

**ABR**

♥  
**.MINHA.**

**\*53**



**CHRISBELL**  
CABELEIREIROS

**Um espaço com assinatura**  
Tendências e Saúde Capilar

VERSÃO  
DIGITAL



# ABR

este  
mês  
na sua  
minha

20

ESPECIAL SAÚDE  
E BEM-ESTAR

Nesta edição, contamos com várias empresas ligadas à Saúde e Bem-Estar, com serviços diferenciados que podem ter um impacto muito positivo em si e na sua qualidade de vida. Não perca!

42

ENTREVISTA

Este mês assinala-se o Dia Mundial da Doença de Parkinson e estivemos à conversa com Margarida Rodrigues, Neurologista do Hospital de Braga. A realidade da patologia em Portugal é um dos temas que abordamos com esta responsável que é também mentora do projecto musical "ParkinSound".



# 75

## TECNOLOGIA

Este mês, lançamos uma nova rubrica sobre Tecnologia, com várias dicas, sugestões e comparativas sobre produtos e gadgets. Nesta primeira análise, saiba qual é o veículo eléctrico alternativo mais adequado para as deslocações do dia a dia.

# 66

## POR AÍ

Vila Flor recebeu a caminhada inaugural do Tua Walking Festival, promovida pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua, abrindo o apetite para a descoberta de uma "terra de alma e cor". Veja a reportagem!

# 56

## MÚSICA

Conheça o projecto musical NO!ON. Têm um novo disco, composto por onze temas intimamente ligados à «emergente ditadura da inteligência artificial».



# Viver saudável também está nas nossas mãos

Em abril trazemos até si uma edição dedicada à Saúde e ao Bem-estar. Numa era onde tudo acontece a uma velocidade vertiginosa, condicionados sistematicamente a grande pressão diária e a uma exigência constante, devemos ter cada vez mais atenção à nossa saúde e ao nosso equilíbrio mental. Exercitar, optar por uma alimentação saudável, beber água, descansar, evitar situações de *stress* e passar bons momentos em família e com os amigos são rotinas que todos nós devemos adotar diariamente, não esquecendo o acompanhamento médico regular. É verdade que o tempo é cada vez mais escasso mas este, considero que seja o melhor caminho para nos sentirmos mais felizes e com energia.

A vida é feita de opções e comportamentos. Opte então por uma atitude assertiva e ativa que estimule a sua felicidade e o seu bem-estar. Saia de casa, dê um passeio, faça uma corrida, vá ao ginásio. Respire ar puro por este Minho encantador, que tem tanto para visitar, repleto de natureza e cultura, junto aos rios, pelos melhores trilhos e incríveis montes, aprecie as paisagens naturais únicas e descubra os muitos “tesouros” escondidos por toda a região. Cuide de si e mantenha um equilíbrio constante entre o seu bem-estar físico e mental para atingir maior qualidade de vida. Porque viver saudável também está nas nossas mãos!

Nesta edição, contamos com várias empresas ligadas à Saúde e Bem-Estar, com serviços diferenciados que podem ter um impacto muito positivo em si e na sua qualidade de vida. Não perca!

Para assinalar o Dia Mundial da Doença de Parkinson, estivemos à conversa com Margarida Rodrigues, Neurologista do Hospital de Braga. A realidade da patologia

em Portugal é um dos temas que abordamos com esta responsável que é também mentora do projecto musical “ParkinSound”. Conheça, nesta entrevista, qual o impacto que esta acção tem na qualidade de vida dos doentes.

Falamos também com Jorge Pereira, Presidente da Direção do Centro Social do Vale do Homem a respeito do trabalho da instituição, das dinâmicas que a mesma tem adotado para garantir um crescimento sustentado e sobre os projectos em vias de execução.

Na capa, temos Cristina Pimenta, o rosto do salão de beleza e saúde capilar *Chrisbell* que lança tendências há 30 anos num espaço que alcançou um patamar de excelência e reconhecimento na sua área de atuação, onde podemos desfrutar de tratamentos diferenciados e de uma experiência cuidada e sensorial.

Aproveite também para conhecer o projecto musical NO!ON. Têm um novo disco, composto por onze temas intimamente ligados à «emergente ditadura da inteligência artificial».

Lançamos também uma nova rubrica sobre Tecnologia, com várias dicas, sugestões e comparativas sobre produtos e *gadgets* que vão surgindo neste vibrante e movimentado mercado, sempre em constante evolução. Fique atento!

Como é habitual, não deixe de ler as nossas 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 abril. Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

\*53

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

## 12.ª CAMINHADA PELO AUTISMO A 16 DE ABRIL EM BRAGA



A 12.ª Caminhada da AIA Braga – Associação para a Inclusão e Apoio ao Autista, realiza-se no dia 16 de Abril, com início às 10h00 na Avenida Central. Os interessados em participar na iniciativa solidária cujo mote é “Juntos Vamos mais Longe”, podem efectuar a sua inscrição em qualquer loja Pingo Doce da região ou nas instalações da AIA, tendo as mesmas o custo simbólico de 2,5€, com oferta de uma pulseira, t-shirt e um kit de participação. A caminhada tem Alan, ex-jogador do SC Braga como Padrinho e a verba angariada reverte para o financiamento das actividades da associação. Na apresentação do evento, o presidente do município, Ricardo Rio, elogiou a «capacidade que a AIA tem demonstrado para servir esta franja da população e para mobilizar a comunidade em torno da sua missão».

## EXPOSIÇÃO “BRINQUEDOS SEM GÉNERO” NO MUSEU DO BRINQUEDO PORTUGUÊS DE PONTE DE LIMA

A Sala de Exposições Temporárias do Museu do Brinquedo Português, em Ponte de Lima tem patente até 25 de junho, a exposição “Brinquedos sem género”. Trata-se de uma mostra composta por uma variedade de brinquedos que vão ao encontro do gosto de cada um e que se pretende facilitadora de inclusão, uma vez que os brinquedos apresentados são para todos, pequenos ou grandes, sem nenhum tipo de discriminação ou estereótipos de género associados. Devem existir, e é benéfico o acesso a brinquedos que permitam explorar, livremente, de acordo com o gosto de cada um e em resposta a uma curiosidade inata do ser humano. Segundo o Município do Ponte de Lima «enquanto agente de mudança no território continuamos a apostar na promoção de um conjunto de ações e boas práticas que se materializam em programas culturais e recreativos, dirigidos a todos os públicos, de todas as idades, no enalço da oferta de experiências inovadoras, justas, sustentáveis e equitativas». Através do Museu do Brinquedo Português «abraça-se essa missão de promoção da diversidade justa e imparcial».



## CORO ACADÉMICO DA UMINHO RECEBE CORO DA ULISBOA EM CONCERTO POÉTICO



O Coro da Universidade de Lisboa assinala o seu 62.º aniversário com uma digressão ao Minho. A cidade de Braga recebe esta celebração com um concerto conjunto com o Coro Académico da Universidade do Minho, a 22 de abril, pelas 21h30, no emblemático Salão Medieval da Reitoria da Universidade do Minho. Privilegiando a língua portuguesa, a sua ancestralidade e contemporaneidade, assim como os seus autores e compositores, o coro visitante, dirigido pelo Maestro Eduardo Martins, e o coro anfitrião, sob a direcção do Maestro Cosme Campinho, apresentarão reportórios compostos por esplêndidas obras da lírica nacional. Em especial, serão apresentadas adaptações corais de música popular, música erudita e música de intervenção. O presidente da Direcção do CAUM, Ricardo Remelgado, realça que «irá ser um evento com elevado interesse para os bracarenses e os minhotos em geral» e que a comunhão dos dois coros proporcionará um concerto especial, que «encherá os Salão Medieval da Reitoria da UMinho com a magia da união das nossas vozes jovens e joviais». Este será um evento no qual se louvará a música portuguesa, num percurso poético e estilístico, e que unirá os dois coros num deslumbrante espírito de intercâmbio cultural. É organizado pelo Coro Académico da Universidade do Minho e tem entrada gratuita.

## L-BLUES LANÇA SINGLE “A PRETO E BRANCO”

A banda barcelense L-Blues acaba de lançar A preto e branco, o segundo single de Euphemismo, disco lançado em 2022, cuja edição está disponível em formato cd e em todas as plataformas digitais de música. Depois de apresentar o single/vídeo da música Reflexos, surge este novo trabalho que também integra este último álbum da banda, composto por 6 temas e que foi gravado no estúdio da Mobydick Records, com a produção de Buddha Guedes, músico e produtor de bandas como Buddha Power Blues, Trio Pagú, Mundo Cão, Buddha Power Blues & Maria João, Vitor Bacalhau, entre outros. A masterização foi realizada por Frederico Cristiano no Mastering Sessions, e relativamente ao Artwork da capa, teve a assinatura da artista Beatriz Ferraz. A banda L-Blues é composta por Ana Neto (voz), Bruno Lopes (guitarra), Céu Neiva (piano, fender rhodes, hammond e guitarra elétrica), Diogo Silva (baixo) e Jorge Braga (bateria) e integra sonoridades como o folk, o country, o blues e o rock, registos que têm caminhando lado a lado ao longo de todo o seu percurso.



M.  
even-  
tos

HUMOR

## BRAGA STAND UP COMEDY

Altice Forum | Braga

15 de abril

21h30

15-18 €

Espera-se uma grande noite de humor, cheia de gargalhadas e boa disposição que terá como protagonistas os madeirenses 4litro, a revelação do ano John Mendes e Daniel Carapeto. A apresentação ficará a cargo do bracarense Rui Xará.



MÚSICA

## PEDRO SAMPAIO

Altice Forum | Braga

16 de abril

21h00

35-40 €

O fenómeno da música atual brasileira, Pedro Sampaio, regressa a terras portuguesas com a sua *Europe Tour*. Com muitas colaborações de sucesso, o seu concerto promete atrair o público jovem e transmitir uma energia poderosa e contagiante de início ao fim.



MÚSICA

## DINO D'SANTIAGO

Theatro Circo | Braga

22 de abril

21h30

30 € | 15 € (Quadrilátero)

Dino D'Santiago, natural de Quarteira, é hoje uma figura central da música portuguesa, porém, já ultrapassou qualquer fronteira musical e social. Afirma-se cada vez mais como um dos protagonistas da música contemporânea feita em português e promete um grande concerto em Braga.



# Lídia Jorge preside ao júri do grande prémio de literatura dst

A escritora portuguesa Lídia Jorge será a nova presidente do júri do Grande Prémio de Literatura dst, concurso promovido pelo dstgroup, que comunicou a abertura das candidaturas até dia 21 de abril desta XXVIII edição, dedicada a trabalhos em prosa, de autores portugueses, e que distinguirá a melhor obra com um prémio de 15 mil euros.

O Grande Prémio de Literatura dst continua a afirmar-se como um dos mais importantes prémios nacionais na área da literatura, promovido por um grupo privado, que já distinguiu 26 escritores portugueses, onde se incluem Manuel Alegre, Luísa Costa Gomes, Armando Silva Carvalho, Jacinto Lucas Pires, A. M. Pires Cabral, Sebastião Alba, Vergílio Alberto Vieira, Fernando Guimarães.

Esta edição do prémio contará com uma homenagem especial ao professor Vítor Aguiar Silva, reconhecido académico do estudo da Teoria da Literatura e, durante 27 anos, presidente do Grande Prémio de Literatura dst,

que faleceu em setembro do ano passado.

Com a entrada de Lídia Jorge – a escritora foi vencedora deste mesmo prémio em 2019 com a obra “Estuário”, as obras passarão agora a ser analisadas por três figuras de relevo no panorama literário nacional, acrescentando-se ainda os nomes de José Manuel Mendes e Carlos Mendes de Sousa.

Recorde-se que em 2022, o vencedor da edição do Grande Prémio de Literatura dst foi João Luís Barreto Guimarães, também distinguido com o Prémio Pessoa no mesmo ano.

Para José Teixeira, presidente do dstgroup, o principal objetivo deste prémio, com quase 30 anos, «é dar voz às melhores obras literárias e poéticas em Portugal e incentivar e promover a criatividade no setor». «Impulsionar a cultura e as artes é encarado como um dever para nós, pois acreditamos serem parte estruturante da construção de uma sociedade mais justa e mais competitiva», acrescenta.



# BNI Best assinalou 11.º aniversário com gala solidária a favor da IRIS

A BNI Best assinalou o seu 11.º aniversário com a habitual gala solidária direccionada, este ano, para o IRIS - Instituto de Reabilitação e Integração Social. No evento foi entregue um cheque no valor de 2500 euros a esta Instituição Particular de Solidariedade Social vocacionada para o atendimento de jovens e adultos com deficiências de diferentes naturezas e graus de gravidade. Para além deste valor, foram ainda entregues outros apoios monetários fruto de uma acção que continua a revelar-se de grande proximidade e contínua.

A BNI Best conta com 22 membros em Braga, registando 200 membros no Norte Litoral. A rede de networking reúne semanalmente no sentido de criar entre todos os empresários envolvidos sinergias e oportunidades de negócio e tem na sua génese um forte sentido de responsabilidade social, cuja filosofia assenta no “dar para receber”. Em termos globais, a BNI Best é constituída por mais de 300 mil membros.

O evento decorreu no Hotel Vila Galé onde o presidente do BNI Best, João Araújo começou por fazer um «balanço positivo» da actividade do grupo ao longo destes 11 anos. Para João Araújo, uma das acções mais interessantes para todos os membros passa por «ajudar outras instituições, realizar eventos de solidariedade e promover inúmeras atividades que são o complemento do que é feito no dia-a-dia dos empresários».



João Araújo elogiou ainda a postura do IRIS durante uma visita que vários membros efetuaram nas instalações da associação onde puderam conviver com os utentes, através de conversas, ou participação em atividades de costura, tricô e culinária. «Durante a visita que efetuamos, fomos muito bem recebidos. Só pela simpatia e a empatia criada, ficou logo definido», sublinhou. Já a presidente da IRIS, Olímpia Galego, congratulou-se com a «grande ajuda» proporcionada pelo grupo de empresários. «Mais do que a parte financeira que vão angariar com toda a gente que aqui esteve, foi o envolvimento, a humanidade, o carinho e o afeto que eles mostraram para com os nossos utentes. Aquilo que a BNI Best fez foi aquilo que nós chamamos de inclusão», referiu.



# AutoFix<sup>®</sup> 41 ANOS

1982

## USADOS CERTIFICADOS

# Usados certificados 4 anos garantia total

### ✓ USADOS CERTIFICADOS

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

### ✓ OFICINA ESPECIALIZADA

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



 **OFERTA DE 4 ANOS  
DE GARANTIA TOTAL**

 **OFERTA  
DEPOSITO CHEIO**

 **OFERTA DE TODA A  
DOCUMENTAÇÃO  
CONTRATUAL**

**4**  
**ANOS  
GARANTIA  
TOTAL**

*Santa  
Páscoa*



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.

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



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA

Email: [geral@autofix.pt](mailto:geral@autofix.pt) / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135

Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

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

# Feira de Artesanato de Guimarães de 28 de julho a 7 de agosto com forte expressão criativa

As tardes e noites de 28 julho a 7 agosto serão novamente preenchidas pela Feira de Artesanato de Guimarães no Jardim da Alameda de São Dâmaso, com a cidade inteira a vibrar em festa num período em que se comemoram as tradicionais Festas da Cidade e Gualterianas (desde 1906). A XXV edição do certame promete mostrar, uma vez mais, um grande conjunto de obras de artesã(o)s provenientes de Guimarães e de outras regiões do país, reunindo aqui uma forte expressão de criatividade e do legado vivo de técnicas e práticas usadas desde tempos ancestrais.

Dando continuidade à missão de divulgar e preservar as artes e ofícios portugueses, a Feira de Artesanato de Guimarães privilegia e promove também a interação

entre artesã(o)s e visitantes, perpetuando o património cultural associado à herança de inestimável valor que tem atravessado gerações ao longo dos séculos. Tudo isto, aliado a este simbólico espaço situado no Centro Histórico de Guimarães, que reúne excelentes condições para a sua realização: o Jardim da Alameda de São Dâmaso.

Os artífices interessados em participar na XXV Feira de Artesanato de Guimarães, expondo os seus artigos, podem formalizar a sua inscrição até ao dia 30 de maio através do formulário disponível em [www.aoficina.pt](http://www.aoficina.pt), onde é também possível aceder ao regulamento de participação.



# Nova plataforma online reúne o que de melhor se faz na área da Ciência e Tecnologia da Água no Norte do país

**A iWaterlink foi pensada por investigadores do Centro de Engenharia Biológica e é uma ferramenta que pretende promover também o investimento privado em I&D e a transferência de tecnologia no sector. Esta iniciativa, lançada recentemente, surge do Projeto iWATERMAP e reúne até ao momento 11 entidades.**

Agrupar o conhecimento e as capacidades dos recursos hídricos da região Norte de Portugal é o objetivo da iWaterlink. Nesta nova plataforma online, lançada recentemente pelo Centro de Engenharia Biológica (CEB) da Universidade do Minho, são compiladas e divulgadas diferentes informações relevantes para a área, nomeadamente oportunidades e desafios de investigação e ações de formação. Até ao momento integram a ferramenta 11 entidades que contribuem com a sua experiência para o desenvolvimento da Ciência e Tecnologia da Água.

A iWaterlink reúne numa única plataforma ofertas e necessidades nesta área, com foco no desenvolvimento da tecnologia hídrica. Este setor assume uma importância acrescida devido aos desafios sociais que enfrenta, nomeadamente a gestão dos recursos, com destaque para a escassez de água e a recuperação e o tratamento de águas residuais. Promove, também, o relacionamento entre a investigação, o mundo empresarial e as autoridades regionais, criando condições para aumentar a competitividade, o crescimento e o emprego. Potencia, assim, o investimento privado em Investigação & Desenvolvimento e a transferência de tecnologia da academia para a indústria. Qualquer entidade do setor que se queira juntar a esta iniciativa pode fazê-lo através da subscrição do memorando de entendimento.

Dividida em duas secções, a ferramenta permite aos utilizadores pesquisarem por informação relacionada com as ações de investigação e de formação disponíveis. Na plataforma, os interessados

podem partilhar ofertas de serviços que possuem ou necessitem, sendo assim estabelecido um local único que permite a criação de sinergias entre entidades do setor e a academia.

Esta iniciativa surge de um Projeto de investigação do CEB, o Interreg Europe iWATERMAP – Water Technology Innovation Roadmaps. Este Projeto, que está em fase de conclusão, tem como objetivo a partilha de estratégias e progressos entre as 7 regiões Europeias parceiras.

## **Sobre o CEB**

A atuar nas áreas da biotecnologia e bioengenharia para os setores ambiental, saúde, industrial e alimentar, o CEB – Centro de Engenharia Biológica é um dos mais dinâmicos centros de investigação do país e está integrado na Escola de Engenharia da Universidade do Minho.

Neste centro estão reunidos cerca de 400 investigadores de 20 nacionalidades, que realizam uma elevada atividade científica, refletida no número de publicações, 504 no último ano, em revistas internacionais de renome, bem como no elevado número de patentes obtidas, 28.

Desde 2002, o CEB tem obtido a classificação Excelente nas avaliações periódicas realizadas pela FCT, uma das principais entidades financiadoras de ciência do país. Arrecada, anualmente, uma média de 3 milhões de euros de financiamento.

A colaboração em projetos com empresas nacionais e internacionais também é um aspeto a destacar, sendo que mais de 50% das publicações têm coautoria internacional.



# “Sugestões do Chef” apresenta menus com descontos até 45%

O roteiro “Sugestões do Chef” convida-o, pelo 11.º ano consecutivo, a sentar-se à mesa dos restaurantes aderentes de Braga, Póvoa de Lanhoso e Vila Verde e saborear deliciosos menus de almoço e/ou jantar a preços promocionais.

A iniciativa decorre de 11 de abril a 7 de maio e abrange 34 restaurantes que têm dois menus em degustação que incluem sempre o prato principal e a sobremesa, com descontos até 45%. Os menus são para uma ou duas pessoas, estando, em alguns casos, ainda incluída uma entrada e a bebida.

O objetivo deste roteiro é divulgar a excelente e diversificada oferta gastronómica da região e contribuir para a atração de novos consumidores e visitantes.

Para Daniel Vilaça, Presidente da AEB, esta é uma iniciativa vencedora pelo contributo que tem dado à valorização e dinamização do setor da restauração. «Ao longo dos anos esta iniciativa tem conseguido dar a conhecer as especialidades gastronómicas dos restaurantes da região a um preço mais atrativo e a atrair novos clientes. O impacto económico das últimas edições é a prova disso mesmo», afirma.

Por seu turno, António Barroso, da Câmara Municipal de Braga refere que «ampliar a divulgação dos espaços de restauração de Braga e da região são o mote desta iniciativa de sucesso muito ansiada pelos bracarenses e por quem nos quer visitar». «Por outro lado, é uma ação coletiva muito importante que impulsiona a inovação culinária, a criatividade e também é um importante meio de difundir a qualidade da nossa distinta e apetitosa gastronomia. Em época baixa, são iniciativas como esta que reforçam a atratividade do destino levando ao incremento da dinamização económica na gastronomia, comércio e serviços. Uma vez mais é o trabalho em rede dos empresários mas também das nossas instituições que está na base desta atividade de sucesso», assinala.

Os consumidores voltam a ser convidados a partilhar as suas experiências nos seus perfis de Facebook e/ou Instagram com a hashtag #sugestoesdochef para se habilitarem a ganhar prémios. O roteiro completo já está disponível no site [www.tastebraga.com](http://www.tastebraga.com).

O evento é organizado e promovido pela AEB e conta com a parceria da Câmara Municipal de Braga, do Recheio Cash & Carry, e da Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal.

## Restaurantes Aderentes:

Águas de Bacalhau  
Alma D'Eça Restaurante & Bar  
Alma do Raio  
Restaurante Augusta  
Bicla Burger  
Bracara Augusta (Vila Galé Collection)  
Canté Food & Friends  
Casa Fundevila  
Cervejaria F  
Chefão Bistrô Steak House  
D. Bago Adega Popular  
D. Frango  
Diana Restaurante  
Dona Pipa  
El Olivo (Hotel Meliã)  
Esperança Verde  
Idealysta  
Inato Bistrô  
Intimista Steakhouse  
Nikko  
Ninho de Sabores Restaurante  
O Manel  
O Rochedo  
Pampa's Churrascaria  
Panorâmico (Hotel do Elevador)  
Porta Nova Collection House  
O Pórtico Restaurante  
Panorâmico (Diverlanhoso)  
Sale & Dolce  
Taberna Gininha  
Tinta Caffè  
Torres Restaurante  
Tréville  
Um Cibo no Prato



# Há sempre um plano B

Aqui, damos a volta por cima com uma volta do vira. Quando as coisas mudam, mudamos com elas. Aprendemos, crescemos e recomeçamos. Porque há sempre um novo caminho para percorrer na cultura de Braga.

Em 2025 seremos Capital Portuguesa da Cultura. Deixemos então a porta aberta, que o melhor ainda está para vir.

[braga25.pt](http://braga25.pt)

Teatro Circo de Braga  
EM, S.A.  
BRAGA  
CULTURA

Fotografia: Lais Pereira

Design by OOF

**BRAGA 25**

**Capital Portuguesa da Cultura**

Revista Minha

GRUPO



**ProdigiPadrão**  
CONSTRUÇÃO, LDA



**REMATE PARCELA**

# 10 anos a conquistar o mercado com rigor, inovação e confiança

**A** ProdigíPadrão dedica-se à execução de obras públicas e privadas apresentando uma experiência de 10 anos de atividade. É constituída por uma equipa de gestão jovem, dinâmica e empreendedora, com génese familiar que ousou dar asas aos seus sonhos e construir o seu próprio negócio, à qual juntou uma equipa técnica e operacional com grande experiência

e conhecimento no desenvolvimento da atividade de construção civil geral.

Os irmãos Diogo, Tiago, José e Sónia Pereira são os rostos desta empresa com sede em Vila Verde que, na fase inicial se dedicava à execução de redes de infraestruturas de gás, mas que mostrou um claro desenvolvimento, assumindo-se, hoje em dia, como uma referência na região em diferentes áreas, desde saneamento; águas pluviais; abastecimento de água,





gás natural; pavimentações; escavações; construção de muros em pedra; ou mais recentemente no sector de restauros/reabilitação, neste caso a cargo da Remateparcela, empresa do mesmo grupo familiar.

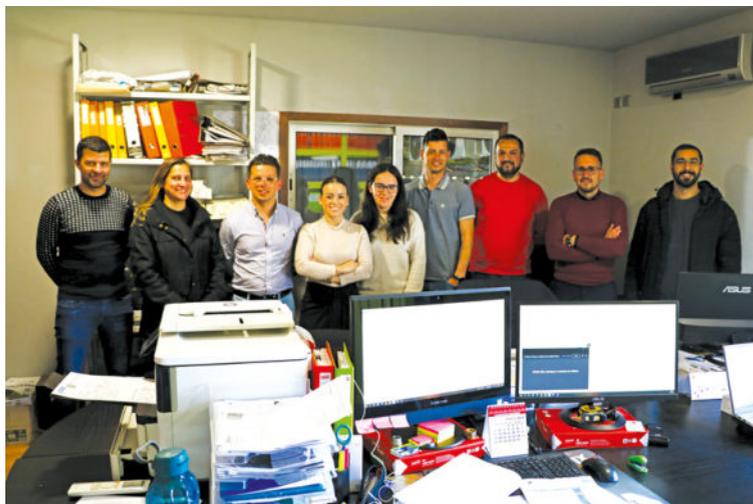
O know-how adquirido tem sido fundamental para a empresa ter capacidade de resposta às diferentes solicitações, contribuindo para a execução de inúmeras obras de relevo em vários concelhos do Baixo Minho e, principalmente, do Alto Minho, a zona com maior índice de trabalhos concretizados.

No mercado da construção civil e obras públicas, a ProdigíPadrão destaca-se pela abrangência da sua atividade, não se limitando à execução da obra, intervindo também juntamente com os seus parceiros e clientes, em toda a fase de estudo e preparação, contribuindo com soluções técnicas capazes, sempre com o objectivo de otimizar os projetos.

A ProdigíPadrão move-se através da seriedade, rigor, inovação, confiança e dedicação, características colocadas em cada serviço prestado no sentido de um crescimento cada vez mais alargado e sustentado. A evolução da empresa tem sido uma consequência da sua própria estruturação, dando grande atenção à atualização dos modelos organizacionais.

### **Parcerias de confiança e equipa especializada**

Um dos desafios da empresa e parte do seu sucesso sempre foi e será no futuro, trabalhar em parceria e a unir sinergias. Neste sentido, trabalha, desde o início, com um conjunto de marcas e equipamentos de prestígio, como é exemplo a AGRIFER, uma empresa com mais de 50 anos de experiência na venda e reparação de equipamentos industriais, e distribuidora de marcas conceituadas a nível mundial, com destaque para a JCB. «Se as parcerias forem fortes e coesas e usarmos os melhores equipamentos do mercado conseguimos mais facilmente prestar um excelente serviço e a evolução acaba por ser diferenciadora. E aqui não posso deixar de destacar a relação de grande confiança que mantemos com o Francisco Ferreira, com a AGRIFER





e a PROPOSAL. As parcerias são a chave de todos os negócios e o trabalho em equipa é muito importante para conseguirmos encontrar as melhores soluções. Tem sido muito importante no nosso crescimento, não só na aquisição de equipamentos de alta qualidade e mecanicamente mais amigos do ambiente, mas também pela proximidade e confiança que sempre existiu e ainda pela rápida assistência que estas empresas proporcionam», revela Diogo Pereira.

Por outro lado, o responsável destaca ainda a importância da empresa Boaventura & Boaventura Lda. no lançamento e desenvolvimento da ProdigíPadrão. «Foi com eles que nós crescemos no início da nossa actividade e foi também com eles que nós aprendemos no distrito de Viana do Castelo», assinala.

Neste ponto, a empresa está capacitada com um parque de máquinas e equipamentos abrangente e adequado a todo o tipo de intervenção, contando com vários tipos de giratórias, retroscavadoras, bobcats, carrinhas ou camiões.

Parte da alma da ProdigíPadrão é, sem dúvida, a sua equipa. Hoje com cerca de 70 colaboradores e elevado espírito de compromisso, esta empresa alcançou a confiança na execução de obras públicas devido à sua qualidade de execução e a um vasto know-how que lhe permite apresentar rapidez e qualidade na conclusão de distintos projectos.

#### **Obras de referência na região**

No seu portfólio podemos encontrar várias obras de referência, como a reabilitação do Escadório do Bom Jesus, obras de infraestruturas hidráulicas no futuro acesso à área de acolhimento empresarial de Coucieiro, em Vila Verde, a construção do percurso de ligação a zonas de visitação e lazer em Moimenta, trabalhos na rede de saneamento e abastecimento de água de Viana do Castelo, a implementação da Praia Fluvial do Alqueirão na Albufeira da Caniçada, a construção do futuro Centro Interpretativo do Artesanato em Cerâmica, na Vila de Prado ou a execução da Ecovia do Homem-Cávado, troço de Vila Verde entre a praia Fluvial do Faial e a Praia Fluvial do Mirante.

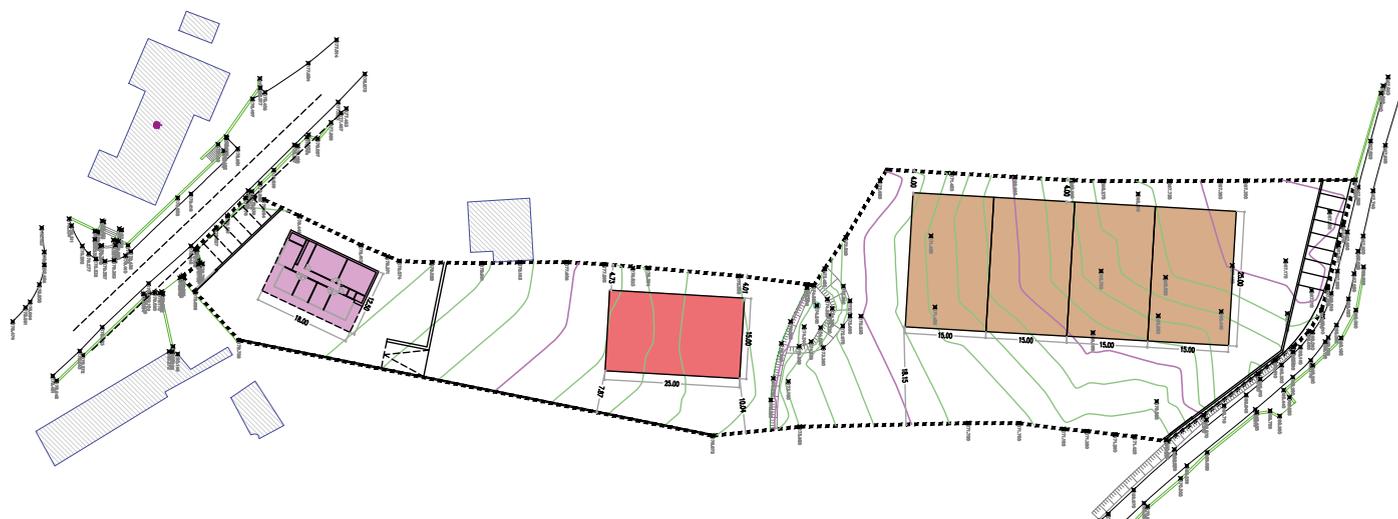




### Novas instalações

A ProdigíPadrão é ainda uma empresa de olhos postos no futuro e já prepara aquela que será a sua nova casa. O novo projecto de expansão da empresa traz a aposta em novas e modernas instalações que estão a ser construídas em Arcozelo, Vila Verde. Um terreno com cerca de 7 mil m<sup>2</sup> onde a empresa está a concretizar a construção de uma área coberta de

pavilhão com aproximadamente 1050 m<sup>2</sup>, zona de escritórios com 430 m<sup>2</sup>, parque automóvel/máquinas e área para reciclagem de materiais e equipamentos. Com o novo espaço, a empresa torna-se mais apelativa, com melhores condições de trabalho e armazenamento, e capaz de receber todos os seus clientes com distinção. A inauguração está prevista para o início do próximo ano.

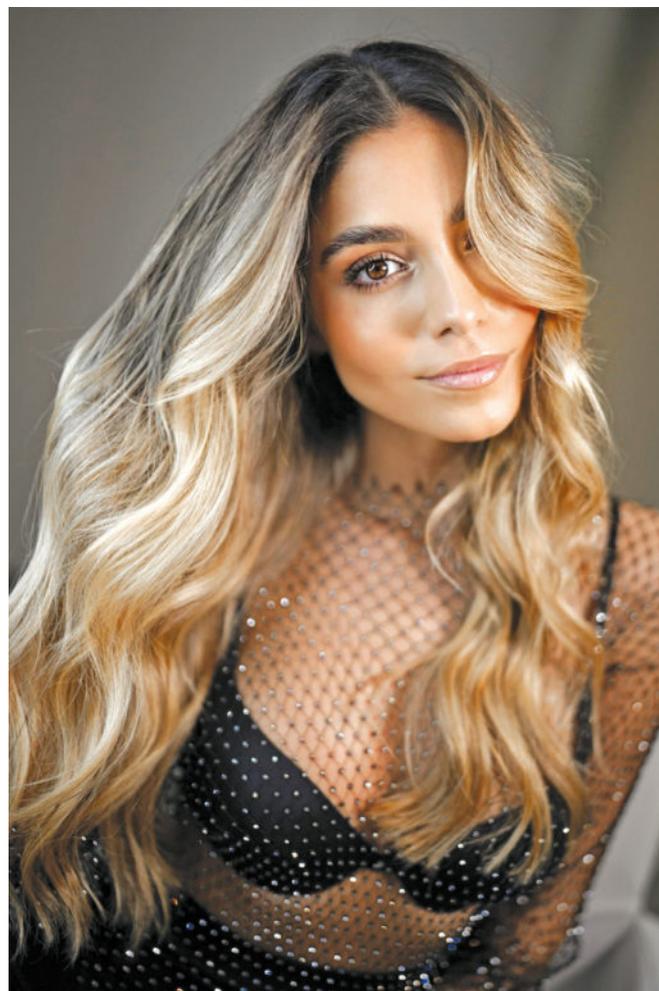


# CHRISBELL

## BELEZA E SAÚDE CAPILAR

O salão Chrisbell é um ponto de referência na cidade de **Braga** quando os assuntos são beleza e cabelos. O espaço presta serviços de **cabeleireiro, estética e maquiagem**. Sendo a **saúde capilar o grande foco do salão**, todos os serviços são acompanhados de um aconselhamento e diagnóstico minuciosos, de extrema importância nesta área para um resultado consciente, cuidado, bonito e duradouro.

A **CEO, Cristina Pimenta** construiu um legado de arte, resiliência, formação, fascínio, investigação e dedicação pela profissão que, hoje em dia, é essencial para quem se expressa através da beleza e auto-cuidado. O Chrisbell Cabeleireiros alcançou um patamar de excelência e reconhecimento por parte das suas clientes que vêm de todos os pontos do país, e também do estrangeiro, para desfrutar de uma experiência sensorial e diferenciada.



### Tendências e Tratamentos Capilares

Se procura técnicas atuais como **Balayage**, **Babylights**, **Ombre** e **Hair Contour**, o Chrisbell Cabeleireiros disponibiliza de uma equipa profissional altamente especializada, sempre em contacto com as tendências do mundo contemporâneo, que as executa de forma exímia e próxima com o cliente, de forma a garantir o melhor resultado. Para além destas técnicas, o salão prima muito pela vasta oferta de tratamentos capilares, dando destaque para a mais recente novidade: o tratamento de **hidratação profunda + reposição de nutrientes** com **Ozonoterapia**, conotando-se como um dos espaços pioneiros em Braga com este procedimento diferenciado e ainda mais completo de hair care.

### Presença online

Parte do sucesso do salão Chrisbell deve-se também à forte presença nas redes sociais. Aqui, destaque para o papel de Bárbara Pimenta, blogger lifestyle, modelo profissional e futura Mestre em Engenharia de Sistemas, que gere o rosto digital da marca ao lado da sua mãe, Cristina. Venda de produtos online, marcações e um aconselhamento criterioso, próximo e responsivo são algumas das funções diárias, sempre com elevada responsabilidade, postura que tem conquistado cada vez mais clientes e apreciadores do seu trabalho.

E tem sido com este foco, que, ao longo de três décadas, Cristina Pimenta tem traçado um percurso de destaque e resiliência, numa forma de vida que reflete as características do seu projecto, com visível influência no aperfeiçoamento e profissionalismo de toda a sua equipa. Segredos que fazem parte do seu legado no mundo da beleza e comprovam o seu conhecimento no processo de gestão da marca.

Além de todo o serviço de qualidade, neste espaço contemporâneo, os profissionais acompanham os resultados e compartilham conhecimentos sobre hair care a ter em casa para potenciar os resultados obtidos após cada sessão efectuada no salão, com o objectivo de potenciar e prolongar os resultados de cada transformação.

**Chrisbell é uma marca de confiança, intemporal, que valoriza as relações humanas e o trabalho em equipa, com resultados fantásticos e um portfólio impressionante, numa verdadeira ode à beleza cosmopolita. E num mercado em constante evolução e cada vez mais exigente, Cristina Pimenta continua a não ter medo de arriscar. Acredita nas suas capacidades, aposta na formação técnica e no desenvolvimento pessoal. O presente está à vista de todos e o futuro, com certeza, nas suas mãos!**

Rua Rosalia de Castro n°15 R/C  
Braga, Portugal  
tel.: 253 610 198



@chrisbellcabeleireiros



## ENTREVISTA A JORGE PEREIRA, PRESIDENTE DA DIREÇÃO DO CENTRO SOCIAL DO VALE DO HOMEM

# «A NOSSA MISSÃO É PROMOVER O HUMANISMO E DAR RESPOSTAS SOCIAIS INOVADORAS»

TXT e PIC Vasco Alves

**Inaugurado em janeiro de 2023 na freguesia de Gualtar, Braga, o felizMENTELar é o quarto equipamento ligado à área da responsabilidade do Centro Social do Vale do Homem (CSVH), juntando-se ao Centro Social e à Casa da Alegria, em Vila Verde, e ao Lar das Termas, em Amares.**

**Em entrevista à Revista Minha, Jorge Pereira, Presidente da Direção do CSVH, fez uma análise ao trabalho da instituição, revelando as dinâmicas no sentido de um crescimento sustentado, para além de abordar outros projectos em vias de execução.**



**O felizMENTElar é uma resposta social integrada no Centro Social do Vale do Homem (CSVH). Como define a instituição e o seu modelo organizativo?**

O Centro Social do Vale do Homem nasceu em 2006, num contexto de confiança, reforçada para superar novos desafios e emergências que a permanente evolução social suscita e, simultaneamente, convoca a todos numa missão de valorização humana e solidária, somando-se a necessidade de contribuir para a valorização do território em que se insere, com especial impacto na necessidade de fixar a população e gerar emprego e dinamização económica, como acontece neste interior minhoto compreendido pelos concelhos de Vila Verde, Amares e Terras de Bouro. Sempre num princípio orientador de crescimento, tem apostado numa relação de grande proximidade com as parcerias locais, desde municípios, associações, empresas, comunidades e outras instituições. Em Lanhas, Vila Verde, para além do Centro Social (com vários cuidados de saúde) e da Casa da Alegria (Lar e Centro de Dia, com Centro de Estimulação da Mente, Centro de Apoio Alzheimer e Jardim Terapêutico e Sensorial), e do Lar das Termas, em Amares (com benefícios termais e spa), a postura do CSVH tem contribuído para o nosso crescimento e, entretanto, alargou a sua actividade ao concelho de Braga, com a abertura do felizMENTElar, uma estrutura residencial para idosos em Gualtar, para além de apresentarmos actividade também em Barcelos e Póvoa de Lanhoso, neste último caso com uma equipa de apoio ao domicílio na área da saúde mental. Não podemos esquecer que temos uma gestão empresarial rigorosa e transparente, nunca esquecendo que estamos a trabalhar o sector social, no qual existe uma preocupação constante em apresentar os melhores serviços, o humanismo nas respostas sociais que temos de proporcionar, indo ao encontro da comunidade, dos nossos utentes e das respectivas famílias. Além disso, temos uma equipa renovada, jovem, com excelência na formação e, acima de tudo, com princípios muito bem estruturados, vocacionados para o cuidado do outro. Aliás, o CSVH e as suas residências seniores são galardoados com o Prémio 5 Estrelas no distrito de Braga.

**Como decorreu todo o processo de lançamento e concretização do projecto felizMENTElar?**

Depois de ultrapassados todos os trâmites e protocolos, decidimos avançar com total financiamento bancário. No entanto, sentimos orgulho por ter sido o primeiro projecto nacional criado no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). Realço ainda que o felizMENTElar é a primeira resposta social na área da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) a funcionar em Portugal após aprovação do PRR. Facto que mereceu, na cerimónia de inauguração, a presença do primeiro-ministro, António Costa, da



ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Coutinho e do secretário de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência, Ana Sofia Antunes, entre outras personalidades de grande relevância. Apesar de ser uma obra nova, tivemos a capacidade de inovar e apresenta-se como um dos melhores lares não só da região mas de todo o país.

**Quais são as respostas que o felizMENTElar disponibiliza em termos de serviços sociais e equipamentos?**

Além de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), com capacidade para 50 utentes, engloba também o serviço de apoio ao domicílio (**Feliz Em Casa**), com várias especialidades associadas a um serviço global, com enfermagem, nutrição, psicomotricidade, animação, entre outras. Para além disso, disponibiliza um Centro de Reabilitação Motora com ginásio, fisioterapia, possui um espaço de neuro-estimulação, sauna, banho turco, piscina dinâmica e um spa. Massagens, hidroginástica, hidroterapia, aromaterapia, musicoterapia e colorterapia são outras das respostas deste espaço. Assume ainda um grande compromisso e responsabilidade ambiental, na qual destaco uma frota de viaturas totalmente elétricas. O felizMENTElar resulta da recuperação de uma antiga casa senhorial e é composto por duas alas, cada com capacidade para 20 utentes e ainda por um espaço denominado “Casa de Charme”, que ocupa a antiga casa da família, com capacidade para 10 clientes e que funciona como uma resposta privada. Por fim, o felizMENTElar é uma instituição aberta 365 dias por ano no que diz respeito a todas as respostas previstas para os utentes. É uma estrutura que vai ao encontro das necessidades das



famílias e onde há uma missão de valorização humana e social. É assim que queremos prosseguir esta caminhada de solidariedade.

**Quantos utentes têm actualmente?**

A nível de ERPI está cheio. Em termos de serviços de Apoio ao Domicílio, abrimos a 1 de março de 2023 e temos capacidade para 40 utentes, estamos paulatinamente a crescer, até porque queremos que a nossa equipa de profissionais acompanhe esse crescimento contínuo.

**No seu entender, quais são as mais-valias que esta unidade traz à região, ou seja, quais são os factores de diferenciação que oferece aos seus utentes?**

Destaco as respostas sociais inovadoras que oferece aos utentes e respectivas famílias e as vantagens diretas que proporciona à comunidade, uma vez que gera emprego em distintas áreas e dinamiza a economia local. Não posso também deixar de destacar o trabalho para com os nossos fornecedores que também beneficiam deste projecto. O CSVH, pelas respostas sociais que tem no território evidencia-se como uma entidade que promove a coesão territorial e ajuda à dinamização da economia na região. Todas as pessoas que trabalham nas diferentes

valências do CSVH possuem contratos duradouros sem-termo e, em geral, são empregos não-deslocalizados, gerando equilíbrio e estabilidade a todos os colaboradores. Para além disso, conseguimos proporcionar boas condições de trabalho, com ordenados condizentes acima do salário mínimo, estando já previsto um aumento para junho. Estabelecemos ainda diversos protocolos institucionais com várias associações públicas e profissionais, criando condições especiais para os nossos utentes, colaboradores e associados. Há, desta forma, um incremento ao próprio salário que queremos sustentar, porque ambicionamos ter os melhores colaboradores, sempre valorizados, motivados e em constante evolução.

**Estamos perante um espaço multifacetado, capaz também de acolher um grande número de atividades e iniciativas que visam promover o bem-estar diário dos utentes. Neste sentido, quais são as ações que o felizMENTELar desenvolve, ao longo do ano, junto da sua população residente?**

Temos uma equipa verdadeiramente multidisciplinar que vai muito ao encontro do que é o gosto, estímulo e necessidade de cada utente. Temos actividades globais, mas há também dinâmicas muito individualizadas, e, neste

sentido, há uma grande coordenação interna para adequarmos as diferentes acções. Ainda há pouco tempo, alguns utentes, acompanhados pelos nossos técnicos, foram ao teatro ao Altice Forum. Mas também há iniciativas musicais, natação ou jogos tradicionais. Já foram inclusive jantar fora. Estas iniciativas realizam-se sempre em ambiente seguro, com os utentes a serem acompanhados pelos nossos técnicos, com transportes assegurados e em total sintonia com as respectivas famílias.

**Hoje em dia, fala-se muito no envelhecimento ativo. Têm também neste ponto um importante papel?**

Sem dúvida. Os utentes do felizMENTELar podem também usufruir do Jardim Terapêutico e Sensorial, que desperta os cinco sentidos, um serviço inovador de lazer, recreativo, de reabilitação e socialização que está associado à Casa da Alegria que aposta nas terapias não-farmacológicas e que reúne duas respostas sociais (Lar e Centro de Dia) especializadas para Pessoas com Alzheimer ou outras Demências, no sentido de preservar o respeito pela sua integridade física e emocional e a sua autonomia, bem como o apoio aos cuidadores. Ou seja, todos os utentes podem usufruir de todas as respostas que temos nas diferentes valências que o CSVH disponibiliza. Garantimos condições para acolher e promover a vida ativa das pessoas seniores, sob justos e merecidos padrões de qualidade de vida. Queremos que todos estejam e se sintam parte efectiva da nossa “casa”, pela construção de uma sociedade mais fraterna e justa.

**E relativamente à vossa equipa de profissionais, como a define?**

É excepcional! É verdade que temos edifícios modernos, com equipamentos e serviços inovadores e de grande qualidade, mas o que dá incremento a tudo isto é uma equipa dedicada e fantástica de profissionais. A permanente actualização de conhecimentos e qualificação de competências resulta no reconhecimento dos nossos recursos humanos como um baluarte para o sucesso do trabalho do CSVH. E os prémios que nos atribuem, a eles se devem, à sua garantia de qualidade e profissionalismo, e ao seu foco na humanização dos cuidados. Destaco também algumas iniciativas motivacionais com os colaboradores que promovemos, a 1 de maio, com actividades diferentes todos os anos. Este ano, vamos realizar um sunset. Mas assinalamos também o Dia do Trabalhador ou o nosso aniversário, a 12 de janeiro, através de uma gala/jantar de Reis e Natal, onde distinguimos vários colaboradores que se evidenciaram ao longo do ano anterior com a atribuição de diferentes prémios, desde diplomas, estatuetas a recompensas monetárias. Oferecemos ainda o kit bebé a todos os pais e mães. São estímulos e, principalmente, momentos de grande orgulho vividos

por todos, que muito nos honra e que evidenciam o grande espírito de equipa que se vive na instituição e onde se promovem as relações humanas.

**Por último, olhando para a dinâmica que a CSVH apresenta, seguramente que existem alguns projetos em carteira com vista ao futuro, no sentido de continuar a fazer desta uma instituição de referência no setor social. O que está em equação?**

O CSVH, pensando nas métricas da sustentabilidade tem diferenciado as soluções sociais no território. Vamos reforçar as respostas para a área da saúde, com especial foco nas demências e na doença mental. O CSVH, no âmbito do PRR, tem mais um projecto em Vila Verde que é uma Residência de Autonomização e Inclusão (RAI) e um Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI), integradas numa quinta, propriedade do Centro Social, onde vamos recuperar a casa-mãe e ali instalar a sede institucional. Aqui em Braga, terá uma creche inovadora, intitulada “Clube dos Pequenos”, junto à Universidade do Minho, que funcionará com horários diurnos e noturnos, com serviço de creche, berçário e babysitting que permite, por exemplo, a quem tiver que ir a uma consulta ou assistir a uma aula, possa deixar as suas crianças durante determinado período nesta valência, conseguindo gerir e conciliar, da melhor forma, o seu horário laboral com as suas actividades do dia-a-dia.



# CSVH

CENTRO SOCIAL DO VALE DO HOMEM

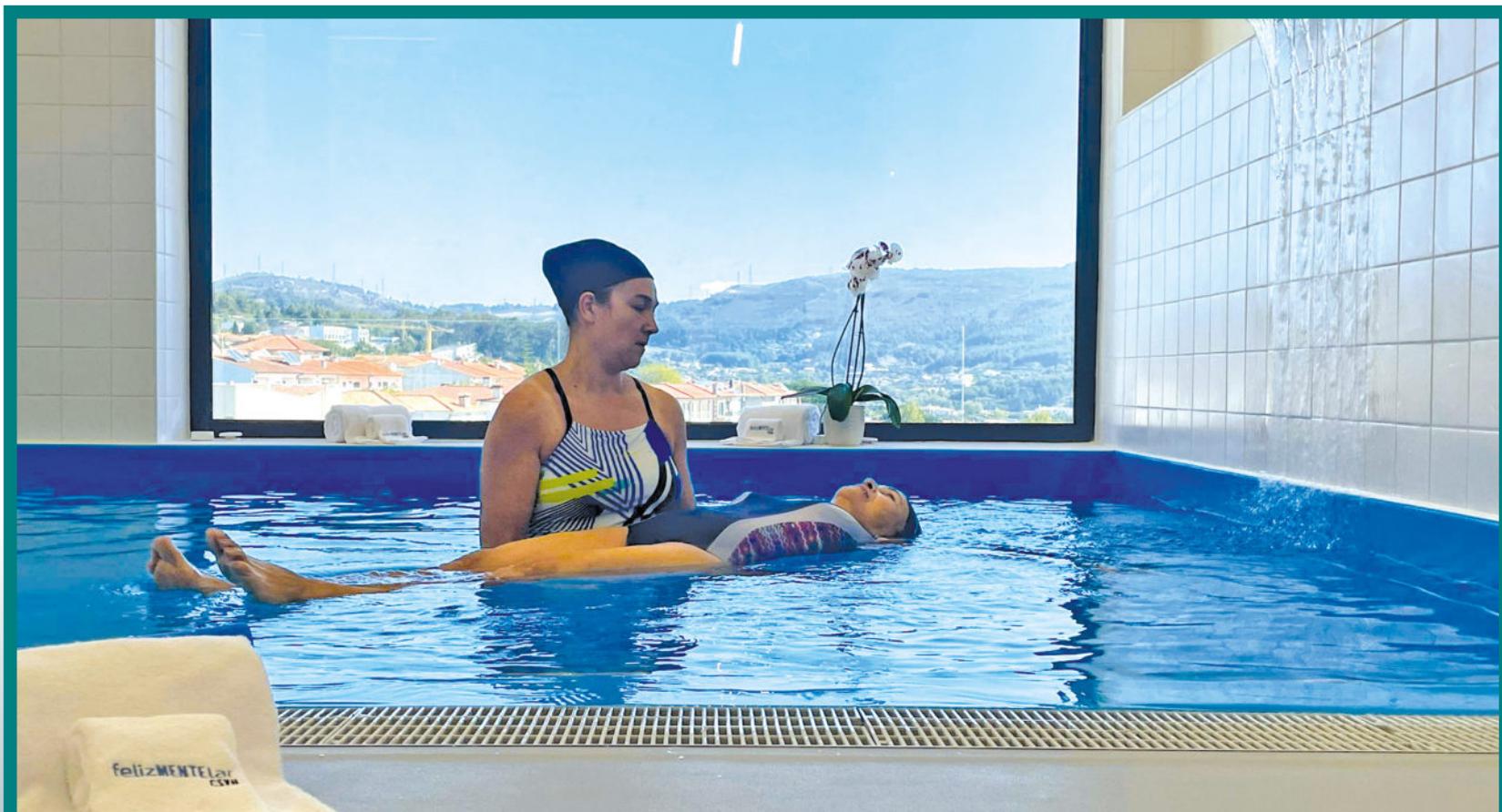


O felizMENTElar, construído na Casa da Quinta da Igreja, em Gualtar, é a mais recente estrutura do Centro Social Vale do Homem e contém a respostas de ERPI/Lar e Serviço de Apoio Domiciliário.

Diferencia-se pelas comodidades e condições para os utentes pois proporciona um conjunto de ofertas diferenciadoras e serviços de excelência.

Dispõe de um leque de profissionais especializados, tais como: Pneumologista, Medicina interna, Fisiatra, Fisioterapeuta, Psicomotricista, Massagista, Psicólogo e Gerontóloga.





## BEM-ESTAR INTEGRAL DO CORPO E DA MENTE

A Casa de Charme, é uma zona de 5 quartos, com acesso direto ao SPA e uma vista panorâmica magnífica para o Bom Jesus. A Casa de Charme é a herança valorizada da antiga Casa da Igreja que mantém uma arquitetura notável, onde pontificam as namoradeiras, que encantam as suites.

No felizMENTELar podemos encontrar um SPA, que contém Hidromassagem e Vichy; piscina dinâmica; ginásio/fisioterapia, terapias não farmacológicas, cinesioterapia, reflexologia, entre outras. Estas terapêuticas contribuem para a diminuição da tensão corporal, alívio das dores crónicas, diminuição do risco de depressão, ativação da circulação sanguínea e, conseqüente, melhoria do sono, reforço do sistema imunitário, promovendo o autocuidado e saúde mental.

Rua Igreja Velha, Gualtar  
Braga - Portugal | 4710-069  
tlm.: 963 825 562 (Chamada rede móvel nacional)  
[www.csvh.pt](http://www.csvh.pt)

apoio:



# Clínica António Coutinho

## Pelo sorriso da sua vida

A Clínica António Coutinho tem como grande objectivo prestar cuidados dentários de máxima qualidade. Nascida em 2001, conta já com alguns anos de trabalho contínuo e dedicação, e procura sempre servir os seus pacientes com os mais recentes avanços da medicina dentária. Apresenta uma equipa multidisciplinar, onde cada paciente recebe um acompanhamento detalhado e personalizado. Com uma vasta experiência nas respetivas áreas de atuação, a clínica é procurada sobretudo pelo profissionalismo de todo o corpo clínico mas também pelo contacto humano, através de um ambiente de grande familiaridade e confiança. A vontade de fazer o cliente sorrir é a sua principal missão.

A clínica dispõe de profissionais capacitados para atuar em todas as áreas da Medicina Dentária, com destaque para a Cirurgia oral, Dentisteria, Prótese removível e fixa, Periodontologia, Ortodontia, Odontopediatria, Endodontia, Higiene Oral, Implantologia, Oclusão e a Reabilitação Estética.

Uma das suas principais características passa por manter uma relação franca e de proximidade com os seus pacientes. Aqui, sentem-se integrados como que numa família e sabem que as suas preocupações são ouvidas e, sobretudo, não existem pressões acerca de realização de determinados tratamentos. Aquilo que existe é um aconselhamento sobre qual o tratamento ideal e as diferentes possibilidades para cada caso. Numa postura de grande proximidade, em 22 anos, a Clínica António Coutinho tem



marcado uma posição no mercado da Medicina Dentária sem nunca esquecer as pessoas e a relação de mútua confiança.

Sempre atenta às necessidades dos seus pacientes, a marca tem vindo a inovar soluções, tendo lançado recentemente a iniciativa Cheque Prenda Sénior. Esta oferta destina-se a pessoas com 65 ou mais anos de idade e inclui uma avaliação com destaratarização.





**CLÍNICA DENTÁRIA**  
— REABILITAÇÃO E ESTÉTICA —

**Dentes no mesmo dia!**  
HÁ **22** ANOS A CUIDAR DO SEU SORRISO



**Seu sorriso merece o melhor!**



Pague o seu tratamento de uma forma suave,  
saiba como no seu dentista.

Simule connosco em [www.credibalao.pt](http://www.credibalao.pt)

Credibalão Intermediário de Crédito vinculado autorizado pelo Banco de Portugal nº 1681.

R. Q.ta da Goja 39, 4700-155 Frossos | tel: +351 253 622 328  
[www.clinicaantoniocoutinho.pt](http://www.clinicaantoniocoutinho.pt)

# Excelência na prestação de serviços de Segurança e Saúde Ocupacional

**A** MEDSEGHI, empresa de Saúde, Higiene e Segurança do trabalho de Modalidade Externa, sediada em Barcelos, iniciou a sua atividade em 2014, com serviços de Higiene e Segurança no Trabalho, tendo como objetivo suprir as necessidades dos seus clientes de forma personalizada.

Ao longo dos anos, alargou os seus serviços, incluindo a vertente formativa como uma forma educacional de prevenção e promoção de locais de trabalho saudáveis e seguros. No desenrolar da sua atividade, avançou para a criação de serviços de Saúde Ocupacional, dada a proximidade com que executa as suas funções. Vistos como uma área em desenvolvimento, a empresa aumenta, desta forma, o número de serviços diferenciados, complementares e de excelência.

Atualmente, a MEDSEGHI presta os seus serviços em empresas do setor industrial, comercial e de serviços, possuindo autorização para a vigilância de trabalhadores expostos a atividades de riscos, tais como trabalhos em obras de construção, escavação, movimentação de terras, túneis, demolições e intervenções em ferrovias e rodovias sem interrupções de tráfego, entre outros. Para além disso, concede assistência a trabalhadores pertencentes à atividade extrativa.

Devido ao amplo domínio de atuação da MEDSEGHI, os seus profissionais encontram-se especializados nas mais variadas vertentes para que seja possível a interdisciplinaridade e, naturalmente, uma complementaridade de conhecimento e de competências que convergem nas principais vertentes: a saúde e a segurança no trabalho.

A MEDSEGHI tem como objetivo promover junto dos seus colaboradores uma melhoria contínua no atendimento e na gestão de serviços, fomentando uma correta ética no trabalho e promovendo uma constante atualização de conhecimentos, de modo a atingir a excelência no desempenho das suas atividades.

Aposta, ainda, numa política de constante melhoria da qualidade, dos processos, produtos e serviços, procurando, progressivamente, a excelência, e contribuindo para a melhoria das condições de vida e de trabalho dos clientes, promovendo a modernização, otimização e rentabilidade das empresas de modo a que sejam instituídas boas práticas profissionais. Na sua base de atuação encontra-se ainda a determinação em

reduzir as taxas de absentismo, acidentes de trabalho e doenças profissionais, nomeadamente no que concerne às lesões musculoesqueléticas.





# medsegghi

MEDICINA · SEGURANÇA · HIGIENE



## Serviços MEDSEGGHI:

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

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

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



# Mais que um ginásio, uma família!

**A**berto há seis anos em Tebosa, Braga, o Gym Star apresenta-se como um espaço aberto a todos os que procuram um ambiente familiar e tranquilo para a prática fitness, com treinos personalizados, onde o foco é a felicidade, o bem-estar e a busca dos melhores resultados de treino.

Fábio Ramos ligado há vários anos ao mundo fitness e apaixonado pelo trabalho que desenvolve, reuniu uma equipa de profissionais de topo e criou um espaço para quem gosta de treinar, com máquinas e equipamento de excelência, sempre acompanhados pelos melhores serviços. «Aqui, as pessoas podem ser quem quiserem, como quiserem. Ter a forma física que quiserem. É um espaço não só para treinar, mas também para sorrir, confraternizar e passar um bom tempo. Somos uma família», revela.

Criar fortes laços de amizade e um ambiente de grande cumplicidade é a missão diária, apresentando-se com um conceito «diferenciador» que visa garantir a todos os seus clientes, verdadeiros momentos de lazer e bem-estar. Não é admirar, portanto, as várias iniciativas que promove ao longo do ano, proporcionando verdadeiras experiências de confraternização, com festas temáticas e dinâmicas sociais. Aqui destaca-se o Arraial que assinala anualmente o aniversário do ginásio, com muita animação, convívio, atividades e claro, muita festa ou a Gala, com a entrega de prémios de desempenho.

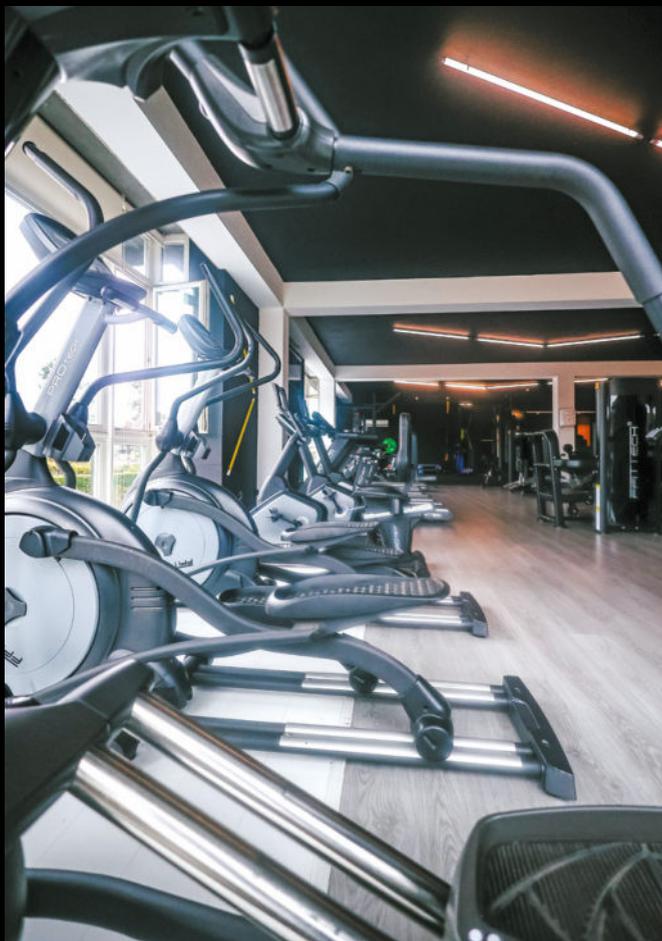
Direcionado a todas as faixas etárias, o ginásio está acessível a todos, contando com profissionais preparados e qualificados para fazer um acompanhamento personalizado e contínuo que o vão ajudar a atingir os objectivos a que se propõe.

Com 800 metros quadrados de área de treino, o Gym Star disponibiliza várias áreas com condições únicas e excecionais para a prática de uma alargada quantidade de modalidades, indicadas para todo o tipo de necessidades ou faixa etária. Além dos espaços específicos para a prática de Cardio, do Circuito de Musculação e de Pesos Livres, encontrará ainda zona de Crosstraining, uma sala de Cycling, aulas ao ar livre, desportos de combate, aulas kids, 25 modalidades e mais de 60 aulas de grupo semanais, desde funcional, a GAP, Total Body, Cycling, Yoga, Yourfit Jump, Iron Leg, Kickboxing, Fitball, Pump, Funcional Xpress, Step Extreme, Pilates, Zumba ou Karaté.



O ginásio está totalmente preparado e equipado com os mais recentes equipamentos desportivos, destacando-se ainda a qualidade e modernidade dos diferentes espaços e ambientes.

Os preços praticados são bastante competitivos. No Gym Star pode treinar com tudo incluído, com mensalidades a partir de 16.90€. Não existe contrato de fidelização, o serviço é personalizado, inclui acompanhamento nutricional e avaliação física gratuita. «Feito de pessoas para pessoas», o Gym Star é um ginásio que promete conquistá-lo pela simplicidade e energia positiva.



## 6º ANIVERSÁRIO 6 OFERTAS\*:

- INSCRIÇÃO
- FITA GYMSTAR
- AVALIAÇÃO FÍSICA
- CONS. NUTRIÇÃO
- TREINO COM PT
- RELATÓRIO INBODY

\*CONTACTE-NOS PARA MAIORES INFORMAÇÕES



Avenida António Gomes Pereira,  
Tebosa (N14), Braga, Portugal  
tel.: 925 574 343  
geral@gymstar.pt  
gymstar.pt



# Sara Couto - Master

## A beleza como um todo

Depois de prestar serviços, durante 8 anos, num espaço subalugado em Braga, Sara Couto decidiu, após o confinamento, que era o momento para arriscar e inaugurar um espaço próprio, como projecto de vida.

Por acreditar no “casamento” entre a Medicina Tradicional Chinesa e a Estética Avançada, materializou essa vontade com o nascimento do espaço Sara Couto – Master, um conceito criado à sua imagem onde a jovem explana todas as suas competências e faculdades, com o objetivo de promover a saúde, beleza e bem-estar, através de tratamentos estéticos faciais e corporais, com uma equipa multidisciplinar especializada e atenta às inovações do mercado.

O Instituto de Beleza Sara Couto-Master está a comemorar dois anos de actividade, caracterizando-se por uma serena, harmoniosa e elegante atmosfera que pretende criar quase um refúgio de luxo e tranquilidade para os bracarenses, cada vez mais expostos aos efeitos do estilo de vida stressante e exigente que vivemos.

Apostou em tecnologia de ponta e numa ampla gama de tratamentos e corpo profissional especializado e, seja qual for o objectivo, está sempre preparado para estabelecer com as suas clientes, um plano de acção com várias abordagens e totalmente focado na individualidade. A missão passa sempre por pautar o seu trabalho pela excelência, verdade e inovação.

O lema “O pior que pode acontecer é ficar ainda mais bonita”, como gosta de revelar a quem a visita tornou-se imagem de marca de Sara Couto, tendo em vista a concretização de um tratamento integral, com as várias

especialidades interligadas entre si, acreditando na beleza como um todo onde cada abordagem é completamente personalizada.

Um espaço ímpar e diferenciador, onde o ponto de partida passa sempre por uma avaliação gratuita, com o objectivo de traçar/planear o melhor tratamento para as diferentes problemáticas e necessidades.

O futuro, segundo Sara Couto, é imprevisível, não deixando de acreditar «que é menos para quem se cuida». «É fundamental definir objectivos a curto, médio e longo prazo. O nosso maior objectivo, enquanto equipa é procurar dar soluções abrangentes e integradas para a resolução dos problemas de forma eficaz e duradoura. A sorte conquista-se. O sucesso constrói-se», assume.

Dos tratamentos mais procurados, destacam-se os protocolos para o rosto como tratamento anti-envelhecimento, rugas, flacidez, manchas, acne, rosácea, entre outros. E ao nível de tratamentos de corpo para solução/diminuição da gordura localizada, perda de volume, tonicidade da pele, celulite e circulação.

As sensações e a simbiose entre corpo e mente vislumbram-se num primeiro contacto, onde vai poder sentir prontamente a eficácia dos tratamentos e a gama pensada em si, de produtos de excelência, para além de relaxar, aproveitando um momento só seu, resguardando-se por momentos da agitação e exigência do dia-a-dia.

Procurar o melhor de nós está também no autocuidado diário do bem-estar físico e mental através de pequenas/grandes mudanças, que nos fazem rejuvenescer e nos fazem descobrir a nossa melhor versão.



# SARA master COUTO

medicina estética avançada

R. Dr. Carlos Lloyd Braga 41, 4715-319 Braga

| 917 236 688 |

2º  
aniversário



- Medicina Tradicional Chinesa,
- Estética Integrativa (Unhas de gel, Verniz de gel, Pedicure, Manicure, Depilação cera, linha e laser,
- Massagens Terapêuticas, Estéticas, Relaxamento, Reflexologia, Cavitação, Radiofrequência, Drenagem Linfática Manual,
- Estética Avançada:
- Tratamentos faciais: anti-age, rugas, manchas, lipopapada, jato de plasma,
- Tratamentos de corpo: gordura localizada, flacidez, estrias, derrames, celulite
- Terapias Holísticas,
- Naturopatia,
- Osteopatia,
- Nutrição,
- Fisioterapia,
- Coaching/Hipnoterapia,
- Psicologia.

## Sara Couto

- Terapeuta em Medicina Tradicional Chinesa
- Master em Medicina Estética Avançada
- Formadora

“*Seja qual for o seu objectivo, conte comigo para estabelecer um plano de acção. Com varias areas de abordagem. Totalmente focado em si.*”

# Envelhecimento ativo: A vida em pleno bem-estar



Numa altura em que a população mundial é cada vez mais envelhecida, é necessário pensar no conceito de envelhecimento ativo e como o promover. O termo, criado pela Organização Mundial da Saúde, define atividades que promovem a otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Deixamos-lhe então algumas dicas para que continue a manter-se saudável e ativo a nível físico, social e mental à medida que os anos vão passando.

### **Mantenha uma rotina social**

À medida que envelhecemos, tendemos a gostar cada vez mais do nosso lar e da nossa própria companhia. No entanto, devemos manter um equilíbrio, fazendo por nos mantermos socialmente ativos ao longo dos anos. Manter-se socialmente ativo pode significar idas ao supermercado ou à padaria, passeios pelo parque ou o centro da cidade, ir a teatros ou cinemas e ainda manter o contacto com familiares, amigos e conhecidos, através de comunicação à distância e visitas.

### **Mantenha-se em movimento**

O sedentarismo é um dos principais inimigos da qualidade de vida. É preciso recordar que, com o passar dos anos, o conforto não deve abrir lugar ao sedentarismo. Procure manter-se ativo com atividades físicas como caminhadas, pilates, hidroginástica ou outras atividades específicas.



### **Alie-se à hidratação e alimentação**

Uma alimentação saudável e a ingestão de água diária são importantes em qualquer idade e são especialmente benéficas para um envelhecimento ativo e saudável. No que toca à alimentação, opte por alimentos como a fruta, legumes, peixe e fibras, uma vez que são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Evite os açúcares e gordura em demasia, para evitar o desenvolvimento de doenças, e ingira sempre uma quantidade adequada de água por dia.



# OZ Running Team corre há um ano para combater a Obesidade

A OZ Running Team começou como um projecto muito individual, mas a 3 de abril de 2022, após o Covid-19, o grupo foi reativado, apresentando-se, atualmente, com cerca de 50 elementos que fazem do desporto um verdadeiro escape no sentido de abraçarem a actividade física como um bem essencial para a obtenção de qualidade de vida, saúde e bem estar. A maioria dos seus atletas abraçou este modo de vida e, informalmente, realiza em conjunto, caminhadas, corridas e trail's, integrando elementos de todas as classes sociais e de todos os géneros e escalões etários.

O grupo aposta no princípio da inclusão social, principalmente no que toca à Obesidade, procurando que em todos os seus atletas «exista uma mensagem positiva e dinâmica para que toda a comunidade se sinta confortável em participar, correndo ou caminhando, nas várias distâncias» que fazem parte dos programas dos eventos.



Para além disso, a OZ Running Team procura, também, «dentro das suas possibilidades», garantir que as pessoas, que normalmente não participariam numa corrida de atletismo, «se sintam motivadas para aceitarem o desafio de correrem ou caminharem».

O grupo é constituído por obesos e ex-obesos, residentes em Ermesinde, Guimarães, Esposende, Matosinhos, Braga, Porto, Gaia, Lisboa e até oriundos do México. É também um projeto que aposta na inclusão, destacando-se a presença de um atleta invisual e um atleta paraplégico. «No fundo, o que pretendemos é incutir hábitos de vida saudáveis e a prática desportiva na vida de muitos portugueses que vivem de uma forma sedentária e por conseguinte, perigosa para a sua saúde. E a inclusão é também uma das nossas principais causas», afirma fonte da equipa.

# Pequenos passos para um emagrecimento saudável

Emagrecer de uma forma saudável é um importante objetivo, não só para a melhoria da autoestima, mas sobretudo porque permite reduzir o risco de desenvolver inúmeras patologias. Para que exista uma perda de peso é fundamental que exista um déficit calórico, ou seja, o valor calórico ingerido diariamente deve ser inferior ao gasto diário, permitindo desta forma um déficit calórico e o gasto das “reservas energéticas”.

As necessidades nutricionais variam de pessoa para pessoa e dependem de vários parâmetros tais como: idade, género, atividade física, fase do ciclo de vida (como por exemplo gravidez, menopausa ou amamentação), história clínica (presença de alguma doença, análises clínicas, etc.), assim como dos objetivos individuais. Também a distribuição dos macronutrientes (proteína, lípidos ou gordura e hidratos de carbono) varia dependendo destes mesmos fatores.

Com a ajuda da nutricionista Inês N. Coutinho, sugerimos algumas estratégias que podem ser aplicadas de forma a promover uma perda de peso saudável:

- **Preparar o ambiente que o rodeia.** Se o seu frigorífico e armários estão recheados de alimentos com pouco interesse nutricional há maior probabilidade de consumir esses alimentos. Rodeie-se de alimentos que sejam interessantes do ponto de vista nutricional, deixe fruta lavada pronta a ser consumida no frigorífico, uma sopa de legumes sempre pronta, legumes já lavados e cortados e retire os alimentos menos interessantes para locais da casa que não costuma a frequentar com tanta frequência;

- **Conversar com as pessoas mais próximas.** Seja aberto com as pessoas mais próximas de si e explique o seu objetivo e o que pensa fazer para o atingir. Explique o porquê de ser importante para si essa mudança de estilo de alimentação desta forma evita algumas situações mais desagradáveis;

- **Aumentar o gasto energético.** Indivíduos mais ativos perdem peso de forma mais rápida e geralmente têm uma maior facilidade em manter o peso perdido, sendo também uma ferramenta que permite proteger contra o ganho de peso;

- **Aumentar o consumo de frutas e hortícolas.** Alimentos com maior teor de fibras alimentares podem contribuir para uma sensação de saciedade mais prolongada, o que pode influenciar diretamente o consumo calórico total;

- **Beber mais água.** A água é responsável por: aumento da resistência física para a prática de exercícios, evita a retenção de líquidos, auxilia no funcionamento do intestino, controla a tensão arterial e gera a sensação de saciedade;

- **Reduzir o consumo de produtos açucarados e ultra processados;**

- **Aumentar o consumo de proteína.** Um bom aporte de proteína, como carnes magras, peixes, ovos, etc., irá aumentar a saciedade e manter a massa muscular;

- **Procurar um nutricionista.** Peça ajuda a um nutricionista para preparar um plano alimentar adaptado às suas necessidades. É muito mais fácil emagrecer com a ajuda de um profissional.



# Tratamento inovador e único em Portugal para a reabilitação de pacientes após a ocorrência de um AVC

Todos os anos, 15 milhões de pessoas são vítimas de acidentes vasculares cerebrais (AVC). Em Portugal, é a primeira causa de morte. Os dados mais recentes divulgados pela Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral referem que, por hora, três portugueses sofrem um AVC, sendo que um destes não sobrevive e um ficará com sequelas incapacitantes. A nível mundial, a taxa de mortalidade é de cerca de 30% e outro terço das pessoas fica com sequelas físicas permanentes, que vão afetar a qualidade de vida dos pacientes, podendo ainda resultar em complicações mais graves como pneumonias, trombozes ou contraturas.

Um tratamento inovador e diferenciado chegou a Portugal através do Centro CEREBRO – a terapia recoveriX. Uma neurotecnologia inovadora e única

que ajuda o paciente a recuperar as funções das extremidades superiores e inferiores, ao mesmo tempo que potencia a fisioterapia padrão com a possibilidade de uma recuperação mais rápida e bem-sucedida. Surge como uma nova oportunidade de reabilitação, na medida em que pode ser aplicada mesmo após a realização de uma terapia padrão que não conseguiu produzir nenhum benefício adicional.

Os pacientes aos quais já foi aplicada esta terapia apresentaram visíveis melhorias, nomeadamente no que se refere à sua locomoção, maior capacidade de concentração, aumento da capacidade de memória, capacidade de movimento ativo e passivo, redução da espasticidade, aumento da sensibilidade, bem como redução de tremores.





A eficácia clínica da terapia recoveriX foi demonstrada num estudo de grupo realizado junto de 51 pacientes que melhoraram nas funções motoras e na espasticidade de forma altamente significativa. O estudo Brain Computer Interface Treatment for Motor Rehabilitation of Upper Extremity of Stroke Patients — A Feasibility Study foi publicado na *Frontiers in Neuroscience*, em 2020.

Christoph Guger, fundador da g.tec medical engineering GmbH e diretor executivo do recoveriX Schiedlberg refere que “com o nosso estudo de grupo com 51 pacientes que melhoraram nas funções motoras e na espasticidade de forma altamente significativa, provámos que a terapia recoveriX é eficaz mesmo 10, 20 ou 30 anos após a doença neurológica”.

A terapia recoveriX resulta da combinação única de três terapias, nomeadamente a Imaginação Motora (IM), através da qual o paciente imagina o movimento da mão enquanto o recoveriX mede a sua atividade cerebral através de sinais EEG, a Realidade Virtual (RV), onde a imaginação conduz a uma simulação virtual de membro imaginado no ecrã, e a Estimulação Elétrica (FES), em que o movimento imaginado torna-se um movimento real através da estimulação, sem qualquer dor, dos seus músculos afetados.

Durante as 25 sessões terapêuticas necessárias para a aplicação desta terapia, os pacientes imaginam movimentos das mãos ou das pernas um total de 6.000

vezes, sendo este o mesmo número de vezes que uma criança necessita para aprender a andar. Desta forma, enquanto imagina os movimentos, o paciente está a criar novas ligações no cérebro, através das quais lembra e readquire a capacidade de se mover e movimentar. Cada sessão tem a duração de 50 minutos e podem ser realizadas três a seis sessões por semana, até dois tratamentos por dia (se necessário e aplicável ao paciente).

C.M. (iniciais anonimizadas), acompanhante de um paciente que está, neste momento, a meio de um ciclo de tratamento com a terapia recoveriX, afirma “com a realização da terapia recoveriX, o que eu mais noto é a diminuição dos tremores, que diminuíram bastante. Ainda não fez dois meses de tratamento, por isso, é muito cedo para nós conseguirmos ter uma avaliação mais global daquilo que será o benefício que irá ter por completo, mas já se nota. Vejo melhorias na parte dos tremores, no geral, da cabeça, dos pés, das mãos, nota-se bastante que os tremores diminuíram”.

Jorge Alves, neuropsicólogo e diretor do Centro CEREBRO, afirma que “O Centro CEREBRO é a única instituição a disponibilizar esta terapia em Portugal e a possuir a certificação para a sua aplicação. A incorporação desta neurotecnologia reitera a continuidade do nosso compromisso em elevar os cuidados de reabilitação neurológica em Portugal e em melhorar a vida das pessoas vítimas de lesão cerebral”.

## ENTREVISTA A MARGARIDA RODRIGUES, NEUROLOGISTA DO HOSPITAL DE BRAGA

«APESAR DE AINDA NÃO HAVER CURA, EXISTEM TRATAMENTOS QUE CONSEGUEM, EFICAZMENTE, MELHORAR OS SINTOMAS DA DOENÇA DE PARKINSON»

TXT Vasco Alves  
PIC Diana Carvalho

**Para assinalar o Dia Mundial da Doença de Parkinson, estivemos à conversa com Margarida Rodrigues, Neurologista do Hospital de Braga. A realidade da patologia em Portugal é um dos temas**

**que abordamos com esta responsável que é também mentora do projecto musical “ParkinSound”. Conheça, nesta entrevista, qual o impacto que esta acção tem na qualidade de vida dos doentes.**



### **Como surgiu o interesse pela medicina e, em particular, pela neurologia?**

Quando era pequena queria ser jornalista... ou escritora. Depois comecei a perceber que gostava muito de estudar tudo aquilo que se relacionava com o corpo humano e daí se inicia o gosto pela medicina. A neurologia é uma especialidade única, que se baseia na história clínica para orientar o diagnóstico (e eu gosto muito de conversar), tem um exame muito particular e, além disso, estuda o órgão que define quem nós somos e o que fazemos.

### **Poderia explicar-nos de uma forma resumida, o que é a Doença de Parkinson?**

A Doença de Parkinson é uma doença do cérebro que afeta os movimentos do corpo. Os doentes com Parkinson ficam mais lentos, com o corpo mais rígido e às vezes têm tremor. Um lado do corpo é sempre mais afectado do que o outro, ou seja no início é uma mão ou uma perna que fica menos ágil ou que começa a tremer.

### **Quantas pessoas afeta em Portugal e em termos globais?**

Não temos dados precisos sobre a prevalência da doença mas estima-se que 1 % das pessoas com mais de 65 anos possa estar afectado. Em Portugal haverá mais de 20 mil doentes com Parkinson. A prevalência da doença tem aumentado mais do que seria estimado pelo envelhecimento da população, a causa deste aumento não está ainda bem esclarecida.

### **Existe uma idade em que a doença seja mais frequente?**

A doença é mais frequente a partir dos 60 anos, mas pode surgir mais cedo.

### **Que causas estão identificadas na origem da doença de Parkinson?**

Pelo menos dez por cento dos doentes tem uma forma hereditária da doença. Nos restantes não há causas absolutamente determinadas.

### **Existem sinais de alerta que devemos prestar atenção no início dos primeiros sintomas?**

Os sintomas da doença podem ser o tremor, que habitualmente afecta mais um lado do que o outro, ou a falta de agilidade, que habitualmente se pode manifestar por menor destreza em tarefas do dia a dia como descascar fruta, abotoar, fazer tarefas minuciosas ou sentir que um dos pés arrasta ao andar.

### **Mediante que sintomas se aconselha ir ao médico?**

Se surgir um dos sintomas atrás referidos deve consultar-se um neurologista.

### **Existe alguma forma de prevenir a doença?**

Infelizmente, não temos ainda dados seguros que permitam afirmar que uma medida é preventiva da doença. O exercício físico é um candidato promissor e, por isso, fazer exercício regularmente pode ajudar.

**«Pelo menos dez por cento dos doentes tem uma forma hereditária da doença»**



**De que forma se realiza o diagnóstico?**

O diagnóstico da doença é clínico, ou seja, é através dos sinais e sintomas que o doente apresenta na consulta que se pode estabelecer o diagnóstico.

**Os profissionais de saúde estão sensibilizados para esta patologia e estão devidamente preparados para realizarem as abordagens necessárias?**

O diagnóstico deve ser feito por neurologistas, e sempre que possível o seguimento deve ser realizado por especialistas em doenças do movimento.

**E a população em geral?**

Ainda se confunde o Parkinson com outra doença neurológica, que é o Alzheimer e que não afecta o movimento mas sim a memória. Um dos sintomas da doença de Parkinson, o tremor, é uma sintoma muito comum e na maioria dos doentes com tremor o diagnóstico não é de Doença de Parkinson, por isso às vezes os doentes podem demorar a procurar ajuda. Além disso, muitas vezes associamos a lentidão e a falta de agilidade ao envelhecimento normal, e como os sintomas se instalam devagar podem ser associados ao envelhecimento e nunca ser procurada ajuda médica.

**E relativamente à depressão, é também muito usual identificar esta patologia na Doença de Parkinson?**

Sim, a depressão pode ser um sintoma associado à doença de Parkinson. Em alguns casos, em fases iniciais, a doença de Parkinson pode até confundir-se com uma depressão.

**As alterações emocionais são fatores característico na Doença de Parkinson, afetando de forma negativa e acentuada, a vida dos doentes?**

Os sintomas psiquiátricos como a depressão, a ansiedade, a apatia podem surgir na doença de Parkinson. Há doentes que nunca desenvolvem estes sintomas ou que os desenvolvem de forma ligeira, e outros em que podem ser os sintomas mais incapacitantes da doença.

**«Os sintomas psiquiátricos como a depressão, a ansiedade, a apatia podem surgir na doença de Parkinson»**

**O tremor é visto como uma das marcas associadas à doença. Qual a diferença entre os tremores que nem sempre são indicadores de doenças e o de**

**um doente de Parkinson?**

O tremor pode ser fisiológico, qualquer um de nós pode tremer se estiver com medo ou muito nervoso, ou depois de fazer exercício muito vigoroso. O tremor pode ser um sinal de níveis muito baixos de açúcar no sangue. Há depois tremores que são patológicos, e destes nem todos



são parkinsonicos. O que caracteriza o tremor na doença de parkinson é ser assimétrico e habitualmente ser mais acentuado em repouso. Mas nestes casos é sempre terminante a avaliação por um especialista

**Enquanto profissional de saúde, como se transmite a um doente que tem uma doença sem cura como é o caso da doença de Parkinson?**

Apesar de ser uma doença para a qual ainda não existe cura, existem tratamentos que conseguem de uma forma bastante eficaz, melhorar os sintomas da doença. Têm surgido novas formas de tratar a doença e além disso há actualmente muita investigação em novos fármacos que possam mesmo modificar a sua evolução, e esperamos que um dia se consiga curar a doença

**«Nunca houve tantos estudos de investigação em novos tratamentos para a doença de Parkinson»**

**Atualmente, quais são os tratamentos farmacológicos disponíveis?**

Há mais de 60 anos foi identificado um medicamento, a levodopa, que consegue melhorar de forma muito significativa os sintomas da doença de Parkinson. Além deste medicamento que ainda é o mais usado para tratar a doença, existem diferentes medicamentos para usar nas fases iniciais da doença e ainda medicamentos para auxiliar a levodopa em fases mais avançadas. Além destes tratamentos farmacológicos existem agora terapias avançadas com perfusões de medicamentos que podem melhorar e estabilizar alguns sintomas da doença. E existe também a cirurgia de estimulação cerebral profunda, que, não curando a doença, em casos seleccionados pode ser utilizada com excelentes resultados.

**Para além destes, existem outras abordagens que possam auxiliar os doentes com Parkinson?**

Além destes tratamentos é imperativo que um doente com parkinson cumpra um plano de exercício físico regular, e se possível faça fisioterapia. Em alguns casos a terapia da fala também é muito útil.

**E o que pode o doente também fazer por si no seu dia-a-dia?**

Melhorar a sua saúde geral com uma alimentação equilibrada e exercício físico. Para além disso, ter boas relações sociais e fazer coisas que goste para melhorar a sua boa disposição.



**Continua a apostar-se na investigação no sentido de se alcançar a cura ou alternativas para melhorar a qualidade de vida dos portadores de Parkinson?**

Nunca houve tantos estudos de investigação em novos tratamentos para a doença de Parkinson.

**E existe esperança em encontrar-se uma cura?**

Sem dúvida. Existe uma comunidade científica que trabalha fervorosamente para perseguir este objectivo

**Neste sentido, quais os principais desafios que os profissionais de saúde vão encontrar no futuro?**

Procurar marcadores para diagnosticar mais cedo a doença e tratar mais cedo.

**«Os resultados promissores do projecto-piloto "ParkinSound" levaram a delinear e procurar financiamento agora para um projecto maior, com mais doentes e maior duração»**

**O ano passado criou, juntamente com o músico Pedro Santos, a orquestra ParkinSound, um projecto que visava terminar com o estigma relacionado com esta doença e procurar novas formas de retardar a sua progressão. Fale-nos um pouco desta iniciativa... de que forma correu e ainda está a ser desenvolvida e que benefícios trouxe aos portadores de Parkinson?**

A música pode melhorar a nossa disposição e humor. As terapias musicais já foram estudadas e podem auxiliar alguns sintomas da doença de Parkinson. Numa orquestra comunitária, além da música, os participantes seguem pistas visuais e auditivas, fazem movimentos para tocar instrumentos ou cantar, estas estratégias poderiam de facto ser benéficas para os doentes. Desta forma desafiei o Pedro Santos a realizar uma orquestra com doentes de Parkinson, e com a ajuda de outros neurologistas avaliamos os doentes antes e depois da intervenção, e verificamos que de facto houve um aumento significativo na escala de impressão clínica de melhoria nos participantes. Este estudo foi premiado no congresso Português da Sociedade Portuguesa de doenças do movimento com o melhor trabalho de investigação clínica. Os resultados promissores deste projecto-piloto levaram a delinear e

procurar financiamento agora para um projecto maior, com mais doentes e maior duração, e esperamos melhores resultados.

**Para terminar, considera que as doenças do movimento têm cada vez mais impacto e importância na saúde em Portugal?**

A Doença de Parkinson é cada vez mais prevalente e existe, felizmente, maior consciência acerca desta e de outras doenças do movimento. Alertar e procurar ajuda é fundamental.





PATROCÍNIO OFICIAL



PARCEIROS



# BRAGA ROMANA

REVIVER BRACARA AUGUSTA

17 A 21 DE MAIO 2023

MERCADO | ACAMPAMENTO MILITAR | CIRCO ROMANO | ESPETÁCULOS  
CORTEJO | VISITAS GUIADAS | ARTES PERFORMATIVAS | ÁREA PEDAGÓGICA





16

## The Outpost

Hollywood

Baseado numa história verídica, narra a história de uma pequena unidade de soldados americanos que enfrenta um esmagador ataque coordenado pelos Talibãs.



18

## Moon Crash

Syfy

Uma empresa siderúrgica une-se a uma empresa aeroespacial para extrair matéria lunar. Quando um acidente de perfuração faz com que um pedaço gigante da lua se solte e se dirija à Terra, a equipa terá de descobrir como o destruir antes da colisão fatídica.



22

## O Terramoto

Syfy

Em 1904, um terramoto de magnitude de 5.4 na escala de Richter abalou Oslo, tendo o seu epicentro lugar numa falha geológica na própria capital norueguesa. Apesar de os cientistas não terem a certeza, existem indícios de que são de esperar fortes abalos de terra nesta zona.

M.  
Sé-  
ries



## Hasta el Cielo

2023 | 16+  
1 temporada  
Drama e Crime

Inspirado em factos verídicos. Quando o marido morre, Sole decide que a melhor maneira de cuidar do filho é tornar-se uma “patroa” do crime... mesmo que isso implique ser inimiga do seu pai. Determinada a ganhar a vida de forma independente, Sole encontra novos aliados que a ajudam a desvendar o mistério das mortes que marcaram o seu destino.

## SINFONIA EM TONS DE AZUL

Esta série é um drama ambientado numa ilha onde é organizado um festival de música. Esta série segue o músico chamado Orestis, que viaja para esta ilha grega durante a pandemia de COVID-19 para montar este festival de música do zero. Confrontado com a pequena sociedade da ilha, ele vê-se envolvido numa história de amor apaixonada que faz com que se manifestem vários problemas sociais que afligem o grupo inteiro de pessoas.

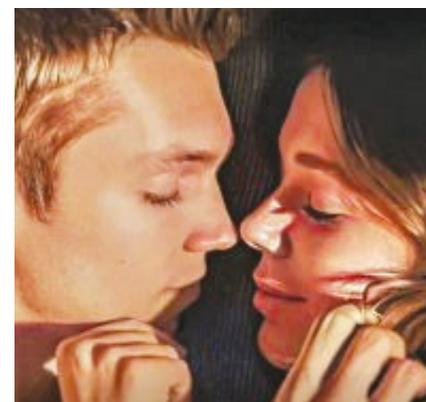
2022 | 16+  
1 temporada  
Mistério e Crime



## SEMPRE QUE NOS APAIXONAMOS

Série romântica que acompanha Irene e Julio ao longo de quase 20 anos. Conhecem-se em 2003, quando começam a tirar o curso de cinema em Madrid. Na sua terra natal, Irene tinha um namorado mas mudando de cidade, ela acredita que a relação entre eles vai inevitavelmente terminar. Em Madrid, Irene faz novos amigos, estreia um filme e começa uma ligação com Julio.

2023 | 16+  
1 temporada  
Drama e Romância





# Granjinhos

## Business Center

Avenida da Liberdade - Braga

# A sua empresa no coração da cidade!



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

Venha conhecer este projeto e potencie connosco o seu negócio.

Contacte-nos!



Edifício dos Granjinhos  
Avenida da Liberdade  
4710-249 Braga



+351 934 144 466



geral@granjinhos.pt

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

# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

## (VILA DO CONDE)

TXT José Carlos Ferreira

Em abril celebra-se, a 18 o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, e a 20 o Dia Nacional do Turista, ou seja, duas efemérides que se complementam.

E neste território, felizmente, não faltam monumentos e sítios de grande interesse que atraem todos os anos inúmeros turistas que procuram histórias para levarem consigo.

Por isso, no roteiro deste mês decidi escolher um monumento nacional, cheio de curiosidades que merecem ser descobertas e conhecidas. Este mês vamos até Vila do Conde conhecer a igreja do Mosteiro de Santa Clara.

O fundador do Mosteiro e da igreja de Santa Clara de Vila Conde foi D. Afonso Sanches, filho ilegítimo, mas provavelmente o mais amado, do rei D. Dinis, segundo defendem alguns autores.

Educado no Paço em companhia dos outros filhos legítimos e ilegítimos que foram nascendo, com igual tratamento, o autor de “Os túmulos de Santa Clara de Villa do Conde” sustenta que percebe-se assim que este nobre fosse de verdade o predileto de D. Dinis, pois ele era o mais velho.

Feita esta contextualização, podemos agora situar no tempo a construção da igreja do Mosteiro de Santa Clara que, em termos arquitetónicos, é um monumento do período de transição romano gótico.

Joaquim Pacheco Neves salienta no seu livro “O Mosteiro de Santa Clara de Vila do Conde” que, para além de possuir «ameias, sólida silharia e arcos de meia volta» esta igreja apresenta-se «já com uma rosácea florida, janelas ogivais e portas com arquivoltas assentes



em colunas trabalhadas, com uma extensa nave cortada ao meio pelas grossas grades do coro». O investigador sustenta ainda nesta sua obra que, com o correr dos anos e dos séculos, este templo «foi sofrendo modificações que, se não alteraram a estrutura da planta, deram-lhe uma expressão diferente nem sempre de apurado bom gosto».

Não menos importantes nesta igreja são os coros Alto e Baixo, de onde as freiras de Santa Clara, irmãs de clausura, participavam na celebração da Eucaristia. Antigamente, o acesso primitivo ao coro Alto fazia-se através do exterior. Contudo, com a intervenção dos Monumentos Nacionais foi criada uma escada interior que liga os dois coros que, como se pode verificar no local, destruiu uma pintura mural.

No coro Alto existe um cadeiral decorado com painéis, alguns dos quais terão desaparecido, de estilística maneirista, executados no princípio do século XVI. Por terem construído a escada interior, o acesso tornou-se fácil e mais fácil o desaparecimento de alguns painéis.

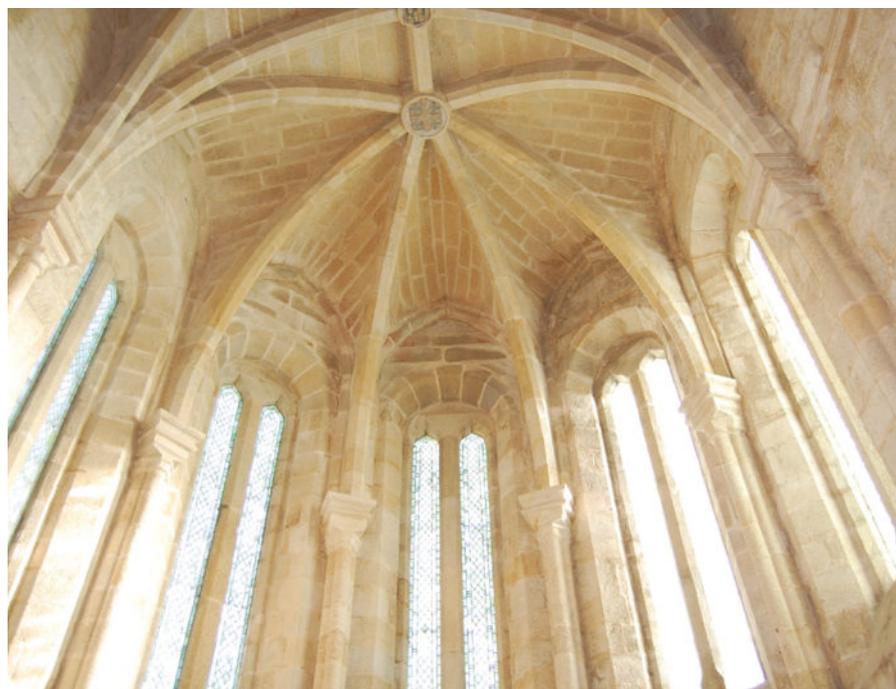
Igualmente importante, até porque é impossível ficar-se indiferente a esta peça, pela sua monumentalidade, é o órgão de tubos que se encontra na parede Sul da igreja e que é datado do século XVII.

Por outro lado, salienta-se ainda os tetos da igreja do Mosteiro de Santa Clara, que são forrados com caixotins de madeira do século XVII. Na opinião dos especialistas, este teto «constitui um rico trabalho de talha com desenhos diferentes».



Quem visitar esta igreja, que é Monumento Nacional, não pode deixar de ver também o túmulo da filha de D. Nuno Álvares Pereira, D. Brites Pereira, que faleceu muito nova. Caso as gentes de Vila do Conde não se tivessem unido e manifestado, este túmulo, uma verdadeira peça de arte fúnebre que merece ser admirada, teria ido parar ao Museu Municipal do Porto.

A igreja do Mosteiro de Santa Clara de Vila do Conde é hoje um Monumento Nacional, pelo Decreto de 16 de Junho de 1910, que pertence ao Estado e que está cedido à paróquia de S. João Baptista de Vila do Conde, a quem compete gerir o templo e chamar a atenção dos organismos públicos para a necessidade de obras no edifício.



## A MÁSCARA DA RESILIÊNCIA



Lucas, J.  
Psicólogo e membro do Braga Toastmasters

### “A vida é muito importante para ser levada a sério” Óscar Wilde

**N**o contexto recente de Carnaval, deparamo-nos com inúmeras formas de vivenciar o mesmo, tendo em conta diferentes contextos geográficos, culturas e, obviamente, pessoas. Em todas elas há um fio condutor, que nos transmite a mensagem de que, perante as adversidades da vida, não vale a pena levar as coisas demasiado a sério. É importante relativizar, ou seja, vivermos o lado B (bom) da vida.

Devemos ser capazes de olhar para os problemas, para as dificuldades e conseguirmos extrair forças, motivos que nos façam sorrir, divertir e viver de bem com a vida.

Qual a capacidade ou competência que nos permite este tipo de atitude? Podem e devem existir várias, contudo, hoje e vestindo o traje de psicólogo, vou destacar a Resiliência.

Em termos psicológicos, a Resiliência é a capacidade que o ser humano tem de, perante os obstáculos, problemas, desafios, conseguir dar a volta por cima, ou seja, superá-los de forma positiva e construtiva. É a capacidade que desenvolvemos de lidar com as adversidades, conseguindo agir sobre as mesmas, transformando-as em oportunidades e experiências construtivas. Esta é, sem dúvida, uma das atitudes mais funcionais e que permitem potenciar o bem-estar humano.

No fundo, é como se colocássemos uma máscara de super-homem ou super-mulher, conseguindo assim aguentar a pressão do dia-a-dia, adaptando uma atitude altamente eficaz que nos ajuda a sermos mais felizes.

A recente época carnavalesca é um dos momentos do ano onde penso ser mais visível a transposição da visão anterior, pois, como podemos constatar, é um momento em que as pessoas conseguem esquecer (nem que seja por pouco tempo) todas as adversidades e se divertirem de uma forma que muitas das vezes ultrapassam a racionalidade quotidiana, sendo reis ou rainhas, matrafonas, príncipes ou princesas, verificando-se quase em todos eles uma alegria genuína e uma vontade de gozar e aproveitar o momento, bem ao jeito da famosa expressão do poeta Horácio “carpe diem”.

Para concluir e reflectindo sobre esta época deixo o desafio:

Para sermos mais felizes e adaptarmo-nos melhor às adversidades, devemos tentar colocar permanentemente a máscara da resiliência, permitindo assim uma vivência mais adaptativa, que nos ajudará certamente a divertimo-nos com a vida, pois ela é demasiado importante para ser levada tão a sério.

Vale a pena pensar nisto...

“O custo de estar errado é menor que o custo de não fazer nada”

# SETH GODIN

**S**eth Godin nasceu a 10 de julho de 1960, em Mount Vernon, Nova York, EUA. Em 1979, formou-se em Ciência da Computação e Filosofia na Tufts University, e tirou o mestrado em Administração de Empresas na Stanford Graduate School of Business. O seu primeiro emprego foi como gerente de marca na Spinnaker Software, onde esteve de 1983 a 1986, tendo entrado na empresa enquanto fazia o seu MBA. Após isso, fundou a sua própria empresa chamada Seth Godin Productions. Além de lançar um dos blogs mais populares do mundo, é também autor, empresário, orador público e escreveu 20 livros best-sellers, incluindo *The Dip*, *Linchpin*, *Purple Cow*, *Tribes* e *What To Do When It's Your Turn (And It's Always Your Turn)*. O seu livro *Isto é Marketing*, foi um grande êxito instantâneo de vendas em vários países de todo o mundo. O livro mais recente é *The Practice*. Embora conhecido pela sua escrita e oratória, Seth também fundou duas empresas, a Squidoo e a Yoyodyne (adquirida pelo Yahoo!). Concentrando-se em várias matérias, desde marketing e liderança eficazes até à disseminação de ideias e mudança, Seth conseguiu motivar e inspirar inúmeras pessoas por todo o planeta. Em 2013, Seth foi um dos três profissionais introduzidos no Hall da Fama do Marketing Direto. Numa surpreendente reviravolta, em maio de 2018, foi, igualmente, incluído no Marketing Hall of Fame. Lançou ainda e-books gratuitos sobre o efeito placebo e educação.



# Nutrimeio

## A nutrição sustentável como forma de proteger o ambiente

A Nutrimeio é uma empresa especializada na área do Ambiente e Nutrição Sustentável. Procura minimizar o processo de degradação ambiental, bem como promover a sustentabilidade e uma maior harmonia com o meio ambiente, através da mudança de hábitos e comportamentos com foco na saúde e qualidade de vida das pessoas.

“Unir Ambiente e Nutrição numa nova Visão” é o lema da Nutrimeio. Para isso, os principais focos da empresa passam por criar canais inovadores, orientados para o desenvolvimento sustentável, ajustado às necessidades dos nossos clientes; apoiar a criação de espaços de sensibilização e formação, abertos à conscientização e a gerar uma participação crítica, no âmbito da sustentabilidade; contribuir para a construção de sociedades mais conscientes, implicadas na melhoria das condições gerais da Saúde e Meio Ambiente; difundir e orientar, em parceria com os clientes, a mudança para atitudes persistentes a favor de um bem comum.

Desde a sua criação, a Nutrimeio tem vindo a desenvolver apoio técnico a entidades de apoio social (a preços sem ânimo de lucro), parcerias com ONG's e IPSS nacionais e internacionais, voluntariado cooperativo e ainda colabora de forma ativa em projetos sociais.





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

**ABERTO À HORA  
DO ALMOÇO**

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

**Inspeções:**

**Periódicas  
Facultativas**

**Atribuição de Matrícula\*  
Extraordinárias\***

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

**M A R A V I L H A   D O   C Á V A D O**

**MCLAB**

**L A B O R A T Ó R I O**



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS  
E TAXIMETROS**

**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**

# OS IMPREVISÍVEIS MAS IMPACTANTES NO!ON

NO!ON nasceu em 2015 e é um projecto musical composto por dois amigos, o Marco Pereira e Márcio Alfama.

Conheceram-se através de outros projetos e colaborações que fizeram e, após uma atuação em Braga, decidiram avançar em conjunto, com nome próprio, tendo feito a sua primeira atuação em conjunto no bar *Sé La Vie*.

Definem-se como «imprevisíveis» e gostam de «incendiar e provocar um pouco as assistências». Tentam que todas as atuações sejam únicas e acreditam que esse elemento surpresa seja o que os promove e desperta curiosidade e interesse aos ouvintes.

Atualmente estão a preparar um novo disco, “Modified Liberation”, que surge num contexto pós confinamento e também após o lançamento do último disco “7 2 6”.

Este é um trabalho composto por onze temas que, pelas palavras da dupla, serão músicas intimamente ligadas à «emergente ditadura da inteligência artificial». «Hoje em dia, o mundo vive regulado por algoritmos em que as expectativas e comportamentos são imensamente condicionados por essa mesmíssima ditadura», afirmam.

Por isto, os grandes referenciais para este trabalho foram obras como a Era da Inteligência Artificial, a Fábrica de Cretinos Digitais e Homo Deus.

Todas elas abordam esta temática com diferentes perspectivas que contribuíram, em grande parte, para o desenvolvimento e criação deste trabalho.

A música dos NO!ON envolve várias estilos tão díspares como a eletrónica, industrial, experimental ou o synthwave. O seu trabalho tem sido promovido em rádios locais, nacionais mas também internacionais, principalmente na Galaxie Rádio e na Rádio Arverne, em França, locais onde têm maior destaque.

Desta forma, consideram que o alcance que têm é grande e acreditam que conseguem assim gerar opiniões diferenciadas nos seus ouvintes, sendo por isto um *feedback* positivo tanto do público como dos *media*.



## The Departed – Entre Inimigos

M16 (2006)

Gênero: Drama, Triller  
Título Original: The Departed  
Realizador: Martin Scorsese  
Atores: Jack Nicholson, Leonardo DiCaprio, Matt Damon, Vera Farmiga, Kristen Dalto, Mark Wahlberg  
Duração (minutos): 152

O jovem polícia Billy Costigan (Leonardo DiCaprio) infiltra-se no bando de Costello (Nicholson). Já Colin Sullivan (Matt Damon) consegue o mesmo feito, mas na polícia como informador do chefe da máfia local. A tentativa mútua de descobrir quem está no “lado errado” é conduzida com muita violência, numa feroz história onde estas vidas sob disfarce se ligam, interligam e colidem.

## Sacanas sem lei

M12 (2009)

Gênero: Guerra, Drama  
Título Original: Inglourious Basterds  
Realizador: Quentin Tarantino  
Atores: Quentin Tarantino, Christoph Waltz, Brad Pitt, Eli Roth, Mélanie Laurent, Diane Kruger, Daniel Bruhl, Jacky Ido, Michael Fassbender, Til Schweiger  
Duração (minutos): 154

Durante a II Guerra Mundial várias personagens cruzam-se em batalhas contra o nazismo. Por um lado, o tenente Aldo Raine (Brad Pitt), especialista nos escarpes e líder de um grupo de soldados americanos escolhidos para espalhar o terror entre os nazis, eliminando-os com especial requinte. Depois, também Bridget von Hammersmark (Diane Kruger), uma famosa atriz alemã que na verdade colabora com a Resistência Francesa; e ainda Shosanna (Mélanie Laurent), uma rapariga judia sobrevivente ao massacre da sua família que acaba em Paris, a gerir um cinema durante a ocupação dos alemães.



## Os Mauzões

M6 (2022)

Gênero: Animação, Família, Comédia  
Título Original: The Bad Guys  
Realizador: Pierre Perifel  
Atores: Vozes de Marc Maron, Sam Rockwell, Craig Robinson, Awkwafina, Richard Ayoade, Anthony Ramos, Zzie Beets  
Duração (minutos): 100

Uma equipa de animais fora da lei e peritos em golpes, está prestes a tentar o seu golpe mais ousado – tornarem-se cidadãos modelo. Com a ajuda do Professor Marmalade, resolvem seguir o caminho do bem, mas o desafio, para quem levou a vida dedicada ao crime, é muito mais difícil do que poderiam imaginar. Hilariante e divertido.



# Dia Mundial da Doença de Parkinson

O Dia Mundial da Doença de Parkinson celebra-se a 11 de abril, em homenagem a James Parkinson, a primeira pessoa a descrever sintomas de uma “paralisia agitante”, que mais tarde viria a ser denominada Doença de Parkinson. O dia tem como objetivo informar e consciencializar para a doença, de modo a promover a procura de ajuda atempada e melhorar a qualidade de vida do doente e respetiva família.

## Causas e sintomas

Após mais de 250 anos da descrição inicial da doença, a sua causa é ainda desconhecida. No entanto, aponta-se sobretudo para que seja multifactorial, resultando de fatores genéticos e ambientais. Sabe-se que a doença causa uma diminuição da produção de dopamina, um neurotransmissor que controla os movimentos e que é produzido pelas células cerebrais, mas não se sabe porque é que há pessoas a desenvolver a doença e outras a não a desenvolver.

Também os sintomas variam de pessoa para pessoa. Contudo, os tremores nas mãos são os sintomas mais precoces e comuns. Já com a evolução da doença, os

sintomas tendem a piorar e podem ocorrer também rigidez, descoordenação motora, movimentos mais lentos, dificuldades na marcha, alteração da postura corporal e da expressão facial, bem como, em alguns casos, depressão, perturbações do sono, dificuldade em engolir e perturbações da micção.

## Diagnóstico e tratamento

Uma vez que a doença de Parkinson não tem uma causa conhecida, não há um diagnóstico específico, sendo este baseado nas queixas do doente e nas alterações ao exame neurológico realizado pelo médico. São apenas feitos exames para excluir a presença de outras patologias neurológicas que podem ser reversíveis.

Não existe, do mesmo modo, tratamento para esta patologia. Existem apenas medicamentos que controlam os sintomas, de modo a atrasar a evolução da doença e a criar melhor qualidade de vida ao doente. Outras práticas como a fisioterapia e a terapia ocupacional podem também ajudar o doente a melhorar a sua atividade funcional diária.



M.  
agen-  
da

# Kids

## MASHA E O URSO

ALTICE FORUM | BRAGA

16 de abril

**Presencial**  
**9,90-29,90 €**

Não podes deixar de fazer parte desta nova aventura na qual verás a Masha e o Urso juntamente com os seus amigos da floresta. As coisas não são o que parecem e a Masha e os seus amigos vão precisar da tua ajuda para salvar o Urso dos verdadeiros planos de Igor...



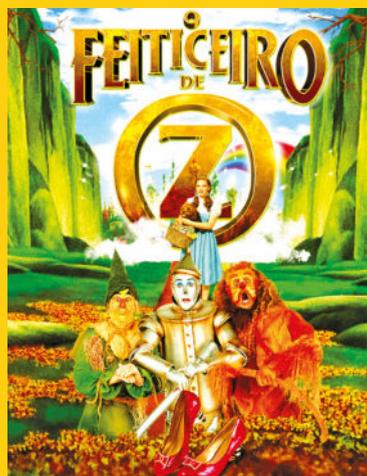
## O FEITICEIRO DE OZ

ALTICE FORUM | BRAGA

23 de abril

**Presencial**  
**12-13 €**

Depois de se perder devido a um tornado, a pequena Dorothy tenta encontrar o caminho de regresso a casa. Juntamente com o seu cachorro Totó, percorre o caminho até à Cidade



das Esmeraldas e ao misterioso Feiticeiro de Oz. Pelo caminho encontram um Espantalho, que precisa de um cérebro, um Homem de Lata que quer ter um coração e um Leão covarde que precisa desesperadamente de coragem.

## SOM A SOM, PLUM A PLUM NA FLORESTA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

30 de abril

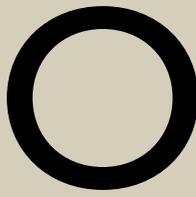
**Presencial**  
**3 €**

Este workshop pretende sensibilizar para a natureza, para a importância do ambiente e como a floresta nos permite encontrar sons, mas também através dela construir instrumentos tradicionais ou não convencionais, que nos permitem fazer música nos dias de hoje. Acima de tudo, é divertido, cria laços e amizade entre o grupo, e uma maior ligação com a natureza.



A close-up, high-angle photograph of a small dog with brown and white fur looking down at several pieces of chocolate scattered on a light-colored wooden floor. The dog's face is partially visible at the top of the frame, with its eyes focused on the chocolate. The chocolate pieces are in various shapes, some still in their wrapper.

**Não dê chocolate  
ao seu Pet!**



mês de abril este ano é adoçado pela Páscoa. Neste clima de alegria, é natural que se comentam alguns exageros com os seus doces e chocolates. No entanto, quem tem um animal de estimação deve lembrar-

-se de não partilhar o chocolate com eles!

Dar ao seu patudo um quadrado de chocolate ou um ovo de Páscoa pode ter o efeito oposto àquele que deseja e pode resultar em problemas graves de saúde. Porquê? O chocolate contém um ingrediente chamado teobromina, que é normalmente digerido pelo metabolismo humano, mas não pelo dos cães e gatos. Desse modo, qualquer alimento que contenha teobromina leva à sua acumulação nos animais de estimação, podendo tornar-se tóxica.

Se deu chocolate ao seu pet ou pensa que ele ingeriu este doce, fique atento aos seguintes sintomas, que podem indicar intoxicação:

- Excitação e inquietação
- Respiração acelerada
- Aumento da frequência cardíaca e arritmias
- Tremores
- Aumento da frequência em urinar e/ou incontinência
- Vômitos e diarreia
- Aumento da temperatura corporal
- Convulsões

Se identificar estes sintomas, contacte rapidamente o médico veterinário. Recolha o máximo de informação que tenha sobre o seu companheiro e sobre o chocolate que ele tenha comido. Em função do tamanho e peso do seu animal, o médico veterinário conseguirá determinar o risco a que ele está sujeito de acordo com a quantidade de teobromina ingerida.



# Badminton:

Desporto de raquete e pena



O badminton é um desporto individual ou de pares, semelhante ao ténis, praticado com uma raquete e um volante ou pena que deve ser passado por cima de uma rede.

Os jogos de volante ou pena já se praticam há séculos nos continentes europeu e asiático. No entanto, o badminton como o conhecemos hoje surgiu no século XIX, na Inglaterra, sendo que o nome deriva de "Badminton House", nome da casa de campo do Duque de Beaufort, situada no condado Gloucestershire, onde o desporto terá sido praticado pela primeira vez.

O objetivo principal do jogo é fazer com que o volante, constituído por 16 penas de ganso, que pesam seis gramas, toque no campo adversário, fazendo-o passar por cima da rede e evitando que o mesmo caia no próprio campo. Se tal for feito, o jogador ganha a jogada, o equivalente a um ponto no marcador.

O jogo tem a duração máxima de três parciais, com um intervalo de dois minutos entre os parciais e um intervalo de um minuto quando alcançados os primeiros 11 pontos de um jogador ou dupla. A vitória é alcançada pelo primeiro jogador ou dupla a conquistar 21 pontos, com uma distância de dois pontos em relação ao adversário. O jogo pode chegar, no máximo, aos 30 pontos, sendo que, se os jogadores empatarem a 29, o jogo termina com "pontos dourados", terminando nos 30 pontos.

### Algumas jogadas-base do badminton:

**Clear:** É um batimento defensivo acima da cintura, com o volante a apresentar uma trajetória ascendente "em balão".

**Smash/Remate:** Trata-se de um batimento ofensivo acima da cintura, em que o volante apresenta uma trajetória descendente "picada".

**Amorti Alto:** É um batimento ofensivo acima da cintura em que o volante é amortecido de modo a adotar uma trajetória descendente e a cair no campo adversário, junto à rede.

**Serviço:** Um serviço é sempre abaixo da linha da cintura e, dependendo da zona em que é realizado, pode ser curto ou longo, tendo de ser obrigatoriamente dirigido para a área de serviço do adversário, diagonal à zona de serviço.

**Lob:** É um batimento defensivo abaixo da cintura, que cria uma trajetória ascendente do volante.

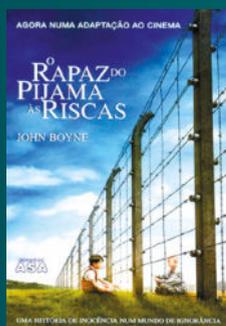
**Amorti Baixo:** É semelhante ao *Lob*, mas apresenta as características de trajetória do *Amorti Alto*, apesar de ser uma jogada abaixo da cintura.





## O RAPAZ DO PIJAMA ÀS RISCAS

**John Boyne**  
176 páginas

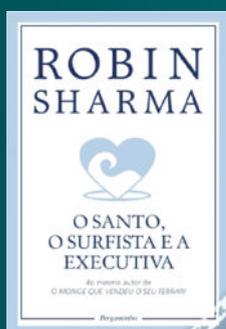


Bruno, de 9 anos, muda-se para o campo de concentração de Auschwitz quando o seu pai é promovido a comandante do complexo. O lugar é delimitado por uma vedação, onde conhece Shmuel, um prisioneiro judeu, com o qual inicia uma profunda amizade. Certo dia, Bruno passa para o outro lado da vedação e é encontrado junto a Shmuel pelos soldados que os obrigam a entrar dentro de uma sala, liberando um gás fatal, que lhes causa a morte.

libertando um gás fatal, que lhes causa a morte.

## O SANTO, O SURFISTA E A EXECUTIVA

**Robin Sharma**  
224 páginas



Conta a história de Jack Valentine, que sentindo-se muito incompleto na vida, partiu em busca de uma vida mais feliz e saudável, fase em que encontrou três professores notáveis. Neste livro, Robin Sharma mostra-nos como podemos alcançar dons internos e remodelar toda a nossa vida exterior através de um processo.

## LÁ, ONDE O VENTO CHORA

**Delia Owens**  
392 páginas



Conta a história angustiante de Catherine Daniel Clark, "Kya", e da sua vontade de sobreviver nos pântanos ao longo da costa da Carolina do Norte. Kya, desde criança, aprende a ser autossuficiente, sensível e inteligente e sobrevive completamente sozinha numa realidade agreste e difícil.

## UM DIA NA VIDA DE UM PUM, UM PANGOLIM E OUTRAS HISTÓRIAS ESPANTOSAS

**Mike Barfield**  
128 páginas



Um livro muito interessante, cheio de humor que responde a várias questões sobre o corpo humano, o reino animal ou os mistérios do mundo. Histórias de banda desenhada, boletins informativos e mapas divertidos, com muitos factos para descobrir.

# PORTUGALNTN

“OS CAMINHOS PARA AVENTURAS ÚNICAS E MEMORÁVEIS”



Com mais de mil quilómetros de Percursos Pedestres implementados e homologados, centenas de quilómetros de Rotas Religiosas, Centros Cyclin´Portugal e Grandes Travessias Cicláveis, a PORTUGALNTN destaca-se no segmento de implementação de infraestruturas no setor de Turismo de Natureza.



Com nove anos de experiência, a PORTUGALNTN cresce continuamente devido ao profissionalismo e rigor em cada trabalho. A empresa conta com recursos humanos altamente qualificados, que asseguram o processo de criação de infraestruturas, desde o estudo prévio até à dinamização das mesmas.

A empresa é especializada na implementação de Percursos Pedestres Homologados, Centros de Cyclin´Portugal, Grandes Travessias Cicláveis, Rotas religiosas, nomeadamente os Caminhos de Santiago e Caminhos de Fátima, Centros de Trail Running e ainda no desenvolvimento de Aplicações Móveis de visitação territorial que se destacam pela criatividade, inovação e facilidade de utilização. A aplicação comercializada com a marca FEEL® é facilmente adaptável e replicável de acordo com as necessidades e expectativas associadas a cada projeto.



A empresa adota a frase “Somos o que sentimos”, para enfatizar que cada trabalho é baseado em estudos e conhecimento sobre o terreno, as pessoas, a cultura, o património e todo o contexto existente, bem como no potencial que a sua intervenção pode despertar. “Nada do que fazemos resulta da imposição cega da nossa ideia. Aliás, o planeamento é sempre o resultado dos contributos das comunidades locais e dos seus dirigentes, com a visão técnica e as exigências de segurança que, para nós, são inegociáveis, e com a própria visão de desenvolvimento que a nossa experiência já nos permite partilhar”, remata João Neves, sócio-gerente da PORTUGALNTN.

# VILA FLOR QUER CATIVAR VISITANTES COMO “TERRA DE ALMA E COR”

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

**Vila Flor recebeu a caminhada inaugural do Tua Walking Festival, promovida pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua, abrindo o apetite para a descoberta de uma “terra de alma e cor”**





Com o rio Tua a correr tranquilo, Vila Flor recebe os turistas com a exuberância das amendoeiras em flor, o despontar da vinha após o sono reparador de Inverno e os ramos generosos das oliveiras a agitarem-se ao sabor do vento.

Localizada no distrito de Bragança, Vila Flor quer cativar os visitantes como “terra de alma e cor”. Os contrastes das cores e paisagens saltam à vista, enquanto a alma das gentes do concelho se descobre no paladar inebriado durante uma prova de azeite ou de vinho, num sorriso acolhedor ao percorrer as ruas das aldeias ou na riqueza das conversas à volta de uma mesa farta de produtos de excelência.

Este recanto do grande “Reino Maravilhoso” exaltado por Miguel Torga convida a caminhar, a desvelar passo a passo pessoas e lugares, a deixar os sentidos

apurarem-se na descoberta da natureza, da história e do património da terra a quem D. Dinis chamou Vila Flor.

Foi precisamente este o desafio lançado pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua, no arranque do Tua Walking Festival, iniciativa que, em cinco fins de semana, dá a conhecer Vila Flor (11 e 12 de março), Murça (29 e 30 de abril), Carraceda de Ansiães (20 e 21 de maio), Mirandela (23 e 24 de setembro) e Alijó (7 e 8 de outubro).

Sob a orientação da PortugalINTN, empresa responsável pela afirmação de Trás-os-Montes como um paraíso para os apreciadores de caminhadas em trilhos homologados, cerca de 200 pessoas fizeram, a 12 de março, o percurso entre Ribeirinha e Vilarinho das Azenhas, por um trajeto de cerca de 8 quilómetros, numa junção de duas pequenas rotas, que permitiu caminhar



à beira rio e subir ao topo do monte, para além da descoberta da rede de observação de aves (birdwatching) implantada no Vale do Tua.

A partida ocorreu junto à Linha do Tua, nas imediações do apeadeiro da Ribeirinha e a pouco passos do rio, marcando o início da descoberta da natureza em estado primaveril, com autênticos tapetes naturais de flores a convidarem a tirar fotografias “instagramáveis” e para emoldurar.



Eis, então, que surge a linha de comboio a bordejar o rio, com a vegetação já a começar a tomar conta dos carris. Trata-se de uma linha férrea de rara beleza, que deveria ter voltado à vida graças ao prometido Plano de Mobilidade do Vale do Tua, gizado como compensação pela construção do aproveitamento hidroelétrico de Foz Tua. É inevitável ficar a matutar como é possível que depois de um investimento de 17 milhões de euros, e com a barragem a produzir energia há cinco anos, as populações locais continuem apeadas e os turistas a procurarem outros destinos porque a circulação tarda em ser retomada, apesar da constante chamada de atenção das autoridades da região para a necessidade de resolução deste problema.

Pelo caminho não faltou a degustação do azeite Tua Valley e um lanche ao som de música ao vivo para

retemperar as forças antes da subida até ao Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, onde a vista panorâmica e o ar puro depressa fazem normalizar o ritmo da respiração dos menos treinados nas caminhadas.

Segue-se o almoço, servido pela Torques – Associação de Desenvolvimento Comunitário, no Centro Inter-



pretativo Tua Natureza, um equipamento informativo sobre o território, instalado numa antiga escola primária, que tinha sido inaugurado na véspera pelo secretário de Estado do Turismo, Nuno Fazenda, que também participou num seminário sobre o pedestrianismo, que decorreu no Centro Cultural de Vila Flor, no âmbito da programação que assinala os dez anos de atividade do Parque Natural Regional.

O diretor do Parque do Vale do Tua explica que um dos eixos do trabalho desta entidade tem sido a estruturação do turismo de natureza, no qual se insere o lançamento de uma rede de 12 percursos pedestres



homologados, assim como a promoção da observação de aves e de estrelas. «O pedestrianismo permite aliar uma prática saudável à promoção do território nas suas variadas vertentes», afirma Artur Cascarejo.

Por seu turno, o presidente da Câmara Municipal de Vila Flor, Pedro Lima, destaca que a prática de pedestrianismo em trilhos homologados é um «fator de desenvolvimento e simultaneamente de ordenamento do território», apontando no sentido do crescimento sustentável que quer para o concelho.

Domingos Pires, responsável pela PortugalINTN, destaca a oferta integrada de trilhos que existe neste território, realçando a «enorme diversidade» que é possível encontrar sem ser necessário percorrer grandes distâncias.

### **Natureza, história e património**

A caminhada integrada no Tua Walking Festival é o aperitivo que aguça o apetite para a descoberta de um concelho que alia natureza, história, património, produtos endógenos de excelência – como o azeite, o vinho e a amêndoa – e gastronomia, ao saber fazer e à arte de bem receber das suas gentes.

Tendo em conta que foi D. Dinis que, em 1286, deu a esta terra o nome de Vila Flor, substituindo a antiga designação de Póvoa d'Álem Sabor, nada melhor do que começar o périplo pelo centro histórico no Arco de D. Dinis. Este monumento de interesse público é o que resta das muralhas com cinco portas que o rei apelidado de “Lavrador” mandou erguer em 1295.

Em matéria de património, é obrigatório visitar a igreja de São Bartolomeu, matriz de estilo barroco, edificada no século XVIII, em frente à qual está o Pelourinho da vila. Nota também para a chamada Fonte Romana, mas que na verdade é do século XVI.

Nas imediações, junto às escolas da vila, destaca para dois bonecos colocados pela Câmara Municipal rente às passadeiras, naquela que constitui uma

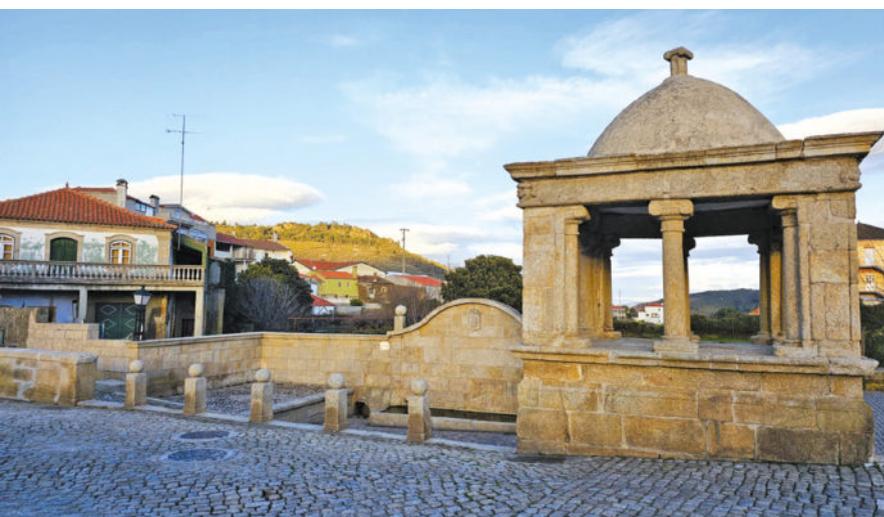
forma original e impactante de promover a segurança rodoviária.

Depois, parte-se rumo ao miradouro de Nossa Senhora da Lapa, também chamado de “Capelinhas”, no qual é possível apreciar a zona histórica da vila num baioço colocado num ponto panorâmico estratégico.



Seguindo a rota dos miradouros, prossegue-se em direção a Vilas Boas, onde fica o santuário de Nossa Senhora da Assunção, considerado um dos mais importantes templos Marianos de Trás-os-Montes, com a romaria de 15 de agosto a atrair multidões, e um ponto privilegiado de observação da paisagem.

Continua-se em direção a Freixiel, onde a atração mais importante é uma forca medieval, onde era executada a pena de morte através de garrote, apontada como um vestígio único na Península Ibérica. Nesta localidade também é possível ver o Pelourinho e um conjunto de duas fontes.





### Desfrutar do fértil Vale da Vilarça

É com os ouvidos a aconchegarem os sons da natureza, os olhos à procura dos raios solares que despontam por trás do monte coroadado pela capela de Nossa Senhora dos Anúncios e a pele eriçada pela gélida aragem matinal que começa o dia na Quinta do Barracão da Vilarça, no fértil Vale da Vilarça.

A unidade de agroturismo, atravessada pela ribeira da Valariça, surgiu em 2004 pela mão de Maria João Feio, como forma de valorizar a quinta de 110 hectares herdada do pai. Para além da vertente de alojamento, com capacidade para 36 pessoas, aqui produz-se azeite (comercializado com marca própria), vinho (a propriedade fica na Região Demarcada do Vinho do Porto), amêndoa e gado, há mais de 30 anos em modo de produção biológica.

A proprietária, antiga investigadora da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, explica que o empreendimento não quer ser igual a um hotel, apostando

na diferenciação que lhe advém da ruralidade. Os hóspedes têm à sua espera «paz, paisagens e uma forma de estar na vida em harmonia com a natureza».

Tal como noutros pontos da região, aqui é possível, à noite, em silêncio, ficar a contemplar as estrelas, ou não fosse o Parque Natural Regional do Vale do Tua a primeira área protegida a receber a certificação como “Destino Turístico Starlight”, tomando assim a dianteira na afirmação do “Dark Sky® Vale do Tua” no setor do astroturismo.

Quem rumar a Vila Flor não pode perder a gastronomia local, como por exemplo no restaurante D. Castro, onde se destacam a posta, o bacalhau e as batatas fritas estaladiças. É, desta forma, à mesa que as conversas se entrelaçam, sem que se dê pelo tempo a passar, fazendo perceber que há experiências que dão cor à alma.



# TUVA '23

## WALKING FESTIVAL



11-12 MARÇO **VILA FLOR**  
29-30 ABRIL **MURÇA**  
20-21 MAIO **CARRAZEDA DE ANSIÃES**  
23-24 SETEMBRO **MIRANDELA**  
07-08 OUTUBRO **ALIJÓ**

## PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA



/parquevaletua



/parquenaturaldovaldotua



(+351) 278 201 430



parque.valetua.pt

Organização:



Parceiros  
Institucionais:



# RECEITAS & MARMITAS





# A Minha receita

Grace na Cozinha

## Bolo do Forno, da Porta Aberta ou Bolo da Pá

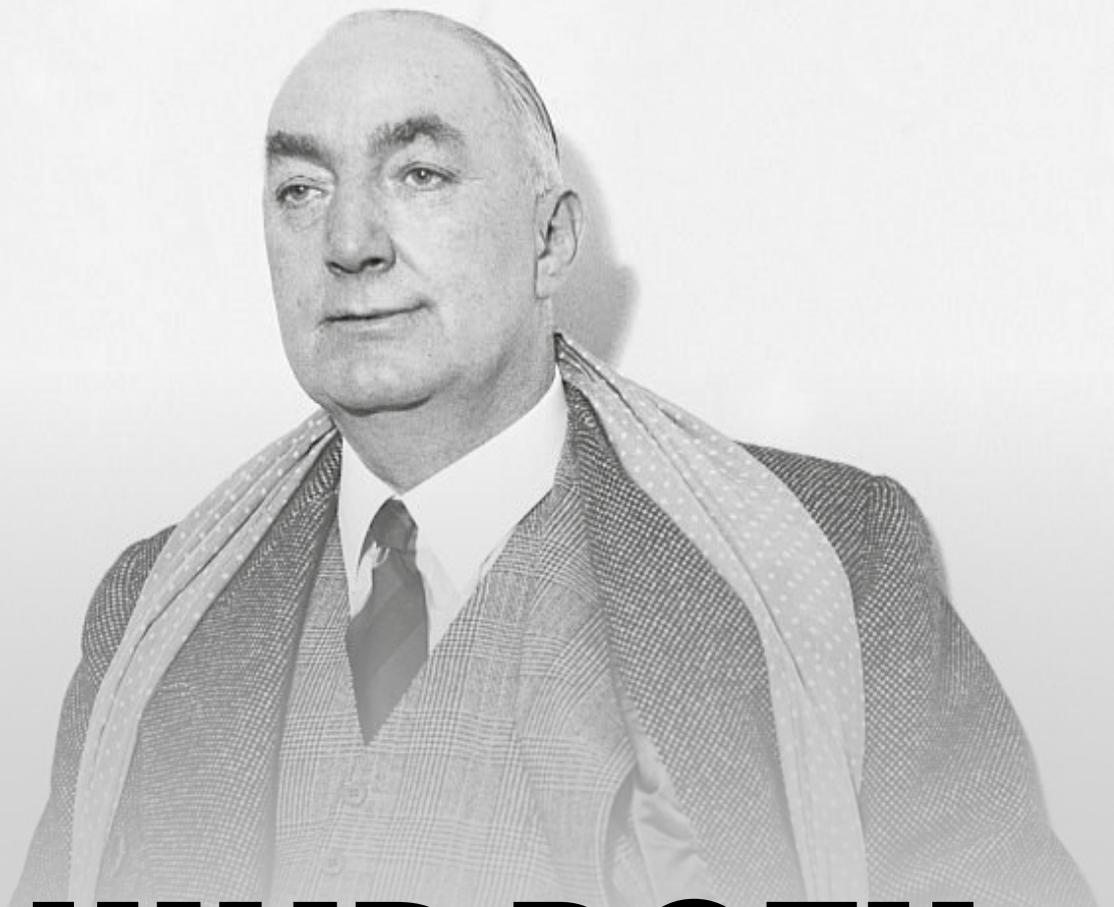
Esta receita conta com mais anos que eu. Traz-me memórias da Avó Maria, que preparava o Bolo com mestria. Já partiu e todos temos muitas saudades dela. Foi uma avó meiga, alegre e sempre pronta para receber a família. Quando preparava o Bolo repartia com todos os seus 14 filhos. Eu e o meu irmão Nuno batíamos sola pela estrada “arriba” para ir buscar a parte que nos tocava. O sabor ficou gravado na minha memória e julgo que ficará até ser velhinha e esta receita é a representação dela, daquelas mãos “papudas” a bater a massa, do seu forno a lenha velhinho e da cozinha enegrecida de em tempos defumar chouriças. Este Bolo do Forno, Bolo da Porta Aberta ou Bolo da Pá era habitualmente preparado em dia de fornada, com a mesma massa de cozer a broa, mas abonado com toucinho, chouriça caseira ou sardinha de salgadeira. Atualmente, é parte do Receituário da Gastronomia Minhota e uma verdadeira iguaria à antiga. Anotem a receita...

### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

1 kg Farinha de Milho branca  
 350 g Farinha Centeio integral  
 Duas Chouriças (usei da Salsicharia Limiana)  
 Barriga de porco curada em salmoura (fiz em casa)  
 1 L Água  
 15 g Fermento de padeiro fresco  
 16 g Sal fino

### PREPARAÇÃO:

- 1 - Começar por dissolver o fermento em água morna e reservar.
- 2 - Misturar o sal na farinha de milho e esaldar com água quente. Juntar o fermento e envolver sem amassar. Deixar repousar 15 minutos.
- 3 - Juntar a farinha de centeio e alguma água, enquanto amassa com as mãos. Deverá colocar água aos poucos, para a massa não ficar demasiado pegajosa. Amassar até estar na consistência certa. Não deverá ficar nem demasiado mole, nem dura (acrescentar mais farinha se necessário).
- 4 - Tapar com um pano e deixar repousar cerca de 1 hora em local fechado (esta massa não deve levedar muito).
- 5 - Depois de repousar, bater a massa e moldar em forma de uma pequena broa e colocar num tabuleiro enfarinhado. Achatar a massa em forma de disco, com +- 3 cm de altura e colocar por cima rodela de chouriça e toucinho. Levar ao forno pré-aquecido a 200° durante cerca de 45 min.

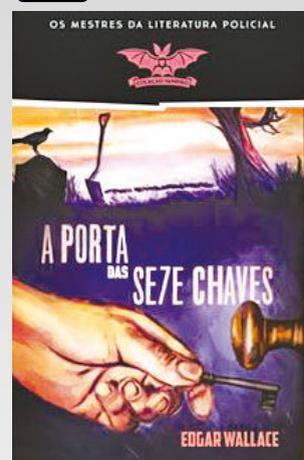


# PHILIP ROTH

ESCRITOR DE ABRIL

**R**ichard Horatio Edgar Wallace nasceu a 1 de abril de 1875, em Greenwich, Londres. Filho de pais atores (Richard Horatio Edgar e Mary Jane Polly Wallace), Edgar abandonou precocemente a escola e aos quinze anos já tinha experiência como vendedor de jornais, operário numa fábrica de borracha, funcionário de sapataria, distribuidor de leite e cozinheiro de navio. Em 1894, ficou noivo, mas terminou rapidamente o compromisso para se alistar no exército, enviado para a África do Sul. Na Cidade do Cabo, em 1898, conheceu Rudyard Kipling e foi inspirado a começar a escrever. A sua primeira coleção *The Mission that Failed!* foi um sucesso tão grande que em 1899 pagou para sair das forças armadas para se dedicar à escrita a tempo integral. O primeiro livro de Edgar foi uma coleção de versos chamada *Writ in Barracks* (1900). Em 1904, completou o seu primeiro thriller, *The Four Just Men*. Como ninguém iria publicá-lo, decidiu abrir a sua própria editora, que chamou de Tallis Press. Em 1911, publicou o seu primeiro conto sobre a aventura africana, a coleção *Sanders of the River*, baseado no conhecimento adquirido enquanto correspondente especial do Daily Mail e que se tornou um best-seller. Edgar acompanhou as histórias com peças teatrais, começando em 1926 com *The Ringer*, emocionando o público como havia impressionado os leitores, devido ao suspense e ao efeito surpresa. Em dezembro de 1931, foi designado para trabalhar como coargumentista no filme *King Kong*, em 1933 com o produtor Merian C. Cooper. Ao longo de vinte e sete anos publicou mais de cento e setenta títulos. Porém, no final de janeiro, começou a sentir fortes dores de cabeça repentinas e foi diagnosticado com diabetes. A sua condição piorou em poucos dias, entrou em coma e morreu devido à doença, que coincidiu com pneumonia dupla, a 10 de fevereiro de 1932 em North Maple Drive, Beverly Hills.

—  
**ACONSELHAMOS  
A LEITURA**  
240 páginas



**"A Porta das Sete Chaves"**

O polícia Dick Martin pensa em reformar-se e o seu trabalho final é apanhar Lew Pheeny, procurado devido a um assalto a um banco. Depois de apresentar um alibi a Martin, este tenta perceber a conexão entre uma jovem e atraente bibliotecária, um cientista maluco e o herdeiro desaparecido de uma vasta fortuna, todos envolvidos numa teia de fraude, engano, tortura e assassinato.

# Veículos elétricos alternativos. Qual o mais adequado?



Filipe Silva  
Informático

Na impossibilidade de fazer as deslocações do dia a dia a pé, qual o melhor veículo?

É muito fácil aprender a andar nas bicicletas elétricas, são ideais para qualquer uso pois têm grandes rodas que absorvem as trepidações em maus pisos. A maioria atinge os 25 km/h permitidos por lei para uso em ciclovias e têm uma autonomia entre 30 a 100 km com pedal assistido. No entanto, face a uma subida íngreme, é garantido que terão de pedalar.

Para o desporto, a bicicleta elétrica tradicional é a escolha certa pois está mais bem equipada. Esta custa entre mil euros a 10 mil euros, enquanto uma dobrável custa entre 500 a 1500 euros. Não é fácil levar a bicicleta elétrica tradicional nos transportes pois não é permitido em horas de grande afluência ou têm vagas limitadas. Já uma dobrável pode ir na secção das malas. Esta é a vantagem das dobráveis, uma vez que colocar no carro, arrumar em casa ou no emprego é bem simples. As tradicionais exigem mais espaço e, muitas vezes, têm que ficar na rua, situação que causa algum receio nos donos.

As trotinetes elétricas também são fáceis de arrumar e de transportar mas andar em maus pisos é um castigo. Uma trotinete elétrica simples custa entre 250 e 500 euros mas tem pouca potência face às subidas. As desportivas são mais potentes mas são mais caras, podem custar entre 750 a 2000 euros. Estas são pesadas e guardar num carro ou pegar nelas para descer/subir escadas é difícil pois podem pesar até 30 kg. Ao nível de autonomia uma trotinete normal pode ir até aos 25 kms e uma desportiva pode chegar até aos 100 kms. As trotinetas, normalmente,

alcançam os 25 km/h e as desportivas podem chegar aos 100 km/h.

Os Segways podem custar 7000 euros, enquanto os *Mini-Segways* custam entre 300 a 800 euros. É bem simples aprender a andar e estes são ideais para circular no meio dos pedestres. Têm potência suficiente para qualquer subida e circular em mau piso não é problema. Tal como as trotinetes, a sua autonomia varia entre os 25 km e os 80 km mas a velocidade máxima ronda os 20 km/h.

Os Monociclos elétricos são os mais difíceis de aprender a andar e custam entre mil euros e 4 mil euros. São dos mais potentes, nenhuma subida será um obstáculo e podem alcançar entre 25 km e 200 km de autonomia. A velocidade máxima vai dos 25 aos 100 km/h. A sua arrumação é simples, mas são pesadas, facilmente pesam acima dos 20 kg.

Todos estes veículos elétricos têm vantagens e desvantagens, a sua escolha deve variar consoante as deslocações a fazer:

- Percursos em bons pisos sem grandes inclinações: Trotinete ou Bicicleta dobrável;
- Andar em maus pisos: Qualquer um menos as trotinetas;
- Andar em transportes? Qualquer um exceto as bicicletas tradicionais ou os segways;
- Passar por escadarias? *Mini-segway* ou monociclo.
- Subidas muito íngremes? Trotinete desportiva, um *mini-segway* ou monociclo.

Assim, peguem num capacete e troquem o carro por um destes veículos, vamos poupar muito e iremos aportar o nosso grão de areia para um futuro melhor.



# O meu primeiro mealheiro

## Para que serve?

TXT **Carina Meireles**  
Consultora Financeira

Neste mundo ainda muito consumista, é necessário mostrar às crianças desde cedo, a importância do dinheiro e nada melhor do que um mealheiro fazer parte da sua vida.

As crianças quando recebem o seu primeiro mealheiro, olham para ele com admiração e respeito.

As crianças aprendem muito em casa para além da escola e é com a família que se deve criar a diferença e mostrar desde cedo aos mais pequenos, que o mealheiro deve ser um aliado para poupar para o futuro.

O mealheiro aliado a incentivos por parte dos pais, em mostrar que é bem mais interessante receber prendas de aniversário em dinheiro e ir enchendo o mealheiro para concretizar sonhos futuros, faz toda a diferença.

Um mealheiro serve para criar objetivos para a concretização de sonhos. Sonhos? Sim! As crianças mais pequenas que têm um mealheiro, gostam de ser elas a colocar lá o dinheiro e de saber que estão a juntar para comprar algo com dinheiro que é delas.

Criar esta responsabilidade nas crianças desde cedo, ajuda-as a crescer com um olhar diferente no que toca aos gastos e caso seja criado o hábito de poupança desde logo, tendo um mealheiro com a definição de objetivos em conjunto com a família e que possam ser por exemplo de prazos curtos com valores inferiores, podem despertar na criança o desejo de querer chegar lá. Ou seja, a criança pode juntar, por exemplo, para comprar um boneco e com a ajuda da família, vai acompanhando quanto falta para lá chegar e assim que consiga a família deve dar-lhe os parabéns por ter alcançado esse mesmo objetivo e ser a criança a pagar pelo boneco com o dinheiro do seu mealheiro.

Os pais são, sem dúvida, essenciais no processo e através de bons exemplos, podem mostrar às crianças que é possível e a criação de regras pode e deve fazer parte do processo. Uma das regras principais para a criança e o mealheiro é que deve perceber que um dos objetivos principais não é gastá-lo todo, porque depois vai demorar mais a juntar novamente, e transmitir a ideia de ir gastando, conforme vai precisando. Desta forma, a criança percebe também a criação de prioridades nos gastos dela e vai-se apercebendo como gerir o seu dinheiro, com o acompanhamento bem

de perto dos pais.

E como nas escolas não se ensina a poupar ou a saber gastar o dinheiro, por exemplo, é em família que deve ser feito esse trabalho. Muitas famílias também têm dificuldades em transmitir estes conceitos, porque elas mesmas não os utilizam, logo está na altura de colocar as crianças a saber mais sobre o dinheiro e porque não começar com um mealheiro?

Para que a criança tenha a perceção do que vai tendo uma responsabilidade com o seu mealheiro, deixo uma dica: compre um que seja transparente para que possa ter a noção real do valor que vai ponto e da sua evolução, e a família pode também ter um mealheiro para juntar dinheiro, para uma utilização do valor por exemplo, para passar mais tempo em família.

Desta forma, todos juntos conseguem trabalhar para o mesmo fim, juntar dinheiro com um objetivo.





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!

## Grande Rota da Serra dos Picos (Braga)

Sob o abraço do Sameiro com a Serra dos Picos e dos encantadores e refrescantes rio da Várzea e ribeiras de Provências e Reamondes, surge a zona de maior altitude média de Braga, nas freguesias de Espinho, Sobreposta e Pedralva. Entre serranias, vales e lugares onde quase nada escapa à sensação de parecer ter importante significado patrimonial, capta-se uma aura a fazer lembrar um pouco a serra do Gerês ou da Peneda, numa experiência de tranquilidade e comunhão com a envolvente que enche a alma de quem aqui vem. A “Grande Rota da Serra dos Picos” é um percurso longo,

suplantando ligeiramente os 30km. A sua configuração, em forma de “8”, é resultado da reunião de dois trajetos circulares mais pequenos, com cerca de 9km e 23km, que coincidem num ponto comum, nas imediações da Capela de Santo António, em Espinho. Variando entre caminhos rurais, trilhos de montanha, este percurso é um convite para vivenciar uma envolvente absolutamente genuína, onde a pecuária e a agricultura se revelam na paisagem, e onde elementos como a Eira Comunitária e os Moinhos de Portuguediz em Sobreposta, os tradicionais e graníticos núcleos rurais de Pedralva e a envolvência campestre de Espinho perduram na memória de quem os descobre.



### DADOS TÉCNICOS

Distância 31,2 km

Tempo 11h40m

Dificuldade Muito difícil

#### Pontos de Interesse

- Capela de Santo António (41.541382; -8.346979)
- Santuário do Sameiro (41.540202; -8.368395)
- Mãe de Água (Bom Jesus) (41.553267; -8.374274)
- Alto do Crasto
- Fontainhas
- Encosta dos Penedos Brancos
- Monte da Pena
- Parque de Merendas de Sobreposta (41.56028; -8.345724)
- Pau de Bandeira - Pico do Crasto
- Serra dos Picos
- Nascente do Rio Este (41.578970; -8.33207)
- Ribeira de Reamondes
- Campos entre Picos e Bugide
- Capela do Espírito Santo
- Centro de Pedralva (41.559810; -8.320987)
- Lugar do Outeiro
- Lugar de Alvar
- Lugar de Além
- Monte de Campelos
- Lugar de Portuguediz (41.540522; -8.320146)
- Eira Comunitária
- Cascata de Portuguediz
- Moinhos do Rio da Várzea
- Moinhos da Ribeira de Provências

## Trilho do Forte do Paçô (Viana do Castelo)

Este percurso situa-se no lugar de Montedor da freguesia de Carreço, do concelho de Viana do Castelo. É de salientar que grande parte deste percurso é coincidente com o “Percurso Pedestre dos Moinhos de Vento de Montedor”. O ponto de início localiza-se no local mais a norte da praia de Carreço, onde acaba a rua empedrada de acesso à praia de Fornelos, junto às Pias Salineiras. As “pias salineiras” (Idade do Ferro) são constituídas por «gamelas» escavadas no afloramento granítico. De formatos irregulares, têm um rebordo criado para reter a água do mar de forma a permitir uma rápida evaporação.

Seguimos por um trilho, onde a areia, a terra e a pedra se misturam, contornando os campos de cultivo à direita e um afloramento granítico à esquerda, onde se situam as Gravuras Rupestres de Montedor. Classificadas com Imóvel de Interesse Público, estas gravuras rupestres pré-históricas apresentam motivos zoomórficos (cervídeos e equídeos). Deixando o mar nas nossas costas, entramos na sombra dos pinheiros que abundam neste local e, subindo pelo caminho de laje, encontramos as primeiras casas do Lugar de Montedor. Continuando pelo caminho marcado, deparamo-nos com uma laje de pedra onde se localiza outro núcleo de gravuras rupestres: Gravuras Rupestres da Fraga da Bica, que apresentam motivos cruciformes, provavelmente estilizando a figura humana.

Seguindo pela Travessa da Bica viramos à esquerda para a Rua do Bom Sucesso, onde avistamos uma antiga capela denominada por Capela de N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> do Bom Sucesso. Desta capela restam apenas alguns painos de parede e a capela-mor em adiantado estado de degradação. Continuando a subir a rua empedrada deparamo-nos com o Farol de Montedor. Foi construído sobre os restos de um povoado castrejo da Idade do Ferro, comprovado pelo aparecimento de vários vestígios de cerâmica, tégula e parte de um moinho manual de grandes dimensões. É o farol localizado mais a Norte do país e entrou em funcionamento em 20 de Março de 1910. Virando à esquerda por um trilho de

terra batida que penetra num pinhal, encontramos o primeiro moinho de vento em funcionamento: o Moinho do Petisco.

Depois de descer as escadas de madeira que se encontram junto a este moinho, viramos à esquerda por uma rua empedrada. Cerca de 100 m decorridos, viramos à direita pela travessa da Velosa até desaguar num largo, onde tornamos a virar à direita. É neste ponto que os dois trilhos se separam. Enquanto o percurso pedestre do Forte do Paçô segue em frente por este caminho, o dos Moinhos de Vento de Montedor segue por um carreiro de terra batida à esquerda, a cerca de 50 m do largo por onde passamos.

Seguindo as marcas de indicação de trilho, entramos numa zona de pinhal, onde podemos observar algumas espécies cinegéticas, tais como o pombo bravo e o coelho bravo. Findo o pinhal, começamos a avistar a veiga com os campos de milho, o mar e a Praia de Paçô, onde se encontra o Forte de Paçô. Trata-se de um pequeno forte marítimo, integrante de uma linha que, à época da Guerra da Restauração, tinha como função a vigilância e defesa da margem esquerda do Rio Minho e da costa atlântica portuguesa. O Forte, localizado sobre a praia, cooperava com os vizinhos Forte do Cão (Vila Praia de Âncora) e Forte da Areosa. Encontra-se classificado como Imóvel de Interesse Público.

Descendo o monte por entre a vegetação rasteira muito característica deste local até à orla costeira, encontramos um caminho de terra batida onde podemos virar à direita, descendo até à praia para visitar o Forte. Se optarmos por virar à esquerda, seguimos sempre junto à costa até chegarmos ao ponto de partida deste trilho.



### DADOS TÉCNICOS

Distância 4km

Tempo 1h30m

Dificuldade Fácil

#### Pontos de Interesse

- Pias Salineiras de Fornelos
- Gravuras rupestres de Fornelos
- Gravuras rupestres de Fraga da Bica
- Capela de Nossa Senhora do Bom Sucesso
- Farol de Montedor
- Moinho do Petisco
- Moinho de Cima
- Moinho do Marinheiro
- Gravuras rupestres do Sol Raiado
- Pias Salineiras
- Forte do Paçô
- Gravuras rupestres



# *Jerusalem* ou a procura de um ideal

A Páscoa é uma altura de celebração e reflexão para todos os que acreditam no mais supremo dos sacrifícios em prol dos outros, mas a comemoração não termina com o passar da efeméride.

Celebrando a grande variedade de temas e assuntos cada vez mais presente no mundo dos jogos de tabuleiro, eis que acaba de chegar às prateleiras das nossas lojas *Jerusalem: Anno Domini*, um jogo no qual assumimos o papel de seguidores de Jesus, os quais de tudo fazem para estar presentes na sua Última Ceia. Para isso, influenciam outros segui-los, acumulam parábolas e fazem os devidos sacrifícios.

Numa altura em que, cada vez mais, a atenção do público se dispersa através de múltiplos e diferentes estímulos, sabe sempre bem voltar à base, ainda que de uma forma diferente do normal: definindo estratégias e tomando decisões no momento certo. O objetivo é comum: prestar a devida homenagem àquele que foi mais do que uma simples pessoa: foi a representação de um ideal de bondade e paz. E quem diria que seria um jogo de tabuleiro a, mais uma vez, lembrar-nos disso?





# VINHOS EM PROVA

Por João Pereira | Enólogo



## QUINTA DA PEGADINHA - ESCOLHA

**Região:** Vinho Verde  
**Casta(s):** Loureiro  
**Produtor:** Quinta da Pegadinha  
**Ano de Colheita:** 2021  
**Preço:** Entre 7,50€ e os 9,0€  
**Álcool:** 12,0%  
**Enólogo:** Filipe Lemos

**Notas de Prova:** Apresenta uma cor verde citrina com reflexos brilhantes. Ao nível dos aromas, predominam as notas citrinas e a lima. Ao nível do palato. Marca a presença de fruta fresca e uma acidez presente, mas equilibrada o que lhe confere frescura, com volume equilibrado e ligeira salinidade que o torna bastante persistente.

**Harmonizações:** Acompanha bem com peixes, mariscos e algumas carnes brancas. Podendo também harmonizar com fumeiro ou queijos ligeiros.



## FORAL DE MONÇÃO - RESERVA

**Região:** Vinho Verde Monção e Melgaço  
**Sub-Região:** Monção e Melgaço  
**Casta(s):** Alvarinho  
**Produtor:** Quinta das Pereirinhas – Alvarinho de Monção e Melgaço, Lda  
**Ano de Colheita:** 2022  
**Preço:** Entre 9,00€ e os 10,0€  
**Álcool:** 13,0%  
**Enólogo:** João Pereira

**Notas de Prova:** Um vinho de aspeto límpido, brilhante e de cor esverdeado. Ao nível do aroma, apresenta notas de frutos tropicais e intenso aroma a flor de laranjeira que se misturam com nuances de madeira nobre. Ao nível do palato, este apresenta uma estrutura e corpo bem definido, rico em sabores da casta e fruta madura, associado a uma frescura ativa com uma acidez ligeira mas com um final de boca muito persistente.

**Harmonizações:** Acompanha muito bem com peixes grelhados, marisco e algumas carnes brancas. Podendo também harmonizar com fumeiro ou queijos com cura prolongada.

# SABORES COM IDENTIDADE





## Bem-Me-Quer

**Portuguesa | Braga**

Aqui partilham-se saberes e sabores minhotos. Um espaço onde o requinte da apresentação acompanha a qualidade suprema da cozinha. Na carta, evidenciam-se os bolinhos de bacalhau como entrada e o bacalhau, o polvo grelhado ou o cabrito o ano todo como opções principais. Sazonalmente, há lugar para autênticas iguarias como as papas de sarrabulho, os rojões à moda do Minho ou a lampreia. A garrafeira é também garantia de qualidade, com néctares de todas as regiões do país e o pudim Abade de Priscos como suprema finalização da experiência gastronómica.

**Campo das Hortas, 6 | 253 262 095**

**Horário:** Segundas, terças, quartas, sextas e sábados, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



## Abba

**Portuguesa | Póvoa de Lanhoso**

Originário de uma mercearia e taberna de 1914, este espaço apresenta-se com um serviço de qualidade e uma cozinha de referência nacional. Situado numa das mais belas regiões do Minho (Vale do Cávado), nesta casa não faltam motivos para uma visita. Desde logo a envolvência natural e depois à mesa, verdadeiros repastos, com as papas de sarrabulho, o arroz pica no chão e as costelinhas de javali como ponto de referência. Ambiente simples e familiar.

**Avenida de Águas Santas | 253 992 796**

**Horário:** Quarta a segunda, das 08h00 às 24h00.



## O Prego

**Portuguesa | Ponte de Lima**

Casa simples de origem familiar que aposta em serviço de diárias durante a semana, onde os sabores tradicionais portugueses marcam lugar de destaque. Na carta, não deixe de provar as diversas opções de bacalhau, o bife da casa, o arroz de pato à chef ou a posta de vitela à lagareiro. Sabores autênticos que pode apreciar num ambiente descontraído em família.

**Rua General Norton de Matos, 174 | 258 743 472**

**Horário:** Domingo a sexta-feira, das 15h00 às 19h00 e das 19h00 às 22h00.



## Alcazar

**Marisqueira | Viana do Castelo**

Sofisticação, elegância e inovação. Um lugar de eleição para celebrar qualquer tipo de festa e o destino ideal para quem procura uma experiência gastronómica única, seja para um simples almoço em família ou para a celebração da festa mais especial. Aqui, a tradição e a inovação unem-se, num verdadeiro festim de sabores. O marisco é incontornável e oferece qualidade e variedade. Mas há também opções de bacalhau, polvo com migas, bifés, secretos de porco preto ou costeletas de novilho para degustar em boa companhia.

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

**Horário:** De terça a domingo, das 10h00 às 23h00. À segunda, das 10h00 às 15h00.

# Basil Smash

## Como fazer...

Num shaker, juntar 2 cl de sumo natural de limão, 2 cl de xarope de açúcar, 8/10 folhas de manjeriço e macerar muito bem. Acrescentar 5 cl de gin Bombay Pressé, gelo, 2 cl de clara de ovo e agitar vigorosamente. Num copo, colocar gelo e fazer a coagem dupla do preparado. Aromatizar com os óleos da casca de limão e decorar com a mesma e folhas de manjeriço.

Estivemos no bar Os Zés, aberto recentemente em Braga e a experiência não poderia ter sido melhor. Para além de muito bem recebidos, o anfitrião Renato Costa preparou-nos uma bebida fresca e deliciosa para partilharmos consigo, perfeita para os dias coloridos da primavera. Aprecie, com moderação... bons brindes!

## OS ZÉS

Largo de Santiago, 22 | Braga

Acolhedor e com uma decoração bastante bonita, é o local perfeito para apreciar um cocktail fresco, criativo e surpreendente em boa companhia, conviver enquanto bebe uma cerveja ou até mesmo para partilhar umas tapas, sandes ou tábuas mistas com os amigos. E não se admire se ouvir zé's por todo o lado... é sinal de amizade e cumplicidade!



## R28

Centro Empresarial de Viatodos | Barcelos

Espaço bonito, confortável e contemporâneo, com um ambiente animado que proporciona excelentes momentos de descontração. A música é boa e variada e a carta de bebidas é do mesmo patamar, onde os cocktails ganham alma, com muito sabor, diversidade e criatividade.



## TUNA BAR

Avenida do Autarca | Vila Verde

Ponto de encontro para várias gerações, o Tuna Bar é já uma referência em Vila Verde para momentos de descontração e convívio entre amigos. A boa disposição é constante, a casa está normalmente cheia e as histórias são muitas, sempre acompanhadas por muitos brindes e petiscos.

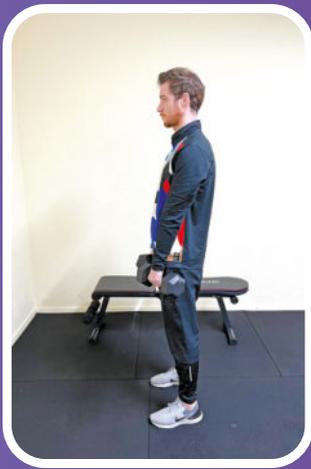




# **MISSÃO: QUEIMAR CALORIAS EXTRA DA PÁSCOA**

Em abril, com a Páscoa, vêm as amêndoas, os ovos de chocolate, o pão-de-ló e outras “gulosices”. E, como em todas as festividades, vamos precisar de queimar essas calorias extra. E, claro, como sempre, nada melhor do que um treino para nos ajudar nessa missão. Desta vez vamos precisar de apenas um banco e um par de halteres. Preparados?

**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER



### DEADLIFT COM HALTERES

- Colocar-se com os pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros e os dedos dos pés virados para a frente;
- Com os halteres encostados às coxas;
- Mandar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, mantendo a coluna direita, os abdominais apertados e os ombros para trás;
- Efetuar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser efetuado como um todo;
- Realizar o movimento até chegar a meio da canela e, de seguida, regressar à posição inicial.

### CRUNCH COM HALTERES

- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados segurando os halteres;
- Contrair o abdominal e elevar o tronco, retirando as omoplatas do solo;
  - A zona lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- No final, deve regressar à posição inicial, mas sempre com a cabeça na mesma posição e com o olhar dirigido a um ponto fixo.

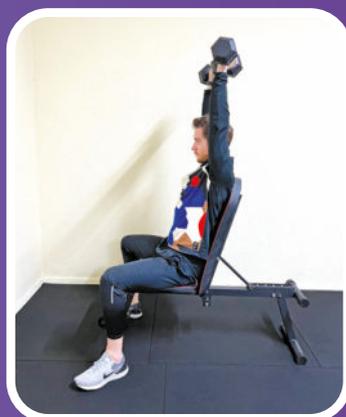


### BULGARIAN SPLIT SQUATS

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

### REMADA COM HALTERES EM BANCO INCLINADO

- Deitar o peito sobre o banco, na posição inclinada, com os pés apoiados no solo para dar mais estabilidade ao movimento;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, com as palmas voltadas para dentro e os braços estendidos;
- Executar o movimento de remada, puxando os halteres em direção às costelas e o mais para cima possível e, de seguida, deve baixar lentamente até à posição inicial;
- Procurar nunca retirar o peito do banco ao longo de todo o movimento.



### PRESS DE OMBROS COM HALTERES

- Sentar (a 90°) e encostar bem as costas sobre o banco;
- Segurar um halter em cada mão na posição horizontal e manter as palmas das mãos voltadas para a frente;
- Manter a postura: peito aberto, cotovelos dobrados para os lados, abdominal ativo e manter o olhar em frente;
- Com cuidado, para não retirar a zona lombar do banco, estender controladamente os braços para cima, de forma a levantar os halteres acima da cabeça;
- Após estender os braços completamente, regressar à posição inicial e repetir até completar o número de repetições desejadas.



# Hospital de Braga EPE

Núcleo Hospitalar de Apoio a Crianças e Jovens em  
Risco do Hospital de Braga

## **ABRIL: CAMINHA DE MÃOS DADAS COM AS “NOSSAS CRIANÇAS” PELA PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS**

Os debates atuais acerca dos maus tratos em crianças e jovens têm vindo a ganhar visibilidade social crescente, sendo reconhecidos como um problema de saúde pública (OMS, 2002). Os maus tratos podem ser passivos (por omissão) ou ativos (por ação), de natureza física, psicológica, sexual ou por negligência, e ocorrem num determinado contexto, seja na família ou na escola.

Na verdade, esta realidade alerta-nos para a promoção dos direitos e a proteção das crianças e jovens e exige-nos uma intervenção diferenciada, centrada em ações multidisciplinares, interdisciplinares e transdisciplinares.

À semelhança dos demais, o Núcleo Hospitalar de Apoio a Crianças e Jovens em Risco do Hospital de Braga (NHACJR), em 2008, passou a ter uma intervenção sistemática nesta problemática, face à criação de um “novo” modelo organizativo dos serviços de saúde para atendimento de crianças e jovens em risco e /ou perigo, através do Despacho n.º 3129/2008 de 5 de dezembro, orientado pelos princípios da Lei n.º 147/99 de 1 de setembro.

No âmbito das responsabilidades partilhadas com outras entidades com competência em matéria de infância e juventude, o NHACJR forma e prepara os profissionais, presta consultadoria na deteção de fatores de risco e identificação de sinais de alerta, referenciação, prevenção, acompanhamento e/ou encaminhamento das situações de maus tratos.

O *modus operandi* do trabalho em equipa na articulação intrainstitucional, realiza-se no dia-a-dia entre os profissionais da área da medicina, enfermagem,

psicologia, serviço social, entre outros, e com as crianças, jovens e famílias na consulta semanal do NHACJR numa ação direta e concertada, visando, sempre, a erradicação do risco e/ou do perigo. É uma prática, que objetiva a prevenção primária (preventiva) e secundária (reabilitativa) com as entidades de primeira linha; na prevenção terciária (remediativa), o NHACJR procede, no âmbito da articulação interinstitucional, à comunicação para as Comissões de Proteção às Crianças e Jovens em Risco (CPCJ) e, em última instância, para os Tribunais.

Assim, Abril: Mês da Prevenção dos Maus-Tratos, convida-nos a promover um conjunto de iniciativas, cuja tarefa primordial do NHACJR é: “ouvir e dar voz às nossas crianças” e “sensibilizar para responsabilizar”. Por isso, se o silêncio de uma criança o incomoda tente percebê-lo, se o filho do seu vizinho chora peça ajuda, se uma criança está triste aborde-a e tente entender o que a incomoda, se estiver em presença de uma suspeita de mau trato infligida a uma criança, **denuncie**. Mais: Nunca ignore um pedido de ajuda de uma criança.

Partindo da premissa de que, “mais vale prevenir do que remediar”, nunca devemos esquecer que as trajetórias de vida das “nossas crianças” tem endereço próprio e, por vezes, dependem da rua onde vivem, da família onde nasceram e crescem ou dos “lugares” onde se movem.

O caminho é e, sempre será, a prevenção dos maus-tratos de mãos dadas com as “nossas crianças”.

## O ANO DE PÉREZ OU NADA?



**João Pedro Quesado**  
Jornalista

O início do campeonato da Fórmula 1 neste ano de 2023 fez com que um piloto passasse a receber mais atenção do que o normal, por uma mera razão: é nele, e apenas nele, que parece residir qualquer réstia de esperança de haver um luta pelo título de pilotos este ano, tal é o domínio da Red Bull nesta fase inicial.

Esse piloto é Sergio Pérez, precisamente o colega de equipa de Max Verstappen na Red Bull. Será ele capaz de enfrentar o jovem e destemido bi-campeão?

Resumo 'rápido': Mexicano nascido em 1990, Pérez começou a chamar atenção por volta dos 10 anos de idade - mais pela rapidez do que pelos campeonatos que não ganhou nos karts. Não teve resultados fantásticos quando começou a competir nas fórmulas mais baixas. Foi campeão pela primeira vez em 2007, numa categoria da F3 britânica, antes de passar pela GP2 durante dois anos.

No final de 2010, Pérez assinou pela Sauber para se estreiar na F1 em 2011, passando também a integrar a academia de pilotos da Ferrari. Desde aí, há uma característica que o destaca: a capacidade de usar os pneus de forma mais suave que os outros, sem ser mais lento. No ano seguinte, em 2012, na Malásia, lutou pela vitória com Fernando Alonso - então na Ferrari -, cometendo apenas um breve erro quando estava a um mero meio segundo do carro vermelho.

A ida para a Force India, depois da travessia no deserto da McLaren em 2013, marcou a consolidação da carreira, com várias performances excelentes e vários pódios notáveis num carro sempre mais lento que o das principais equipas entre 2014 e 2020. Nesse ano, assim que percebeu que seria empurrado para fora, anunciou a sua saída da equipa, e foi assim, sem emprego para 2021, que venceu pela primeira vez um Grande Prémio. Essa emocionante

vitória não prejudicou em nada as negociações com a Red Bull, que acabou a ser o seu destino. E se em 2021 se destacou por ser o fiel escudeiro de Verstappen na luta contra Hamilton pelo título, em 2022 foi mais anónimo - aparte das vitórias no Mónaco e em Singapura.

Lá para o fim de 2022, surgiram tensões com o companheiro Max no Brasil. Ao lutar para superar Leclerc e ser o segundo classificado no campeonato de pilotos, Pérez procurou a colaboração da equipa e do companheiro. Deixou Verstappen passar para que ele procurasse ultrapassar os pilotos da frente, com o entendimento de que, caso Max não o conseguisse fazer, devolvia a posição ao mexicano. Mas isso não aconteceu, o que fez Pérez verbalizar a sua raiva logo após cruzar a linha da meta.

Essas tensões, supostamente resolvidas, já ressurgiram este ano, quando, na Arábia Saudita, Verstappen - a perseguir Pérez - não cumpriu o tempo por volta que a equipa determinou para os dois pilotos na fase final da corrida.

Verstappen quer ser tricampeão e é claro que está obstinado com esse objetivo - como outros já estiveram antes. Pérez quer provar, da melhor forma possível, que não é alguém fácil de superar. Não há melhor receita para uma rivalidade consumir a equipa por dentro - e a Red Bull sabe bem disso, graças à era Vettel-Webber.

Mas, para Pérez nos dar uma luta pelo título em 2023, tem que se superar a si mesmo e não deixar Verstappen descolar nem sequer nos dias difíceis. Talvez o melhor seja pedir conselhos ao (reformado) campeão de 2016...

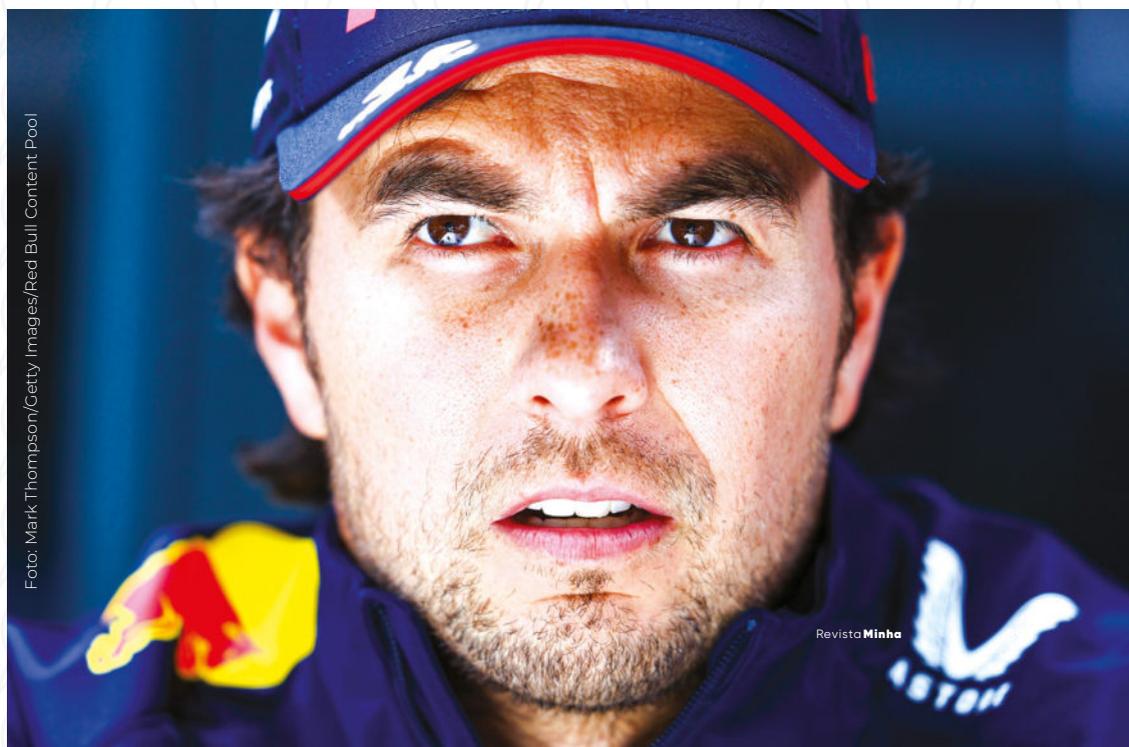


Foto: Mark Thompson/Getty Images/Red Bull Content Pool



# Instagram



consultas.nutricao

Seguir

Enviar mensagem



870 publicações

44,1 mil seguidores

A seguir 12

Consultas de Nutrição | Online

Site de saúde e bem-estar

👩‍⚕️ Ajudamos-te a atingir o teu equilíbrio alimentar sem restrições!

🌱 Equipa de Nutricionistas

Vê como te podemos ajudar 📌

[linktr.ee/consultas.nutricao](https://linktr.ee/consultas.nutricao)

Seguido/a por inescoutinho\_nutricao, marianaibenes, dianaantunes0 + 7 outras pessoas

nutrimind  
2.0

NUTRIMIND ...

equipa

Equipa

consultas

Consultas

feedback

Feedback

bastidores

Bastidores

e-books

E-Books

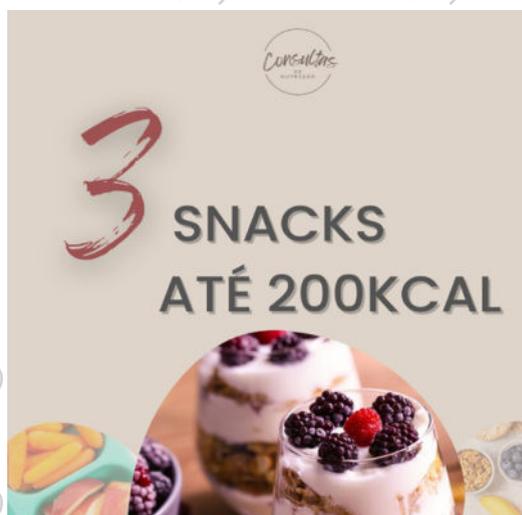
artigos

Artigos



## Consultas Nutrição

@consultas.nutricao



Uma equipa de oito nutricionistas que abordam a alimentação saudável como sendo um dos pilares para a prática de um estilo de vida saudável. Acreditam que ao incluir na alimentação das pessoas os alimentos que fornecem os nutrientes necessários, estarão a trabalhar não só na imagem corporal, mas sobretudo na saúde.

«Uma alimentação saudável é uma alimentação completa, variada, equilibrada e que é individualizada a cada pessoa»



# LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

**MAXFINANCE**  
Solutions

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

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro<sup>®</sup>

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

**RE/MAX**