesa com uma vista panorâmica sobre a cidade.



Villa Charme – Famalicão

Um alojamento moderno e sofisticado que une a beleza e a paz da Natureza ao requinte e elegância dos bungalows. Está rodeada por espaços e caminhos verdes, com várias zonas de lazer, perfeita para relaxar e desfrutar com a sua cara-metade, onde vai viver momentos únicos e inesquecíveis.



Casa da Cuca – Ponte de Lima

A Casa da Cuca é perfeita para um estadia tranquila e luxuosa no campo. Relaxe junto à piscina com um copo de vinho, produzido no local, e desfrute das deslumbrantes vistas para a montanha. A casa renovada do século XV oferece quartos e comodidades únicas, incluindo um jardim, piscina e adega tradicional.



Casa Moinho da Porta – Póvoa de Lanhoso

Uma opção de alojamento local diferenciador que oferece a quem o visita um cenário natural idílico. Um projecto que aproveitou um velho moinho e que foi reconvertido numa encantadora casa de campo, onde o sossego e a quietude estão garantidos numa envolvente dominada pela natureza que transmite uma surpreendente serenidade.



Quinta de Malta – Barcelos

A Quinta de Malta convida a uma escapadinha rural, marcada pela tranquilidade dos jardins e vinhas que a rodeiam. Em Barcelos, poderá encontrar atividades ao ar livre para realizar acompanhado, como caminhadas, passeios a cavalo, entre outras.



Hotel Margarida da Praça – Viana do Castelo

Em Viana do Castelo, pode optar pela localização privilegiada do Hotel Margarida da Praça, onde tem acesso rápido ao centro histórico da cidade. É um destino completo: tem rio, mar e montes. Aqui pode usufruir de espaços emblemáticos como a Praça da República, o Santuário de Santa Luzia, museus e arte.



Casa da Tojeira – Cabeceiras de Basto

A Casa da Tojeira é o destino ideal para amantes de brindes. Localizada em Cabeceiras de Basto, será recebido numa casa senhorial do século XVI, onde poderá dedicar-se a provas de vinho, a sua confeção e sabores.



Quinta da Riba Má – Vieira do Minho

Silêncio, natureza fascinante e uma piscina infinita sobre a serra. O tónico perfeito para uma estadia tranquila e aventureira, onde pode partir à descoberta do Gerês. Um alojamento que nasceu da recuperação de uma casa secular em Vieira do Minho.



Pousada Mosteiro de Guimarães – Guimarães

Situada num Convento Agostiniano do século XII, a Pousada Mosteiro de Guimarães oferece uma vista panorâmica para toda a cidade. Os hóspedes podem desfrutar dos extensos jardins paisagísticos, além de usufruir da alta gastronomia oferecida pelo restaurante do hotel.



Celebrar o Dia dos Namorados sem gastar muito? É possível!

O Dia dos Namorados é sempre uma data especial para surpreender a sua cara metade com gestos ainda mais amorosos do que num dia normal. No entanto, os tempos que se vivem atualmente fazem pensar em como se pode celebrar a data de forma económica. E se lhe dissermos que é possível? Deixamos algumas sugestões.

Pequeno almoço na cama

O básico que nunca se torna chato ou menos especial. Por mais cliché que possa ser, um pequeno almoço preparado por si e entregue à sua cara metade na cama mesmo ao acordar é sempre algo especial e surpreendente, sem que com isso gaste muito dinheiro.



Montar um "kit do casal"

Este é também um dia de recordar os melhores momentos que viveram juntos e pensar no futuro. Porque não aproveitar então essa onda para montar um "kit" do casal? O mesmo pode incluir uma caixa com fotos, memórias, planos e desejos futuros, ou até mesmo uma caixinha de sugestões para fazerem em conjunto num dia aborrecido que se avizinhe.





Uma mensagem cheia de carinho

Quem não gosta de acordar com uma pequena declaração amorosa? Aproveite a data para escrever uma mensagem ou uma pequena carta ao seu “mais que tudo”, para que fique feliz mal acorde. É surpreendente, romântico e não gasta nada!



Jantar romântico em casa

Aproveite o dia para despertar o “chef” que há em si! Abra o livro de receitas e prepare um jantar romântico para dois em casa. Decore a mesa para a ocasião, com algumas velas e enfeites temáticos, prepare uma playlist com músicas que ambos gostem e desfrutem do momento que podem viver com amor e menos despesa.



Presentes manuais

O Dia dos Namorados é sempre ocasião para oferecer presentes. Se com isso não quer gastar muito, porque não dar asas à sua imaginação e trabalho às suas mãos para preparar algo único? Pode ser um quadro ou livro de memórias, uma caixa com objetos que o outro goste ou até um pequeno bolo para celebrarem. É usar a criatividade e o seu tempo para surpreender!



Neste São Valentim surpreenda a sua cara metade

O amor é para celebrar todos os dias, mas o Dia de S. Valentim é um dos mais importantes para qualquer casal, data onde deve mimar a sua cara-metade com um presente especial. Não poupes esforços, há para todos os gostos e carteiras. Para te ajudar nesta missão, seleccionamos algumas opções que vão deixar quem mais amas com um enorme sorriso no rosto...

Começar um dia com um brunch

Começar o dia com um pequeno-almoço especial e fora daquilo a que estão habituados surpreende sempre qualquer pessoa. Experimente levar a sua cara metade a um brunch ou prepare um brunch para saborearem num piquenique a dois e certamente vai conseguir surpreender ao sair da rotina.



Dia de relaxamento em conjunto

Quem não gosta de se esquecer do stress do dia a dia? E quão melhor não será fazê-lo com o seu companheiro? Surpreenda a sua cara metade com um dia de relaxamento a dois num spa. Se escolher um hotel com spa pode ainda usufruir, em vários hotéis, do pequeno-almoço e outras refeições do espaço, sem que seja necessário estar alojado.



Aventura radical em conjunto

Uma aventura radical é sempre uma forma de surpreender e de fazer algo novo em conjunto. Podem andar de balão, de kart, fazer parapente ou simplesmente realizar um trilha. O que importa é que o façam juntos e aproveitem para fugir da rotina.



Experiência gastronômica

Se gostam de experimentar novas coisas juntos, embarcar em conjunto numa experiência gastronômica pode ser uma forma de surpreender. A experiência pode ser geral ou específica, como uma prova de chocolates ou de vinhos, ao gosto de ambos.

Desligue do mundo e relaxe no paraíso

Num local muito aprazível, junto a uma ribeira perto de Taíde, no concelho da Póvoa de Lanhoso, está situado um espaço de alojamento local diferenciador que oferece a quem o visita um cenário natural idílico.

Um projecto que aproveitou um velho moinho e que foi reconvertido numa encantadora casa de campo com duas suites, uma ampla cozinha, sala de jantar e uma acolhedora sala de estar com lareira. No exterior existe uma varanda que contempla uma vista magnífica para a ribeira de Vides, afluente do rio Ave, para além de uma piscina privativa, jardim e pátios onde pode aproveitar o sol quase o dia inteiro.

A casa convida a experimentar as suas diferentes atmosferas e o resultado desta obra é uma esplêndida combinação de antigo e moderno, sem comprometer o luxo e o conforto. Aqui, o sossego e quietude estão garantidos numa envolvente dominada pela natureza que transmite uma surpreendente serenidade e proporciona experiências e memórias inesquecíveis a todos quantos a visitam.

A cerca de 15 metros da casa, visível a partir do pátio atrás da cozinha, existe um Estúdio apropriado para receber duas pessoas. Um espaço que convive em perfeita harmonia com toda a zona envolvente e que disponibiliza

um espaçoso quarto com cama de casal, uma cozinha compacta e uma zona de bem-estar. As amplas janelas da frente e a varanda oferecem vistas panorâmicas do riacho, da cascata e de todo um manto verde que nos cerca de tranquilidade, perfeito para momentos de contemplação e relaxamento.

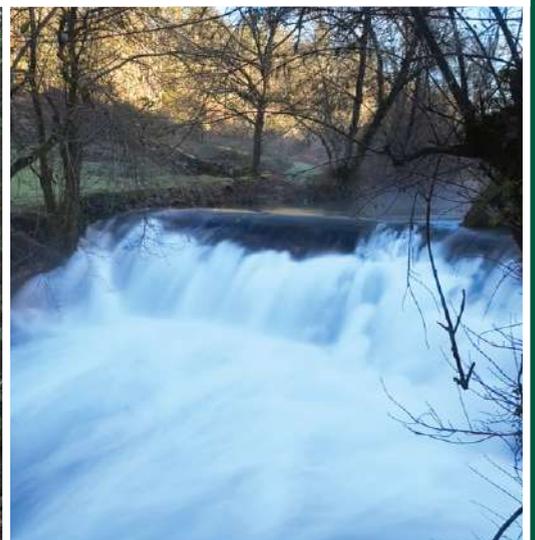
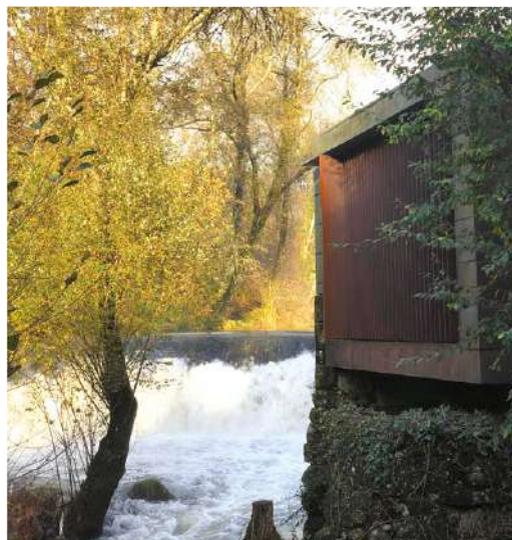
Viva dias e momentos únicos

A Casa Moinho da Porta é ideal para férias em família ou para uma estadia romântica a dois. No sentido de aproveitar toda a experiência, encontra-se bem perto do centro da Póvoa de Lanhoso, onde pode passear e visitar uma grande variedade de restaurantes, conhecer os castros e o Castelo Medieval, mas também percorrer os caminhos da Maria da Fonte e do Ribeiro Queimado ou ainda aventurar-se pelos vários trilhos, a pé ou de bicicleta em direcção ao impressionante parque nacional da Peneda-Gerês e às cidades históricas próximas, de Braga e Guimarães.

Na Casa Moinho da Porta há muito para desfrutar. Um verdadeiro refúgio na natureza repleto de história, romantismo, ruralidade, bem-estar, tranquilidade e contemplação. Visite e comprove!



Casa Moinho da Porta



Lugar do Moinho da Porta, Taíde
Póvoa de Lanhoso, Portugal
GPS: 41.5572189,-8.2445361
casamoinhodaporta@gmail.com

  @moinhodaporta

Outfit para celebrar o dia dos namorados com estilo

O mês de fevereiro traz consigo o Dia de São Valentim e, por isso, trazemos-lhe algumas sugestões de moda para um encontro especial e romântico para celebrarem o amor com estilo. Se os seus planos passam por um jantar a dois, sugerimos:

Para ela:

1 - Se pretende um look bem arrojado, use um vestido de seda com tons de vinho, um salto alto preto e um sobretudo.

2 - Se dispensa o vermelho e o preto, use umas calças retas e largas brancas, junte um top cor-de-rosa onde se veja os ombros e use também uns saltos agulha brancos.

3 - Se quer algo arrojado mas não quer usar um vestido, opte por umas calças de seda vermelhas, um corpete vermelho ou preto, um blazer em ceda vermelho e uns saltos pretos.



Para ele:

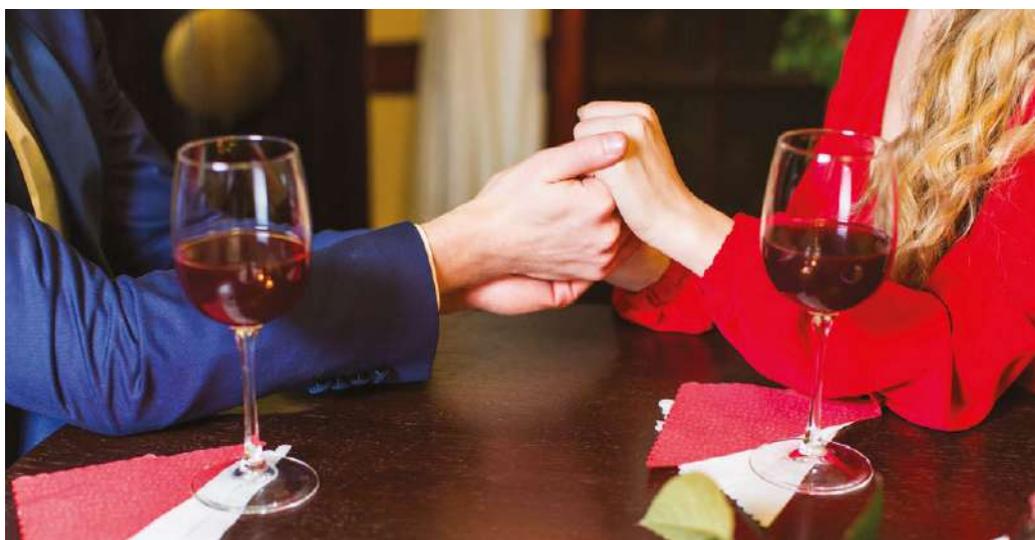
1 - Poderá optar por uma base toda preta, constituída por umas calças de fato e uma camisa, uma gravata, completar com um blazer cinzento e uns sapatos clássicos;

2 - Se quiser algo mais casual, use umas calças básicas, cores neutras, uma camisa ou um pólo em tons de azul, e umas sapatilhas também neutras ou em azul.

3 - Algo no meio-termo, pode optar por uma calça de fato cinza, mas use um pólo ou então uma camisa básica, sem gravata, um cardigan por cima e umas sapatilhas mais clássicas numa cor neutra.



São opções elegantes, que devem combinar com o seu estilo e estarem também à altura do romance da data que se celebra. O importante é estar confortável e agradar tanto a si mesmo, como ao seu companheiro/companheira.



Esposende, bem-vindo a casa!

Ao tomar contacto com Esposende vai certamente sentir a diferença. Rapidamente perceberá que em Esposende se alia uma qualidade de vida singular, com tempo para viver. Uma harmonia e respeito pela natureza e biodiversidade, sempre conjugada com a disponibilidade para novas experiências, do desporto ao lazer, da rica gastronomia à cultura.

Se pensa em constituir família, educar e ver crescer os filhos, num local extraordinário, em fazer kitesurf, caminhadas à beira-mar, passeios a cavalo na praia, uma descida do rio Cávado, com a animação e jantar, comer um bom peixe, não perder o melhor robalo e terminar com uma deliciosa clarinha, visitar um roteiro de grande valor arquitetónico, o Castro de São Lourenço, ou os Moinhos da Abelheira, então deverá escolher Esposende.

Muitos são os que se têm juntado, aos que aqui nasceram ou escolheram este concelho para viver, beneficiando de visão inclusiva, focada na valorização da vida, aliada à qualidade de Infraestruturas, como a START Esposende - Incubadora e Agência de Captação de Investimento.

Falamos com alguns dos que aqui escolheram viver e que já passaram por cidades como o Porto, ou a cosmopolita Londres.

Alcides Faria, a desenvolver a sua atividade em Esposende, a partir da START, é um dos que decidiu apostar nesta qualidade de vida para constituir família:

“aqui existem boas escolas para os nossos filhos e todas as condições para o seu desenvolvimento” por outro lado refere que: “a sazonalidade que caracterizava esta cidade, em termos económicos e profissionais, aos poucos desapareceu e existem oportunidades e negócios todo o ano”.

Ana Brito e a sua família viviam em Londres há 10 anos. Após umas férias em Esposende, no Verão de 2020, ficaram rendidos à cidade. “Com duas crianças pequenas, procurávamos um local onde tivessem um ambiente calmo, menos poluído, perto do mar e da natureza e que nos permitisse acesso fácil a outras cidades e ao aeroporto”.

Segundo Ana Brito, ao tomar contacto com a START percebeu que podia beneficiar de condições muito acolhedoras e flexíveis para trabalhadores remotos e a instalação de novos projetos. “As condições que mais valorizo são o acesso 24hrs, 7 dias por semana, de forma segura; acesso a internet de alta velocidade, a serviços de mentoria e apoio e suporte às necessidades.”

Ambos os testemunhos ilustram bem o acolhimento e a oferta disponibilizada que empreendedores, trabalhadores, remotos ou com presença física, nacionais ou estrangeiros e os nómadas digitais podem encontrar na START Esposende e em Esposende.

Se quer conhecer mais venha-nos conhecer, visite Esposende!



Largo Rodrigues Sampaio,
nº 37, 4740-218 Esposende
(+351) 253 960 190 (chamada para a rede fixa nacional)
geral@startesposende.pt

start
esposende 



18

Bullet Head

Hollywood

Um assalto dá errado e três criminosos vêm-se presos num armazém, com a polícia a aproximar-se. Mas, dentro do recinto, espera-os uma ameaça ainda maior: um cão de guarda furioso, prestes a fazer com que os fugitivos lutem pelas suas vidas.



24

O Terramoto

Syfy

Em 1904, um terramoto de magnitude de 5.4 na escala de Richter abalou Oslo. Apesar de os cientistas não terem a certeza, existem indícios de que são de esperar fortes abalos de terra nesta zona. Quando? Ninguém sabe... mas a capital norueguesa está atualmente mais vulnerável.



26

Batalha do Pacífico

Hollywood

Quando legiões de criaturas monstruosas, os Kaiju, emergem do mar, inicia-se uma guerra que pode conduzir ao Apocalipse. À beira da derrota, o destino da Humanidade acaba nas mãos de dois heróis improváveis: um ex-piloto e um inexperiente estagiário.



Caleidoscópio

2023 | 16+
Mistério | 1 temporada
Eric Garcia

Caleidoscópio estreou na Netflix a 1 de janeiro e apresenta-se como uma série inovadora que pode ver da forma que quiser. O que quer isto dizer? Quer dizer que pode ser vista em qualquer ordem, ao estilo Black Mirror. A produção criada por Eric Garcia conta com oito episódios, cada um deles com duração entre 35 a 56 minutos e com o nome de uma cor. O enredo foca-se num grupo de ladrões que tenta arrombar um cofre aparentemente inquebrável para colocar as mãos naquele que é o maior pagamento criminoso da história. Mas para o conseguirem fazer, têm de passar por uma equipa de segurança poderosa e pelo FBI.

THE LAST OF US

The Last of Us é a nova série da HBO Max baseada no famoso videojogo. O primeiro episódio da produção estreou na plataforma de streaming a 16 de janeiro e contou com mais de uma hora de duração. Baseada no videojogo, a série passa-se 20 anos depois de a civilização moderna ter sido destruída. Joel, um sobrevivente frio, é contratado para levar Ellie, uma rapariga de 14 anos, para fora de uma zona de quarentena opressiva. O que parece inicialmente ser um pequeno trabalho torna-se numa jornada brutal e na qual ambos vão ter que atravessar os Estados Unidos e depender um do outro para sobreviver. A trama, cocriada por Craig Mazin e Neil Druckmann, conta com nove episódios, lançados semanalmente na plataforma.

2023 | 17+
Terror/Drama | 1 temporada
Neil Druckmann e Craig Mazin



PRAXX

Praxx é uma série da OPTO, a plataforma de streaming da SIC, que estreou em setembro de 2022 e regressou a 13 de janeiro deste ano com uma nova temporada. A trama baseia-se na mediática história da tragédia da praia do Meco e segue assim um grupo de seis estudantes que morreram em circunstâncias suspeitas na praia.

2022 | 12+
Ficção/Drama
Ana Lúcia Carvalho e Patrícia Sequeira



Zookeepers e os nossos melhores amigos

Diz o povo, de quando em vez, e de forma geralmente depreciativa, que determinado tema “está na moda”, quando maior destaque lhe é dado pela opinião pública. Felizmente, o povo nem sempre tem razão, ou simplesmente há modas que, por terem bases tão fortes, se tornam elas mesmas bases centrais da vida em sociedade.

Os animais, classe aos quais o “povo” parece querer esquecer que fazemos parte, sempre tiveram um papel de sobeja importância na vida dos humanos, quer como elementos principais na manutenção do ecossistema, da preservação do planeta, quer como companhia.

Não é de estranhar, por isso, que também os jogos de tabuleiro lancem as suas próprias propostas centradas nos “melhores amigos do Homem”.

Da editora portuguesa Cardslab, e do criador Pedro Gordalina, surge “Zookeepers”, um jogo no qual o objetivo é desenvolver recursos que nos permitam ajudar a preservar espécies em vias de extinção. Todos somos poucos para esta luta diária que a todos diz respeito. Um jogo para toda a família, feito com o apoio do Jardim Zoológico de Lisboa, e que esteve nomeado em vários prémios de jogos de tabuleiro no ano de 2002.

Há modas que persistem e se tornam cultura. “Zookeepers” faz a sua parte na preservação da mesma. Faça a sua e coloque-o na sua mesa. Ah, e divirta-se!

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos





O Senhor dos Anéis – O Regresso do Rei

M12 (2003)

Género: Fantasia, Animação
Título Original: The Lord of the Rings – The Return of the King
Realizador: Peter Jackson
Atores: Elijah Wood, Karl Urban, Ian McKellen, Orlando Bloom, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, John Rhys-Davies, Ian Holm, Christopher Lee, Cate Blanchett
Duração (minutos): 190

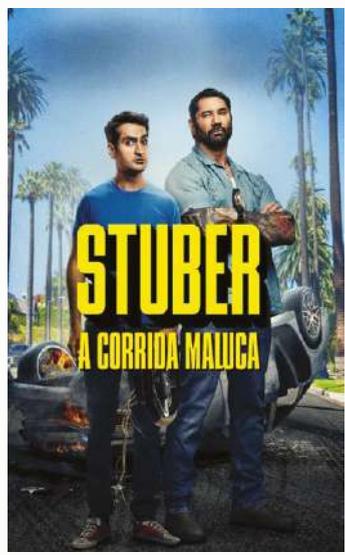
As forças de Sauron dominam a capital de Gondor e estão preparadas para eliminar a espécie humana. A única esperança para derrotar o mal recai sobre o corajoso hobbit, Frodo, que acompanhado pelo seu amigo fiel Sam e por Gollum, aventura-se pelo tenebroso território de Mordor, numa missão quase impossível para destruir o anel do poder.

Stuber

M16 (2019)

Género: Comédia, Ação
Título Original: Stuber
Realizador: Michael Dowse
Atores: Kumail Nanjiani, Dave Bautista, Karen Gillan, Natalie Morales
Duração (minutos): 105

Stu, motorista da Uber, está prestes a viver a mais assustadora e emocionante aventura de toda a sua vida, quando Vic, um detetive da polícia de Los Angeles, entra na sua viatura com o objectivo de apanhar um perigoso assassino. O motorista tenta sobreviver à perseguição mas, ao mesmo tempo, esforça-se por merecer nota máxima no nível de satisfação do mais exigente cliente com quem alguma vez se cruzou.

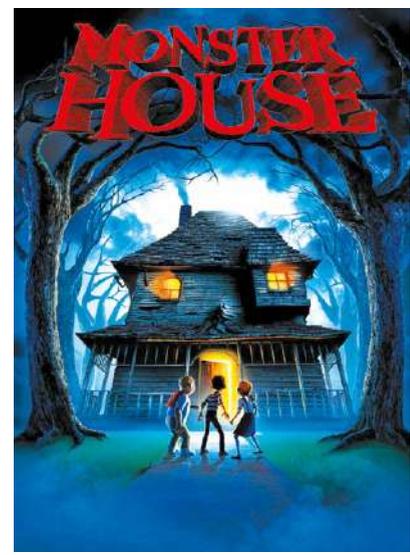


A Casa Fantasma

M6 (2006)

Género: Animação
Título Original: Monster House
Realizador: Gil Kenan
Atores: Vozes de Mitchel Musso, Sam Lerner, Steve Buscemi, Maggie Gyllenhaal, Spencer Locke, Jon Heder
Duração (minutos): 91

Na véspera do Dia das Bruxas, três amigos exploram a casa abandonada em frente à de DJ, que está assombrada. Para descobrir o segredo da má fama da moradia, preparam-se para uma aventura e planeiam um plano para vencer as forças do mal que a dominam.





Casas do Futuro®
by MÁRIO MELANDA

PROJETAMOS
REABILITAMOS
CONSTRUÍMOS

A CASA DOS
SEU SONHOS!



SAIBA
MAIS!



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

RE/MAX

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(PONTE DA BARCA)

TXT José Carlos Ferreira

O mês de fevereiro é conhecido por ser o mês dos namorados, certamente, por se celebrar a 14 de fevereiro, Dia de S. Valentim, o Dia dos Namorados.

Em Vila Verde, este é mesmo o Mês do Amor, com imensas iniciativas tendo sempre por base os chamados “Lenços de Namorados”.

Mas, o nosso roteiro deste mês vai para o concelho vizinho, Ponte da Barca, onde na pequena freguesia de Ermida, situada no coração da Serra Amarela, a cerca de 500 metros de altitude.

Aqui foram encontradas duas peças importantíssimas, que constam nos principais manuais dedicados à arqueologia, sendo uma delas a chamada “Pedra dos Namorados”.

O Núcleo Ecomuseológico de Ermida alberga e guarda com especial afeição esta “Pedra dos Namorados”

que, segundo os arqueólogos, é uma peça classificada de grande interesse para a proto-história, não só deste território do concelho de Portugal, mas também do país.

Numa comunicação feita no II Congresso Transfronteiriço Cultura Celta, que teve lugar em Ponte da Barca, Henrique Barreto Nunes afirma que esta “Pedra dos Namorados deverá ser «uma estela funerária do período da ocupação romana, mas com clara influência plástica da arte castreja, à qual infelizmente devia faltar a parte com a inscrição, que certamente nos permitiria identificar as personagens representadas e determinar a sua cronologia».

No que diz respeito à forma como esta peça arqueológica foi encontrada, a história não conta com precisão quem a terá descoberto. Segundo o que é veiculado, a



“Pedra dos Namorados”, antes de ser dada a conhecer ao mundo dos arqueólogos, já era conhecida do povo da Ermida que, inclusivamente, batizou o local onde se encontrava a peça como a Veiga dos Namorados.

O grande responsável pela divulgação da “Pedra dos Namorados” foi o etnólogo da Póvoa de Varzim, António Augusto da Rocha Peixoto que, em Outubro de 1903, escreveu um artigo sobre esta peça arqueológica.

Depois de fazer um enquadramento com as principais características da pequena freguesia da Ermida, Rocha Peixoto apresenta aos leitores uma descrição interessante da “Pedra dos Namorados”.

Segundo explica, «é uma lage pesada e espessa», e «já danificada à esquerda e para a base». «Jazendo fora do lugar onde primitivamente tivera assento, com o relevo para o alto, revestida de musgo e lichens, e quasi occulta pelo giestal de em volta, o povo denominou-a, na conformidade da representação figurativa, já à data e, que fora deslocada», acrescenta.

O investigador realça ainda que este monumento, para o povo de Ermida, estava ligado aos mouros e à lenda de que ele escondia um tesouro.

Para Rocha Peixoto, «a natureza d’um mau granito, o dilatado tempo de exposição, o meio cósmico, áspero e desabrido, por ventura mais do que uma deslocação, tudo concorreu para que d’este interessantíssimo monumento subsista apenas um fruste monolito com figuração quasi indistincta».

Contudo, realça ainda, é ainda possível destrinçar que na “Pedra dos Namorados” estão retratadas duas personagens, «vestidas com uma túnica ou saio, que apenas excede os joelhos», dando «as mãos direita e esquerda, n’uma accomodação esculptorica bem ingénua e barbara».

«A cabeça d’uma personagem é colfada e a sua mão direita sustenta no peito, já indistincto mesmo ao tacto, um objecto que verosimilmente era discoide. A outra personagem, n’uma posição symetrica do braço



esquerdo, mantinha um outro objecto que, pela apalpação, se verifica ser alongado, talvez cylindro-conico. Nenhum outro pormenor avulta a não serem as saliências das orelhas na personagem de cabeça descoberta», acrescenta Rocha Peixoto. Em conclusão, salienta Rocha Peixoto no seu artigo, a “Pedra dos Namorados”, «pela forma, pelo destino e pela intenção representada, constitue um documento de viva curiosidade e indefectível interesse para a archeologia nacional».

Aliás, por o considerar tão importante, Rocha Peixoto levou este monumento para o Museu Municipal do Porto no início do século XX, tendo depois sido levado para o Museu Nacional de Soares dos Reis, também no Porto. Mais tarde, aquando da criação do Núcleo Ecomuseológico de Ermida, os serviços do Parque Nacional da Peneda-Gerês, com o apoio da Câmara de Ponte da Barca e do Centro Cultural Frei Agostinho da Cruz e Diogo Bernardes, solicitaram a cedência da “Pedras dos Namorados”, que regressou assim à Ermida, onde pode ser admirada atualmente.



PONTE DA BARCA, UM TERRITÓRIO SURPREENDENTE



DOMINGOS GASTRONÓMICOS

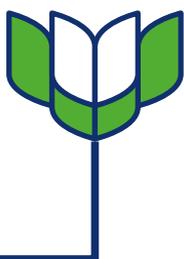
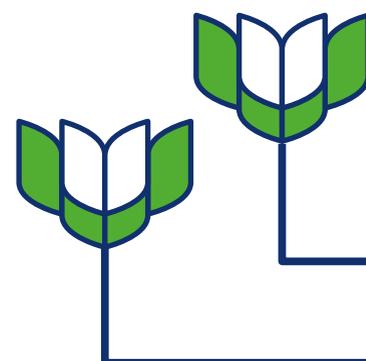
COZIDO À PORTUGUESA
19 de Fevereiro



LAMPREIA
19 de Março



CABRITO À SERRA AMARELA
23 de abril



GUIANDO QUEM EU SOU



Rafaela Silva
Economista e Membro do Braga Toastmasters

Os Toastmasters levam-me, agora, a refletir sobre o Mentoring. Entre outras tarefas, há que fazer uma viagem pelas memórias, e, nessa viagem, evocar ocasiões em que fui mentora ou mentorada. Ponho-me a caminho e, nessa retrospeção, a minha memória traz-me várias pessoas que me surgem como Mentores. Mas, para ter certeza de que o são, faço uma pesquisa acerca das definições de “Mentor” e “Mentee”.

Atesto que o propósito do “Mentoring” é o de ligar um indivíduo, com muita experiência e muito conhecimento, com outro que ainda não os tem, e o “Mentor” é alguém que nos ajuda no crescimento das nossas capacidades, a tomar melhores decisões e a adquirir novas perspetivas na vida e na carreira.

Com isso em mente, volto às minhas memórias e identifico pai e mãe como mentores fundamentais. Se há pessoas que nos ensinam a desenvolver as nossas capacidades, desde a altura em que somos seres indefesos até à idade adulta e, com sorte, até à velhice, são os nossos pais e a família. Ajudam-nos na vida, no trabalho. Ouvem-nos, orientam-nos, desmontam problemas que parecem intransponíveis e irresolúveis, reduzindo-os a provas superadas. Tudo isto quando sobre eles próprios pesam as responsabilidades de nos proverem, de nos educarem, e de garantir que nada falta. Mas também identifico amigas, amigos e companheiros. Pessoas que, estando na nossa vida, nos ouviram, nos ajudaram a fazer sentido de emaranhados de emoções e situações. Que, conscientemente ou não, nos ajudaram a estruturar soluções, a tomar decisões.

Por fim, a minha memória leva-me ao contexto de trabalho, onde a mentoria é indicada como uma ferramenta importante. E, nesse contexto, revejo-me sentada, a ver pela primeira vez como se fazem as coisas que hoje me saem com tanta naturalidade. Acometem-me memórias de explicações várias; das mais complexas, como as que têm uma vertente técnica, às mais simples, como a formatação de documentos. Revejo-me sentada, a ouvir as estratégias que posso usar para apresentar, de forma positiva, uma proposta ou para desbloquear um problema e resolver uma situação. Olho para mim, atenta, a caminhar pelas veredas do conhecimento e experiência dos que me orientaram nesse crescimento. Olho, e vejo de cima e em retrospectiva, a partilha de estratégias, conhecimentos e formas de acrescentar valor, quando sobre eles recaíam responsabilidades de prazos e exigências de clientes.

Olho para trás, e, nesta viagem, consigo vê-los todos. Todos os que fizeram e fazem o que sou hoje. E identifico, em mim, os seus contributos, os seus trejeitos, as suas crenças, os seus valores, atestando que, quem passa por nós, deixa sempre um pouco de si. Mas não são todos, só aqueles que, de alguma forma, se importam. Seja porque gostam de nós. Seja porque precisam que nos desenvolvamos. Seja por ambos os motivos. Para mim, foram aqueles. E, para mim, o “Mentor” é o indivíduo que tem mais conhecimento e experiência, e que SE IMPORTA com o indivíduo que ainda não a tem, ajudando-o a ser mais e melhor.

festival cultural
Portugal — Galiza
10 a 25 fev. 2023

Braga — Pontareas
— Santiago de Compostela

9^o

MÚSICA
DANÇA
TEATRO
CINEMA
TERTÚLIA
POESIA
EXPOSIÇÃO
VISITAS GUIADAS

Con ver gên cias

Organização



Apoios



Book in Loop: a loja circular do material escolar

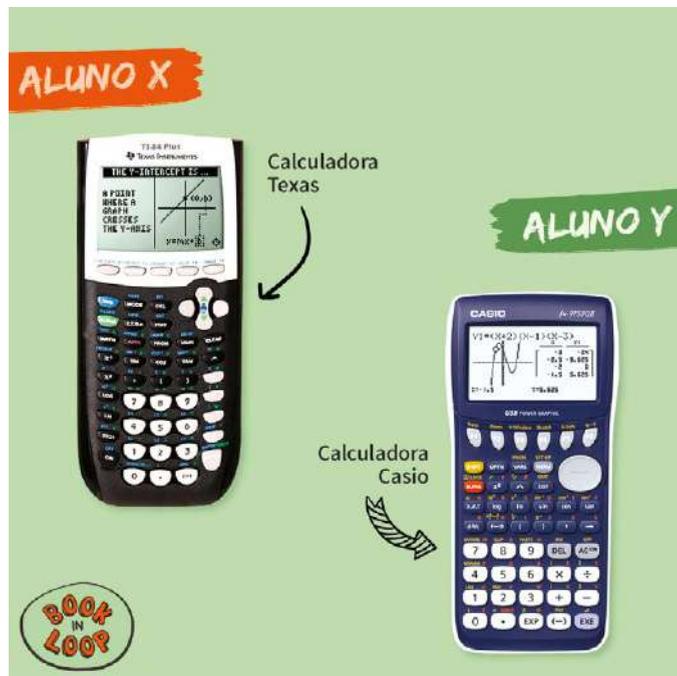
«Por um futuro mais sustentável e circular». É este o lema da *Book in Loop*, uma loja de material escolar sustentável *online* que permite a compra e venda de calculadoras gráficas em segunda mão, de material escolar sustentável e de manuais escolares usados do 5.º ao 12.º ano.

O projeto nasceu em 2016 focado no conceito de “economia circular”. O objetivo da loja é, como explicam no seu site, «aliviar as famílias portuguesas dos gastos anuais com livros escolares». Para isso, a loja também já se aliou ao programa MEGA!, possibilitando a compra de livros escolares em primeira mão, do 1.º ao 12.º ano com o Voucher MEGA. Com isto, não deixam de manter o compromisso com a sustentabilidade, garantindo a compensação da pegada carbónica através de projetos de *offset* certificados e entregando os manuais com um encapamento 100% reciclável.



Em cinco anos, desde 2016, segundo dados do projeto, a *Book in Loop* já fez circular mais de 300 mil livros, o que resulta em três milhões de euros poupados pelas famílias, 21 mil árvores salvas e ainda 102 milhões de litros de água poupados.

O objetivo futuro é não parar por aqui. O projeto pretende continuar «a lutar por um mundo mais sustentável», bem como estender a sua «operação a outros materiais de uso escolar», sempre com o foco no mote «De novo... como novo!».



PALAS

TEM NOVOS TEMAS E VAI ESPALHAR POEMAS PELA CIDADE DE BRAGA

Filipe Palas ou, simplesmente, Palas, vê-se como um “jovem quarentão” que ama a música. Desde muito cedo que foi influenciado pelos gostos musicais da irmã mais velha e também dos seus amigos que, durante os intervalos da escola, o foram ensinando a tocar guitarra.

Mais tarde, em conjunto com Miguel Macieira e José Figueiredo, formaram os Smix Smox Smux, que se transformou numa banda com algum impacto regional e nacional.

Formou ainda outro grupo, com uma vertente mais eletrónica, os Máquina del Amor, decidindo, mais tarde, tentar a sua sorte numa versão de cantautor, com alguns músicos convidados.

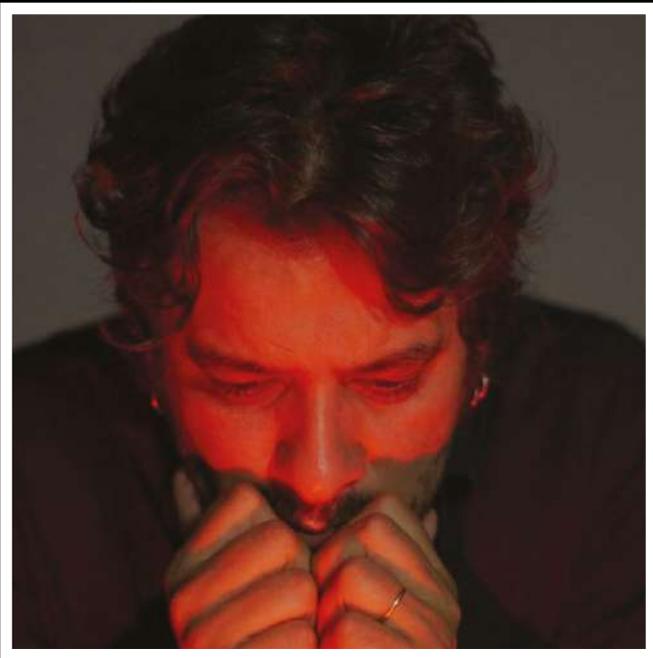
Recentemente, lançou um novo EP chamado “Tons de Pele”, que conta com cinco músicas, “meio-dia”, “bagaço”, “caos”, “oito” e “jogo exausto”, e também com uma curta-metragem.

Segundo o artista, este trabalho surgiu durante a pandemia e, depois de o apresentar ao seu produtor, o conceito foi sendo moldado até entrar no estúdio.

A curta-metragem apareceu porque todos os temas tinham em comum o isolamento, a depressão e o refúgio e, por isso, decidiram fazer com que os cinco vídeos fossem um só. A primeira parte desta curta-metragem, “Caos”, já pode ser vista em todas as plataformas, mas as restantes ainda estão por chegar, sendo lançada uma por mês.

Além desta novidade, estão previstos poemas em vários “cantos” da cidade de Braga. Palas conta que a ideia surgiu em conjunto com mais duas pessoas, com o objetivo de criar mais ruído à volta destes lançamentos. Com essa intenção, convidaram Adolfo Luxúria Canibal para escrever um parágrafo sobre cada música e são essas percepções que estão registadas nas cartas que vão ser espalhadas pela cidade.

O cantautor confessa que o primeiro impacto, por parte do público, tem sido positivo mas afirma também que, para ele, «se uma só pessoa gostar, já valeu a pena».



“O maior presente dos seres humanos é o poder da empatia”

MERYL STREEP

Meryl Streep nasceu a 2 de junho de 1949, em Summit, Nova Jersey, EUA e é considerada, por muitos críticos, como a maior atriz viva. É filha de Mary Wolf (Wilkinson), uma artista comercial, e Harry William Streep, Jr., um executivo farmacêutico. As ambições iniciais de Meryl inclinavam-se para a ópera, mas o “bichinho” pela atuação começou a crescer quando frequentava o prestigioso Vassar College de Nova York. Em palco, fez a sua estreia na Broadway em 1975, no mesmo ano em que recebeu o título de Mestre em Belas Artes pela escola de teatro da Universidade de Yale. Nos anos seguintes, fez a transição para peças de TV e filmes, ganhando um Emmy pela minissérie Holocausto (1978) antes de conseguir a sua estreia na grande tela ao lado de Robert De Niro no drama da guerra do Vietnam *The Deer Hunter*. Os seus primeiros

Óscares foram garantidos pelas atuações em *Kramer vs Kramer* (1979) e *A Escolha de Sofia* (1982), no qual fez um retrato comovente de uma mãe reclusa num campo de extermínio nazi. Em 2012, venceu o Óscar de melhor atriz em “*The Iron Lady*”. Perfeccionista no seu ofício e meticulosa na preparação dos seus papéis, Meryl Streep tem, desde sua estreia na década de 1970, dominado o palco e a grande tela com a sua tremenda performance e capacidade artística. A sua carreira é marcada pelas 21 indicações ao Óscar (ganhando três) e 33 indicações ao Globo de Ouro (ganhando oito). Ao longo da sua carreira de mais de quatro décadas, Meryl Streep desempenhou de forma convincente uma grande variedade de papéis, em mais de cinquenta filmes, conquistando tanto sucesso comercial como da crítica. Em 1998, fez a sua primeira aventura na área de produção, como produtora executiva do emocionante *Juramento do Amor*.



Dia Internacional da Internet Segura

O Dia Internacional da Internet Segura assinala-se a 7 de fevereiro e surgiu por iniciativa do projeto *Safe Borders* da União Europeia, em 2004. Foi posteriormente adotado pela rede *InSafe* e expandiu-se para cerca de 180 países.

Atualmente, a internet assume grande importância no quotidiano de milhões de pessoas. Apesar dos benefícios, os constantes avanços tecnológicos e a elevada quantidade de informação diária no meio digital dificultam, por vezes, a distinção entre o real e o metaverso. A efeméride surge, portanto, para promover

uma utilização mais segura da internet, sobretudo pela camada juvenil, que está mais exposta aos riscos.

Cyberbullying, roubo de informação, *phishing* e vírus são alguns dos perigos que passam muitas vezes despercebidos aos olhos dos utilizadores. As formas de prevenção passam não só pelo cuidado com os sites e plataformas escolhidas, mas também pela educação e sensibilização da sociedade civil.

Assim, existem equipas de profissionais que trabalham no sentido de orientar e promover uma utilização segura da internet. O objetivo passa por combater os conteúdos ilegais e minimizar os efeitos de conteúdos ilícitos e lesivos nos cidadãos.



ANTHONY BURGESS

ESCRITOR DE FEVEREIRO

John Anthony Burgess Wilson nasceu em Harpurhey, Manchester, a 25 de fevereiro de 1917. Filho de Elizabeth Burgess e Joseph Wilson, Burgess foi educado no Xaverian College e na University of Manchester, graduando-se em Literatura Inglesa em 1940. Serviu no Royal Army Medical Corps e no Army Educational Corps de 1940 a 1946. Em 1942, casou-se com a sua primeira esposa, Llewela (Lynne) Jones, em Bournemouth, na altura quando ele era o diretor musical de uma banda de dança do exército. Em agosto de 1945, compôs uma Sonata para violoncelo e piano em sol menor, considerada a sua primeira obra musical sobrevivente. Após a guerra, Burgess lecionou em faculdades em Wolverhampton e Bamber Bridge. A sua primeira peça teatral completa foi concluída em 1951 e, nessa época, escreveu os seus dois primeiros romances, "A Vision of Battlements", baseado nas suas experiências em Gibraltar, e "The Worm and the Ring". A sua prolífica produção literária como romancista começou nessa época e, no final de 1962, publicou sete romances, incluindo a sua mais polémica e icónica obra literária "A Clockwork Orange". Burgess adotou também outro pseudónimo, publicando "One Hand Clapping" (1961) e "Inside Mr Enderby" (1963), como Joseph Kell. O seu trabalho como jornalista literário e colaborador frequente de programas de rádio e televisão começou em 1961, publicando nessa década mais cinco romances e uma variedade de obras críticas. Após uma longa doença, Lynne morreu de insuficiência hepática em março de 1968. E, mais tarde, naquele ano, Burgess casou-se com Liliana (Liana) Macellari Johnson, uma linguista e tradutora italiana. O casal abandonou a Inglaterra e mudou-se para Malta, iniciando uma existência itinerante que duraria o resto da vida de Burgess, morando em várias cidades da Europa, estabelecendo-se depois no Mónaco em meados da década de 70. No total, Burgess escreveu trinta e três romances e mais de vinte e cinco obras de não ficção, incluindo dois volumes de autobiografia. O romance mais substancial de Burgess, Earthly Powers, foi publicado com aclamação internacional em 1980. Além disso, compôs mais de 200 obras musicais. Anthony Burgess morreu aos 76 anos em Londres, a 22 de novembro de 1993. O seu último romance, Byrne, foi publicado a título póstumo, em 1995.

ACONSELHAMOS
A LEITURA
228 páginas



"A laranja mecânica"

Alex, um jovem delinquente, confessa os seus excessos criminosos na companhia dos amigos Pete, Georgie e Lerdo. Depois de detido, Alex dá conta da sua reeducação e reinserção na sociedade, mas as consequências dessa experiência serão tragicamente inesperadas.

**Preciso de dar banho
ao meu gato?
No geral, não!**

A questão da necessidade de dar banho aos gatos suscita muitas dúvidas e nem sempre os donos encontram uma resposta a esta dúvida. A verdade é que, salvo casos muito raros, os gatos não necessitam de banhos regulares, comparativamente com os cães, por exemplo.

Como todos sabemos, os gatos são animais muito higiénicos e até metódicos. Muitas vezes por dia, encontramos os gatos a lamber-se. Obviamente, este comportamento não tem a ver com a estética, mas sim com a própria higiene. Esta limpeza é tudo menos superficial, uma vez que estes felinos possuem o melhor instrumento para a própria higiene: uma língua áspera. As papilas gustativas da língua dos gatos terminam em pequenos espinhos pontiagudos e inclinados para trás, que não são apenas úteis para caçar e para comer, mas também para limpar e lavar os pelos. A língua dos gatos consegue remover poeiras, pelos soltos e até mesmo parasitas do pelo.

Devido a este fator, os gatos, no geral, precisam de muito pouca ajuda para tratar do seu pelo e higiene, especialmente naqueles que são indoor e não saem de casa. O papel dos donos no cuidado do pelo destes felinos é passar uma escova ou pente no pelo, de vez em quando. Isto deve ser iniciado desde filhote, para que o seu amigo se acostume a esta rotina.

E se o meu gato sai de casa?

Se o gato sair de casa e decidir tomar um banho de lama, pode de facto ser difícil que consiga limpar-se sozinho apenas com a própria língua. Neste caso, o ideal é tirar primeiro a lama seca com uma toalha húmida. Se ainda assim o seu amigo continuar sujo, o passo seguinte é o banho.

Por outro lado, se os problemas forem parasitas no pelo, o mais aconselhável é procurar um veterinário. Existem várias formas de eliminar os parasitas sem necessidade de dar banho ao seu gato.

Consequências de banhos desnecessários

No caso de gatos que não saem de casa e se encontram saudáveis, banhos desnecessários podem até ser prejudiciais, uma vez que se tratam de animais muito suscetíveis ao stress, e um evento stressante, fora da rotina, como um banho, pode originar doenças.

Por outro lado, um banho desnecessário elimina ainda a proteção natural da pele do felino, feita por secreções liberadas pela pele, e elimina o cheiro natural do animal, algo que pode gerar desconforto, fazendo com que ele se lamba excessivamente para se livrar do odor dos produtos utilizados e possa mesmo desenvolver obstruções por conta da quantidade de pelos ingeridos.

E se o banho for mesmo recomendado?

Se lhe for recomendado dar banho ao seu felino, os banhos caseiros são aconselhados, já que evitar levar os patudos a algum lugar para serem banhados é uma boa atitude para reduzir o stress desse evento. Há ainda outras dicas a ter em conta:

- **Acostume-o desde filhote:** uma boa dica é acostumar o seu amigo com a água desde cedo, sendo esta uma estratégia interessante para evitar problemas quando o momento do banho chegar.

- **Tenha tudo à mão:** Para que o banho seja mais rápido e tranquilo, é fundamental que tenha tudo de que precisa sempre à mão, evitando deixar o gato sozinho para ir buscar certos objetos.

- **Minimize o stress:** Reduzir os estímulos, evitando luminosidade e barulhos excessivos, deixar a temperatura da água num nível confortável, ou seja, nem fria e nem quente, e evitar jatos diretos sobre o gato são fatores que ajudam a reduzir o stress do momento. De seguida, é importante optar por uma secagem com uma toalha, evitando secadores.

- **Siga a frequência necessária:** Não exagere nos banhos, seguindo apenas a frequência prescrita pelo veterinário.



1 2 3 4

LIVROS

Fevereiro

açúcar queimado

Avni Doshi

288 páginas



Antara é uma jovem que mora num apartamento em Pune, na Índia, com Dilip, o seu marido, que cresceu na América. Perto, mora Tara, a mãe de Antara, que está a ter problemas de memória e começa a cair gradualmente na demência. Antara é forçada a assumir o papel de cuidadora, mas no seio desta realidade há um forte ressentimento porque nunca perdoou a mãe pelo caos da sua infância e pelos momentos em que ela estava ausente.

antes que o café arrefeça

Toshikazu Kawaguchi

184 páginas

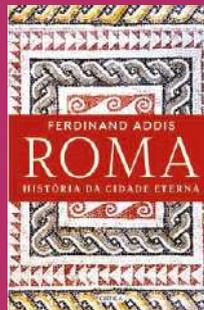


Um café em Tóquio oferece aos seus clientes uma experiência única: a possibilidade de viajar no tempo. Há quatro visitantes e todos esperam fazer uso desta singular oferta. Mas a viagem ao passado não é isenta de riscos e os clientes devem sentar-se num determinado assento, não podem sair do café e, finalmente, devem retornar ao presente antes que o café esfrie.

ROMA

Ferdinand Addis

624 páginas



Roma inspirou e encantou construtores de impérios, sonhadores, escritores e viajantes ao longo dos vinte e sete séculos da sua existência. E porque é que Roma continua a exercer grande influência sobre a nossa imaginação? O autor aborda este tema e várias questões traçando a história da “cidade eterna” contada através dos dramáticos momentos-chave de sua história.

NO MEU TEMPO

Andy Stanton

32 páginas



A história de uma encantadora celebração das ligações especiais entre avós e netos. A avó descreve como o mundo era antes de se tornar cinzento. Em contrapartida, a neta insiste que continua a existir um mundo repleto de magia. Um livro que relembra as histórias contadas pelos nossos avós e as demonstrações de alegria e amor que esses momentos nos transmitiam.



HORÁRIO:

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

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

www.ctib.pt

Telefone Geral: (+351) 253 628 893
Área de Inspeção: (+351) 253 627 143

1º Pensamos na Segurança

Acidentados
Instalações de GPL
Transporte Coletivo de Crianças
Confirmações das Condições de Segurança
Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição
de Monovolumes/Transformação de N1 para M1

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***
Tlm. 913 899 184

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160**
Matosinhos
963 881 163**

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

Rua de Recarei, 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 | *chamada rede fixa nacional ** chamada rede móvel nacional



Pickleball

O desporto criado num quintal para uma família aborrecida

Joel Pritchard e Bill Bell regressaram a casa, depois de jogar golfe numa tarde de sábado de 1965, quando encontraram a família aborrecida. Decidiram jogar *badminton* em conjunto, mas ninguém conseguiu encontrar o volante. Foi assim, na tentativa de encontrar um substituto ao objeto, que nasceu o *pickleball*, um desporto jogado com uma bola de polímero oca e perfurada sobre uma rede de 36 polegadas de altura (0,91 metros), e pás de face sólida.

O *pickleball* é uma modalidade de raquete/rebo que pode ser praticada indoor ou ao ar livre, com dois (*singles*) ou quatro jogadores (*doubles*). Os oponentes de ambos os lados da rede vão jogando a bola de um lado para o outro da rede até que um lado cometa uma infração de regra - algo muito similar ao *badminton* ou ao ténis.

A aparência de um campo de *pickleball* é semelhante à do ténis, mas é do tamanho de uma superfície de *badminton* de duplas: menos de um terço do tamanho da de ténis. As linhas e regras da quadra são específicas para o *pickleball* e incluem duas áreas de sete pés (2,1 metros) em ambos os lados da rede, chamadas "*non-volley zones*", nas quais a bola não pode ser atingida com a pá a menos que salte primeiro.

Algumas regras do jogo:

- As regras oficiais especificam o "*side-out score*", no qual apenas a equipa a servir pode marcar um ponto.
- Todos os serviços são feitos com um golpe abaixo da mão, como no *badminton*.
- Para minimizar qualquer vantagem que o lado que serve ou recebe possa ter no início do jogo, a bola deve saltar uma vez em cada lado da rede antes de qualquer equipa poder acertar-lhe no ar antes de bater no chão.



EXPOSIÇÃO DE STEVEN MEISEL ATRAI VISITANTES À CORUNHA

TXT Luísa Teresa Ribeiro

A visita de mais de 37 mil pessoas nas primeiras seis semanas de exibição ao público revela o interesse que a exposição inédita de Steven Meisel, patente na zona portuária da Corunha, está a suscitar. Promovida pela fundação de Marta Ortega Pérez, presidente da Inditex, a primeira grande mostra do lendário fotógrafo de moda constitui um motivo de atração de visitantes à cidade galega.

Linda Evangelista, Carla Bruni, Naomi Campbell, Claudia Schiffer, Twiggy, Barbra Streisand e Kyle MacLachlan fazem parte das personalidades fotografadas por Steven Meisel em 1993. Estas imagens integram a primeira grande exposição do lendário fotógrafo de moda, que pode ser visitada de forma gratuita até 1 de maio, no Muelle de la Bateria, situado na zona portuária da Corunha.

Promovida pela Fundación Marta Ortega Pérez (Fundación MOP), a mostra "Steven Meisel 1993 A Year in Photographs" reúne mais de 120 fotografias selecionadas pelo estúdio do fotógrafo nova-iorquino entre o trabalho desenvolvido em 1993, um ano particularmente relevante na sua carreira, tanto pela quantidade como pela qualidade das obras.

Em 1993, Steven Meisel assinou 28 capas e mais de 100 editoriais para a revista "Vogue", fotos que agora se encontram reunidas num espaço expositivo desenhado pela arquiteta Elsa Urquijo. No exterior, predomina o prateado, numa alusão aos espelhos usados pelo fotógrafo para que os modelos se possam ver durante as sessões fotográficas.

No interior, o percurso começa como um vídeo com testemunhos sobre o artista, nascido em 1954, considerado «um dos mais relevantes e prolíficos fotógrafos de moda da sua geração» e o «impulsionador de muitas das carreiras de célebres modelos de moda, na década de noventa».

Seguem-se imagens inéditas que tirou na adolescência, com uma máquina fotográfica instantânea, quando o fascínio pela moda o levava a faltar às aulas para ir ver as modelos à entrada das agências.





foto: Saskia Lawaks

Noutra parede, estão expostos trabalhos do período entre 1983 e 1992, onde consta uma foto de Madonna, recordando que Steven Meisel é o autor das fotografias do livro “Sex”, que a cantora lançou em 1992.

As capas da “Vogue” abrem caminho para a descoberta do mais profícuo ano daquele que é apontado como o impulsionador das supermodelos dos anos noventa. O fotógrafo trabalha desde 2017 com a Zara, a insígnia mais famosa do grupo Inditex, fundado na Corunha por Amancio Ortega.

Marta Ortega Pérez destaca que «o enorme talento e a inesgotável capacidade artística» converteram Steven Meisel «num dos fotógrafos mais fascinantes da sua geração, acrescentando que «continua o legado de outros grandes mestres do passado, com fotografias que ultrapassam a superfície para capturar a verdadeira essência dos seus modelos. O seu trabalho inclui, sem dúvida nenhuma, algumas das fotografias de moda mais poderosas e influentes da história». «Para mim, é um verdadeiro privilégio trazer à Corunha uma exposição tão especial e excepcional que, para além de ampliar o rico património cultural que a Galiza oferece, servirá de inspiração para quem tiver a sorte de passar algum tempo a observar as extraordinárias imagens de Steven Meisel», declara.

A inauguração atraiu a atenção mundial, a 16 de novembro, ao reunir destacadas estrelas como Naomi Campbell, Christy Turlington, Natalia Vodianova, Amber Valletta, Irina Shayk, Honor Fraser, Karlie Kloss, Pat e Anna Cleveland, Karen Elson, Anna Sui e Coco Rocha, traduzindo a admiração do universo da moda pelo trabalho do fotógrafo.

Christy Turlington afirma que não conhece ninguém que tenha «tanto respeito pela moda e pela beleza como o Steven». «Ter uma campanha ou uma sessão com o Steven, uma primeira capa ou qualquer outro trabalho, é o momento em que a tua carreira tem a possibilidade de se transformar em algo muito, muito maior», diz.

«Steven e eu apoiávamo-nos muito um ao outro. Trabalho era trabalho, mas não parecia; também era divertido e podíamos trabalhar toda a noite para alcançar o que procurávamos: o resultado, a estética, a essência da sessão. Foi uma época muito especial», recorda, por seu turno, Naomi Campbell.

Posteriormente, a 18 de novembro, decorreu a apresentação à comunicação social, na qual participámos a convite da Fundação MOP. Numa visita guiada, Jimmy Moffat, agente do fotógrafo, e Michael Benson, que assina o catálogo da exposição, salientaram o saber enciclopédico de Steven Meisel sobre a moda, apresentando-o como uma orquestra completa, com conhecimentos que vão desde as modelos, aos cabelos até à maquilhagem.

A exposição tem entrada livre. Mediante o pagamento de 5 euros é possível participar em visitas guiadas, podendo a reserva ser efetuada em <https://meisel93-coruna.com>.

As verbas arrecadadas com donativos e com a venda de merchandising, disponibilizado no café-loja Silo, junto à mostra, destinam-se ao projeto “Future Stories”, que visa apoiar as carreiras de criadores. A Fundación MOP surgiu na sequência da exposição “Peter Lindbergh: Untold Stories”, realizada em 2021-22, tendo atraído mais de



foto: Steven Meisel

110 mil visitantes. A Corunha, a fotografia e a moda são os três pilares que estruturam a sua atividade.



foto: Miguel Viegas

Desde sempre ligada ao mar, a Corunha apresenta-se como uma cidade cosmopolita, que convida a percorrer a pé ou de bicicleta o passeio marítimo de 13 quilómetros, a apreciar monumentos como a Torre de Hércules, a passear nas ruas da cidade velha e a degustar a sua gastronomia.

O mar é um elemento marcante na vida da cidade, que tem uma fachada atlântica, com as praias urbanas de Riazor e Orzán, onde o mar galga até à marginal no Inverno, obrigando à reposição da areia, e uma parte voltada para a ria, marcada pelo porto. Com a mudança de serviços para o porto exterior, em Arteixo, a zona portuária está a começar a abrir-se à comunidade, com Marta Ortega Pérez a sinalizar o interesse de pôr esta área privilegiada da sua cidade-natal ao serviço da cultura.

É precisamente junto a esta área, na Avenida da Mariña, que existem as “galerias de cristal”, que deram à Corunha o epíteto de “Cidade de Cristal”. Estes são antigos edifícios de pescadores, que na parte rente ao solo têm arcadas, onde eram guardados os barcos, e na parte de cima são revestidos por vidro e caixilharia, numa solução construtiva que serve de proteção em relação à chuva e de sistema de manutenção da temperatura no interior das casas.

Seguindo-se pelo passeio marítimo, chega-se ao Castelo de Santo Antão, construído no século XVI, que já funcionou como fortaleza, prisão e sanatório para marinheiros, portadores de doenças infecciosas. Atualmente, alberga o Museu Arqueológico e Histórico.

Segue-se em direção à Torre de Hércules, o monumento mais emblemático da cidade, sendo o farol mais

antigo do mundo em funcionamento. A lenda mais famosa associada à sua construção foi difundida pelo Rei Afonso X, o Sábio, na “Estoria de Espanna”, relatando que Hércules derrotou o gigante Gerião para libertar o povo do seu jugo, tendo erigido o farol no local onde enterrou o corpo do tirano. Nas imediações, fundou uma cidade, à qual deu o nome de Crunia, em memória da primeira mulher que habitou neste lugar e pela qual o herói grego se apaixonou.

Os achados arqueológicos indicam que foi construído pelos romanos na segunda metade do século I d. C., atribuído ao arquiteto de Coimbra Gaio Sevio Lupo, e alvo de uma grande reforma em 1788. Desde 2009 é Património Mundial.

Para além da viagem pela história que a visita proporciona, a vista panorâmica justifica plenamente que se subam 234 degraus. Toda a zona envolvente convida a passear, a sentar nos gigantes bancos de madeira e a ver as esculturas ali existentes.

Continuando o caminho, segue-se o Aquarium Finis-terrae, também conhecido como a “Casa dos Peixes”; o Domus, a “Casa do Homem”, com a assinatura do arquiteto japonês Arata Isozaki, que alberga o primeiro museu interativo focado no ser humano; e o Museu Estrella Galicia, dedicado à cerveja. Caminha-se depois em direção ao Obelisco Millenium, inaugurado a 1 de Janeiro de 2001, e ao Monte de S. Pedro, ao qual se sobe num elevador panorâmico.



foto: Miguel Viegas

De regresso ao centro da cidade, parte-se à descoberta das ruas e do diversificado comércio local, entre o qual chama a atenção uma loja em que os traços contemporâneos transformam os tradicionais socos em objetos de moda. A principal praça é a María Pita, a heroína da resistência corunhesa face ao ataque inglês comandado por Francis Drake, em 1589, ali imortalizada com uma

escultura, destacando-se igualmente o Palácio Municipal, um edifício modernista construído entre 1908 e 1912.



foto: Miguel Viegas

Em matéria de património religioso, destaque para a Igreja de Santiago, construída no século XII, em estilo românico, apontada como a igreja mais antiga da Corunha; a Colegiada de Santa Maria do Campo, um templo também românico, e a Igreja de S. Jorge, de estilo barroco, obra do arquiteto Clemente Fernández Sarela.

Em relação à gastronomia, há propostas para todos os gostos e carteiras, sugerindo-se o “Terreo – Cocina Casual”, comandado pelo chef Quique Vázquez e por Ana Señarís, galardoado com a distinção Bib Gourmand do Guia Michelin, que distingue estabelecimentos que se destacam pela relação qualidade-preço – e o “La Taberna de Miga”, recomendando pelo famoso guia gastronómico, que sob a batuta de Adrián Felipez valoriza os produtos locais de qualidade. Para pernoitar, nota para o NH Collection A Coruña Finisterre, hotel de cinco estrelas junto ao porto e ao centro da cidade.



foto: Luisa Teresa Ribeiro



foto: Luisa Teresa Ribeiro

—
Receitas

RECEITAS & MARMITAS





A Minha receita

Grace na Cozinha

Tripas Minhotas (versão rica)

Quis fazer uma feijoada branca com tripas à moda do nosso Alto Minho. Tradicionalmente levam apenas a tripa/dobrada, mão de vaca e uma chouriça de carne caseira para dar gosto. Mas quis ir mais longe e enriquecer esta feijoada com tudo a que temos direito num prato de consistência. Ficam umas tripas minhotas, mas “à minha moda” e adaptadas à “fartura” dos dias de hoje. Garanto-vos que não lhes falta nem sabor, nem textura e amor. Anotem a receita, indispensável em qualquer casa portuguesa, ponham a vossa melhor toalha e um bom vinho sobre a mesa, chamem a família e façam bom proveito.

INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS):

1 Kg Tripas de vitela
 1 Mão de vaca
 1/2 Frango
 1 Kg Feijão manteiga demolhado
 Cabeça de Porco Fumada
 1 Chouriça Serrana
 100 g Presunto cubos
 100 g Salpicão
 100 g Bacon superior
 Banha Porco q.b
 1 Cenoura, 1 cebola, 2 dentes alho
 Louro, limão, sal, pimenta, colorau, cominhos e salsa q.b.

*Enchidos e fumados da @salsicharialimiana

PREPARAÇÃO:

- 1 - Depois de demolhar o feijão, cozer em água juntamente com a cenoura. No final, reservar a água da cozedura.
- 2 - Lavar e esfregar as tripas com sal e limão. Cozer em água e sal.
- 3 - Numa panela à parte cozer a mão de vitela, orelheira e frango. Conforme as carnes vão ficando cozidas, retirar e no final reservar a água.
- 4 - Fazer um refogado com a banha, cebola, alho e louro. Cortam-se em pedaços os enchidos, cenoura e desossa-se a mão de vitela e junta-se ao refogado. Deixar apurar.
- 5 - Juntar o feijão e alguma da água da cozedura das carnes, mais a água de cozer o feijão. Deixar cozinhar.
- 6 - Junta-se o frango desfiado, tempera-se tudo com sal, colorau, pimenta e deixar apurar. Antes de retirar colocar os cominhos e envolver.

Servir a feijoada numa terrina de barro, polvilhada de salsa e um pouco mais de cominhos. Acompanhar com arroz branco e a vossa melhor companhia. Bom domingo!



As crianças e o dinheiro

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

É importante começar desde cedo a incutir nas crianças a importância do dinheiro.

Uma das prioridades das famílias é educar mais e melhor os filhos e no que toca à educação financeira, não deve ser exceção e deve começar desde cedo e em família.

Acho que a educação financeira tem de fazer parte do dia-a-dia dos mais pequenos, para que eles se tornem adultos mais responsáveis e conscientes no que diz respeito às decisões financeiras e percebam que:

1 – O dinheiro não nasce das árvores... muito pelo contrário! O dinheiro surge através do esforço e do trabalho dos pais e dá muito, muito trabalho a ganhar. E eles devem ter noção deste esforço.

2 – O dinheiro é para gerir e não para gastar sem pensar. Deve criar rotinas para que os vossos pequenos percebam que o dinheiro não pode ser gasto sem limite. Envolve-os na sua rotina e deixe-os dar a palavra deles em pequenas decisões. No caso de já terem idade para tal, dê-lhes uma pequena semanada – um valor bem simbólico é mais do que suficiente.

3 – Grão a grão enche a galinha o papo! As crianças devem ter um mealheiro, onde vão juntando o dinheiro que recebem da família e em ocasiões especiais, como o Natal e os aniversários. Quando o valor o justificar, pode abrir uma conta no banco, ou fazer um depósito. Envolve a criança neste processo, pois isto vai ser essencial para compreender o conceito de poupança.

É importante que exista um diálogo constante com a criança para que ela se sinta envolvida na aprendizagem.

Podemos e devemos, enquanto pais, ter um papel ativo nesta passagem de bons hábitos e de ajudar a preparar a criança desde cedo, incutindo certos hábitos fundamentais que envolvam o dinheiro, que pode passar, por exemplo, pela criança fazer parte do processo da criação do orçamento para as compras da alimentação lá de casa. Isto é o mesmo que dizer que a criança deve saber que na lista existem bens de primeira necessidade que são prioritários nas compras e quais os respectivos preços.

Se o seu filho(a) ainda não tem um mealheiro, está na altura de o ter, para que possa perceber de onde vem o dinheiro e o porquê de estar a colocar o dinheiro no mealheiro, para perceber qual é a sua importância.

As crianças devem ter um mealheiro, onde vão juntando o dinheiro que recebem da família e em ocasiões especiais, como o Natal e os aniversários. Devem perceber a importância desse mesmo mealheiro, para a concretização de objetivos, objetivos esses que deverão ser elas mesmas a criar.

Sempre que achar por bem e o valor justificar, abra uma conta poupança associada à sua conta à ordem com a finalidade de amearhar dinheiro para a criança. Pode e deve envolver a criança em todo o processo, pois ela vai-se sentir importante e é essencial para poder compreender a importância e valor do dinheiro, bem como, da poupança e num futuro fazer toda a diferença, quando for ela ou ele a gerir o seu próprio dinheiro.

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!

GR 117 - Via Romana XVII (Braga)

A Via XVII do Itinerário de Antonino era uma das Vias Romanas que ligava Bracara Augusta a Asturica Augusta (Astorga), passando esta por Aquae Flaviae (Chaves). O seu trajeto iniciar-se-ia, tal como as restantes vias, no atual Largo Paulo Orósio, seguindo, em direção à zona leste do atual concelho, pelas atuais ruas do Alcaide, D. Pedro V e Nova de Santa Cruz, chegando até Gualtar. Daí, a via acompanharia de perto o rio Este até ao topo da Serra do Carvalho, até ao atual concelho da Póvoa de Lanhoso. Ainda hoje se preservam diversos miliários desta via, parte deles recolhidos no Museu D. Diogo de Sousa. A fim de percorrer os caminhos da antiga Via, foi criada a Grande Rota 117, entre Braga

e Chaves, pelos concelhos de Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, Montalegre e Boticas. Em Braga, o seu percurso sinalizado inicia-se em Gualtar, enveredando daí por um conjunto de arruamentos até à vizinha freguesia de Este, passando no conjunto rural de Novainho e em outros recantos que preservam a identidade deste território, até chegar ao lugar de Rola, imediatamente após o qual se atinge um troço em calçada, instantaneamente transportando a mente para os tempos de há dois mil anos. Por ali segue até ao topo da serra do Carvalho, continuando depois sinalizada no concelho da Póvoa de Lanhoso. Este percurso contempla o troço da Grande Rota 117 que se situa no concelho de Braga, totalizando 6,7 km que, em parte, coincidem com o Trilho da Nascente do Este.



DADOS TÉCNICOS

Distância 6,7 km
Tempo 2h30m
Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Gualtar (41.557822; -8.397615)
- Conjunto Rural de Novainho
- Calçada Romana
- Capela de São Sebastião
- Calçada
- Encosta da Serra do Carvalho
- Lugar de Carvalho d'Este (41.582281; -8.333305)

Trilho dos Romeiros (Viana do Castelo)

O percurso inicia-se no mítico Lugar de Passagem em Geraz do Lima ou no embarcadouro de Lanheses que se encontra na margem direita do rio Lima. Seguindo em direcção ao centro de Lanheses, o percurso coincide com o famoso Caminho para Santiago de Compostela, por onde passaram milhares de peregrinos durante séculos, assim como carros de bois carregados de telhas, tijolos e loiça que chegavam de todo o lado através do lendário rio. Por entre a vegetação, descobre-se a Ponte de Linhares sobre o regato do “olho” e, um pouco mais à frente, chegamos ao Largo da Seara, museu a céu aberto onde se exibem vestígios da forte atividade mercantil de outrora. Subindo a uma cota superior, passamos pela Igreja Paroquial de Lanheses, também conhecida como Igreja de Santa Eulália, e pela Capela da Senhora do Cruzeiro. Seguindo em direcção à zona

industrial de Lanheses, encontra-se a Capela de Santo António e, logo de seguida, entre pinheiros, vinhas e campos de cultivo, chegamos às freguesias de Meixedo e Vilar de Murteda, onde está o Albergue e a Igreja Paroquial, esta adjacente a um calvário com sete cruzeiros. Seguindo por uma zona de pinhal, chegamos a uma das mais típicas e pitorescas freguesias de montanha – São Lourenço da Montaria, conhecida pelos seus moinhos tradicionais ainda em funcionamento, pela belíssima paisagem característica da Serra d'Arga e pelas iguarias gastronómicas típicas da região. Seguimos em direcção a S. João d'Arga, acompanhados pelas paisagens magníficas da Montaria, dos lugares de Espantar, Trás-Âncora e Pedrulos, da zona montanhosa de Outeiro e Carreço, tendo o oceano Atlântico como pano de fundo. O Mosteiro de S. João d'Arga é conhecido pela famosa romaria em agosto, onde ocorrem milhares de visitantes que se divertem ao som das concertinas e ao sabor do bagoço com mel, também conhecido como “poção mágica”.



DADOS TÉCNICOS

Distância 24,5km

Tempo 7h00m

Dificuldade Moderado

Pontos de Interesse

- Lugar da Passagem ou Embarcadouro de Lanheses
- Ponte de Linhares
- Largo da Seara
- Igreja Paroquial de Lanheses
- Capela Nossa Senhora da Conceição
- Albergue de Vilar de Murteda
- Igreja Paroquial de Vilar de Murteda
- Calvário de Vilar de Murteda
- Moinhos da Costa
- Igreja Paroquial e Calvário da Montaria
- Porta do Sítio da Serra D'Arga
- Antigo Viveiro Florestal
- Mosteiro de S. João de Arga

SABORES COM IDENTIDADE



Ninho de Sabores

Tradicional | Braga

Restaurante de cozinha tradicional, onde são servidos vários pratos típicos da cozinha regional, como o bacalhau à Braga, o cozido à portuguesa, a posta ou as papas de sarrabulho. O serviço de diárias é muito procurado devido aos preços convidativos, mas também pela diversidade e qualidade das iguarias. O ambiente é familiar e acolhedor. As noites de fado são também muito concorridas.

Travessa Conselheiro Lobato, 162 | 253 472 273

Horário: De terça a quinta, das 11h00 às 21h00. Às sextas, das 11h00 às 23h00. Aos sábados, das 11h00 às 24h00. Aos domingos, das 11h00 às 15h00.



Sonho do Capitão

Portuguesa | Ponte de Lima

Um espaço de referência na gastronomia de Ponte de Lima e da região. A cozinha tradicional portuguesa destaca-se, com várias especialidades que fazem crescer água na boca. O arroz de sarrabulho está entre as preferidas dos clientes, mas há outros pratos com idêntica distinção, como a posta à minhota ou o bacalhau à casa. Tudo do melhor para uma refeição “à patrão”... ou melhor, “à Capitão”!

Rua da Vila Corneliana, 360 | 258 741 138

Horário: De quarta a segunda, das 10h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30.



Além do Mar

Portuguesa | Esposende

Bem situado, junto à zona balnear de Apúlia, é ideal para uma refeição à beira mar. Entre as especialidades, sugerimos o arroz de tamboril, o bacalhau e o polvo à lagareiro, as espetadas de lulas e camarão e o piexe sempre fresco. Para os que gostam de carne, há costelinha de porco preto, picanha na brasa, costeletas de borrego ou costeletão na brasa. Espaço moderno, bem decorado e muito acolhedor.

Rua do Cónego, 16 Apúlia | 918 152 914

Horário: De terça a sábado, das 11h30 às 22h00. Aos domingos, das 11h30 às 15h00.



Tasca da Ponte

Portuguesa | Barcelos

Bonito e moderno, este espaço aposta em pratos clássicos e sabores genuínos, para uma autêntica viagem gastronómica e o início de uma refeição inesquecível. Comece por provar os ovos rotos à Ponte ou os camarões tigrados grelhados com molho picante. Será uma entrada “em grande”. Depois é só escolher as iguarias fantásticas da carta. Há bacalhau recheado, francesinha, polvo à lagareiro ou vitela e cabritinho assado no forno à sexta e sábado.

Rua Miguel Ângelo, 187 Barcelinhos | 253 172 425

Horário: Às terças e quartas, das 11h30 às 22h00. Às quintas, sextas e sábados, das 11h30 às 23h30.

Batido de kiwi



O kiwi não é um fruto consensual, mas é um dos mais saudáveis, uma vez que contém nutrientes como vitamina C e K, folato, potássio e fibras, além de conter poucas calorias. É um excelente alimento não só para manter regulado o funcionamento do intestino, assumindo ainda a função de aumentar a sensação de saciedade. Esta bebida é uma excelente opção para quem pratica desporto!

Como fazer...

Num liquidificador, junte 2 kiwis cortados em pedaços, $\frac{1}{2}$ banana, 3 colheres de iogurte natural, duas colheres de mel e bebida vegetal a gosto. Bata bem e sirva. Bom proveito!

PRAÇA 1882

Praça da República | Caldas de Vizela

Bem situado, bem no centro das Caldas de Vizela, é um dos locais mais procurados para uma animada noite entre amigos. A Praça da República ganha nova vida com o ambiente festivo, com diversas noites temáticas e dj's convidados. Bom ambiente, boa música e cocktails deliciosos são também imagem de marca.



MIGU'S BAR

Rua do Cónego, 53 Apúlia | Esposende

Um espaço para amigos, onde a boa disposição e a animação habitam em perfeita sintonia. O excelente serviço é garantido por um staff simpático e sempre disponível, o ambiente e música são do melhor e os cocktails idem aspas. Há dias com música ao vivo.



PALCO DO PICADEIRO

Rua do Espírito Santo, 10 | Viana do Castelo

Localizado no coração de Viana, paredes meias com a Capela das Malheiras, no Palco do Picadeiro pode disfrutar de umas tapas originais, de umas bebidas refrescantes e de arte nas suas diversas formas. Em dias especiais podem contar com Stand Up Comedy ou música ao vivo.



TREINAR O ABDOMINAL

Os músculos abdominais são muito importantes na estabilização da zona lombar e no controlo do posicionamento do tronco, trazendo vários benefícios na prevenção de uma série de lesões e alterações funcionais, tais como a melhoria da aptidão funcional, redução da dor na região lombar, redução do risco de incontinência urinária, melhoria da performance de treino e ainda auxilia na redução da gordura abdominal. Deste modo, é de extrema importância a inclusão do treino abdominal na nossa rotina. Desta forma, deixo-vos alguns exercícios para treinarem este mês:

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER





PULSE UPS

- Em decúbito dorsal com as mãos apoiadas ao lado do corpo;
- Suspender os pés com as pernas esticadas;
- Elevar a anca, erguendo os pés o mais acima possível;
- De seguida, vagarosamente, efetuar o movimento contrário regressando à posição inicial;
- Repetir o processo até terminar o tempo estabelecido.

PLANK TOUCH ON THE FLOOR

- Na posição de prancha, com os cotovelos apoiados no chão e imediatamente abaixo dos ombros;
- Com o corpo alinhado desde os ombros até aos pés;
- Permanecer o mais equilibrado possível e com o abdominal ativo;
- Estender um dos braços e tocar no chão à sua frente;
- De seguida, retornar com o braço à posição inicial;
- Repetir com o outro braço, executando alternadamente entre um braço e outro até terminar o tempo estabelecido.



CLAP CRUNCHS

- Em decúbito dorsal, colocar as mãos estendidas para a frente e dobrar as pernas num ângulo de 90°;
- De seguida, deve estender uma das pernas permanecendo com a outra fletida a 90°;
- Deve elevar o tronco em direção à perna dobrada até que consiga efetuar uma palma por trás da perna fletida;
- Regressar à posição inicial de forma controlada e efetuar o mesmo movimento do outro lado, repetindo assim sucessivamente, alternando de um lado e do outro.



PLANK SIDE TOE TOUCH

- Na posição de prancha, com os cotovelos apoiados no chão e imediatamente abaixo dos ombros;
- De seguida, devem afastar uma das pernas, lateralmente, tocando no chão, mantendo sempre a zona abdominal bem contraída e mexendo o menos possível a anca ao longo do movimento;
- De seguida, deve retornar essa perna à posição inicial e repetir o processo com a outra perna;
- Deve repetir sempre assim sucessivamente até terminar o tempo estabelecido.



OBLIQUE SIT UPS

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal com os braços estendidos e com as pernas estendidas;
- Deve procurar elevar o tronco, retirando as costas totalmente do chão e sem retirar as pernas do chão;
- Deve tocar com a mão direita no pé esquerdo;
- De seguida deve retornar à posição e repetir o movimento mas desta feita levar a mão esquerda ao pé direito;
- E assim sucessivamente até completar o tempo estabelecido.

SIDE TO SIDE TOUCH CRUNCHS

- Em decúbito Dorsal, com as pernas fletidas e os braços estendidos ao lado do tronco;
- Elevar o tronco até retirar as omoplatas do tapete;
- Rodar o tronco, mantendo o braço sempre junto ao tronco, procurar levar a ponta dos dedos da mão até ao calcanhar ou mais para a frente caso consiga;
- Após realizar a rotação de um dos lados, deve retornar à posição inicial e realizar o mesmo movimento mas do lado contrário;
- Repetir sucessivamente até finalizar o tempo estabelecido.



AMAMENTAÇÃO: A IMPORTÂNCIA PARA A VIDA



Clara Machado

Assistente Graduada do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga



Ana Isabel Moreira Ribeiro

Médica Interna de Formação Específica do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga

A nutrição é crucial no crescimento e desenvolvimento infantil. Em virtude da crescente consciencialização da importância da amamentação exclusiva, a Organização Mundial de Saúde defende que esta deve ser iniciada na primeira hora de vida e mantida exclusivamente até aos 6 meses. Apesar de não ter uma duração ideal, as recomendações atuais defendem a sua promoção até pelo menos aos 2 anos de idade como complemento à diversificação alimentar, enquanto a mãe e o bebé o desejarem.

Embora reconhecido o valor do aleitamento materno, a prática permanece aquém das recomendações, e o modo exclusivo está longe de ser universal. Dados mais recentes demonstram que 2 em cada 3 crianças não são amamentadas exclusivamente até aos 6 meses. Em Portugal, alguns estudos evidenciam que mais de 90% das mulheres iniciam a amamentação mas aproximadamente 50% desiste no primeiro mês de vida. Os principais obstáculos à amamentação exclusiva resumem-se à falta de conhecimento e consciencialização da população e dos profissionais de saúde; cultura, crenças e mitos; falta de confiança ou baixa autoestima materna; falta de apoio e suporte familiar e comunitário; questões laborais como licenças parentais curtas com penalização monetária.

A amamentação transforma os envolvidos, nutre e vincula. Requer uma organização prévia para uma execução brilhante. Cada execução bem-sucedida causa o aprimoramento da técnica bem como estimula, marca e desenvolve os participantes.

A importância do aleitamento materno tem sido documentada, tendo um impacto enorme na saúde infantil mas também na saúde físico-psico-afetiva da pessoa que amamenta. Como benefícios para o bebé destacam-se o fortalecimento do sistema imunitário por ser rico em anticorpos maternos, as suas características nutricionais que são adequadas às necessidades de crescimento e desenvolvimento da criança sendo único para cada bebé e a sua composição, que é variável com o tempo, com a idade gestacional, com a hora do dia e com o tempo de mamada. Além disso, reduz a incidência de diabetes, obesidade e asma na infância; melhora o desenvolvimento neurológico, individual, comportamental e orofacial. Relativamente aos benefícios para a mãe, acelera a contração uterina após o parto, reduzindo o risco de hemorragia; previne cancro da mama e ovário; diminui o risco de doenças cardiovasculares e diabetes Mellitus tipo II; melhora a qualidade de sono; promove satisfação e sensação de bem estar com redução da depressão pós parto; contribui para que o metabolismo materno volte de forma mais natural ao estado pré-gravidez.

É fundamental educar e apoiar as mães, as famílias e a sociedade para que se criem alicerces robustos na prática da amamentação.

Proteger a amamentação é uma responsabilidade de todos!

HÜLKENBERG, O HOMEM-QUASE



João Pedro Quesado
Jornalista

Enquanto houver lugar, o Nico Hülkenberg há-de tentar. Seria mais ou menos isto que Jorge Palma cantaria se tivesse dedicado a famosa A gente vai continuar ao piloto alemão, num universo paralelo qualquer.

O Hulk da Fórmula 1 regressa em 2023, aos 35 anos, como piloto a tempo inteiro, desta vez, da mais ou menos americana Haas. Isto depois de dois anos como piloto de reserva na Aston Martin, equipa onde também foi o super-substituto de 2020, nas duas ocasiões em que os pilotos da então Racing Point fizeram parte dos números de infetados pelo SARS-CoV-2. Aliás, ainda em 2022 preencheu esse papel, no início da temporada, quando Sebastian Vettel também ficou infetado.

Estes azares pandémicos ajudaram Hülkenberg a alinhar-se como o substituto de um alemão mais jovem, Mick Schumacher, mesmo que antes tenha tentado ser substituto de Vettel na Aston Martin e de Alonso (ou de Piastri, mas deixemos essa saga para o próximo mês) na Alpine.

O germânico bem penteado chegou à F1 em 2010, no entanto, já quase no fim de uma temporada boa, sem erros graves num carro mediano, saltou muito à vista a pole position para o GP do Brasil, conseguida com uma vantagem de um segundo no meio da chuva – o ambiente em que um piloto consegue, habitualmente, fazer mais a diferença. Mas essa performance não tapou o buraco nos cofres da equipa, que precisaram de pôr ao volante alguém que trouxesse dinheiro consigo.

Depois de um 2011 como reserva na então Force India, voltou ao cockpit a tempo inteiro em 2012, numa boa temporada que acabou coroada pelo primeiro dos “quases” da carreira do piloto. No Brasil, encerramento da temporada, foi brilhante numa corrida caótica, entre incidentes e uma meteorologia indecisa, disputando inclusive a liderança com carros bastante superiores ao seu... Até ao momento em que, ao tentar recuperar o primeiro lugar, escorregou e bateu em Hamilton. O tempo perdido e a penalização retiraram-lhe uma possível vitória e um provável pódio.

Pódio esse onde, na F1, nunca pôs os pés. Detém o

recorde de mais arranques sem pódios na F1, com 181 Grandes Prémios. Apesar de temporadas sempre sólidas, tem sido nos momentos em que está perto de terminar nos três primeiros lugares em que falha. Assim aconteceu na Rússia, em 2015, com um acidente no arranque numa corrida em que o colega de equipa, Sergio Pérez, acabou no pódio. Assim aconteceu no Mónaco, em 2016, quando saiu atrás de carros mais lentos depois de trocar pneus, perdendo a hipótese do terceiro lugar, e no Brasil, com o azar de um furo. Assim aconteceu em Singapura, em 2017, já na Renault, quando um erro de estratégia da equipa o fez perder o comboio. E assim aconteceu na Alemanha, em 2019, quando no meio de uma corrida quase apocalípticamente caótica andou em segundo lugar, desceu a quarto e depois escorregou até ao muro na curva onde outros três fizeram exatamente o mesmo, um de cada vez.

No meio de todos estes anos, o único pódio a que Hülkenberg chegou foi o das 24 Horas de Le Mans – um dos desejados do desporto motorizado, por acaso. Em 2015, entre corridas de F1, venceu a corrida no Porsche com o número 19. O Hulk foi, e ainda é, o primeiro e único piloto desde 1991 que ganhou a mítica corrida francesa enquanto ativo na F1.

E agora? Nico Hülkenberg aguenta a pressão face a um colega rápido? Aguenta uma potencial queda em performance de uma equipa que ainda não conseguiu ter um período positivo de forma sustentada? Será que a oportunidade lhe vai dar nova energia? Será que evita falhar de novo a oportunidade de um pódio?





Instagram



nutricao.com.dianadinis

Seguir

Enviar mensagem



1176 publicações

160 mil seguidores

A seguir 3101

Nutrição Com Diana Dinis @

Site de saúde e bem-estar

Método SEM DIETAS

✦+ Equipa que a ajuda a emagrecer com mudança de hábitos e sem dietas

👉 Trabalho ou Parcerias

www.dianadinis.com/bioinsta

Seguido/a por sarafisz, renataa.matoss, martaloureiro99 + 36 outras pessoas

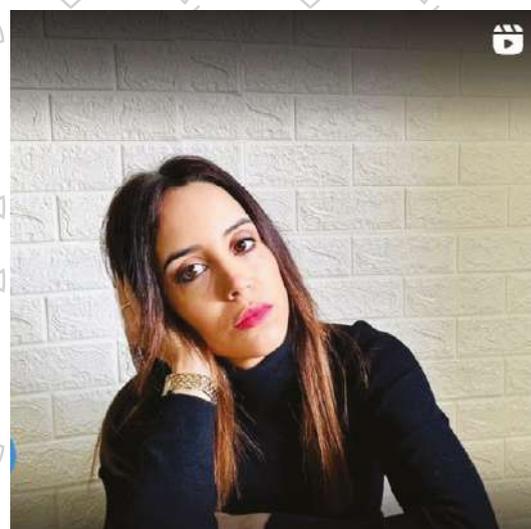


Diana Dinis

@nutricao.com.dianadinis



Licenciada em Análises Clínicas e Saúde Pública e em Ciências da Nutrição, Diana Dinis utiliza métodos sem dietas, de forma a mudar os hábitos das pessoas, o seu corpo e fazer com que se sintam bem com elas mesmas. Apresenta várias opções, desafios e oportunidades diversificadas para todo o tipo de perfil.



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.casas dofuturo.pt

RE/MAX