

MAI

• MÍNHA •

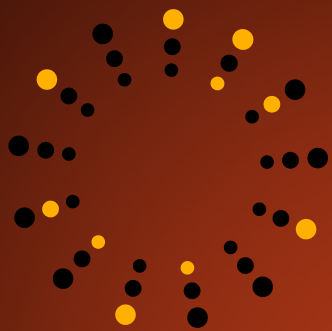
*54

UM OLHAR PELAS PAISAGENS PROTEGIDAS DO ALTO MINHO

PONTE DE LIMA

VERSÃO
DIGITAL





MAI

este
mês
na sua
minha

20

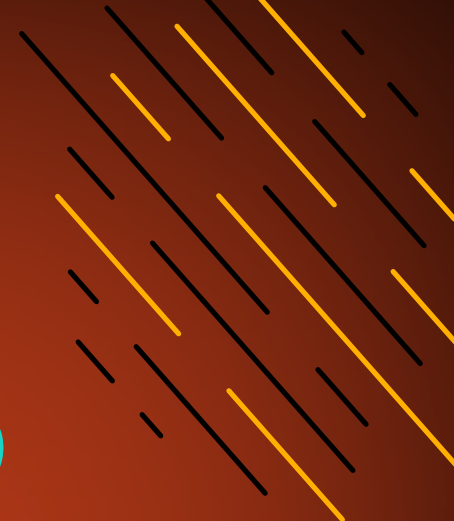
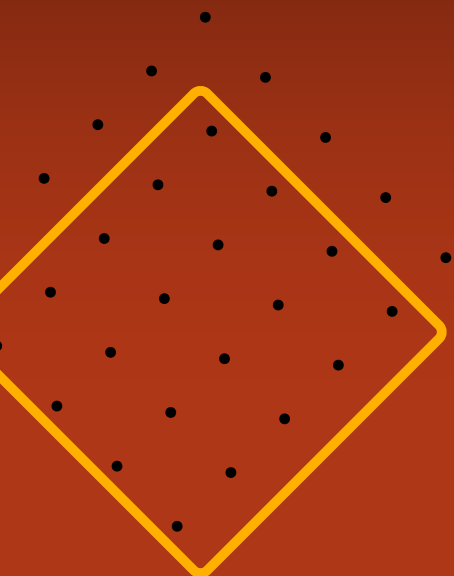
REPORTAGEM

Viaje connosco pelas
deslumbrantes paisagens
protegidas do Alto Minho
| Ponte de Lima. Um olhar
inspirador pelos territórios de
Serra d'Arga, Corno do Bico
e Lagoas de Bertandos e S.
Pedro dos Arcos.

14

ENTREVISTA

O gnration Braga assinala 10 anos de
actividade e a Revista Minha esteve à
conversa com o director artístico, Luís
Fernandes, que nos fala sobre o processo
criativo da instituição.



46

ENTREVISTA

Aida Alves, directora da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva fala-nos do poder dos livros, da importância da leitura e ainda da atividade da BLCS.

26

ESPECIAL ENSINO

Conheça a atividade de vários estabelecimentos de ensino particular e profissional da região e as suas ofertas formativas e curriculares de excelência!

76

POR AÍ

Uma vista pela região do Alto Tâmega e Barroso que promete receber todos os visitantes com a hospitalidade típica transmontana e com a rota da água em plano de destaque.

A DESLUMBRANTE NATUREZA NO SEU ESTADO PURO... E AQUI TÃO PERTO

A capa desta edição resume uma viagem deslumbrante pelas paisagens protegidas do Alto Minho | Ponte de Lima. Encontramos cenários arrebatadores e inspiradores entre a Serra d'Arga, Corno do Bico e as Lagoas de Bertandos e S. Pedro dos Arcos. Envolve-se e sinta a natureza no seu estado puro. Uma experiência única que pode percorrer a pé, de bicicleta ou a cavalo, numa união de tranquilidade que convida a apreciar o sossego num ritmo que pretende ser inesquecível... Nós gostamos e recomendamos!

Neste número, a nossa equipa dedicou-se também ao tema Ensino e traz-lhe até si um conjunto de estabelecimentos de excelência na região com propostas educacionais diferenciadoras, com destaque para as suas ofertas formativas e curriculares.

Destaque para a entrevista a Aida Alves, directora da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva. A conversa centra-se no poder dos livros, na importância da leitura e ainda na realidade da BLCS que se assume como uma referência cultural da cidade de Braga. A não perder!

O mês de maio levou-nos ainda ao gnration Braga que assinala 10 anos de actividade. O início, a sua evolução cultural e a afirmação de um processo criativo diferenciado e contemporâneo são temas que abordamos com Luís Fernandes, director artístico do espaço.

No Património, sugerimos uma visita ao Santuário de Nossa Senhora da Orada, situado na freguesia de Pinheiro, no sopé da serra da Cabreira, em Vieira do Minho. Um «pequeno templo, muito bem conservado e preservado, com muitos anos de manifestações de fé e repleto de tradições».

Conheça, igualmente, a banda Sangue Suor e o seu novo álbum "Salto". 6 mãos e 3 baterias constituem este projecto musical iniciado em 2021, por ocasião do 106.º aniversário do Theatro Circo, em Braga, e do qual fazem parte Rui Rodrigues, Susie Filipe e Ricardo Martins.

Não perca ainda a reportagem sobre a região do Alto Tâmega e Barroso que promete receber todos os visitantes com a hospitalidade típica transmontana e onde a rota da água convida a percorrer todo o território.

Como é habitual, não deixe de ler as nossas sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos, dicas de finanças e tecnologia. Isto é muito mais, na sua Minha de maio. Boas leituras e até à próxima edição!



DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*54

revista minha

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

www.revistaminha.pt

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

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

ESPETÁCULO DE TEATRO MUSICAL

“DIVAS ON BROADWAY”

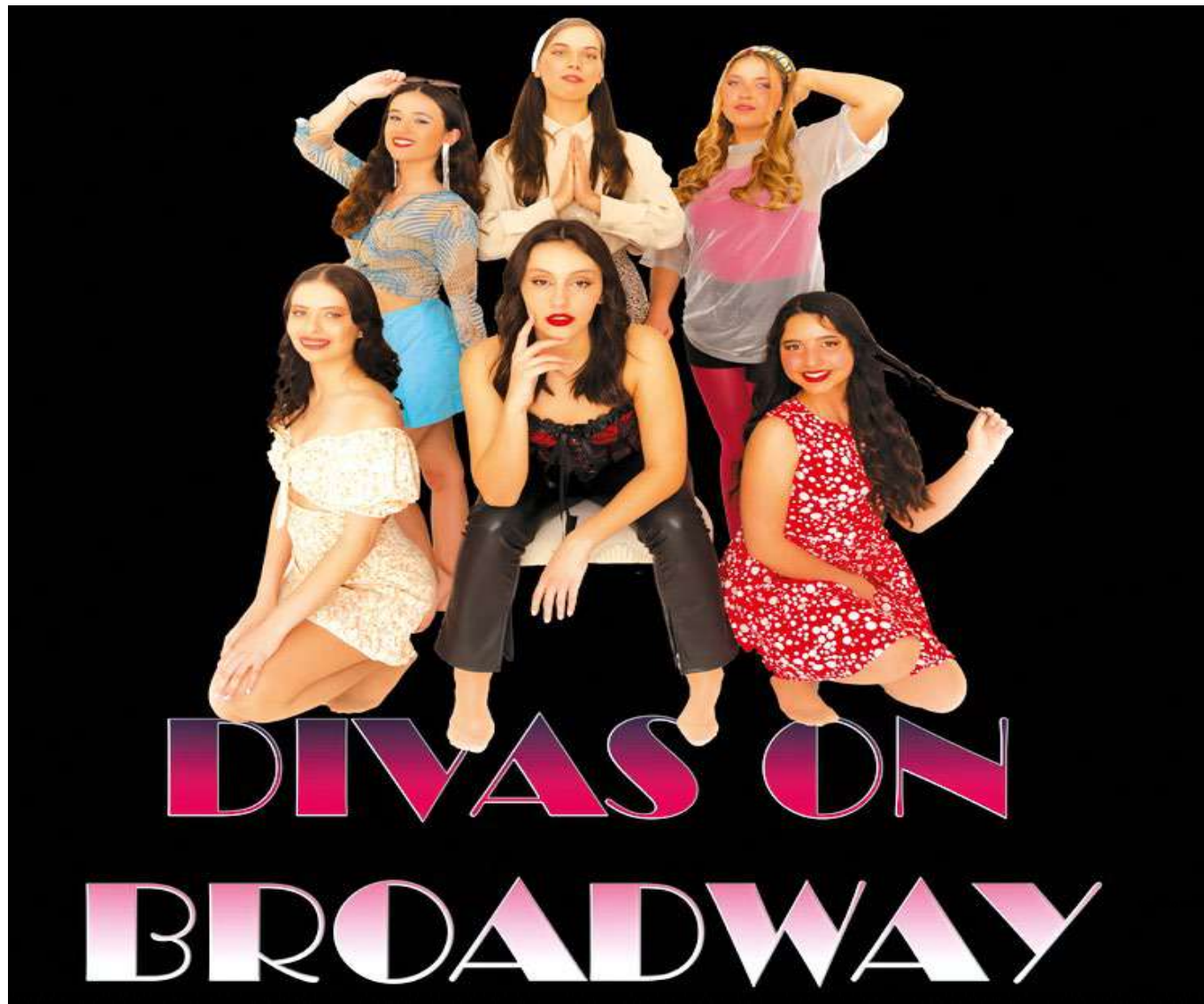
SOLIDÁRIO COM CRUZ VERMELHA DE BRAGA

O espectáculo de teatro musical “Divas on Broadway” sobe ao palco do Espaço Vita, no dia 28 de maio. Uma iniciativa levada a cabo pelos alunos da Academia Allegro, com a receita de bilheteira a reverter, integralmente, para a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, a fim de apoiar o projeto ANIM, o qual se dedica à autonomização de jovens afegãos, oriundos do país de origem ou dos campos de refugiados da Grécia e que constituem uma orquestra de músicos, dedicados ao repertório tradicional e nacionalista e proibido de ser executado, desde que os Talibãs assumiram o poder governativo.

Através deste apoio, segundo a organização, «estamos a contribuir para o acolhimento e acompanhamento destes jovens, com base no modelo de intervenção ativo e focado na participação e responsabilização, quaisquer que sejam os contextos, promovendo, assim, a sua inclusão social».

Refira-se que este espectáculo inclui as três componentes artísticas da disciplina, designadamente, canto, dança e representação. O *libretto* é original, sob direção artística de Maria João Barreto e concilia, num único ato, mais de 40 canções icónicas, produzidas pela Broadway, entre 1935 e 2020, sob a forma de *medleys*. A autoria e encenação está a cargo de Di Rosas e a coreografia de Joana Lago.

Nesta viagem entre Braga e Nova Iorque, o ponto de partida é “Porgy and Bess”, em 1935, e a chegada está prevista para 2020, com “Hamilton”. Pelo caminho, os mais icónicos musicais, as canções mais emblemáticas. Cruzamo-nos com “Sound Of Music”, “West Side Story”, “Babes In Arms”, “Les Misérables”, “Dreamgirls”, entre muitos outros. Para mais informações, pode consultar o portal eletrónico <https://www.musicaldivasonbroadway.com/>.





III TRAIL NASCENTE E VALE DO NEIVA A 14 DE MAIO

A RIBEITRAIL e o Grupo Desportivo e Recreativo da Ribeira do Neiva realizam a 14 de maio o III Trail Nascente e Vale do Neiva. A iniciativa pretende promover o desporto, a saúde e o bem-estar das populações e inclui uma Caminhada com 10 km, um Trail Curto com 17 km e um Trail Longo com 27 km. Os percursos têm início e fim no Complexo Desportivo da Ribeira do Neiva e irão percorrer o magnífico Vale do Neiva, repleto de fabulosas

paisagens típicas do Minho: florestas, quintas, trilhos romanos, e margens do Rio Neiva e dos inúmeros riachos seus afluentes. O Trail Longo terá passagem pela nascente do Rio Neiva, oportunidade única de conhecer a origem de um dos mais belos e límpidos rios que nasce em Portugal. A organização convida «toda a população a participar, a conhecer e a desfrutar do belíssimo Vale do Neiva».

5.ª EDIÇÃO DO WINE & BLUES FESTIVAL A 26 E 27 DE MAIO EM VIANA

O Wine & Blues Festival regressa nos dias 26 e 27 de maio à Praça da República de Viana do Castelo. No último fim-de-semana de maio, as noites de sexta-feira e sábado prometem um programa imperdível, onde vianenses e visitantes vão poder brindar com vinho verde em pleno centro histórico, aliando uma mostra vínica a um surpreendente cartaz musical. O Wine & Blues Festival concretiza este ano a sua 5.ª edição e tem-se vindo a afirmar enquanto festival de dimensão internacional, num percurso de consolidação da Mostra Vínica e de reconhecimento de bandas de renome mundial pelos fãs do género Blues. Na edição de 2023, o festival pretende receber 50 mil espectadores e propõe homenagear o papel das vozes femininas na história dos Blues. Marcam presença duas grandes vozes femininas que exploram diferentes estilos do género Blues, desde as sonoridades mais próximas do Soul, até aos Blues Rock e às interpretações plenas de Groove. Assim, apresenta-se um cartaz musical de exceção que une nomes conhecidos do blues nacional e revelações do panorama europeu de blues. A casta Loureiro, nas inúmeras expressões que lhe são conferidas pelos produtores e enólogos da sub-região do Lima, promete ser a protagonista de uma Mostra Vínica entre as 20h00 e a 1h00, onde se evidenciam vinhos frescos, frutados, gastronómicos, com a assinatura do Vale do Lima.





M.
even-
tos

MÚSICA

THE GIFT

Theatro Circo | Braga

19 de maio

21h30

15-28 €

Os The Gift surgem com Coral, um disco que saiu sem aviso. Coral ao vivo é sobretudo uma celebração. Da vida. Do impulso. De estarmos ainda aqui a seguir aquilo que não se vê, o nosso instinto.



MÚSICA

CAPICUA

Theatro Gil Vicente | Barcelos

20 de maio

22h00

10-22 €

Capicua, "mulher do norte", de uma força e propriedade únicas em palco, surge com "MAdrepérola", o seu mais recente trabalho que veio para renovar o espetáculo, agora mais cantado, mais dançado e mais colorido.



MÚSICA

NOBLE

Multiusos | Guimarães

27 de maio

21h30

20-50 €

Dono de uma voz poderosa e inconfundível, NOBLE arrebatou o público português, com o seu primeiro single Honey, canção que atingiu o primeiro lugar da tabela de airplay nas rádios nacionais. O alinhamento deste concerto vai percorrer os dois primeiros álbuns originais e juntar os mais recentes singles Lost in You e I Give Up.



MAIO TRAZ-NOS A ROTA DA CERVEJA ARTESANAL EM VÁRIOS ESTABELECIMENTOS DE BRAGA E VILA VERDE

A 1.ª edição da Rota da Cerveja Artesanal está a decorrer até 31 de maio e junta 27 estabelecimentos de Braga e Vila Verde que casam os seus petiscos com todo o abecedário da marca LETRA: A, B, C, D, E, F, G, uma iniciativa promovida pela Associação Empresarial de Braga, em parceria com a Cerveja LETRA.

Os menus de cada estabelecimento são, assim, compostos por um petisco e uma cerveja artesanal que têm o custo de 4 euros. O objetivo é ir provando todas as uniões propostas até perceber qual é o “par” vencedor.



Esta ação visa promover e dinamizar o setor da restauração, as suas especialidades e associá-las a uma cerveja com um perfil inovador, urbano e altamente gastronómico como é a Cerveja LETRA.

Os 27 pontos de paragem obrigatória na Rota da Cerveja Artesanal são: Alma do Raio; Armazém da Sé, Bira dos Namorados; Café e Snack-Bar Porta Nova; Café Vianna; Café-Concerto RUM; Clube Burger; Coffeenatu by Costa's; Donna Pizza; Eat Fit Gnratiön; Eat Fit Mesh Padel, Friends Food & Drinks; Idealysta Restaurante; Jardim dos Coimbras; Leitaria Quinta do Paço; Letraria Craft Beer Library; Mal Amado; Méze; Mimo's Smoke House; Ó Brunch Café; O Rei do Pão do Queijo; Picoto Park; Planeta Hot Dog; Semente Art Coffee; Tapas Aki; Vila Galé Collection Braga; Águas de Bacalhau.

Os consumidores são, ainda, convidados a partilhar a sua experiência no perfil da sua página de Facebook ou Instagram com a hashtag #rotacervejaartesanal para se habilitarem a ganhar: uma visita à fábrica da Cerveja Letra com jantar incluído para duas pessoas na Letraria Brew Pub Vila Verde. Os menus podem ser consultados no site do Taste Braga através do link <https://tastebraga.com/campanhas/rota-cerveja-artesanal/>.



OS ROMANOS VOLTAM A INVADIR BRAGA



De 17 a 21 de maio, Braga volta a vestir-se a rigor para celebrar a sua fundação e recriar o quotidiano de Bracara Augusta, em mais uma edição da Braga Romana. A cidade será, durante cinco dias, invadida por romanos, soldados, bailarinos, pantomimas e produtos alusivos à época, numa festa que terá momentos únicos, exóticos e apaixonantes com um eclético e inspirador programa cultural e pedagógico que inclui dezenas de horas de programação, centenas de atuações em diferentes palcos, inúmeras atividades pedagógicas e diversas entidades associativas e escolares envolvidas no evento.

Ao longo do evento, é recriado todo o bulício das urbes romanas, para que todos partilhem o legado cultural dos nossos antepassados, a história, o património e os costumes que fazem hoje a nossa identidade coletiva. E como é habitual, a edição em 2023 volta a apresentar uma programação repleta de novidades, com uma aposta no teatro clássico conciliada com a visão da História através das media arts, o incremento da inovação nas visitas ao património, assim como a presença da comunidade escolar e grupos internacionais em atividades fascinantes.

Esperam-se ainda milhares de visitantes, muitos deles trajados a rigor para vivenciar toda a festa, entrar no espírito e assistir a demonstrações de artes circenses, a representações dramáticas, visitas guiadas e personificações

mitológicas, numa viagem no tempo verdadeiramente inesquecível.

As ruas do mercado da opulenta Bracara Augusta prometem encher-se de personagens e com uma rota de cores, cheiros e sabores onde não vão faltar saltimbancos, atores da comédia, sonoridades do mediterrâneo, rituais, bailes e malabares, exóticos encantadores de serpentes, cultos a deuses, passeios de biga e muitas propostas para a infância.

Não esquecendo as legiões, com a força e audácia dos gladiadores, lembrando lutas de outrora.

Do vasto programa destaque para a Florália “Ludi Florei”, que abre o evento com uma multidão de cores e aromas, que perfumam a cidade e honram a Deusa Flora. O Rito Fundacional de Bracara Augusta voltará a prenunciar o nome Bracara Augusta de uma forma mágica e eterna, protegida pelo fogo sagrado.

O Cortejo Triunfal percorrerá as ruas da cidade numa verdadeira e fascinante aula de história ao ar livre. O Batizado e Casamento Romano, voltarão a conquistar o coração e a atenção de todos os presentes proporcionando momentos dos mais queridos do programa. O Circo Maximus está de regresso com grande emoção e entusiasmo. E o Funeral Romano sairá em cortejo chorado por “carpi-deiras” e embelezado pela pompa.

AutoFix® **41** ANOS
1982
USADOS CERTIFICADOS

Encontre o carro ideal!

**Dispomos de diversos modelos
de viaturas de origem nacional
com garantia Total de 4 anos***



www.autofix.pt



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

RAMPA DA FALPERRA 2023 PROMETE EMOÇÃO, BRILHO E MUITA VELOCIDADE

A 42.ª edição da Rampa da Falperra está marcada para o fim-de-semana de 19 a 21 de maio e aguardam-se, como é habitual, três dias de grandes emoções na cidade de Braga, com os adeptos do automobilismo ansiosos por ver as máquinas em ação e assistir ao brilhantismo, velocidade, intensidade e espetacularidade que esta mítica prova proporciona.

Considerada como uma das mais espetaculares provas do automobilismo nacional e internacional, a Rampa da Falperra promete repetir ao ambiente fervoroso e trazer à cidade milhares de aficionados para sentirem de perto toda a emoção da prova rainha da montanha. Durante o fim de semana, são esperadas 300 mil pessoas, e parte da bilheteira da prova reverte a favor da Associação Centro Social e Cultural Luso-Ucraniano.

Esperam-se mais de 130 participantes na competição deste ano, com as principais estrelas do Campeonato da Europa de Montanha preparadas para regressar à cidade de Braga para competir numa das mais espetaculares provas do circuito. O vencedor das duas últimas edições da Falperra – Masters FIA, em 2021, e jornada do Europeu, em 2022, Christian Merli marca novamente presença e assume-se, uma vez mais, como grande favorito à vitória final, ao volante do seu Osella FA 30, competindo lado a lado

com outros grandes nomes, como Sebastian Petit ou Petr Trnka, também com participação confirmada na prova.

Na ribalta vão estar ainda os pilotos do Campeonato Regional e do Campeonato de Portugal de Montanha JC Group que geram sempre grande entusiasmo e apoio vindo do público, principalmente os que “correm em casa”.

Novidades

Em termos de novidades, a prova terá, pela primeira vez, um Plano de Sustentabilidade Ambiental, medida aconselhada pela FIA. Outra inovação diz respeito à colocação de rails definitivos, num investimento de 60 mil euros por parte do Município de Braga.

Os carros estarão expostos, no dia 19 de maio, entre as 11h00 e as 19h00, no Mercado Municipal de Braga, e seguem depois em desfile até à Avenida Central e posteriormente até à Falperra. O desfile de clássicos decorre a 20 e 21 de maio.

No dia 20 de maio, o warm up tem início às 08h30, com treinos agendados entre as 09h30 e as 15h15. As corridas decorrem entre as 15h50 e as 18h25. No domingo, dia 21, as subidas começam às 08h00 e prolongam-se até às 15h15. Os prémios são entregues a partir das 16h00, na cripta do Sameiro.



SANGUE SUOR

música

DESAFIOS, EXPERIÊNCIAS E CRIATIVIDADE NUM “SALTO”



Os Sangue Suor nasceram em 2021, por ocasião do 106.º aniversário do Theatro Circo, em Braga. Na altura, o diretor artístico do espaço cultural convidou Rui Rodrigues a criar um momento ou um “hino” percussivo para as comemorações. O convite foi o mote para o músico bracarense se juntar a Ricardo Martins, Susie Filipe e Catarina Henriques, que entretanto saiu do projecto, para criar um desafio de várias abordagens do papel do baterista.

O tema e o vídeo tiveram uma aceitação muito positiva e, daí até aos dias de hoje, foi um “Salto”, aproveitando o título do primeiro álbum que criaram em conjunto e lançaram em abril deste ano. Rui Rodrigues explica que o disco “O Salto” representa os desafios e o “salto no vazio” que tem sido o projeto dos “Sangue Suor”.

A inspiração para o trabalho advém do salto olímpico e as suas seis nomenclaturas. Para criar “O Salto”, os três bateristas, de vários pontos do país e com linguagens e abordagens

muito diferentes, tiveram de reaprender a estar numa banda sem a componente dos refrões, da base do baixo ou das estruturas melódicas ou harmónicas. Aprenderam também, com a experiência, como revela Rui Rodrigues, a encontrar a sua voz individual e coletiva num ensemble que é quase exclusivamente percussivo. No final, agradou-lhes a ideia de três baterias soarem a uma.

Após o lançamento de “O Salto”, acreditam que projetos como o dos Sangue Suor demonstram que é possível arriscar uma oferta de produção de cultura criativa. A aceitação do público foi positiva e terminaram o aniversário com a sensação de terem cumprido um ciclo de forma muito positiva.

Para o futuro, o desejo é continuar a construir uma família e uma história comum. Para isso, estão já a trabalhar em temas novos e a desenhar ideias para 2024, com algumas datas já perspectivadas.

LUÍS FERNANDES,
DIRETOR ARTÍSTICO DO GNRATION

«10 ANOS DE AFIRMAÇÃO DE UMA PROGRAMAÇÃO ARTICULADA, ARROJADA E CONTEMPORÂNEA»

TXT Vasco Alves
PIC Ana Maria Dinis

O gnration assinala, neste mês de maio, 10 anos de atividade e a Revista Minha esteve à conversa com Luís Fernandes, diretor artístico

do espaço. O início, a sua evolução cultural e a afirmação de um processo criativo diferenciado e contemporâneo são temas em cima da mesa.



A 1 de maio de 2023 assinalaram-se 10 anos de programação cultural do gnrnation. Que balanço faz da atividade deste espaço ao longo desta década?

São 10 anos de afirmação de uma ideia programática muito particular e que assenta, essencialmente, no foco da criação contemporânea. Se recuarmos uma década não era algo muito comum em Braga, onde havia um claro défice neste tipo de propostas artísticas. Obviamente, existiam eventos pontuais mas não atuavam de uma forma consequente, articulada e contínua, e essa linguagem era insuficiente. A partir dessa proposta arrojada definida para este espaço, também tínhamos noção que o sucesso não seria alcançado de forma imediata, nem era uma relação muito fácil de conseguirmos, em termos claros e diretos com a comunidade e com a própria cidade. Precisaria de tempo para florescer e crescer e, neste sentido, posso afirmar que foram 10 anos de afirmação, de leitura de um território e de olhar para aquilo que estava à nossa volta e perceber como nos poderíamos inserir, não ocupando outro tipo de espaços promovidos por outras estruturas, mas marcando uma posição muito nossa, muito particular, não comprometendo a nossa ideia programática, não caindo no erro de a tornar demasiado deslocada daquilo que é a realidade da cidade. Fomos ouvindo as pessoas, afinando o processo e acredito que somos uma estrutura que está enraizada naquilo que são as dinâmicas culturais da região. Temos um programa intenso, com muita procura, com público fidelizado, vindo de todo o Minho e da Galiza. Olhando para os números e para as dinâmicas que fomos apresentando, têm sido 10 anos muito positivos!

De que forma este espaço cultural evoluiu ao longo destes 10 anos?

Parte da evolução assenta nessa capacidade de trabalhar a nossa programação, tendo em conta a região onde estamos inseridos. Tem sido muito importante saber ouvir os agentes culturais locais e colaborar com artistas da cidade. É algo que fazemos cada vez mais! No entanto, o gnrnation até foi uma estrutura que começou por ter mais afirmação e projeção a nível nacional. Isto aconteceu devido à forma distinta que nos propusemos a trabalhar, e é algo que continuamos a fazer, consolidando a marca em Portugal. Por último, o espaço apresenta agora também uma importante dinâmica internacional. Neste momento, integramos três redes financiadas pela Europa Criativa – que se manifesta de forma concreta em financiamentos e apoios – e somos das poucas estruturas portuguesas com este tipo de capacidade. Esta realidade demonstra que, pela nossa proposta artística, conseguimos atrair o interesse de parceiros internacionais de diferentes escalas, que nos querem nas suas redes, para co-produzir trabalhos distintos, sejam artistas, exposições ou



espetáculos. Não esquecer também que, desde 2021, o gnrnation é estrutura integrante da Rede de Teatros e Cineteatros Portugueses — RTCP, e em 2023, integrou a Rede Portuguesa de Arte Contemporânea — RPAC.

O que representou e o que mudou após a integração na Rede de Teatros e Cineteatros Portugueses?

A nossa filosofia manteve-se, assim como o nosso foco. Mas há vantagens nesta integração, desde logo, a nível financeiro, porque conseguimos concorrer a concursos e projectos sustentados pela DGArtes. Por outro lado, quando há uma validação externa, é mais fácil legitimar a nossa missão de promover artistas muito específicos. Não garante sucesso de lotação ou bilheteira, mas ajuda a consegui-lo e a posicionar-nos em termos de espaço mediático.

Qual tem sido o maior foco da direcção artística no sentido de projectar cada vez mais o gnrnation e de trabalhar a sua própria identidade?

Eu acredito que a identidade é definida por múltiplas

instâncias. Há, por um lado, a definição da dimensão programática dos eixos que nos propomos trabalhar. Por outro lado, é importante também a forma como o espaço é apresentado ao público ou o modo como comunica. O design, nos espectáculos, não é apresentado de forma óbvia. Não basta colocar uma fotografia do artista, um título e uma data. Tentamos que todas as dimensões daquilo que fazemos sejam coerentes com uma ideia global, neste caso, de contemporaneidade e de audácia. Muitas vezes, propostas arrojadas artisticamente podem angariar maior curiosidade. Se fossemos uma casa sem crivo naquilo que acontece não haveria uma percepção muito clara daquilo que fazemos e são estes compromissos que temos que ter sempre em conta. É fundamental que o nosso projecto cultural seja coerente e o nosso

ecossistema favorece essa dinâmica e esse rasgo. Por todas estas razões, acredito que este espaço é visto internacionalmente como um projecto diferenciado, porque tem, de facto, uma lógica muito particular nas suas múltiplas dimensões.

O espaço em si é também peculiar e diferenciador. Alberga vários espaços e é multidisciplinar. Também por aqui, podemos dizer que tem marcado pela diferença e que se assume com um lugar para todos?

Totalmente. A própria lógica programática foi definida tendo em conta as características do espaço. É um edifício com múltiplas e pequenas salas talhadas para processos de criação. Muitos deles criados cá. O gnracion é um pouco de tudo. É sinónimo de experiências. Haja ou não espectáculos, está sempre aberto ao público e incute uma dinâmica diferente. Agora temos cafetaria, um espaço que faltava. É esta dinâmica social que queremos, que vai além dos espectáculos, com espaços sociais, pontos de encontro ou zonas de estudo, leitura e música. Ainda há muito para melhorar, mas é este o caminho que queremos percorrer.

Como é que define a programação do gnracion?

É uma boa pergunta, porque não consegue ter uma definição clara. É um espaço multicultural, híbrido, orientado para as práticas artísticas contemporâneas, nomeadamente a música e a relação entre a Arte e a Tecnologia. A partir desta lógica, apresentamos espectáculos, exposições, workshops ou conferências. Mas é também um edifício acessível à cidade, para a comunidade, com cafetaria, com entrada livre a qualquer hora, para socializar. É também um espaço aberto a propostas da própria cidade, com parcerias com vários artistas e entidades. Para além disso, acolhe diferentes valências, como a incubadora de empresas Startup Braga, uma entidade que também promove diferentes actividades.

No processo criativo, onde é que o gnracion procura ser mais audaz?

Certamente no programa artístico. A grande parte do sucesso que alcançamos prende-se com a programação apresentada. Mas eu gostava que o espaço tivesse mais vida ao longo de todo o dia... se tivéssemos mais espaços sociais, seria um ponto de encontro de referência na cidade. O gnracion tem muitas potencialidades para explorar...

Para além da vasta programação preparada para assinalar o seu 10.º aniversário, o que destaca na programação do gnracion para os próximos meses?

Neste segundo trimestre do ano, em abril, o mês com maior foco no 10.º aniversário, os espectáculos estavam todos esgotados. Entre maio e junho, destaco o regresso





do ciclo Radiografia, que surgiu em resposta a um conjunto de jovens compositores nos últimos anos em Braga e que tinha sido interrompido devido à pandemia. Surge agora reformulado, mais assente em focos individuais, e a 13 de maio, temos o músico e compositor bracarense João Carlos Pinto, que está atualmente a residir em Hamburgo, na Alemanha e que vai apresentar a peça Ad Hominemo. Neste ciclo, a 17 de junho, vamos ter também José Diogo Martins, um pianista e improvisador residente em Braga que estreia Pod, uma proposta a solo que retrata uma metamorfose de Points, o primeiro solo do músico. Ainda da região, os Glockenwise, de Barcelos, atuam a 20 de maio e poucos dias depois, no dia 27, recomendo também o espectáculo de Mabe Fratti, violoncelista e compositora oriunda da Guatemala que se tornou num dos nomes mais promissores da música contemporânea, com rasgados elogios por diversas publicações de renome. Não esquecer as exposições que podem ser visitadas de forma gratuita, os espectáculos semanais e o Circuito, aberto a todos, que é o Serviço Educativo da Braga Media Arts e que procura fazer múltiplas

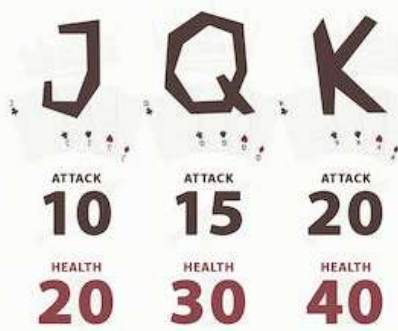
ligações entre a criação, as Media Arts e a comunidade, com uma oferta vasta para famílias, escolas e artistas. O programa é muito extenso com várias propostas que podem ser consultadas no site e nas redes sociais do gnraton.

Passaram 10 anos. O que há agora para fazer?

A tal dimensão com a própria cidade nunca se esgota. É algo que envolve uma contínua capacidade de leitura, escuta e de adaptação. Seria muito importante manter ou idealmente melhorar esta capacidade nos próximos anos. Por outro lado, a integração nas já referidas redes nacionais e internacionais irá trazer-nos, certamente, desafios de angariação de financiamento e melhor solidificação daquilo que é o programa expositivo.

Para terminar, como gostaria de ver o gnraton daqui a uma década?

Gostava de o ver com um rasgo renovador, que se mantivesse fresco, dinâmico e a olhar de frente para o futuro, mas sem ostracizar ninguém. Com uma estrutura agregadora, clara, transparente e honesta.



REGICIDE E O BARALHO DE CARTAS CORRUPTO

Tudo parecia simples, no início. Uma invasão ao castelo do Rei corrupto e um grupo de aventureiros prontos para derrotar todos quantos o defendem, não vá o tão desejado poder fugir. E tudo isto se passa numa intensa aventura composta por... um baralho de cartas. Sim, daqueles corriqueiros com 52 cartas.

Regicide é um dos mais recentes fenômenos mundiais no que a jogos de cartas diz respeito e, nele, os jogadores jogam em conjunto não apenas para derrotar os adversários que vão aparecendo, mas para se manterem vivos, isto porque basta um jogador morrer para todos perderem. O desafio do jogo passa por saber gerir bem aquilo que o jogo vai dando. Cartas boas e menos boas, o momento certo para intervir, tudo conta em *Regicide*.

E se tudo parecia simples, no início, os fãs do jogo tornaram ainda mais interessante, criando e disponibilizando versões temáticas do jogo online e de forma gratuita. Temos o universo Marvel, o Super Mário e até as batalhas da Segunda Grande Guerra. E por aí vai...

Este aqui que se assina tem sofrido a bom sofrer para conseguir chegar perto do Rei, mas as horas de divertimento que este lançamento da Devir me têm proporcionado, essas já ninguém mas tira. Nem que o Rei tussa.

Pedro Kerouak

Legião dos Jogos

100% de proximidade, agora também no digital

A União de Freguesias de S. José de S. Lázaro e S. João do Souto reforçou a prioridade dada à Rede Social de Freguesia e ao alargamento do leque de serviços prestados à comunidade, quer no atendimento presencial, quer nos canais digitais. O balcão virtual da Freguesia foi apresentado na passada Assembleia da Freguesia, tornando S. Lázaro e S. João do Souto na primeira freguesia urbana de Braga a estabelecer um atendimento 100% digital através desta nova aplicação web, que por sua vez garante maior comodidade aos seus fregueses. O Presidente da Junta de Freguesia, Miguel Pires, reforça que se trata de “um serviço seguro, rápido e bastante intuitivo para todos”.

O balcão virtual da Junta está disponível através da leitura do QR CODE (visível na imagem) no telemóvel ou através da web, digitando: <https://www.saolazaro-e-saojoaodosouto.pt/>

O reporte e o acompanhamento de anomalias ou o pedido, pagamento e receção de documentos poderão ser efetuados na área pessoal do cidadão.



SÃO LÁZARO
e SÃO JOÃO
do SOUTO

SERRA D'ARGA, CORNO DO BICO E LAGOAS DE BERTIANDOS E S. PEDRO DOS ARCOS

PAISAGENS PROTEGIDAS E DE CORTAR A RESPIRAÇÃO





Por entre um salpicado de flores estivais, num pequeno cume no cimo de um outeiro, avista-se a elegância de Ponte de Lima. As suas pontes e rio Lima, que de forma serena e tranquila segue o seu curso, brilhando aqui e acolá com os toques dos raios de sol. Inspira-se. Sente-se uma ligeira brisa no rosto e contempla-se a natureza em estado puro. As vistas deslumbrantes sucedem-se ao longo do percurso. Estamos em plena Serra d'Arga. As borboletas são companhia constante. As brancas, com a sua pureza e espiritualidade, as azuis, símbolo da metamorfose da vida, e as monarcas, com toda a sua nobreza. Em

direcção à paisagem protegida do Corno do Bico anda-se numa montanha russa de emoções e sensações. A fauna multiplica-se e não se surpreenda se der de caras com uma cachena curiosa a vir em sua direcção ou com um garrano desconfiado com a sua presença. As rãs saltitam na lagoa dos Salgueiros Gordos a 770 metros de altitude. Lá em baixo, em plena área protegida das lagoas de Bertandos e S. Pedro dos Arcos há garças a beijar a água, os corvos observam à distância e as libelinhas mostram as suas cores. Percorremos o passadiço, quase que abraçados pela vegetação.





Do Paço de Calheiros ao Cerquido Village & Spa A felicidade? É por aqui, se faz favor...

Solares, casas nobres, alojamentos perfeitos e restauração tradicional. Ponte de Lima é portadora de uma riqueza patrimonial ímpar e, ao longo do percurso, vai dar de caras com histórias ancestrais, casas esplendorosas, algumas saídas de mitos e lendas e outras parecem autênticos contos de fadas. Numa simbiose entre a rusticidade e a modernidade, viajando dentro túneis de cedros ou de olhos postos num tapete verde de vinhas, a oferta funde-se ainda com uma gastronomia de elevada qualidade. Optámos por dois mundos distintos. O conde Calheiros abriu-nos o seu solar e o aroma a lavanda serviu-nos de guia, como quem percorre um mapa à procura de um tesouro. A grande diferença é que, neste caso, os tesouros são vários. Desde um lago com uma criação de libelinhas, a uma vinha de loureiro, vinhão e verdelho, a um dos jardins premiados no festival de Ponte de Lima e a um forno medieval.

Já no final do dia relaxamos na piscina infinita do Cerquido Village & Spa, com um copo de vinho na mão e perdemo-nos na imensidão da maior extensão de vinha loureiro da região de Viticultura dos Vinhos Verdes, propriedade da Aveleda, desenhada lá em baixo no vale.

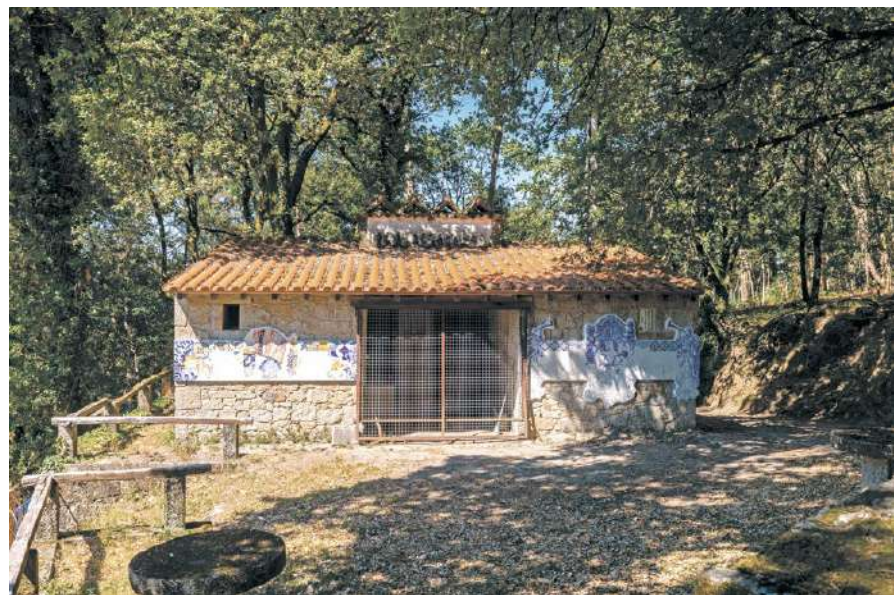
Pelo meio, em plena área de lazer da azenha de Estorãos, as crianças banham-se alegremente ao lado de um moinho, igualmente transformado em alojamento local, recriam também histórias de príncipes e princesas na ponte medieval e sorriem com felicidade em cada corrida, em cada salto e em cada mergulho.

Ah! Ainda não falamos da gastronomia e acredito que já tenha dado fome. Tipicamente minhota, naturalmente. Enchidos e queijos da região. Receitas ancestrais. Tudo tratado com sabedoria. O sarrabulho? É o cartão de visita principal. Harmonização obrigatória? Vinhos do Vale do Lima. Só provando...



O que é um contador de histórias sem histórias para contar?

Da mesa dos quatro abades à lenda do Penedo da Moura



Reza a lenda que a mesa dos quatro abades localiza-se no marco que divide as freguesias de Calheiros, Cepões, Bárrio e Vilar do Monte. Este era o local de confluência, onde se sentavam os respetivos abades das quatro paróquias e discutiam os seus problemas. A tradição ganhou força, um Centro Interpretativo, e hoje unem-se também as freguesias de Labruja, Labrujó e Rendufe. Simbolicamente, realiza-se uma cerimónia no terceiro domingo de junho, onde, actualmente se sentam os presidentes das respectivas juntas e, por entre celebrações, trocam, em conjunto com o presidente da Câmara Municipal, ideias de interesse popular e das respectivas localidades.

Em pleno alto de Labrujó há um dólmén baptizado de Cruz Vermelha, que entretanto foi inclusivamente pintada. A Lenda do Penedo da Moura conta-nos que naquele local havia uma moura encantada e que tinha um gigantesco tesouro, com muito ouro, jóias e diamantes. Existia ainda um valioso sino enterrado que só podia ser encontrado pela roda de um carro. Os antigos contam que quem conseguisse à meia-noite desencantar a moura com o recurso ao livro de S. Cipriano, ficava com o ouro. Dizem também que na fenda que divide as rochas, existe um garfo e uma colher gravados. Pois bem, estas são apenas duas histórias que pode levar para contar, no regresso a casa...

O Poço do Pé Negro e o caminho dos peregrinos. Ainda ficou com água na boca?

Não estão incluídos no percurso, mas há dois pontos imperdíveis, a acrescentar na sua rota e, dada a curta trajetória, conhecem-se num abrir e fechar de olhos. Um é cenário idílico, uma piscina natural protegida, penedos e vegetação, mas de fácil acesso. Aqui reina o rio mestre e as suas águas cristalinas e frescas. Se nadar em direcção à vegetação a profundidade vai aumentar e estará no coração do Poço do Pé Negro.

Ali ao lado, passa um dos mais exigentes percursos dos Caminhos de Santiago. A meio do caminho, há a Cruz dos Franceses, que serve de símbolo para mostrar onde os soldados de Napoleão foram emboscados em 1809 e cá em baixo os peregrinos reforçam a sua fé no Santuário da Nossa Senhora do Sossego.

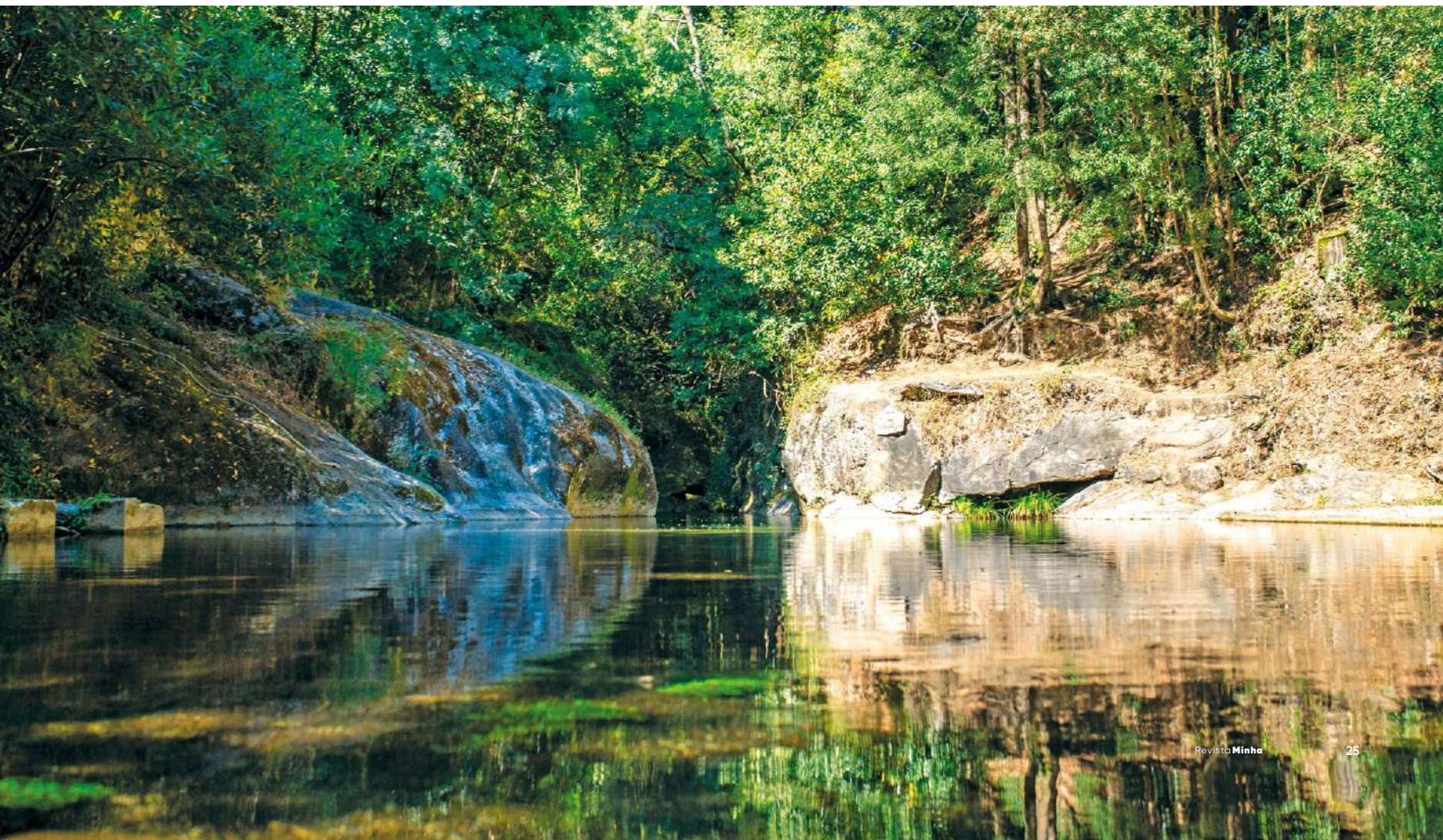
Nota:

Percurso circular de 100 quilómetros

20 km a pé (4/5 dias)

30 km a cavalo (3/4 dias)

40 km de bicicleta (2/3 dias)





O ALUNO NO CENTRO DA APRENDIZAGEM

A Profitecla pretende sempre acompanhar a evolução do tempo para dar uma melhor resposta às necessidades dos alunos que, ano após ano, nos procuram. Rompemos com formas de ensino tradicionais, abraçamos a era digital e aplicamos metodologias de ensino mais atuais.

Colocamos o aluno no centro da aprendizagem, retirando o professor do papel de transmissor único de conhecimentos. Não realizamos testes nem exames. Abandonamos o método tradicional de transmissão de conhecimento, aquele em que um professor fala e o aluno apenas ouve. O aluno passou a ter um papel mais ativo na busca do seu conhecimento, com a orientação do professor. Utilizamos a metodologia de trabalho por projeto, o que significa que o aluno, aula após aula, através de diferentes tarefas vai construindo o conhecimento acerca dos conteúdos a abordar, seja por pesquisas, seja por visualização de conteúdos de media, seja por visitas de estudo, entre outras coisas. Esta construção culmina num Projeto Final de Módulo, que é no fundo um projeto representativo dos conteúdos abordados. Os alunos têm para suporte e orientação uma plataforma digital, a Dreamshaper, no qual constroem o seu projeto Pandora, o projeto de aprendizagem utilizado pela escola.

Esta metodologia de ensino vem também ajudar a resolver uma outra questão que tem sido cada vez mais presente na escola: a educação inclusiva. Os nossos alunos têm ritmos de aprendizagem diferentes, moldados

pelas suas características, facilidades e dificuldades. Não aprendemos todos da mesma forma, nem ao mesmo tempo. Esta metodologia respeita o ritmo de cada um, permitindo que a aprendizagem seja feita de forma mais autónoma e completa pois, ao permitir que seja o aluno de forma individual a procurar o conhecimento com a orientação do professor, garante uma melhor aquisição de conhecimentos e retira a pressão do cumprimento de objetivos para todos os alunos em simultâneo, algo impensável e impossível de concretizar em absoluto.

Assim, podemos dizer que na Profitecla de Braga o aluno entra para aprender de acordo com as suas competências, capacidades, forças e fraquezas. Não somos todos iguais e temos de saber respeitar isso. Aqui o aluno não sente que está mais avançado ou mais atrasado em relação aos outros, pois não lhe é pedido que acompanhe ou espere pelos colegas. Aqui aprende-se ao ritmo próprio, ajuda-se a aprender, trabalha-se em equipa, complementa-se saberes e competências entre alunos. Desta forma conseguimos trabalhar a autonomia, o saber estar e o saber fazer, a capacidade de adaptação, entre outras ferramentas que tornam os nossos alunos futuros profissionais capazes de se inserir no mercado de trabalho com polivalência.

Ana Luísa Ribeiro
Responsável de Profitecla Braga



TORNA-TE O MELHOR NA MAIOR ESCOLA PROFISSIONAL

Estamos na cidade de **Braga**

Encontra
o curso profissional que procuras

 Comunicação: Mkt, RP e Publicidade

 Cozinha/Pastelaria

 Gestão e Marketing* **NOVO**

 Restaurante/Bar

 Turismo

 CEF – Empregado/a de Mesa

Visita-nos em
profitecla.pt



**CURSOS COM
SUBSÍDIOS
E BOLSAS**

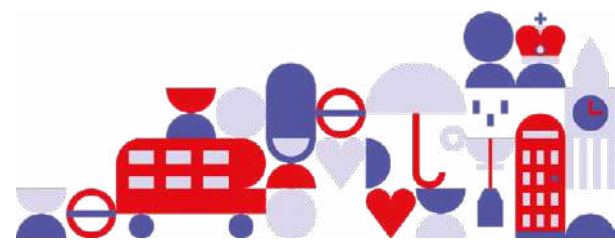
*curso sujeito a aprovação

 **profitecla**
escola profissional



SABE MAIS AQUI





INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

65 ANOS A ENSINAR

COM EXCELÊNCIA INGLÊS E ALEMÃO

Fundado em 1958, o Instituto Britânico de Braga (IBB) é uma referência no ensino de Inglês e Alemão. A instituição começou a sua história na Rua dos Capelistas, transferindo-se, mais tarde, em 1960, para a Rua Conselheiro Januário, a sua sede atual. Virgílio Rodrigues conduziu os destinos da direção desde 1983, cargo que agora é gerido pela filha, Aline Guerreiro.

Ao longo de 65 anos de actividade, o IBB assumiu-se como uma escola ao serviço do ensino de Inglês e Alemão e transformou-se numa das principais escolas de línguas no norte de Portugal, exibindo uma vasta gama de recursos, onde se incluem equipamentos de multimédia, internet, biblioteca, sala de jogos ou sala de convívio. Reconhecida pelo Ministério da Educação, a instituição publicou distintos livros e conta com diplomas reconhecidos pela “Cambridge Assessment English”.

Adaptando os seus cursos a todos os níveis de avaliação que constam do Quadro do Conselho Europeu de Referência para as Línguas, o IBB tem apresentando uma média de 1000 alunos por ano, vindos de todo o distrito de Braga, estabelecendo contactos ainda com estabelecimentos de ensino de toda a Europa, aos quais dá a conhecer os seus cursos de Inglês e Alemão e respetivos diplomas. Com um corpo docente apaixonado pelo que faz e que, maioritariamente, tem o inglês como língua nativa, o IBB, caso assim o desejarem, prepara também os seus alunos para a realização de exames de outras organizações – FCE, CAE, CPE, IELTS, TOEFL, GOETHE (alemão).

«O IBB é uma instituição com história que soube adaptar-se aos tempos modernos e tem crescido a todos os níveis. Temos cada vez mais alunos e os nossos cursos têm tido muita procura, pela qualidade que ostentam. Para nós, não basta ensinar inglês ou alemão, ambicionamos que os alunos saibam falar bem as línguas gramaticalmente. Os alunos saem com o inglês e o alemão nativo e isto marca a diferença na nossa forma de atuar. Para além disso, as nossas salas estão equipadas com equipamentos multimédia e audiovisual de excelente nível, mecanismos de interatividade adaptados às atuais exigências e apresentamos ainda uma equipa de professores devidamente qualificada e preparada para ministrar com mestria todos os cursos. E nunca deixamos de ter os

olhos postos no futuro», refere Aline Guerreiro.

NÍVEIS DE ENSINO

O curso de Inglês do Instituto Britânico de Braga tem sete níveis, além das classes infantis. Para ingressar no curso, os alunos já com conhecimentos, são avaliados e inscritos no nível definido pelo resultado do teste.

No 5.º ano (níveis B1 e B2) e 7.º ano (níveis C1 e C2) há exames com provas escritas e orais, sendo atribuídos os respetivos diplomas.

No que diz respeito aos cursos de Alemão, o Instituto tem, desde 1978, o seu próprio Curso de Língua Alemã, que se destina a crianças, jovens e adultos. Refira-se que a língua alemã é a língua materna mais falada na Europa – Alemanha, Áustria, Suíça (uma parte), Liechtenstein, Luxemburgo – e tem importância nas relações comerciais e culturais. O curso tem seis níveis e os candidatos à sua frequência têm de se submeter a um teste de avaliação de conhecimentos anteriores, se já os possuem, sendo inscritos no nível indicado pelo resultado do teste. Nos 3.º e 6.º níveis há exames com provas escritas e orais.

O Instituto Britânico atribui também todos os anos os diplomas Certificate of Proficiency in English (CPE) e Advanced in English (CAE) aos alunos que terminaram o respetivo curso.

CURSOS DE VERÃO

O IBB abriu as inscrições para os Cursos de Verão 2023, agendados para todo o mês de julho, estando previstos quatro níveis de inglês e Alemão (A1, A2, B1, B2), abertos a pessoas de todas as idades. As aulas serão ministradas ao longo de toda a semana com duração de três horas cada e ajustáveis às turmas existentes.



CURSOS DE VERÃO



Instituto Britânico
de Braga

Hi
summer
courses

VÁRIOS NÍVEIS DE INGLÊS E
ALEMÃO:

- PARA SI, QUE PRETENDE
APREFEIÇOAR A LINGUA!
- PARA OS SEUS FILHOS, DE
FORMA A OCUPAREM AS FÉRIAS
COM ATIVIDADES DIDÁTICAS!

HALLO



Rua Conselheiro Januário, 119/123
4711-907 Braga

253 263 298 (Chamada para a rede fixa nacional)

968 775 426 (Chamada para a rede móvel nacional)

JULHO
2023
NEW!!!!!!





Diretor do Colégio Didálvi Homenageado

O Diretor do Colégio Didálvi, dirigente nacional do Ensino Privado e Cooperativo, foi homenageado pela AEEP com a Medalha de Ouro da Liberdade de Educação

Em 2009, a AEEP – Associação dos Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo, criou a Medalha de Ouro do Ensino Privado.

Este galardão pretende distinguir pessoas pelo seu trabalho excepcional em prol da Liberdade de Educação e que tenham marcado de forma clara e inequívoca o ensino privado em Portugal ou no mundo.

Até à data, a medalha de Ouro do Ensino Privado foi atribuída ao Professor Doutor Mário Pinto (2009), ao Doutor Roberto Carneiro (2010) e ao Pe. Vítor Melícias (2019). A Direção da AEEP deliberou, por unanimidade, atribuir esta distinção ao Dr. João Alvarenga.

O Dr. João Alvarenga, Presidente da Direção da AEEP por dois mandatos, entre 2007 e 2013, liderou as negociações do novo Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo, estatuto que marcou uma viragem fundamental do setor, consagrando concretamente a autonomia dos estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo. Ainda, na qualidade de Presidente da AEEP, foi fundador e primeiro Presidente da Confederação Nacional de Educação e Formação – CNEF – que, agregando as organizações do Ensino privado não superior em Portugal, conseguiu um acordo coletivo para todo o setor, incluindo o ensino profissional. Com a sua ação e dedicação ao movimento associativo, liderou a passagem para uma nova era do setor.

Para apresentar o homenageado e testemunhar o seu trabalho realizado quanto ao novo Estatuto do EPC, foi orador convidado

o Dr. Paulo Portas, à data Vice-Primeiro Ministro de Portugal. “Partilho esta homenagem com todos aqueles que dedicaram e dedicam a sua vida à causa da Educação e da Liberdade de Aprender e Ensinar. A verdadeira liberdade de educação ainda não existe em Portugal. Há liberdade de escolha apenas para quem pode pagar a sua opção ou para os que, por coincidência, a sua opção corresponde à escola que o estado oferece. Há um longo caminho para percorrer.

Desejo um sistema educativo onde haja equidade de tratamento dos cidadãos e das instituições. Equidade de financiamento em todo o sistema educativo. Relacionamento estável e previsível entre o estado e as entidades instituidoras dos colégios.

Desejo para Portugal um sistema educativo plural com autonomia, liberdade e equidade”. Disse o homenageado.

O Presidente da AEEP, no seu discurso referiu: “ Esta distinção, este reconhecimento, que atribuímos ao Dr. João Alvarenga é um ato de justiça. Através deste gesto esperamos contaminar positivamente a sociedade com o seu exemplo, esperando que outros possam fazer da liberdade de educação uma bandeira, uma missão, um propósito. Obrigado Dr. Alvarenga, pelo seu trabalho, pelo muito que deu à associação, pelo que deixa ao setor. Com a sua liderança, obteve-se um estatuto verdadeiramente moderno que, sem exagero, podemos dizer, rompeu o paradigma da educação em Portugal e se posicionou muito à frente, permitindo ao EPC avançar para a vanguarda da inovação educativa em Portugal”.





COLÉGIO DIDÁLVI

O Colégio Didálvi promove a educação integral dos alunos, preparando-os para a sua integração internacional. É uma escola na natureza, na Quinta Pedagógica D'Alva-renga, local onde os alunos, com segurança e tranquilidade, sentem o prazer de investigar, descobrir e aprender.

Com inovação educativa, o Colégio implementa o conceito de **STUDENT ATHLETES**. Num Colégio/Quinta Pedagógica, com residencial, reúne no mesmo espaço:

Vídeo Institucional: <https://www.youtube.com/watch?v=Ea6nzKenobE>

- **Centro de Promoção do Conhecimento,** www.didalvi.pt
com escolaridade do 1º ao 12º ano;
- **Instituto de Inglês;**
- **Instituto de Espanhol - Exames DELE;**
- **Academia Microsoft;**
- **Centro Artístico,**
com Conservatório de Música e Dança;
- **Centro Desportivo: Competições/Eventos.**
Escola de Arte Equestre, Golfe, Ténis, Esgrima, Patinagem Artística e Atividades Radicais.
- **Quinta Pedagógica,**
Aberta às escolas, autarquias e instituições.



| CTeSP

Cursos Técnicos
Superiores ProfissionaisEnsino Superior Profissional
Estágio em contexto de trabalho
Permite prosseguir estudos de Licenciatura

Arte e Fabricação Digital **NOVO**
 Artes e Tecnologia [Luz, Som e Imagem]
 Intervenção Educativa em Creche
 Ilustração e Produção Gráfica

Cuidados Veterinários
 Fruticultura, Viticultura e Enologia
 Gestão de Empresas Agrícolas
 Indústrias Biotecnológicas
 Riscos e Proteção Civil

Construção e Reabilitação
 Desenvolvimento Web e Multimédia
 Gestão Hoteleira
 Impressão 3D e Maquinação Automática **NOVO**
 Manutenção Mecânica
 Mecânica Automóvel
 Mecatrónica
 Qualidade e Segurança Alimentar
 Sistemas Eléctricos de Energia **NOVO**
 Sistemas Eletrónicos e Computadores
 Tecnologias e Programação de Sistemas de Informação
 Turismo da Gastronomia e Vinhos **NOVO**

• Termalismo e Bem-Estar

Contabilidade e Gestão para PME
 Marketing Digital e E-Commerce **NOVO**
 Transportes e Logística

Trabalhos em Altura e Acesso por Cordas
 Treino Desportivo

| Mestrados

Sabe mais aqui!

500€
PROPINA
ANUAL2
ANOS

| Licenciaturas

Artes e Cinema Digital **NOVO**
 Artes Plásticas e Tecnologias Artísticas
 Educação Básica
 Educação Social Gerontológica

Agronomia
 Biotecnologia
 Engenharia do Ambiente e Geoinformática
 Enfermagem Veterinária

Design de Ambientes
 Design do Produto
 Engenharia Alimentar
 Engenharia Civil e do Ambiente
 Engenharia da Computação Gráfica e Multimédia
 Engenharia Informática
 Engenharia Mecânica
 Engenharia Mecatrónica
 Engenharia de Redes e Sistemas de Computadores
 Gastronomia e Artes Culinárias **NOVO**
 Gestão
 Turismo

• Enfermagem

Contabilidade e Fiscalidade
 Gestão da Distribuição e Logística
 Marketing e Comunicação Empresarial
 Organização e Gestão Empresariais

• Desporto e Lazer

697€
PROPINA
ANUAL

| Pós-Graduações

Sabe mais aqui!



| Licenciaturas

Sabias que o Instituto Politécnico de Viana do Castelo tem dois novos cursos de Licenciatura?

| Artes e Cinema Digital



ipvc Escola Superior
de Educação

| Gastronomia e Artes Culinárias



Só 2 instituições de ensino superior público têm esta Licenciatura.... O IPVC é uma delas!

ipvc Escola Superior
de Tecnologia e Gestão

Em parceria com a Escola Profissional de Hotelaria e Turismo

O que há de novo?

| CTeSP Cursos Técnicos Superiores Profissionais

Cursos de formação prática direcionados para as necessidades da região.

NOVOS:

- Artes e Fabricação Digital
- Impressão 3D e Maquinação Automática
- Sistemas Elétricos e de Energia
- Turismo da Gastronomia e Vinhos
- Marketing Digital e E-Commerce

| Bolsas & Apoios

Conhece aqui todas as Bolsas e Apoios que o IPVC tem à tua disposição



Sabe mais sobre o universo IPVC e tem uma experiência com a realidade aumentada. Direciona o teu telemóvel para o QR CODE e depois, sempre virado para a imagem, descobre este mundo que está à tua espera!

EPE, 30 anos de ensino profissional

A Escola Profissional de Esposende ministra, desde a sua fundação, cursos nas áreas da Hotelaria e do Turismo, acrescentando-se depois as áreas da Animação Sociocultural e da Informática, em resposta às necessidades do mercado de trabalho da região. A maioria dos alunos da EPE frequentam os Cursos Profissionais de Nível 4, mas a Escola disponibiliza outras ofertas formativas.

Em 2005, iniciaram os Cursos de Educação e Formação, nomeadamente, cursos de nível 2, que conferem o certificado do 9.º ano de escolaridade e um diploma de qualificação profissional – Empregado/a de Restaurante/Bar, Cozinheiro/a e Operador de Informática. Também ao nível da oferta formativa para o Ensino Básico surgiram em 2013 os Cursos Vocacionais.

No âmbito da formação pós-secundária não superior, a EPE abriu, em 2002, Cursos de Especialização Tecnológica (CET), os quais conferem diplomas de especialização tecnológica e qualificação profissional de nível 5.

De 2009 a 2014, a EPE apostou na Educação e Formação de Adultos, tendo cursos EFA de nível secundário e básico e formação de curta duração (UFCD's). Desde 2003 que a EPE é certificada como Escola Inovadora da Rede Europeia – European Network of Innovative Schools, no âmbito da European Schoonet (Projecto ENIS) e, em 2010, recebeu o Galardão Eco-Escola, renovado em 2011, 2012 e 2013, o que atesta a qualidade dos projetos dinamizados pela comunidade escolar. A partir de 2005 tem certificado o Sistema de Gestão da Qualidade pela NP EN ISO 9001.

Cursos Profissionais

Atualmente, a EPE tem em funcionamento os seguintes Cursos Profissionais: Técnico/a de Apoio à Gestão Desportiva; Técnico/a de Comunicação – Marketing, Relações Públicas e Publicidade; Animador/ Sociocultural; Técnico/a de Ação Educativa; Técnico/a Operações Turísticas; Técnico/a de Restaurante/Bar; Técnico/a de Cozinha/Pastelaria; Técnico/a de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos;

Técnico/a de Gestão do Ambiente; e Técnico/a de Turismo Ambiental e Rural.

EPE presente na 55.ª AGRO no Altice Fórum Braga

Recentemente, a EPE esteve presente na edição de 2023 da AGRO – Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação, no Altice Forum Braga. Os alunos e professores da EPE dinamizaram diversos showcookings ao longo dos vários dias para os vários visitantes da feira, nomeadamente, sobremesa harmonizada com cerveja Coice, trapalhada da horta com sarração harmonizada com vinho verde e caldo de nabos de Gandra harmonizado com Vinhão.

Alunos de 9.º ano participam em manhã solidária

A turma do curso de Cozinheiro/a de 9.º ano, COZ4, realizou, recentemente, uma visita à Loja Social de Esposende. Esta visita teve como objetivo levar os alunos a experienciar uma manhã de Voluntariado, apelando à sua responsabilidade social, promovendo a formação para a cidadania, desenvolvendo as competências de comunicação e espírito crítico, proporcionando ainda momentos de partilha e de aprendizagem.

“Mesas redondas – Constrói a tua carreira”

O Serviço de Psicologia e Gabinete de Inserção apostou na realização de “Mesas redondas – Constrói a tua carreira!”, para os alunos finalistas, do 12.º ano de escolaridade. Esta sessão deu a conhecer aos alunos as diferentes ofertas formativas das várias entidades presentes. Um dia bastante proveitoso e esclarecedor, que contou com a participação de vários stakeholders ao nível do prosseguimento de estudos/carreira. Estiveram presentes as Forças de Segurança – Marinha, Exército e GNR e as instituições de Ensino Superior – IPCA – Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, IPP – Instituto Politécnico do Porto e a EHTVC - Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo. Os oradores apresentaram as várias possibilidades de progressão de carreira, com destaque para os CTESP – Cursos Técnicos Superiores Profissionais.

Oficina “À Descoberta da Natureza” – Oficina de sabonetes

Os alunos do curso de Animador Sociocultural, visitaram o Centro de Educação Ambiental, para participar na atividade de “À Descoberta da Natureza – oficina de sabonetes. Nesta ação, abordou-se a importância e múltiplas utilizações das plantas aromáticas e medicinais na vida do homem. Após efetuarem a visita pelo espaço e conhecerem cada planta, cada aluno elaborou um sabonete à base de glicerina, onde foram adicionadas flores secas de alfazema e essência de laranja doce. A iniciativa proporcionou mais um recurso de trabalho para os futuros técnicos, mas também um conjunto de informações importantes na formação de cidadãos críticos, autónomos e solidários.



12º ano | Nível 4

- **Restaurante/Bar**
- **Cozinha/Pastelaria**
- **Apoio à Gestão Desportiva**
- **Informática de Gestão**

9º ano | Nível 2

- **Restaurante/Bar**
- **Cozinheiro/a**



Rua Amorim Campos. 4740-335 Fão - Esposende
253 982 779 / 964 701 368 | Email - epe@zendensino.pt

CENTRO REGIONAL DE BRAGA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

FORMAÇÃO DE EXCELÊNCIA COM FORTE SENTIDO DE CIDADANIA



Fundada em 1947, a Faculdade de Filosofia é a instituição universitária mais antiga da cidade de Braga, sendo herdeira da secular presença da Companhia de Jesus no Ensino Superior. Em 1967, passou a integrar a Universidade Católica Portuguesa, sendo a sua primeira Faculdade. O passo seguinte foi alicerçar a Faculdade de Teologia, em 1968. A unidade constituiu-se como uma uniformidade básica de ensino e investigação, concebida para o cultivo e promoção, mediante a investigação científica e docência superior, das ciências religiosas e afins.

Erigida em 2001, no âmbito das disposições criativas dos “Estudantes da Universidade Católica”, e conforme sondagem então realizada, a Faculdade de Ciências Sociais procurou responder a necessidades prementes em áreas profissionais transregionais, mediante a conceção de licenciaturas, mestrados, pós-graduações e cursos de especialização exigidas pelo seu tempo. Em 2015, deu-se a união da Faculdade de Filosofia e da Faculdade de Ciências Sociais, passando a haver, no Centro Regional de Braga, a Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS) e a Faculdade de Teologia (FT).



O Centro Regional de Braga (CRBr) da Universidade Católica Portuguesa pauta a sua atividade pela excelência do ensino e investigação, pelo serviço à sociedade e pela transmissão dos valores do humanismo cristão. Neste contexto, o CRBr assume como missão a formação de homens e mulheres que possuem um forte sentido de cidadania e se responsabilizam pela criação de uma sociedade mais justa e mais humana.

Alunos como membros ativos da Academia

Mas na Universidade não é só estudar e a instituição convida todos os alunos a viver o seu trajeto académico usufruindo de tudo o que a academia tem para oferecer, desde as tunas ao coro académico, passando pelo voluntariado. «Há imensas atividades e iniciativas do interesse dos estudantes. Juntem-se às associações! As Associações de Estudantes servem para fazer valer os vossos interesses e lutar pelos direitos académicos. Associem-se à vossa Faculdade, participem nas iniciativas e tornem-se um membro ativo na vossa Comunidade Académica».



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

MAIS DO QUE UM CURSO, UM FUTURO

- MELHOR UNIVERSIDADE PORTUGUESA PELO 4º ANO CONSECUTIVO DE ACORDO COM O TIMES HIGHER EDUCATION
- ALUNOS DE 100 NACIONALIDADES
- BOLSAS DE MÉRITO E SOCIAIS
- TAXAS DE EMPREGABILIDADE DE 97,5%

Licenciaturas:

- Ciência de Dados Aplicada
- Ciências da Comunicação
- Estudos Portugueses
- Filosofia
- Psicologia
- Serviço Social
- Turismo
- Teologia
- Ciências Religiosas

Mestrados:

- Comunicação Digital
- Português Língua Estrangeira/Língua Segunda
- Filosofia
 - Estética e Teoria das Artes
 - Ética e Filosofia Política
 - Filosofia da Religião
- Psicologia Clínica e da Saúde
- Psicologia do Trabalho e das Organizações
- Psicologia da Educação
- Ciências da Educação
 - Ciências da Educação - Educação Especial
 - Ciências da Educação - Administração e Organização Escolar
- Gerontologia Social Aplicada
- Turismo
 - Administração e Gestão do Turismo
 - Turismo Cultural e Religioso
- Ciências Religiosas

Doutoramentos:

- Filosofia
- Linguística
- Estudos da Religião
- Teologia

▶▶▶ @catolicabraga

Reconhecida como uma instituição de referência na educação e formação profissional, pela qualidade da sua formação e por uma atuação marcada por uma forte ligação às instituições e à comunidade, a EPB - Escola Profissional de Braga soma à experiência de mais de 33 anos, a vontade permanente de inovar e diferenciar-se, através de um projeto pedagógico que envolve ativamente os alunos no seu processo de aprendizagem e que ocorre num ambiente estimulante, altamente colaborativo e tecnologicamente avançado.



EPB, #ATUAPRIMEIRAESCOLHA



O nosso aluno, o nosso compromisso!

Assumidamente uma escola inclusiva, aberta e participativa, com envolvimento em projetos de natureza técnica, social e ambiental, a EPB é uma escola implicada no presente e futuro de cada aluno.

Com cerca de 500 alunos, a EPB é uma escola com uma cultura de proximidade, exigência e rigor, assente num forte dinamismo e ambiente familiar, em resultado do envolvimento de todos os colaboradores, que conferem grande credibilidade e qualidade pedagógica e institucional.

A aposta num modelo educativo e formativo assente em práticas diversificadas e em projetos de cariz empreendedor, proporciona aos nossos alunos oportunidades únicas de aprendizagem significativa e experiências “fora de portas” que somam valor às aprendizagens mais académicas.

Parcerias de valor

Atualmente integrada no Grupo Rumos, a EPB tem construído a sua identidade ao longo destas mais de 3 décadas, envolvendo-se e cooperando com instituições sociais, culturais, científicas e económicas, a nível local, regional, nacional e internacional, nos mais variados domínios.

São mais de 500 parcerias ativas, entidades de natureza diversa, com as quais se desenvolvem projetos e iniciativas conjuntas que representam uma mais-valia no processo de ensino-aprendizagem e enriquecem o projeto educativo da escola. Esta cooperação com o mundo empresarial tem permitido o acolhimento dos alunos em contextos reais de trabalho, oferecendo-lhes experiências únicas de grande valor formativo, assim como oportunidades de projeção profissional e/ou decisivas para evoluírem para a criação de empresas ou se lançarem no prosseguimento de estudos.



Projetos de mobilidade Erasmus + | Uma escola com espírito transnacional

Estas experiências de formação prática em contexto de trabalho também podem ser realizadas noutros países, em empresas europeias. Com um leque alargado de parceiros internacionais e uma larga experiência que remonta a 2002, a EPB tem permitido que centenas de alunos tenham já podido beneficiar de experiências enriquecedoras do ponto de vista sociocultural, linguístico e profissional em cerca de 15 países.





Alunos em ação

A EPB tem sido convidada por diversas entidades a participar em inúmeras iniciativas, de grande relevo na cidade, prestando serviços na comunidade através dos seus alunos, em diversas áreas (secretariado/ rececionismo, captação de imagem e vídeo/ edição, design, rastreios de saúde, etc). O destaque e referência à excelência do profissionalismo e qualidade técnica dos alunos envolvidos nestas atividades é motivo de orgulho para a nossa instituição e reveladora da clara perceção dos parceiros da qualidade da formação da EPB.

Uma Escola Certificada

Nos últimos 2 anos, a EPB tem recebido inúmeras certificações, que atestam a qualidade e diferenciação do seu Projeto Educativo, entre as quais:

Acreditação Erasmus+ – que reconhece o valor do plano estratégico da EPB e a capacidade de realizar atividades de mobilidade de elevada qualidade.

Certificação “Escola eTwinning” – resultante da dinâmica que vem sendo construída na EPB, através da criação de redes de trabalho colaborativo entre escolas europeias e do desenvolvimento de projetos comuns, com recurso à Internet e às TIC.

Certificação “Microsoft Showcase School” – a EPB é a 5.ª Microsoft Showcase School do país e a 2.ª Escola Profissional a receber esta certificação tão distintiva que, de acordo com os parâmetros da Microsoft, está a “capacitar os alunos de hoje para criarem o mundo de amanhã”, numa experiência transformacional da aprendizagem com recurso ao universo Microsoft e a práticas de inovação pedagógica. A EPB

recebeu esta distinção em 2021 e a sua renovação em 2022!

Selo de Conformidade EQAVET – reconhecendo a garantia de qualidade na educação e formação profissional da EPB, que comprovou cumprir os mais exigentes requisitos de qualidade.

Selo de Segurança Digital – com selo de ouro, que atesta que a EPB tem práticas e políticas de segurança digital e promove o acesso seguro às tecnologias digitais, num ambiente estável e enriquecedor.

Selo “Escola Gandhi” – que reconhece que a EPB é uma escola que estimula a participação ativa dos alunos na construção de sociedades mais justas, solidárias, igualitárias e inclusivas, no quadro da democracia e da defesa dos direitos humanos.

Título “Eco-Escola” – com a Bandeira Verde Eco-Escola, ao reconhecer a EPB como uma escola empenhada em melhorar o seu desempenho e responsabilidade ambiental.



We're a
**SHOWCASE
SCHOOL**

ESCOLA PROFISSIONAL
DE BRAGA

técnico de
refrigeração e climatização
(frio e climatização)



técnico de
auxílio de saúde



técnico de
eletrónica, automação
e comando



técnico de
mecatrónica automóvel



técnico de
contabilidade



técnico de
gestão de equipamentos
informáticos



técnico de
secretariado



técnico de
gestão e programação
de sistemas informáticos



técnico de
design de comunicação gráfica



oferta
formativa
proposta
2023/24

epb

escola profissional
de braga

#atuaprimeiraescolha

OFERTA FORMATIVA

LICENCIATURAS

- › Contabilidade
- › Design Audiovisual
- › Design Gráfico
- › Design Industrial
- › Engenharia de Sistemas Informáticos
- › Engenharia em Desenvolvimento de Jogos Digitais
- › Engenharia e Gestão Industrial
- › Engenharia Eletrotécnica e de Computadores
- › Engenharia Informática Médica
- › Finanças
- › Fiscalidade
- › Gestão de Atividades Turísticas
- › Gestão de Empresas
- › Gestão Hoteleira
- › Gestão Pública
- › Solicitadoria

MESTRADOS

- › Auditoria
- › Contabilidade e Finanças (APNOR)
- › Design Digital
- › Design e Desenvolvimento do Produto
- › Engenharia e Gestão Industrial
- › Engenharia Eletrónica e de Computadores
- › Engenharia em Desenvolvimento de Jogos Digitais
- › Engenharia Informática
- › Fiscalidade
- › Gestão
- › Gestão Autárquica (b-learning)
- › Gestão das Organizações (APNOR)
- › Gestão do Turismo
- › Ilustração e Animação
- › Inteligência Artificial Aplicada
- › Marketing
- › Marketing Turístico
- › Sistemas Integrados de Gestão - QAS
- › Solicitadoria

MESTRADOS PROFISSIONAIS

- › Gestão das Operações
- › Gestão Fiscal
- › Gestão para Executivos
- › Logística e Gestão de Cadeia de Abastecimento
- › Modelação 3D e Fabrico Aditivo
- › Tecnologias de Apoio à Educação STEAM

CTeSP

- › Aplicações Móveis
- › Apoio à Gestão
- › Assessoria e Comunicação Empresarial
- › Audiovisual Digital
- › Comércio Eletrónico
- › Desenho Técnico e Maquinação
- › Desenvolvimento Web e Multimédia
- › Design de Calçado
- › Design de Jogos Digitais*
- › Design de Moda
- › Design para Medias Digitais
- › Eletrónica, Automação e Comando
- › Energia, Telecomunicações e Domótica
- › Energias Renováveis e Sistemas Sustentáveis
- › Exercício Físico, Saúde e Bem-Estar*
- › Exportação e Logística
- › Gestão das Instalações Desportivas e Desporto
- › Gestão de Redes e Telecomunicações Avançadas
- › Gestão de Restauração e de Bebidas
- › Gestão de Seguros
- › Gestão Digital no Setor Social*
- › Gestão e Manutenção de Infraestruturas*
- › Gestão Financeira e Contabilística
- › Gestão Industrial da Produção
- › Ilustração e Arte Gráfica
- › Industrialização e Fabrico Inteligente
- › Industrialização e Qualidade Alimentar*
- › Inovação Alimentar e Artes Culinárias
- › Manutenção Industrial
- › Marketing Digital e Social Media
- › Mecânica Automóvel
- › Metrologia, Instrumentação e Qualidade Industrial
- › Mobilidade Híbrida
- › Moldação de Plásticos por Injeção
- › Organização e Gestão de Eventos
- › Preparação e Fabrico de Estruturas Modulares*
- › Preparação e Gestão de Obras
- › Redes e Segurança Informática
- › Refrigeração e Eficiência Termo Energética
- › Robótica Colaborativa e Inteligência Industrial
- › Segurança e Proteção de Dados para Sistemas de Informação
- › Sistemas Eletrónicos e de Computadores
- › Soldadura Avançada
- › Tecnologias Avançadas da Construção
- › Tecnologias e Inovação Informática
- › Turismo, Desporto e Atividades Náuticas*
- › Turismo, Natureza e Aventura

*Aguarda aprovação da DGES

PÓS-GRADUAÇÕES

- › CiberSegurança e Informática Forense
- › Contabilidade de Gestão e Estratégia Empresarial
- › Contabilidade Financeira Empresarial
- › Data Analysis for Business
- › Design de Têxtil e Moda
- › Direito dos Registos e Notariado
- › Fintech
- › Fiscalidade
- › Gestão de Alojamentos Turísticos
- › Gestão de Fundos Europeus **NOVO**
- › Investimentos Financeiros **NOVO**
- › Marketing Digital
- › Sistema de Normalização Contabilística para as Administrações Públicas
- › Transformação Industrial Sustentável **NOVO**



Escola Superior de Gestão
www.esg.ipca.pt



Escola Superior de Tecnologia
www.est.ipca.pt



Escola Superior de Design
www.esd.ipca.pt



Escola Superior de Hotelaria e Turismo
www.esht.ipca.pt



Escola Técnica Superior Profissional
www.etesp.ipca.pt



www.ipca.pt

IPCA.Instituto.Politecnico ipca.instituto.politecnico

10 razões para estudar no IPCA

#1 Ambiente académico

No IPCA é promovido um forte sentido de comunidade alicerçado numa cultura de proximidade, de integração e de inclusão. A adaptação ao ambiente académico é promovida através do desenvolvimento de atividades ao longo do ano letivo e pelo incentivo ao envolvimento dos estudantes nos vários grupos académicos e na vida da instituição.



#2 Proximidade

Os estudantes do IPCA beneficiam de uma cultura de proximidade instituída, que se traduz na facilidade de contacto com um corpo docente altamente qualificado e empenhado em contribuir para a aprendizagem, a aquisição de competências e para o sucesso académico dos estudantes.

#3 Oferta formativa

A diversidade da oferta formativa permite aos estudantes frequentar um curso conferente de grau, seja um curso de licenciatura ou de mestrado, um curso conferente de diploma técnico superior profissional, ou ainda realizar cursos não conferentes de grau como pós-graduações e cursos breves ou de especialização, podendo ainda optar por estudar em regime diurno, pós-laboral ou ensino a distância.

#4 Apoios sociais

Os estudantes podem candidatar-se a uma bolsa de estudo e, no mínimo, receberem o valor da propina. Os estudantes que não podem beneficiar de bolsas de estudo e que revelem uma situação económica desfavorecida, poderão ser apoiados pelo Fundo de Emergência para suportar despesas com a alimentação, transporte, material escolar e alojamento e propina.

#5 Internacionalização

As experiências internacionais são fortemente cultivadas e estimuladas junto da comunidade académica, através da participação no Programa ERASMUS+, para a realização de períodos de estudo e estágio internacionais e da aprendizagem de línguas. A internacionalização no IPCA ganhou mais força desde que integra a RUN-EU e faz parte de uma Universidade Europeia, dando à comunidade académica a oportunidade de frequentar Short Advanced Programmes (SAP's).

#6 Empregabilidade

A elevada empregabilidade é resultado de uma forte aposta na formação orientada para a aquisição de competências exigidas pelo mercado de trabalho, nacional e internacional, com o objetivo de potenciar a colocação dos seus diplomados na vida ativa.



#7 Campus

O IPCA dispõe de um Campus verde, saudável e seguro, com espaços físicos ambientalmente sustentáveis, adaptados ao desenvolvimento de atividades pedagógicas e laborais, com respeito pela saúde e bem-estar da sua comunidade. Os edifícios e laboratórios estão devidamente equipados, com tecnologia de ponta, garantindo um ambiente pedagógico que promove a inclusão e o sucesso académico.



#8 Investigação

O IPCA aposta na investigação aplicada e orientada para a prática e na produção e transferência de conhecimento para a sociedade e para as empresas, proporcionando um ambiente propício à inovação, de forma a envolver os estudantes nos projetos desenvolvidos e permitir a aquisição de competências transversais e multidisciplinares.



#9 Ligação à Comunidade

A estreita ligação e envolvimento do IPCA com a comunidade externa são atualmente um marca de referência na região, no país e na Europa, o que potencia um conjunto de oportunidades para a sua comunidade académica, nomeadamente uma maior interação com o meio empresarial, cultural e científico.

#10 Localização e acessibilidades

Com sede em Barcelos, o Campus do IPCA localiza-se à entrada da cidade, com fácil acesso carral e pedonal ao centro urbano e com ligação direta, através da rede de autoestradas, a 3 grandes cidades do Norte (Porto, Braga e Guimarães), das quais distas cerca de 30 minutos. O acesso destas e de outras cidades do Norte do país é garantido através da rede de transportes públicos (comboio e autocarro). Para além da sede em Barcelos, o IPCA tem ainda Polos em Braga, Guimarães, Famalicão, Esposende e Vila Verde.



UNIVERSO IPCA

BARCELOS | BRAGA | FAMILICÃO
GUIMARÃES | ESPOSENDE | VILA VERDE
ENSINO SUPERIOR PÚBLICO



6800
ESTUDANTES



460
PESSOAL DOCENTE
E DE INVESTIGAÇÃO



16
LICENCIATURAS



39*
MESTRADOS E
PÓS-GRADUAÇÕES



47**
CTeSP



6
ESCOLAS/POLOS



3
UNIDADES
DE INVESTIGAÇÃO



150
PARCERIAS
INTERNACIONAIS

* 19 Mestrados 6 Mestrados Profissionais 14 Pós-graduações

**7 CTeSP a aguardar aprovação



Escola Superior de Gestão
www.esg.ipca.pt



Escola Superior de Tecnologia
www.est.ipca.pt



Escola Superior de Design
www.esd.ipca.pt



Escola Superior de Hotelaria e Turismo
www.esht.ipca.pt



Escola Técnica Superior Profissional
www.etesp.ipca.pt



IPCA.Instituto.Politecnico



ipca.instituto.politecnico



INSTITUTO
POLITÉCNICO
DO CAVADO
E DO AVE



REGIONAL
UNIVERSITY
NETWORK
EUROPEAN UNIVERSITY

www.ipca.pt

ESTUDAR NO ENSINO SUPERIOR: TUDO O QUE PRECISAS PARA ESTA NOVA CAMINHADA

A entrada no Ensino Superior é um passo que, para além de ser entusiasmante, pode causar muito nervosismo, pois nunca estamos totalmente preparados ou conscientes do que aí vem. O ideal é preparar-se de antemão da melhor forma para isso. Criámos para isso um guia com algumas dicas que podem ajudar nesta preparação.

Ninguém inicia um novo percurso já pronto

O principal ponto para que o início desta jornada corra bem é saber que ninguém entra nela a saber para o que vai ou sequer preparado. E ninguém nasce ensinado. Deste modo, não tenha receio de não se sentir automaticamente adaptado, de ter dúvidas e, acima de tudo, de pedir ajuda para as esclarecer. Vá com calma e paciência!

A presença por vezes é mais importante do que parece

É óbvio que cada área é diferente e tem as suas particularidades. Não queremos induzir ninguém em erros que possam ser prejudiciais. No entanto, na maioria das áreas, a presença nas aulas é muito mais importante do que pode parecer. Já não é novo que ouvir, conversar e questionar diretamente sobre determinado assunto, quando se está a aprender, é muito mais eficaz do que apenas olhar para um papel e ler ou escrever. Estar presente é já um passo para adiantar caminho.

Liga-te a pessoas e memórias que são para a vida

Não é mentira o que todos dizem sobre esta poder ser a melhor fase da sua vida. Na idade em que geralmente se ingressa no Ensino Superior, as experiências que se vivem e pessoas que se conhecem podem ser marcantes e moldar-nos para o resto da vida. É, acima de tudo, importante estar aberto a novas experiências - com consciência - e procurar sempre saber e desenvolver mais sobre tópicos e eventos que lhe interessem.

A tua saúde física e mental é mais importante do que tudo o resto

Um estudo coordenado pela Universidade de Évora concluiu que um quinto dos estudantes do Ensino Superior sofre de algum tipo de doença mental. O stress, a ansiedade e a depressão são os principais problemas que se encontram entre os estudantes deste nível de ensino. Para cuidar da melhor forma de si e do seu percurso, é necessário saber que a sua saúde física e mental é mais importante do que qualquer outra coisa. Cuide dela, busque acompanhamento se necessário ou para prevenção e não se isole ou sobrecarregue



AIDA ALVES, DIRETORA DA BIBLIOTECA
LÚCIO CRAVEIRO DA SILVA (BLCS)

«A ATIVIDADE MAIS NOBRE A TER COM UM LIVRO É LÊ-LO»

TXT **Vasco Alves**
PIC **Mara Fernandes**

Visitamos a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e estivemos à conversa com a directora da instituição, Aida Alves. Falamos sobre o poder dos

livros, da importância da leitura e ainda da realidade da BLCS que se assume como uma referência cultural da cidade de Braga.



Fale-nos um pouco do seu percurso académico e profissional até chegar a diretora da Biblioteca Lúcio Craiveiro da Silva (BLCS)?

Iniciei as minhas funções no ano de 1991 na Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho, mais precisamente no Centro de Documentação Europeia da UMinho, local onde cresci profissionalmente. Em 1992 fui admitida na licenciatura em Estudos Portugueses no Instituto de Letras e Ciências Humanas (atual ELACH) da mesma universidade. Como trabalhadora-estudante cursei a licenciatura, concluída após estágio profissional na Escola Secundária de Monserrate (Viana do Castelo), no ano de 1996. Como necessidade formativa e profissional para ascender à Carreira de Técnica Superior BD, frequentei a Pós-Graduação em Ciências Documentais na Universidade do Porto, curso que me abriu portas para o mundo da Biblioteconomia, da Documentação e da Ciência da Informação. Como sempre gostei de investigar e descobrir fontes que consolidassem a minha prática profissional e pela aventura de abrir mais horizontes geográficos, inscrevi-me no Curso de Doutoramento Métodos de Investigação em Biblioteconomia e Documentação da Universidade de Salamanca (Espanha), em regime de protocolo com o Instituto Superior de Educação de Viseu. Antes desta inscrição, ainda frequentei aulas do Mestrado em Sistemas de Informação da UMinho (Guimarães), tendo a disciplina de “Comércio Eletrónico” me cativado sobretudo para a inovação na comunicação empresarial e novas estruturas de serviços nas organizações com recurso às TIC. A par disso fui sendo formadora em cursos técnicos profissionais em Escolas Profissionais na área das Ciências Documentais, formadora da BAD – Associação Portuguesa de Bibliotecários, Arquivistas e Documentalistas, e Assistente Convidada na Faculdade de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa, mais especificamente na Pós-Graduação em Ciências da Informação e Documentação e mais tarde na Licenciatura e no Mestrado em Ciências da Informação e Documentação, sempre em horário pós-laboral.

Como é o seu dia a dia na biblioteca?

Confesso que não aprecio muito as rotinas. Mas assumo que são necessárias e exigidas ao bom funcionamento dos serviços. Para mim todos os dias têm de ser agitados mentalmente para que possa reativar assuntos estagnados, abrir caminhos para novas tarefas, novos programas. Fazer pontes e criar sinergias entre pessoas e instituições, entre projetos, é o que me encoraja. No dia a dia vou resolvendo situações de gestão de espaços, equipamentos, gestão de pessoas, eventos, candidaturas, projetos em rede.



Qual é o verdadeiro papel de uma biblioteca como a BLCS?

A BLCS tem a missão de uma biblioteca de leitura pública, integrada na Rede Nacional de Bibliotecas de Leitura Pública (RNBP), com serviços de proximidade à comunidade. Vai muito além da sua coleção bibliográfica patrimonial. É um equipamento que disponibiliza espaços e equipamentos para encontros de pessoas, realização de atividades de aprendizagem ao longo da vida. A partir da coleção de documentos, desenvolvem-se círculos de aprendizagem, de socialização, de integração, de inclusão, contribuindo de forma informal e não formal a capacitação de pessoas em diferentes literacias.

Como é que define esta instituição?

A BLCS é vida. Atingiu a sua maturidade, tendo criado a sua marca e identidade na comunidade. Considero, todavia, que ainda é pouco conhecida pela grande generalidade da população e que deveria ser mais divulgada nos territórios mais periféricos. Se atentarmos à dimensão do



território do concelho e da crescente população, torna-se demasiadamente pequena em termos de espaços físicos e recursos para os desafios que o concelho lhe apresenta diariamente.

Podemos dizer que a BLCS é muito mais que um espaço dedicado aos livros e à leitura? É também uma referência na programação cultural da cidade?

A BLCS é um espaço com livros e com vida. Terá toda a vida cultural, educativa e formativa que a comunidade lhe quiser atribuir e com ela desenvolver e crescer. É uma organização viva, dinâmica, flexível, integradora, renovadora e inovadora. Cresce com os cidadãos.

Braga é uma cidade de leitura?

Braga é uma cidade de cultos e de tradições, de muita religiosidade, mas também de inovação e de futuro. É uma cidade que tem vindo a crescer em hábitos de leitura, mais visível em microssistemas, tais como a comunidade BLCS (que requisita uma média mensal de cerca de 4.500 mil livros infantis, jovens e adultos); também em contexto de escolas e suas bibliotecas escolares dos 1º, 2º, 3º ciclos. Quando transitamos para o nível secundário e universitário, a leitura é mais escolar, académica e disciplinar, muito em ambiente digital (repositórios, bases de dados). Hoje também assistimos a leitores que fazem as suas leituras em plataformas digitais Web, redes sociais e aí não temos resultados apurados. Não foi ainda realizado um estudo mais alargado e profundo em Braga para aferir os hábitos

de leitura. O Plano Local de Leitura de Braga tem previsto este estudo.

O utilizador da biblioteca tem mudado ao longo dos anos?

Temos crescido em número de inscritos de forma gradual. Atualmente, contamos com cerca de 31.000 leitores inscritos. Temos crescido na população emigrante, que muito procura a BLCS, nomeadamente a comunidade brasileira, assim como a população sénior e estudantil. São todos muito bem-vindos.

Em termos de utilizadores (crianças, jovens e adultos), quem mais visita a biblioteca?

A Biblioteca, diária e individualmente, é mais visitada pelo público adulto; em termos de visitas de grupo, por crianças e jovens. Muitas crianças participam nas atividades da Biblioteca. Em 2022, cerca de 11.065 crianças participaram nas atividades de horas do conto, oficinas, performances. E 16.598 adultos foram registados em participação de atividades ligadas a conferências, palestras, apresentações de livros, ciclos de cinema, entre outros.

A BLCS recebe também muitos estudantes. Quais são os motivos que apresenta para esta realidade?

A Biblioteca tem uma arquitetura moderna, com boas salas de leitura, sala de estudo em grupo, com boas condições de luminosidade e conforto. Disponibiliza sinal de internet sem fios (Wifi Braga) e alguns computadores ligados à Internet. Os serviços são tendencialmente gratuitos,

«Em 2022, a BLCS registou o total de 151.996 entradas de visitantes»

à exceção do serviço de digitalização e de fotocópia. É um espaço apropriado pelos cidadãos, uns para estarem em silêncio a estudar, a fazer investigação e trabalhos académicos; outros em conjunto a conversar e a fazer trabalhos de grupo. Disponibiliza o serviço de empréstimo presencial e domiciliário de obras, CD de música e DVD filme. Tem cafetaria e esplanada interna. Para além disso, está localizada no centro histórico da cidade e permite um passeio mais descontraído no final da tarde.

Quantos utentes visitam a BLCS por ano?

Em 2022, a BLCS registou o total de 151.996 entradas de visitantes.

E o que mais procuram os utilizadores que recorrem à biblioteca?

Os serviços mais procurados são o serviço de empréstimos domiciliários, sobretudo com a requisição de livros e a participação em eventos e exposições. Temos muitos utilizadores que gostam de ler os jornais diários, outros que visitam a cafetaria para pequenas pausas de café ou refeições ligeiras, outros que usam os computadores para aceder a serviços Web gratuitamente. Alguns procuram a biblioteca para descansar e, às vezes, dormir.

Em que sentido os utilizadores podem contribuir para melhorar a própria biblioteca?

Dando sugestões de melhoria contínua, diretamente à Biblioteca, através do serviço de atendimento ou à Direção; ou às entidades que a tutelam, Universidade do Minho e Município de Braga. Está a ser aplicado o inquérito de satisfação 2023, disponível no site Web da BLCS no qual o utilizador pode fazer as suas sugestões: <https://www.blcs.pt/portal/isu.aspx>.

O apoio às bibliotecas escolares no concelho de Braga continua a ser uma das principais causas da BLCS?

A Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva tem como principal missão o serviço de leitura pública. Possui nos seus estatutos de 2004 a missão de cooperar com outras bibliotecas (municipais, escolares, universitárias, entre outros), portuguesas e estrangeiras. Neste âmbito, integra, formalmente, desde 2012, a Rede de Bibliotecas de Braga. A Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva compromete-se através do seu SABE - Serviço de Apoio às Bibliotecas a cooperar com as bibliotecas escolares em: 1. Prestar apoio, sempre que necessário for, aos professores-bibliotecários que realizam o tratamento técnico dos fundos documentais nas BE do ensino básico (1.º, 2.º e 3.º ciclos) e secundário; 2. Colaborar e trocar experiências com os professores-bibliotecários

no âmbito da organização, gestão e dinamização das Bibliotecas da rede; 3. Participar na cooperação interbibliotecas da rede, no

âmbito da partilha e circulação de recursos documentais; 4. Participar nas reuniões concelhias da Rede de Bibliotecas, sempre que se realizarem; 5. Dinamizar planos de atividades culturais partilhados com as Bibliotecas Escolares que diligenciem a economia de recursos, promovam as literacias, as práticas de leitura e escrita, a nível local.

Que tipo de atividades a biblioteca promove ao longo do ano?

Atividades de toda a natureza que apoiem a promoção do livro e da leitura, a integração de crianças, jovens e adultos em dinâmicas de leitura, de escrita, de recreação, do saber-fazer, do acesso à informação de múltiplos saberes, desenvolvimento de pensamento crítico. Assim, desenvolve programas de atividades para famílias, com filhos desde a primeira infância, apresentação de livros e encontros com escritores, debates, palestras, conferências, ciclos de cinema, horas do conto, oficinas de escrita e de artes, espetáculos, recitais, pequenos concertos de música, exposições artísticas e documentais, visitas guiadas, ações de formação, cursos breves, teatro.

Quantos livros são disponibilizados pela BLCS?

Atualmente estão em catálogo online disponíveis para leitura cerca de 497.000 títulos.

Como é que a biblioteca tem acompanhado a era digital e de que forma esta realidade tem contribuído para melhorar o seu funcionamento?

A Biblioteca tem apostado nos serviços de atendimento online, tornando-o de resposta rápida e eficiente nos dias úteis, comprometendo-se com a qualidade dos serviços de resposta ao cidadão; para além de reforçar serviços através do site, tem apostado na divulgação de eventos e informações gerais nas redes sociais



de Facebook e Instagram, assim como disponibilizado conteúdos vídeo no Youtube. Por outro lado, desenvolve atualmente esforços para enriquecer em objetos digitais e angariar documentos que ajudem a mapear a história do concelho, através dos contributos dos cidadãos para a Biblioteca Digital AQUALIBRI, um projeto apoiado pela Comunidade Intermunicipal do Cávado e a Direção-Geral do Livro, Arquivos e Bibliotecas. Aqualibri é uma biblioteca digital que apresenta obras raras e curiosas, estudos e imagens, vídeos e sons que

refletem a história, a cultura, a natureza, o património e as pessoas da região do Cávado. Nascida a partir das coleções das suas bibliotecas de leitura pública, aceita e recebe a colaboração dos cidadãos e das instituições para tornar ainda mais vivas a memória e a identidade regionais. Por outro lado, tem disponibilizado através da CIM Cávado, o acesso à plataforma PRESSREADER, que permite o acesso e leitura integral a cerca de 7.600 títulos de jornais e revistas de todo o Mundo. Em qualquer local e a qualquer hora, à distância de um clique. Basta estar inscrito numa das bibliotecas da comunidade intermunicipal (Amares, Barcelos, Braga, Esposende, Vila Verde). Aguarda por novos desenvolvimentos de uma plataforma nacional de leitura e de empréstimo de ebooks, em análise pela DGLAB.

Como é que a biblioteca comunica com os seus utilizadores?

A Biblioteca comunica com os seus leitores de forma presencial e telefónica, via online (chat e email), pelo seu site, pelas redes sociais de Facebook e de Instagram. Possui uma mailing list de leitores e cidadãos, e de instituições que é usada para divulgar as suas informações de funcionamento e programas culturais.

Quais as maiores necessidades da instituição em termos da gestão da documentação e da informação?

Apostar mais fortemente na disponibilização de livros e edições digitais recentes, que permitam ao cidadão ter acesso a ebooks por empréstimos online, através do seu equipamento pessoal e área reservada. Aguardamos



notícias da DGLAB e do investimento a nível do PRR nas redes culturais e transição digital, na criação da Plataforma de Empréstimo de Livros Eletrónicos para 300 bibliotecas Públicas. Por outro lado, prever a necessidade de a biblioteca crescer em espaços físicos e poder acondicionar nos próximos 15 anos a 20 anos mais documentação variada em suporte papel.

Que balanço faz do percurso da BLCS até ao momento?

Um percurso de muito trabalho desde 2004, com muitos desafios e

crescimento a nível profissional, pessoal e familiar. Um balanço muito positivo. Desafios na abertura de novos caminhos não traçados ainda, renovação de dinâmicas, estabelecimento de políticas de cooperação e colaboração com entidades parceiras a nível concelhio, regional e nacional, estabelecimento de planos de atividades de interesse e interseção que criaram sinergias. Nós e redes de trabalho. Mas há ainda muito para se fazer para abraçar um concelho em franco crescimento, com população cada vez mais exigente na procura de serviços e bens.

O que mais aprecia no seu trabalho?

A multidisciplinaridade na área da documentação e biblioteconómica; a multiculturalidade dos públicos; a programação educativa e cultural, dinâmica, criativa, integradora, funcional e inovadora de atividades que respeitem as diferenças dos segmentos de público e a sua exigência; e ainda a monitorização da melhoria da qualidade nos serviços e produtos oferecidos.

O que significam os livros para si?

Começam por ser um abrigo tranquilo, um momento a sós entre mim-leitora e o escritor, numa viagem que quando começa não sei onde acabará, uma permanente descoberta que muitas vezes me desinquieta, onde me aproprio da linguagem, das paisagens, das personalidades das personagens, das ações numa época, onde me conduzo página a página, ao meu próprio ritmo de tempo e de disposição. Ler para muitos um livro, pode parecer cansativo, mas é muito mais terapêutico e libertador de tensões e stress.



«Atualmente, a BLCS disponibiliza para leitura em catálogo online cerca de 497.000 títulos»

Disse recentemente que “os livros têm um poder imortal”. Que significado tem esta frase?

Referi-me a essa frase quando aludi à ilustração do cartaz do Dia Mundial do Livro em 2022, da autoria da ilustradora Susa Monteiro, que mostrava um personagem absorvido pela leitura de um livro, envolvido por ramagens e folhas verdes e belos pomos de cor laranja e baseava-se numa lenda grega que conta que as ninfas cultivavam laranjas nos jardins das Hespérides e aqueles que provassem os seus gomos alcançavam a imortalidade. “Também o livro tem o poder da laranja, tornando imortais quem guarda as palavras e as retém como suas. Em cada livro lido, a vida de um leitor renova-se; em cada leitura e com cada leitor o livro ganha nova perspectiva, que, serena ou avidamente, abre as suas folhas e bebe as palavras que todos nós conhecemos, mas não sabemos transmitir de forma perene.” (excerto da crónica publicada no Correio do Minho, 2022-04-17).

Vê-se a viver sem eles?

Não me vejo sem livros (papel e digital) e muito menos sem os diferentes canais de acesso às fontes de informação.

E como imagina o futuro dos livros e como podemos defender os livros em papel?

Defenderemos no futuro os livros em papel, se os consumirmos os lerem, falando deles; comprando-os nas livrarias e superfícies comerciais, nos alfarrabistas. Criando dinamismo circular no ciclo do livro (escritor, editor, livraria,

biblioteca, leitor, partilha e armazenamento). Exigindo a renovação das coleções nas bibliotecas. A atividade mais nobre a ter com um livro é lê-lo. Depois, partilhá-lo com alguém (ou não), guardá-lo

num local arejado e acessível. Aos livros vamos associando novas tecnologias, novas plataformas, que nos proporcionarão outro tipo de leitura digital, com outro tipo de conforto para muitos. O folhear digital. O futuro dos livros passará muito pelo formato digital, ao qual as novas gerações se irão habituar. Como teremos sempre amantes de livros em papel, estes ainda terão com certeza o seu futuro garantido por mais um bom par de décadas.

Quais os principais projetos e atividades que se encontram a decorrer na BLCS e quais os que estão planeados para 2023?

A BLCS e seus parceiros têm em vista a comemoração em 2023 dos Ciclos dos Centenários de escritores e pensadores (Eugénio de Andrade, Agustina Bessa-Luís, Natália Correia, Mário Cesariny, Eduardo Lourenço) e os 50 Anos da Universidade do Minho. Acompanhar as novidades editoriais e continuar a promover atividades que aproximem os leitores dos escritores. Por fim, continuar a angariar e disponibilizar em livre acesso documentação integral para a Biblioteca Digital AQUALIBRI.

E qual é o seu maior desafio para o futuro da BLCS?

O grande desafio para a BLCS é o seu crescimento sustentável junto da comunidade, em termos de espaços, serviços e recursos.



20

A Grande Muralha

Hollywood

Quando um guerreiro mercenário é preso na Grande Muralha da China, ele descobre o mistério que ela esconde... E a sua busca por fortuna transforma-se numa jornada de heroísmo, quando bestas em massa assediam aquela estrutura maciça.



26

Mau Samaritano

AMC

Dois jovens que arrumam carros num restaurante criam um inteligente esquema para assaltar as casas dos clientes enquanto eles comem. Tudo corre bem até que um deles assalta a casa errada e descobre uma mulher aprisionada.



31

Alerta Tsunami

Syfy

Embora tenha sido prevista, ninguém está realmente pronto para uma avalanche nas montanhas que rodeiam o Fiorde de Geiranger, e que provoca um tsunami de 85 metros. O geólogo Kristian Eikjord e a sua família terão de lutar pela sobrevivência.

M.
Séries



ACCUSED

2023 | 14+
1 temporada
Drama jurídico/Crime

Accused estreou no AXN no dia 9 de março. Criada por Howard Gordon, promete mostrar a verdadeira emoção vivida dentro de uma sala de audiência de tribunal, através de 15 histórias intensas. Cada episódio tem início numa sala de tribunal com um arguido, que narra a história, sem que os espectadores saibam nada sobre qual o crime cometido e as circunstâncias que conduziram à sua acusação.

THE NIGHT AGENT

The Night Agent estreou na Netflix a 23 de março sob o mote "Heróis Não Nascem. Eles atendem a chamada". Em 11 episódios, a série apresenta-nos um agente de nível baixo do FBI, Peter Sutherland, que trabalha no porão da Casa Branca com um telefone que nunca toca... Isto até à noite em que toca, impulsionando-o para uma conspiração que leva ao Salão Oval.

2023 | 17+
1 temporada
Ação/Drama/Thriller



O PODER

Baseada num romance de Naomi Alderman, O Poder estreou na Prime Vídeo a 31 de março. Apresenta-nos um mundo governado por mulheres, depois de raparigas adolescentes desenvolverem o poder de eletrocussão e inverterem o equilíbrio de poderes no mundo. O elenco conta com nomes como Toni Collette, John Leguizamo e Auli'i Cravalho.

2023 | 16+
1 temporada
Ficção Científica/Suspense/Drama/Fantasia



DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS

O Dia Internacional dos Museus é uma efeméride que se celebra a 18 de maio. A data foi instituída em 1977, por iniciativa do ICOM – Conselho Internacional de Museus, com o objetivo de promover, junto da sociedade, uma reflexão sobre o papel dos museus no seu desenvolvimento.

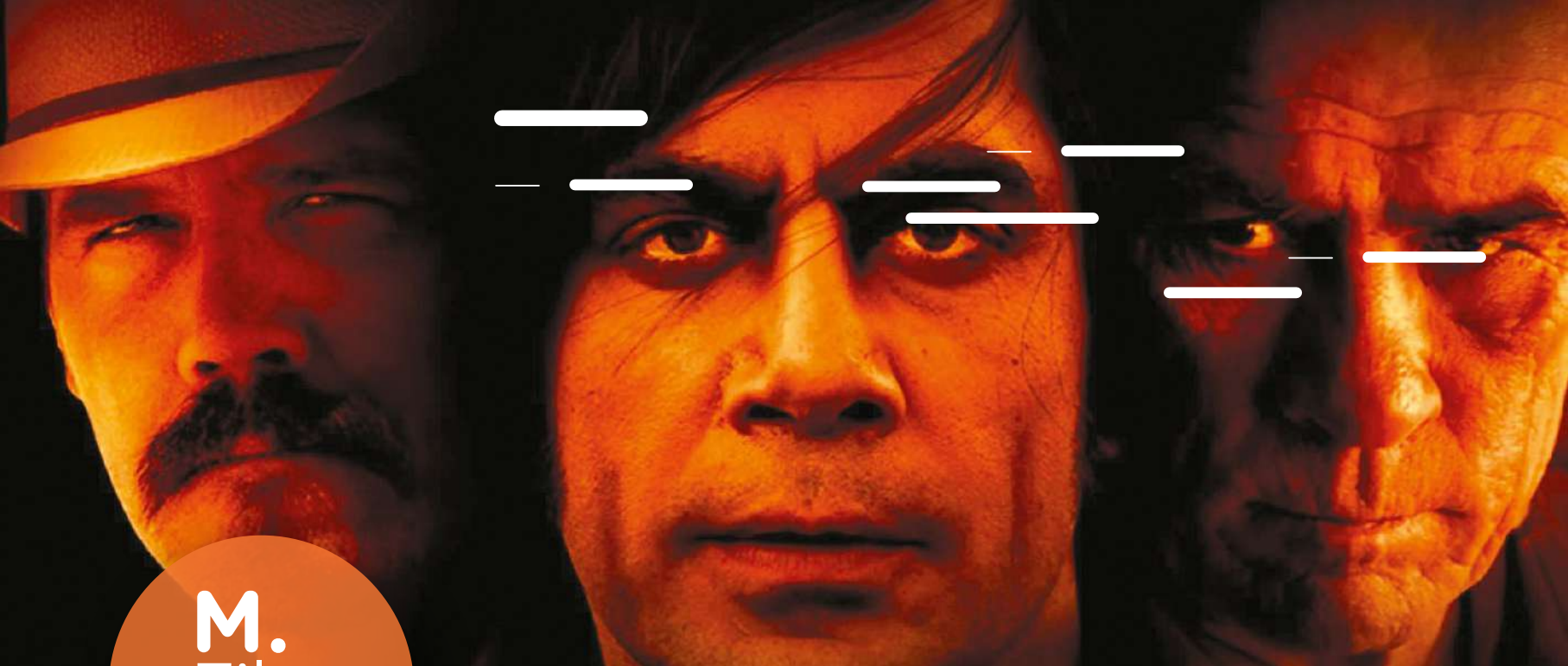
Este ano, o ICOM Internacional escolheu como tema para a efeméride “Museus, Sustentabilidade e Bem-Estar”. Vai ser ainda dado destaque a três Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS): o Objetivo 3 - Saúde e bem-estar globais, o Objetivo 13 - Ação Climática e o Objetivo 15 - Vida na Terra.

No Dia Internacional dos Museus, muitos destes espaços, para assinalar a data, associam-se com entradas grátis, atividades temáticas e visitas guiadas. Contudo, tenha em atenção que, normalmente, as vagas são limitadas e deve ser feita uma inscrição prévia.

Sugestões para visitar na região nesta data:

- Museu dos Biscainhos (Braga)
- Tesouro Museu da Sé de Braga (Braga)
- Museu da Imagem (Braga)
- Museu Pio XII (Braga)
- Museu Alberto Sampaio (Guimarães)
- Museu Ferroviário de Lousado (Famalicão)
- Museu do Traje de Viana do Castelo (Viana do Castelo)
- Museu da Olaria (Barcelos)
- Museu do Brinquedo Português (Ponte de Lima)





M.
Fil-
mes

DESTAQUE

Este país não é para velhos

M18 (2007)

Gênero: Drama, Thriller
Título Original: No Country for Old men
Realizador: Ethan e Joel Coen
Atores: Josh Brolin, Javier Bardem, Tommy Lee Jones
Duração (minutos): 123

Llewelyn Moss (Josh Brolin) descobre uma carrinha com homens mortos a tiro, um carregamento de heroína e mais de dois milhões de dólares. Decide ficar com o dinheiro mas do outro lado da barricada vai deparar-se com um assassino psicopata (Javier Bardem) que atira uma moeda ao ar para decidir se poupa ou não a vida aos seus inimigos. O velho e desencantado xerife Bell (Tommy Lee Jones), pode ser um aliado importante para a sua proteção.

O Informador

M16 (2019)

Gênero: Crime, Drama
Título Original: The Informer
Realizador: Andrea Di Stefano
Atores: Ana de Armas, Joel Kinnaman, Clive Owen, Rosamund Pike
Duração (minutos): 113

Um soldado de Operações Especiais dispensado com honra vê a sua vida de cabeça para baixo quando é preso após uma discussão para proteger a sua esposa. Tem, no entanto, a hipótese de ser libertado antecipadamente ao tornar-se um informante do FBI e usar as suas habilidades secretas numa operação especial, infiltrando-se como prisioneiro numa prisão de alta segurança para observar as movimentações do General, o chefe do crime mais poderoso de Nova Iorque.



Chovem Almôndegas

M6 (2010)

Gênero: Animação
Título Original: Cloudy With a Chance of Meatballs
Realizador: Phil Lord, Chris Miller
Atores: Vozes de Bill Hader, Anna Faris, James Caan
Duração (minutos): 87

Flint Lockwood, jovem cientista residente na cidade de Mastiga e Engole, descobre a fórmula química que transforma água em alimentos e cria uma máquina que faz com que caia comida do céu. No entanto, a fome desenfreada do Presidente da Câmara coloca em risco a população quando a chuva de comida atinge proporções gigantescas.





**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

RECEITAS & MARMITAS





A Minha receita

Grace na Cozinha

ERVILHAS COM CHOURIÇO E OVOS ESCALFADOS

Depois de um dia de trabalho, tudo o que queremos é preparar uma refeição rápida e de preferência nutritiva. Este era um dos pratos que a minha mãe preparava muitas vezes durante a semana. Era saciante e, sobretudo, económico. Hoje, quando o preparo, desperto as memórias vividas na casa dos meus pais, do cheirinho a refeição pronta depois de um dia inteiro a brincar na rua. Das refeições modestas e sempre racionadas para chegar para todos. Independentemente disso, de não haver fartura, sabíamos que tínhamos sempre colo e uma refeição quente, com hora certa. Isso chegou para crescermos com o sentimento de segurança, amados, felizes e abraçados por estas refeições.

INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

500 g de Ervilhas
250 g de Tomate Pelado e sem sementes cortado em cubos
4 a 6 Ovos
1 Chouriça de Carne (Usei Chouriça Serrana da Salsicharia Limiana)
1 Cebola picada
2 Dentes de Alho picados
Azeite, Sal e 1 Folha de Louro
Pimenta Preta e Orégãos (opcional)

PREPARAÇÃO:

- 1 - Fazer um refogado com um fio de azeite e a cebola.
- 2 - Adicionar a chouriça em rodelas e deixar fritar.
- 3 - Acrescentar o tomate pelado cortado em cubos, o alho e deixe refogar bem.
- 4 - Adicionar as ervilhas e um pouco de água, temperar com sal e deixar cozinhar.
- 5 - Entretanto, partir um ovo de cada vez para uma taça e juntar às ervilhas, um a um. Tapar a frigideira e deixar cozinhar os ovos até a clara ficar cozinhada (tendo atenção para que as gemas não solidifiquem).
- 6 - Retirar do lume, polvilhar com um pouco de pimenta preta moída no momento, oregãos (opcional) e servir de imediato.

Acompanhar com arroz branco e tostas de pão. Bom apetite!

ACNE FELINA, UM INCOMUM PROBLEMA DE PELE NOS BICHANOS

Todos (ou quase todos) nós sofremos, durante uma fase da nossa vida, com problemas de pele relacionados com a acne. Este problema, que todos odiamos, apesar de incomum, pode também aparecer nos gatos, causando bastante desconforto. Saiba como identificar a acne no seu gato e o que pode fazer para ajudar o seu pequeno companheiro com este problema.

Encontrou alguns pontinhos negros no queixo ou nariz do seu bichano? Se sim, saiba que ele pode estar a sofrer

de acne felina. Este problema está relacionado com o entupimento das glândulas sebáceas, causado pela acumulação excessiva de gordura produzida naturalmente pelo corpo do animal.

As principais causas que contribuem para o surgimento do problema estão relacionadas com stress, sistema imunológico baixo, dieta inadequada, com alimentos impróprios para animais de estimação, e falta de higiene bucal. Já o sintoma mais evidente é o aparecimento de manchas na pele, bem como coceira e incómodo. No entanto, de acordo com a gravidade, o gato pode apresentar sintomas como lesões cutâneas palpáveis, borbulhas com pus, pontos negros ou cravos e feridas.

Se perceber que o seu amigo está com algum destes sintomas, o ideal é procurar a ajuda de um veterinário. O especialista consegue diferenciar a acne felina de outros problemas semelhantes e receitar o tratamento mais indicado. Sublinhamos ainda que a acne felina é um problema que pode surgir várias vezes, mas que o seu prognóstico é geralmente positivo e o problema não costuma reduzir a qualidade de vida dos felinos.





rota
Saber
Fazer
terra quente
transmontana

Uma Rota, muitas experiências!

Coeça todos os nossos programas em
www.saberfazer.pt

Financiado por
TURISMO DE
PORTUGAL

Promotor
TERRA QUENTE TRANSMONTANA



BASEBOL A MODALIDADE QUE ENCHE ESTÁDIOS NOS ESTADOS UNIDOS



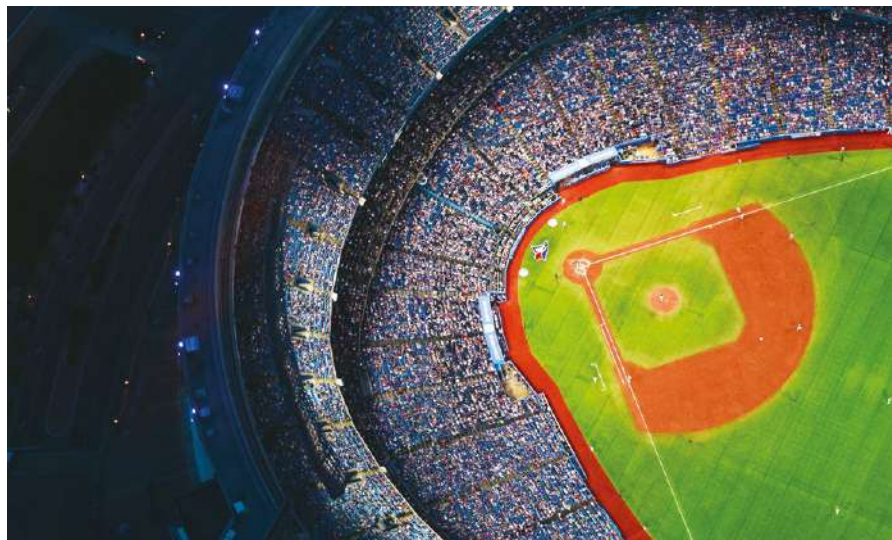
O baseball é um desporto praticado por duas equipas de nove jogadores, que alternadamente ocupam as posições de ataque e defesa. O objetivo de cada uma das equipas durante o jogo é pontuar ao acertar com um bastão numa bola que lhe é lançada e depois correr pelas quatro bases do campo.

A origem desta modalidade é imprecisa. O maior consenso é de que o baseball como se conhece atualmente tenha sido desenvolvido na América do Norte, com base no jogo de “rounders”, muito popular na Grã-Bretanha e Irlanda, sendo que a mais antiga referência à modalidade remonta a 1744, no Reino Unido. O baseball é o desporto que enche mais estádios nos Estados Unidos.

A partida de baseball é disputada em nove entradas (innings), sendo que uma entrada é formada por um turno de ataque e um de defesa, para cada equipa. A mudança acontece quando a equipa que está a defender consegue eliminar três atacantes adversários (batedores e/ou corredores). Não existem empates, pelo que, se no fim das nove entradas o jogo estiver empatado, vão sendo acrescentadas entradas extras até ao desempate.

O baseball em Portugal

O baseball começou a ganhar expressão em Portugal a partir dos anos 80 do século XX. Começou a ser introduzido devido a influências norte-americanas, à prática deste desporto por ex-emigrantes portugueses na Venezuela e a experiências escolares de diversificação dos padrões lúdico-desportivos.



DICAS PARA ALCANÇAR UMA RENDA PASSIVA

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Quando falamos em renda passiva associamo-la a um rendimento sem qualquer esforço. Para isso, é necessário investir numa atividade para que seja possível gerar contrapartidas, que é como quem diz uma renda passiva. Não se esqueça que uma renda passiva não implica que trabalhe de forma constante, contrariamente a uma renda extra, que implica trabalhar em horário pós-laboral para receber mais algum para além do rendimento do dia a dia.

Esta é uma forma de ganhar mais algum ao final do mês, mas requer algum do nosso tempo numa primeira fase, porque nada cai do céu. O objetivo é dispor de algum investimento na criação, para que depois possa gerar rendimentos por si só.

Rendimento Passivo: o rendimento passivo não depende do seu esforço/ tempo dedicado a uma determinada atividade. Não depende da questão do tempo que investimos em fazer algo, é sim um investimento que é feito em algo, por exemplo, uma formação em vídeo e que vai gerando retorno sem que seja necessária a intervenção direta da pessoa. Pode ganhar dinheiro com uma renda passiva, vendendo vídeos na internet. Um exemplo prático e muitas vezes utilizado através de plataformas de cursos online, onde depois de disponibilizado o curso, ele vai gerando retorno por si só. Ou, por exemplo, pode ser também a venda de e-books na internet ou até mesmo uma loja virtual, onde todas as compras são feitas de forma automática pelo utilizador.

O uso da internet tornou-se obrigatório, é e será uma ferramenta não só de lazer como de trabalho, que permite criar uma conexão com o público que pretendemos atingir e nos ajuda a chegar onde queremos estar, através de algumas ferramentas disponíveis no mercado.

O importante é tirar a ideia do papel e colocar em prática, avaliando todos os pontos através de um Plano de Negócios muito bem feito, de forma a avaliar o custo benefício e prever quando irá recuperar o tempo e dinheiro investido.

Para isso, aqui ficam algumas dicas:

Defina o que faz realmente bem

Comece por definir onde faz realmente a diferença. Onde é que se destaca? Quais serão as suas áreas de interesse e atuação? Estas e outras perguntas devem ser encaradas de forma positiva, para que seja possível o desenrolar do trabalho.

Crie valor naquilo que entrega

É fundamental criar autoridade na forma como chegamos ao consumidor. O que fazemos para lá chegar, que ferramentas utilizamos, etc. Esta autoridade leva à confiança e a confiança leva à compra, logo ao crescimento do seu leque de clientes, da sua audiência, tornando a sua aproximação mais eficiente e eficaz.

O melhor amigo da confiança é o tempo, e este deve ser bem direcionado e gerido, de forma a otimizar e a criar um segmento exclusivo de aposta, onde para isso, deve centrar-se numa só direção, num só segmento, definindo mais do que uma estratégia para lá chegar e ter foco. Para criar valor, deve sempre considerar a qualidade, como fator chave do seu trabalho e não fazer por fazer, porque dessa forma vai acabar por perder tempo e dinheiro.

Pense no seu sonho

O seu sonho passa por criar um negócio? Quer ter uma renda passiva? Então pode começar a colocar esse sonho em prática e depois de bem estruturado o seu negócio, criar um blog ou site, de forma a rentabilizar ao longo do tempo. Para que seja possível, defina bem o seu público-alvo, para que se torne rentável.

E para que fique com mais informação sobre como pode chegar lá, aqui ficam 5 formas de conseguir alcançar uma renda passiva:

Crie um curso on-line

Gosta de dar formação? É especialista em algum assunto? Então chegou a hora de ensinar às outras pessoas e partilhar esse gosto com quem também gostasse de saber mais. Os cursos online podem e devem ser uma opção bastante interessante de renda passiva e estão cada vez mais na moda, dado que o mundo digital veio para ficar. Atualize-se no que é bom, aprenda também cada vez mais para ensinar cada vez melhor e mostrar como se pode saber também mais, aprendendo consigo. Gosta de moda? Então pode criar um curso por exemplo de personal stylist, onde pode ensinar truques que só você sabe, mas que gostava de partilhar com outras pessoas.

Partilhe o seu conhecimento, através de workshops,

formações, etc. Esta é mais uma forma de rentabilizar dinheiro, podendo inclusive criar vídeos com os seus cursos e colocá-los online em plataformas, onde pode ser uma fonte de renda passiva, já que qualquer pessoa pode aceder aos conteúdos através de uma renda.

Faça uma pesquisa com a sua audiência, e veja qual tema que lhes desperta mais interesse e pode ser um bom começo. Assim vai estar a fazer exatamente o que é mais interessante e procurado para o seu público.

Faça investimentos

Investir dinheiro pode ser feito de diversas formas, mas se o objetivo é ganhar alguma rentabilidade então deve saber que automaticamente deve ter em consideração duas coisas muito importantes para que resulte:

- Diversificar a sua carteira que é a mesma coisa que dizer não “colocar os ovos todos no mesmo cesto”, mesmo em produtos de maior risco e ter sempre presente a ajuda de um especialista que pode ser através do seu Banco, onde deve fazer sempre um questionário perfil de investidor, para poder saber exatamente que tipo de investidor e daí traçar estratégias para maximizar os seus investimentos.

Os imóveis

Também podemos considerar um bom investimento e para quem tem possibilidades de ter uma renda passiva da renda de um imóvel. Faça investimentos de forma consciente e sempre com o melhor aconselhamento, de alguém especialista na matéria, de forma a obter ganhos interessantes para a sua carteira de investimento e aproveite este novo ano para pensar onde pode ganhar mais dinheiro e fazer investimentos com futuro.

Criar um blog

Criar um blog parece tarefa difícil, mas com atenção e dedicação consegue, porque existem blogs já pré-definidos que só tem que se preocupar em enquadrar imagens e texto. Pode inteirar-se mais em <https://wordpress.com/>. Escolha um tema que goste e que seja especialista. Por exemplo, gosta de fazer bolos, então porque não criar um blog com imagens e receitas deliciosas dos seus bolos, e partilhá-los com o Mundo? Através do blog pode ainda apostar em links de afiliados, cursos, posts patrocinados, etc.

Criar um canal Youtube

A ideia base é muito idêntica. Não tem medo de falar para as câmaras? Então, divulgar o que sabe fazer de melhor através de um canal de Youtube pode ser uma boa opção, porque o retorno pode ser interessante e não tem que se preocupar com o tempo, porque vai publicando e as pessoas vão “comprando” a ideia. Aqui também pode utilizar para mostrar como se pode fazer algo que é especialista e ensinar aos outros como se faz. Se, por exemplo, gosta de

fazer vídeos então pode e deve exemplificar com a sua câmara, dar as dicas mais interessantes da compra de material a preços mais competitivos, mas com qualidade, que permita ter bons resultados com os seus vídeos, etc. Esta pode também ser mais uma fonte importante de renda passiva, que à medida que vai passando o tempo vai crescendo. Desta forma vai conseguir ter uma renda passiva bastante interessante. Pode utilizar mais do que uma das ideias que foram apresentadas neste artigo, mas organize muito bem e veja, acima de tudo, qual será o seu investimento monetário e o tempo que vai gastar, porque tem que ser compensado.

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>

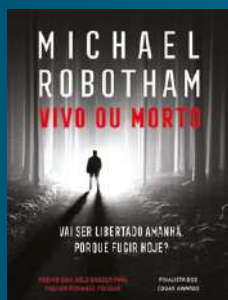




VIVO OU MORTO

Michael Robotham

392 páginas

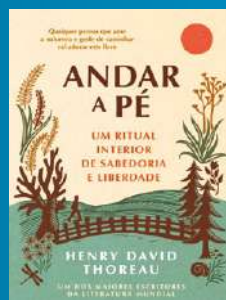


Audie Palmer passou dez anos numa prisão no Texas depois de se declarar culpado de um roubo que resultou na morte de quatro pessoas e no desaparecimento de sete milhões de dólares. Durante esse tempo sofreu repetidas agressões e ameaças, tanto de prisioneiros como de guardas, desesperados por descobrir o paradeiro do dinheiro. Mas a poucas horas da sua libertação foge e o motivo é surpreendente...

ANDAR A PÉ

Henry David Thoreau

80 páginas

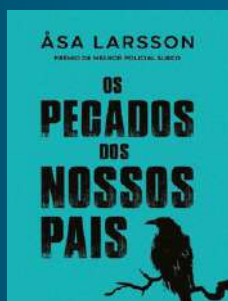


Este livro apresenta a visão do autor sobre a natureza e a importância de mergulhar nela. Enquanto o assunto é o ato físico de caminhar, Thoreau leva-nos a uma caminhada intelectual pela natureza original e profunda, através de uma elevada riqueza literária e retórica.

OS PECADOS DOS NOSSOS PAIS

Asa Larsson

488 páginas

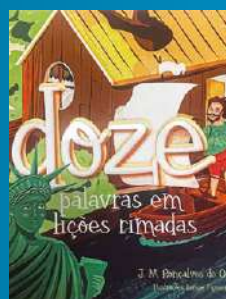


Prestes a morrer, o médico-legista Lars Pohjanen pede a Rebecka Martinsson que investigue o assassinato do pai do campeão olímpico sueco de boxe Börje Ström, desaparecido em 1962 sem deixar rasto, e encontrado no congelador da casa do falecido Henry Pekkari, que foi também assassinado. Depois desta descoberta, Rebecka descobre então que tem em mãos uma investigação complexa.

DOZE PALAVRAS EM LIÇÕES RIMADAS

J. M. Gonçalves de Oliveira

28 páginas



Amor, Brincar, Cidadão, Educação, Escola, Família, Gratidão, Liberdade, Pediatra, Professor, Racismo e Solidariedade são as doze palavras escolhidas pelo autor que, em torno de cada uma, tece, também em verso, muitas lições, valores e princípios para a vida a que ninguém pode ficar indiferente.

“O medo é o inimigo da lógica”

FRANK SINATRA

Nascido a 12 de dezembro de 1915, em Hoboken, New Jersey, EUA, Frank Sinatra tornou-se um dos cantores mais destacados do século XX. Filho único dos imigrantes italianos Martin e Natalie “Dolly” Sinatra, Sinatra morava com os seus pais num bairro de classe trabalhadora. A sua primeira experiência com a música surgiu quando um tio lhe ofereceu um ukulele, e nas noites quentes de verão adorava sair e cantar enquanto tocava o instrumento. Para além disso, praticava boxe, uma forma também de se proteger no bairro difícil em que cresceu. Desde cedo que queria tornar-se cantor, tendo abandonado o ensino médio, dedicando-se a cantar em pequenos clubes. Em 1939, começou a trabalhar na estação de rádio WNEW na cidade de Nova York com o líder da banda Harry James e, nesse mesmo ano, casou-se com a sua namorada de longa data, Nancy Barbato. Uma relação que gerou três filhos. Após sete meses com Harry James, Sinatra juntou-se a Tommy Dorsey e à sua orquestra, fazendo com que a sua carreira disparasse, inclusive no cinema, nos filmes *Las Vegas Nights* (1941) e *Ship Ahoy* (1942). Ao longo da sua vida, Frank Sinatra participou, como ator, em mais de cinquenta filmes, tendo vencido um Oscar pelo seu papel em *From Here to Eternity*. Teve também momentos negativos, apesar de nunca provados, como a suposta ligação à Máfia e as notáveis discussões de bar com clientes e repórteres. Em 1942, começou a sua carreira musical a solo e continuou a sua ascensão meteórica. Os sucessos de Sinatra na década de 1960 incluíram *It Was A Very Good Year* e *Strangers in the Night*. E alcançou o topo das paradas de singles com o dueto *Somethin’ Stupid*, com a sua filha Nancy em 1967. Após a famosa gravação de *My Way* (1969), Sinatra fez uma tentativa

infeliz de cantar algumas das melodias mais leves dos compositores de rock moderno, levando-o a fazer uma pausa no entretenimento, entre 1971 e 1973, alterando também, nesse período, a sua cor política, passando de liberal para conservador e tornando-se amigo próximo e apoiante de Ronald Reagan. O seu regresso aos holofotes foi destacado pela sua famosa gravação *New York, New York*, em 1980. Em 1994, Sinatra mostrava lapsos de memória, e a sua saúde continuou a piorar até que na noite de 14 de maio de 1998, morreu de ataque cardíaco em Los Angeles, Califórnia.



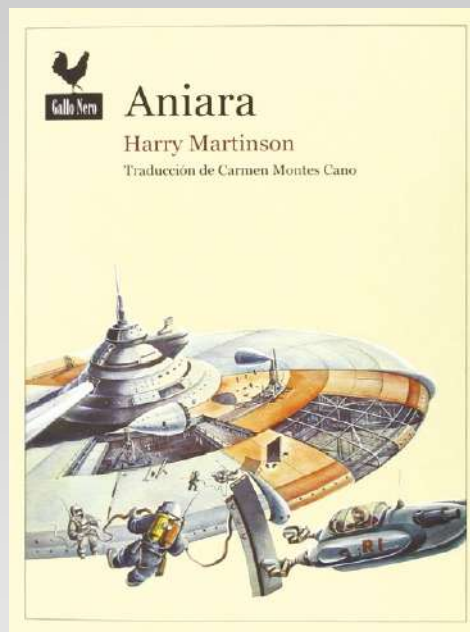
HARRY MARTINSON

ESCRITOR DE MAIO

Harry Martinson nasceu a 6 de maio de 1904, em Jämskö, Suécia. Ficou órfão ainda jovem e, após uma infância conturbada, mudando de lares e instituições infantis, decidiu ir para o mar aos dezasseis anos, onde passou seis anos da sua vida a trabalhar a bordo de vários navios e como operário em países estrangeiros. Foi devido à experiência acumulada nessas viagens e anos de trabalho em diferentes contextos que conseguiu absorver metodologias e inspiração para os seus esforços literários durante a década de 1920, nomeadamente alguns livros em prosa com vislumbres, visões e memórias do mundo dos navios aquecidos a carvão. Esses relatos foram seguidos, alguns anos depois, por um ou dois livros com um viés autobiográfico e lembranças ficcionais da existência de uma criança abandonada. Em 1929, casou-se com a poeta sueca Helga Maria Swartz, depois da relação com Moa Martinson. Continuou, depois, com algumas coleções de poesias que foram gradualmente seguidas de uma série de estudos da natureza em prosa. No romance *Passagem até Klockrike*, a descrição do lado humano é inteiramente dedicada à relação entre o homem estabelecido e o homem itinerante dentro de nós mesmos. Em *Nomad*, publicado em 1931, Martinson apresentou poemas que são «miniaturas altamente detalhadas, capturando impressões delicadas e fugazes da sua infância e juventude». Em 1949, foi eleito para a Academia Sueca, com base no seu romance *The Road*, um relato anedótico sobre a vida de um vagabundo, publicado um ano antes. Ficou muito conhecido fora do seu país natal, principalmente, pelo poema épico *Aniara*, publicado em 1956 e que posteriormente serviu de base para uma ópera amplamente produzida por Karl Burger Blomdahl e, em 2018, para um filme dirigido por Pella Kågerman e Hugo Lilja. As últimas obras do poeta, nas décadas de 1950 e 60, foram consideradas pela crítica como dominadas por um «sentimento de alienação da sociedade tecnológica de hoje». Recebeu um doutorado honorário na Universidade de Göteborg (1954) e, em 1974, dividiu o Prémio Nobel de Literatura com Eyvind Johnson, compatriota e seu colega romanista. Harry Martinson morreu a 11 de fevereiro de 1978.



—
**ACONSELHAMOS
A LEITURA**
184 páginas



"Aniara"

Conta a história de uma nave espacial de refugiados da Terra que, devido a um acidente, é ejetada para fora do sistema solar, desvia-se do curso a caminho de Marte e fica presa numa jornada sem fim, perdida no espaço profundo.

M.
agen-
da

Kids

URSOS

THEATRO GIL VICENTE | BRAGA

21 de maio

Presencial

3 €



Uma peça que conta a vida de três irmãos ursos que dão o seu melhor para conviverem em harmonia. Diferentes... mas iguais, o trio passa pelos obstáculos do dia a dia e mostra que a sua amizade é mais forte que qualquer coisa.

A BELA ADORMECIDA

ALTICE FORUM | BRAGA

27 de maio

Presencial

12,5 €



A Academia de Dança Clarisse, atualmente com cerca de 150 alunos, de vários estilos, foi criada em 2019 e é uma das instituições culturais mais dinâmicas da cidade de Felgueiras, proporcionando formação e espetáculos com "amor e magia". No dia 27 de maio, trazem ao Altice Forum Braga, A Bela Adormecida, um espetáculo para toda a família.

A CANÇÃO DA FLORESTA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

28 de maio

Presencial

3 €



A Canção da Floresta é uma obra clássica da literatura ucraniana escrita em 1911 pela famosa poetisa Lesya Ukrainka. O espetáculo, dirigido por Olga Turutia-Prasolova para atores e marionetas, reúne um elenco de portugueses e ucranianos e conta uma história sobre a coexistência harmoniosa do homem e da natureza.

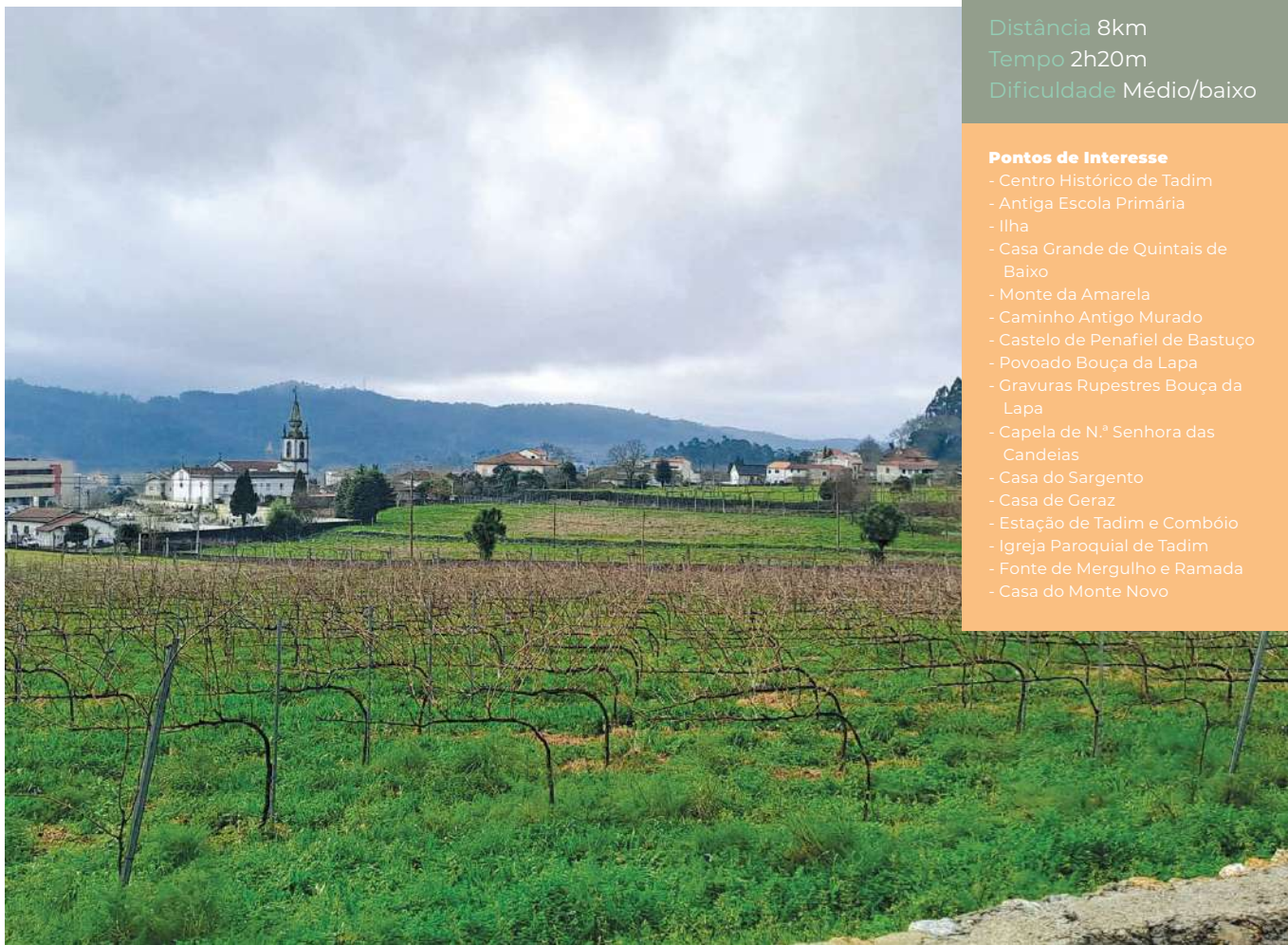
TRILHOS

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

Trilho das Candeias (Braga)

Trata-se de um trilho circular de 8 km de dificuldade baixa que pode ser desfrutado durante todo o ano e ao qual se juntam vários equipamentos de suporte como a zona de lazer das candeias que convida a um picnic. Começando no Centro Histórico de Tadm e tomando o sentido horário, o PR6 BRG - Trilho das Candeias percorre as vielas da Ilha de Tadm antes de rumar a noroeste em direção ao Monte da Amarela. Aí, um caminho florestal faz a ligação ao Percurso Pedestre PR4 BRG - A Volta do Rio Este, que desvenda as freguesias vizinhas de Ruí-lhe, Tebosa, Arentim e Cunha. Continuando para norte, o percurso envereda por um rústico caminho murado e rodeado de floresta, subindo paulatinamente até atravessar uma estrada municipal e atingir o ponto de maior altitude (249m). Prossegue depois descendo a encosta e atravessando um bosque de floresta nativa, em direção ao Penedo do Castelo, onde se erguia o Castelo de

Penafiel de Bastuço. O topo do Penedo tem gravadas algumas marcas do seu assentamento. Aí, existe também uma ligação ao percurso PR1 BRG - Na Senda do Castelo de Penafiel de Bastuço, que percorre a histórica freguesia de Passos (São Julião). A seguir ao Penedo, o PR6 BRG - Trilho das Candeias retoma a subida da vertente do monte, que vai vencendo por caminhos florestais até partilhar um troço com o percurso PR7 BRG - Trilho do Castro das Caldas, encetando depois nova descida - ao longo da qual aflora a envolvente do antigo do Povoado da Bouça da Lapa, divergindo os percursos na icónica Capela de Nossa Senhora das Candeias. Desde a Capela, o percurso desce por caminhos rurais visando a Estação de Caminhos de Ferro, após a qual se direciona para o Centro Histórico de Tadm, pleno de pitorescos elementos patrimoniais.



DADOS TÉCNICOS

Distância 8km
Tempo 2h20m
Dificuldade Médio/baixo

Pontos de Interesse

- Centro Histórico de Tadm
- Antiga Escola Primária
- Ilha
- Casa Grande de Quintais de Baixo
- Monte da Amarela
- Caminho Antigo Murado
- Castelo de Penafiel de Bastuço
- Povoado Bouça da Lapa
- Gravuras Rupestres Bouça da Lapa
- Capela de N.ª Senhora das Candeias
- Casa do Sargento
- Casa de Geraz
- Estação de Tadm e Combóio
- Igreja Paroquial de Tadm
- Fonte de Mergulho e Ramada
- Casa do Monte Novo

Trilho da Chão (Viana do Castelo)

Este percurso tem o seu início junto do edifício da SIRC - Sociedade de Instrução e Recreio de Carreço. Começamos caminhando em direção a norte, transpondo o viaduto sobre o caminho de ferro, continuando por entre o casario do lugar de Paçô, passando junto da capela de S. Sebastião e depois junto das gravuras rupestres da “Lage da Churra”, logo atingindo a última moradia da freguesia. Iniciamos então a subida para o alto da serra de Santa Luzia, pela velha calçada do “Caminho da Costa de Paçô”, cujos lajedos têm gravados vestígios dos rodados dos carros de bois. Chegamos ao estradão florestal que vem de Afife, viramos à direita e subimos até alcançar um miradouro, com uma bela panorâmica sobre o mar, Afife, Vila Praia de Âncora e o monte de Santa Tecla, já na vizinha Galiza. Segue-se novo cruzamento, agora com o estradão florestal, que liga Viana do Castelo à Senhora da Cabeça. Aqui viramos à direita e seguimos para sul, até ao cruzamento da “Pereirada”. À esquerda, bem lá na frente sobre a imensidão do planalto da Chão, vislumbra-se o marco geodésico que nos vai servir de referência. A partir daqui estamos em plena Chão, planalto imenso da serra de Santa Luzia, com zonas húmidas, nascentes de pequenos regatos e algumas lagoas naturais ou acondicionadas pelo homem, onde vêm beber os “garranos” (cavalos selvagens), e as vacas barrosãs, que aqui vivem em liberdade. A determinada altura, do lado esquerdo, podemos observar um vale lindíssimo onde se encontra uma cerca destinada à marcação dos Garranos. Serpenteando pelos caminhos da Chão, aproximamo-nos da base do Talefe, que domina toda a paisagem circundante.



DADOS TÉCNICOS

Distância 19km
Tempo 6h00m
Dificuldade Moderado

Pontos de Interesse

- SIRC – Sociedade de Instrução e Recreio de Carreço
- Capela de S. Sebastião
- Laje da Churra
- Caminho da Costa de Paçô
- Miradouro das Placas (Afife)
- Cruzamento da Pereirada
- Planalto do Chão
- Talefe ou Gurita de Couçe
- Casa Florestal da Fonte Louçã
- Gravuras rupestres
- Alto do Mior ou das Bandeiras
- Caminho da Costa de Carreço
- Capela de S. Paio
- Campo da Cal e Igreja Paroquial

Chegados à sua base, iniciamos a breve subida para o ponto mais alto da Serra de Santa Luzia (550 m), assinalado pelo marco geodésico de 1.ª categoria, conhecido como “Talefe” ou “Gurita de Couçe”. Daqui, a vista é deslumbrante, abarcando um campo

de visão de 360°, com o maciço da serra D’Arga como ponto dominante. Deixamos o Talefe, regressamos ao estradão e seguimos pelo planalto da Chão, até atingirmos um tanque de água e o antigo viveiro da Fonte Louçã, local apazível onde nos podemos refrescar e reabastecer. Nas imediações podem ainda ser encontradas valas de antigas escombrelas (minas) de extração de minério, no século passado. Continuamos a cruzar a Chão em direção ao “Alto do Porqueiro” mesmo junto à torre eólica n.º 9, onde mais uma vez poderá espriar a vista. Após breve descida, passamos novamente perto do cruzamento da “Pereirada”, abandonando agora o planalto da Chão e iniciando a descida. Tomamos o caminho de acesso à torre eólica n.º 21 e, abaixo, apanhamos novo caminho florestal em direção a oeste. A breve trecho, viramos a sul e continuamos sempre a meia encosta, desfrutando das vistas para o Oceano Atlântico. Um pouco antes do “Alto do Mior”, na zona do “Calvo”, existem outras gravuras rupestres, localizadas em terreno particular. Continuamos até atingirmos o desvio para o “Alto do Mior”, mais conhecido por “Miradouro das Bandeiras”, um dos pontos altos deste percurso, pela encantadora paisagem que proporciona sobre o casario e veigas das freguesias de Areosa, Carreço e Afife. É com o oceano pela nossa frente que retomamos a descida em direção a Carreço, rumando para norte, para pouco depois virar à esquerda entrando na antiga calçada centenária do “Caminho da Costa de Carreço”, que desce serpenteando. Foi utilizada durante gerações por inúmeros carros de bois, que nos deixaram testemunho nos profundos sulcos no granito da calçada, bem como algumas pedras datadas (eras), assinalando as intervenções periódicas e comunitárias para a sua manutenção. Esta calçada é mais abaixo cortada pela estrada alcatroada de acesso ao alto da serra e parque eólico. Do outro lado, retomamos a calçada da “Costa de Carrêço”, descendo até atingir as primeiras casas do lugar, local em que se poderá observar antigos cruzeiros, vestígios de um antigo calvário. Passamos depois junto da capela de S. Paio, que segundo a tradição, foi a primeira igreja da freguesia de Carreço. Mais à frente vamos passar pelo “Largo do Aral”, “Campo da Cal”, Igreja Paroquial, até finalmente chegarmos à SIRC, final do percurso



COMIDA TEMPERADA NO PONTO





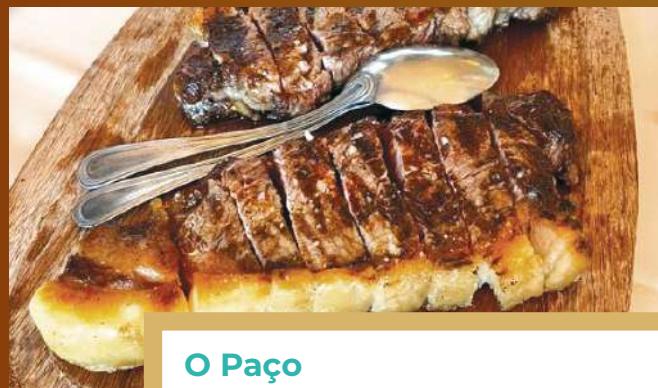
D. Augusto

Portuguesa | Braga

É um dos melhores restaurantes da cidade no que à comida tradicional diz respeito, sempre com sabores caseiros, temperados no ponto e servidos em doses generosas. Há pratos para todos os gostos, que desafiam o palato como os bacalhau à Zé do Pipo ou à Braga, o arroz de pato ou a vitela assada. As sobremesas são divinas. Espaço familiar e bem decorado acolhe, sazonalmente, noites de fado.

Rua de São Vicente, 222 | 965 239 320

Horário: Segunda a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00.



O Paço

Portuguesa | Cabeceiras de Basto

Restaurante familiar, com sabores típicos portugueses. Nas entradas, o javali estufado ou as favas com chouriço dão o mote para uma refeição de excelência, onde o polvo à lagareiro é figura de destaque, assim como o polvo na brasa, os filetes de polvo com arroz de grelos ou o vazio de boi, iguarias também muito procuradas pelos clientes. As sobremesas, todas caseiras, são variadas e deliciosas.

Rua da Viscondessa do Peso da Régua, 97 - Arco de Baúlhe | 253 665 051

Horário: Às segundas e quartas, das 12h00 às 15h30. Às quintas, sextas, sábados e domingos, das 12h00 às 15h30, e das 19h30 às 22h00.



Norma

Portuguesa | Guimarães

A reinvenção dos sabores minhotos está bem evidente na carta deste espaço em Guimarães, que não deixa de trabalhar a cozinha contemporânea e criativa. Nas entradas, destaque para os croquetes de alheira e avelã ou o bacalhau à Brás desconstruído. Nos pratos principais, nota para o bacalhau à Braga, com um folhado de grelos e molho escabeche. Há também um sarrabulho vegetariano e um menu de degustação de sete momentos. À semana, risotos e caldos.

Rua Dr. José Sampaio, 35 | 939 501 461

Horário: Terça a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h30 às 23h00.



Retiro da Ponte

Portuguesa | Caminha

Com ementa inspirada na cozinha tradicional portuguesa e na cozinha contemporânea, o Retiro da Ponte procura também privilegiar os produtos sazonais, variando concepções ao longo do ano. Os pratos de bacalhau, o arroz de sável, a lampreia, o polvo no forno, o cabrito com arroz de alguidar ou as solhas secas fritas à moda de Lanhelas são iguarias habituais na carta. O leite-creme faz as delícias dos mais gulosos. No final do repasto, aproveite para passear no tranquilo e bonito espaço exterior.

Caminho da Ponte, 6 - Vilar de mouros | 914 119 456

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

Greyhound fizz

Renato Costa, do bar Os Zés, volta a estar connosco neste mês e, para não variar, com mais uma bebida fantástica. Repleto de elegância, sabor e frescura, o Greyhound fizz é fácil de preparar aí em casa para desfrutar na melhor companhia. Aprecie, com moderação... bons brindes!

Como fazer...

Colocar gelo num copo largo. Cortar uma raspa de laranja ou toranja e aromatizar com os óleos da mesma. É importante que a casca não tenha a parte branca, que é amarga. Coloque-a no copo. Sobre a casca, adicionar 5 cl de *Gin Tanqueray Gin Flor de Sevilla*. Finalizar com *Schweppes Pomelo & Baya The Nepal*.

GUIA

Lugar de Pogido - Gondoriz | Arcos de Valdevez

É um dos locais com mais glamour no norte de Portugal para todos os que gostam de se divertir à noite. Espaço renovado e cheio de boas energias, recebe uma seleção de talentos internacionais, DJ's nacionais, DJ's residentes e MC, criando uma atmosfera empolgante e animada. Ótimo local também para apreciar criativos e refrescantes cocktails.



BARZIN

Praia de Cepães | Esposende

Espaço bonito junto à praia. Um lugar que acolhe como ninguém, que aquece a alma e respira leveza, com um spot natural envolvente, onde podemos estar descontraídos com os amigos e conviver, enquanto bebemos um copo ou apreciamos uma refeição ligeira. O Barzin é tranquilidade e partilha em todo o seu esplendor...

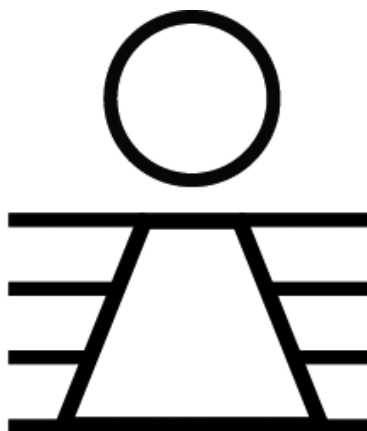


POÇO BAR & PETISCOS

Rua do Poço, 42 | Viana do Castelo

Localizado em pleno centro histórico de Viana, o Poço Bar & Petiscos abriu portas com novo design e nova gerência. Com bom ambiente, é um ótimo local para juntar amigos, degustar os deliciosos petiscos, beber um bom vinho, apreciar uma cerveja ou um cocktail e dar à conversa a noite inteira.





PROJECTO MATÉRIA

DAR A CONHECER O QUE COMEMOS ATRAVÉS DE QUEM PRODUZ

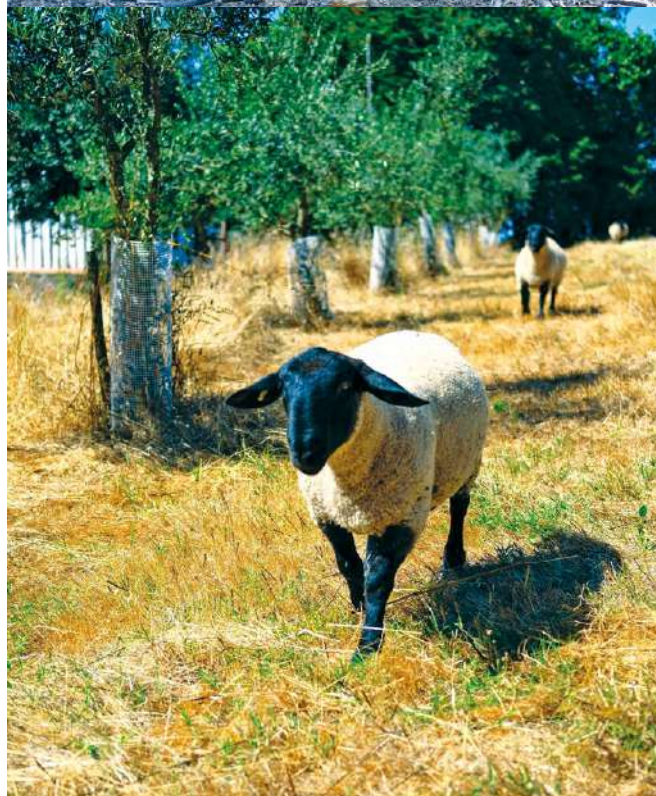
O Projeto Matéria é um projeto sem fins lucrativos, desenvolvido pelo chef João Rodrigues. O objetivo do Matéria é promover os produtores nacionais com boas práticas agrícolas e a produção animal em respeito pela natureza e meio ambiente, enquanto elementos fundamentais da cultura portuguesa.

O projeto apresenta-se com cinco questões fundamentais: “Quantas vezes pensamos na origem dos alimentos que ingerimos? Será que sabemos de onde vêm? Como são produzidos? Como chegam até nós? Quais as paisagens que os encerram?”. A partir daqui, desenvolve-se um trabalho de mapeamento dos produtores nacionais - o



que produzem e onde estão, de apresentar estas pessoas, de dinamizar iniciativas que ajudem a reforçar uma rede de contactos entre produtores, chefes e comunidade, de dinamizar iniciativas educacionais com crianças, que promovam o aumento de conhecimento sobre alimentação e a origem dos alimentos, e de promover os produtores em relação à gastronomia e enquanto elementos fundamentais da cultura portuguesa.

Neste momento, o Projecto Matéria já está ligado a 100 produtores nacionais, das mais variadas regiões do país. As áreas estendem-se dos artesãos às mercearias, passando pela enologia, os projetos editoriais e a história da gastronomia.



ROTA DA ÁGUA CONVIDA A PERCORRER ALTO TÂMEGA E BARROSO

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

A água é o tesouro comum ao Alto Tâmega e Barroso, seja termal, mineral, num SPA, em rios calmos ou vertiginosos. A partir deste recurso, famoso desde o tempo dos romanos, a região promete proporcionar aos visitantes experiências inesquecíveis. Quem visita, fica a concordar com o slogan “É aqui que eu gosto de estar!”.



«Entra. Quem é?» É com esta hospitalidade tipicamente transmontana, que manda entrar mesmo sem se saber quem está à porta, que o Alto Tâmega e Barroso promete receber os visitantes que chegarem a este território de bem-estar, paredes-meias com o Minho.

Sob a égide da Comunidade Intermunicipal (CIMAT), que abrange Boticas, Chaves, Montalegre, Ribeira de Pena, Valpaços e Vila Pouca de Aguiar, esta região tem trabalhado, nos últimos cinco anos, para recuperar o “glamour” que teve nos tempos áureos das termas, potenciando um recurso que é valorizado desde os romanos: a água.

O Posto de Turismo do Alto Tâmega e Barroso, localizado na zona das Caldas, em Chaves, é o símbolo deste esforço comum, que une entidades públicas e agentes privados em torno do objetivo de cativar cada vez mais turistas e criar condições para que fiquem mais tempo no território, de forma a subir a média de 1,8 para 2,2 noites de permanência, como refere o primeiro secretário executivo da CIMAT, Ramiro Gonçalves.



Sendo uma obra dos seis municípios, para a qual cada autarquia contribuiu de igual forma, esta é a porta de entrada para conhecer o território, onde existem 264 pontos de especial interesse turístico, devidamente catalogados, com QR Code e localizáveis através da aplicação Visit Alto Tâmega.

É neste edifício circular, em que se destaca o ripado de madeira, complementado com um pequeno lago, enquadrado no Jardim do Tabolado, que tem início uma visita por alguns dos principais pontos de atração da região.

Promovido pela CIMAT e organizado pela agência de comunicação Brand 22, o périplo destinado à imprensa



começa na Casa do Vinho, uma montra do potencial de Valpaços, que funciona desde 2014.

Aqui fica-se a par da importância histórica da produção de vinho no concelho, traduzida na existência de cerca de 120 lagares escavados nas rochas, datados do tempo dos romanos. Os lagares estão identificados e catalogados, podendo ser visitados, embora com a limitação de alguns estarem em propriedades privadas.

Estes lagares têm vindo a ganhar vida, com experiências de fazer vinho seguindo as técnicas de outrora. Em 2021 foi lançado o “Calcatorium” (local onde são colocadas e pisadas as uvas), o primeiro vinho de lagar rupestre certificado e rotulado em Portugal. Agora, a Quinta do Salvante está a dar continuidade a esta produção.

Depois desta viagem pela história, já com o sol a aproximar-se da linha do horizonte, segue-se para a Quinta Dona Adelaide, onde o Olive Nature Hotel se afirma como um refúgio de tranquilidade, no meio da natureza.



A unidade de quatro estrelas é composta por um hotel, com 28 quartos e dois apartamentos, SPA e restaurante. É sob o comando do chef Luís Guedes que neste espaço se presta homenagem à gastronomia de Trás-os-Montes, mantendo os sabores tradicionais, mas com toques de modernidade.

Nas entradas não faltou o tradicional Folar de Valpaços, um produto registado com Indicação Geográfica Protegida, desde 1 de fevereiro de 2017. Destaque para o fumeiro, que é feito no restaurante, no denominado “Atelier de Fumeiro Regional”. Referência para os croquetes de alheira e maionese de marmelada, os croquetes de cozido à transmontana, os milhos à transmontana no pote e o pudim de castanha judia, creme de queijo e caramelo salgado.

Depois de uma noite de descanso, ao acordar, os ouvidos mais habituados aos ruídos da cidade do que aos sons da natureza exultam com o cantar do cuco.

Partindo à descoberta do concelho, a paragem seguinte é no rio Rabaçal, com a sua extensa e bem equipada praia fluvial. É aqui que se encontra o Centro Interpretativo da Ecovia do Rabaçal, que convida a descobrir os três percursos pedestres implantados no terreno, que perfazem uma grande rota.



Antes da partida, tempo para visitar a Ponte Romana do Arquinho, sobre o rio Calvo, provavelmente do século I d.C., que integraria a Via XVII do Império Romano.



Chaves é sinónimo de água e património

Segue-se para Chaves, a histórica Aquae Flaviae, assim batizada pelo Imperador Titus Flavius Vespasianus, onde os romanos tiravam proveito das nascentes de água termal, que ainda hoje são uma marca distintiva da cidade.



Atravessa-se a Ponte de Trajano, sobre o rio Tâmega, concluída no tempo do Imperador Trajano, entre o fim do século I e o princípio do século II d.C.. Destaque para a coluna comemorativa da edificação da ponte e para a cópia do Padrão dos Povos – o original está no Museu da Região Flaviense –, com referência aos dez povos que ajudaram na construção da ponte.

Visita-se, então, o Museu das Termas Romanas de Chaves, inaugurado em dezembro de 2021, tendo no primeiro ano de funcionamento recebido cerca de 88 mil visitantes. Com entrada gratuita, esta estrutura museológica permite ficar a conhecer uma das maiores e mais bem preservadas termas medicinais da Península Ibérica, tendo recebido recentemente o Prémio Cinco Estrelas Regiões 2023.

Seguimos à descoberta da cidade, onde tem início a cada vez mais procurada Estrada Nacional 2, que faz a ligação a Faro, e por onde passa o Caminho Português de Santiago Interior.

A nível patrimonial, realce para a Torre de Menagem, que fazia parte do castelo de Chaves, onde está instalado o Museu Militar e pode ser apreciada a melhor vista panorâmica da cidade; o Forte de S. Francisco, que alberga um hotel de quatro estrelas; a igreja de Santa Maria Maior ou Matriz, de raiz medieval; e o edifício dos Paços do Concelho, palacete da primeira metade do século XIX.

Uma vez que a gastronomia é um dos ex-libris flavienenses, é obrigatório saciar o paladar com o Pastel de Chaves – produto com Indicação Geográfica Protegida, em forma de meia-lua, feito de massa folhada recheada com um preparado à base de carne de vitela picada –, o folar e o presunto.

Para almoçar, espera-nos o restaurante O Carvalho, projeto familiar com mais de 30 anos, que privilegia o atendimento personalizado aos clientes. Manuela Carvalho, carinhosamente tratada por Nelinha, sente-se tão à-vontade no restaurante onde cresceu como na barra dos tribunais, onde representa um dos mais famosos advogados do país. Enfatiza a aposta na qualidade dos produtos, sendo o fumeiro feito pela mãe, Ilda Lobo, de 72 anos, que também seleciona criteriosamente a carne e o peixe, para que nada defraude as expectativas dos clientes.



No menu, destaque para o arroz de fumeiro com naco de vitela ao borralho. A terminar a refeição, o “trio à senhor secretário”, numa homenagem à combinação de sobremesas predileta de Ramiro Gonçalves, as rabanadas e as peras bêbadas, sugestões que conseguem seduzir até os menos gulosos.

Em Chaves é obrigatório passar pelas atuais termas, em que a água brota a 76 graus, sendo adequada para «estimular as funções metabólicas e orgânicas, o que resulta num elevado efeito anti-inflamatório, desconstruturante, facilitador da função articular e importante no combate à dor». Para além dos tratamentos termais, o complexo tem uma vertente de SPA e bem-estar. Em construção está aquela que vai ser a nova atração da região: um complexo de piscinas de água termal ao ar livre.

Aqui, sugerem-nos um copo de água para ajudar a digestão de uma refeição farta. Seguimos o conselho, comprovando o poder digestivo desta água. Passado pouco tempo, contra as expectativas mais céticas, o estômago já reclamava algo que o voltasse a confortar. Valeram-nos os Pastéis de Chaves.

Barroso é território rico em tradições

A etapa seguinte leva a comitiva até Montalegre, sendo que, à chegada, o arrepio na pele mostra que há uma variação significativa de temperatura na região. Com 800 quilómetros quadrados, o concelho diferencia-se por ser Património Agrícola Mundial, reserva da biosfera e porta de entrada para o Parque Nacional da Peneda-Gerês.



Nas imediações do castelo, visitamos o Ecomuseu do Barroso, um projeto das câmaras de Montalegre e Boticas, que visa preservar a identidade da região, contribuindo para o seu desenvolvimento sustentado, ao contemplar núcleos espalhados pelos dois concelhos.

A sede fica no Espaço Padre Fontes, onde é possível ficar a conhecer o território e as suas gentes, com desafios interessantes, tais como identificar os cheiros da natureza ou descobrir os materiais através da sua textura.

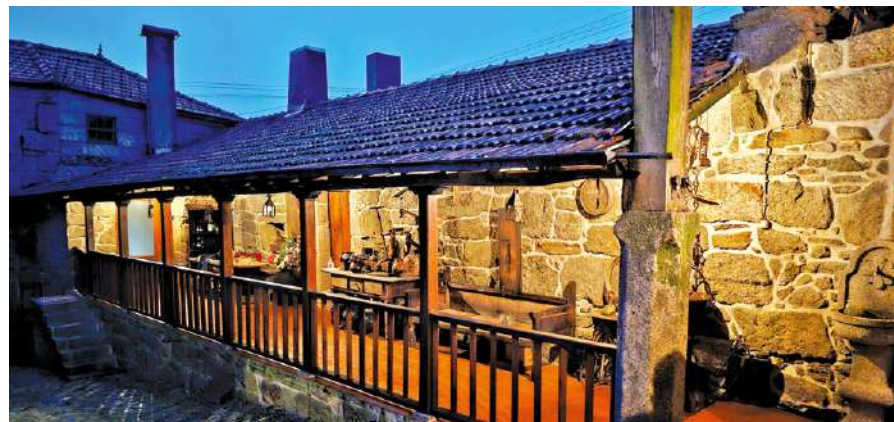
Uma das salas é dedicada ao padre António Fontes, de 83 anos, distinto divulgador da cultura barrosã e

impulsionador de eventos como o Congresso de Medicina Popular, em Vilar de Perdizes, e as “Sextas-Feiras 13,” em Montalegre. Tendo em conta a sua importância para a região, a CIMAT atribuiu-lhe o título de Embaixador do Alto Tâmega e Barroso.

Continua-se para o castelo, onde é sublinhada a comemoração dos 750 anos de atribuição do foral a Montalegre, que teve lugar a 9 de junho de 1273, por D. Afonso III.



Com o tempo cerrado, que impede de ver a barragem do Alto Rabagão, prossegue-se para a Casa do Pedro, em Vilarinho Seco, Boticas, um restaurante que surgiu graças à rodagem do filme “Cinco Dias, Cinco Noite”, de José Fonseca e Costa. Contra vontade e sem experiência no mundo da restauração, a família de Pedro Medeiros acabou a alimentar a equipa de filmagens. Terminada a experiência, o estabelecimento de restauração continuou a existir, servindo produtos caseiros, desde o porco, as batatas, os legumes até ao vinho. O cozido é o prato emblemático desta casa.



A noite é passada no Boticas Hotel ART & SPA, uma unidade de quatro estrelas, inaugurada em 2014, onde se pode descobrir a vida e a obra de Nadir Afonso, pintor, arquiteto e filósofo natural de Chaves, mas com raízes familiares em Boticas, de onde era a sua mãe. Referência para o SPA, para a piscina exterior, com uma vista panorâmica sobre a vila, e para o restaurante Abstrato, sob a responsabilidade gastronómica da conceituada chef Justa Nobre e do chef residente David Nobre.



Mesmo ao lado, está localizado o Centro de Artes Nadir Afonso, que tem patente a exposição “Identidade – Dos anos 70 ao século XXI”.



Volta-se ao meio natural com a deslocação ao Boticas Parque – Natureza e Biodiversidade, com uma área de 60 hectares, atravessada pelo rio Beça. Entre as atividades que aqui são desenvolvidas, a vertente ambiental tem especial relevância.

Nuno Teixeira, da Associação Celtiberus, que dinamiza o parque, lembra que a partir daqui é feito o repovoamento dos rios com o mexilhão do rio (Margaritifera Margaritifera), um bivalve do rio que se julgava extinto e cuja

descoberta foi responsável por não ter sido construída a Barragem de Padroselos. Não comestível, o bivalve nidifica nas guelras das trutas, só sobrevivendo em água sem poluição. Também é feita a reprodução de truta para o repovoamento dos rios, sendo que há um tanque no qual os visitantes podem pescar. Note-se que as Águas de Carvalhelhos são oriundas da freguesia de Beça, concelho de Boticas.



Ribeira de Pena convida para desportos de aventura

Continuando ao ar livre, o grupo dirige-se para o Pena Aventura Park, um parque de atividades lúdicas e de desporto aventura e natureza localizado em Ribeira de Pena, que recebe anualmente cerca de 95 mil pessoas.



O atrativo mais emblemático é o “Fantasticcable”, onde se “voa” num cabo com 1538 metros, a uma altura de 150 metros, atingindo-se uma velocidade máxima de 130 quilómetros por hora. Outra das atrações é o “Alpine Coaster”, uma montanha-russa com uma paisagem

panorâmica onde se avista o rio Tâmega. Arborismo, escalada, slide, karts, mini-golf, paddle, rafting ou canyoning são algumas das modalidades disponíveis.

No verão, vai abrir a “Lagoa fun park”, um espaço aquático com atividades recreativas, tais como paddle surf, canoas ou bolas zorb, e o “Canyoning park”, que recria esta atividade, mas sem o nível de exigência da cascata Cai d’Alto, no rio Poio, com 30 metros de altura, muito apreciada pelos praticantes mais experientes.

No inverno, vai ser inaugurado um parque de neve interior, que vai ter uma pista de ski e permitir a prática de atividades como o snowboard.

Para retemperar as forças, mesmo ao lado, está o restaurante Biclaque, integrado no Pena Park Hotel. Privilegiando os produtos locais, entre as propostas do chef Vítor Hugo destaque para o rissol preto (tingido com tinta de choco), a alheira de rabo de boi no estendal (a alheira vem efetivamente numa réplica de um estendal, presa com uma mola, como se de uma peça de roupa se tratasse) e o irasshaimase (gelado artesanal de doce de ovos frito com canela).

Águas ostentam nome de Pedras Salgadas

Prosseguindo a rota da água, os olhos arregalam-se com o azul da Lagoa do Alvão, em Vila Pouca de Aguiar, onde no mês de março foi inaugurado um Centro de Educação Ambiental.



O concelho é famoso pelas águas de Pedras Salgadas, que já foi um pujante centro termal, dos mais importantes a nível nacional, como pode ser testemunhado no Parque de Pedras Salgadas. Atualmente, o SPA Termal executa diferentes tratamentos termais, tendo também a opção de SPA.

Neste local, é um ritual obrigatório beber a água mineral natural gasocarbónica diretamente da fonte, num passeio pelo parque, em que se destacam as tree houses – casas da árvore e as eco houses, com a assinatura do arquiteto Luís Rebelo de Andrade.

A vila termal é conhecida pela sua tradição equestre, que está a ser revitalizada pelo Centro Hípico de Pedras

Salgadas. Alvo de um investimento de requalificação de mais de 2 milhões de euros, este equipamento tem 32 boxes, recebendo e treinando cavalos. São ministradas aulas de equitação e sessões de equitação terapêutica. Entre 9 e 11 junho, vai ter lugar mais uma edição do famoso Concurso de Saltos Internacional de Pedras Salgadas.

As minas romanas de Tresminas constituem um dos principais atrativos do município, que quer ver o complexo mineiro romano classificado como património mundial. No centro da aldeia de Tresminas, está o Centro Interpretativo, que fornece todas as informações sobre as minas, com dados muito úteis para a compreensão do que se vai encontrar no terreno.

Uma vez que a riqueza da região reside na ténpera das suas gentes, o restaurante Casa do Capador, em Vilarinho das Paranhos, Chaves, é o local perfeito para ver a preservação das tradições. Manuel Peireso regressou à sua aldeia, onde tem uma exploração de porco bísaro, produto em destaque no restaurante e na cozinha regional onde é produzido fumeiro.

A experiência gastronómica é complementada com a explicação sobre o nome do estabelecimento: o proprietário herdou do avô e do pai os conhecimentos de capador, mostrando com orgulho os instrumentos de trabalho e os diplomas desta profissão em vias de extinção.

Vidago Palace é uma experiência de luxo

Depois de uma fascinante viagem de descoberta do Alto Tâmega e Barroso, o percurso não poderia terminar de melhor forma: no sumptuoso Vidago Palace Hotel, em Vidago, Chaves.

Ao atravessar o portão ferro de acesso ao recinto do hotel entra-se numa experiência de luxo, que evoca a ideia inicial da construção desta unidade. O hotel foi projetado por D. Carlos I, que desejava uma estância terapêutica de luxo com projeção internacional. Inaugurado a 6 de Outubro de 1910, chegou a ser considerado o melhor hotel da Península Ibérica. Depois de ter estado encerrado entre 2006 e 2010, reabriu cem anos após a sua inauguração, com renovado conforto e um novo SPA, com a assinatura de Álvaro Siza Vieira.

Este não é um hotel para “passar a noite”. Este é um local para desfrutar de cada detalhe, desde subir e descer a enorme escadaria central – há elevadores, mas a escadaria é um elemento de irresistível charme –, ver o mobiliário e a decoração de cada sala, relaxar na piscina exterior aquecida com jatos de água ou caminhar no gigantesco parque centenário. O slogan da região, “É aqui que eu gosto de estar!”, resume a experiência, que se deseja repetir.



TREINAR E APRECIAR O BOM JESUS

Os dias mais quentes e longos convidam a treinos ao ar livre, proporcionando-nos maior prazer em sair de casa e colocarmos o corpo a mexer. Com a tão aguardada chegada destes dias, os parques públicos, jardins e outros locais rapidamente transformam-se em ginásios a céu aberto. E quem é de Braga, sabe que, ao chegar o bom tempo é quase obrigatório uma bela caminhada ao santuário do Bom Jesus, porque, além de conseguirmos queimar calorias, podemos desfrutar de um dos maiores ícones da cidade de Braga, com vistas fantásticas. Será, portanto, aqui, o nosso treino deste mês e vamos iniciá-lo a partir do pórtico, de onde subiremos a majestosa escadaria repartida em vários lanços com patamares, até à primeira capela onde executaremos o primeiro exercício.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



1. Quando chegarmos ao primeiro destino, faremos aqui 30 Mountain Climbers e em todos os patamares de escadas até chegarmos à próxima capela.

- Na posição de prancha, colocando as mãos diretamente abaixo dos ombros, com a anca alinhada com os ombros;
- Contrair o abdominal;
- Dobre uma das pernas até o seu joelho chegar ao nível do peito (tente não rodar a anca para o lado da perna que mexe, o objetivo é que anca não mexa durante o exercício).
- Recolha a perna dobrada e faça o mesmo movimento para a outra perna;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos;
- Faça o movimento o mais rápido que conseguir (sem prejudicar a técnica).

2. Quando chegarmos ao segundo ponto da subida, iremos efetuar 25 Jumping Jacks no local e nos seguintes patamares até à terceira capela.

- Fique em pé com os pés juntos e os braços esticados ao lado do corpo.
- De seguida, salte, afastando os pés para o lado enquanto levanta as mãos acima da cabeça. Após este movimento, deve voltar à posição inicial, saltando e juntando novamente os pés e baixando os braços para junto do corpo.
- Continue repetindo o movimento o mais rápido possível.





3. Chegados à terceira ermida, iremos efetuar 25 Plank Jacks e nos seguintes patamares até à quarta capela.

- O primeiro passo é começar pela posição de prancha, com os braços esticados apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os Braços devem ficar abaixo dos ombros, e a anca deve estar igualmente alinhado com os ombros;
- De seguida, devem afastar as pernas uma da outra através de um pequeno salto, mantendo sempre a zona abdominal bem contraída e tentando mexer o menos possível a anca ao longo do movimento;
- Regressar. À posição inicial através de um pequeno salto, voltando a juntar as pernas e repetir sempre assim sucessivamente até terminar o tempo estabelecido.

4. Quando chegarmos à quarta capela, iremos efetuar 40 High Knees e nos seguintes patamares até chegar ao miradouro, de perfil curvilíneo.

- Iniciar o movimento na posição de pé;
- Elevar um joelho até a linha da anca;
- De seguida, recolher a perna e executar com a outra o mesmo movimento, apoiando sempre o movimento das pernas com o balanço dos braços;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos, com o máximo de velocidade possível até terminar o tempo estabelecido.



5. No miradouro, de perfil curvilíneo com amplas vistas sobre a cidade, poderemos descansar um bocado e desfrutar da paisagem. Após o merecido descanso (1 a 2 minutos), realizar 25 Burpees antes de continuar a subir em direção ao santuário que já nos é visível.

- Fique em pé, com todos os segmentos corporais alinhados;
- Colocar as palmas das mãos no chão à frente dos pés;
- De seguida, enviar as pernas para trás através de um pequeno salto, de modo a ficar na posição de prancha;
- Depois, deixar cair o corpo no chão;
- Fazer todos os movimentos inversos para regressar à posição inicial, fazendo força para levantar o corpo e puxando as pernas para a frente com um pequeno salto;
- Erguer o tronco e efetuar um salto vertical para finalizar o movimento.



6. Após subirmos até ao patamar que precede o escadório dos 5 sentidos, onde encontraremos a Capela da Crucifixão, iremos encontrar um novo desafio pela frente. A partir deste momento teremos de realizar 15 frog jumps em cada fonte até chegarmos ao Largo Pelicano, um belo trecho da arquitetura de jardins existentes em Portugal, como um hino aos jardins barrocos.

- Colocar-se com os pés ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés, tocando com as mãos no chão;
- Execute um movimento explosivo saltando, realizando a extensão completa das pernas e os braços levando as mãos acima da linha da cabeça;
- Controle a descida e o impacto da aterragem e após aterrar os pés procurar fletir novamente as pernas para dar continuidade ao movimento.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VIEIRA DO MINHO)

TXT **José Carlos Ferreira**

O mês de maio, como sabemos, é o mês intimamente ligado às mães, à devoção Mariana e, por isso, procuro sempre, nesta ocasião, ter aqui uma sugestão que ligue o património a esta temática tão rica na nossa região.

Na verdade, no Minho não faltam sugestões de templos com história, devoções e tradições intimamente ligadas à Mãe de Jesus Cristo. E, este ano, viro-me para o concelho de Vieira do Minho para sugerir a visita ao Santuário de Nossa Senhora da Orada, situado na freguesia de Pinheiro, no sopé da serra da Cabreira.

Trata-se de um pequeno templo, muito bem conservado e preservado, com muitos anos de manifestações de fé e repleto de tradições.

Segundo reza a história, o templo primitivo terá sido uma pequena ermida construída em honra da Senhora da Guadalupe, da qual ficaram marcas profundas na estrutura atual. Diz-nos o historiador Artur Jorge Gonçalves que essa capela primitiva seria o que é hoje a capela-mor. E, por a devoção à Senhora da Orada ter aumentado, acabou por se sobrepor ao culto da Senhora da Guadalupe.





Hoje, o Santuário de Nossa Senhora da Orada é uma construção em granito da região e as suas paredes grossas dão-lhe um carácter robusto. Formada por uma única nave sob a forma retangular, este é um templo sóbrio e com muita luz natural. No interior destaca-se o altar-mor, uma obra do século XVII, não esquecendo os dois altares laterais, um dedicado a Nossa Senhora de Fátima e outro à Senhora da Guadalupe.

A festa de Nossa Senhora da Orada, que se realiza sempre no terceiro domingo do mês de Junho, é o momento por excelência para os peregrinos cumprirem as suas promessas e pedirem protecção à advogada da cabeça.

Artur Gonçalves sublinha que «o gesto mais característico da capela da Senhora da Orada em Pinheiro é sem dúvida o colocar a imagem, de cerca de 40 centímetros, sobre a cabeça como um sinal de protecção». «É um costume muito antigo que vai passando de geração para geração como forma de transmitir a fé aos mais novos. Quase todos os peregrinos não regressam a casa sem terem cumprido este ritual. Nossa Senhora da Orada é considerada na tradição popular como advogada da cabeça», acrescenta.

Por outro lado, há quem também cumpra as suas promessas entregando no santuário ex-votos, como objetos em cera, quadros pintados, fotografias ou peças em ouro. Na casa das recordações da Orada de Pinheiro predominam, sobretudo, cabeças de cera oferecidas à Senhora da Orada por ela ser advogada da cabeça. Curiosa é a oferta de telhas ao santuário também no cumprimento de promessas. Outro tipo de promessa que era comum na Senhora da Orada, e que desapareceu por completo, era a oferta de sal.

Esta devoção a Nossa Senhora da Orada, cujo santuário está situado na freguesia de Pinheiro, tem seguramente mais de 300 anos.

Os primeiros estatutos da Irmandade da Senhora da Orada de Pinheiro datam de 1683. Este culto à Senhora da Orada terá vindo, provavelmente, de França com os cavaleiros, como o Conde D. Henrique de Borgonha, pai de D. Afonso Henriques. Estes cavaleiros trouxeram para o território «não só a devoção a Nossa Senhora, mas também alguns dos títulos sobre os quais invocavam a Virgem Maria, entre eles o título da Senhora da Orada», afirma o investigador.

No entanto, salienta ainda, «o grande impulsionador da devoção à Senhora da Orada foi S. Nuno Álvares Pereira». Na freguesia de Pinheiro, por falta de documentação que o ateste, permanece incerta a data ou o ano em que o culto à Senhora da Orada terá começado, sabendo-se apenas a datação dos primeiros estatutos da irmandade que, como já vimos, datam de 1683. Para colmatar esta falha, na tradição oral contam-se duas lendas que vale a pena descobrir no local.

E aqui, no sopé da serra da Cabreira, onde os ares puros ajudam a abrir o apetite, não é aconselhável regressar a casa de barriga vazia. É preciso parar nas várias propostas gastronómicas que nos surgem no caminho deste território de Vieira do Minho e provar as iguarias que as mãos sábias deste povo transmitiram de geração em geração.



A REAPRENDIZAGEM DA COLABORAÇÃO



Margarida Dias

Coach executiva e membro do Braga Toastmasters

Quase como se fosse uma novidade, a palavra “colaboração” surge cada vez mais no mundo empresarial. Poderíamos até dizer que a colaboração está na moda, mas, de acordo com Yuval Harari, autor do livro *Sapiens*, foi precisamente a nossa capacidade de colaborar que nos fez prevalecer enquanto espécie, e então sempre esteve na moda.

Se afinal a colaboração sempre fez parte da Humanidade, porque surge agora como algo tão difícil de implementar nas empresas?

Na minha visão, esta “moda” está associada a uma mudança no papel do ser humano no mundo do trabalho. Com as inovações tecnológicas a substituir o trabalho repetitivo, o trabalhador passa, gradualmente, a ter um papel que exige pensamento crítico e adaptação aos outros. Ao mesmo tempo, as ciências sociais têm revelado mais estudos que sustentam que equipas mais colaborativas atingem melhores resultados, o que leva a que cada vez mais empresas prestem atenção ao tema.

Por outro lado, a capacidade de colaborar parece difícil de desenvolver numa equipa, porque, apesar de estar a crescer a quantidade de empresas com estruturas mais horizontais e culturas mais flexíveis, ainda há uma prevalência da cultura e liderança autocrática. Como a colaboração não é algo ordenável, ou seja, não basta dizer a um grupo de pessoas que quero que colaborem entre elas, para isso realmente acontecer, torna-se mais difícil encontrar equipas com esta capacidade neste tipo de culturas.

Parece então que o segredo está no tipo de liderança e consequente cultura da organização. Segundo Simon

Sinek (entre outros), para haver colaboração tem de haver uma relação de confiança entre as pessoas. Cabe por isso ao líder criar um ambiente onde as pessoas se sintam seguras e reconhecidas, permitindo que as relações evoluam nesse sentido. Isto exige uma comunicação transparente, escuta ativa e respeito, que devem começar com o líder a dar o exemplo. Além do líder, cada funcionário pode e deve contribuir para aumentar a colaboração ao estar aberto a novas ideias, ouvir os colegas e estar disposto a comprometer-se e adaptar-se quando for necessário.

Considero importante realçar que a confiança e consequente colaboração precisam de tempo para desabrochar. Caso considere que já tem a cultura e ambiente adequados para que as pessoas possam colaborar, não desespere se isso estiver a demorar para acontecer.

A única ferramenta que conheço que acelera o aumento do nível de colaboração numa organização é a abordagem de pontos fortes da Gallup. Trata-se de um método que ajuda as organizações a desenvolver os talentos dos seus funcionários. Quando as habilidades únicas de cada um são, não só identificadas e reconhecidas, mas também potenciadas e partilhadas, estamos a elevar a autoestima individual e, ao mesmo tempo, a fomentar a tolerância perante a diferença. Nasce assim equipas de alto desempenho, onde há uma valorização e confiança nas contribuições uns dos outros e a clara perceção de que juntos, através da colaboração, entre os pontos fortes de cada um, são capazes de alcançar muito mais do que individualmente.

O SARGENTO AMERICANO



João Pedro Quesado

Jornalista

O sonho de Logan Sargeant de chegar à F1 esteve perto de acabar no fim de 2020. O norte-americano, então a fazer 20 anos, tinha falhado o título da Fórmula 3 – foi batido por pouco por Oscar Piastri – e não tinha o dinheiro para permanecer na equipa campeã nem para saltar para a Fórmula 2. O futuro estaria, então, no regresso aos Estados Unidos ou em desenvolver uma carreira nos carros desportivos.

Mas a pior equipa do ano na F3 tinha um lugar vago, e Sargeant, apesar da diferença de qualidade da equipa, agarrou a oportunidade. E disso conseguiu tirar uma vitória e três pódios, ficando em sétimo no campeonato. Nesse ano começou a explorar, ainda, o que poderiam ser os próximos passos da sua carreira, participando em várias corridas noutras categorias para pôr o pé em várias portas.

Mas foi o desempenho na F3, numa equipa abaixo da média, que lhe valeu a atenção da Williams, que o integrou na sua academia no final de 2021 e lhe deu a hipótese de finalmente subir à F2 em 2022. E assim Sargeant voltou à Carlin, equipa que já conhecia, para fazer uma única temporada no campeonato de acesso à F1. Venceu – é o primeiro e único americano a tê-lo feito na F2 –, por duas vezes, e recuperou de um início de temporada mais tímido para terminar o campeonato em quarto.

Tal foi a reviravolta que, ainda antes do fim, a Williams anunciou publicamente que estava apenas à espera para perceber se Logan Sargeant iria ficar com pontos suficientes para obter a superlicença necessária para competir na F1 para aí o confirmar na sua equipa para 2023. Às performances juntava-se a sorte de os outros pilotos a que a Williams inicialmente tinha apontado se terem decidido por outros destinos.

Sargeant não chegou à F1 como Piastri – considerado alguém a quem estar atento e que pode vir a ser um piloto de topo. Para além disso, por causa da sua nacionalidade, é

considerado por muitos uma escolha motivada por razões comerciais.

A realidade é que o campeão do mundo de karts de 2015 tem-se adaptado bem à F1, sem problemas de lentidão nenhuma. Tanto que, na qualificação do segundo GP do ano, já era rápido o suficiente para bater o colega de equipa, não tivesse ficado atrapalhado pelos seus próprios erros. Para além disso, esperando chegar ao carro mais lento do pelotão, foi capaz de assimilar sem sobressalto a surpresa de a Williams ser mais competitiva do que se esperava, e de estar sempre a competir no meio de outros carros. Mas alguns erros de principiante estão a contribuir para uma temporada ainda errática. O erro mais recente, em Baku, foi, crucialmente, cometido após assegurar a qualificação no novo formato de sábado na F1. No entanto, tal foi o encontro com o muro que ficou de fora o resto do dia.

Qual é o futuro deste americano? Tudo depende de eliminar os erros e de se aproximar – e superar – o mais experiente Albon, que corre no outro Williams. Só assim poderá repetir o efeito da sua temporada na Fórmula 2, e colocar-se como opção de equipas mais acima no ecossistema da F1. Sendo opção, basta uma coisa: esperar pela altura certa.



SEMPRE CONECTADOS: SMARTBAND, SMARTWATCH OU RELÓGIO HÍBRIDO?



Filipe Silva
Informático

Andamos sempre atentos ao ecrã do telemóvel com a sensação que nada nos pode passar ao lado... A utilização de *Wearables* dá-nos a segurança de estarmos sempre contactáveis sem pegarmos no telemóvel, mas, também pode influir negativamente no nosso bem-estar pois podemos ser importunados nas horas de descanso.

Há dispositivos de vários formatos e preços, usualmente o valor destes está diretamente relacionado com os seus componentes, sensores e ecrãs.

Ligados por *bluetooth*, quase todos permitem receber alertas de chamadas ou mensagens, mas a compatibilidade com as aplicações dos telemóveis difere imenso entre os equipamentos. Com exceção dos *Apple Watch* que apenas sincronizam com equipamentos *Apple*, a maioria dos *Wearables* funciona com qualquer telemóvel, independentemente do Sistema Operativo.

Quem quer controlar a atividade física e a saúde em geral encontra aqui uma boa solução pois quase todos estes dispositivos têm aplicações que registam distâncias percorridas, batimentos cardíacos, entre outras funcionalidades.

Para quem não quer gastar muito, as *Smartband* são a melhor opção com preços entre 30 e 200 euros. Na imagem temos uma da *Sony* e da *Huawei* mas há muitas outras opções sendo as da *Xiaomi* as mais vendidas. Com autonomias de uma a 4 semanas, a sua utilização passa quase despercebida, pois são muito leves e permitem o seu uso em conjunto com os relógios clássicos.

Boa autonomia é também um dos pontos fortes dos *Smartwatches* com software próprio, obtendo duas ou 3 semanas de uso com uma carga. Este software específico é uma desvantagem pois a compatibilidade com as aplicações dos telemóveis é limitada, permitindo apenas aplicações e mostradores do fabricante. A *Xiaomi*, *Realme*, *Honor* ou *Huawei* têm propostas que vão desde 50 até 400 euros.

Para uma compatibilidade total, temos de optar por um *Smartwatch Android*, *Tizen* (*Samsung*) ou *Apple*.

Usualmente, estes têm melhores ecrãs, processadores e sensores mas também têm um custo superior, partindo de 200 euros até valores acima de 1000 euros. Estes permitem ligações *Wifi*, *GPS* e podem até incorporar um cartão *SIM* para deixar o telemóvel em casa. Instalar imensas aplicações ou mostradores, fazer chamadas, responder emails e whatsapp ou até jogar e ver vídeos, quase tudo é possível dentro das limitações do pequeno ecrã. Tudo isto provoca um elevado consumo de bateria, o que obriga a carregamentos diários.

Quem não quiser esta preocupação, poderá optar por um híbrido. Como estes têm mostradores clássicos com pequenos ecrãs incorporados para a informação dos sensores de atividade, uma mera pilha durará desde um até 6 meses. A *Withings* é a referência de mercado cujos sensores de saúde são dos mais fiáveis, chegando inclusivamente a ter certificação clínica.

Uma consideração final, apesar de uma das funcionalidades dos *Wearables* ser o controlo da qualidade do sono, receber notificações ou uma mera rotação do pulso poderá involuntariamente ligar o ecrã de noite e impactar no nosso descanso. Assim, evitem tê-los no quarto e se puderem, façam o mesmo com o telemóvel.



NAScer ANTES DO TEMPO, A REALIDADE ATUAL



Almerinda Barroso Pereira

Diretora do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga

Cerca de 8% dos bebés nascem antes do tempo, são prematuros. Os recém-nascidos prematuros necessitam de apoio médico para os cuidados adequados e é, frequentemente, necessário o seu internamento nas Unidades de Neonatologia. Esta inesperada separação da mãe do seu filho é um momento de sofrimento para o qual nenhuma mãe está preparada.

As mães devem encarar o parto de um recém-nascido prematuro com confiança, mesmo que o filho prematuro necessite de internamento. Com o avançar dos conhecimentos científicos e a humanização dos cuidados aos bebés nas Unidades de Neonatologia, o internamento do seu filho vai ser uma vivência diferente da imaginada, mas gratificante e com um final feliz para os pais.

O envolvimento dos pais nos cuidados aos filhos nas Unidades de Neonatologia era, no seu início, muito limitado ou mesmo interdito. À medida que alcançamos ganhos em saúde, a preocupação com a qualidade de vida tornou-se primordial e alterou a atitude dos profissionais, abrindo as Unidades de Neonatologia aos pais, acolhendo-os e envolvendo-os nos cuidados aos seus filhos.

O desenvolvimento cognitivo melhora com o relacionamento precoce entre o bebé e a família. O papel dos pais é agora considerado essencial no desenvolvimento dos filhos, logo após o nascimento. Na Unidade de Neonatologia os pais não são visitas, mas parceiros dos profissionais na prestação de cuidados ao seu bebé.

O internamento do filho recém-nascido interrompe a adaptação à vida familiar e a construção do conceito de ser mãe e pai, impondo uma realidade diferente, o medo da perda, a ansiedade e, muitas vezes, o sentimento de culpa.

As Unidades de Neonatologia estão preparadas para fazer face a esta dura realidade no relacionamento da jovem família. Foram criadas intervenções para reduzir a ansiedade e promover a qualidade da interação da mãe e do pai com o seu filho recém-nascido.

Esta experiência entre recém-nascido, pais e profissionais habilitados e preparados, permite aos pais a aquisição de uma compreensão integrada do processo de desenvolvimento do bebé, e de atitudes parentais positivas.

A equipa de saúde desempenha um papel importante, exigindo dos profissionais a maturidade, o equilíbrio emocional e a formação necessários para estarem sempre apoiando as famílias e preparando-as, desde o primeiro dia, para uma parentalidade adequada e completa, como desejam.

Os profissionais estão sempre presentes e disponíveis para responderem de forma assertiva a todas as dúvidas e proporcionar um ambiente de acolhimento e segurança, facilitando a expressão emocional e promovendo a autoconfiança dos pais.

Assim, durante o internamento a intervenção terapêutica aliada à integração e preparação parental conduz, da melhor forma, a família até ao dia da alta hospitalar e ao desejado regresso a casa.



Instagram

book.ster

A seguir

Enviar mensagem



790 publicações

416 mil seguidores

A seguir 2210



Pedro Pacífico

Bloguista

Bookster

Livros, antes de tudo

Advogado (USP) e viajante nas horas vagas!

Forbes Under 30 e TEDx Speaker

@dariaumlivropodcast

linktr.ee/book.ster

Seguido/a por apipocamaisdoce



Lidos 2023



Templates



#Moviester



Paris 2023



Desafio 2023



Primeira Página

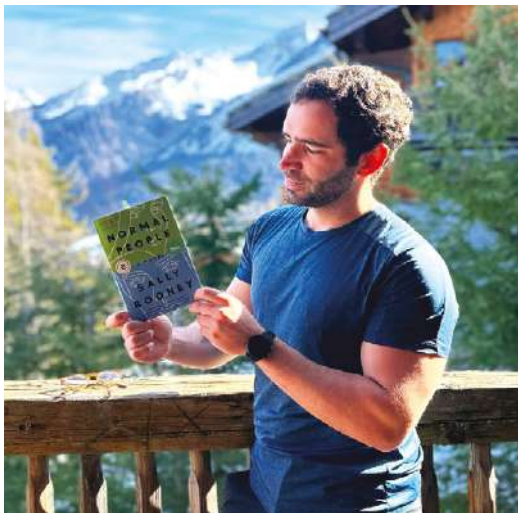


Quotes 2



Bookster

@book.ster



Book.Ster é um espaço onde Pedro Pacífico compartilha a sua opinião sobre livros de diversos géneros e novidades do universo da literatura, com um único objetivo: incentivar o hábito da leitura! O segredo, como o próprio diz, é simples: leia todos os dias! Leitura é um hábito diário, que pode ser desenvolvido por todos e não requer muito tempo.



"É esta a única coisa que merece existir, tanto nas histórias como na vida real. O amor, o amor dirigido às crianças, às nossas e às dos outros. O amor que faz com que, apesar de tudo o que existe, e de tudo o que não existe, a vida continue."

A MERCADORIA MAIS PRECIOSA, DE JEAN-CLAUDE GRUMBERG



03 e 04 junho 2023

DÍAS DE FESTA EM TIBÃES

Comemorações do
Dia Mundial da Criança

Música, Teatro,
Novo Circo, Artes Visuais,
Cinema de Animação, Jogos

ENTRADA LIVRE

Organização:



Parceiros:



Patrocinador:

ACQUA MINERAL NATURAL