

JUN

MINHA.

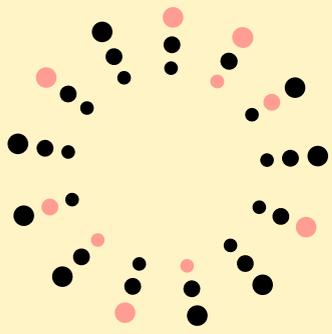
*55



OS MAIS PEQUENOS E O DINHEIRO

A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA FINANCEIRA,
COM A CONSULTORA FINANCEIRA, CARINA MEIRELES





JUN

este
mês
na sua
minha

22

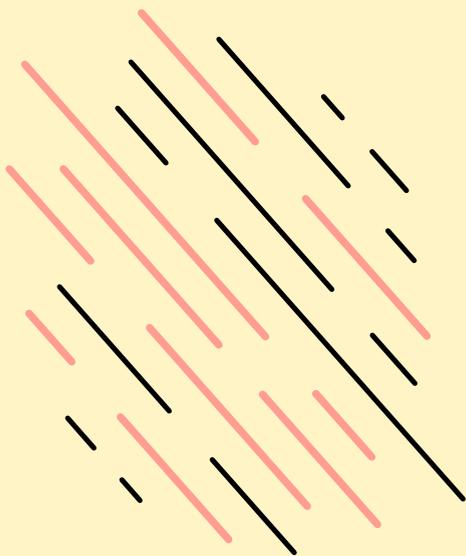
ESPECIAL

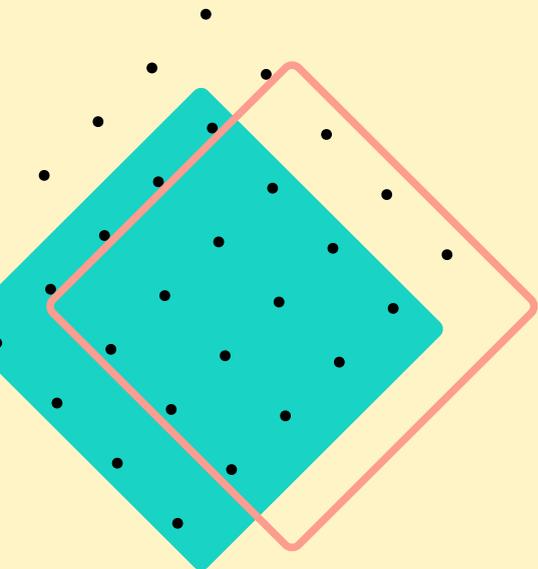
Fomos conhecer alguns dos maiores *players* na área da construção, design, imobiliário e decoração de interiors. Marcas e projetos com trabalhos de excelência na região que merecem a sua atenção!

18

REPORTAGEM

Destaque para o *blog* Milla & Família, um projecto da Consultora Financeira Carina Meireles que pode ser um apoio importante na educação financeira dos mais novos, com conteúdos adaptados a cada idade e pensados de forma lúdica, divertida e muito fácil de compreender.





70

MÚSICA

A banda de Barcelos *Gator, The Alligator* lançou recentemente o álbum *Laminar Flow*. Conheça-o nesta edição!

50

ENTREVISTA

O bracarense Miguel Costa, mais conhecido por Coronel Costa, é director artístico e ator na Baía dos Piratas, um dos *shows* mais procurados e apreciados do Zoomarine. Está a comemorar 20 anos de carreira. Conheça o seu percurso!

78

POR AÍ

Vá ao encontro dos mestres da Terra Quente Transmontana, através da Rota Saber Fazer que leva os turistas à descoberta de uma dúzia de artesãos espalhados pelos municípios de Alfândega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor.

LITERACIA FINANCEIRA: A IMPORTÂNCIA DE INFORMAR E FORMAR

A literacia financeira é um assunto cada vez mais em voga e que desempenha um papel muito importante, diria mesmo, indispensável na vida de todos nós, independentemente da idade, profissão ou estatuto social. E saber fazer uma boa gestão do dinheiro na vida adulta depende também muito da educação financeira recebida na infância e na juventude.

Se, por um lado, é necessário informar sobre o assunto, formar torna-se também uma via imprescindível. E, por esta razão, a literacia financeira deve ser uma aposta cada vez mais real e precoce. Não só em casa, mas também em contexto escolar. Algumas escolas já apresentam certos mecanismos, mas é escasso. Defendo uma disciplina de educação financeira obrigatória, lecionada o mais cedo possível. O acesso à educação financeira desde tenra idade é relevante e, neste sentido, torna-se capital envolver alunos, escolas, pais e professores e estimular determinados comportamentos que possam conduzir a tomadas de decisão responsáveis, dando-lhes ferramentas e estratégias e habilitando-os como consumidores a lidar com os diferentes contextos.

O desenvolvimento de bases financeiras na idade escolar vai, com certeza, permitir às nossas crianças e aos nossos jovens a obtenção de competências úteis, para que, no futuro, se tornem cidadãos mais informados e habilitados para enfrentar os diferentes desafios financeiros ao longo da vida adulta. Nesta edição, apresentamos-lhe o blog Milla & Família, um projecto da Consultora Financeira Carina Meireles que pode ser um apoio importante na educação financeira dos mais novos, com conteúdos adaptados a cada idade e pensados de forma lúdica, divertida e muito fácil de compreender.

Neste número, contamos também com a presença de várias empresas ligadas ao tema Casas, Design e Arquitetura. Marcas e projetos de excelência na região que merecem a sua atenção!

Não perca, igualmente, a entrevista com Miguel Costa, mais conhecido por Coronel Costa, director artístico e ator na Baía dos Piratas, um dos shows mais procurados e apreciados do Zoomarine, parque temático situado no Algarve. Apaixonado por Braga e pelo SC Braga, este entertainer bracearense está a comemorar 20 anos de carreira. Conheça o seu percurso!

Referência ainda para a banda de Barcelos Gator, The Alligator que lançou recentemente o álbum Laminar Flow. Não deixe de ler nesta edição a reportagem sobre este recente trabalho.

Um número que dá especial destaque à Rota Saber Fazer que leva os turistas à descoberta de uma dúzia de artesãos espalhados pelos cinco municípios da Terra Quente Transmontana: Alfândega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor. Uma acção «onde os visitantes são desafiados a experimentar com as suas próprias mãos estas artes ancestrais, num circuito que convida a desvendar um território que aposta na valorização das suas raízes».

Não deixe de dar uma vista de olhos pelas nossas rubricas habituais, temos sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos ou de tecnologia. Isto e muito mais, na sua Minha de junho. 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. **Director Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Director de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Guilherme Duro. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

www.revistaminha.pt

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

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



ESCULTURA HOMENAGEIA TRABALHADORES DO MINHO

Foi inaugurada, em Braga, uma escultura, com cerca de cinco metros de altura, que invoca o trabalho das gentes minhotas, da autoria do artista Acácio Viegas, de Viana do Castelo. Uma homenagem aos trabalhadores do Minho, no âmbito do segundo aniversário da Associação Empresarial de Braga (*AEMinho*), e integrada na 6.ª edição da Semana da Economia. Na ação, marcaram presença, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, a ministra do Trabalho, Ana Mendes Godinho, e o presidente da AEMinho, Ricardo Costa. A obra artística está instalada na Avenida Dr. Francisco Pires Gonçalves e faz alusão à dimensão de um Minho unido

numa visão de estratégia para a região. Viana do Castelo também conta com uma escultura equivalente, inaugurada no mesmo dia, numa cerimónia que contou com a presença do presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, da ministra da Coesão Territorial, Ana Abrunhosa, e do presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo, Luís Nobre. Esta é a primeira grande homenagem da AEMinho aos trabalhadores da região, através de uma produção artística materializada em duas instalações gémeas, oferecidas às cidades de Braga e Viana do Castelo, numa alusão à dimensão do Minho unido, privilegiando a partilha e cooperação.

“JOGOS DA EUROCIDADE – SEM FRONTEIRAS” EM CERVEIRA E TOMIÑO



Os jovens residentes ou estudantes da Eurocidade Cerveira-Tomiño vão poder desfrutar de um fim-de-semana marcado pela diversão desportiva e pela celebração dos valores europeus. Nos dias 10 e 11 de junho, o Skate Park de Goián (Tomiño) e o Centro Municipal de Atletismo (Vila Nova de Cerveira), respetivamente, vão ser palco dos “Jogos da Eurocidade – Sem Fronteiras”, um evento dirigido a jovens dos 12 aos 25 anos. Inspirado na ideia de Charles de Gaulle, quando em 1965 criou a 1.ª edição dos Jogos Sem Fronteiras que viria a marcar várias gerações do século passado, os “Jogos da Eurocidade – Sem Fronteiras” é um dos projetos vencedores da edição 2023 do Orçamento Participativo Transfronteiriço. Além de promover o envolvimento da juventude em

atividades desportivas e de lazer, este evento mantém os objetivos de fomentar a amizade, a partilha, a união e a solidariedade entre os jovens de ambos os concelhos vizinhos, através de jogos tradicionais e/ou provas típicas daquele célebre evento europeu, adaptados aos recursos e desportos mais atuais. Os jovens participantes formarão equipas que, ao longo de dois dias, vão disputar um conjunto de desafios, acumulando pontuações para ser encontrada a equipa vencedora. Haverá torneio de tração de corda, insuflável de matraquilhos humanos, jogo da ilha e jogo big bags, gincana de bicicletas, tiro de zarabatana, insuflável basket challenge, jogos tradicionais, jogo do pneu, jogo do pé atado, jogo ovo na colher, jogo da malha, Fun Games, paintball e slide.

CONCURSO DE FOTOGRAFIA DESTACA BELEZA DA SERRA AMARELA

Está a decorrer até ao dia 31 de dezembro deste ano, o concurso de fotografia “OlhÁ'marela”, acção que tem como objetivo principal dar a conhecer os recursos da Serra Amarela, promovendo uma visão diferenciada desta região única que se destaca como reserva mundial da biosfera pela UNESCO. O concurso convida os participantes a capturar a beleza da Serra Amarela em diferentes estações do ano. Os dois temas em destaque são o Património Natural e o Património Cultural, visando assim promover, divulgar e apoiar essas valiosas vertentes da Serra Amarela. Além disso, pretende estimular a capacidade de observação e crítica do meio ambiente, incentivando os jovens a desenvolver e valorizar as suas competências técnicas e criativas no âmbito da fotografia. Através desta iniciativa, pretende-se ainda divulgar o dia-a-dia da vida nesta região preservada, convidando os jovens e o público em geral a conhecerem melhor a Serra Amarela, bem como o seu estilo de vida e objetivos. Os interessados em participar deverão enviar as suas fotografias como anexo, através do formulário disponível no site da autarquia de Ponte da Barca em <https://www.cmpb.pt/noticia.php?id=2305>, onde estão também disponíveis para consulta as normas de participação. O concurso “OlhÁ'marela” é uma oportunidade para os apaixonados por fotografia mostrarem o seu talento, ao mesmo tempo em que promovem a exuberância natural da Serra Amarela. Esta região, com suas paisagens deslumbrantes, biodiversidade e riqueza histórica, oferece um cenário perfeito para a criação de obras de arte fotográficas. O concurso foi lançado pela Câmara Municipal de Ponte da Barca, em parceria com a União de Freguesia de Entre Ambos-os-Rios, Ermida e Germil, Junta de Freguesia de Britelo e Junta de Freguesia de Lindoso, ADERE Peneda-Gerês e ICNF - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas.



MUSICAL DA ACADEMIA ALLEGRO ANGARIA 1950 EUROS PARA A CRUZ VERMELHA DE BRAGA



O musical “Divas On Broadway” que a Academia Allegro levou recentemente ao palco do Espaço Vita, conseguiu angariar 1950 euros e a receita reverteu, na íntegra, para a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa (CVP). O auditório lotou para assistir à produção da turma de teatro musical que apresentou mais de 40 canções icónicas, pertencentes a 18 musicais da Broadway, compostos entre 1935 e 2020. Toda a receita angariada servirá para apoiar os apartamentos de autonomização, que acolhem jovens oriundos do Afeganistão e dos campos de refugiados da Grécia, a residir em Braga e, alguns deles, pertencentes à Orquestra ANIM. No final do espetáculo e ainda em palco, a Academia Allegro entregou a verba ao Presidente da CVP, Armando Osório, em conjunto com a chefe do gabinete da Presidência do Município de Braga, Ana Ferreira. Esta produção teve apoio à realização da CVP, Município de Braga, SoundWave, Espaço Vita, IBD Global e Green/Publiminho.

M.
even-
tos

MÚSICA

RUI REININHO

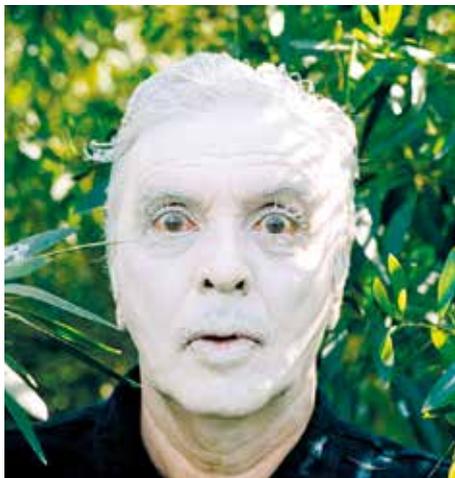
Theatro Gil Vicente | Barcelos

16 de junho

21h30

8 €

Inserido no triciclo, ciclo de concertos, Rui Reininho, vocalista dos GNR, surge acompanhado em palco por Paulo Borges (sintetizadores), Alexandre Soares (guitarra elétrica) e o barcelense Pedro Oliveira (bateria e percussões).



MÚSICA

JOSÉ DIOGO MARTINS

gnration | Braga

17 de junho

22h00

5 €

José Diogo Martins é um pianista e improvisador residente em Braga. Colabora com nomes como Pedro Melo Alves, Lumina, Miguel Rodrigues, Mané Fernandes e Emmy Curl e é ainda solista convidado da Orquestra Jazz de Matosinhos. No terceiro radiografia, o pianista estreia Pod, uma proposta a solo que retrata uma metamorfose de Points, o primeiro solo do músico, que estreou em 2021.



STAND-UP

CAMBOTA

Espaço Vita | Braga

29 de junho

21h30

15-18 €

Fabiano Cambota, músico e humorista brasileiro que tem esgotado várias salas de teatro no Brasil, surge no Espaço Vita para um espectáculo promissor de stand-up. Com uma habilidade especial de fazer comédia de maneira simples, o artista promete cativar espectadores de todas as idades.



S. JOÃO DE BRAGA: 10 DIAS IMPERDÍVEIS DE FOLIA

As festas de S. João, as mais antigas sanjoaninas de Portugal, estão de regresso este ano com 10 dias de folia, entre 16 e 25 de junho. As bandas filarmónicas são o mote para o imaginário das festas deste ano, num momento de celebração da história destas bandas na história do São João.

Com um programa que volta a defender a preservação da matriz tradicional do São João, as festas contarão com dois espaços distintos do habitual, reunindo na Praça Municipal mais de 20 artesãos para a Feira do Artesanato e juntando, no Póculo, alguns dos melhores DJs para um “São João Pop’ular”.

Estes novos espaços, que terão uma programação cultural

forte, respondem à necessidade de reconduzir parte do programa para outras áreas da cidade, como consequência das obras de reabilitação da Avenida da Liberdade.

Com sete cortejos, sete exposições e dois concursos, o programa volta a contar, por exemplo, com as iniciativas Braga Capital do Cavaquinho, Encontro de Gigantones e Cabeçudos, Gala Sanjoanina, Cantares ao Desafio e Festival Etnográfico, sendo a banda “Os Quatro e Meia”, Plutónio, José Malhoa, Júlio Pereira e Zézé Fernandes alguns dos destaques do programa de concertos das festas, além dos inúmeros projectos musicais da comunidade bracarense, com os Origem Tradicional, Os Canto D’Aqui e a Orquestra de Cordofones Tradicionais de Braga.



Feira de Artesanato é novidade e será epicentro cultural

Em 2023, as festas contam com um novo espaço na Praça Municipal, a Feira de Artesanato, que irá acolher cerca de duas dezenas de artesãos e muitas horas de programação. Pensada para criar novas dinâmicas culturais e de incentivo comercial, a Feira de Artesanato servirá de mostra para o que de melhor se faz na região e no país, não só no que respeita à comercialização de produtos desenvolvidos de forma artesanal, como também como espaço primordial da cultura portuguesa.

O novo espaço criado pela Associação de Festas de São João de Braga receberá, ao longo de 23 e 24 de junho, bandas filarmónicas para concertos memoráveis. Concretizados habitualmente na Avenida Central, os concertos passarão, nesta edição, para os espaços criados propositadamente na Praça Municipal, destacando-se a presença da Banda Musical de Cabreiros (Braga), a Banda Musical de Calvos (Póvoa de Lanhoso), Sociedade Musical de Gançaria (Santarém), Banda Marcial de Fermentelos (Águeda), Banda Musical Arcuense (Arcos de Valdevez), Banda Musical de Fajões (Oliveira de Azeméis) e Banda Musical de Arouca (Arouca). Já o concerto de Bandas Filarmónicas previsto para o Parque da Ponte, na noite de 23 de junho, contará com as bandas Sociedade Musical de Gançaria (Santarém) e Banda Musical de Gondomar (Gondomar).

XXXI Encontro de Gigantones e Cabeçudos

O sempre muito aguardado Encontro Internacional de Gigantones e Cabeçudos contará com cinco grupos internacionais e 30 nacionais e decorrerá a 17 de junho.

O evento vai para a edição XXXI e assume-se como uma marca das sanjoaninas de Braga. Organizado pela Associação Ida e Volta e pela Associação de Festas de São João de Braga (AFSJB), promete encher Braga de rufos e danças desengonçadas, contando juntar, de acordo com José Freitas, da Associação Ida e Volta, cerca de 80 mil pessoas a assistir. O Encontro de Gigantones e Cabeçudos terá o seu ponto alto no cortejo noturno que ligará a Praça Municipal à Praça da República, em clima de folia. Os grupos irão ainda ser recebidos na Câmara Municipal de Braga, durante a tarde de 17 de junho.

Neste dia, a iniciativa “Todos ao Bombo” volta também a ser um dos destaques da programação do São João de Braga, embora surja com novo horário. A concentração de tocadores de bombo realiza-se a partir das 10h30, saindo em direção à Praça Municipal a partir da Praça da República. Iniciativa criada em 2019, o “Todos ao Bombo” junta-se ao segundo dia das festas, desafiando o público a juntar-se aos grupos presentes com os seus bombos, num momento de alegria e pura diversão.





Manhã das crianças

O São João de Braga é para miúdos e graúdos, sendo os mais novos os grandes protagonistas da primeira manhã das festas. Na manhã de 16 de junho, as festas de São João voltam a acolher o cortejo "São João da Pequenada". A Associação de Festas de São João de Braga desafiou as escolas e jardins de infância para se juntarem à festa e a resposta não poderia ser mais positiva: o primeiro dia das festas contará com centenas de crianças, muitas cores, gargalhadas e brincadeiras. Os mais novos abrem as festas e irão encher o Centro Histórico da cidade com o seu espírito sanjoanino, roupas pensadas a rigor e muito mais. O cortejo, que irá começar na Praça da República terminando na Praça Municipal, será um dos primeiros eventos da edição 2023 das festas que decorrerão na cidade de Braga até 25 de junho.

Braga volta a deixar-se envolver pelo Cavaquinho

Nos dias 17 e 18 de junho, o cavaquinho é um dos protagonistas juntando centenas de tocadores para dois dias intensos na Praça Municipal, em mais uma edição da Braga Capital do Cavaquinho. Em 2023, a iniciativa que tem no instrumento musical a sua chave volta, assim, a ganhar forma em mais um São João que terá ainda outros momentos dedicados ao cavaquinho como é o caso da exposição "O meu cavaquinho é ecológico", que volta a reunir no Museu dos Biscaínhos os cavaquinhos personalizados por várias instituições locais, decorados com motivos tradicionais que apelam a comportamentos sustentáveis, assentes na reutilização dos materiais, mas também à promoção deste instrumento.





Black Pig Race regressa ao Parque São João da Ponte

A Black Pig Race está de volta ao Parque São João da Ponte e promete muitas provas de adrenalina para desafiar os aventureiros. A 5.ª edição da ação volta a ser um dos destaques do primeiro sábado das festas sanjoaninas de Braga. A 17 de junho, o Parque da Ponte acolhe os obstáculos de mais uma prova que conta com o apoio da SincTime - Gestão de Eventos Desportivos, da Associação Desporto Mais Vida e do Município de Braga. A corrida, inspirada na Corrida do Porco Preto, é uma prova de referência na promoção do desporto e das tradições, estando dividida em quatro categorias por género, associadas às faixas etárias. A Black Pig Race contará também com uma edição para os mais novos, desafiando-os a ultrapassar os obstáculos colocados ao longo de todo o percurso.

Etnografia em destaque

A etnografia minhota volta a estar em destaque no São João de Braga. Neste âmbito, realce para o cortejo que encherá as ruas a 18 de junho e que voltará a contar com um conjunto de quadros representativos dos trajes do Baixo Minho, numa homenagem às tradições culturais desta zona. Numa cidade rica e diversa nos seus usos e costumes, a etnografia e o folclore assumem assim o protagonismo através de momentos que propõem que o público viaje até às romarias minhotas. Este será também um momento chave para apreciar as peças da indumentária tradicional da etnografia minhota.





Gala Sanjoanina homenageia vozes femininas

A 21 de junho, o Theatro Circo de Braga acolhe sétima edição da Gala Sanjoanina e desta vez o mote é dado pelas polifonias minhotas. A acção juntará em palco cerca de 40 artistas para uma noite de partilha de saberes e consequente influência mútua nos cantares típicos da região,

num espetáculo que será marcado pela novidade e pela riqueza cultural, e terá na mulher a sua protagonista com diversas vozes num importante papel da música de raiz. A receita angariada na bilheteira deste espetáculo revertirá na sua totalidade para o fundo social sanjoanino.

Dimensão cristã das festas

Não esquecer a expressão religiosa que é visível em vários espaços sagrados. As festas «não têm na dimensão apenas um pretexto para a celebração. A fé vive-se com alegria e com a diversão» e, neste ponto, destaque para as novenas, as solenidades religiosas em honra do seu patrono, S. João Baptista, e para a solene procissão dos santos do mês de Junho.



TEATRO DA
OIASCALIA



ENTRADA LIVRE
FREE ENTRANCE



VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS

BARCELOS * BRAGA * FAMALICÃO * GUIMARÃES
18 - 22 JUL 2023

ESPOSENDE CONVIDA A CELEBRAR OS SANTOS POPULARES NOS RESTAURANTES DO CONCELHO

Pelo quarto ano consecutivo, o Município de Esposende está a promover, ao longo do mês de junho, as “Festas Juninas”, com o objetivo de preservar as tradições populares e dinamizar a economia associada à restauração local e à comunidade piscatória.

Este ano, aderem à iniciativa 36 unidades de restauração, onde será possível saborear a tradicional sardinha, com a frescura e sabor de sempre, acompanhada da batata produzida em Esposende e da saborosa broa de milho, regada com os excelentes Vinhos Verdes e Cervejas Artesanais do concelho, não podendo faltar na ementa o saboroso Caldo Verde. Para rematar, são várias as sugestões de

sobremesas e doçaria, que casam lindamente com os licores artesanais produzidos no concelho.

Neste contexto, e com a sardinha a reinar, apelou-se também à oferta do peixe local e sazonal mais fresco como, por exemplo, o carapau. A adornar estas maravilhosas espécies, os hortícolas do concelho como o acompanhamento mais rico e saboroso, sem faltar a batata cozida, a salada de pimentos, o tradicional caldo verde, a broa, o fio de azeite, e, para rematar, as frutas da época e os doces locais. Ainda que esteja em fase de crescimento e a afirmar-se no

calendário dos eventos gastronómicos, este é um evento estratégico que, pela sua calendarização, será uma excelente forma de dar as boas-vindas ao Verão e ao período mais intenso de férias que se avizinha, e que pretende reforçar a ligação que Esposende mantém com o mar, envolvendo operadores locais, comunidade e visitantes.





UM ANEL PARA TODOS GOVERNAR...

“Um anel para todos governar, um anel para encontrá-los, um anel para todos trazer e na escuridão aprisioná-los.”

As célebres palavras com que J.R.R.Tolkien nos introduz à tentação em “O Senhor dos Anéis” mantêm hoje a atualidade de outros tempos, símbolo icônico da fraqueza do ser humano, do seu caráter corruptível.

A famosa trilogia do Anel, no entanto, é uma epopeia repleta de heróis e anti-heróis que o são contra todas as probabilidades. De seres comuns, quase banais, que em circunstâncias e épocas adversas revelam o seu lado mais corajoso, muitas vezes altruísta.

Em “EXIT - Sombras sobre a Terra Média”, podemos também nós, agora, fazer parte deste mundo que tantas gerações tem encantado. Ao longo de várias etapas e diferentes desafios, somos levados às mais rocambolescas aventuras, através da Terra Média. E temos de usar da nossa perícia e inteligência para conseguir levar a aventura a bom porto.

Cabe numa caixa pequena e dá para a família ou o grupo de amigos, numa noite temática que promete ser inesquecível. Por que nos jogos, pelo menos nisso, todos podemos ser almas guerreiras e corajosas. Ou então, talvez não...

Pedro Kerouak
Legião dos Jogos



AutoFix®

USADOS CERTIFICADOS

41
ANOS
1982

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

UM BLOG SOBRE EDUCAÇÃO FINANCEIRA, PARA TODA A FAMÍLIA



Com mais de duas décadas de carreira na banca e como docente universitária, Carina Meireles é uma consultora especialista em Finanças Pessoais e Empresariais. Em maio de 2021 lançou o website www.carinameireles.pt, um projeto que reflete o seu percurso e o conhecimento adquirido na área financeira. No mesmo ano, apresentou também o blog Milla & Família para tornar mais acessível às famílias os diversos temas que gravitam em torno da literacia financeira.

E porque falar de dinheiro não é fácil, tornando-se mais difícil quando o fazemos com as crianças, este blog pode ser um apoio importante na educação financeira dos mais novos, com conteúdos adaptados a cada idade e pensados de forma lúdica, divertida e muito fácil de compreender. O grande objetivo é ajudar a educar as crianças na sua relação com o dinheiro. Mostrar-lhes como este tem um papel tão importante nas nossas vidas no presente e no futuro e que, se aprendermos a poupar desde cedo, o futuro vai ser mais próspero. «Muitos pais não sabem como falar do assunto e esquecem-se que, se envolverem os filhos em pequenas brincadeiras, a educação financeira pode ser muito divertida e muito mais eficaz. Assim, à medida que elas vão crescendo, podem ser incluídas nas decisões financeiras da família, sempre com muita diversão à mistura, com histórias e atividades que tornem o assunto de fácil compreensão», explica Carina Meireles à Revista Minha.

Ao simplificar conceitos como a ideia de poupança, a diferença entre querer e precisar, ou até mesmo a gestão cuidada da semana ou mesada, e como rentabilizar o dinheiro, este blog, segundo a consultora financeira, «ajuda as nossas crianças a serem adultos mais responsáveis no futuro».

Neste espaço, «podemos brincar e aprender, com histórias divertidas, mas didáticas, de forma a que tudo se torne mais fácil». Para Carina Meireles, «este mundo das Finanças pode e deve ser explorado, como se de uma caça ao tesouro se tratasse, onde as crianças fazem parte dele e procuram descobrir novas formas, com a ajuda dos pais para chegar longe e concretizar sonhos». Com a ajuda da Milla, do Gutto e do melhor amigo Lecas, juntos vão embarcar numa aventura, «cheios de vontade de saber mais sobre educação financeira e partilhar com os pais muitas das brincadeiras, porque as finanças devem fazer parte da vida de todos».

Para além da literacia, este blog promete «dar muitas brincadeiras, muitas histórias e muita aventura, para que o tema das finanças, deixe de ser um bicho de sete cabeças e passe a fazer parte da vida de muitas famílias, através da aprendizagem de conceitos atuais, muito voltados para a família». A responsável convida todos a visitar o blog, prometendo que fará toda a diferença na gestão da vida financeira familiar. «Venha fazer parte desta família e aprender mais e mais, sobre este tema que promete ficar na moda, e porque o saber não ocupa lugar. Um espaço para descomplicar as finanças no mundo das crianças», assinala.

Milla & Família





AS FINANÇAS E OS PEQUENOS

Desde a mais tenra idade até o início da vida adulta, o tema dinheiro pode ser um grande aliado das famílias e dos mais pequenos. Como instrumento educativo possibilita a discussão de temas como os desejos, as prioridades, o planeamento e os objetivos de vida, entre muitos outros. Falar sobre finanças é uma oportunidade única para o desenvolvimento emocional e intelectual de cada indivíduo, independentemente da idade. Carina Meireles regista a importância de os pais tornarem os filhos como parte integrante de alguns processos e deixa algumas práticas que devem ser implementadas em crianças e jovens dos 3 aos 18 anos.

3-6 anos

Nesta idade as crianças estão no seu Mundo, e temos que entrar nele para que elas comecem a introduzir conceitos sobre o dinheiro, o que é, para que serve, a sua importância e valor. É o momento ideal para a criança ter um mealheiro e começar a ter a perceção entre desejos e necessidades. Num simples gesto como fazer compras, envolvendo a criança no processo juntamente com a família, e introduzindo a poupança por objetivos. Também nesta idade é importante mostrar à criança como é possível ajudar os outros, através da partilha de brinquedos de roupa que pode ser entre irmãos ou dar a crianças que precisem explicando o porquê.



**Milla &
Família**



7-12 anos

Nestas idades podemos dar continuidade à poupança por objetivos e começar a introduzir conceitos associados ao trabalho, ao desejo de ter e o que fazer para o obter e quais os impactos. A criança pode ser recompensada pelo desempenho de pequenas tarefas no dia a dia, através de uma semanada. Com a introdução deste conceito de semanada e como forma de dar a conhecer à criança a sua importância e o que pode fazer com o dinheiro, orienta a criança para conceitos fundamentais ligados à gestão do dinheiro. À medida que o seu filho cresce, pode ir reforçando a ideia que ele próprio deve saber gerir a semanada, sob pena de não receber mais no caso de a gastar na totalidade. Com o avançar da idade é importante que comece a pensar no sentido de responsabilidade e qual o impacto de um potencial aumento de valor por semana. Aprender a economizar ainda com o porquinho, é um ponto de partida para que, possa começar a pensar em ter uma conta poupança onde o seu filho perceba o porquê desse passo e quanto ele pode ganhar com isso, desta forma vai dar mais valor ao dinheiro, e vai começar a sentir a importância da responsabilidade e querer acompanhar a evolução do dinheiro na conta.

13-15 anos

Saber poupar com objetivos e saber como gastar da melhor forma. Nestas idades e com o exemplo dos pais, desde cedo é importante que as crianças tenham objetivos

bem definidos de poupança, podendo ainda permanecer com o mealheiro caso gostem. Nestas idades já podemos começar por explicar conceitos como: orçamento, planeamento, ensinar a importância do consumo consciente, a respeitar o valor das coisas, que guardar dinheiro desde cedo é um hábito a considerar, etc. Começar a traçar objetivos de longo prazo, já a pensar no que tem de fazer para os concretizar e ao mesmo tempo ganhar consistência nos conhecimentos, do que pode e deve fazer com o dinheiro. Explicar o que são os cartões e para que servem e como os podemos utilizar com moderação e atenção. Começar a falar de conceitos importantes, tais como: poupar para entrar na faculdade e qual o impacto na vida da criança.

16-18 anos

Nestas idades pode ser interessante mudar de semana para mesada, onde já irá existir uma consciencialização da importância de economizar dinheiro e qual será o impacto no seu futuro. Conceitos como contas bancárias, cartões, investimentos, como fazer crescer o dinheiro, o que é um crédito, vantagens e desvantagens, etc, são alguns dos conceitos que fazem sentido para preparar o jovem para a faculdade.

E como o saber não ocupa lugar é importante descomplicar progressivamente as Finanças e com as crianças torna-se ainda mais essencial.

COMO DECORAR UM ESPAÇO PEQUENO EM CASA?

A decoração de interiores é sempre um desafio e torna-se, por vezes, difícil quando temos pela frente espaços pequenos. No entanto, tenha em atenção alguns detalhes, como a quantidade de móveis ou elementos decorativos que utiliza. Se tem dúvidas ou não sabe como aproveitar algum espaço pequeno aí em casa, deixamos-lhe algumas sugestões para que consiga aproveitar cada centímetro e transformá-lo num recanto cómodo e funcional.



1. Opte por móveis multifuncionais

Em ambientes pequenos, a melhor opção é escolher mobiliário que possa ter mais que uma função, de forma a ser possível utilizar cada cantinho disponível. Por exemplo, num quarto, uma cama com “baú” ou com gavetas laterais será o ideal. Assim, além de servir para dormir, é possível também dispor de algum espaço para arrumações.

2. Espelhos

Um espelho dá sempre a ideia de que o espaço é mais amplo e maior. Um armário ou guarda-roupa todo espelhado dá a ilusão de continuidade do espaço.

3. Cores

É necessário também ter cuidado com as cores escolhidas tanto nas paredes como nas mobílias. Para um ambiente pequeno, o ideal são as cores claras e neutras que dão uma sensação de amplitude. Pode-se, por exemplo, utilizar um papel de parede com listras na vertical de cor clara para parecer um espaço com pé direito mais alto.

4. Detalhes verdes

Utilizar plantas é uma ótima opção para trazer a impressão de amplitude para um ambiente pequeno. Além de dar a sensação de leveza e frescura, estão ligadas com a nossa percepção de tamanho. Plantas suspensas ou jardins verticais são um bom exemplo.

5. Decoração

A decoração. Existe para todos os gostos e feitios. Porém, nos casos em que o espaço é pequeno, é necessário algum cuidado na escolha dos itens decorativos. Opte por pouca decoração e por objetos não muito grandes. Por vezes, o mais simples é o mais bonito.

6. Prateleiras

As prateleiras podem ser uma ótima ideia para organizar e rentabilizar o seu espaço. Ajudam na organização e conseguem tornar-se um ótimo meio de decoração.

7. Iluminação

Não há dúvida que a iluminação também influencia o espaço e a sua dimensão. Apostar em abajures nas zonas que pretende destacar pode ser uma excelente opção e ajuda a tornar o espaço mais acolhedor. Se gosta do simples, opte por focos embutidos no teto.

8. Janelas

Podem incluir-se na iluminação, pois não há nada melhor que a luz natural. Para além de transmitirem luz, dão ainda perceção de mais espaço. Ter janelas grandes é uma ótima e sustentável forma de poder desfrutar de espaços mais arejados e luminosos.



vergadela[®]

interiores



Vergadela Interiores

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



NEXT
OBRAS

**ENTREVISTA A ANTÓNIO AUGUSTO
SILVA, CEO DO GRUPO QUALISÁ**

«Os investidores procuram cada vez mais produto bem localizado, de preferência no centro da cidade»

António Augusto Silva é o rosto mais visível do grupo Qualisá que integra diferentes empresas, nomeadamente a Qualisá que atua no ramo da Mediação Imobiliária, a Next Obras, na área da construção e remodelação de interiores, a Homepiso na comercialização de pavimentos e revestimentos e a Área Arquitetos, marca para os serviços de Arquitetura. A Revista Minha falou com o responsável sobre a realidade do grupo empresarial, numa entrevista em que analisa os desafios que as empresas enfrentam e as previsões de crescimento do setor da construção e reabilitação urbana, área que, atualmente, agrega grande parte da sua intervenção.

É o rosto de um grupo de empresas que atua em diferentes segmentos da Construção Civil. Qual é o verdadeiro foco deste grupo empresarial multidisciplinar?

O foco principal da nossa actividade prende-se com a construção de habitação para mediação e venda, com enfoque na reabilitação do centro de Braga.

Que radiografia se pode traçar atualmente do setor em Portugal?

Tendencialmente, houve uma desaceleração das vendas que dependem de financiamento bancário.

Braga, em particular, e Portugal em geral, têm estado na mira de investidores estrangeiros nos últimos tempos no ramo imobiliário. O que tem mudado na cidade neste âmbito?

A procura, por indivíduos estrangeiros na zona de Braga, continua a crescer, sendo neste momento um importante motor da dinâmica de vendas no setor e que lhe confere alguma estabilidade.

«Estão a ser reabilitados muitos edifícios para o mercado de arrendamento»

Surgem muitos edifícios reabilitados... Que tipo de reabilitação está a ser efetuada?

Na maioria é reabilitação para o mercado de arrendamento. Os investidores procuram cada vez mais produto bem localizado, de preferência no centro da cidade, de forma a responder à procura interna, mas também para os estrangeiros já habituados a viver em centros urbanos.

Neste âmbito, como vê a cidade de Braga nos próximos dez anos?

Será uma cidade em franco crescimento, nomeadamente a nível populacional. Consequentemente a construção deverá manter-se em aceleração com vista a dar resposta à elevada procura, mas provavelmente sem conseguir corresponder!

Quais são os principais projetos em que estão, atualmente, envolvidos?

Uma grande maioria dos nossos projetos, diria que cerca de 90 por cento, localizam-se em áreas centrais da cidade e apontam quase todos para a reabilitação de edifícios.

Na sua opinião, em que medida a transformação digital está a mudar o setor da construção?

Os espaços das habitações estão a ser cada vez mais pensados para o exercício do Teletrabalho, privilegiando a proximidade a espaços de lazer e cultura.

Fala-se em falta de mão-de-obra qualificada no setor. Como se evita esta realidade?

É um facto, e não se perspetivam melhorias significativas para este problema. Penso que tende a agravar-se muito significativamente com o decorrer dos próximos 10 anos, a par de uma subida generalizada dos custos com mão-de-obra.

Qual o impacto que os preços dos materiais e do combustível têm tido no vosso grupo empresarial?

Tem tido um grande impacto que acaba por se refletir no preço final dos imóveis.

«Queremos continuar a construir e vender habitação com elevada qualidade e excelente localização»

Quais os maiores desafios que o grupo vai enfrentar no futuro próximo?

Continuar a construir e vender habitação com elevada qualidade e excelente localização, próxima do centro e consequentemente de todas as novas vivências e dinâmicas promovidas para a cidade.



Quais são as perspetivas de crescimento do grupo para os próximos anos?

Temos vários projetos na área da reabilitação que pensamos ver concretizados até ao final desta década. À parte destes, iremos pensar em novos empreendimentos para os anos seguintes.

A vossa estratégia passa também pela internacionalização?

Neste momento não pensamos sair de Portugal e todos os nossos esforços estão concentrados na cidade de Braga.

Quantos trabalhadores agregam no grupo?

Cerca de 50 trabalhadores diretos.

Que conselhos dá aos jovens que se estão a formar em Engenharia Civil? Que futuro lhes estará reservado?

Perspetivo um futuro com oferta de muito trabalho e bem remunerado. Recomendo que, aliado à formação académica de nível superior, possam estagiar e agir diretamente em obra, pois ficarão mais habilitados a desempenhar melhor e com mais autoridade as funções da sua formação universitária.



REABILITAÇÃO



REMODELAÇÃO

CONSTRUÇÃO



Conceito diferenciador de construção em betão com acabamentos premium

Sopram ventos de mudança no mercado da construção na região, com a aposta em empreendimentos inovadores e projectos diferenciadores, com a marca NEW LIFE, uma referência na área da Construção e Arquitectura em plano de destaque, com soluções verdadei-

ramente inspiradoras rumo a uma construção sustentável que privilegia a eficiência energética e o máximo conforto dos seus clientes.

A NEW LIFE foi criada em 2020 e é detida pelo Grupo Old Life, empresa que surgiu em 2013 como agente de mediação imobiliária e que opera atualmente em três áreas distintas: Construção, Promoção Imobiliária e Mediação Imobiliária.

Atenta aos detalhes e com projetos perfeitamente integrados no cenário envolvente, a NEW LIFE propõe romper com o óbvio com uma visão vanguardista, com o betão a evidenciar-se nos seus empreendimentos, valorizando ainda o conforto térmico e acústico nas suas intervenções, em projectos pensados para responder ao conforto dos seus clientes e às necessidades de habitação da atualidade.

A NEW LIFE assume-se como uma potência emergente no mercado, através de uma filosofia bem vincada em

construções eficientes, pragmáticas e sofisticadas, sem nunca perder o foco na sustentabilidade.

Com capacidade para abraçar diferentes desafios, em obras chave-na-mão, no seu catálogo destacam-se moradias e apartamentos de referência. Neste momento, em Braga, disponibiliza para comercialização seis empre-

preendimentos: NEW LIFE Residences Real; NEW LIFE Residences Sto. António; NEW LIFE Residences Olhos d'Água; NEW LIFE Residences Quinta das Hortas e NEW LIFE Residences Rua do Taxa. E em Vila Nova de Famalicão, o projecto residencial NEW LIFE Residences Brufe promete ser um marco arquitectónico e dar um novo boost ao mercado da cidade.

Para além disso, a marca está prestes a lançar o empreendimento NEW LIFE Residences Lindo Vale, no Por-

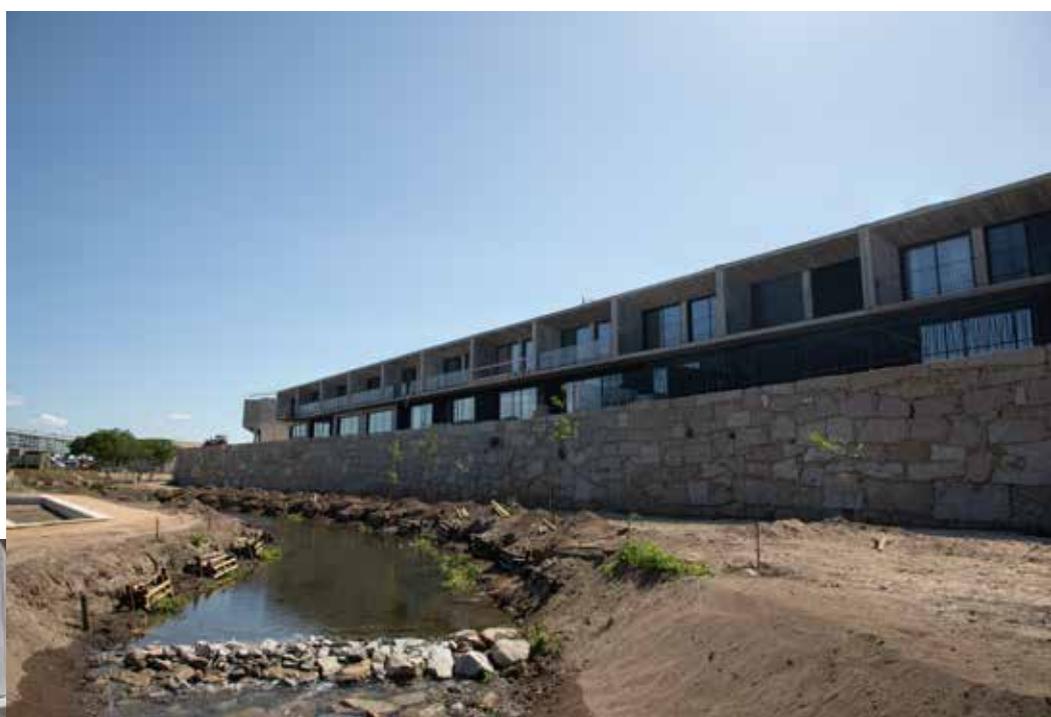
to, com 7 apartamentos (T0, T1 e T2), encontrando-se também em negociações para instalar a sua posição no Funchal, através de moradias com o mesmo conceito premium.

A aposta neste posicionamento é, segundo Manuel Pedrosa, CEO do grupo Old Life, para manter. «É uma característica que nos distingue, também pela estética das casas, pelas linhas contemporâneas e com os acabamentos de excelência. As pessoas que nos visitam ficam efetivamente agradadas com o que veem», termina.





NEW LIFE



📍 Rua Luís Campos, n.º12,
S. Vicente 4700-394 Braga
☎ +351 969 004 892 | +351 925
996 413
✉ geral@new-life.pt
🌐 www.new-life.pt



ARRAIAL SANITOP EM FAMÍLIA JUNTOU MAIS DE 750 PESSOAS

No passado sábado, dia 27 de Maio, realizou-se o Arraial Sanitop em Família, onde a empresa com raízes minho-tas juntou os seus colaboradores e respetivas famílias numa grande festa, que contou com a presença de mais de 750 pessoas e momentos de homenagem à direção da empresa e aos seus colaboradores.

Este evento realizou-se na Quinta do Santoinho, em Viana do Castelo e, durante o evento, foi apresentado um vídeo em homenagem à empresa, à sua direção e aos seus colaborado-

res. Além disso, os colaboradores da empresa presentearam os responsáveis da mesma com uma escultura, feita pelo artista vianense Acácio Viegas, designada por Interdependências. Uma obra feita com base em palavras enviadas pelos próprios colaboradores ao autor da obra, que expressam aquilo que cada um deles considera que caracteriza a direção

da Sanitop. «Os colaboradores participaram na construção do conceito através de palavras, traduzidas e interpretadas depois por mim», explica o autor a respeito desta obra, que refere ainda que «o resultado é uma escultura que faz alusão ao conceito de humildade e destaca os valores da interdependência, colaboração e respeito mútuo, enquanto evoca o rigor, a visão e a liderança, centrada nos valores humanos e alicerçada nas raízes e origens, características e valores que os colaboradores reconhecem nos seus líderes».

No seu discurso, Johan Stevens, diretor geral da Sanitop,

enalteceu e congratulou todo o trabalho da sua equipa para o sucesso da empresa. Falou também da importância da responsabilidade social para a empresa que, este ano, integrado nas comemorações dos 30 anos, aumentou a verba destinada aos apoios sociais. «Em relação ao futuro, temos ainda muitas oportunidades para aproveitar», acrescentou o líder, reforçando a sua convicção referindo: «Estou confiante que, com o mesmo espírito de humildade e ambição que nos caracteriza e que nos trouxe até

aqui, vamos continuar a crescer e a surpreender».

A Sanitop iniciou a sua atividade em Abril de 1993, com apenas duas pessoas – Johan Stevens e Elisa Carvalho – em Viana do Castelo. Atualmente está presente em todo o país, com 21 pontos de venda a profissionais, uma rede de 12 showroom de casas de banho e uma vasta equipa comercial. Líder de mercado há mais de 20 Anos, dedi-

ca-se à distribuição de sistemas sanitários e climatização, com forte enfoque em soluções sustentáveis e eficientes, tais como soluções a energias renováveis, por exemplo.

A sua relação com o cliente ultrapassa a venda de produtos e soluções, complementando a sua oferta com um suporte técnico permanente aos profissionais, através do seu Gabinete Técnico, Serviço Após Venda, a Academia de Formação, entre outros. Na sua gama de produtos mantém a inovação constante, através da integração de soluções de vanguarda neste mercado, essenciais para um melhor conforto e qualidade de vida das famílias.



showroom

CASAS DE BANHO

WWW.SHOWROOM.SANITOP.PT



EM PARCERIA
COM O
**INSTALADOR
PROFISSIONAL**

SHOWROOM VIANA DO CASTELO

Rua de Monserrate, 350
4900-032 Viana do Castelo
Tel. 258 105 424 / 963 384 547

SHOWROOM PONTE DE LIMA

Rua do Sr. de Pias, nº 85 Feitosa
4990-620 Ponte de Lima
Tel. 258 105 425 / 961 936 695

SHOWROOM BRAGA

Travessa do Quintão, Fração A
Frossos 4711-908 Braga
Tel. 258 105 408 / 961 356 424

SHOWROOM GUIMARÃES

Rua 25 de Abril, nº30
Silvares 4835-400 Guimarães
Tel. 258 105 481 / 961 786 255

sanitop^{pt} **30**
ANOS

Rua D - Zona Industrial 2ª Fase Apt. 538
4935-232 Neiva - Viana do Castelo
Tel. 258 350 010
sanitop@sanitop.pt
www.sanitop.pt

5 IDEIAS DE CASAS DE BANHO PARA EQUIPAR OU RENOVAR A SUA AO MELHOR ESTILO

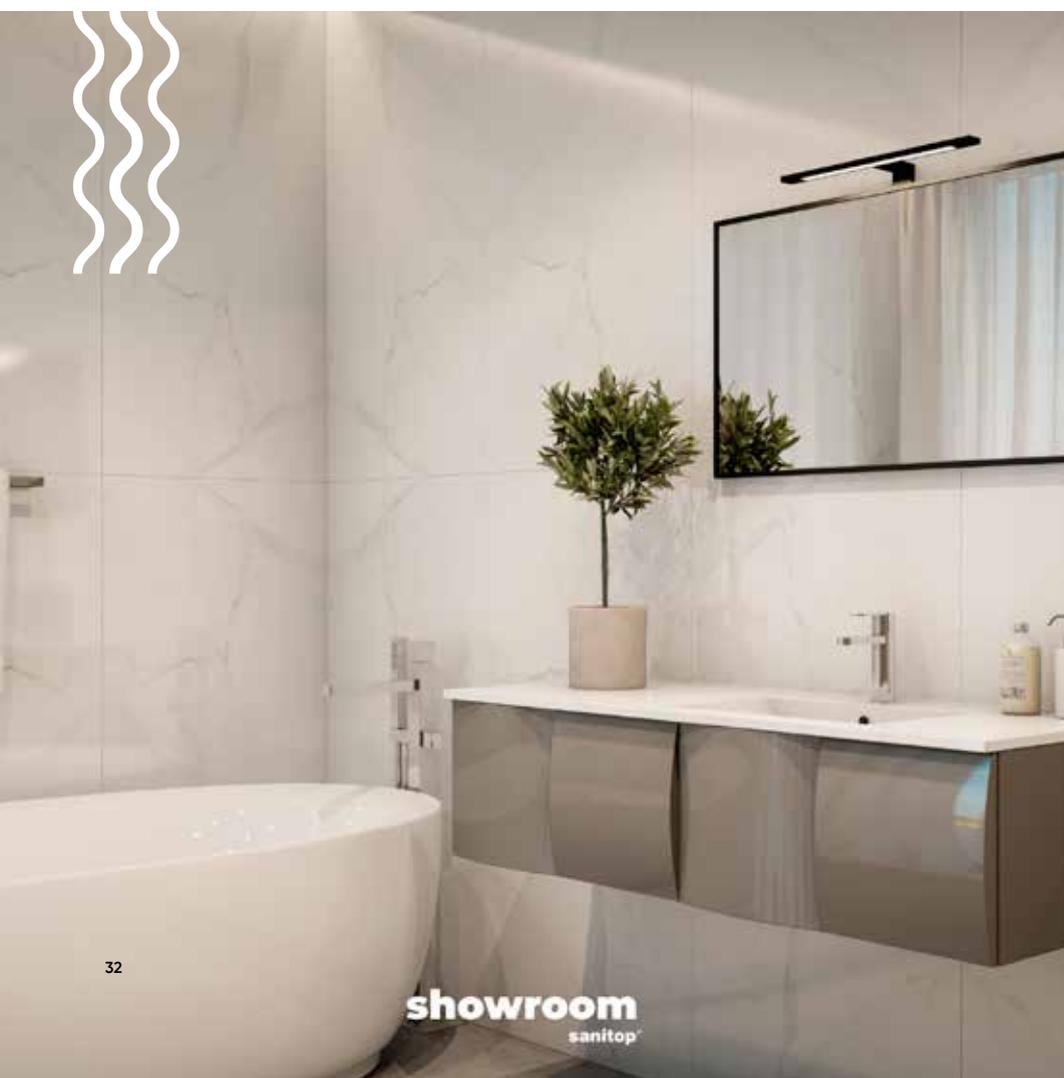
A casa de banho é um dos espaços mais importantes da casa e, por isso, equipá-la ou renová-la pode ser uma excelente oportunidade para criar um ambiente agradável, prático e funcional. Perante os diversos estilos de casas de banho existentes, a escolha deve ter em conta o estilo e a rotina familiar, bem como os gostos pessoais. Aqui encontra algumas ideias para casas de banho em diferentes estilos que ajudarão a encontrar o novo visual que o seu WC merece. Espreite e inspire-se!

Casas de banho de estilo Minimalista

Quem preza um ambiente limpo e organizado aposta cada vez mais no estilo de casa de banho minimalista,

onde as linhas são simples e as cores são neutras para que o enfoque seja no essencial e na funcionalidade. Os acessórios são mínimos e a organização é a palavra de ordem, por isso o mobiliário de WC deve possuir muito espaço interior.

Para criar uma casa de banho minimalista, devem ser privilegiados acessórios simples, louças de casas de banho suspensas e um tampo de lavatório desprovido de utensílios. O predomínio do uso de materiais naturais, como a madeira de cor clara ou a cerâmica, é também uma das características do minimalismo, tal como a iluminação natural, que deve ser bem aproveitada. Com o estilo minimalista, qualquer casa de banho, mesmo que pequena, ganha vida e amplitude.





Casas de banho modernas, em estilo contemporâneo

Uma casa de banho moderna combina funcionalidade, design, praticidade e produtos tecnologicamente avançados. A mistura de materiais e objetos inusitados e a ousadia no uso de cores e de texturas diferentes cria um espaço personalizado, inovador e contemporâneo.

Acessórios com acabamento em aço inoxidável ou cromado são comuns em casas de banho de estilo contemporâneo, assim como peças grandes e móveis suspensos. Ter uma peça como ponto focal da divisão é algo característico deste estilo de casa de banho, como um lavatório de design diferenciado pousado sobre um tampo elegante, por exemplo.

Casas de banho em estilo familiar

Uma casa de banho familiar deve ser prática e funcional e deve incluir as necessidades e gostos de todos os moradores da casa, assim como espaço suficiente para os seus pertences. Um móvel de casa de banho de grandes dimensões, com um tampo extenso e dois lavatórios, é perfeito numa casa de banho de estilo familiar. Se pretender que esta casa de banho apresente uma atmosfera mais jovem e divertida, opte por acessórios coloridos e padrões nos revestimentos.

Casas de banho em estilo urbano e industrial

Esta é uma escolha muito popular, especialmente por aqueles que vivem em apartamentos ou casas de

pequenas dimensões nas cidades e que, por isso, têm também casas de banho pequenas. Nas casas de banho urbanas e industriais as cores costumam ser mais escuras, os acessórios apresentam um estilo mais industrial e os acabamentos em betão ou metálicos são frequentes. Como estas casas de banho não têm muita iluminação natural na maioria das vezes, é importante apostar na iluminação artificial com leds.

Casas de banho rústicas ou de estilo clássico

O clássico nunca sai de moda e é perfeito para quem tem receio de arriscar. Uma casa de banho em estilo clássico apresenta um ambiente mais tradicional, onde os acessórios são elegantes e os materiais como pedras nobres e revestimentos imponentes são uma constante. Neste estilo, as linhas são mais curvas, a iluminação é suave e discreta e os apontamentos dourados são muito comuns. Numa casa de banho clássica, o conforto é muito valorizado.

Se pretende ideias de casas de banho para decidir o estilo da sua, procure inspiração num espaço especializado. O Showroom Sanitop está atualmente presente em todo o país, tendo uma presença forte no Alto Minho - Viana do Castelo, Ponte de Lima, Braga e Guimarães. Em cada um dos espaços do Showroom Sanitop, poderá encontrar ambientes de inspiração e aconselhar-se com técnicos especializados, para encontrar a solução que mais se adequa às suas necessidades e gostos.

Desde 2016, a criar histórias na Decoração de Interiores

A

casa deve ser a extensão de quem a habita. É com esta máxima que o Atelier Kátia Coelho desenvolve os seus projectos, desenhando-os à medida de cada desejo e necessidade, com o propósito final de criar espaços que tornem as pessoas felizes e realizadas. Desde cedo que a paixão pelo design e decoração, aliada à vontade de criar, determinaram o futuro de Cátia Coelho, profissional com mais de quinze anos de experiência e que continua a cultivar um especial fascínio pela evolução do seu trabalho e pelas diferentes fases dos seus projectos, apresentando resultados inovadores, espaços que nos envolvem e nos despertam sensações de bem-estar e harmonia.

O atelier apresenta distintas capacidades de adaptação aos diferentes estilos e linhas decorativas que integram o seu vasto portfólio, desde a mais clássica à forma moderna e arrojada. Os seus projectos resultam sempre em ambientes exclusivos e confortáveis, onde tudo é pensado ao mais pequeno pormenor. A marca disponibiliza serviço de decoração de interiores, projectos chave na mão, adaptando a sua criatividade na criação de ambientes adequados às preferências e disponibilidades de cada um. Não podemos também deixar de reconhecer o atendimento e aconselhamento personalizado e o excelente e eficaz serviço pós-venda.



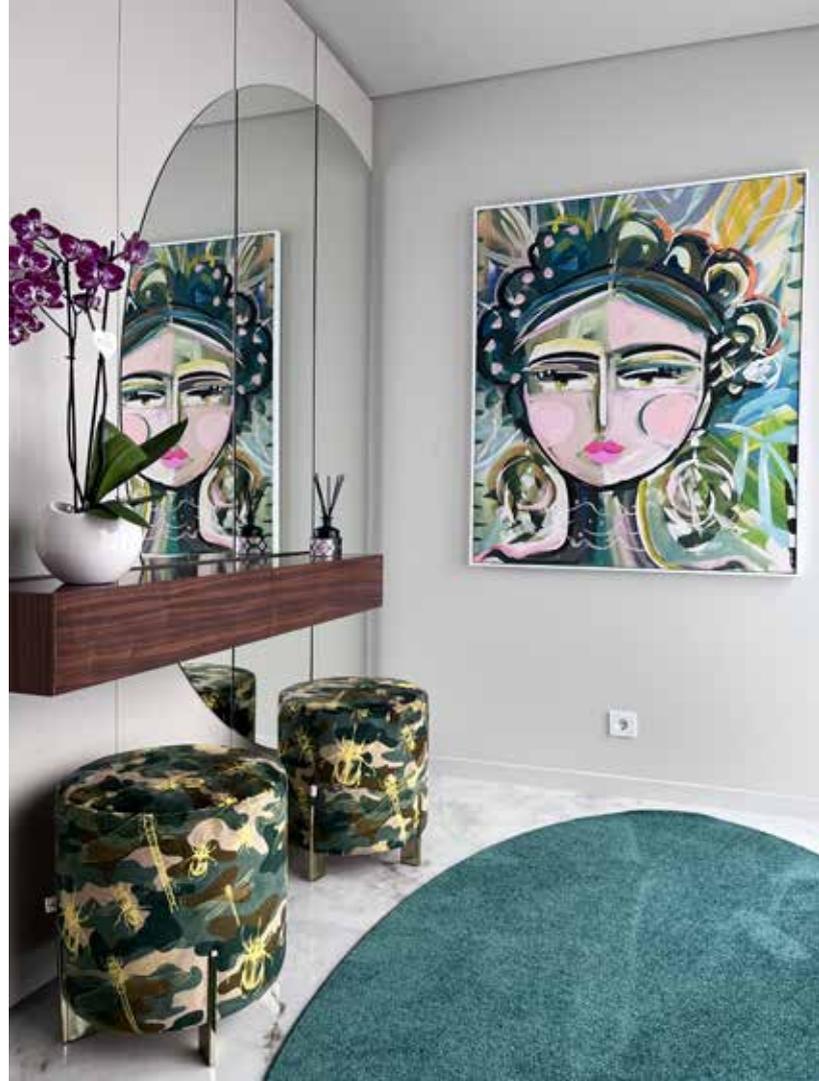
O acompanhamento é visível do princípio ao fim de um projecto, regra essencial para o sucesso, numa conduta de proximidade que Cátia Coelho gosta de cultivar no seu dia-a-dia, contando para isso com uma equipa de profissionais altamente motivada e especializada na área.

Os projectos são apresentados em 3D

e incluem, para além do mobiliário, a conjugação dos mais variados complementos, como alcatifas, quadros, espelhos, cortinados, papel de parede, peças decorativas, iluminação e sugestão das cores ideais para cada ambiente. A sua forma camaleónica de adaptar-se a todas as solicitações não inibe a marca de ser diferenciadora e arrojada, deixando sempre o seu detalhe pessoal nas suas intervenções.

Sempre atenta às novidades do mercado e de forma a continuar o seu caminho evolutivo, o Atelier marca presença nas melhores feiras nacionais e internacionais de design e decoração e os projectos com a assinatura Kátia Coelho estão presentes um pouco por todo o país, contando-se ainda algumas intervenções internacionais em Paris e Principado do Mónaco.





KÁTIA KOELHO[®]
ATELIER

Rua Industrial N°1419

Paço Velho V.F.S.Pedro, Barcelos, Portugal

936 998 709

atelierkatiakoelho@gmail.com

Um caminho para a sustentabilidade, onde a criatividade não tem limites

Entusiasta e criativo, Marco Carvalho dedica-se à criação de peças icónicas e intemporais. Aliar o design, a natureza e o artesanato é o seu principal propósito, assente num trabalho feito à mão com muito cuidado e atenção aos detalhes, com o objetivo de criar produtos de alta qualidade e que atendam às expectativas dos clientes mais exigentes. Sempre em busca de novos desafios, Marco Carvalho faz do seu atelier o seu local de eleição, onde garante total liberdade e autonomia para dar forma a inúmeros projectos. Uma boutique criativa onde a expressão é a palavra-chave e de onde saem artigos decorativos, mobiliário exclusivo e outros objetos ímpares que dão alma a espaços e a ambientes e criam sensações únicas a partir de cortes, ângulos, contornos e texturas singulares.

A paixão pela criação vem do berço. Absorveu os melhores ensinamentos do avô Domingos Teixeira, conhecido pintor de arte sacra e do pai José Carvalho, exímio entalhador de madeira, com o qual aprendeu a unir e combinar diferentes texturas e materiais.

Com coleções feitas inteiramente à mão e com recurso a materiais naturais e reaproveitados, Marco Carvalho criou, em 2017, a vTexturas, uma marca que se apresenta como uma fusão entre o ambiente puro e os movimentos vanguardistas. De assinatura portuguesa, reúne mais de 15 anos de experiência em design de interiores. A coleção da vTexturas inclui espelhos e telas, design e

confeção de esculturas, biombos, quadros, candeeiros, peças metálicas e outros artigos de mobiliário. As suas árvores em tronco natural e com folhas artificiais, os jardins verticais ou os painéis de musgo transformam simples áreas em cenários exclusivos e trazem a natureza de volta ao estilo de vida urbano. Uma fusão sublime que prima pela atenção ao detalhe.

A madeira natural é uma das principais matérias-primas selecionadas pelo mestre artesão e as suas coleções compõem uma ode à natureza, na qual a arte é aliada da sustentabilidade. O reaproveitamento de materiais como o metal, o musgo, a folha de louro, a resina ou os tecidos é outra das características que sustenta o equilíbrio ecológico das suas obras.

Percorrendo um caminho minucioso, longo e repleto de design, a vTexturas garante obras exclusivas e cada peça poderá ser personalizada à medida e adaptada a cada cliente. Com coleções orientadas tanto para a alta decoração como para uso industrial. A marca executa pedidos individuais, assim como encomendas em série, ajustando a quantidade, tamanho, formatos e materiais das peças.

Para Marco Carvalho, não há limites para criar e cada obra é o espelho da sua identidade. Sensível, arrojada, distinta e inspiradora. A história faz-se nestes contornos, com essa consciência que do nada pode ser qualquer coisa. E, cá para nós, não faz sentido ser de outra forma...





Parque Industrial de Celeirós,
Pav. 8, 4705-414 Braga
(+351) 253 339 068
(+351) 963 533 898
geral@vtexturas.com
Vtexturas
@vtexturasoficial

Eficiência, conforto e valor na oferta de soluções de iluminação e eletricidade

Agora, mais do que nunca, estamos muito conscientes do mundo que nos rodeia e do impacto que nele temos. Neste sentido, as soluções de poupança de energia, que não abdicuem do conforto e funcionalidade são essenciais. Não esquecendo, claro, que a relação qualidade/preço tem de ser um fator crucial nas mesmas.

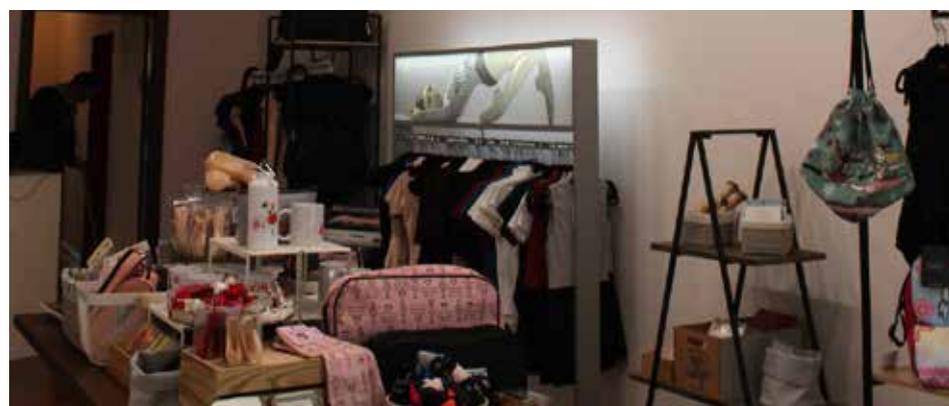
Com este objetivo de trazer eficiência, conforto e valor na oferta de soluções de iluminação e eletricidade, em 2012, nasceu a MATILIGHT.

Fundada por dois empreendedores, com mais de 20 anos de experiência no ramo, a Matilight conta já com mais de 15 colaboradores, integrados numa equipa jovem, dinâmica e qualificada (em constante formação), capaz de enfrentar os desafios de um mundo globalizado.

A MATILIGHT pretende transporta-lo para um novo mundo onde se pode tocar, sentir e experimentar novas soluções, que cruzam projetos de iluminação totalmente personalizados com mundos como a automação residencial (domótica).

Explorando o conceito de casas inteligentes e cada vez mais apostada em áreas como a domótica, a MATILIGHT procura apostar em soluções integradas que permitam programar e controlar todas as componentes elétricas de um espaço, possuindo um portfólio cada vez mais completo e com as mais variadas soluções e produtos de iluminação para os setores domésticos, terciário e industrial. Tem parceria com algumas das maiores marcas do setor a nível mundial e dedica-se sobretudo à importação e comercialização de material elétrico e de iluminação LED. Com diversas opções para iluminação de interiores e exteriores, iluminação industrial, iluminação de emergência, assim como opções de iluminação relativas ao dia-a-dia doméstico, destaca-se pelo aconselhamento e apoio técnico dado ao cliente, que aqui encontra sempre a melhor relação/custo benefício e o apoio de uma equipa em constante atualização.

Traz na sua bagagem a presença também nos mercados nacional e internacional, com presença em países como França, Bélgica, Luxemburgo, Holanda e Cabo Verde.





MATILIGHT



Rua do Bairro, Lote 1
4705-114 Ferreiros, Braga



+351 253 056 078



geral@matilight.com

ENTREVISTA A RICARDO COSTA, DIRETOR DA DECISÕES E SOLUÇÕES BRAGA CENTRO, BRAGA TRIBUNAL E VILA VERDE

«A PROPRIEDADE IMOBILIÁRIA ESTÁ ENTRE OS MELHORES INVESTIMENTOS»

Em entrevista à Revista Minha, Ricardo Costa, Diretor da Decisões e Soluções Braga Centro, Braga Tribunal e Vila Verde, fala-nos sobre a cultura organizacional da empresa, revela-nos o segredo por detrás do sucesso alcançado e perspectiva o futuro do mercado imobiliário.

A Decisões e Soluções Braga Centro abriu portas em 2016. Que balanço faz deste trajeto?

Completamos 7 anos no próximo mês de Setembro. Um percurso repleto de desafios e superação constante, ao longo deste período registamos uma expansão nas várias áreas de atuação da empresa, estabelecendo uma base sólida para um sucesso contínuo. Tivemos um incremento significativo do nosso volume de negócios, registamos no último ano perto de 30 milhões de euros em volume de transações imobiliárias, mais de 20 milhões de crédito imobiliário intermediado e mais de 350 apólices emitidas de seguros. Um desempenho só possível graças ao forte empenho e dedicação dos nossos colaboradores e à constante melhoria daquilo que são os nossos procedimentos e métricas

de análise. Sempre com foco nas melhores soluções para os nossos clientes e na experiência que lhes conseguimos proporcionar. Além disso, expandimos a nossa presença geográfica e dimensão das nossas equipas, abrindo uma nova unidade em Braga, junto do Tribunal e estamos a abrir uma terceira unidade no concelho de Vila Verde. Esta expansão permitiu-nos alcançar uma base de clientes mais ampla e fortalecer a nossa posição no mercado. Também aproveitamos a oportunidade de expandir internacionalmente, estabelecendo parcerias com mediadores em diferentes países, o que nos permitiu alcançar novos clientes e captar investimento externo. O nos-

so foco na inovação, análise de métricas e melhoria de procedimentos, tem sido um fator chave para o nosso crescimento. Fator este que aliado à captação dos melhores profissionais nas diferentes áreas e a contínua formação, especialização e motivação das nossas equipas têm contribuído para estabelecer uma posição sólida para investir em novas iniciativas de crescimento e enfrentar desafios futuros. Além disso, nos últimos 7 anos, fomos reconhecidos com diversos prémios do setor, incluindo o de melhor Agência ao nível



imobiliário do Grupo Decisões e Soluções em 2022 e o reconhecimento pelo 2.º lugar de faturação a Nível Nacional do Grupo. Prêmios que destacam nossa dedicação à qualidade, inovação e satisfação do cliente, e reforçam nossa posição no mercado. Em resumo, nos últimos 7 anos, a nossa empresa tem demonstrado um crescimento sólido nas diferentes áreas de atuação e reconhecimento do mercado. Estamos confiantes de que estamos no caminho certo para continuar a prosperar e enfrentar com sucesso os desafios futuros.

Como avalia o crescimento da agência? Tem superado as vossas expectativas?

Ao avaliar o crescimento da nossa empresa, considero que temos alcançado resultados notáveis nos últimos anos. A nossa trajetória tem sido marcada por um progresso consistente e conquistas significativas. Iniciamos num espaço de 100m² com uma equipa de 4 elementos e hoje temos uma sede com mais de 350m², dois espaços comerciais em Braga, um terceiro em abertura em Vila Verde uma equipa de mais de 50 elementos. Temos vindo a superar aquilo que eram as nossas expectativas, sem dúvida, mas as nossas equipas dão diariamente o seu melhor e os resultados são uma consequência do trabalho desenvolvido. Estamos a alcançar um crescimento sustentável em termos de receita, expandindo nossa presença geográfica, investindo em inovação e aprimorando nossa eficiência operacional. Estamos comprometidos em manter este ritmo e continuar impulsionar o crescimento da empresa e dos resultados das nossas equipas nos próximos anos.

Quais são os serviços que a agência disponibiliza aos seus clientes?

Apresentamos um serviço especializado e personalizado a cada cliente nas áreas da mediação imobiliária, intermediação de crédito e mediação de seguros.

Quais os pontos que considera fundamentais para o sucesso do vosso modelo de negócio?

Vários fatores têm sido fundamentais para o sucesso do nosso modelo de negócio. Estes fatores têm permitido alcançar os nossos objetivos estratégicos e obter resultados consistentes ao longo do tempo. Em primeiro lugar, uma proposta de valor diferenciada. A nossa empresa destaca-se por oferecer uma proposta de valor única e diferenciada no mercado. Que agrega as soluções imobiliárias à intermediação de crédito, aos seguros e às obras e construção. Esta proposta de valor coloca-nos numa posição única no mercado. Depois, foco no cliente. Colocar o cliente no centro das nossas operações tem sido uma prioridade fundamental. Compreender profundamente as necessidades, desejos e expectativas dos clientes permite-nos desenvolver um acompanhamento e apresentar soluções que realmente agregam valor. Apostamos também na inovação contínua e na análise de métricas: A inovação e a análise daquilo que são os nossos resultados tem sido um pilar essencial do nosso modelo de negócio. Investimos em análise e desenvolvimento para melhorar o nosso serviço e apresentar as melhores soluções aos nossos clientes. A capacidade de antecipar tendências,



identificar oportunidades e implementar soluções tem sido fator decisivo. Por seu turno, temos uma equipa talentosa. Reconhecemos a importância de uma equipa talentosa e comprometida para o sucesso. Temos profissionais altamente qualificados, oferecemos formação constante, prémios de desempenho e oportunidades de crescimento, e cultivamos uma cultura organizacional que valoriza a colaboração, a excelência e a busca constante pela melhoria. Nossa equipa é o coração da empresa e seu desempenho excepcional é um fator-chave para o nosso sucesso. Destaco também as Parcerias estratégicas. Estabelecer parcerias estratégicas com outras empresas tem sido fundamental para expandir nossa presença, ampliar o nosso serviço e aceder a novos clientes e mercados. Colaboramos com parceiros que complementam as nossas capacidades e ajudam a atingir os nossos objetivos de negócio de forma mais eficiente. Estas parcerias fornecem recursos adicionais, conhecimentos especializados e oportunidades de crescimento. Por último, procuramos constantemente a excelência operacional em todas as áreas da nossa empresa. Implementamos processos eficientes, utilizamos tecnologia avançada e adotamos práticas de gestão de qualidade para garantir a eficácia, a eficiência e a escalabilidade das nossas unidades de negócio. O foco na excelência operacional permite entregar um serviço

de alta qualidade, maximizar a satisfação do cliente e otimizar os resultados dos nossos colaboradores.

A qualificação e formação dos vossos colaboradores têm sido uma mais-valia associada à vossa empresa. O que procuram quando recrutam pessoas para as vossas equipas?

Motivação e paixão! Valorizamos pessoas que demonstram motivação e paixão pelo trabalho que realizam. Procuramos por quem tenha interesse genuíno pelas áreas em que atuamos e que estejam entusiasmadas em contribuir para o seu sucesso profissional e naturalmente o da empresa. A motivação intrínseca e a paixão pelo trabalho geralmente levam a um maior engajamento e desempenho. Valorizamos igualmente pessoas que demonstram uma mentalidade de contínuo crescimento e desenvolvimento formativo e uma disposição para se desenvolver e crescer profissionalmente. Procuramos pessoas que estejam abertas a novos desafios, se adaptem facilmente a mudanças e estejam dispostas a adquirir novas skills e conhecimentos. Procuramos pessoas que compartilhem os valores e a visão da empresa, e que se encaixem bem na nossa cultura organizacional. Com um perfil capaz de promover a colaboração, a harmonia e a coesão entre os membros da equipa.

Quais são os segredos para se fazer uma boa leitura do mercado imobiliário?

Realizar uma análise abrangente dos dados do mercado imobiliário é essencial, estar atualizado sobre as tendências e movimentos do mercado imobiliário. Estar atento a fatores como mudanças demográficas, desenvolvimento de infraestrutura, políticas governamentais, taxas de juros e influências econômicas. Ter um conhecimento profundo do mercado imobiliário local é fundamental. Isso inclui entender a dinâmica das diferentes zonas, os principais players do mercado, a procura e preferências dos compradores. Cultivar uma sólida rede de contatos no setor imobiliário é valioso. Isso envolve interagir com consultores imobiliários, investidores, construtores, especialistas financeiros e outros profissionais do ramo. Uma rede de contatos bem estabelecida proporciona acesso a informações privilegiadas, insights e oportunidades de negócio. O mercado imobiliário está em constante evolução, e é essencial estar aberto à formação contínua. O que inclui a participação em cursos, workshops e conferências do setor, ler publicações especializadas e acompanhar as melhores práticas. A formação e aprendizagem contínua mantêm os profissionais atualizados e preparados para enfrentar os desafios do mercado imobiliário. O mercado imobiliário tem crescido exponencialmente nos últimos anos. Como vê o sector nos próximos anos? O mercado imobiliário em Portugal registou um



crescimento notável nos últimos anos, impulsionado por diversos fatores, como o aumento do interesse de investidores estrangeiros, programas de incentivo ao investimento, o turismo em expansão e, acima de tudo, pelas baixas taxas de juro. No entanto, a previsão para os próximos anos é uma perspectiva mais equilibrada e estável. Embora seja difícil fazer previsões precisas sobre o setor imobiliário, especialmente num contexto globalmente incerto, é importante ter em conta a estabilização dos preços que se começa a verificar. Após um período de crescimento rápido, é possível que os preços das casas estabilizem ou apresentem um crescimento mais moderado nos próximos anos. Esse processo pode ser influenciado pelo incremento da oferta com o surgimento de novos empreendimentos e soluções imobiliárias, bem como por alguns fatores económicos e financeiros, como o incremento das taxas de juro e algumas medidas políticas que contribuam para uma contração da procura. Por outro lado, o desempenho da economia portuguesa e a estabilidade financeira tanto em nível nacional quanto internacional podem influenciar os preços das casas. Fatores como taxas de juros, políticas monetárias e eventos ao nível global, como a situação na Ucrânia e a crescente tensão com a Rússia e China, podem ter impacto sobre o setor imobiliário. É importante lembrar que o mercado imobiliário é dinâmico e sujeito a flutuações. Contudo, no geral, tem histórico de valorização ao longo do tempo. Embora os preços possam flutuar, a propriedade imobiliária tende-se a valorizar a longo prazo, sendo por isso dos melhores investimentos possíveis de se fazerem.

O que têm em mente em termos de processo organizativo para o futuro da Decisões e Soluções Braga Centro? O que pretendem alcançar?

No que diz respeito ao processo organizativo para o futuro da nossa empresa, temos em mente várias metas e objetivos que pretendemos alcançar. Uma delas diz respeito à eficiência operacional e à expansão territorial. Procuramos aprimorar constantemente os nossos processos internos para aumentar a eficiência operacional e promover uma cultura de melhoria contínua em toda a organização. Estamos focados na expansão da nossa rede de agências, esperamos abrir mais 10 unidades nos próximos 5 a 10 anos. Depois, apostar na Inovação e na adaptação. Reconhecemos a importância de acompanhar as mudanças e as inovações nas nossas áreas de negócio e de nos adaptarmos rapidamente. Queremos também desenvolver talentos e captar os melhores profissionais. Reconhecemos que nossos colaboradores são um ativo valioso e pretendemos investir no seu desenvolvimento contínuo. Queremos proporcionar oportunidades de formação e crescimento, promover um ambiente de trabalho colaborativo e estimulante, e incentivar a liderança e a capacitação dos membros



da equipa. Temos como objetivo continuar o esforço de captação dos melhores profissionais e reforço das nossas equipas. Valorizamos, igualmente, uma cultura empresarial que promova a transparência, a confiança e a responsabilidade. Pretendemos manter um ambiente de trabalho positivo e motivador, onde as ideias sejam valorizadas, a colaboração seja encorajada e a diversidade seja respeitada. Pretendemos ainda garantir a satisfação do cliente. O nosso objetivo central é fornecer um serviço excepcional aos nossos clientes. Queremos garantir que suas necessidades sejam atendidas de forma eficaz e que eles estejam satisfeitos com o nosso serviço. Pretendemos estabelecer relações de longo prazo com os nossos clientes, baseadas na confiança, na qualidade e no valor agregado que oferecemos. Além disso, estamos comprometidos em ser uma empresa socialmente responsável, adotando práticas sustentáveis e contribuindo para a comunidade e o meio ambiente. Estas são algumas das metas e objetivos que temos em mente em termos de processo organizativo para o futuro da nossa empresa. Estamos constantemente a avaliar e a ajustar a nossa estratégia para garantir que estamos no caminho certo para alcançar esses objetivos e garantir o crescimento e sucesso contínuos da nossa organização.

CONSTRUA E RENOVE OS SEUS SONHOS COM AS MELHORES SOLUÇÕES DE FINANCIAMENTO

Construir ou remodelar uma casa é um momento emocionante, cheio de possibilidades e potencial para transformar um espaço num verdadeiro lar dos sonhos. No entanto, muitas vezes o desafio financeiro pode-se tornar um obstáculo para alcançar essas metas. É aí que entram as soluções de financiamento para construção e remodelação, que oferecem um leque de possibilidades adaptadas à sua realidade e que tornam os seus projetos uma realidade. Neste artigo, vamos explorar as melhores opções de financiamento disponíveis, destacando os seus benefícios e fornecendo orientações valiosas para embarcar nessa jornada de construção ou renovação com confiança.

Cada projeto de construção ou remodelação é único, e é por isso que é essencial encontrar uma solução de financiamento personalizada que atenda às suas necessidades. Existem produtos bancários com finalidade de aquisição de terreno e construção, construção de imóveis nos diferentes materiais e financiamentos para obras e remodelação de interiores ou exteriores, cada uma delas pode se adaptar às suas circunstâncias específicas.

O financiamento para a construção de uma casa é semelhante ao financiamento para a aquisição de um imóvel no que respeita a taxas, prazos, produtos associados obrigatórios (como seguro de vida) mas difere no momento de libertação de montantes por parte do banco e no pagamento de prestação durante a obra. Num financiamento à construção, o banco vai libertar o capital de acordo com o desenvolvimento da obra, isto é, durante a obra são realizadas vistorias de acompanhamento que determinam qual o percentual de obra concluído e consequentemente o montante a ser libertado. Como o capital vai sendo libertado por tranches, a prestação mensal que vai pagar no período de construção será apenas de juros sobre o capital libertado, isto permite que o encargo mensal seja menor na fase de construção.

Este financiamento é válido para imóveis construídos sobre terrenos dos quais os titulares do empréstimo são proprietários pois o terreno será dado como garantia, ou seja, se não têm um terreno onde possa construir terá de adquirir um antes de pedir o empréstimo. Se necessitar de recorrer à banca para aquisição do terreno saiba que existem soluções de financiamento que podem chegar aos 90 % do valor de compra.

Se já tem um imóvel e gostava de o remodelar saiba que existem soluções de financiamento específicas para finalidade. Não precisa de recorrer a um crédito pessoal que normalmente têm taxas de juro muito mais elevadas, prazos mais curtos e custos de processo semelhantes. As condições deste produto são válidas para imóveis de primeira habitação, habitação secundária como casas da praia ou imóveis para arrendamento.

Além de realizar os seus sonhos de construir ou renovar, é fundamental considerar o impacto financeiro desses investimentos. A escolha das soluções de financiamento certas pode aumentar o valor de seu imóvel, tornando-o um investimento sólido e rentável a longo prazo.

Dica extra: Não perca a oportunidade de economizar cerca de 1.200€ em comissões bancárias! Financie a compra e a renovação do seu imóvel em conjunto e desfrute de uma poupança significativa. Planeie com antecedência e faça o pedido de financiamento em conjunto para maximizar sua poupança.



Cátia Clemente
Diretora de Crédito da Decisões e Soluções
Braga Centro



**BRAGA CENTRO
E BRAGA TRIBUNAL**

DSBRAGACENTRO / DSBRAGATribunal 
ds_braga_centro / ds_braga_tribunal 

SOLUÇÕES 360° PARA SI E PARA OS SEUS!

Mediação Imobiliária

Mediação de Seguros

**Intermediação de
Crédito**

**Mediação de Obras e
Construção**

ENCONTRA-NOS EM BRAGA!



**Rua Andrade Corvo, 78
253 469 003 / 967 173 250**

bragacentro@decisoesesolucoes.com



**Rua Professor Machado Vilela, 242
253 710 424 / 928 130 193**

bragatribunal@decisoesesolucoes.com



BREVEMENTE EM VILA VERDE

**VENHA CONHECER-NOS E
SIGA-NOS NAS REDES!**



PREPARE O VERÃO COM UM EXTERIOR CHEIO DE CLASSE



Com a chegada do sol e do calor, chega a vontade de passar os tempos livres no exterior da sua casa de preferência num espaço com sombra e que permita relaxar o corpo e a mente. Para que tudo isto não lhe falte, deixamos algumas ideias para preparar um exterior cheio de classe para o seu verão.



Aposte nas sombras

É natural que no verão gostemos de apanhar sol. No entanto, não há como uma sombra debaixo da qual descansar quando o calor aperta. Pode optar por um guarda-sol maior e adaptado ao seu estilo, por toldos, ou ainda por plantas naturais ou artificiais.

As redes podem ser as suas melhores amigas

Quem nunca se imaginou num local paradisíaco, a descansar deitado num baloiço de rede? Pode ter isso no seu próprio exterior de verão. Basta escolher o modelo que mais se adequa ao seu estilo e espaço disponível, enquadrá-lo com um local à sombra e desfrutar de uma leitura ou uma boa bebida no seu baloiço de rede.

Crie a sua própria brisa, mas prevenindo visitas indesejadas

As plantas naturais podem ser as melhores amigas do seu espaço exterior de verão nos dias de maior calor. No entanto, é importante saber escolher as plantas certas, de modo a não ser visitado por insetos que possam arruinar o descanso ou o convívio. O ideal é optar por árvores bem armadas, cuja folhagem crie sombra e frescura, juntamente com plantas como a lavanda e a hortelã, que, para além do cheiro fantástico que vão deixar no espaço, são repelentes naturais de insetos.

Menos pode ser mais

Por vezes, nem sempre ter muito é sinónimo de ter melhor. Isto aplica-se também à decoração de um espaço com classe. Não abuse na decoração ou na mistura de estilos. Defina o estilo que quer para o seu espaço exterior de verão e adicione alguns elementos a esse estilo. Uma pequena mesa com algumas cadeiras, plantas e o seu baloiço de rede podem ser mais do que suficientes para um verão de sucesso!





CASA INTELIGENTE: O QUE É E COMO PODE MUDAR O SEU DIA A DIA?

O conceito que conhecemos de casa está a mudar. Com a passagem da pandemia, as casas inteligentes (smart home) enraizaram-se cada vez mais na sociedade. A casa inteligente é aquela que em praticamente qualquer aspeto pode ser controlada de forma digital. Desde a iluminação ao sistema de alarme, o aquecimento, a campainha, o aquecimento de água, o abrir e fechar de estores... tudo pode ser controlado e monitorizado através de tecnologia.

Com o passar dos anos, esta ideia que há umas décadas poderia parecer "coisa vinda de filmes", tem evoluído com novas alterações e traz inúmeros benefícios para a segurança e poupança dos moradores, bem como para a sustentabilidade do planeta. São cada vez mais os aparelhos inteligentes que permitem um controlo automatizado da iluminação e do aquecimento. Por exemplo, é possível programarmos as lâmpadas inteligentes em função da hora do dia e, no caso do termostato inteligente, até

alterar a temperatura em função do ambiente detetado em casa. Todo este tipo de controlo permite, por um lado, uma poupança de energia, e por outro, o acesso à informação que poderá ser analisada e otimizada.

As smart home são "o futuro cada vez mais próximo" e a tecnologia já se encarrega de tornar isso possível. Com a integração da inteligência artificial, assistentes virtuais como o RobotAssistantAI, podem ser o centro do controlo para todas as funções da casa. Luzes, ar condicionado, televisão e até mesmo os eletrodomésticos podem ser conectados à rede inteligente da divisão e controlados por voz ou através de aplicativo no telemóvel.

Considera-se um grande avanço tecnológico, que tem por objetivo facilitar o quotidiano das pessoas enquanto que aumenta a segurança e eficiência das tarefas domésticas. Com a integração da inteligência artificial e a constante inovação da tecnologia, o futuro promete ainda mais avanços neste campo.

As casas inteligentes têm muitas vantagens, como:

- Conveniência: as casas inteligentes permitem que possamos controlar vários dispositivos e sistemas em casa através de um único dispositivo, como um smartphone ou um assistente inteligente.
- Eficiência energética: a automação residencial e IoT podem ajudar a reduzir o consumo de energia em casa, economizando dinheiro nas contas de serviço público (água, luz, gás, ...).
- Segurança: as casas inteligentes podem ser equipadas com sistemas de segurança avançados, como câmeras de vigilância, sensores de movimento e alarmes, que ajudam a manter o lar mais seguro.
- Entretenimento: com casas inteligentes, podemos controlar TV's, sistemas de som, a partir de um único dispositivo, contribuindo para uma experiência de entretenimento mais fácil e agradável.

No entanto, existem também alguns contras a serem considerados como:

- Custo inicial elevado: a instalação de sistemas de automação residencial e equipamentos inteligentes pode ter um alto custo inicial.
- Vulnerabilidade de segurança: as casas inteligentes podem ser vulneráveis a ataques cibernéticos, o que pode colocar a privacidade e segurança de quem escolhe este estilo em risco.
- Dependência de tecnologia: há um risco de se tornar excessivamente dependente da tecnologia, o que pode tornar a vida difícil quando ocorrem falhas ou problemas técnicos.
- Falta de padronização: a falta de padronização e interoperabilidade (capacidade de um sistema para interagir e comunicar com outro) entre diferentes sistemas e protocolos podem tornar a integração de dispositivos e sistemas mais complicada.





Quem visita o Zoomarine, no Algarve, já se deve ter cruzado com ele na Baía dos Piratas, um dos shows mais procurados e apreciados no parque temático. Falamos de Miguel Costa e carinhosamente tratado por Coronel Costa. Para além de fundador, é também diretor artístico e ator deste espectáculo, músico autodidacta e multi instrumentista. Está a comemorar 20 anos de carreira e, à Revista Minha, falou sobre o seu trajeto profissional, sem esquecer os grandes amores da sua vida.

MIGUEL COSTA, O “PIRATA” APAIXONADO POR BRAGA E PELO SC BRAGA, ESTÁ A COMEMORAR 20 ANOS DE CARREIRA COMO ENTERTAINER

«O RISO TEM UM PODER INCRÍVEL NAS PESSOAS»

TXT Vasco Alves

PIC Inês Pedro Fernandes e Miguel Costa



«Sou "pirata" mas não gosto muito de lutar, prefiro a palavra na ponta da espada»

És natural de Braga e, em determinada altura da tua vida, saís da tua cidade e rumas ao Algarve. Porquê?

Em 2003, surgiu uma oportunidade de trabalho no Zoomarine (através do Jorge Ferreira da BestEvents). Dava os primeiros passos na área do entretenimento e tinha um espírito aventureiro mas lembro-me de chorar (já com saudades) durante a viagem para o Algarve! Era para ser um trabalho de 4 meses que rapidamente se transformou em 20 anos!

Como é que te tornas um dos artistas principais da Baía dos Piratas, um espetáculo muito apreciado por quem visita o Zoomarine. Como é que isto se processou?

O riso tem um poder incrível nas pessoas! Talvez por eu fazer rir as pessoas, talvez este meu lado minhoto de saber tratar bem os visitantes tenha ajudado a ter um carinho especial do público, mas os fantásticos acrobatas,

baileiros e artistas de circo que compõe o nosso show dão um equilíbrio fantástico entre comédia e acção!

Há quanto tempo estás neste projecto?

A Baía dos Piratas está em cena há dez anos! Como entertainer faço 20 anos de carreira este ano. Sinto que me está a fazer bem envelhecer...

Dás a cara por um pirata muito peculiar. Como é interpretar um personagem que de pirata não tem nada, uma vez que é divertido, trapalhão, até inocente, que prefere a boa disposição em detrimento da pala e da espada?

A verdade é que não me é muito difícil interpretar essa personagem porque é isso que eu sou! Divertido, trapalhão e até inocente... são características da minha personalidade que são teatralizadas em palco! Não gosto muito de lutar, prefiro a palavra na ponta da espada!

Para além desta representação, és, igualmente, diretor artístico deste espetáculo. Como defines este trabalho?

É um trabalho intenso que adoro fazer, passar a minha experiência aos piratas mais novos, ajudando-os a crescer como artistas e principalmente como homens! São mais de 300 shows por temporada e tento motivar a tripulação para não cair no automático, de forma a fazermos de cada espetáculo uma nova aventura, tanto para nós como para o público!

A animação e a interação com o público é, aliás, uma das principais características deste formato?

Sem dúvida! Após estes anos de pandemia onde o contacto não existia, este ano voltamos em força aos abraços e ao contacto próximo com o nosso público!

O que está previsto para este verão relativamente à Baía dos Piratas em termos de argumento, coreografia e temas?

Não querendo levantar muito o véu, posso dizer que é dos espetáculos mais divertidos de sempre mas com uma mensagem final muito forte! E puxando a brasa à nossa sardinha, a coreografia inicial é excepcional!



«A música faz parte da minha vida, não vivo sem ela»



Foi neste contexto que conhecestes a tua esposa?

A minha DANI! MÃE da minha ALMA e dona do meu coração! A Daniela é artista plástica, cenógrafa, sereia, fada, sonhadora... Juntos, somos POWER!

Ao longo deste percurso, nasceu a tua filha, a Alma?

Tenho a gigantesca sorte de ter uma ALMA linda e pura na minha vida, que me ajuda a nunca esquecer a criança que fui e a não fazer tantas “adultices”!

Para além do trabalho que efetuas na Baía dos Piratas, tens apostado noutros projetos?

A nível pessoal estou a tirar um curso de produção musical no Estúdio Kimahera com o Pedro Pinto (Reflect). Com os Piratas, voltamos a ser contactados por produtoras do Médio Oriente onde, julgo, iremos voltar em dezembro.

A música faz também parte da tua vida. O que tens feito nesta vertente?

Vou agora para estúdio gravar o meu primeiro EP de originais e continuo a tocar no meu home studio diariamente e a escrever canções. E como dizes, a música faz parte da minha vida, não vivo sem ela!

Resumidamente, como tem sido o teu percurso profissional ao longo destes 20 anos?

Já fiz um pouco de tudo. Como já referi, sou fundador, ator e diretor artístico do espetáculo Baía dos Piratas. Sou também músico autodidacta e multi instrumentista. Já realizei espetáculos internacionais no Qatar, Kuwait e China! Dou a voz e sou ator em spot tv no Zoomarine e também já fiz voz para vídeo do SC Braga, entre outros trabalhos.

Curiosamente, o SC Braga e a cidade de Braga são fortes paixões que gostas de mostrar ao público, nas redes sociais e a todos que te rodeiam?

Um homem sai da terra, mas a terra nunca sai do homem! E quando estás longe percebes que realmente o verdadeiro estandarte da nossa linda e maravilhosa cidade é o SC Braga. É muito mais que futebol! Tenho a honra e o orgulho de dizer que sou de Braga e do Braga... e do ABC também!



«Adorava tocar num estádio cheio e sentir aquela energia arrepiante!»



Que significados têm para ti?

Só podes saber para onde vais se souberes de onde vens! Eu sei bem de onde eu venho!

Como é que "matas" as saudades destes grandes amores?

E difícil! Ainda é uma distância do Algarve a Braga! Para me aproximar uso as redes sociais e grupos de whatsapp! Mas sempre que posso vou à capital do Minho ver a minha mãe, comer bem... beber bem... e ver o Braga!

Que projectos tens em mente para o futuro?

Viver um dia de cada vez e aproveitar este verdadeiro milagre que é a vida! Sou muito de improviso e tento estar atento àquilo que a vida me dá!

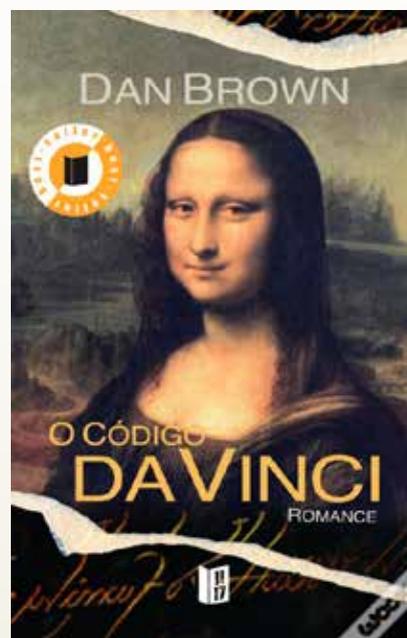
E quais são os sonhos que ainda não realizaste?

Adorava tocar num estádio cheio... Sentir aquela energia deve ser arrepiante! E gostava muito também de fazer um espetáculo com a minha companhia em Braga, a minha cidade!

DAN BROWN

ESCRITOR DE JUNHO

Dan Brown nasceu a 22 de junho de 1964, em Exeter, New Hampshire, EUA. Filho de Constance (Connie), que foi música profissional e de Richard, professor de matemática, Dan é o mais velho de três filhos. Foi criado no campus de uma escola preparatória, onde desenvolveu um fascínio pela interação paradoxal entre ciência e religião e esses temas tiveram grande influência nos seus livros. Dan Brown formou-se no Amherst College e na Phillips Exeter Academy, onde mais tarde voltou a ensinar inglês antes de focar a sua atenção em tempo integral na escrita. Em 1998, Dan publicou o seu primeiro romance A Fortaleza Digital. Entre 2000 e 2001, publicou Anjos e Demônios e A Conspiração, mas só em 2003 com a publicação de O Código Da Vinci é que se consagrou genuinamente como escritor, transformando este livro num dos romances mais vendidos de todos os tempos, bem como objeto de debate intelectual entre leitores e estudiosos. As características da sua narrativa repetiram-se nos seus futuros romances O símbolo perdido (2009), Inferno (2013) e Origem (2017), carregando enigmas, simbologia, mistérios, uma indagação sobre a história e as crenças humanas que atravessam. Os romances de Brown são publicados em mais de 50 idiomas em todo o mundo e contam com mais de 200 milhões de cópias impressas. Em 2005, Brown foi nomeado uma das 100 pessoas mais influentes do mundo pela revista TIME.



"O Código Da Vinci"

Robert Langdon, professor de simbologia religiosa em Harvard, está em Paris para dar uma palestra. Na recepção, deve encontrar-se com um curador do Museu do Louvre que nunca aparece e que, mais tarde, é encontrado morto. Langdon é levado à cena do crime, iniciando uma corrida contra o tempo, pois torna-se suspeito, necessitando decifrar uma misteriosa trilha de pistas para resolver o quebra-cabeças a tempo.

m.tv



13

Crepúsculo

TvCine Edition

Alice e Neil Bennett são o coração de uma família rica inglesa, de férias em Acapulco com os jovens Colin e Alexa, até que uma emergência interrompe a viagem. Mas quando a ordem familiar é perturbada, tensões inesperadas acabam por surgir.



17

Delirium

Syfy

Após ter alta de um instituto psiquiátrico, Tom vive em prisão domiciliária sob o olhar atento da sua supervisora de liberdade condicional. Entretanto, uma série de acontecimentos perturbadores levam-no a acreditar que a casa que herdou dos seus pais recém-falecidos está assombrada.



24

Robin Hood

Hollywood

Robin Hood combate a corrupção na pequena cidade de Nottingham e lidera a revolta contra um fraco e corrupto Rei Inglês. A história por contar do homem por detrás da lenda.



A DIPLOMATA

2023 | 13+
1 temporada
Séries políticas

A Diplomata estreou na Netflix no dia 20 de abril, com uma primeira temporada composta por oito episódios. Foi criada por Debora Cahn e acompanha uma diplomata que tenta conciliar o novo trabalho como embaixadora do Reino Unido com o seu conturbado casamento com um político conceituado, tudo isto a meio de uma crise internacional. O elenco conta com nomes como Keri Russell, Rufus Sewell e David Gyasi.

LOVE & DEATH

A minissérie de drama policial americano Love & Death foi realizada por Lesli Linka Glatter, com argumento de David E. Kelley, e chegou à HBO Max no dia 27 de abril. É baseada numa história verdadeira que ocorreu em Wylie, no Texas, no qual Candy Montgomery foi acusada do homicídio brutal da amiga Betty Gore, em 1980. A trama conta com nomes como Elizabeth Olsen e Jesse Plemons no elenco.

2023 | 17+
1 temporada
Crime/Drama



TRANSATLÂNTICO

Transatlântico chegou à Netflix a 7 de abril. Com sete episódios, apresenta-se como uma série baseada em factos reais, através de uma história de resistência. Tudo se passa na altura da Segunda Guerra Mundial, na qual dois americanos e os aliados planeiam uma operação de resgate em Marselha, em 1940, para ajudar artistas, escritores e refugiados a fugir da Europa. O elenco conta com nomes como Gillian Jacobs, Lucas Englander e Cory Michael Smith

2023 | 13+
Drama/Guerra/Histórico



TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redes promovidas pelos municípios, 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 do Vade (Vila Verde)

Ao longo deste trilho que inicia num local muito conhecido, as Carvalheiras, no lugar de Casais de Vide, freguesia de Aboim da Nóbrega, em Vila Verde, o nosso olhar deve voltar-se para as formas e estruturas aproveitadas pelos pastores e animais para abrigos provocados pelo processo de erosão bem como para as raças autóctones (garranos e cachenas) que facilmente se encontram ao longo do percurso. Iniciamos o trajeto no meio de um pequeno bosque de carvalhos, para depois seguir num caminho de terra em direção à Casa da Pequenina. Regressamos ao nosso caminho, atravessamos a estrada alcatroada e seguimos por um estradão florestal até ao Castelo de Aboim. Situado na linha de cumeada que separa a bacia hidrográfica dos rios Lima e Cávado, a uma altitude de cerca de 750 m, possui geoformas do tipo castle koppie. Daqui voltamos à via que nos levou ao Castelo de Aboim e continuamos pelo caminho em terra que nos conduzirá até à capela de S. João de Padornelo. Antes desta capela encontramos ainda um cruzeiro seiscentista. Deixamos para trás a Capela de S. João de Padornelo, viramos à direita por um estradão florestal e seguimos viagem até ao lugar de Outeiro para observar a Casa de D. João de Aboim, mordomo-mor de D. Afonso III. Avançamos por caminhos em terra e alcatroados, para chegarmos até à igreja de Aboim da Nóbrega, cuja padroeira é a Nossa Senhora da Assunção, um notável exemplar de igreja do estilo arquitectónico maneirista, edificada no século XVI. Junto a esta igreja, é possível aprender a bordar um Lenço dos Namorados ou simplesmente observar a arte de os bordar e ver a antiga cadeia, quando descemos em direção ao rio Vade. Junto ao rio, as águas transmitem-nos

uma ambiência de acalmia, destacando-se a Truta-de-rio (*Salmo Trutta fario*). O som das águas do rio acompanha-nos durante o percurso até à mítica fonte do Dente Santo ou Dente de S. Frutuoso, localizada no lugar de Barges, ladeando uma casa onde, segundo reza a lenda, vivia um homem de nome Manuel António Martins, detentor de um Dente de S. Frutuoso, ao qual lhe eram atribuídos poderes excepcionais para curar mordeduras de cães raivosos. Continuando caminho, deixamos para trás a povoação para entrarmos num ambiente de montanha, trilhos de pastores, rodeados de carvalhos e por uma densa vegetação, de singular beleza, até aos lugares de Bemposta, Lameiras e Povoadura. Neste lugar, onde perduram ancestrais casas de granito, merece destaque a capela de S. Sebastião de arquitetura simples. Seguimos em frente, atravessamos a Estrada Municipal e subimos este lugar por caminhos estreitos empedrados até encontrarmos um estradão florestal que nos levará até à estrada que segue para Santo António de Mixões da Serra. Viramos à esquerda para, a poucos metros à frente, encontrarmos o lugar onde teve início este passeio equestre.



DADOS TÉCNICOS

Distância 12km

Tempo 04h00m

Dificuldade Fácil/Moderado

Pontos de Interesse

- Carvalheiras – Casais de Vide
- Casa da Pequenina
- Castelo de Aboim
- Núcleo Rural de Casais de Vide
- Capela de S. João de Padornelo
- Casa D. João de Aboim
- Casa do Picão
- Igreja Paroquial de Aboim da Nóbrega
- Zona de Lazer
- Fonte do Dente Santo
- Bosque de Carvalhos
- Parque de Campismo Rural
- Capela de S. Sebastião
- Núcleo Rural de Povoadura
- Zona Paisagística



Trilho dos Canos de Água (Viana do Castelo)

Este percurso inicia junto ao templo de Santa Luzia, junto ao painel referente ao percurso, que deverá ser de consulta obrigatória. Inicie o percurso, seguindo ao longo do muro que ladeia a estrada no sentido N até junto de uma casa em ruínas, local de onde parte um caminho florestal por onde terá de seguir. Desça ao longo deste caminho, sem desvios, até chegar junto de dois arcos em pedra (Arcos do Fincão). Por cima deles passam canos de água, que era captada em minas da serra e abastecia os depósitos de Viana. Após passar sob o primeiro destes arcos, vire à direita no sentido N, e o percurso segue por cima do cano até encontrar outro arco, no qual, pelo lado de baixo e junto ao pequeno ribeiro (seco no verão), poderá ver um pequeno moinho e a entrada de uma antiga mina de água rasgada na rocha. Retome o percurso por cima do cano, sob denso arvoredo, até encontrar uma pequena “casinha de água”. Existe um desvio para a direita de acesso a nova mina de água, que poderá visitar. Continue o percurso junto da “casinha de água”, no sentido NE e não deixe de observar o tipo de construção destes canos. Um pouco mais acima, após ligeira subida, cruze um estradão. Continue sobre o cano até atingir um novo estradão, junto de um pequeno pontão sobre um ribeiro, local em que poderá ver (abaixo à esquerda) as ruínas da “Azenha Velha” e, em tempo de chuva, uma queda de água. Volte ao estradão, siga em frente no sentido N, até atingir a estrada em alcatrão. Siga ao longo da mesma para a direita (E), até atingir o pequeno mas castiço Lugar de S. Mamede, que pertence à freguesia da Areosa, com a sua capelinha onde no mês de agosto se realiza a Festa do Mel.

Continue ao longo da estrada, atravesse o lugar e verá abaixo, sobre o lado

esquerdo, um ribeiro com um pequeno pontão que terá de atravessar, seguindo entre muros até junto de ruínas, que indicam o local da “Aldeia Velha”, origem do povoado de S. Mamede. Volte atrás à bifurcação e siga em frente até atingir a estrada em alcatrão. Vire à esquerda e suba até novo cruzamento. Vire novamente à esquerda e caminhe ao longo da estrada alcatroada, até outro cruzamento de estradas, onde inverte o sentido de marcha seguindo por um estradão em terra batida. Passará junto do marco geodésico da “Bouça do Frade”, continuando até chegar ao “Alto do Frade”, onde no edifício aí abandonado esteve para ser instalado um posto de controlo aéreo durante a 2.ª Grande Guerra. Daqui poderá desfrutar de uma vista panorâmica sobre a cidade de Viana do Castelo e o vale do Rio Lima. Agora o estradão desce de forma mais acentuada, sempre entre denso arvoredo, até atingir a estrada de alcatrão, por onde vai seguir, virando à esquerda. Mais à frente, junto a nova bifurcação, vire à direita e siga um caminho em terra, até à casa florestal da Carreira de Tiro, local onde existe um miradouro com vista para o mar. O percurso segue agora ao longo da estrada em alcatrão, passando junto ao edifício da Carreira de Tiro. Mais à frente, terá de abandonar a estrada, e seguir um trilho assinalado para a direita, que o vai levar até à torre de um depósito de água para a cidade. Desça depois à estrada principal calcetada em paralelo onde vira à esquerda, passando junto da Citânia de Santa Luzia, conhecida também localmente por “cidade velha”. É um dos castros mais conhecidos do Norte de Portugal e, sem dúvida, um dos mais importantes para o estudo da proto-história e romanização no Alto-Minho. Continue em frente até chegar à zona do templo, final deste percurso. Caso disponha ainda de algum tempo, não deixe de subir o escadório até ao zimbório do Templo, para desfrutar de uma das mais belas vistas de Portugal.



DADOS TÉCNICOS

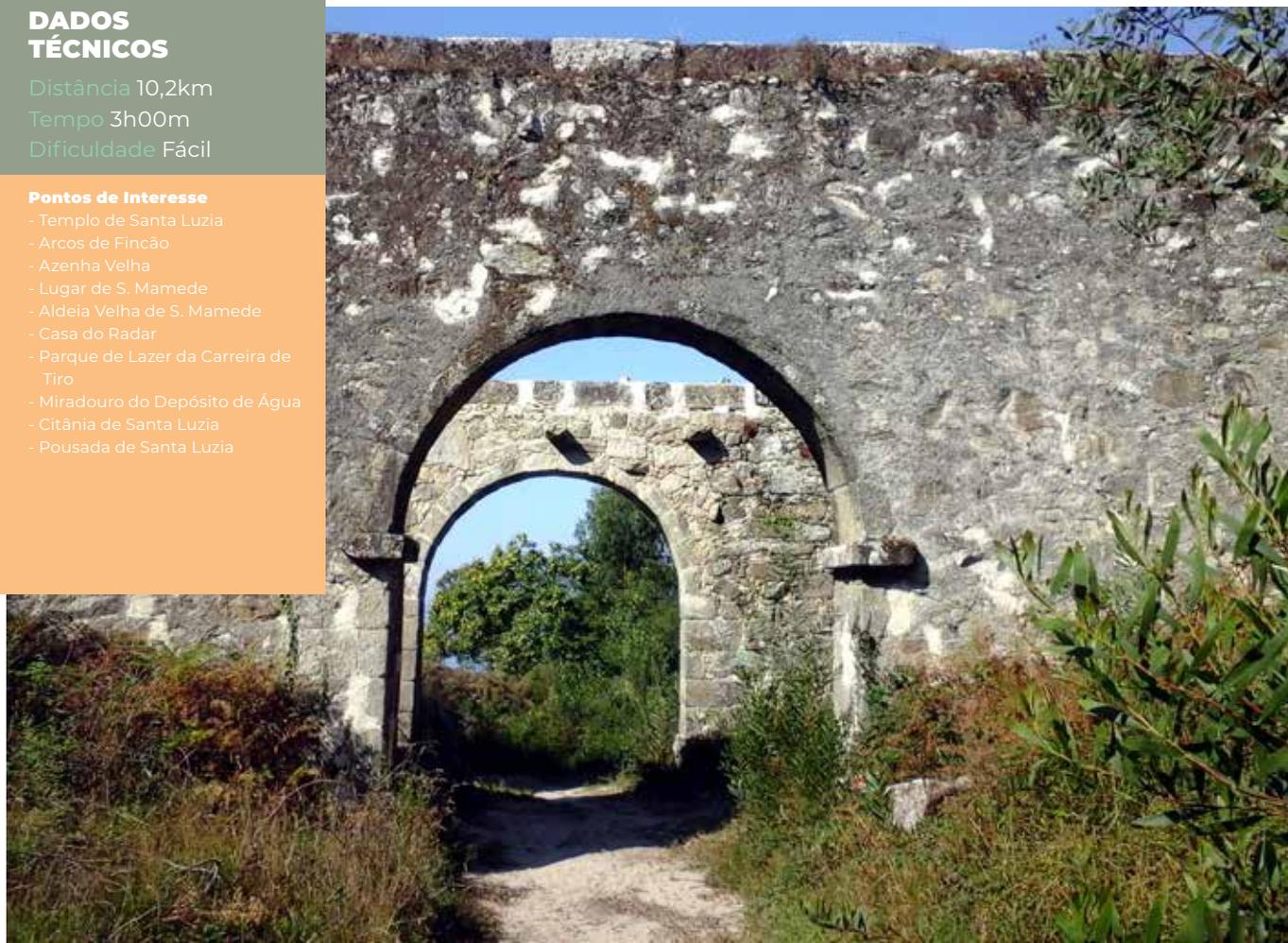
Distância 10,2km

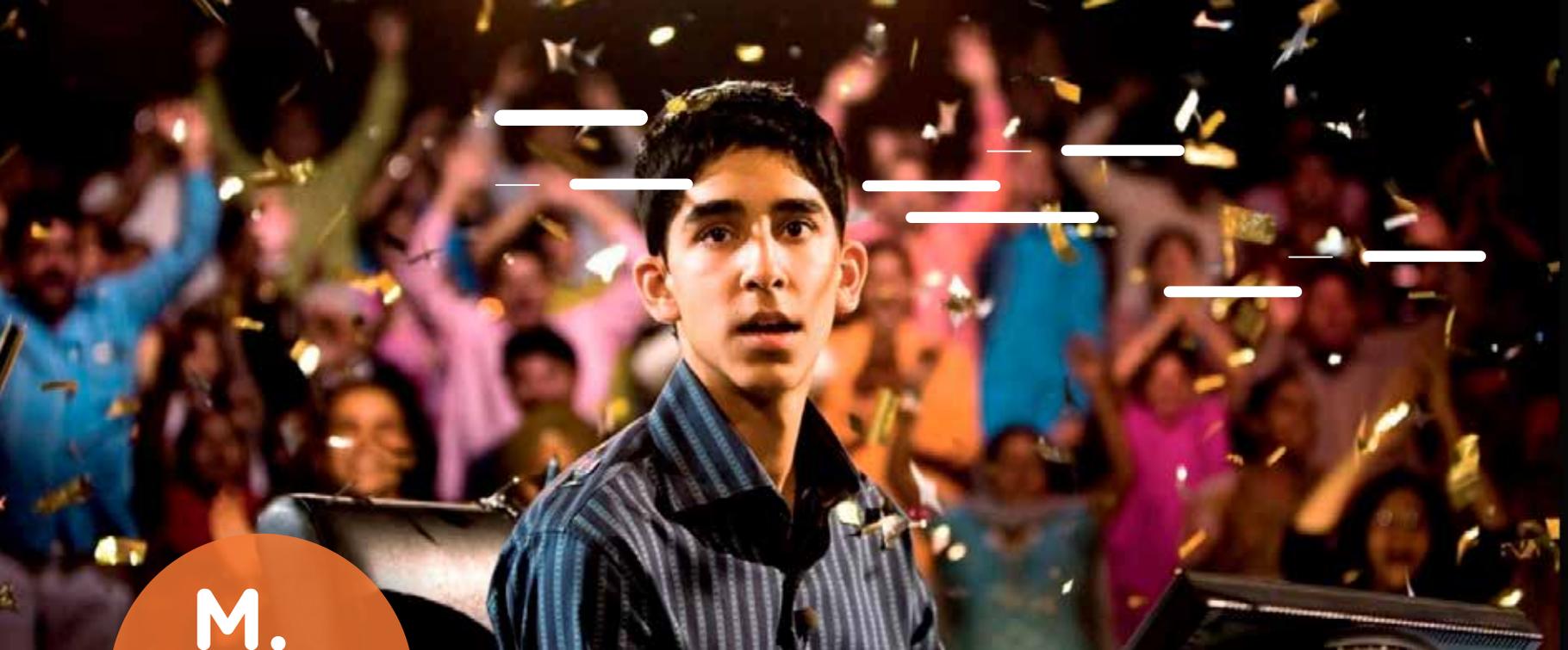
Tempo 3h00m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Templo de Santa Luzia
- Arcos de Fincão
- Azenha Velha
- Lugar de S. Mamede
- Aldeia Velha de S. Mamede
- Casa do Radar
- Parque de Lazer da Carreira de Tiro
- Miradouro do Depósito de Água
- Citânia de Santa Luzia
- Pousada de Santa Luzia





Quem quer ser Bilionário?

M12 (2008)

Sugestão Mensal:
Quem quer ser bilionário?
M12 (2008)
Gênero: Drama
Título Original: Slumdog Millionaire
Realizador: Danny Boyle, Loveleen Tandan
Atores: Dev Patel, Freida Pinto, Anil Kapoor
Duração (minutos): 120

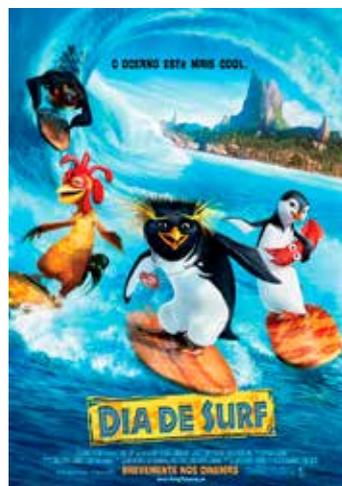
Jamal Malik, órfão de 18 anos, oriundo de um bairro pobre de Bombaim, está apenas a uma pergunta de ganhar uma fortuna na versão indiana de "Quem Quer Ser Milionário?". A dúvida é como é que este jovem conseguiu responder corretamente a todas as questões. Sorte, fraude, genialidade ou destino?

Dia de Surf

M12 (2008)

Dia de Surf
M4 (2007)
Gênero: Animação, Comédia
Título Original: Surf's Up
Realizador: Chris Buck, Ash Brannon
Atores: Vozes de Jeff Bridges, Shia LaBeouf, James Woods, Zooey Deschanel, Jon Heder
Duração (minutos): 85

Uma comédia de animação que mostra os bastidores do emocionante mundo do surf de competição. O pinguim Cody Maverick é um surfista promissor que entra na sua primeira prova profissional, motivado pelo seu ídolo Big Z, um surfista lendário. Cody acredita que as vitórias lhe vão trazer admiração e respeito mas descobre que o verdadeiro vencedor nem sempre é aquele que termina em primeiro lugar.



Esquecido

M12 (2013)

Gênero: Ação, Ficção Científica
Título Original: Oblivion
Realizador: Joseph Kosinski
Atores: Tom Cruise, Morgan Freeman, Melissa Leo, Andrea Riseborough
Duração (minutos): 126

Jack Harper (Tom Cruise) é um solitário reparador de drones do destruído planeta Terra, após um ataque alienígena ocorrido há seis décadas. Com o objetivo de extrair os últimos recursos do planeta moribundo, Harper é enviado para terminar uma missão com uma importância vital para a sobrevivência da Humanidade.





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

**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**

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

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

DIA MUNDIAL DO VENTO

O Dia Mundial do Vento é comemorado este ano a 15 de junho. Foi criado em 2007, pela Wind Europe, em parceria com o Global Wind Energy Council (GWEC), com o objetivo de chamar a atenção para o potencial do vento como recurso de produção de energia renovável.

Segundo o GWEC, mais de 80 países a nível mundial têm parques eólicos em operação, que permitem reformular os sistemas de energia, descarbonizar as economias e impulsionar empregos e crescimento. Já em Portugal, tem-se verificado um crescimento das centrais eólicas desde 2000.



Vantagens da Energia Eólica:

- É inesgotável;
- Diminui a emissão de gases de efeito de estufa;
- Parques eólicos são compatíveis com outros usos e utilizações do terreno como a agricultura e a criação de gado;
- Cria empregos;
- Potencia o investimento em zonas desfavorecidas;
- Reduz a dependência energética do exterior;
- Maior poupança devido à menor aquisição de direitos de emissão de CO2 por cumprir o protocolo de Quioto;
- Uma das fontes mais baratas de energia;
- Aerogeradores não necessitam de abastecimento de combustível e requerem escassa manutenção;
- Excelente rentabilidade do investimento.





CLÍNICA DENTÁRIA

REABILITAÇÃO E ESTÉTICA

DR. ANTÓNIO COUTINHO

Marque hoje a sua avaliação
com as médicas especializadas
em Ortodontia!

Dr.ª Susana Almeida
Médica Dentista,
Ortodontia



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



Alinhadores transparentes Spark™

Seu sorriso merece
o melhor!



CRECIBALÃO

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

Simule connosco em www.credibalao.pt

Credibalão (Associação de Crédito) é uma entidade
pelo Banco de Portugal nº 1816.

 R. Q.ta da Goja 39, 4700-155 Frossos

 +351 253 622 328 | +351 916 603 364

 www.clinicaantoniocoutinho.pt

RECEITAS & MARMITAS





A Minha receita

Grace na Cozinha

BIFANA NO PÃO E CHAMPARRIÃO

Nos Santos Populares ou em qualquer convívio familiar Minhoto, a Bifana no Pão é sempre bem-vinda e de preferência bem acompanhada de um Champarrião fresquinho. Ambos são afamados pelo Norte, mas esta bebida com espuma e altamente viciante, é mais conhecida e servida especialmente no Alto Minho. Não se deixem enganar pela safadeza do açúcar no Champarrião, porque 3 tigelas depois é provável que comecem a achar o Mundo mais bonito e feliz. Quanto às bifanas, são um sucesso bem apetrechadas e embebidas no molho. São tão fáceis de preparar e são o tema principal juntamente com as sardinhas em qualquer arraial que se preze.

BIFANAS NO PÃO

2 Colheres Banha de Porco ou um fio de óleo
1 kg de Bifanas cortadas bem finas 2 Cebolas picadas
5 Dentes de Alhos
250 g de polpa de tomate
2 Cervejas
2 Folhas de Louro
1 Colher de chá de Colorau
2 Colheres de chá de Cominhos
1 Colher de sopa de Mostarda
1 Colher de sopa de Molho Inglês
1 Colher de chá de Pimenta Branca
Sal qb
10 Moletes (Papos-secos ou carcaças)

CHAMPARRIÃO TRADICIONAL

Vinho Verde Tinto ou Branco
Cerveja
Gasosa
Açúcar Amarelo
Paus de Canela (opcional)
Cubos de Gelo

PREPARAÇÃO:

- 1 - Fazer um refogado com a banha de porco ou óleo, a cebola, alho e louro. Quando a cebola começa a ficar translúcida, acrescentar o tomate. Deixar refogar bem.
- 2 - Acrescentar a cerveja e temperar com sal, pimenta, cominhos e colorau. Juntar a mostarda e molho inglês e deixar apurar.
- 3 - Passar o molho das bifanas com uma varinha.
- 4 - Juntar as bifanas e deixar apurar no molho até ficarem cozinhadas e macias. Caso necessário, acertar o tempero.
- 5 - Servir uma boa dose de bifanas em cada molete, mergulhar um pouco do pão no molho e servir de imediato.

PREPARAÇÃO:

O segredo de um bom Champarrião está no equilíbrio dos ingredientes usados. Poderão usar o vinho branco ou tinto conforme a preferência, que deverá ser usado em maior quantidade que a cerveja. Usar açúcar e canela com contenção, para que não se sobreponham aos restantes ingredientes. Manda a tradição que o Champarrião seja servido em malga ou jarro de barro e servido, igualmente, em copos de barro.

—
desporto



**CAPOEIRA
ARTES MARCIAIS
ATRAVÉS DE MÚSICA E
DANÇA**



A capoeira nasceu no Brasil como uma expressão cultural que mistura artes marciais, dança e música. É caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, com pontapés, rasteiras, cabeçadas, joelhadas, cotoveladas e acrobacias em solo ou aéreas.

A informação conhecida acerca desta modalidade mostra que a capoeira terá nascido através de descendentes de escravos africanos por volta do final do século XVI no Quilombo dos Palmares, atual estado de Alagoas. Distingue-se das restantes modalidades de artes marciais exatamente pela sua musicalidade, uma vez que os praticantes aprendem não só a lutar e a jogar capoeira (expressão mais utilizada), como também a tocar os instrumentos típicos e a cantar.

Em geral, o objetivo não é derrotar o oponente através de um knock-out. O objetivo é a queda, ou seja, conseguir derrubar o oponente sem ser também alvo de golpes ou rasteiras. O movimento básico é a “ginga”, sendo também muito comuns os pontapés em rotação, as rasteiras, os floreios, os golpes com as mãos, as cabeçadas, as esquivadas, as acrobacias, as rotações apoiadas nas mãos ou na cabeça e outros movimentos de grande agilidade e flexibilidade.



A Roda de Capoeira

Chama-se uma “Roda de Capoeira” a um círculo de praticantes que conta ainda com instrumentos para que a capoeira seja tocada, cantada e jogada. A roda serve para os praticantes aplicarem o que aprendem durante os treinos, seja por jogo, divertimento ou espetáculo.

Durante a roda, os praticantes cantam e batem palmas, enquanto dois jogam. O jogo entre dois praticantes pode terminar ao comando do tocador ou quando um outro praticante “compra o jogo”, isto é, consegue colocar-se no meio dos outros dois e começar um novo jogo com um deles.



O SOL NÃO É SÓ BOM PARA SI, É TAMBÉM PARA O SEU PET!

O mês de junho chega e traz consigo o sol que tanto gostamos de apreciar e que tão bem faz à nossa saúde. Mas sabia que o sol tem também vários benefícios para o seu pet? Damos-lhe a conhecer alguns.

Quem tem um gato ou um cão sabe que eles adoram ficar estendidos ao sol durante algumas horas. Isso, na verdade, é muito importante para eles, uma vez que a exposição solar e a absorção de raios de sol, transformando-os em vitamina D, é essencial para o organismo, já que ajuda na absorção e fixação de fósforo e cálcio, fortalecendo os ossos.

Além disso, os raios solares estimulam também nos pets a produção da serotonina, a hormona que melhora o humor e combate a depressão, melhora o sono do animal. Assim, levar o seu amigo num passeio diário ao sol, por cerca de 30 minutos, pode ajudar na prevenção de doenças, como é o caso do raquitismo, para além de contribuir também para a sociabilização e exercício físico.

O sol é bom, mas com cautela!

Tal como nos humanos, o sol é benéfico para os animais de estimação, mas pode também ser perigoso, sendo preciso tomar alguns cuidados. A regra base é evitar as horas de sol extremo, entre as 10h00 e as 16h00, sobretudo no verão, sendo aconselhado os passeios matinais antes das 9h00 ou já ao final do dia, quando o sol se começa a pôr.

É importante também manter o seu amigo hidratado, para evitar alguma insolação ou desidratação, e optar por colocar-lhe, se necessário, algum protetor solar próprio para animais, especialmente nos animais de pelagem clara ou em fase de queda de pelo, uma vez que a sua pele se encontra mais exposta, o que aumenta a probabilidade de surgimento de algum problema de pele.

1 2 3 4

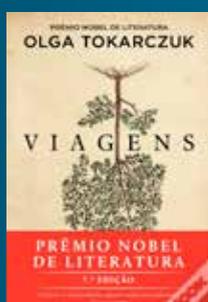


LIVROS JUNHO

VIAGENS

Olga Tokarczuk

352 páginas

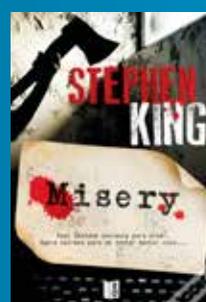


Um livro com diversos pequenos contos sobre o verdadeiro significado da vida e da própria humanidade. Uma teia de reflexões sobre a espiritualidade das peregrinações e das viagens com conclusões inspiradoras sobre a natureza do tempo, a existência, a religião e a imortalidade.

MISERY

Stephen King

480 páginas

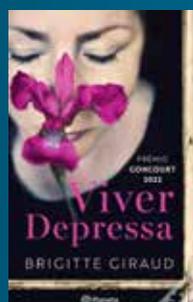


Baseia-se no relacionamento dos seus dois personagens principais - o romancista Paul Sheldon e Annie Wilkes, uma simpática enfermeira que o está a tratar, depois de um aparatoso acidente em que ficou gravemente ferido. À medida que o tempo passa, Sheldon descobre que Annie esconde um lado negro e a amabilidade dá lugar ao terror.

VIVER DEPRESSA

Brigitte Giraud

208 páginas



Num relato tenso, Brigitte Giraud tenta compreender o que conduziu ao acidente de mota que custou a vida ao marido no dia 22 de junho de 1999. Vinte anos depois, faz o ponto da situação e conduz uma investigação no sentido de responder a todas as dúvidas e questões que ficaram sem resposta.

TUDO É POSSÍVEL

Kobi Yamada

56 páginas



Com ilustrações encantadoras de Gabriella Barouch, este livro aborda o potencial que existe dentro de cada um de nós. Com uma mensagem intemporal, lembra-nos que existimos para experienciar coisas incríveis e que podemos alcançar todos os nossos maiores sonhos.

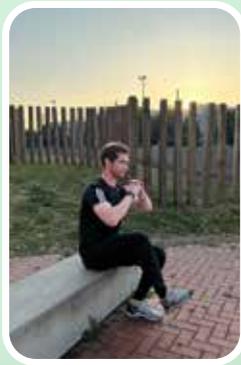
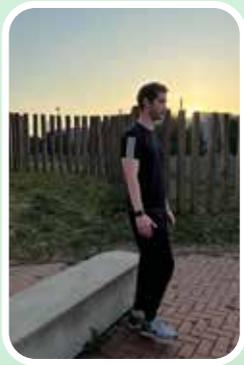
VAMOS TREINAR AO AR LIVRE?



Continuamos com o bom tempo e que bem sabe fazer um treinho ao ar livre a desfrutar da linda cidade de Braga. Neste mês de junho, o treino será efetuado noutra local característico de Braga, no parque da rodovia. Aqui, pode aproveitar os dias maravilhosos de sol, apreciar a natureza e contactar com várias pessoas, pois é um local muito frequentado para a prática de atividade física.

Bons treinos!

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



1. PISTOLS SQUATS

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

2. REMADA INVERTIDA SUPINAÇÃO

- Colocar-se debaixo de uma barra ou de uma paralela (fixa de preferência);
- Segurar na barra com as duas mãos à largura dos ombros e a palma das mãos viradas para cima;
- A barra deve ficar alinhada com o peito;
- De seguida, com os braços estendidos deve subir a anca até à linha dos ombros com as pernas dobradas a 90°;
- Depois de estar em posição, deve fazer força com os braços puxando o tronco em direção à barra;
- Quando chegar com o peito à barra ou próximo dela, retorne à posição inicial e repetir.



3. DIPS

- Colocar as mãos numa superfície elevada a uma distância ligeiramente afastada dos ombros;
- Tronco e costas direitas e abdominal contraído;
- Baixe o tronco até os braços formarem um ângulo de 90 graus;
- De seguida voltar à posição inicial e repetir o processo.

4. WALKING LUNGES

- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e levar o joelho da perna de trás quase ao chão;
- O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a ponta do pé;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Manter as costas direitas;
- O movimento deve ser efetuado em andamento, como se estivéssemos a caminhar efetuando o movimento, alternando entre pernas.



5. FLEXÕES INCLINADAS

- Fique na posição de prancha com os braços esticados e as mãos na superfície e ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros;
- Com o corpo estendido, descer o tronco o mais baixo possível em direção à superfície elevada e, de seguida, voltar à posição inicial, mantendo o tronco firme;
- Repetir até atingir o número de repetições pretendido.

O ROCK PSICADÉLICO DOS GATOR THE ALLIGATOR

Os *Gator, The Alligator* são uma banda de garage rock psicadélico de Barcelos, formada no final de 2017. Com passagens por festivais como o Vodafone Paredes de Coura, SuperBock em Stock e com duas tours europeias na bagagem, afirmam-se como uma das mais recentes bandas da nova onda do rock nacional.

A música sempre fez parte das suas vidas e asseguram que a grande programação cultural da sua "cidade natal", ajudou a moldar a cultura musical da banda.

O disco mais recente que lançaram, "Laminar Flow", encerra uma trilogia de álbuns que iniciaram em 2018 com o "Life is Boring" e que em 2020 passa pelo "Mythical Super Bubble". Esta "linha" conta a história do "Gator" e a sua procura pela felicidade, sendo agora "Laminar Flow" o capítulo final nesta história, onde o "Gator" é julgado por todos os shortcuts que tomou para facilitar a sua vida.

Este álbum conta com músicas como "A New Way", "Can't you see?" e "Life you dreamed", que representam a chegada do "Gator" ao espaço, após os acontecimentos do "Mythical Super Bubble". Neste novo ambiente ele tenta, por uma última vez, escapar ao destino e tomar as rédeas

da sua vida. Depois segue-se "Morning Light", onde o "Gator" aceita finalmente que a vida não pode ser perfeita e que não pode fazer os problemas desaparecerem como que por magia. A seguir, vêm as faixas "Hyperfocused" e o single "No Choice" que falam sobre a perseguição e o julgamento do "Gator" acabando por ser condenado a lutar pela sua vida num combate até à morte.

O álbum termina com a "Laminar Flow" e "Echoes of Death", músicas que falam sobre a aceitação das consequências e a paz de espírito que "Gator" ganha ao ter, finalmente, de cumprir a sua pena.

Acabando com um combate mortal com "Demon", onde ambos acabam por sucumbir às mãos um do outro. Traçando assim a paz ao "Gator", sabendo que pagou pelo que fez.

Quanto ao *feedback*, a banda afirma que o público tem aderido bastante bem a esta sonoridade mais agressiva e pesada. «Cada vez mais sentimos que o nosso público está connosco nesta viagem. Sentimos a intensidade do seu apoio», afirmam.



M.
agen-
da

Kids

AULA PARA A FAMÍLIA DANÇA

EVIC | VIANA DO CASTELO

3, 10, 17 e 24 de junho

Presencial



Mobilizar o corpo ao mesmo tempo que constróis uma melhor comunicação com a tua família, soa bem, certo? O desafio é participar numa experiência mais ativa em família com exercícios e jogos de movimento de grupo.

ESCOLA DE DESENHO INCONVENCIONAL

GNRATION | BRAGA

17 de junho

Presencial
3,5 € (criança) | 4€ (adulto)



Através do cruzamento com a botânica, o objetivo é criar um diário de campo ilustrado, respondendo a desafios sobre olhar, escutar e sentir. Em colaboração com a artista visual Diana Barra, a Escola de Desenho Inconvencional propõe a exploração do jardim do Mosteiro de Tibães através de dispositivos capazes de nos fazer alterar o real.

WORKSHOP POP-UP

THEATRO CIRCO | BRAGA

29 de junho

Presencial
Gratuito



Este workshop versa sobre a técnica de “pop-up”, por definição, a engenharia de papel da surpresa. Cada vez que se roda um plano, que se puxa uma tira de cartão, algo surgirá, surpreendentemente, como que por magia, num elogio ao analógico, desafiando escalas e proporções, em oposição às realidades virtuais que nos inundam.

OS BONS SABORES COMO PRIORIDADE



Augusta

Portuguesa | Braga

Descrição: Um convite para apreciar uma refeição de grande qualidade num ambiente familiar e confortável. Cozinha tradicional feita com sabores de outros tempos, onde os sabores tradicionais do bacalhau estão no topo das preferências, seja assado na brasa, à Braga, com broa ou à moda da casa. Não deixe de apreciar o naco ao alho, o rosbife com massa folhada e terminar com uma deliciosa trouxa cremosa como sobremesa.

Rua do Fojo, 84 | 253 676 437

Horário: Segunda, terça, quarta, sexta e sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Coffeenatu by Costa's

Cozinha: Europeia | Vila Verde

Brunch, plantas e decoração, tudo no mesmo sítio? Sim, é possível... A atmosfera do Coffeenatu by Costa's é tudo isso, mas os sabores são as principais estrelas. Tostas, bagels coloridos, panquecas, iogurtes, fruta, poke bowls doces e salgadas e muita comida deliciosa, saudável, vegetariana e vegan é o que pode encontrar neste espaço em Vila Verde e que pode ainda visitar na Mesa na Praça, em Braga.

Avenida da República, 5D Loja 7 | 937 990 771

Horário: Terça a domingo, das 08h00 às 19h00.



Vera Cruz

Portuguesa | Barcelos

Descrição: Restaurante tradicional de comida típica portuguesa. Um espaço acolhedor, ideal para apreciar bons sabores portugueses caseiros em família ou em grupo. Com uma equipa sempre prestável, parece estar em casa. Opções de bacalhau, bife ao alho, vitela assada, galo assado (por encomenda) ou cabrito assado são algumas opções a ter em conta. Serve diárias à semana.

Av. Dr. Sidónio Pais, 379 | 927 526 184

Horário: Domingo a sexta, das 09h00 às 17h00.



Garfo Torto

Portuguesa | Vila do Conde

Irreverência no nome, no conceito, na ideia e no modo de agir! Em plena foz do rio Ave, a paisagem descobre a cidade à beira-rio plantada desde tempos imemoriais! Um espaço que tem por base a gastronomia tradicional portuguesa, com um toque contemporâneo, mas sempre à descoberta de novos sabores e texturas. Os peixes e mariscos mais frescos da costa, as carnes mais tradicionais e as deliciosas sobremesas estão à mesa e são apresentados de forma sublime.

Av. Marquês Sá da Bandeira | 914 135 850

Horário: De segunda a sexta, das 11h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00. Aos sábados, das 11h00 às 15h00, e das 19h00 às 24h00. Aos domingos, das 11h00 às 15h00.

Jamesontini

Renato Costa, do bar Os Zés sugere para junho uma bebida que vai ligar de forma perfeita com as festas populares. Frescura plena para partilhar com os seus amigos... Brindem à amizade e à folia, mas sempre com moderação... bons brindes!

Como fazer...

Num copo *on the rocks*, colocar $\frac{1}{2}$ clementina cortada em pedaços grandes, sumo de $\frac{1}{2}$ limão, 4 folhas de manjeriço e 1 cl de xarope de açúcar. Pensar ligeiramente para soltar os sumos e para não desfazer as folhas. Acrescentar 4 cl de whiskey Jameson e envolver levemente. Encher o copo com gelo e terminar com ginger ale. Decorar com casca de limão e um ramo de manjeriço.

KEIMÒDRUMO

Rua Quinta da Armada, pav. 5 | Braga

Um dos espaços mais procurados em Braga para uma noite animada, com música de qualidade e festas temáticas. Aberto às quarta-feiras, sábados e vésperas de feriado, este clube nocturno e de dança é perfeito para uma saída entre amigos, com festa garantida. Um espaço muito procurado pelos estudantes universitários.



CAVE AVENIDA

Avenida Combatentes da Grande Guerra, 345 | Viana do Castelo

Espaço que combina na perfeição dois momentos do seu dia. Logo pela manhã até ao final do dia, funciona com um serviço de snack, com uma ementa de bebidas e petiscos. Pela noite dentro, as propostas são de pura diversão, com boa música, várias vezes ao vivo, e um ambiente de grande animação. Com bebidas e cocktails para apreciar e momentos para partilhar.

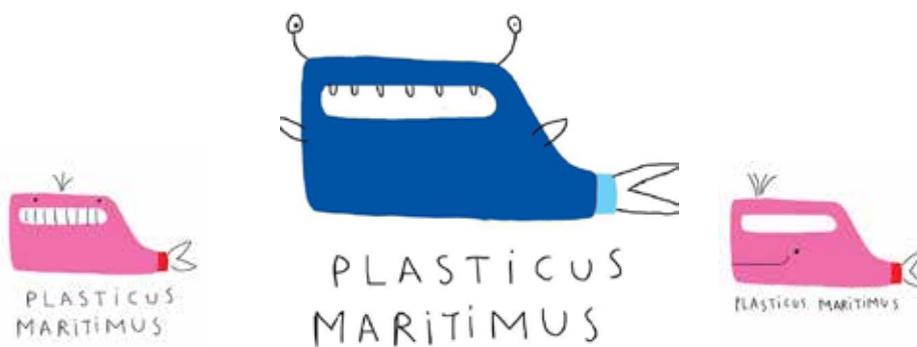


DONNA AMÉLIA

Alameda de Rosas Guimarães, 250, Caldelas | Guimarães

Uma casa famosa pelos pratos saudáveis e pelo serviço de bar. Desfrute das deliciosas tapas, uma francesinha ou hambúrguer, acompanhadas por um copo de cerveja refrescante ou uma sangria repleta de sabores intensos. Um espaço para amigos e para os melhores brindes e convívios.





PLASTICUS MARITIMUS

EDUCAÇÃO AMBIENTAL ATRAVÉS DA ARTE

O projeto Plasticus Maritimus foi criado em 2015 por Ana Pêgo. Trata-se de uma iniciativa de educação ambiental, cujo principal objetivo é ensinar e sensibilizar para a problemática do plástico nos oceanos de forma lúdica e artística, sem com isto perder o cariz científico.

As ações do Plasticus Maritimus passam sobretudo pela limpeza de praias e posterior criação de arte com o plástico recolhido dos oceanos e areais. Para além

da ideia de “beach cleaner”, o projeto foca-se também no conceito “beachcomber”, que se relaciona com a coleção e procura de conhecimento acerca da origem e história dos objetos recolhidos.

Desde a sua criação o Plasticus Maritimus tem vindo a ver a sua notoriedade aumentar. Foi até o mote para a publicação, em 2018, do livro “Plasticus maritimus, uma espécie invasora”, que tem como autoras Ana Pêgo e Isabel Minhós Martins.



Rota Saber Fazer leva visitantes ao encontro dos artesãos da Terra Quente Transmontana

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas

A Rota Saber Fazer leva os turistas à descoberta de uma dúzia de artesãos espalhados pelos cinco municípios da Terra Quente Transmontana: Alfândega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor. Os visitantes são desafiados a experimentar com as suas próprias mãos estas artes ancestrais, num circuito que convida a desvendar um território que aposta na valorização das suas raízes.



São mãos laboriosas que guardam saberes de antanho. São mãos calejadas de experiência que preservam artes que já poucos dominam, mas são também mãos jovens que teimam em fazer da tradição uma fonte de rendimento para garantir a subsistência de quem está disposto a lutar para viver na terra que ama. São mãos que se estendem para receber quem chega e para generosamente ensinar quem com elas estiver disposto a aprender.

Fátima Gomes, de 68 anos, é uma destas artesãs, que



mantém sozinha a tradição da arte da tecelagem, em Lamas de Orelhão, localidade do concelho de Mirandela onde outrora chegou a haver 25 tecedeiras.

A artesã diz que nasceu no tear, mas tentou fugir ao destino, emigrando para França, quando tinha 18 anos. Em 1987, regressou à terra natal com as duas filhas, tendo visto no tear a forma de conseguir, ao mesmo tempo, trabalhar e cuidar das suas meninas.

No velhinho tear que era da mãe, artefacto que deve ter mais de 150 anos, e noutra mais recente, feito à medida, Fátima Gomes começou a fazer tapetes, peça com mais saída no mercado do que as tradicionais mantas de lã para a cama. A lã escolhida é da raça ovina Churra Badana, que arranja junto dos pastores da região, sendo que estes até «a deitam fora», refere. A artesã manda lavar a lã porque, confessa, já não tem «cabedal» para este processo, mas tudo o resto é feito em casa, desde cardar, fiar, tecer e arrematar os tapetes.

A presença em feiras de artesanato granjeou-lhe fama,

sendo que há cinco anos que tem encomendas regulares do Japão. «Dizem que não se encontram artigos tão naturais como os meus tapetes. Tudo é 100% lã, não há fibras artificiais», conta, explicando que só usa as cores naturais da lã.

Os teares de Fátima Gomes podem agora ser experimentados no âmbito da Rota Saber Fazer, uma iniciativa da Associação de Municípios da Terra Quente Transmontana, que apresenta um circuito constituído por 12 artesãos dos cinco concelhos desta região.

Num projeto desenvolvido em articulação com as autarquias, financiado pelo Programa Valorizar do Turismo de Portugal, o objetivo é apresentar uma oferta estruturada em termos de turismo experimental, valorizando o trabalho artesanal, como afirma a presidente da Associação de Municípios, Júlia Fernandes.

Falando numa visita de apresentação da Rota Saber Fazer à comunicação social, a autarca de Mirandela explica que o projeto visa incentivar a inovação, uma vez que conta com a colaboração de um ateliê de design, para que os artesãos possam criar novas peças, sem fugir do tradicional.

A responsável adianta que o novo produto turístico é um convite para percorrer o território dos concelhos de Alfândega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor, descobrindo a cultura, o património, a paisagem e a gastronomia de uma região com um total de 2225 Km².

Os operadores turísticos, a hotelaria e a restauração estão a ser mobilizados, para que haja uma resposta articulada, que faça com que os visitantes fiquem mais tempo no território e desfrutem do seu «saber receber». Toda a informação está disponível em www.saberfazer.pt.



Saberes do passado na origem de projetos com futuro



Numa deslocação em que se aprecia a paisagem, segue-se até Freixiel, no concelho de Vila Flor. Na antiga escola primária, transformada em polo de dinamização cultural, Bruno Pires mostra peças que revelam a arte que sempre lhe correu nas veias. «Cada um é para o que nasce», diz. Aos 17 anos fez as suas primeiras máscaras, que estiveram em exposição numa loja de artesanato, em Vila Flor. Com uma vida dedicada à agricultura, só muito mais tarde começou a comercializar as peças, que vão desde telas bordadas com ráfia, terços feitos com caroços de azeitonas a esculturas em madeira. «Trabalho praticamente sempre sozinho no campo. Quando estamos sozinhos, temos tempo para pensar, estudar, imaginar o que vamos fazer», sustenta, confessando que é da sua terra que lhe nasce a inspiração.



Depois de se ver esta exposição, passeia-se pela aldeia, onde se destaca o pelourinho e a forca medieval, na qual era executada a pena capital através de garrote. Almoça-se na Quinta do Palame, uma unidade de agroturismo com seis quartos e uma suite, que comercializa produtos próprios, como vinho, azeite e compotas.

A próxima etapa é em Valtorno, também no concelho de Vila Flor, onde Alexandra Araújo e Christophe Monteiro têm um projeto de transformação de amêndoa. Desde a infância que estão ligados ao mundo da amêndoa, recordando os tempos em que era preciso varejar as árvores e colocar manualmente os toldos para apanhar a amêndoa. Em 2013, o casal começou o projeto Quinta do Pombal, com a compra do terreno e a plantação de 4,5 hectares de amendoeiras, meio hectare de mirtilos e 45 colmeias. De forma a obter maior rentabilidade, o caminho passou por britar a amêndoa (separar a casca do miolo) em vez da venda em bruto e posteriormente começar a comercializar farinha de amêndoa, manteiga de amêndoa e amêndoa coberta com chocolate negro; chocolate bran-



co e coco; caramelizada com mel e canela; e torrada com sal e pimenta.

Os visitantes podem, agora, experimentar fazer a cobertura da amêndoa, num processo giratório numa tómbola, ou ir ver o amendoal.

Com a evolução do projeto, a empresa passou a comprar amêndoa aos produtores do concelho, pois precisa de 40 a 50 toneladas por ano. Ao mesmo tempo, já aumentou a plantação para 14 hectares de amendoal e 100 colmeias. Os produtos estão à venda em locais como Vila Real, Porto, Braga, Angola ou França e em plataformas digitais. Alexandra Araújo, que mantém a sua profissão de enfermeira, manifesta a vontade de continuar a investir na terra à qual escolheu voltar depois de ter saído para estudar e onde gosta de viver, de forma a proporcionar «outra qualidade de vida» aos filhos.

A pouca distância, na freguesia de Carvalho de Egas, Francisco Taveira, de 27 anos, é outro exemplo de empreendedorismo e da maneira como os jovens estão a



encontrar nos ofícios tradicionais oportunidades para a criação de emprego.

Com 18 anos, desempregado, Francisco Taveira foi ajudar na montagem de tonéis e balseiros. Ganhou o gosto pela área, na qual se mantém há quase uma década, e acabou por criar a Tanoaria Bons Velhos, que se dedica à manutenção e reparação de pipas de vinho generoso.

Como quase não há quem se dedique a esta atividade, o tanoeiro não tem mãos a medir. «A madeira usada dá outra essência ao vinho», salienta, explicando que as pipas mais pequenas são consertadas na sua oficina, enquanto os tonéis de grandes dimensões são reparados nas adegas de origem.

Apostado em fazer crescer a sua firma, está a investir o que ganha para ter mais máquinas, um espaço maior e poder pagar a alguém que o ajude a fazer o trabalho.

Museu preserva memória rural

Profissões como esta, típicas da região, que a voragem do tempo está a fazer desaparecer, estão retratadas no Museu da Memória Rural, que tem sede em Vilarinho da Castanheira, em Carrazeda de Ansiães.

Esta estrutura principal reúne o Saber Fazer mais ligado às atividades agrícolas e produtos tradicionais do concelho, havendo também polos temáticos espalhados pelo



concelho: Núcleo do Azeite em Lavandeira; Núcleo da Telha em Luzelos; Moinho de Vento de Carrazeda de Ansiães; e Moinhos de Rodízio em Ribeira do Couto. Para breve, está a inauguração do Núcleo Museológico do Ferreiro e Ferrador, em Seixo de Ansiães.

Como realça Alexandra Lopes, arqueóloga e chefe de Divisão de Turismo, este é um projeto que não se esgota numa exposição etnográfica. Tem sido feito um trabalho exaustivo de recolha de informação, através de entrevistas e diversos testemunhos, que permitem preservar as atividades para memória futura. Foram já editados cinco números da Revista Memória Rural, uma publicação anual que tem como principais temáticas o património imaterial, o património material e a memória histórica da região de Trás-os-Montes e Alto Douro. Toda a informação recolhida está disponibilizada online.

Segue-se para a Foz-Tua Wine House, a antiga Casa dos Cantoneiros transformada num espaço dedicado à divulgação e comercialização de vinhos e produtos regionais do concelho de Carrazeda de Ansiães, com uma vista pri-



vilégiada para a foz do Tua, ideal para um copo e um petisco em épocas de bom tempo. Aqui é possível provar e comprar vinhos, queijos, enchidos, compotas e frutos secos, ao preço definido pelo produtor.

Para esticar as pernas e estimular o apetite, caminha-se



junto ao rio, a ver o céu tingido de tons avermelhados no prelúdio do anoitecer, rumo ao Restaurante Beira Rio, que apresenta iguarias como a bola sovada ou peixe do rio, para além do tradicional costeletão e da posta.

Para descansar, ruma-se ao Hotel Muchacho, em Macedo de Cavaleiros, que surpreende com a riqueza do pequeno-almoço, onde bases com o formato das máscaras das festas de inverno transmontanas servem para colocar os boiões das compotas caseiras. Em matéria de comida, realce para o pão torrado com azeite, valorizando este produto de excelência em Trás-os-Montes; o calço, um bolo doce em forma de ferradura, que é típico do con-



celho; os económicos, feitos com aguardente; e a fruta da época, neste caso as cerejas.

Caretos chamam forasteiros a Podence

O segundo dia de descoberta dos artesãos da Terra Quente Transmontana começa em Podence, concelho de Macedo de Cavaleiros, localidade que conseguiu ver os típicos Caretos reconhecidos como Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO, a 12 de dezembro de 2019.

Na aldeia do Entrudo Chocalheiro, Sofia Pombares, de 24 anos, usava o tempo livre para ajudar o marido, Luís



Filipe Costa, a fazer máscaras dos Caretos em tamanho real. Como nem todos os turistas tinham capacidade económica para adquirir estas peças, começaram a fazer pequenas recordações da aldeia.

Entretanto, constataram que ninguém sabia fazer todas as componentes do fato dos Caretos, pelo que decidiram aprender e comprar um tear para começar a produzir o icónico traje colorido. Sendo um trabalho minucioso, com várias componentes, desde a manta às franjas, fazer um fato de adulto demora três semanas, sendo que, a cada ano, saem da oficina de Sofia aproximadamente dez trajes de adulto e 50 de criança.

Para a artesã, o que começou por ser um complemento ao seu emprego como enfermeira transformou-se num trabalho a tempo inteiro, devido ao aumento da procura, impulsionada pela fama deste Carnaval tradicional e pelo afluxo de turistas, sobretudo durante a época de Verão.

Atualmente, os turistas podem ver a jovem a trabalhar e participar na oficina “Pinta a tua máscara”, levando para casa uma máscara original, que pode ser usada no Carnaval ou como objeto decorativo. Também têm à sua disposição a possibilidade de serem pastores por uma manhã ou de participarem na apanha da cereja e da castanha.

Para além do artesanato, a Quinta do Pomar ganhou uma vertente de alojamento local e muito em breve inaugurará um parque de campismo. Apesar da dor incomensurável, Sofia Pombares está determinada a continuar a fazer crescer o projeto de vida sonhado a dois, em memória do



marido, que faleceu recentemente.

Depois de uma volta pela aldeia, onde sobressaem os murais coloridos, que representam os Caretos e diversas personalidades nacionais, e o baloiço panorâmico sobranceiro ao Azibo.

Viaja-se, depois, para o Hotel & Spa Alfândega da Fé, com uma vista panorâmica soberba da Serra de Bornes e do



Rio Douro, destacando-se a impressionante piscina infinita, que parece rasgar o céu, num sossego ideal para acabar com as maleitas provocadas pelo stress. Em relação ao menu, destaque para as bolinhas de alheira e o pudim de azeite, para além do acompanhamento da carne com o vinho Quinta das Corriças, produzido a partir da casta Tinta Amarela.

Ainda no concelho de Alfândega da Fé, segue-se para o Centro de Interpretação do Território, em Sambade, à descoberta de mais dois membros da rota do artesanato.

Há oito anos, depois de se aposentar, dedicou-se a fazer instrumentos musicais, que comercializa numa loja que possui em Bragança, cidade onde trabalha nesta arte. Para além das encomendas, que lhe ocupam o tempo, ainda tem imaginação para construir, por exemplo, um instrumento com dois braços, que reúne o cavaquinho e o bandolim, a que chamou “cabandolim”.

Antes de se deixar o concelho de Alfândega da Fé, nesta época, é obrigatório comer cerejas, que vão ser protagonistas, de 9 a 11 de junho, da Festa da Cereja, certame promove os produtos locais, tendo como cabeças de cartaz Tony Carreira, Nuno Ribeiro e Cláudia Martins & Minhotos Marotos.



to. Lúcia Morais voltou à sua terra depois de se aposentar como professora primária, tendo a escola de Maximinos, em Braga, sido o seu último local de trabalho.

Dando largas ao gosto pela arte, a artesã começou a reunir-se com outras senhoras da aldeia para fazerem fuxicos (flores redondas feitas em tecido), tendo daí resultado uma exposição. Com o falecimento do marido, Lúcia Morais viu no artesanato uma forma de se concentrar, uma vez que o amigurumi, que consiste em fazer bonecas em croché, exige muita precisão. Apesar dos elogios em relação às suas peças, a artesã não as vende.

É nas mesmas instalações que se fica a conhecer Armando Pereira, de 70 anos, e os seus instrumentos musicais. Aos 14 anos fez a sua primeira guitarra portuguesa, a partir do aro de uma peneira da mãe, depois de ter aprendido a técnica nas idas a uma oficina onde a guitarra de um amigo estava a ser reparada. Também de forma autodidata, aprendeu a tocar vários instrumentos musicais.



De regresso a Macedo de Cavaleiros, nota para o Restaurante Dona Antónia, que aposta na gastronomia tradicional, sobressaindo o lombelo de porco na brasa com repolgas salteadas, o javali no pote e o creme de arroz com maçã caramelizada. Na rota dos guardiões da identidade local encontram-se, no concelho de Carrazeda de Ansiães, a frioleira Maria Hermínia; o Estúdio Escape Cerâmica, de Lílíana Pereira e Nelson Ferreira; e a arte de trabalhar o curso de Luís Carlos Trigo. Da lista fazem ainda parte Carlos Almeida, albardeiro, de Torre Dona Chama; José Carvalho, artesão de miniaturas em xisto, de Macedo de Cavaleiros; e Paula Martinho, com a suas bonecas de trapos, de Vila Flor. Depois de uma amostra do que é este circuito, fica a curiosidade em relação às histórias de vida e os conhecimentos que estes artesãos também estão dispostos a partilhar. Para tal, basta pôr os pés ao caminho e mãos à obra, nesta rota do saber fazer.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO (MONÇÃO)

TXT **José Carlos Ferreira**

O mês de junho cheira a sardinhas assadas, a manjerico, e nele conseguimos ouvir o som dos arraiais, da folia e sentir o calor das noites de Verão que agora começam.

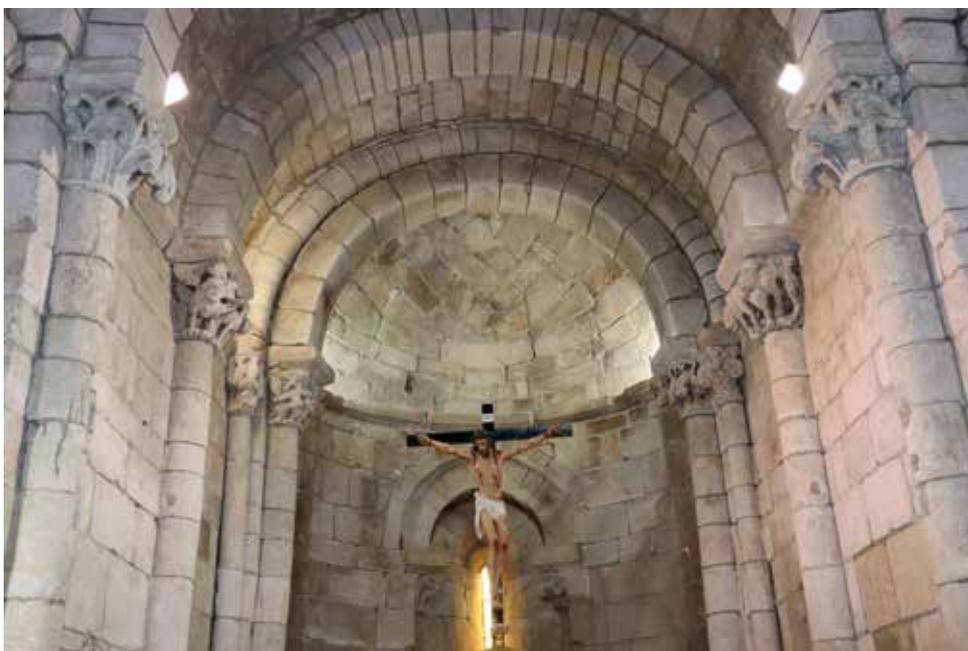
Este é o mês dos santos populares, primeiro o Santo António, depois o São João e, por fim, São Pedro, amplamente celebrados pelo país inteiro.

No concelho de Monção, o São João é padroeiro da freguesia de Longos Vales, onde a história tem expressão no património. Aqui a festa começa cedo, este ano a 4 de junho, com o denominado “Dia do Pau”, onde o levantamento do pau da bandeira assinala o início das festividades.

No dia 23 de junho, véspera do dia de S. João, Longos Vales acorda cedo, lança foguetes às 13h00, e dança no arraial que começa às 23h00. No dia 24 há missa solene de manhã, procissão à tarde, e a noite é dedicada à juventude. Este ano, o dia 25 é o Dia da Música Popular, com a atuação de ranchos folclóricos.

Tudo isto acontece à sombra de um antigo mosteiro que, diz a tradição, terá sido fundado no tempo do nosso primeiro rei de Portugal, D. Afonso Henriques. A verdade é que, no reinado de D. Sancho I este mosteiro já existia.

Deste mosteiro chegou até aos nossos dias um conjunto arquitetónico de grande interesse, onde a igreja é, sem qualquer dúvida, a jóia que merece toda a atenção. «A igreja com o seu corpo reformado no século XVI, conserva a primitiva capela-mor românica que é uma das mais personalizadas construções deste estilo em Portugal. Mostra-nos uma arquitectura potente, de fortes arcadas e grossas colunas, adossadas, enriquecida por variada e volumosa decoração tanto interna como externamente. Nos seus capitéis e na cachorrada, cheios de escultura, dominam os temas humanos e animais, como o do sagitário, o de bichas-mouras, o da cabeça de



touro, ou de animais lutando», descreve um dos maiores historiadores de arte português, Carlos Alberto Ferreira de Almeida, que dedicou grande parte do seu estudo ao românico em Portugal.





Por fora, a abside merece toda a atenção. Vale mesmo a pena permanecer algum tempo a admirar toda aquela arte que os mestres canteiros esculpiram no granito. Vale a pena tentar perceber o que é cada representação que, outrora, nos tempos mais remotos, era a catequização da comunidade.

No interior da igreja paroquial de Longos Vales, e concretamente na capela-mor, a admiração não se fica atrás, e aqui existem ainda mais pormenores para descobrir. Segundo sustenta Carlos Alberto Ferreira de Almeida, a solução da cabeceira da igreja de Longos Vales foi a mesma que foi implementada na igreja do Mosteiro de Sanfins de Friestas, «na sua altura e na sua organização». «A decoração que mostra é da mesma escola e até da mesma oficina, mas mais exuberante. Internamente, o gosto pelo decorativo escultórico como que explode, ocupando não só os capitéis, como também as bases e até um fuste da arcada da entrada da capela-mor», defende.

O acesso à capela-mor na igreja do Mosteiro de Longos Vales possui um outro pormenor de grande valor artístico, que é sublinhado em todos os trabalhos realizados

sobre este templo. Estamos a referir-nos à representação de S. Pedro numa das colunas do arco cruzeiro da igreja que pode ser admirada por quem está sentado na nave no lado da epístola, ou seja, do lado direito, virado para a capela-mor. «É um baixo-relevo de São Pedro, com as chaves penduradas ao pescoço e expostas sobre o peito. Tem cabelos compridos e as mãos erguidas, de palmas viradas para nós. É uma iconografia bastante original, marginal ao que já ocorria noutras áreas», descreve o historiador de arte.

Neste olhar para a igreja do antigo Mosteiro de Longos Vales, hoje templo paroquial, não podemos deixar de chamar a atenção para a pia batismal. Trata-se de uma peça em granito, com a taça decorada com motivos geométricos, possivelmente da centúria de quinhentos. Entre os altares presentes neste templo destacamos também aquele que é dedicado às Almas do Purgatório. Assim, ir celebrar o S. João a Longos Vales, no concelho de Monção, não é apenas ir para a folia, para a diversão, é também aprender e admirar um património único e de grande valor artístico.

STEVE HARVEY

**“O seu sonho tem de ser maior
que o seu medo”**



Steve Harvey nasceu a 17 de janeiro de 1957, em Welch, Virgínia Ocidental, EUA. É filho de Jesse Harvey, mineiro de carvão, e de Eloise Vera Harvey, professora de escola dominical, tendo crescido em Cleveland, Ohio no seio de uma família humilde e muito religiosa. Personalidade de rádio, orador motivacional, autor de best-sellers no New York Times, empresário e filantropo, Steve Harvey, desde muito jovem, que demonstrava grande interesse em pertencer ao mundo da TV e sempre manteve este sonho, contra todas as probabilidades de um menino afro-americano gago na década de 1960. A entrada de Harvey na comédia foi um salto de fé, encorajado a apresentar-se numa noite humorística de microfone aberto em 1985. Em 1990, ganhou uma competição nacional de comédia e teve a oportunidade de ir ao Showtime at the Apollo. A partir desse momento, a carreira de Harvey disparou. Em 1997, fez um tour ao lado de Cedric the Entertainer, o falecido Bernie Mac e D.L. Hughley, levando-o à gravação de um dos especiais de comédia de maior sucesso da história The Original Kings of Comedy. Em 2006, Harvey lançou o popular DVD Don't Trip... He Ain't Through With Me Yet e, em 2008, Steve Harvey: Still Trippin, com aclamação da crítica. Ao apresentar

Showtime at the Apollo, a sua carreira de apresentador cresceu e incluiu muitos outros programas, cotando-se como um dos únicos apresentadores a aparecer em redes concorrentes ao mesmo tempo. Quando Harvey começou a apresentar Family Feud em 2010, o programa alcançou recordes de audiência e tornou-se a primeira série de TV distribuída nacionalmente a aumentar a sua audiência ao longo de sete anos consecutivos. O seu lado humanitário e filantropo ficou visível nesse mesmo ano, quando fundou com a esposa, Marjorie, a Fundação Steve e Marjorie Harvey, impactando milhares de famílias anualmente através de programas de orientação, educação e assistência financeira. É também autor de best-sellers traduzidos para 30 idiomas em todo o mundo. Recebeu ainda vários elogios ao longo de toda a sua carreira, nomeadamente 14 indicações ao Daytime Emmy, resultando em seis Daytime Emmy Awards, e ao Primetime Emmy como apresentador de Little Big Shots. Em 2013, recebeu uma estrela na Calçada da Fama de Hollywood. Em 2014 e, novamente em 2017, recebeu dois prémios Daytime Emmy de Melhor Apresentador de Game Show e Melhor Apresentador de Talk Show. Em 2017, lançou a Steve Harvey Global, unindo numa empresa a sua visão e os seus diferentes negócios.

A 75.^A CARA NUM TROFÉU DE IMORTAIS



João Pedro Quesado

Jornalista

Na procura de testar a resistência das novas máquinas e dos humanos que as controlam de formas mais extremas, o desporto motorizado foi criando novos desafios nos últimos 129 anos. Hoje, por conta de muitos fatores, sobram apenas alguns como competições. E se as motas têm um desafio – o Isle of Man TT, ainda mortífero –, os carros têm mais.

Com o passar dos anos, foi-se formando a ideia da Tripla Coroa do automobilismo, formada por três pontas: o Grande Prémio do Mónaco, as 24 Horas de Le Mans e as 500 Milhas de Indianápolis. Apenas um piloto a conquistou: Graham Hill, nos idos anos 70. Outros têm tentado, e Fernando Alonso e Juan Pablo Montoya ainda podem lá chegar, mas, à medida que cada campeonato – Fórmula 1, Mundial de Resistência e IndyCar – foi especializando os seus carros para o que faz, a tarefa ficou mais complicada.

Maio foi o mês de duas destas corridas, tradicionalmente no mesmo dia: GP do Mónaco e as 500 Milhas. É dessas milhas americanas, que estiveram incluídas no Mundial de F1 entre 1950 e 1960, que vamos falar.

Diz-se que as corridas escolhem os seus vencedores e, por vezes, é isso mesmo que parece. Durante as duzentas voltas ao circuito de quase 4,2 km, os azares, os incidentes e os acidentes vão deixando candidatos à vitória de fora – e por vezes permitem que outros, com carros menos rápidos, se cheguem à frente. Noutras vezes, a sorte protege os auzades, e um piloto que arrisca reabastecer menos uma vez fica sem combustível a meio da última volta, vencendo na mesma.

Foi a sorte que escolheu Josef Newgarden, o vencedor das 500 Milhas deste ano. Newgarden não é um piloto a desvalorizar apenas porque não tinha dos carros mais rápidos na Speedway este ano, já que chegou à IndyCar em 2012 e, mesmo na equipa mais pequena, foi demonstrando rapidez. Já numa das equipas históricas, foi campeão por

duas vezes, em 2017 e 2019. Não ter vencido as 500 Milhas era um buraco no currículo – até agora.

É difícil contar a história de uma corrida que, depois de 100 voltas largamente limpas, viu três bandeiras vermelhas e foi tão loucamente perigosa e emocionante como a lenda das 500 Milhas conta. Todos os acidentes na Brickyard – o circuito foi originalmente construído com tijolos, dos quais resta apenas uma linha na meta – têm potencial para ser graves, já que a velocidade média dos carros anda à volta dos 380 km/h. O primeiro deixou um carro a deslizar virado ao contrário e atirou um pneu em direção ao público (felizmente apenas bateu num carro). O segundo e terceiro foram resultado de faltarem menos de 10 voltas para o fim da corrida e todos os pilotos quererem subir rápido na classificação. E assim a corrida foi retomada com apenas uma volta em bandeira verde, deixando o piloto da frente, Marcus Ericsson – ex-piloto de F1, que venceu as 500 Milhas em 2022 – a abrir um buraco no ar para todos, incluindo o segundo classificado, Newgarden, que fez a ultrapassagem final a meio da última volta. Toda esta loucura com os muros sempre por perto, prontos para receber quem ousasse errar. Não admira que umas 350 mil pessoas se juntem no circuito todos os anos para ver este espetáculo de homem e máquina ao vivo.

No fim, Newgarden saltou do carro para as bancadas, fez todos os passos tão desejados e celebrou com a sua escolha de leite. E pôde cumprir a tradição de beijar a linha de tijolos na meta acompanhado pela família e equipa, com o enorme troféu Borg-Warner ao lado.

Agora, Newgarden entrou num outro clube. Já não é apenas um excelente piloto com muitas vitórias, é um campeão das 500 Milhas. Um imortal.



E QUE TAL FAZER UM PLAYGROUND DENTRO DE CASA?



Filipe Silva
Informático

O Dia da Criança que ainda há pouco passou sugere-nos muitas atividades para fazer com as crianças, mas e que tal fazê-lo em qualquer dia do ano? Nos jardins e espaços ao ar livre facilmente encontramos muitas atividades para os miúdos, mas quando pensamos fazê-lo dentro de casa, começa a ficar complicado e muitas vezes caímos na tentação de deixá-los um bom tempo “colados” aos ecrãs. Livros, pinturas ou jogos de tabuleiro são excelentes, mas sugiro sairmos um pouco da nossa zona de conforto e encontrarmos algum canto em casa para uma outra nova diversão... Seguem algumas sugestões que podemos ter na garagem, no quarto ou nalguma sala.

Por 30 euros podemos comprar uma rede que se tira da caixa e se monta num ápice. Com alguma imaginação podemos jogar vólei (com um balão) ou improvisar um jogo de ténis com as raquetes da praia, de ping-pong ou padel.

Uma tabela de basquete (regulável) pode ser comprada por 100 euros, também é uma boa opção pois pode ser usada dentro e fora de casa, ocupando muito pouco espaço. Sim, é preciso ter algum cuidado com os candeeiros e convém jogar com uma bola júnior.

Embora não pareça, podemos facilmente ter um campo de futebol indoor. Por 200 euros conseguimos umas balizas dobráveis que se podem arrumar encostadas na parede e, facilmente, montamos um mini-campo de futebol. Depois, podemos imitar a relva com tapetes e colocar obstáculos de treino, entre outras propostas.

Uma casa de brincar custa desde 100 euros e fica muito bem no quarto dos miúdos. Ocupa algum espaço mas permite lá guardar livros ou brinquedos. Com alguma imaginação temos um palco perfeito para encarnar algumas das histórias infantis ou até um cantinho para as sestas dos miúdos.

A partir de 200 euros podemos comprar um insuflável caseiro que se monta (ou se arruma) muito rápido. Temos apenas de ter o cuidado de afastar os

móveis, porque na agitação da brincadeira, tendem a mudar de sítio. Tem dois inconvenientes, dentro de casa a bomba de ar faz algum barulho e com vários miúdos a brincar, com certeza que irá haver alguma cabeçada!

300 euros já chega para uma mesa de ping-pong dobrável. Embora aberta, ocupa imenso, mas quando acaba a brincadeira, fica bem arrumada encostada a uma parede. A mesa de matraquilhos é a mais cara destas diversões, desde 400 euros. Ocupa algum espaço e cuidado se estiver junto às janelas, as bolas podem sair a voar...

Por último, um trampolim... embora os modelos maiores devam ficar no exterior, há modelos intermédios (250 euros) que podem encaixar dentro de casa desde que tenham algum cuidado para não baterem no teto! Aqui, sim, haverá boas cabeçadas mas muita diversão.

Resumindo, o primeiro pensamento quando vemos algumas das sugestões é negá-las de imediato, mas queremos uma casa que esteja sempre impecável ou um lar onde imperem os sorrisos e as gargalhadas? Qualquer destas será uma excelente opção, o essencial é participarmos sempre nas brincadeiras com os miúdos, garantindo, desta forma, imensas horas de diversão.



UM MUNDO COLORIDO PARA TODOS



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Como muitas pessoas que viveram as suas infâncias e adolescências na década de 90, tive uma daquelas canetas com vários botões e várias cores. Lembro-me particularmente de um dia estar a desenhar com ela e dizer à minha avó Esmeralda que estava a usar o azul-marinho. Fiquei muito admirada por perceber que a minha avó não via ali azul, mas via preto.

Fui percebendo ao longo da minha infância que eu e a minha avó não víamos sempre as mesmas cores, como quem tem opiniões diferentes e concorda em discordar. Hoje tenho noção da importância que teve ela dizer-me “eu vejo preto” e me ir dizendo que via cores diferentes das minhas, ao invés de tentar convencer-me - do alto do seu estatuto de adulta que tudo sabia - de que a cor que eu via era diferente daquilo que eu achava que era. Percebi cedo que os nossos olhos são únicos e que não vemos todos o mesmo branco ao olharmos para uma parede indiscutivelmente branca.

Descobri recentemente que existe um projeto global para tornar a cor acessível a cerca de 300 milhões de pessoas com daltonismo no mundo: o Coloradd. Numa conversa recente com o seu criador, o Miguel Neiva, falámos da diferença que não se vê e o quão silencioso é o daltonismo. Das luzes dos semáforos às linhas do metro, usamos linguagens através da cor para vivermos em sociedade, partindo do princípio de que falamos todos fluentemente e de forma comum a linguagem das cores.

A ColorADD desenvolveu um código de cores para facilitar a comunicação e a identificação das cores que pode ser usada por pessoas com daltonismo ou algum tipo de deficiência visual. Através da utilização de símbolos universais que representam as cores primárias, secundárias e terciárias, cada cor tem o seu símbolo, que pode ser facilmente identificado por pessoas com diferentes níveis de visão. Esta solução está também disponível numa aplicação com suporte áudio, sendo ainda mais abrangente e inclusiva.

O significado de vivermos num mundo inclusivo é a certeza que os lugares comuns que criamos em sociedade nos servem a todos. É um desafio diário termos todos as mesmas oportunidades e direitos, pelo que tenho cá para mim que a empatia é a única forma de sequer termos vontade de chegar lá. Só isso nos permite criarmos condições não apenas para nós, mas para quem tem limitações diferentes das nossas.

Para saber mais sobre este e outros temas, deixo o convite para o primeiro episódio do Podcast Ideias a Mais que fala sobre a ColorAdd e de como o Miguel Neiva abraçou a missão de tornar o mundo colorido para todos.





Instagram



vagamundos_pt

Seguir

Enviar mensagem

952 publicações

87 mil seguidores

A seguir 658

VagaMundos

Site de locais e viagem

Anabela & Alexandre 🇵🇹

Travel Journalism

Awarded Travel Blog

Nature Lovers

linktr.ee/vagamundospt



Bali



Cádiz



Passad. Mo...



Tenerife



Grécia



Suíça



Terceira

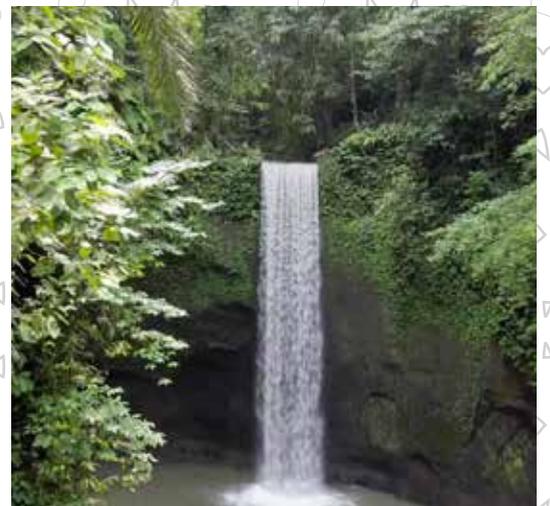
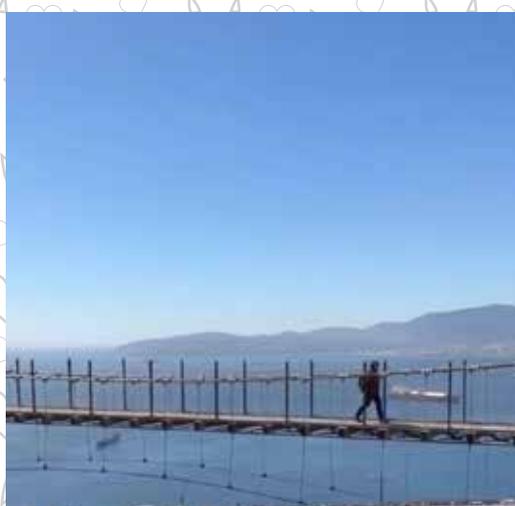


Vagamundos

@vagamundos



Com a chegada do verão, automaticamente procuramos inspiração para as férias. Se as ideias de lugares a visitar são escassas, a [vagamundos_pt](#) é a conta ideal para descobrir destinos deslumbrantes que talvez nunca lhe tenham passado pela cabeça. O casal por detrás deste blogue são a Anabela e o Alexandre, que se caracterizam como amantes da natureza e viajantes independentes. As centenas de fotos de jornalismo de viagens que partilham no seu perfil são de deixar logo aberta a vontade de pegar na mochila e sair por aí. E um ponto interessante: viajam muito por cidades que vale a pena conhecer em Portugal!



CASTELBEL

— PORTO —

*A arte criativa aliada ao detalhe aplicado em cada produto perfumado da Castelbel continuam a traduzir a sua herança e a portugalidade da marca, que estará agora **ainda mais** perto de todos os “Corações do Minho”.*



*Nova loja na Avenida da
Liberdade, N.º 730 em Braga*

*Encontre-nos igualmente online
www.castelbel.com*

Vela de 4 Pavios Rosé Blush 1400g