

JUL

# MINHA.

\*56



**HÁ 25 ANOS A TRANSFORMAR SORRISOS**

**CANIÇO**  
ESTÉTICA E IMPLANTOLOGIA AVANÇADA

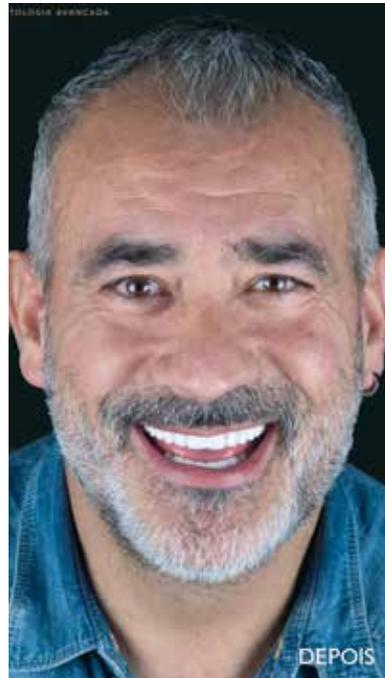
VERSÃO  
DIGITAL



**ESTÉTICA AVANÇADA:  
FACETAS DENTÁRIAS**

**Há 25 anos com mais de  
20 000 casos de sucesso!**





**DENTES FIXOS  
EM 1 DIA**

# CANIÇO | 25

ESTÉTICA E IMPLANTOLOGIA AVANÇADA | ANOS

Av. da Liberdade 156, Sala 5 e 6 | 4715-037 Braga

+351 253 263 470 | +351 911 968 272

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



clinicacanico

# JUL

este  
mês  
na sua  
minha

32

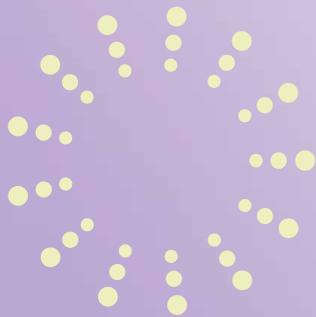
ENTREVISTA

O videógrafo e youtuber barcelense, Marco Neiva explica-nos tudo sobre a Rota Norte, a nova roadtrip que une o Norte do país. Um percurso circular com 777 km que atravessa quatro regiões, oito distritos e 35 municípios e que promete viagens transformadoras e momentos únicos

22

ENTREVISTA

A Clínica Caniço, considerada uma referência na área da Estética e Implantologia Avançada, está a comemorar 25 anos e, em entrevista, Sérgio Caniço, director clínico, lembra o passado com orgulho e perspectiva o futuro com entusiasmo.



# 55

## MÚSICA

Conheça o lugar imaginário dos Quadra. "Selva" é o terceiro álbum de originais da banda de Braga e não faltam sons intensos e vibrantes.

# 40

## ROTEIRO

Preparamos um roteiro com algumas das melhores praias fluviais da região. Alternativas refrescantes às praias oceânicas, onde vai encontrar ambientes tranquilos e naturais para desfrutar dos dias quentes de verão.

# 72

## POR AÍ

Ligue-se à nova rota da Terra Quente Transmontana, que dá a conhecer o melhor dos concelhos de Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor em termos de paisagens, património, tradições, gastronomia, produtos locais e oferta turística.

# UMA ROADTRIP QUE UNE O NORTE

O Minho é um destino turístico verdadeiramente cativante. Com a sua rica herança histórica, paisagens naturais deslumbrantes, zonas vinícolas encantadoras ou culinária única, a região oferece uma experiência completa para os visitantes. Seja explorando as cidades históricas, as vilas e aldeias pitorescas, caminhando nas montanhas ou desfrutando das praias ensolaradas, o Minho é um lugar onde a cultura, a natureza e a hospitalidade se unem para criar memórias inesquecíveis. Imagine conhecer parte deste território e continuar essa viagem através de uma rota circular, com 777 quilómetros de extensão, por quatro regiões do Norte de Portugal, do litoral ao interior, atravessando 35 municípios... É essa a proposta da Rota Norte, um projecto recentemente apresentado pelo videógrafo e youtuber barcelense, Marco Neiva. Nesta edição, leia a entrevista ao mentor deste projecto, que pretende atrair turistas e ajudar Portugal a tornar-se numa marca ainda com mais notoriedade.

Na capa deste número surgem os responsáveis da Clínica Caniço. Considerada uma referência na área da Estética e Implantologia Avançada, está a comemorar 25 anos a transformar sorrisos e a mudar vidas. Em entrevista, Sérgio Caniço, director clínico, lembra o passado com orgulho e perspectiva o futuro com entusiasmo. Estão, portanto, de parabéns e faço votos que continuem a percorrer este trajecto de sucesso.

Nesta edição, preparamos também para si um roteiro com algumas das melhores praias fluviais da região. Verdadeiros tesouros que oferecem uma alternativa refrescante às praias oceânicas, proporcionando um ambiente tranquilo e natural para desfrutarem dos dias quentes de verão.

Temos ainda em destaque a nova rota da Terra Quente Transmontana, que dá a conhecer o melhor dos concelhos de Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor em termos de paisagens, património, tradições, gastronomia, produtos locais e oferta turística. Não perca a reportagem que preparamos para si!

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



DIRETOR DE INFORMAÇÃO  
VASCO ALVES

\*56

revista minha

**Propriedade:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Roberto Rosmaninho Mariz e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Diana Lima. **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](http://www.revistaminha.pt)

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

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

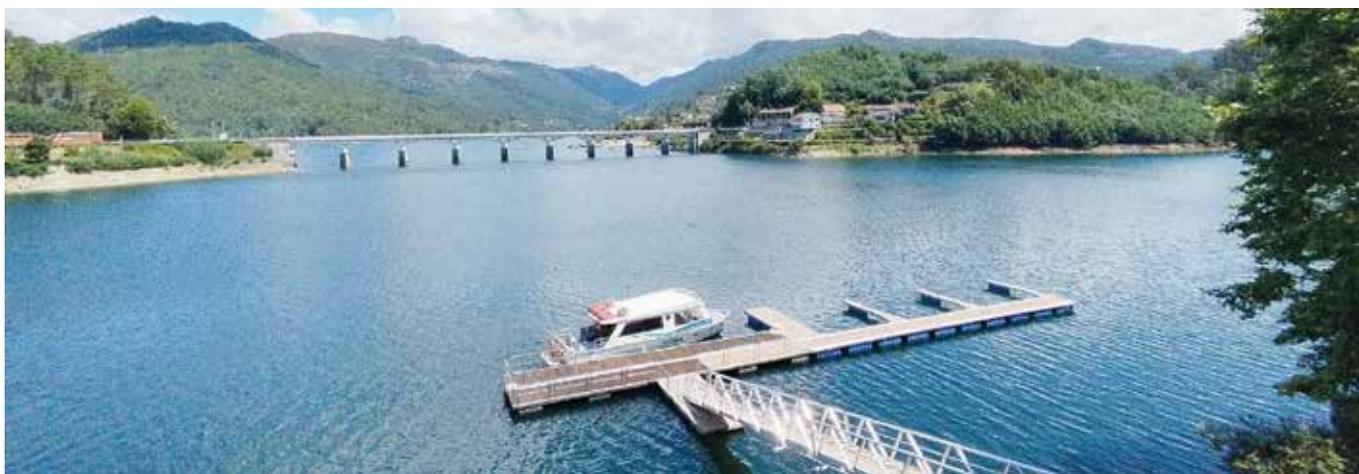


## ART'IN LIMA ATÉ 24 DE SETEMBRO EM PONTE DE LIMA

A Mostra de Arte Contemporânea Art'In Lima, este ano dedicada ao tema O Eterno Feminino, já está a decorrer e prolonga-se até ao dia 24 de setembro. A cerimónia de abertura teve lugar na Capela das Pereiras e ao longo do evento a mostra apresenta-se noutros edifícios históricos de Ponte de Lima, nomeadamente no Museu dos Terceiros, no Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde e na Torre da Cadeia Velha. Na ação estão patentes ao público 153 obras em representação de cerca de 102 artistas, nacionais e internacionais, que lançam ao olhar do

público muitos dos seus trabalhos mais recentes, em domínios tão múltiplos como a pintura, o desenho, a fotografia, o vídeo, a escultura e a instalação de arte. Ponte de Lima assume-se assim como um importante ponto de encontro para a arte contemporânea, com Centro Histórico da vila a transformar-se num espaço para onde convergem muitas das últimas tendências da criação artística, e onde os visitantes podem usufruir de uma relevante manifestação da vasta e diversificada oferta cultural do concelho.

## NOVO ANCORADOURO PROMOVE TURISMO DE VIEIRA DO MINHO



Foi inaugurado em Vieira do Minho o ancoradouro para o barco turístico “O Brancelhe”, num investimento que rondou os 700 mil euros e que disponibilizará, ainda, lugares para outras 12 embarcações de recreio. O novo ancoradouro é uma estrutura moderna de aço e de madeira, que se enquadra bem no espaço envolvente, essencial para a promoção turística do concelho de Vieira do Minho. A obra de construção do novo Ancoradouro resultou de uma candidatura ao PROVERE MINHO INOVAÇÃO – Programa de Valorização Económica de Recursos

Endógenos, aprovado e cofinanciado pelo NORTE 2020, através do FEDER – Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional. A cerimónia de inauguração da obra de construção do Ancoradouro de Caniçada para “O Brancelhe” decorreu na presença do presidente do Município, António Cardoso, dos presidentes de junta de freguesia e presidentes das Instituições de Solidariedade Social e Provedor da Santa Casa da Misericórdia, entre outros convidados, nomeadamente, o presidente do Município de Terras de Bouro, Manuel Tibo.



## **ESPOSENDE DISPONIBILIZA COLUNAS URBANAS MULTIFUNÇÕES PARA APOIO AO CICLOTURISMO**

A área do Parque Natural Norte (PNLN) em Esposende foi dotado de colunas urbanas multifunções para apoio aos cicloturistas. Estes equipamentos disponibilizam um conjunto de ferramentas para a realização de pequenos arranjos e afinações das bicicletas, assim como a possibilidade de encher as câmaras de ar, e encontram-se disponíveis em alguns pontos do percurso da Ecovia do Litoral Norte, nomeadamente em Apúlia, Ofir-Fão, Zona Ribeirinha de Esposende e Cepães - Marinhas. Com esta medida, o município pretendeu potencializar e efetivar a imagem do Parque Natural Litoral Norte, através da promoção dos percursos pedestres existentes neste território, oferecendo apoio aos munícipes, visitantes e turistas que façam uso das bicicletas. Esta medida resulta de uma candidatura apresentada à operação “Valorização e Promoção do Parque Natural Litoral Norte”, cujo investimento total elegível é de 242.016,99 euros, com comparticipação de 78 por cento.

## **FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA REGRESSA EM JULHO À PÓVOA DE VARZIM**

O 45.º Festival Internacional de Música da Póvoa de Varzim (FIMPV) realiza-se, entre os dias 7 e 29 de julho, entre o Cine-Teatro Garrett, a Igreja Românica de S. Pedro de Rates e a Igreja Matriz, com manifestações paralelas na Biblioteca Diana-Bar, Biblioteca Municipal Rocha Peixoto e no Museu Municipal. Os bilhetes estão à venda na BOL (€5, por espetáculo ou €40, o passe-geral). A conferência de 7 de julho com Rui Vieira Nery e Rodrigo Teixeira é de entrada livre, até ao limite da lotação da sala. Ao longo da sua história, o evento tem proporcionado a apresentação dos mais respeitados mentores da música clássica e dos expoentes internacionais do repertório clássico-romântico, jazz e da contemporaneidade. Paralelamente, imprime um forte apoio aos novos valores portugueses da criação e interpretação, captando novos públicos entusiastas da cultura.



M.  
even-  
tos

## COMÉDIA

# BEATRIZ GOSTA

Theatro Gil Vicente | Barcelos

12 de julho

**21h30**

**12,5 €**

Beatriz Gosta está de regresso ao stand-up com o novo espetáculo, "RESORT" que pode ser férias, retiro, escapismo ou um burnout numa hora e pouco de espetáculo. Sempre naquele equilíbrio ténue entre rir de nervoso e gargalhar até pingar na cueca. Só há uma certeza: é de perder o juízo!



## MÚSICA

# SCORPIONS

Altice Forum | Braga

16 de julho

**21h00**

**45-60 €**

Os lendários Scorpions estão de regresso com novo álbum, Rock Believer, e com tour mundial a acompanhar. Os Scorpions são a banda rock número 1 da Alemanha e uma das mais importantes das últimas décadas. Até à data, acumulam mais de 120 milhões de vendas, mais de 5000 concertos na bagagem e inúmeros clássicos que ainda hoje são ouvidos.



## TEATRO

# OS IDIOTAS

Theatro Gil Vicente | Barcelos

29 de julho

**21h30**

**3 €**

Um grupo de atores e atrizes junta-se para questionar o seu ofício e a sua existência enquanto agentes do acontecimento teatral. É a partir desse lugar que se ensaiam possibilidades do teatro, problematizando o contexto onde o trabalho de ator/atriz se confronta com o que neles se refaz e desfaz, nos limites dos seus corpos e da ficção que constroem e habitam.



# “ARES DE VERÃO” PROJETA BRAGA COMO DESTINO CULTURAL AO AR LIVRE

O programa “Ares de Verão” vai transformar a cidade de Braga, durante os meses de Julho e Agosto, numa enorme sala de espectáculos ao ar livre.

Estão previstos concertos, teatro, música, novo circo, dança e folclore, diversas propostas artísticas que convidam as pessoas a sair de casa e a desfrutar das praças, dos jardins e dos espaços públicos de Braga.

Ao todo, o programa “Ares de Verão” irá chegar a seis espaços públicos da cidade, trazendo consigo cinco festivais, 12 espectáculos de teatro, mais de 30 concertos de música, mais de 35 actuações de música e dança popular e tradicional, Dj’s, animação de rua, jogos e mercado cultural.

O programa cultural arrancou no dia 1 de Julho, com um concerto da Orquestra Filarmónica de Braga, na Praça Municipal. No dia 2, teve início, no mesmo espaço, o sempre surpreendente Festival de Teatro de Braga – Mimarte, que, este ano, trouxe seis espetáculos nacionais e dois internacionais, de França e Espanha. A acessibilidade e inclusão são uma aposta com Língua Gestual Portuguesa em várias peças. Da comédia ao género biográfico, passando pelo cruzamento com outras disciplinas artísticas, este festival conta ainda com um espectáculo para os mais novos no Museu dos Biscainhos.

A banda luso-brasileira do Trio Pagú deu um concerto na noite do dia 9 de Julho, pelas 22h00 na Praça Municipal, apresentando o seu novo trabalho.



# “VERÃO NO PARQUE” PARA TODA A FAMÍLIA

Entre 4 de Julho e 25 de Agosto decorre o “Verão no Parque”, um programa especialmente projetado para públicos de todas as idades, que oferece um conjunto de actividades culturais e recreativas para desfrutar no refrescante e relaxante Parque de São João da Ponte.

O ano de 2023 assinala a 6.ª edição do festival internacional Nova Arcada Braga Blues que vai decorrer de 13 a 15 de Julho, no Largo do Pópulo. Com 10 dias de blues na edição de Verão, o festival conta com muitas novidades. Braga, volta a ser ponto de encontro multicultural com mais uma edição do Festival Internacional de Folclore, que decorre nos dias 28, 29 e 30 de Julho, na Praça Municipal. A cidade abre as portas às mais variadas expressões populares provenientes dos vários pontos do globo. De regresso estão também as Tardes de Domingo nos dias 6, 13, 20, 27 de Agosto e 3 de Setembro.

O Parque de São João da Ponte, com as suas refrescantes sombras, é o palco ideal para a actuação dos Grupos

Folclóricos do Concelho de Braga.

As noites quentes de Agosto trazem muita música com os festivais “Sons do Noroeste” nos dias 3, 4 e 5 de Agosto na Praça Municipal. Três dias de música de raiz, com origens ou pontes entre o Norte de Portugal e a Galiza, sob pontos de vista e abordagens novas e contemporâneas.

## **I Festival ESTEOESTE dá palco a bandas e artistas locais**

Nas margens do Rio Este, nasce um festival que celebra a essência musical da região. Sob o nome ESTEOESTE, este evento que vai decorrer nos dias 11, 12 e 13 de Agosto no Parque da Ponte destaca-se como uma plataforma para as bandas e artistas naturais ou residentes em Braga.

Mas, para além destes eventos há ainda muitos espetáculos para animar os dias e as noites amenas do Verão, em Braga. São dois meses cheios de arte e de cultura, numa verdadeira ode à estação mais vibrante e quente do ano.



# GRUPO DM E OFICINA DE S. JOSÉ JUNTAM-SE EM CONVÍVIO



Foi em clima de alegria, boa disposição, união e camaradagem que funcionários e colaboradores do grupo Diário do Minho (jornal DM, Revista Minha, Gráfica DM e DMtv) e da Oficina de S. José se juntaram para estreitar laços de amizade em dois eventos bem animados.

O primeiro decorreu em plena serra do Gerês, com um passeio até S. Bento da Porta Aberta e a realização do trilho da Águia do Sarilhão. Os participantes, com a preciosa ajuda dos guias João e Ângela, e acompanhados de dois cães que animaram fortemente o grupo, partiram à aventura por um percurso pedestre com fortes tradições culturais e etnográficas.

Por terrenos aplanados de um vale alargado por onde passa o Ribeiro de Rodas, entre o Núcleo Museológico e a margem esquerda da albufeira de Vilarinho da Furna, o convívio foi uma constante. Histórias, canções ou anedotas divertiam os presentes que tiveram a oportunidade de percorrer a estrada romana Via Nova XVIII (Geira), com passagem pelas milhas XXVII, XXVIII e XXIX, avistando outros pontos de interesse, como a fraga do Sarilhão ou a Mata da Albergaria. O percurso contemplou também uma visita à campa do Cónego João Aguiar, ex-Diretor do Diário do Minho, recentemente falecido, e, fechado o trail, o grupo rumou até S. Bento da Porta Aberta onde honrou o antigo Administrador do DM, Cónego Fernando Monteiro, com uma visita ao Santuário. O convívio terminou com um almoço no Hotel S. Bento, onde o grupo foi muito bem recebido pelo seu director José Arriscado e por toda a equipa hoteleira.



## Festa de S. João muito animada

Uns dias depois desta acção, as duas empresas juntaram-se para novo convívio, desta vez, para assinalar as festas de S. João. No final da tarde de mais um dia intenso de trabalho, os participantes juntaram-se para uma sardinhada, um momento que se tem tornado tradição e onde foi partilhada a ementa típica das celebrações do S. João, com sardinhas, febras, saladas, pimentos, broa fresca, vinho, cerveja e refrigerantes. O objetivo foi cumprido, nada mais nada menos que promover um elevado espírito de equipa e uma assinalável dinâmica de grupo. Não faltou animação, boa música, vozes afinadas, outras nem tanto... mas, no fundo, isso era o menos importante.... A festa foi constante e, no final, todos saíram de sorriso no rosto e com vontade de participar no(s) próximo(s)...



# MAIS DE 100 EVENTOS ANIMAM VERÃO DE ESPOSENDE

O verão em Esposende conta com mais de 100 eventos que animam a cidade da foz do Cávado e todo o concelho, entre julho e setembro.

A programação eclética inclui música, dança, poesia, teatro, exposições, stand up comedy e atividades desportivas. À cabeça do cartaz são chamados nomes como José Cid, Vítor Kley, Nuno Casais, Sofia Escobar, Tributo aos ABBA, além de eventos icónicos das noites esposendenses, como a Silent Party, a Noite Branca ou a Esposende Summer Party 80's. A Festa do Emigrante terá Emanuel e a Galaicofolia regressa ao Castro de São Lourenço, em Vila Chã, evidenciando a cultura castreja. O Festival da Juventude, com Blaya, o DJ Padre Guilherme e DJ Pette prometem grande animação, mas o programa prevê a atuação dos grupos folclóricos do concelho que desfilarão toda a sua carga etnográfica.

O Caminho Português da Costa para Santiago de Compostela, os eventos desportivos, nomeadamente os desportos marítimos, os eventos culturais e os eventos de promoção da gastronomia local muito contribuem para complementar a atratividade de Esposende.

Lembre-se que Esposende é um destino balnear de excelência,

conforme comprova a distinção da Associação Bandeira Azul da Europa que atenta a critérios de qualidade da água, de segurança e serviços, de gestão ambiental e equipamentos e de informação e educação ambiental. Por isso, as praias de Esposende receberam o galardão "Praia com Qualidade de Ouro".

Está ainda a ser concretizado um grande investimento para dotar as praias, também, com as melhores condições para acolher os milhares de veraneantes, contemplando a reabilitação dos sanitários e dos passadiços.

Reforçando a ideia que Esposende «é, cada vez mais, um destino de excelência para veraneio, mas lembrando que o concelho revela uma procura incessante para viver e investir», o presidente do município, Benjamim Pereira destacou a vocação festiva que se reflete em verões plenos de animação e espetáculos. «Este é o melhor cartaz que já tivemos, com muitos momentos de qualidade para que possamos recarregar baterias», concluiu durante a apresentação que decorreu nas Piscinas Foz do Cávado, uma vez mais em formato de *sunset*, animado pelos DJs Fucking Bastards, Drey e Tiago Cruz.



**AutoFix**<sup>®</sup> **41** ANOS  
**USADOS CERTIFICADOS** 1982

# Encontre o carro ideal!

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



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



**4**  
ANOS  
GARANTIA  
TOTAL

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

 facebook.com/AutoFix.lida  instagram.com/AutoFix.lida  twitter.com/AutoFix.lida

# SUNSETS ANIMAM VERÃO EM BARCELOS

Os fins de tarde das sextas-feiras de verão (7, 14, 21 e 28 de julho e 4 de agosto) em Barcelos vão ser animados e transformados num ponto de encontro, repleto de alegria e descontração.

A iniciativa "By the River | Barcelos Sunset 2023" vai decorrer no Jardim das Margens do Cávado, paredes-meias com a Casa da Azenha, entre as 18h00 e as 21h30. Um evento com entrada livre que promete boa música, um pôr do sol único, num evento que vai proporcionar momentos aprazíveis de fim de tarde, na margem direita do rio Cávado.

A decorrer durante o mês de julho e a primeira sexta-feira de agosto, esta iniciativa do Município de Barcelos, operacionalizada pela Casa da Juventude, foi pensada para que as pessoas possam entrar de fim de semana em ambiente descontraído, na companhia da família e amigos. O evento é dirigido a todas as pessoas que desta forma podem descontraír a mente e o corpo, sentadas ou deitadas sobre uma manta, eventualmente acompanhando as conversas saboreando uma bebida fresca.

## Cantores e Djs prometem muita música

No "By the River | Barcelos Sunset 2023" poderá ouvir diversos estilos musicais, contando com músicos de Barcelos e da região, bem como com a participação especial dos jovens que participaram no evento da Casa da Juventude – Arte em Movimento.

O arranque do evento dá-se com Maria Inês Alves, Villa Nazca e Dj Paulo Cunha, no dia 7 de julho. Depois, no dia 14 é a vez de Wave, Sebastião Antunes e DJ Alfonsvs. Já no dia 21, é a vez de Lara Guimarães, Voice N'Bass e Dj Nel Torres; e no dia 28 animam o Sunset a Sofia Pereira, Wav.in Collective e Dj Tiago Lopes. O evento termina no dia 4 de agosto com Morfo, Maze&Spock e Dj Viktor Soul, num final de tarde com muita animação. A iniciativa conta também com a presença do DJ residente Tonny.





**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**

# APÓS 160 ANOS AO SERVIÇO DAS EMPRESAS DA REGIÃO, AEB TORNA-SE CÂMARA DE COMÉRCIO E INDÚSTRIA

A Associação Empresarial de Braga (AEB) assinalou o seu 160.º Aniversário, com uma Gala Comemorativa no Auditória Vita. A celebração contou com a presença de associados, colaboradores, formandos, entidades e parceiros de excelência, destacando-se a presença do Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços, Nuno Fazenda, do presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, do reitor da Universidade do Minho, Rui Vieira de Castro, entre outras instituições das forças vivas de Braga e dos órgãos sociais da AEB.

Após o momento musical protagonizado por The We Rhythm & Blues, a sessão iniciou com a apresentação do documentário "160 anos de história", numa retrospectiva daquilo que foi a ação da AEB durante os seus anos de atividade.

Seguiram-se os discursos do Presidente da Direção da AEB, Daniel Vilaça, do Presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, bem como do Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços, Nuno Fazenda.

Numa visão mais orientada para o futuro, e tendo em conta

o mais recente reconhecimento como Câmara de Comércio e Indústria, a AEB apresentou também um vídeo informativo sobre esta nova etapa. Houve ainda oportunidade para um momento de Mesa redonda, tendo estado em debate o papel e a importância do associativismo. Esta sessão contou com as intervenções de Carlos Cardoso, Vice-presidente da CIP – Confederação Empresarial de Portugal, e João Vieira Lopes, Presidente da CCP – Confederação do Comércio e Serviços de Portugal, e com a moderação do Presidente da Assembleia Geral da AEB, Pedro Fraga.

Foram, também, atribuídos os diplomas de mérito associativo e empresarial às 40 empresas que cumpriram 10, 25, 50, 75 e 100 anos de filiação, pelo seu relevante contributo para a afirmação e valorização do tecido empresarial da região. Neste seguimento, a Direção da Associação homenageou, ainda, um conjunto de parceiros de excelência pelo apoio prestado na realização de um conjunto de iniciativas de dinamização económica e associativa que criam valor e promovem as empresas da região.



# DISTINÇÕES

## 10 anos de filiação

Abadia d'Este restaurante; Ana Paula Jewerly; Bracril; Clibioestética Constança; Forno Mágico; Hotel Méliã Braga; Quelha Branca; Sabichão Saltitão; Ultriplo.

## 25 anos de filiação

A Funerária de São Vicente; Amberg; Ana & Carmo Interiores; Café Amorim; Campe; Centro Ótico Ibérico; Confiauto s.a.; Eletro Pichelaria Pedome; Foto S. Vicente; Filinto Mota; Hóteis do Bom Jesus; Hotel Dom Vilas; Óticas Minho; Ourivesaria Dias; Ourivesaria Meira; Pastelaria S. Bento; Padaria e Pastelaria Madrugadora; Públicos; Recauchutagem Ramôa; Restaurante Cozinha da Sé; Restaurante Vale do Homem; Soares & Ferreira, sociedade de limpezas e desinfecções; Staples Portugal; Taberna Pimpão.

## 50 anos de filiação

Agência Lima de Rita Matilde Gonçalves Sampaio; mercearia de Real; Xavier Ferreira & filhos.

## 75 anos de filiação

Casa Valente; Celeiro de Adaúfe.

## 100 anos de filiação

Ótica Cerqueira Gomes; Silva Domingues.

## Parceiros de excelência:

Adega de Favaios; Banco Montepio; Caetano Auto; Delta Cafés; Recheio Cash & Carry; Sociedade Central de Cervejas e Bebidas; Sporting Clube de Braga.

Uma das áreas fundamentais da intervenção da AEB passa também por preparar o futuro, nomeadamente formar jovens profissionais qualificados que ajudem as empresas associadas a se tornarem mais competitivas, e, neste sentido, foram, também, distinguidos os sete melhores alunos finalistas dos Cursos de Aprendizagem promovidos pela AEB em parceria com o IEFP:

## Curso de Técnico de Cozinha / Pastelaria

(Diogo Alexandre da Conceição Pereira; Pedro Ferreira Antunes).

## Curso de Técnico de Restaurante/Bar

(Beatriz Quintão Soares; Ana Beatriz Martins Gonçalves)

## Curso de Técnico de Mecatrónica Automóvel

(Duarte Gonçalves Carvalho; Diogo Miguel Gomes Machado; Luís Oliveira Silva)

Na Gala foi ainda entregue o estatuto de Associado Honorário a Domingos Macedo Barbosa, ex-presidente da Associação Empresarial de Braga, e à Universidade do Minho. O encerramento ficou a cargo do Presidente da República, que apesar de não ter conseguido marcar presença, não deixou passar a data em branco. Na sua mensagem, em vídeo, Marcelo Rebelo de Sousa parabenizou a associação e reconheceu «o muito que fez pelo território, e não apenas pela região, mas por Portugal».

# MATILIGHT JUNTOU COLABORADORES, CLIENTES E PARCEIROS NUM ARRAIAL ANIMADO

A Matilight, empresa com soluções de iluminação e electricidade, organizou um arraial no exterior das suas instalações em Ferreiros, juntando trabalhadores, clientes, fornecedores e diversos parceiros numa acção de grande confraternização. Neste convívio, de portas abertas à comunidade, houve muita boa disposição, diversos momentos de animação e onde não faltaram iguarias tradicionais, como porco no espeto, caldo verde e cerveja para todos os presentes.

António Costa, um dos fundadores da empresa, afirmou na ocasião que a proximidade entre os clientes e os trabalhadores «é fulcral para o sucesso da marca» e, por essa razão, promoveu esta iniciativa que serviu também como forma de celebrar os santos populares.

O responsável pela marca evidenciou ainda a importância de criar elos de ligação entre toda a comunidade, tendo sido aquele um momento ideal para isso acontecer, num contexto mais animado e informal.





Fundada em 2012 por dois empreendedores, António Costa e Paula Costa, a Matilight atua no setor da iluminação de interiores e exteriores, iluminação industrial e iluminação de emergência, disponibilizando ainda opções de iluminação relativas ao dia a dia doméstico. Conta já com mais de 15 colaboradores, integrados numa equipa jovem, dinâmica e qualificada que, pelas palavras dos fundadores, se encontra em constante formação e capaz de enfrentar os desafios cada vez mais exigentes num mundo globalizado.

A empresa apresenta diversas parcerias efetuadas com algumas das maiores marcas do setor a nível mundial, dedicando-se principalmente à importação e comercialização de material elétrico e de iluminação LED. Além de atuar em Portugal, traz também na sua bagagem a presença nos mercados internacionais, nomeadamente em países como França, Bélgica, Luxemburgo e Holanda.



MATILIGHT



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



+351 253 056 078



geral@matilight.com

**«SOMOS MUITO FELIZES  
COM O NOSSO TRABALHO,  
POIS ALÉM DE TRANSFORMARMOS  
SORRISOS, MUDAMOS VIDAS»**



## **ENTREVISTA A SÉRGIO CANIÇO, DIRETOR CLÍNICO DA CANIÇO-ESTÉTICA E IMPLANTOLOGIA AVANÇADA**

Considerada uma referência na área da Estética e Implantologia Avançada, a Clínica Caniço está a comemorar 25 anos a transformar sorrisos e a mudar vidas. Em entrevista à Revista Minha, Sérgio Caniço, diretor clínico, lembra o passado com orgulho e perspectiva o futuro com entusiasmo.

**A história da Clínica Caniço começou há 25 anos. Conte-nos como aconteceu e como foram os primeiros tempos?**

É uma história engraçada. A Clínica Caniço foi fundada pelos meus pais, o Sr. Manuel Caniço e D. Rosa Carvalheiro e ambos, há 25 anos, eram da área da restauração. Como procuraram sempre por uma vida melhor fizeram uma parceria com um médico-dentista e criaram esta clínica. No entanto, passado um ano perceberam que os valores do outro sócio não iam ao encontro dos mesmos que idealizavam para a Clínica que sonhavam um dia ter. Desta forma, assumiram a empresa sozinhos. No início, os tempos foram um pouco difíceis, uma vez que os meus pais não tinham o conhecimento necessário da área e assumir uma empresa da área dentária é sempre um grande desafio. Com muito trabalho e dedicação conseguiram criar equipas fortes e assumiram-se no mercado em Braga.

**Quais são os marcos importantes ao longo deste percurso?**

Nos primeiros tempos, a clínica tinha apenas um consultório, foi crescendo de forma sustentável. Há 8 anos finalizei o meu curso de médico-dentista na Universidade do Porto e integrei a Clínica Caniço. Aí, expandimos para dois consultórios. Com a minha visão mais diferenciada e de querer um projeto mais ambicioso, fomos crescendo, expandimos para o terceiro gabinete e investimos em toda a tecnologia necessária para uma Clínica avançada e totalmente digital. Atualmente, somos uma referência na cidade de Braga e a nossa missão e visão é continuar a destacar-nos no mercado projetando um crescimento para o dobro dos gabinetes num futuro muito próximo, de forma a podermos corresponder à procura dos nossos pacientes.

**A Clínica Caniço é uma empresa de gestão familiar. Quais são os valores comuns da clínica que mais admira?**

A Clínica Caniço é uma empresa de gestão familiar e existem valores comuns que admiro profundamente. Desde o início que estabeleci uma cultura de proximidade e apoio mútuo entre todos os membros da equipa, independentemente da posição hierárquica. Esta união estende-se além dos limites familiares e cria um ambiente acolhedor e colaborativo para todos os funcionários. O espírito de equipa é outro valor que é fortemente enraizado na Clínica Caniço. Todos os colaboradores são incentivados a trabalhar juntos em prol de um objetivo comum: fornecer a melhor experiência ao nosso paciente. Existe uma atmosfera de cooperação e comunicação aberta, onde as ideias e opiniões são valorizadas e todos são incentivados a contribuir ativamente para o crescimento e sucesso da clínica. Além disto, a Clínica Caniço incorpora valores familiares que se refletem na forma como tratamos os pacientes. Há um senso de empatia, respeito e dedicação no atendimento ao paciente, onde cada pessoa é tratada com cuidado e atenção personalizada. A integridade e a transparência são fundamentais em todas as interações, tanto internas quanto externas.



**«Os tratamentos tecnicamente avançados são essenciais, mas o fator humano e a proximidade são os principais elementos que realmente fidelizam os pacientes»**

### **Qual o segredo para a longevidade da vossa marca de saúde?**

O segredo para a longevidade da Clínica Caniço que está no mercado há 25 anos, reside em alguns princípios fundamentais que sempre foram seguidos desde os primeiros dias. O principal foco da nossa clínica tem sido o paciente, e por isso, colocamos sempre as suas necessidades e o seu bem-estar em primeiro lugar. Ao longo dos anos, mantivemos o compromisso inabalável de oferecer um serviço de excelência e personalizado para cada pessoa que nos procura. Reconhecemos que cada paciente é único e tem necessidades específicas, por isso, adaptamos os nossos serviços de acordo com as suas necessidades e expectativas. Além disto, a constante procura pela excelência é o elemento chave para a longevidade da nossa clínica. Investimos em profissionais altamente qualificados e atualizados com os avanços mais recentes no campo da medicina dentária. Estamos sempre motivados em aprender e a melhorar, incorporando novas técnicas e tecnologias que possam aprimorar ainda mais a qualidade dos nossos tratamentos e serviços. Outro fator importante é a construção de relacionamentos duradouros com os nossos pacientes. Valorizamos a confiança e o respeito mútuo, procuramos estabelecer uma conexão genuína com cada pessoa que passa na Clínica Caniço. O nosso objetivo é criar um ambiente acolhedor e amigável, onde os pacientes se sintam confortáveis, confiantes e em casa. Estes princípios têm sido a base do nosso sucesso ao longo dos anos e continuaremos a segui-los no futuro.

### **A Clínica Caniço proporciona tratamentos tecnicamente de vanguarda e todos os investimentos são essenciais para o desenvolvimento de uma marca. Mas na verdade, o que fideliza os pacientes é a proximidade e o fator humano. Concorda com esta análise?**

Completamente de acordo com esta análise. Na Clínica Caniço, reconhecemos que, embora os tratamentos tecnicamente avançados sejam essenciais para oferecer o melhor atendimento, o fator humano e a proximidade são os principais elementos que realmente fidelizam os pacientes. Com o recurso a toda a tecnologia que dispomos hoje em dia na nossa clínica, a nossa filosofia é propor sempre um plano de tratamento completo e resolver todos os problemas de saúde e estética oral no menor número de consultas possível e com os melhores resultados da medicina dentária atual! E no final, os nossos pacientes agradecem, reconhecem e recomendam familiares e amigos. Sentimos que a nossa filosofia é diferenciadora e com resultados surpreendentes para todos.



*Dr. Bernardo Machado, Dr. Sérgio Caniço e Dr. David Gomes*



«Cultivamos um ambiente acolhedor e amigável, tanto para os nossos pacientes quanto para a nossa equipa»



#### Quais são as especialidades médicas da clínica?

A Clínica Caniço possui diversas especialidades dentárias, as comuns nesta área, mas existem dois serviços principais que se destacam: a Implantologia -Implantes e Dentes Fixos em 1 dia juntamente com os Tratamentos Estéticos - facetas e coroas dentárias. Os alinhadores invisíveis e o aparelho dentário também são serviços especializados da nossa clínica! Hoje em dia, a estética de um sorriso é muito importante para todas as pessoas e sociedade e temos cada vez mais pacientes à nossa procura para os tratamentos de Estética Dentária

onde somos referência! Um fator que dá uma enorme confiança ao paciente que procura os tratamentos de estética dentária é que mesmo antes de iniciar o tratamento conseguimos apresentar um projeto real do seu sorriso final. Mexemos com as emoções dos nossos pacientes e percebemos que temos um poder brutal de devolver auto-estima e felicidade aos nossos pacientes, transformando completamente a vida deles. Somos muito felizes com o nosso trabalho, pois além de transformarmos sorrisos, mudamos vidas! Esse é o verdadeiro impacto da nossa profissão!



Comemoração dos 25 anos da Clínica Caniço com fim-de-semana de team building no Rio Douro

### **A digitalização já tem um papel importante neste sector. Como perspectiva a sua evolução no futuro?**

A digitalização já desempenha um papel importante na área da medicina dentária. Hoje em dia, através do *scanner* 3D da boca do paciente associado ao TAC 3D do osso do paciente, conseguimos em *softwares* avançados fabricar guias precisas de colocação de implantes para uma cirurgia mais eficaz e menos invasiva para o paciente, com resultados mais previsíveis. Estas guias são fabricadas através de impressoras 3D na própria clínica, pois possuímos toda a tecnologia mencionada e profissionais com formação avançada para o controlo total *in house*. Outra perspectiva promissora é a integração de sistemas digitais na comunicação e gestão da clínica, como agendamento de consultas *online*, históricos de pacientes, entre outros.

### **Como define a sua equipa?**

Acima de tudo, a nossa cultura é trabalhar com brio. A equipa da Clínica Caniço é definida pela sua dedicação, motivação, disciplina, excelência e espírito de equipa. Valorizamos a excelência em tudo o que fazemos, desde a comunicação com os pacientes até à execução dos procedimentos clínicos. Cada membro da equipa esforça-se para alcançar os mais altos padrões profissionais e fornecer um atendimento de qualidade. Cultivamos um ambiente acolhedor e amigável, tanto para nossos pacientes quanto para a nossa equipa. Comemoramos marcos importantes, como, por exemplo, os 25 anos da Clínica Caniço, com um evento especial onde passamos o fim de semana no Douro. Desfrutamos de várias atividades como *kayak*, *yoga*, piscina, *jacuzzi*, noite de óscares e, claro, a tranquilidade e paz da natureza do Douro. São estas experiências que nos ajudam a manter vivos estes valores e a fortalecer os nossos laços como uma equipa unida.



### **Quais são os planos futuros de desenvolvimento para a clínica?**

Desde o início, o nosso compromisso inabalável tem sido colocar o paciente em primeiro lugar, e estamos orgulhosos de dizer que esta visão continua a guiar-nos em cada passo da nossa jornada. Expressamos a nossa profunda gratidão a todos os pacientes que confiaram em nós ao longo destes anos. É gratificante ouvir o *feedback* de pacientes que dizem: "Porque não encontrei a Clínica Caniço mais cedo?!" Estas palavras enchem-nos de alegria e motivam-nos a continuar



este percurso. Sabemos que a nossa jornada está longe de terminar. À medida que olhamos para o futuro, estamos entusiasmados em continuar a aprimorar os nossos serviços. Queremos ser uma referência para os nossos colegas e toda a população de Braga e demonstrar que é possível vir ao dentista e obter sempre experiências positivas. Juntos, continuaremos a proporcionar um cuidado excepcional que faça a diferença na vida de cada pessoa que atendemos.



# PASSEIO DE BTT EM VIEIRA DO MINHO SOLIDÁRIO COM APPACDM DE BRAGA

Numa manhã ensolarada, em que o bom tempo se fazia sentir, um grupo entusiasmado de mais de 100 ciclistas preparava-se para embarcar num passeio solidário de BTT. O cenário era perfeito: a paisagem exuberante convidava à aventura e à descoberta, enquanto a energia contagiante dos participantes elevava o entusiasmo a um patamar mais elevado.

O objetivo do evento era tripló: além de desfrutarem do prazer de pedalar pelo meio da natureza, de promover o desporto e atividade física, os participantes tinham em mente também contribuir para uma causa nobre. Movidos pelo espírito de

solidariedade, a cada pedalada iriam ajudar a angariar fundos para a APPACDM de Braga (Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental).

Enquanto a brisa suave se fazia sentir nos rostos dos participantes e as rodas das bicicletas avançavam, a amizade fortalecia-se, transformando aquele passeio numa oportunidade única de convívio e partilha.

A partida teve início no Parque de Campismo da Cabreira - Vieira do Minho, o mesmo local onde terminou o passeio. O percurso, com grau de dificuldade média, teve uma distância



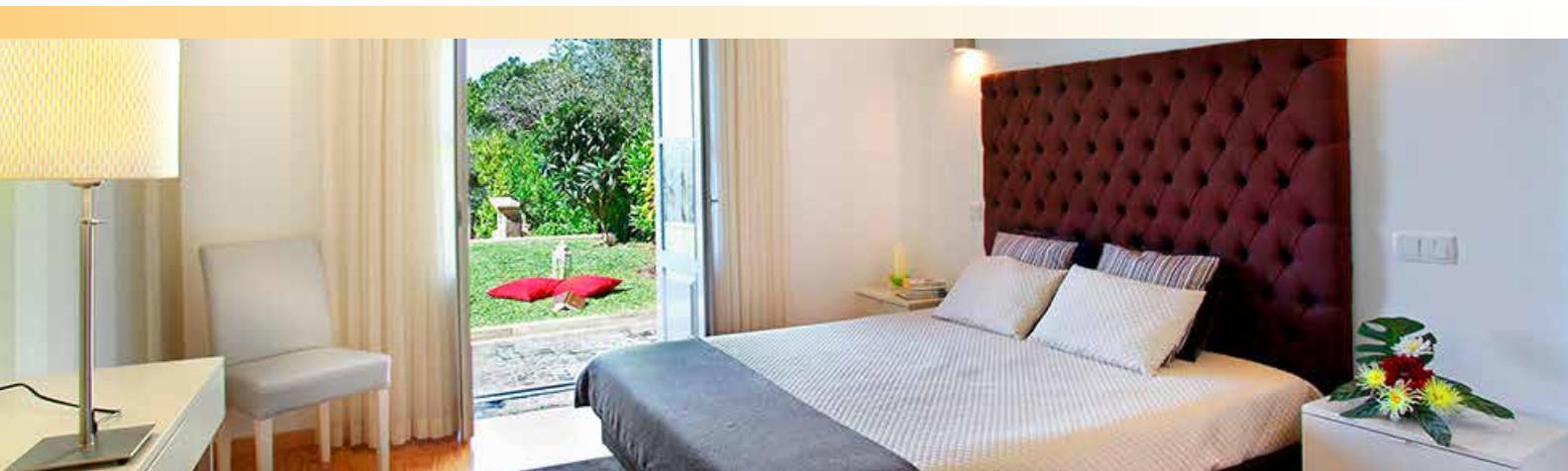
de aproximadamente 40 Km, e contemplou caminhos públicos e privados, onde não faltaram, além da componente desportiva, diversos momentos lúdicos, a passagem por locais únicos e a oportunidade de apreciar vistas deslumbrantes de cortar a respiração em plena Serra da Cabreira, destacando-se passagens junto ao Santuário de Nossa Senhora da Fé e ao Baloço da Serradela. No final do percurso, todos os participantes foram contemplados com um lanche/convívio, onde não faltou porco no espeto e boa disposição. O passeio "Pedalar Solidário - Bendita Bikes" contou com



participantes com idades compreendidas entre os 16 e os 80 anos, vindos de vários pontos da região Minho, a título individual, em equipas e associações, entre as quais a ACMinho, Maximus Team, Sobarroso, Toupeirinhas do Pedal e Amodinhos. A iniciativa promovida pela Bendita Bikes, teve o apoio da Câmara Municipal de Vieira do Minho e das empresas Agrifer, Proposal, Denfer, Tolniber e LR Garrafeira. No final, foi recolhido e entregue à APPACDM um relevante apoio monetário fruto das contribuições voluntárias e donativos dos patrocinadores do evento.



# CASA DA CUCA O REFÚGIO PERFEITO PARA OS AMANTES DA NATUREZA E DA FASCINANTE CULTURA DO VINHO



A Casa da Cuca é um deslumbrante espaço de turismo rural e enoturismo situado em Ponte de Lima. Rodeado por paisagens exuberantes e vinhedos pitorescos, esta casa do século XV e reconstruída em 2013, é um convite a experimentar a tranquilidade rural enquanto mergulha na fascinante cultura do vinho.

O refúgio perfeito para os amantes da natureza e apreciadores de vinhos que não dispensam a serenidade do ambiente e a hospitalidade natural dos locais.

A Casa da Cuca abrange vastos campos verdes, intercalados por entradas de videiras que se estendem até onde a vista alcança. Aqui, cada estação traz consigo uma nova paleta de cores e aromas, criando uma atmosfera mágica e inspiradora. O enoturismo é a essência da quinta, num convite a descobrir os segredos do mundo do vinho através de visitas guiadas às vinhas e à adega tradicional. Aqui são compartilhados ensinamentos e histórias, num evidente entusiasmo sobre as diferentes variedades de castas cultivadas, as técnicas de vinificação e o cuidado meticuloso que uma equipa especializada dedica a cada garrafa produzida. Um projecto de alojamento que contempla ainda a Casa da Cuquinha, com dois quartos, jardim florido com árvores de fruta e um salão de jogos com mesa de bilhar. Dois espaços onde se é bem recebido e no qual temos a oportunidade de

degustar vinhos premiados, aprender a harmonizá-los com pratos locais e até participar em workshops interativos para aprimorar o seu paladar.

Para completar a experiência, disponibiliza alojamentos encantadores que combinam o charme rústico com o conforto moderno. Com quartos decorados com bom gosto que oferecem vistas deslumbrantes dos vinhedos, do jardim paisagístico ou da apetecível e refrescante piscina exterior. Desperte todas as manhãs com o canto dos pássaros e desfrute de um delicioso pequeno almoço com produtos frescos da região.

Para os mais aventureiros, a Casa da Cuca é ponto de partida perfeito para explorar os caminhos sinuosos que atravessam os vinhedos, desfrutando de uma caminhada revigorante ou de um passeio de bicicleta no seio de uma beleza natural. Essas experiências proporcionam uma imersão completa na vida rural, permitindo que se conecte com a terra, com a natureza e com o trabalho árduo por detrás de cada garrafa de vinho.

No final do dia, não há nada mais relaxante do que descontrair nos pitorescos jardins, saborear um copo de vinho exclusivo e contemplar o pôr do sol dourado que banha os vinhedos, num refúgio perfeito para quem procura uma fuga inspiradora da cidade, onde a paz e a tranquilidade se encontram de forma sublime.

### Vinhos e a recuperação da casta Moreira do Lima

No que aos vinhos diz respeito, a Casa da Cuca é um projeto familiar desenvolvido em Moreira do Lima, sendo o foco a recuperação do património genético das castas típicas do vinho branco de Moreira do Lima. Os irmãos José Carlos e Sandra Amorim deram continuidade ao trabalho do pai, Carlos Amorim, impulsionando a recuperação das castas desta aldeia limiana, apostando no Dourado, casta considerada o início do Loureiro, Cainho de Moreira do Lima e Galeguinho. A natureza do projeto consiste na recuperação das castas

em vias de extinção, traduzindo-se no lançamento, o ano passado, do primeiro monocasta de Cainho de Moreira do Lima, que está a ter uma excelente apreciação por parte de críticos conceituados. A área de produção cifra-se em 5,5 hectares, sendo 3,5 hectares de Loureiro, 1,5 hectares das castas tintas Vinhão, Borraçal e Doçal e 8 mil metros quadrados de Cainho de Moreira do Lima. Os vinhos são comercializados com as marcas "Da Cuquinha" (Loureiro e Cainho de Moreira do Lima) e "Carcaveira Velha" (Vinhão).



Rua do Couto No.239 / Cabação Moreira do Lima,

4990-673 Ponte de Lima

(+351) 966 654 982

[asadacuca.pontedelima@gmail.com](mailto:asadacuca.pontedelima@gmail.com)

# «A Rota Norte une o Norte e vai ajudar a captar mais notoriedade para Portugal»

ENTREVISTA A MARCO NEIVA, PROMOTOR DA ROTA NORTE

TXT: Vasco Alves  
PIC: Mara Fernandes e Marco Neiva

Há uma nova roadtrip que une o Norte do país. Um percurso circular com 777 km que atravessa quatro regiões, oito distritos e 35 municípios que promete viagens transformadoras e momentos únicos. Marco Neiva é o mentor e gestor de um projecto que pretende atrair turistas e ajudar Portugal a tornar-se numa marca ainda com mais notoriedade.

### **Antes de mais, quem é o Marco Neiva em termos pessoais e profissionais?**

Sou minhoto, natural de Barcelos e tenho 38 anos. Nascido na aldeia de Feitos, junto à estrada Nacional 103 que me conecta a novos locais, novas pessoas e a muitos sonhos. Adoro Portugal, os portugueses e a nossa cultura. Profissionalmente, estudei Computação Gráfica e Multimédia, e nos últimos anos fui-me especializando em Video Marketing com foco na promoção turística. Faço produção de conteúdos promocionais, desenvolvo estratégias para aumentar o alcance e impacto de campanhas promocionais. Sou um criativo que executa as suas próprias ideias.

### **Conta-nos um pouco sobre este novo projeto Rota Norte?**

É uma RoadTrip, um novo produto turístico no Norte de Portugal. A Rota Norte conecta os 4 sub destinos do norte de Portugal (Minho, Trás-os-Montes, Douro e Porto), numa rota circular com 777 km de distância. Um território com 3,4 milhões de habitantes, que pode receber todo o mundo e todo o mundo vai sentir-se bem aqui. Interliga os territórios de alta densidade com os de baixa densidade. Reduz a assimetria regional e reforça a coesão territorial. Reflete um destino turístico de excelência.

### **O que o torna especial e único?**

A Rota Norte não tem um início nem tem um fim, é circular e rapidamente se transforma numa estrada infinita. A Rota do Norte é feita de pessoas que vibram com as suas tradições, pessoas que partilham com orgulho as lendas e histórias. Cada momento vive-se com a paixão de quem ama a sua terra. É uma Rota que une o Norte, que respeita os dialetos típicos que não se perdem com a evolução do tempo, é a combinação perfeita entre o património natural e as construções feitas pelo homem. Paisagens naturais e diversificadas, uma excelente gastronomia, um extraordinário património cultural. Para além disso, mostra e promove as pessoas genuínas e o seu sotaque inconfundível.

### **Quais foram as principais inspirações por detrás desta rota turística?**

A principal inspiração para criar uma roadtrip no Norte de Portugal, foi a Estrada Nacional 2, uma roadtrip que conecta o Norte ao Sul, através de uma estrada histórica com mais de 75 anos. Em 2020, fiz a Nacional 2 em bicicleta elétrica durante 35 dias, onde produzi 35 vídeos vlogs para o meu canal. Foi uma viagem transformadora onde me cruzei com muitas pessoas, conheci novos locais e, acima de tudo, fiquei a conhecer o fenómeno das viagens em estrada.

### **Quais são os principais destinos ou pontos de interesse ao longo desta rota e que os torna imperdíveis para os viajantes?**

A Rota Norte acaba por atravessar 6 áreas protegidas e 5 Patrimónios da UNESCO (Centro Histórico do Porto; Arte Rupestre do Vale do Côa; Alto Douro Vinhateiro; Santuário do Bom Jesus do Monte; e Centro Histórico de Guimarães). Na área do artesanato tradicional, a UNESCO distinguiu a olaria preta de Bisalhães (Vila Real, 2016) e ainda como património imaterial, mais recentemente, somou o Carnaval de Podence (Macedo de Cavaleiros, 2019), enquanto manifestação ancestral carnavalesca, com os seus tradicionais "caretos". O Parque Nacional da Peneda-Gerês é considerado pela UNESCO como Reserva Mundial da Biosfera.





**«A Rota Norte  
é a justificação  
ideal para interagir  
e deixar-se ser  
surpreendido.  
A diversidade  
mora aqui»**

### **Quais são as melhores formas de percorrer a Rota Norte?**

A Rota Norte é um produto turístico que quer iniciar a sua expansão com o mercado interno, mas a ambição a curto prazo é ter turistas estrangeiros a percorrer o Norte de Portugal, para isso temos 2 grandes trunfos: a Rota Norte passa junto ao aeroporto internacional - Francisco Sá Carneiro, e, por outro lado, tem vários pontos de encontro transfronteiriços com Espanha. Estes turistas amantes das roadtrips, podemos encaixá-los nos principais nichos de viajantes: motards, autocaravanistas, famílias, amigos...

### **Como é possível planear da melhor forma esta rota turística?**

A melhor forma de planear a viagem é com recurso ao website [www.rotanorte.pt](http://www.rotanorte.pt). Na página encontra uma série de informações importantes para o ajudar a escolher os seus locais de preferência. O portal dispõe também de um mapa interactivo, que permite às pessoas compreenderem o itinerário e decidirem quais os locais para dormir, comer e visitar. Já está também disponível o passaporte da Rota Norte, um desdobrável com uma série de características incríveis. Desde um mapa informativo, a uma área carimbável e uma colecção de selos com ícones identitários de cada um dos 35 municípios atravessados pela Rota Norte. As redes sociais são um canal privilegiado para dar a conhecer o projeto, estão a ser produzidos conteúdos e publicações originais, mas irá incentivar-se a produção e partilha de conteúdo pelos próprios viajantes.

### **Quais foram os critérios utilizados para criar e determinar esta rota?**

A definição de um produto turístico desta natureza, tem de ser o equilíbrio de uma série de parâmetros. O ponto de partida foi a conexão de duas estradas históricas no Norte de Portugal: a Nacional 103 e a Nacional 222. A partir daqui foi necessário fechar o círculo e, para isso, foram escolhidas outras estradas com interesse turístico. Influenciou também a qualidade das paisagens, a oferta hoteleira, a oferta gastronómica, a oferta patrimonial e histórica. Outro aspecto que se teve em conta foi o impacto económico para as regiões do interior. A Rota Norte vai ao encontro das políticas de coesão territorial, de cooperação territorial europeia, de desenvolvimento regional e de valorização do interior, o desenvolvimento equilibrado do território, atendendo às especificidades das áreas do país com baixa densidade populacional e aos territórios transfronteiriços.

### **Quais os principais desafios que enfrentaste ao desenvolver este projeto?**

O grande desafio foi mesmo criar os primeiros conteúdos de promoção da Rota Norte. Desde a construção do website, à produção dos vídeos, à recolha fotográfica... a criação das redes sociais. Tudo isto consome muito tempo, recursos humanos e muitos recursos financeiros. Mas os desafios continuam... agora é fazer crescer, mantendo a máquina a funcionar e, em breve, será a internacionalização do projecto para conseguirmos atrair turistas estrangeiros.

### **Houve algum obstáculo específico que tiveste necessidade de superar com maior dificuldade?**

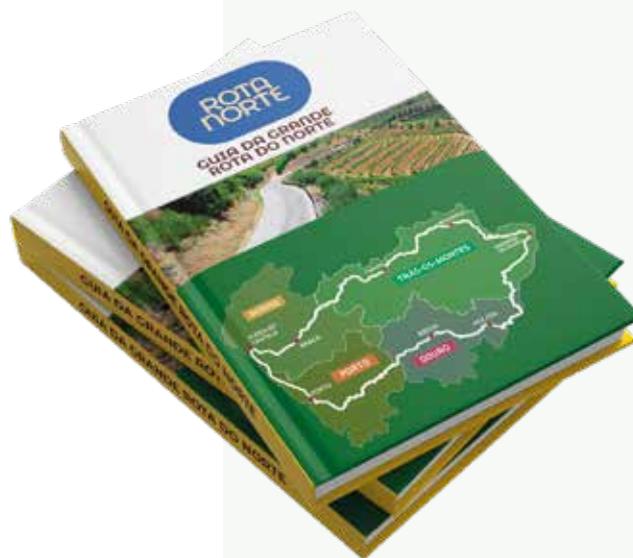
O maior obstáculo é a falta de tempo. Acontece que não estou a 100% dedicado ao projecto, que por si só já tem uma orgânica interessante, mas para o desenvolver mais rapidamente vai ser necessário muito investimento.

### **Que tipo de experiências a Rota Norte vai proporcionar aos viajantes?**

Natureza, paisagens que variam entre as serras e as longas planícies, riachos escondidos e vastos espelhos de água, lugarejos perdidos e cidades ricas em património. Mas, acima de tudo, gente, gente autêntica, verdadeira guardiã de saberes ancestrais, pronta para o receber de braços abertos. Património singular - um verdadeiro roteiro histórico, construções isoladas ou aldeias inteiras servem de testemunho de outras eras. Pontes romanas, fortes, simples capelas ou sumptuosas igrejas-matrizes. Mas também simples casas de cantoneiros e reclames que são um verdadeiro retrato de época, eternizado em azulejos. Tradições, território de tradição e modernidade. A região Norte é a mais antiga de Portugal. A cultura como pura manifestação da nossa identidade! Festas populares e artes e ofícios para ver e aprender com quem sabe.

### **E que tipo de emoções ou sentimentos esperas despertar neles?**

Surpresa e interação! A Rota Norte é a justificação ideal para interagir e deixar-se ser surpreendido! Descoberta e aventura. Da vastidão do Atlântico até ao Douro Internacional, passa por zonas montanhosas e planícies. A diversidade mora aqui!



**«O mapa interactivo,  
o passaporte turístico  
e o livro/guia vão  
ajudar os viajantes  
a planear melhor  
a sua viagem»**



**Como pretende promover esta rota turística? Que tipo de estratégias (marketing ou parcerias) estás a considerar para aumentar a sua visibilidade?**

A estratégia e os conteúdos comunicacionais são uma parte fundamental para tornar esta rota de estrada numa referência mundial das roadtrips e, acima de tudo, para proporcionar e facilitar uma melhor experiência ao turista que está em viagem. Para os turistas que ainda recorrem aos livros físicos como fonte de informação, vai ser redigido um Guia de Viagem tendo a Rota Norte como tema principal. Um livro, estruturado em etapas, mas acima de tudo com informações acerca dos atrativos, dos ícones e das curiosidades de cada município. O livro ajudará os viajantes a planear melhor a sua viagem. Para além disso, estão previstos vídeos promocionais e informativos. Estes conteúdos em vídeo serão o “media” privilegiado para divulgar a Rota. Se uma imagem vale 1000 palavras, um vídeo vale mais que 1.000.000 de palavras. Vídeos criativos que apresentem as mais incríveis histórias da região norte. Construir uma identidade através de monumentos alusivos à Rota Norte. Será criado um guia de boas práticas para os Municípios usarem na produção de elementos decorativos localizados no percurso da Rota Norte. Estes elementos podem ser murais, obras de arte, monumentos alusivos ou marcos.

**Acreditas que esta rota turística terá um impacto positivo na economia e no turismo dos locais que abrange?**

A Rota Norte conflui com estratégia nacional, os pilares estruturais da Rota Norte confluem com estratégia nacional para o turismo e desenvolvimento regional. Por um lado, combate a sazonalidade. A Rota Norte é um produto com características turísticas que lhe permite estar ativo todo o ano, especialmente nas regiões onde já há pouco turismo. Pretende-se de uma forma geral atenuar os picos de intensidade no turismo em Portugal, aumentando a presença

de turistas nas épocas mais baixas, especialmente turistas dos mercados que viajam em contra-ciclo. Por seu turno, contribui para a sustentabilidade ambiental, que será de extrema importância para a promoção, divulgação e crescimento da Rota Norte. Serão listados com mais destaque os agentes turísticos parceiros que tenham certificação energética e que tenham instalações para dar apoio à mobilidade elétrica. O Passaporte Turístico desta rota será totalmente digital, não sendo necessário recorrer a papel. O turista/viajante que usar meios de locomoção mais sustentáveis, será recompensado no ecossistema. Vai criar redes colaborativas e motivações de visita fora das grandes centralidades. A Rota Norte irá alargar a oferta comercial através das redes colaborativas, promovendo a economia circular e a economia de circuitos reduzido. Através de sistemas inteligentes serão recomendados os comércios locais e as lojas mais tradicionais. Por fim, o este projecto irá valorizar Portugal. Valorização cultural e do património e qualificação da oferta (reforço do papel da cultura e afirmação de identidade). Através da plataforma tecnológica onde está digitalizada e mapeada a rota, vão surgir conteúdos geolocalizados que vão valorizar os produtos locais e endógenos dessa mesma região.

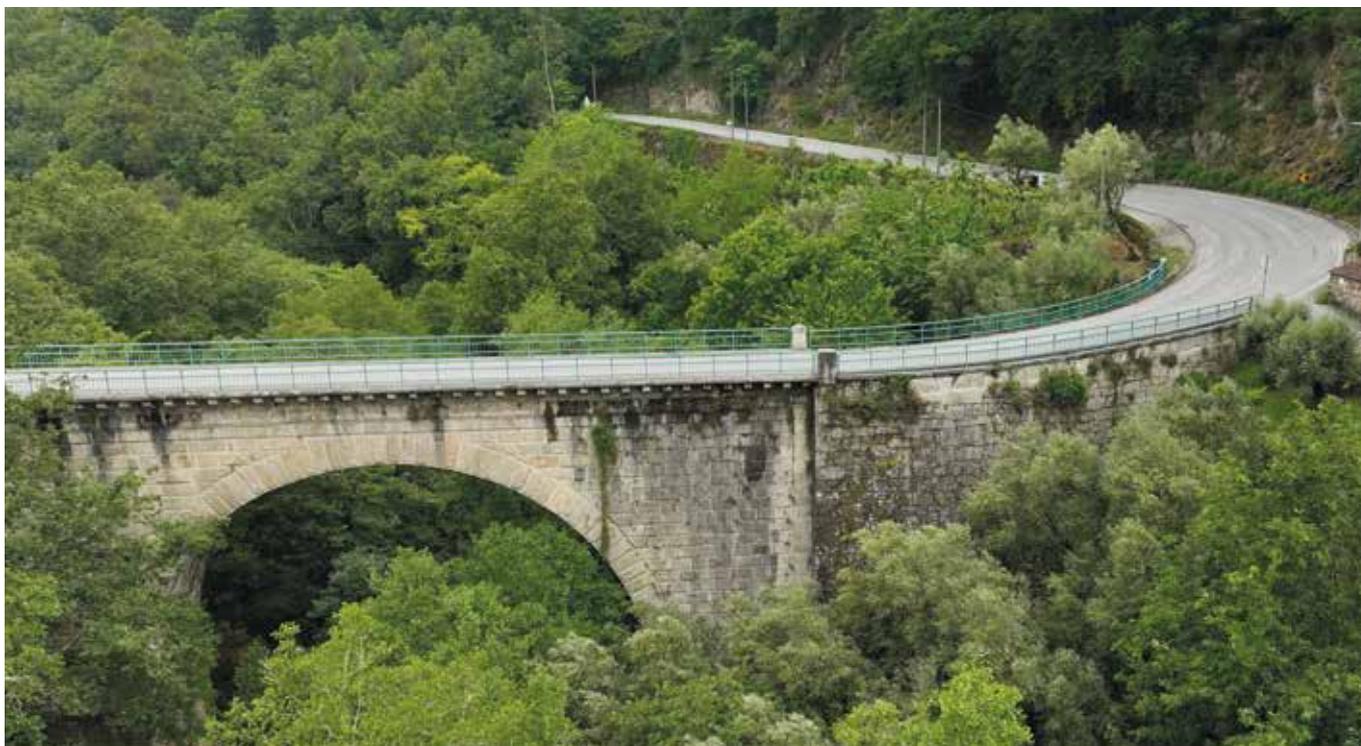
**Quais foram os principais desafios que sentiste ao criar esta rota e, no futuro, ao escrever um livro sobre o projeto?**

O maior desafio para escrever um guia para esta Rota é mesmo a definição da estrutura base para organizar tanta quantidade de informação. Há tanta “coisa bonita” para destacar no guia que é muito difícil selecionar. Outra dificuldade prende-se, mais uma vez, com a falta de tempo.

**Quando será lançado?**

Estava previsto o lançamento para este ano, mas provavelmente terá que ser adiado para Março de 2024.





### **Que tipo de conteúdos terá?**

Para os turistas que ainda recorrem aos livros físicos como fonte de informação, um guia desta natureza deve ser estruturado em etapas mas, acima de tudo, com informações acerca dos atrativos, dos ícones e das curiosidades de cada município. O livro terá o grande objectivo de ajudar os viajantes a planear melhor a sua viagem e também ser um documento de consulta durante a própria viagem. Terá uma lista de recomendações, desde experiências, alojamento, restaurantes, pontos de interesse, destaque de parceiros, uma rede certificada, mapa e submapas. Será possível ver cultura, património, natureza, gastronomia e artesanato. Características identitárias de cada região. Curiosidades de cada município.

### **Um mapa digital interativo e um passaporte turístico digital são outros componentes do projeto. Como vão funcionar?**

Será fundamental o Mapa Interativo. Neste mapa, além do percurso, teremos acesso a informação geolocalizada. Mapa digital interativo acessível através de telemóvel/computador. Sugestões personalizadas por Inteligência Artificial, baseado em interesses do utilizador e a sua localização no território. Recomendação de locais de visitação: Cultural, Natural, Gastronómico. Recomendações de hotéis, restaurantes, experiências. iconografia personalizada e exclusiva, categorização por cores. Identificação de locais de carregamento elétrico. Percursos originais. Percursos alternativos. No que diz respeito ao Passaporte, os passaportes turísticos são um conceito que tiveram uma excelente receptividade por parte dos turistas e viajantes. A Rota Norte terá na sua génese um passaporte físico mais analógico, mas prepara o futuro através do passaporte digital. Um processo de validação dos carimbos através de GPS, leva as famílias e grupos a desafiarem-se a si próprios para completar o passaporte. Em papel, no formato desdobrável. De um lado temos um mapa informativo simplificado, do outro lado, temos o passaporte propriamente dito. Com 35 áreas para

carimbar, que inclui assinatura ou zona para colar o selo, que corresponde aos 35 municípios atravessados pela Rota Norte. Estes selos autocolantes são vendidos separadamente. É também emoldurável... depois de completo fica-se com um recordação da viagem. Inclui ainda QRCode para ser lido e reencaminhar para o Mapa Interativo disponível no website.

### **Quais são as dicas ou conselhos que darias a quem deseja experimentar esta rota turística?**

Para uma viagem deste género a minha maior dica é: espírito aberto. Planear obviamente, mas acima de tudo deixar-se levar pelo que acontece e pelo que vê. Interagir com as pessoas, perder o medo e a vergonha. Meter conversa e perguntar... resulta sempre em experiências incríveis. Meter-se a caminho e, se gostar, repetir no sentido inverso... vai ser sempre uma experiência nova. Tal como diz José Saramago, "o fim de uma viagem, é apenas o começo de outra".

### **Quais são as principais lições que aprendeste ao longo de todo o processo de criação da Rota Norte?**

Desenvolver um produto turístico não é nada fácil, todos os dias aprendemos algo que podemos implementar e nos ajuda a melhor a Rota Norte. As principais lições são: Trabalhar em equipa, sozinhos nada fazemos e por isso devemos envolver outras pessoas. Ouvir as pessoas e os interessados em percorrer a Rota Norte, ouvi-los vai-nos dar tanta informação válida que melhora substancialmente o produto. E fazer, implementar e lançar mesmo sem estar tudo perfeito. Executar é fundamental.

### **Quais são as expectativas em relação a este projeto?**

Crescer, crescer e crescer. Internacionalizar e procurar mercados estrangeiros. Comunicar com muita criatividade. Tornar a Rota Norte numa roadtrip de referência mundial, ajudar Portugal a atrair turistas e ajudar Portugal a tornar-se numa marca ainda com mais notoriedade.

# VAI VIAJAR? O QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA MALA!

O verão já chegou e, com ele, os planos para viagens começam a ser preparados. O desejo é que tudo corra de forma excelente e que seja um momento para recordar. Para isso, é importante que tudo esteja já pronto e nada falhe. Deixamos-lhe, para ajudar, uma lista de tudo o que precisa de ter na sua mala para viajar.

## Documentos

Todos o sabemos, mas nunca é demais frisar: ter consigo os seus documentos é a base para uma viagem tranquila. Não há necessidade de transportar consigo demasiados cartões desnecessários, mas os documentos de identificação e cartão bancário são fundamentais para que tenha consigo o necessário para uma viagem tranquila.

## Protetor solar

Em qualquer viagem, vamos acabar por andar durante muito tempo a pé e fora de portas. Assim, quer vá para um local ensolarado ou não, é essencial ter consigo protetor solar, para se proteger de eventuais queimaduras que possam estragar-lhe a tranquilidade da viagem.

## Roupa adequada e calçado confortável

Em relação à roupa, dê prioridade às peças práticas e versáteis, que possam ser usadas em diferentes ocasiões e

contextos. Não se esqueça de uma ou outra peça para um momento mais festivo. Quanto ao calçado, ainda na linha das longas caminhadas, aconselhamos também a utilizar calçado que seja minimamente confortável para caminhar ou estar em pé durante grandes períodos. A última coisa que vai querer é perder a oportunidade de se divertir ou conhecer um novo sítio, porque ficou com lesões nos pés devido a um calçado desconfortável.

## Medicamentos básicos

A sua medicação habitual e medicação como aspirina ou paracetamol, medicação para os enjoos ou para alergias, por exemplo, são importantes para ter consigo numa viagem. Nunca sabemos quando é que podemos sentir-nos indispostos, com dores de cabeça, ou fazer alguma reação alérgica. Especialmente se for para outro país, não vai querer estar longe de casa sem medicação que o possa prevenir de situações mais stressantes.





# VODAFONE PAREDES DE COURA 30 ANOS

16-19 AGOSTO 2023

**BILHETES  
AINDA  
DISPONÍVEIS**

[VODAFONEPAREDESDECOURA.COM](http://VODAFONEPAREDESDECOURA.COM)

# 10 PRAIAS FLUVIAIS PARA CONHECER NESTE VERÃO

As praias fluviais do Minho são verdadeiros tesouros escondidos na região e oferecem uma alternativa refrescante às praias oceânicas, proporcionando um ambiente tranquilo e natural para desfrutar dos dias quentes de verão.

Uma das características distintivas das praias fluviais do Minho é a sua beleza serena e paisagens deslumbrantes. Rodeadas por vegetação exuberante e colinas verdejantes, essas praias apresentam uma atmosfera serena e pacífica, longe da agitação do litoral. A água límpida dos rios convida os visitantes a mergulhar e refrescar-se, enquanto o cenário natural oferece um cenário perfeito para relaxar e apreciar a natureza.

Em Braga, sugerimos três com Bandeira Azul. A **praia fluvial de Adaúfe** é banhada pelo rio Cávado e distingue-se pela ampla zona relvada, onde se podem apanhar belos banhos de sol, fazer piqueniques, churrascos e praticar variados desportos. Durante a época balnear é vigiada e



contempla um serviço especial, com autocarro adaptado para pessoas com necessidades especiais, e paragem no parque de estacionamento da praia. Também é possível utilizar bicicleta nesta deslocação pois existe um bicicletário para estacionamento adequado, dentro da praia. Para além

disso, nesta praia existe uma rede de percursos pedonais, interligados e com acesso direto à água, bem como várias infraestruturas de apoio como casas de banho, bar, parque de merendas com mesas, posto de primeiros socorros e cadeira anfíbia flutuante e submersível para pessoas com necessidades especiais.

A **praia fluvial de Merelim S. Paio** é outra opção que deve ter em conta. Com uma beleza paisagística única, com a Ponte de Prado como pano de fundo, oferece infra-estruturas ideais para bons momentos em família. Tem um excelente parque de merendas, bar, casas de banho, chuveiros e posto de primeiros socorros como estruturas de apoio, bem



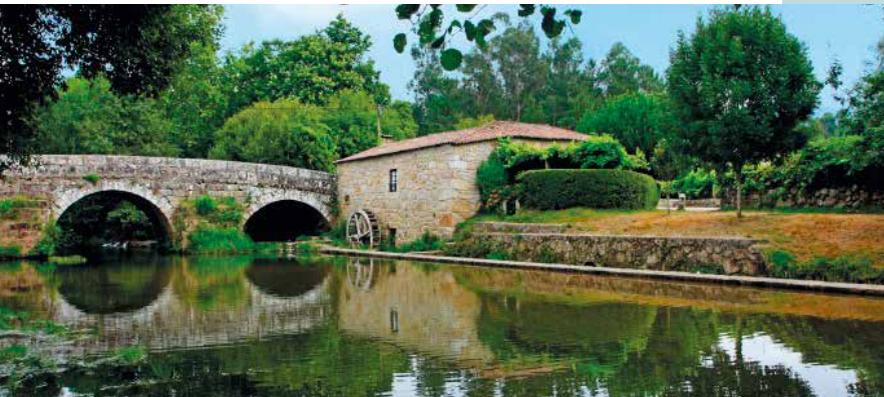
como cadeira anfíbia flutuante e submersível para pessoas com necessidades especiais. Os passadiços em madeira possibilitam uma entrada adequada e segura na água, com zonas bastante baixas, apropriadas para as crianças. Possui vigilância, com nadador salvador, durante a época balnear. Este ano conta com várias atrações, desde *kayaks*, gaivotas, pranchas de *stand up paddle*, *paintball*, insufláveis e descidas de rio para um verão mais divertido e aventureiro.

Por último, recomendamos um dia bem passado na **praia fluvial Ponte do Bico**, em Palmeira. Um vasto areal e zona de relvado, parque de merendas, com mesas e bancos em pedra, grelhadores cobertos, bar, casas de banho, campo de jogos com areia, chuveiros, posto de primeiros socorros e cadeira anfíbia flutuante e submersível para pessoas com necessidades especiais são algumas mais valias desta praia que é sempre muito procurada na época de verão.

A **praia fluvial do Faial**, em Prado, Vila Verde mantém também a Bandeira Azul e distingue-se pela qualidade da água, dos equipamentos e infraestruturas de apoio, a sustentabilidade ambiental, a segurança e o bem-estar. Além do uso balnear encontra-se também associada a prática da canoagem, uma vez que o Clube Náutico de Prado tem ali a sua sede, destacando-se ainda zonas para a práticas futebol, ténis e basquetebol, um campo de voleibol de praia e um parque infantil, um parque de merendas constituído por mesas com bancos, zona de banhos, um bar e um parque de estacionamento com acesso para viaturas ligeiras e autocarros. Distingue-se ainda pelo acesso a todas as pessoas, independentemente da idade ou das dificuldades de locomoção e mobilidade.

Outra das praias fluviais mais conhecidas da região é a **praia fluvial do Taboão**, em Paredes de Coura. Aqui pode desfrutar da paisagem que se estende dos marginais campos agrícolas até à aprazível praia fluvial, um local onde a natureza, em conjugação harmoniosa com algumas infra-estruturas, convida a múltiplas actividades. Um enorme e tranquilo manto verde, que no verão, dá lugar a um frenesim de veraneantes que encontram na relva desta praia uma excelente alternativa às areias do mar e, em agosto, como palco do Festival Paredes de Coura, enchendo-se de festivaleiros que se rendem não só à música mas também aos encantos do espaço. A Praia Fluvial do Taboão dispõe ainda de balneários públicos, campo de jogos e um café-restaurante.





Outra praia fluvial popular é a **praia fluvial de Estorãos**, em Ponte de Lima. Esta praia oferece uma atmosfera verdadeiramente pitoresca, abrilhantada pela ponte romana, um moinho, um passadiço que atravessa o rio e uma antiga azenha. As margens arborizadas proporcionam sombra e frescura, enquanto a água do rio convida a um mergulho revigorante. Com vistas para a Serra D'Arga, é um local de grande tranquilidade e dispõe de sanitários, parque de merendas, acesso de rampa para a água e um passadiço que atravessa o rio. Dispõe de infraestruturas como restaurantes, áreas de piquenique e campos desportivos, tornando-a um local de eleição para famílias e grupos de amigos.

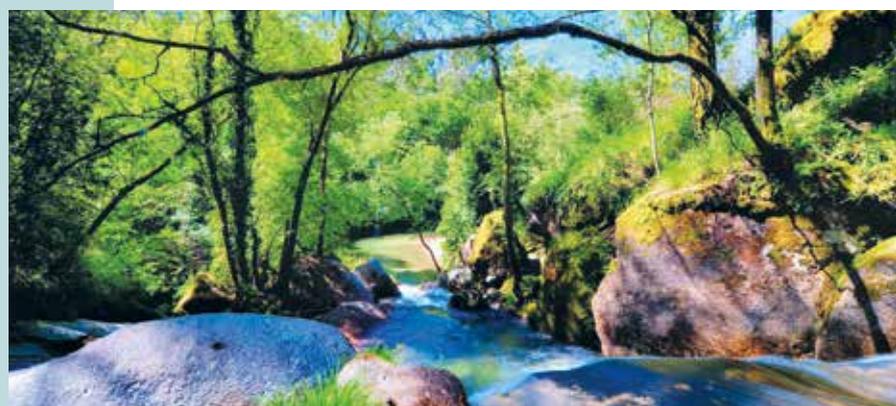
No Alto Minho, há uma outra praia fluvial encantadora, a **praia fluvial da Valeta**, em Arcos de Valdevez. Situada no perímetro urbano de Arcos, é uma zona balnear muito procurada como espaço de lazer e recreio. Destaca-se o extenso areal, as águas calmas e limpas, a área relvada e arborizada, criando zonas de excelente sombra e fruição. Dispõe de sanitários, vigilância e bar com esplanada. Nos meses de Julho e Agosto existe uma estrutura de cariz cultural, intitulada "Biblioteca do Rio", um espaço pensado para aproximar as pessoas dos livros e da leitura durante a época balnear.

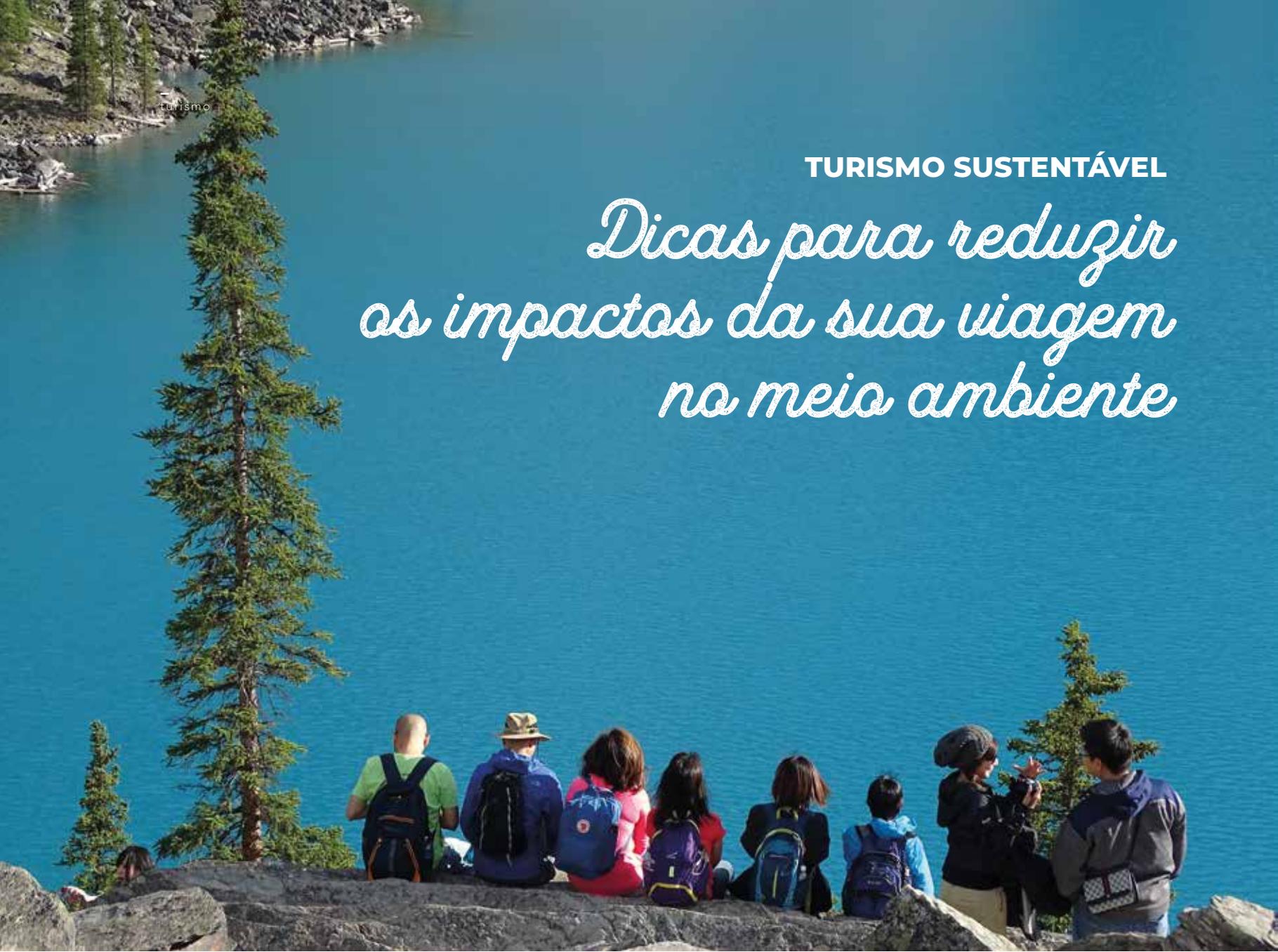
Também com o título de Bandeira Azul, a **praia fluvial das Azenhas**, em Caminha, evidencia-se pela paisagem natural envolvente, com curso de água limpa e fresca, rodeado de paisagens de vegetação intensa. Situada em pleno rio Coura, está próxima da Ponte Romana de Vilar de Mouros, área também dotada de zona de lazer, com parque de merendas e espaços de convívio ao ar livre. A área envolvente a jusante da praia fluvial faz parte integrante da área classificada como Rede Natura 2000, o que confere características particulares no enquadramento paisagístico do local. Dispõe de parque de merendas, espaços de convívio ao ar livre, bar de apoio, parque estacionamento e vigilância.

A **praia fluvial da Albufeira da Barragem de Queimadela**, em Fafe, é perfeita para bons momentos em família. Uma grande zona de lazer, tranquila que cativa para o descanso e para o convívio, com parques de merendas e ideal para desportos náuticos, como canoagem ou insufláveis. Distinguida com Bandeira Azul e bandeira de "Praia Acessível – Praia para Todos", conta com lugares de estacionamento, inclusive para pessoas com mobilidade condicionada, instalações sanitárias, vigilância diária, disponibilizando também uma cadeira anfíbia que permite que pessoas com mobilidade condicionada possam entrar na água, ir a banhos e fazê-lo de uma forma segura. Entre as infraestruturas destaca-se ainda o Parque de Campismo e Caravanismo da Queimadela, ideal para passar uns dias em contacto com a natureza pura da região.

Por fim, em Vieira do Minho, encontramos a **praia fluvial do Ermal**, também conhecida como Ilha do Ermal. Dispõe de algumas diversões para passar um dia em cheio em família ou com amigos, pois oferece condições ideais à prática de atividades desportivas e de lazer. As que mais se destacam são a pista *teleski/wakeboard*, para além de poder usufruir de insufláveis, canoas, gaivotas e pranchas de *stand up paddle*. Estenda a toalha, vá a banhos e aprecie os tapetes de relvado sintético para uma estadia mais confortável. Esta zona balnear conta ainda com um bar com esplanada que serve pequenas refeições e casas de banho.

No geral, as praias fluviais do Minho são verdadeiros refúgios naturais, onde os visitantes podem desfrutar de momentos de tranquilidade e diversão longe das multidões. Cada uma delas possui características únicas, mas todas partilham a beleza natural e a serenidade que tornam as praias fluviais do Minho destinos tão especiais. Com a combinação perfeita de águas límpidas, paisagens deslumbrantes e um ambiente relaxante, essas praias oferecem uma experiência única e inesquecível para todos os que as visitam. Portanto, se estiver a planear uma viagem ao norte de Portugal, não deixe de explorar e aproveitar as maravilhosas praias fluviais do Minho.



**TURISMO SUSTENTÁVEL***Dicas para reduzir  
os impactos da sua viagem  
no meio ambiente*

Com o verão, chegam as viagens. No entanto, é importante aliar à vontade de ser turista a consciência pelo ambiente e adotar hábitos de viagem que ajudam a reduzir o impacto do nosso passeio no planeta.

Antes de avançar para as dicas, importa pensar: o que é o turismo sustentável? É um tipo de turismo que, sem dúvida, ajuda a proteger o espaço e as pessoas que habitam nele e dele. É uma opção que pode ser aceite por todos e pode ser aplicada em qualquer tipo de viagem que se realize.

As práticas deste tipo de turismo amigo do ambiente incluem

o uso de fontes de energias renováveis, a redução do desperdício e a reciclagem, a conservação da biodiversidade e a promoção da conservação do património cultural. Além disso, o turismo sustentável envolve a criação de emprego e renda para as comunidades locais, bem como a promoção do comércio justo e do turismo responsável.

O turismo sustentável pode até ser visto, para os mais "tradicionais", como uma experiência. Eis algumas dicas que podem contribuir para a redução dos impactos negativos no meio ambiente, durante a sua próxima viagem:

**Escolha transportes sustentáveis:** Opte por um meio de transporte que emita menos gases poluentes, como comboios, trams (se houver), autocarros, trotinetas ou bicicletas. Se for necessário andar de avião, evite voos com escalas, porque emitem gases mais poluentes.

**Reduza o consumo de energia:** Tão simples e é algo que já ajuda significativamente o meio ambiente. Quando estiver de saída do hotel ou airbnb, desligue as luzes e aparelhos eletrônicos, uma vez que, na sua ausência, não servirão de nada se estiverem ligados. Além disso, se sair para as compras, por exemplo, leve um saco reutilizável - são mais resistentes e, mais uma vez, o ambiente agradece.

**Escolha consciente do lugar onde ficar hospedado:** Hoje em dia, há cada vez mais hotéis, hostels e airbnb que possuem certificados de sustentabilidade e que adotam práticas sustentáveis, como o uso de energia renovável e a redução do desperdício. Esteja atento às características dos alojamentos e até pode questionar os anfitriões dos mesmos sobre essa questão.

A sustentabilidade é uma tendência que deve manter-se e não estar apenas de passagem. A diferença começa em cada um de nós.



# ALEXANDRE DUMAS

## ESCRITOR DE JULHO

**A**lexandre Dumas nasceu a 24 de julho de 1802, em Villers-Cotterêts, França, e foi um prolífico escritor francês cuja obra deixou um legado duradouro na literatura mundial, tendo ficado conhecido pelas suas emocionantes histórias de aventura, romance e intriga, repletas de personagens cativantes.

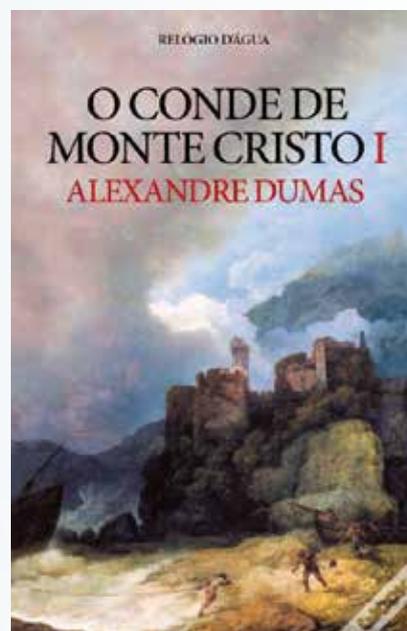
Filho do General Thomas Alexandre Dumas Davy de la Pailleterie, e de Marie Louise, era neto de um marquês e de uma escrava negra de Santo Domingo. Em 1806, Dumas ficou órfão de pai e foi aluno do Colégio do Padre Gregório, onde aprendeu latim, gramática e uma caligrafia perfeita. A sua obra mais famosa e celebrada, "Os Três Mosqueteiros", foi publicada em 1844. Este romance épico narra as aventuras de D'Artagnan, um jovem sonhador que se torna mosqueteiro do rei Luís XIII. Com a sua prosa vibrante e ritmo acelerado, Dumas mergulhou o leitor num mundo de duelos, traições e amizade leal. O sucesso do livro levou à criação de várias sequelas, incluindo "Vinte Anos Depois" e "O Visconde de Bragelonne".

Outra obra reconhecida de Dumas é "O Conde de Monte Cristo", publicada em 1844. Neste romance, o protagonista, Edmond Dantès, é traído e injustamente aprisionado. Com a sua trama intrincada e personagens complexos, o livro explora temas de justiça, redenção e perdão.

Além destes romances famosos, Dumas também escreveu inúmeras peças de teatro, ensaios e obras de não ficção. Foi um escritor bastante ativo, produzindo mais de 300 obras ao longo da sua vida. No entanto, apesar da fama e do sucesso, Dumas viveu dificuldades financeiras, e teve, muitas vezes, que trabalhar em ritmo acelerado para sustentar o seu estilo de vida extravagante.

A vida de Alexandre Dumas foi tão fascinante quanto as suas histórias. Ficou conhecido pela sua personalidade carismática, a sua paixão pela vida e o seu amor pelo teatro. Além disso, era um defensor acérrimo da igualdade racial e lutou contra o racismo numa época em que a escravidão ainda era comum em algumas partes do mundo.

Alexandre Dumas é considerado um dos grandes mestres da literatura e um ícone da imaginação e da criatividade. Faleceu em Puy, perto de Dieppe, França, a 5 de dezembro de 1870.



### "O Conde de Monte Cristo"

Narra a história de Edmond Dantès, um jovem marinheiro injustamente acusado de traição e preso numa prisão em alto mar. Após anos de confinamento, escapa e descobre um tesouro misterioso, que o transforma num poderoso conde, determinado a vingar-se de todos aqueles que arruinaram a sua vida.

m.tv



14

## Pelé: o nascimento de uma lenda

AMC

"Biopic" de Pelé, o lendário jogador de futebol brasileiro, do nascimento até ter levado a seleção nacional do Brasil a ganhar o seu primeiro Mundial de Futebol com apenas 17 anos.



## RABO DE PEIXE

2023 | 16+  
Drama | 1 temporada  
Augusto Fraga

Rabo de Peixe é a nova série portuguesa da Netflix. Com sete episódios, a trama segue a história de Eduardo, residente nesta região de Portugal, que vê uma oportunidade para ganhar dinheiro que tem tanto de emocionante como de arriscado, quando encontra um barco cheio de cocaína naufragado na costa.



15

## Os Reis da Rua

Hollywood

Um polícia eficiente mas que recorre a métodos pouco idóneos para obter resultados, procura vingar-se quando se vê supervisionado por James Biggs, o seu superior.



30

## O Bibliotecário: a Maldição do Cálice de Judas

Syfy

Após recuperar a pedra filosofal num leilão e perder a namorada, Flynn Carson viaja até Nova Orleães. É lá que conhece uma cantora francesa, detentora de uma chave que dá acesso ao cálice de Judas, capaz de ressuscitar vampiros. O bibliotecário terá de proteger os artefactos sagrados e evitar que caiam nas mãos erradas.

## BARRABRAVA

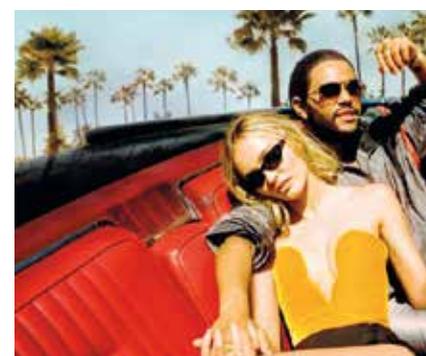
A nova série da Amazon Prime segue César e Polaco, dois irmãos que desempenham papéis fundamentais na operação da Barra Brava, uma claque organizada pelo Club Atlético Libertad del Puerto. No entanto, uma discussão deixa os dois, uma vez expulsos do grupo, no meio de uma guerra que os vai colocar à prova.

2023 | 16+  
Drama | 1 temporada  
Jesús Braceras

## THE IDOL

The Idol é a nova série da HBO Max que acompanha a tentativa de regresso ao estatuto de melhor pop star da América por parte de Jocelyn, após um esgotamento nervoso lhe ter estragado a última tour. A trama conta com a participação de nomes como Abel Tesfaye, Lily-Rose Depp, Suzanna Son, Troye Sivan e Jane Adams.

2023 | 16+  
Drama  
Sam Levinson, Abel "The Weeknd" Tesfaye e Reza Fahim



  
**CASTELBEL**  
— PORTO —

## CASTELBEL ABRIU NOVA LOJA EM BRAGA *NA AVENIDA DA LIBERDADE*



**A** CASTELBEL, prestigiada marca portuguesa de produtos perfumados para o corpo e casa e sabonetes aromáticos, inaugurou a sua mais recente loja na Avenida da Liberdade, em Braga.

Este novo espaço dá continuidade à sua missão de ser uma referência de beleza e requinte pelas suas fragrâncias únicas, que são um perfume para a alma, e vem reforçar a presença da marca no mercado nacional, oferecendo pessoalmente aos clientes locais e até internacionais uma experiência única de compra num ambiente exclusivo e acolhedor. Numa homenagem à tradição minhota, através da utilização de materiais tradicionais portugueses (azulejo e madeira), produzidos em Portugal (incluindo fornecedores de Braga), que convivem em harmonia com a elegância do azulejo e dos produtos.

A nova loja revela alguns dos icónicos produtos da marca, como a linha para a cozinha — a Sardinha; os produtos clássicos, presentes nas linhas Castelbel Verbena e Portus Cale Gold&Blue; os novos lançamentos, como a coleção Tiles composta por 3 sofisticadas fragrâncias inspiradas no azulejo português. A nível cromático, o branco predomina na decoração, remetendo para conceitos de pureza e harmonia, que realçam a luminosidade e a serenidade do meio envolvente. Num espaço moderno e acolhedor, destaca-se também uma instalação de Arte — Escultura, desenvolvida pela ceramista portuguesa, Yola Vale, membro da Academia Internacional de Cerâmica — Suíça.



Segundo Mariana Lacerda, responsável pela gestão das lojas CASTELBEL, «pretende-se que a visita às lojas CASTELBEL, seja por si só uma experiência sensorial e visual, capaz de não deixar ninguém indiferente. Os aromas e fragâncias que os produtos oferecem, aliados à beleza, leveza e até à luminosidade das peças artísticas que pontuam cada espaço e criaram um ambiente enigmático e sofisticado, sem, no entanto, ser demasiado pretensioso».



PORTO — VILA NOVA DE GAIA — LISBOA — BRAGA  
Shop Online [www.castelbel.com](http://www.castelbel.com)



# 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!

## Romeiros da Peneda – Rota do Sistelo (Arcos de Valdevez)

A Rota de Sistelo, classificada e sinalizada como pequena rota, de acordo com os normativos FERP/ERA, percorre antigos caminhos de ligação entre os lugares e as brandas de Sistelo, da Avelreira e da Gavieira. Ao longo do trajeto ficam na memória o monumental complexo de socalcos entre os lugares da Igreja e Porta Cova, sempre ladeados pelo Rio Vez, todo o vale glaciár do Alto Vez, a serra da Peneda e o seu pântano, assim como toda a parte final do caminho que desce para o Santuário da Nossa Senhora da Peneda.

Caminhamos num único sentido, o do Santuário de Nossa Senhora da Peneda, por antigos caminhos de fé e calçadas que guiaram desde sempre os peregrinos e romeiros ao longo da Serra da Peneda. Ainda trilhados por muitos devotos e forasteiros, permite ao caminhante sentir aspetos geográficos, sociais e religiosos de uma das mais típicas convivências do Minho – Romaria da Peneda, onde o religioso e o profano se conjugam em harmonia.



### DADOS TÉCNICOS

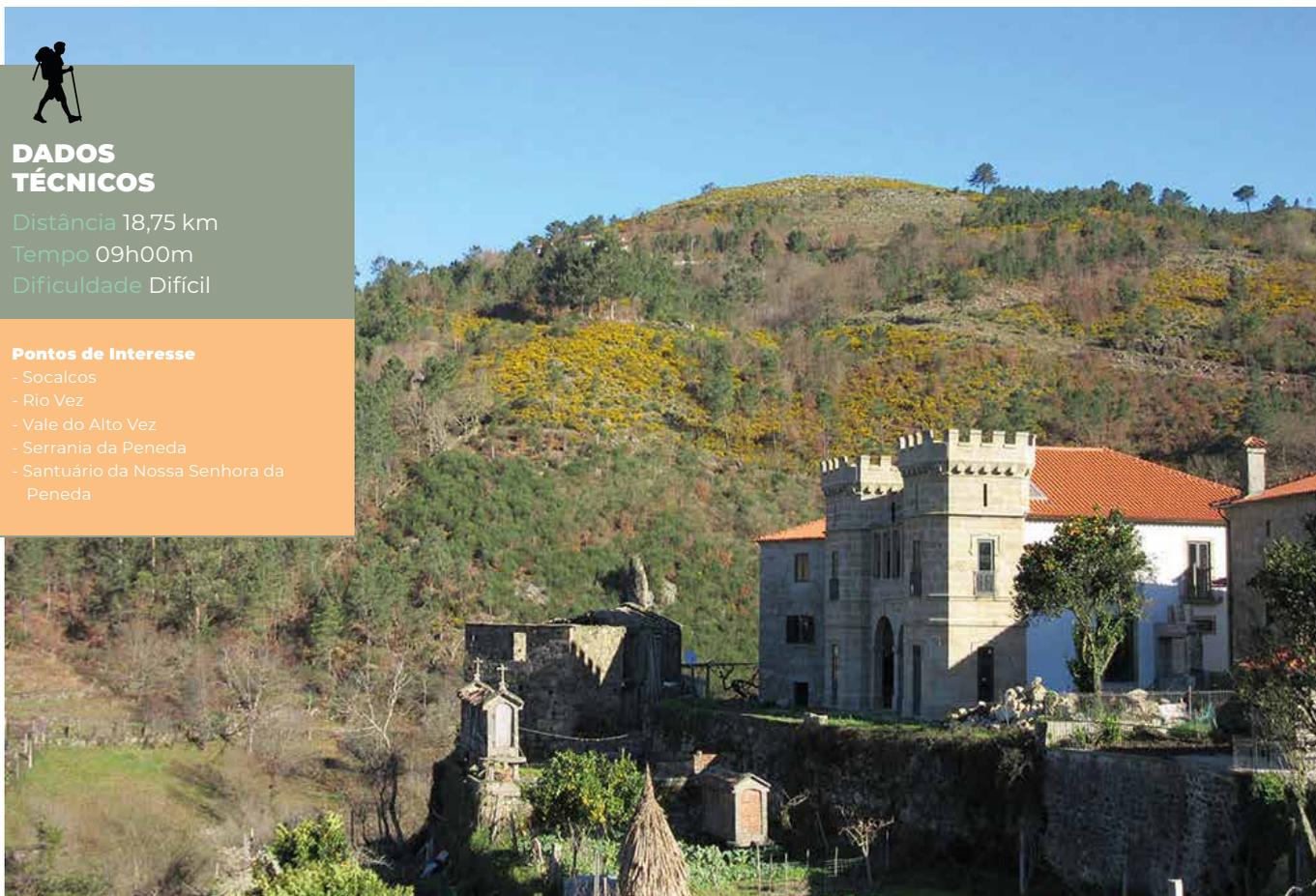
Distância 18,75 km

Tempo 09h00m

Dificuldade Difícil

### Pontos de Interesse

- Socalcos
- Rio Vez
- Vale do Alto Vez
- Serrania da Peneda
- Santuário da Nossa Senhora da Peneda



## Portas da Vila (Famalicão)

Este percurso é destinado ao público em geral e assenta na valorização turística da componente histórica e paisagística da região, dando relevo ao património religioso, cultural e natural que o trajeto une. Com início junto ao Parque da Devesa, espaço privilegiado para a educação ambiental junto ao rio Pelhe, o percurso de tipologia circular desenvolve-se ao longo de 17,5 km, na sua maioria em área urbana. Seguindo o sentido recomendado (sentido horário), o caminho leva-o a percorrer várias localidades periféricas, destacando-se a passagem pela igreja românica de Antas e as subidas ao

Penedo da Moura e ao Monte do Facho ou de Santa Catarina, local panorâmico por excelência. Inicia-se então um trajeto tendencialmente de descida, atravessando Brufe e Serrões de encontro à ecopista que acompanha o visitante até às portas de Vila Nova. A fase final do percurso decorre dentro do núcleo urbano de Famalicão e contempla passagens pelas igrejas matrizes (nova e antiga), Museu de Arte Sacra, Casa da Cultura, Paços do Concelho e pelas Hortas Comunitárias antes do regresso ao ponto de partida no Parque da Devesa.



### DADOS TÉCNICOS

Distância 17,5 km

Tempo 5h00m

Dificuldade Difícil

#### Pontos de Interesse

- Parque da Devesa
- Igreja Santiago de Antas
- Cruzeiro
- Alminhas
- Castro São Miguel-O-Anjo
- Monte de Santa Catarina (Vértice Geodésico do Facho, Casa do Francês, Cruzeiro, Capela de Santa Catarina)
- Brufe (Alminhas, Cruzeiro, Igreja Matriz)
- Ecopista
- Parque do Vinhal
- Igreja Matriz (nova)
- Museu de Arte Sacra
- Casa da Cultura
- Igreja Matriz (antiga)
- Parque da Juventude
- Parque de D. Maria II
- Posto de Turismo
- Paços do Concelho





# Estado de Guerra

M16 (2008)

Género: Guerra, Thriller  
Título Original: The Hurt Locker  
Realizador: Kathryn Bigelow  
Atores: Jeremy Renner, Ralph Fiennes, Guy Pearce, Anthony Mackie, Brian Geraghty  
Duração (minutos): 131

Desmantelar bombas em plena guerra do Iraque é a missão de uma equipa de soldados norte-americanos. A companhia, no entanto, recebe um novo líder, o sargento William James, que possui sangue frio em ação e utiliza métodos não convencionais que surpreende toda a equipa. Aprender a gerir esta personalidade é o grande desafio num cenário totalmente adverso.

# Emma.

M12 (2020)

Género: Comédia, Drama, Romance  
Título Original: Emma.  
Realizador: Autumn de Wilde  
Atores: Mia Goth, Johnny Flynn, Anya Taylor-Joy  
Duração (minutos): 124

Este filme é a adaptação da famosa obra de Jane Austen. Emma Woodhouse (Anya Taylor-Joy) é uma jovem rica e inteligente, que não tem pretensões de se casar tão cedo, mas que tenta juntar casais conhecidos, interferindo nas suas vidas amorosas, sem perceber que as suas acções podem ter consequências inesperadas.



# Cantar!

M6(2016)

Género: Animação, Comédia  
Título Original: Sing  
Realizador: Garth Jennings  
Atores: Vozes de Scarlett Johansson, Seth MacFarlane, John C. Reilly, Matthew McConaughey, Reese Witherspoon  
Duração (minutos): 110

Buster, um empolgante coala, gere um grande teatro que já teve melhores dias em termos de rentabilidade. Para mudar esse cenário, decide criar um concurso para cantores. A competição vai trazer uma série de talentos escondidos nas criaturas mais inesperadas, alguns mais interessados no prémio chorudo.



# FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOLCLORE

BRAGA 2023

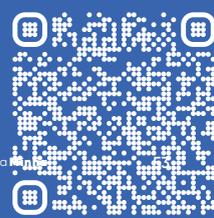
28, 29 E 30 JULHO  
PRAÇA MUNICIPAL

TAITI  
SÉRVIA  
TAIWAN  
VENEZUELA  
ÁFRICA DO SUL  
MARTINICA  
ALEMANHA  
FILIPINAS  
BOLÍVIA  
ESPANHA  
PORTUGAL



BRAGA  
Município

Consulte o  
programa completo:



Revista

# DIA MUNDIAL DO ROCK

O Dia Mundial do Rock comemora-se a 13 de julho com o objetivo de homenagear este estilo musical que revolucionou a música e o comportamento social dos jovens na segunda metade do século XX.

O Dia Mundial do Rock foi instituído após uma proposta de Phil Collins. Tudo começou a 13 de julho de 1985, data em que se realizou o Live Aid, um grande concerto que decorreu em simultâneo em Londres, na Inglaterra e em Filadélfia, nos Estados Unidos, com o objetivo de consciencializar a população mundial para a pobreza e a fome na Etiópia. O concerto contou com a participação de grandes nomes do rock, entre os quais The Who, Led Zeppelin, Queen, David Bowie, Rolling Stones, Sting, Scorpions, U2, Paul McCartney, Black Sabbath e o próprio Phil Collins, entre outros.

Mais do que uma comemoração de um estilo musical, o Dia Mundial do Rock define-se como a comemoração da existência de um tipo de música, atualmente, muito relevante. Para fazer parte das comemorações deste dia, o ideal é vestir a t-shirt ou sweatshirt da sua banda preferida de rock, passar o dia a ouvir os álbuns e agendar uma data para desfrutar do artista que tanto aprecia com os seus amigos.



# O LUGAR IMAGINÁRIO DOS QUADRA

Os Quadra são uma banda proveniente de Braga, fundada em 2017, composta por Hugo Couto, Sílvio Carvalho, Sérgio Alves, Lucas Palmeira e Gonçalo Carneiro. O nome surge como um «lugar imaginário», onde a convergência de estilos musicais e a flexibilidade das fórmulas de construção musical são o combustível para um som intenso, vibrante e poderoso. O grupo estreou-se com um lançamento de um EP e, mais recentemente, lançou o 3.º álbum de originais intitulado “Selva”.

Apesar de, para uns, a música ser um trabalho exclusivo, e para outros um segundo emprego, a verdade é que a paixão e dedicação está bem presente em cada um dos elementos deste grupo.

Pelas palavras de Hugo Couto, a banda tornou-se algo mais sério a partir do momento em que o primeiro álbum “Cacau” foi lançado. Este momento abriu-lhes portas e fez com que tocassem em vários palcos, incluindo o festival Paredes de Coura e foi aí que sentiram que tinham algo especial em mãos. «Sentimo-nos bem em qualquer tipo de palco, no entanto, é sempre entusiasmante tocar num palco de nível elevado. Choveu, trovejou, mas estamos muito felizes», garante.

O último projeto lançado pelo grupo partiu “pós-Covid”, onde as músicas foram pensadas com a «cabeça mais leve

e focada». «Foi um processo longo, desgastante, mas com os resultados que só se obtêm se nos dedicarmos a 100%. Estamos muito satisfeitos com o resultado final», afirmam.

“Selva”, composto por 7 músicas, tem presentes referências de Indie Pop, House, Disco e Rock Eletrónico. É composto por temas como “Tropicália”, que espelha as oposições de sentimentos num relacionamento, “Solar Explosion”, que reflete a criação de identidade pessoal e afirmação pessoal e “Luz”, um tema emocional mas vibrante. Já “Tigre de Papel” debruça-se sobre a melancolia e o impacto que provoca nas pessoas. “Oculto” transmite um sentimento de vontade de mudar de lugar e melhorar, “Sahara” tem um peso emocional elevado e passa uma mensagem sobre a solidão e a necessidade do espaço próprio, e por fim, “Jarra” é uma música intensa mas divertida.

Quanto ao feedback, a banda afirma que tem sido muito positivo, o melhor que alguma vez tiveram. Ambicionam melhorar a cada trabalho e apresentar sempre o melhor que podem.

Relembrem ainda que irão atuar no Theatro Circo, dia 25 de agosto, e deixam um convite para que todos se juntem a eles nessa «ocasião especial». «Felizmente, estamos num bom momento e com um trabalho que nos deixa muito satisfeitos», afirmam.





# ANFILACAR

SERVIÇO IMPORTAÇÃO PREMIUM

## Excelência na importação premium de automóveis



Filipe Fernandes, CEO da ANFILACAR contabiliza grande experiência no mercado alemão, onde esteve quase três décadas em diferentes áreas de negócio e com assinalável know-how do mercado, onde semeou importantes relações empresariais. O mérito de transformar a ANFILACAR numa referência no mercado de importação premium automóvel centra-se na missão de criar relações fortes e duradouras entre a empresa e os seus clientes, baseadas na confiança e credibilidade. «Temos uma estratégia bem definida e queremos ser líderes neste mercado no Norte de Portugal. Para isso, trabalhamos exclusivamente com concessionários oficiais alemães de conhe-

cidas marcas automóveis que garantem transparência, segurança e garantia. Para além disso, prestamos consultoria na escolha do automóvel, ouvimos as necessidades do cliente e o orçamento disponível e tratamos de todo o processo, através de um serviço rápido e eficiente», afirma.

**A**NFILACAR é uma empresa de Braga que se dedica à importação premium de automóveis. Com uma confiança sólida e bem estruturada, destaca-se com mais de 30 anos de experiência no mercado alemão, apresentando um serviço integrado que contempla todas as fases do processo de importação.

O compromisso com o cliente particular ou empresarial é evidente em cada fase do negócio, garantindo toda a conclusão chave na mão de forma célere e transparente. Desde a seleção criteriosa dos veículos, passando pela encomenda, transporte, legalização, até à entrega personalizada aos clientes, a empresa esforça-se para oferecer a excelência em todos os serviços prestados. Com uma extensa rede de fornecedores internacionais e parceiros estratégicos, a ANFILACAR tem acesso aos mais conceituados fabricantes de automóveis premium, como a Mercedes-Benz, BMW, Audi, Porsche, entre outros.





### Transparência e qualidade

Ao escolher um veículo através da ANFILACAR, os clientes têm a garantia de estar a adquirir um automóvel de alto padrão. Cada veículo passa por rigorosas inspeções e verificações de qualidade antes de ser disponibilizado para venda. Além disso, a empresa garante flexibilidade de atuação em todo o território nacional, incluindo ilhas.

A ANFILACAR não se limita apenas a oferecer os melhores veículos de luxo disponíveis no mercado. A empresa possui uma equipa altamente qualificada, sempre pronta para auxiliar os clientes em cada etapa do processo de compra, ajudando-os a encontrar o automóvel dos seus sonhos.

«O objetivo é conseguirmos o carro pretendido ao melhor preço. As poupanças podem chegar aos 15 mil euros. Os contactos são efectuados sempre com concessionários oficiais das marcas, temos uma transportadora certificada a trabalhar connosco, para além disso, tratamos de toda a documentação necessária para a legalização na Alfândega e no IMT. O cliente só tem de escolher o carro. Nós tratamos do resto. O contacto direto que oferecemos ao cliente, desde a nossa sede, onde podemos receber com conforto e proximidade, é também algo que nos diferencia. É importante dar a cara e estreitar relações», assinala Márcio Fabra, consultor e gestor de negócios da ANFILACAR.



### Suporte contínuo pós-venda

A dedicação da empresa não termina com a entrega do veículo. A ANFILACAR mantém um relacionamento de longo prazo com os seus clientes, fornecendo suporte contínuo pós-venda e assistência técnica quando necessário. Beatriz Torres assume a função de receber sempre o cliente com simpatia e com um sorriso no rosto. Regista que os pedidos têm aumentado ao longo dos últimos tempos e surgem através de diferentes plataformas. «Temos sido muito procurados, seja por telefone, via online ou através de uma visita ao nosso escritório. Um sinal claro que estamos a desenvolver um excelente trabalho e a concretizar os sonhos de muitos clientes. Se está à procura de um veículo premium de alta qualidade e deseja contar com uma empresa confiável e especializada, a ANFILACAR é a escolha certa. Tratamos de todo o processo com os nossos parceiros alemães e analisamos o contrato ao pormenor, uma vez que português e alemão são as línguas maternas dos funcionários da empresa», assegura.

📍 Praceta Amândio Ferreira Pinto, nº 29, Gualtar – 4710-074 Braga

☎️ +351 912 343 090 📞 +351 253 781 643 🌐 info@anfilacar.com







# A Minha receita

Grace na Cozinha

## BATATAS À ESPANHOLA

Batatas à Espanhola para mim, Bacalhau à Espanhola para outros e Caldeirada de Bacalhau do Norte para baixo. É uma refeição modesta, muitas vezes preparada em casa dos meus pais, com as partes do bacalhau menos nobres, como as badanas/asas e rabo. Sendo que, se tratava de um prato com “gostinho” a bacalhau (que mal provávamos) e económico. Penso que o nome virá da proximidade com Espanha e o uso de pimento e pimentão para dar sabor a este prato rico em memórias boas. Atualmente, preparo muitas vezes para os de casa, também com bacalhau mais baixinho ou com partes de bacalhau que vou guardando de outras receitas que precisam apenas dos lombos. O meu sogro refestela-se com grandes “pratadas” e nós também. Os pequenos preferem esmagar tudo e fazer um pequeno vulcão com o molho (tal como eu fazia na idade deles) e adoram! Para além disso, só precisamos de uma panela e depois é só colocar tudo lá dentro e deixar cozinhar. É excelente para esta época do ano, para darmos uso aos tomates e pimentos que estão no seu auge do sabor. Faz-se num instante e fica tão, mas tão aromático que dá vontade de beber a água como se de uma sopa se tratasse.

### INGREDIENTES:

Badanas e abas do bacalhau  
Batata em rodelas  
Pimento verde e vermelho cortado  
Alho laminado  
Tomate laminado  
Cebola em rodelas  
Molho de salsa ou coentros  
Pimentão-doce (opcional)  
Pimenta preta ou uma malagueta (opcional)  
Água e um pouco de vinho branco  
Azeite  
Sal qb  
Louro

### PREPARAÇÃO:

Colocar todos os ingredientes laminados dentro da panela e por camadas. Finalizar com a salsa e coentros. Levar ao lume durante cerca de 20/25 minutos ou até a batata estar cozinhada. Não se deve mexer os ingredientes enquanto cozinham. Poderá apenas agitar a panela, quando a cozedura, segurando nas pegas e com um pano para a tampa não se soltar, para ter a certeza que todos os sabores e sal se fundem. Servir de imediato na panela para manter quente e acompanhado de pão. Bom apetite!

# BÔ ENERGIA

## A energia da solidariedade



O projeto Bô Energia, de Mariana Valério, nasceu em 2016, com o objetivo principal de criar uma alternativa energética à população de São Tomé e Príncipe, com a clara pretensão de diminuir a poluição com origem nas queimadas e a desflorestação ilegal.

Para alcançar este objetivo, o trabalho passa essencialmente pela utilização de briquetes, uma solução energética que visa a redução do uso de combustíveis fósseis

(nomeadamente o carvão e a lenha), de modo a que a população possua melhores condições a nível ambiental e económico.

Tudo começou em 2012, quando Mariana encontrou um estudo que dizia que a serradura, utilizada para a produção de briquetes e com um enorme potencial energético, em alternativa ao carvão, representa 6,5 por cento do lixo produzido em São Tomé e Príncipe. A partir daí, começou a trabalhar para a criação de uma nova fonte de rendimento aos produtores e vendedores de carvão.

Porquê a serradura? Segundo Mariana Valério, «quando o Bô Energia começou, várias pesquisas foram levadas a cabo no sentido de se garantir a escolha de uma biomassa que pudesse verdadeiramente substituir a cadeia de valor do carvão». «Visitamos mais de 100 carpintarias pelos distritos de Lembá, Lobata, Água-grande, e Me-Zochi, e percebemos que todas se queriam ver livres da serradura. Criar briquetes de serradura é dar uma nova vida a um resíduo, evitando a sua queima desnecessária, e criando um novo produto que pode substituir o carvão», explica.



# BODYBOARD NA CRISTA DA ONDA

O verão convida-nos a esplanadas, praia e desportos aquáticos. E nada melhor para aproveitar o tempo quente do que praticar bodyboarding. Este desporto surgiu em 1971, no Havai. O seu criador, Tom Morey, foi também responsável pela criação da primeira prancha de bodyboard, a Morey Boogie. Esta modalidade desportiva foi considerável durante os anos 80, sendo hoje um dos desportos náuticos com mais adeptos, com destaque para praticantes com média de idades entre os 12 e os 25 anos. Trata-se de uma modalidade praticada na superfície das ondas do mar, sendo o principal objetivo do praticante utilizar a prancha para deslizar pela crista, face ou curva de uma onda, em direção à areia. O bodyboard está inserido na Federação Portuguesa de Surf e regista várias centenas de praticantes federados. A FPS realiza, todos os anos, campeonatos nacionais e internacionais para os vários escalões.

## Algumas manobras praticadas no bodyboard:

- Cutback: Nesta manobra, o praticante sobe ao "lip" (crista da onda) e faz uma curva, voltando para a espuma.
- 360°: Trata-se da execução de um giro de 360 graus em direção ao lado natural da onda.
- 360° invertido: O praticante executa um giro de 360° para o lado oposto ao natural da onda.
- El Rollo: O praticante vai em direção ao "lip" e executa um giro lateral em direção à onda.
- Invert: Trata-se de um movimento de inversão da prancha no ar, uma vez estando na crista da onda.
- Air roll spin: Trata-se de uma mistura de um El Rollo com um 360° no ar, uma vez no "lip" da onda.
- BackFlip: Um mortal para trás executado na crista da onda.
- Air reverse: Um 360° invertido no ar executado na crista da onda.
- 360° Aéreo: Um 360° executado no ar, na crista da onda.

—  
pet

# DESPARASITAÇÃO

## O MELHOR ALIADO DO BEM-ESTAR DO SEU PET

Se tem ou deseja ter um amigo patudo, é importante saber que a desparasitação é uma etapa essencial ao bem-estar e saúde do seu companheiro e até da sua família. Por isso mesmo, é importante que a desparasitação dos cães e gatos seja vista como um compromisso que integra a rotina de cuidados de saúde a ter com o seu amigo.

Os cães e gatos podem ser infestados com vários parasitas internos ou externos. Os externos são normalmente animais como pulgas, carraças, ácaros e piolhos. Já os internos são aqueles que se alojam essencialmente no tubo digestivo animal. A desparasitação é um dos cuidados necessários para prevenir as doenças que estes parasitas podem provocar.

## PRINCIPAIS DOENÇAS PROVOCADAS POR PARASITAS:

1

### FEBRE DA CARRAÇA

Transmitida por este inseto, a doença pode afetar tanto animais, como humanos. Os sintomas são variados, entre eles febre, mucosas pálidas, falta de apetite, prostração e nódulos linfáticos inchados. Em casos mais graves, pode ocorrer também insuficiência renal, icterícia e até morte.

2

### DERMATITE ALÉRGICA

Uma das doenças dermatológicas mais frequentes em animais de estimação é causada pela picada da pulga e causa um prurido intenso, que dá origem a feridas autoinfligidas e a perda de pelo em zonas específicas, podendo levar a infeções secundárias.

3

### DOENÇA DE LYME

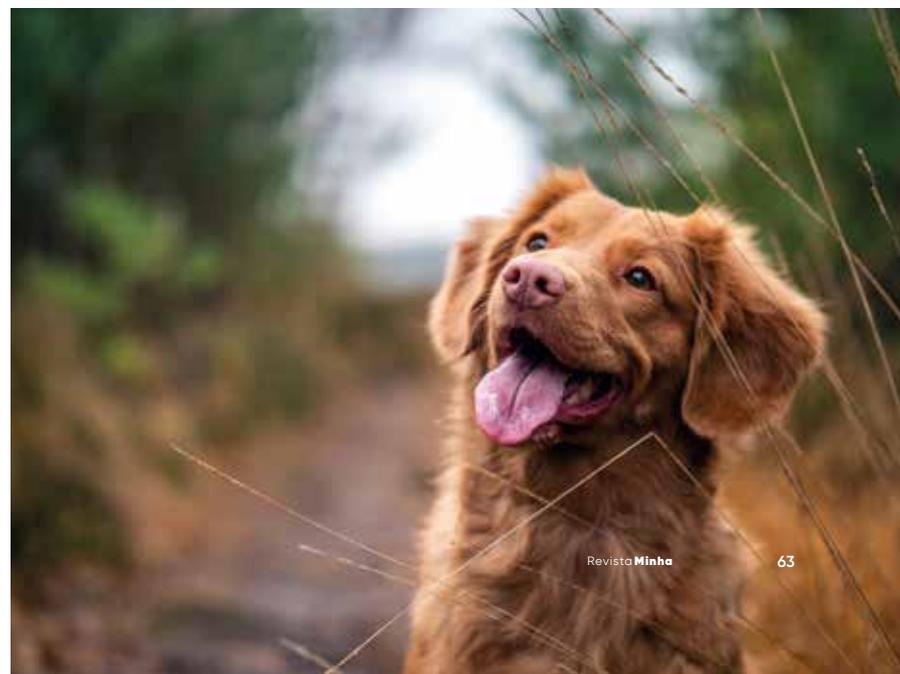
É transmitida por carrças portadoras da bactéria *Borrelia Burgdorferi*. Tem como sintomas o surgimento de sinais de inflamação generalizada das articulações. Febre, perda de apetite e prostração são outros sintomas deste problema que, em casos graves, pode causar alterações neurológicas e renais.

4

### TÉNIAS

As pulgas podem transmitir ao animal, através da ingestão por parte do animal, o parasita *Dipylidium caninum*, que pode eclodir dentro do trato gastrointestinal e dar origem a uma ténia. Os sintomas deste problema são perda de peso, diarreia e comichão intensa na região perianal, onde pode ser visto, por vezes, pequenos pedaços do parasita.

De ressaltar que o calendário de desparasitação dos animais de estimação tem muito a ver com o estilo de vida que o seu amigo tem. Especialistas aconselham que cães e gatos jovens e adultos que têm contacto com crianças sejam desparasitados mensalmente, enquanto cães e gatos adultos devem ser, em geral, desparasitados trimestralmente e cadelas e gatas, após o parto, devem ser desparasitadas às duas, quatro, seis e oito semanas.





## LIVROS JULHO

### A ARTE DE SABER OUVIR O BATER DO CORÇÃO

**Jan-Philipp Sendker**

272 páginas



Um advogado de sucesso de Nova York desaparece repentinamente sem deixar vestígios. Nem a sua esposa nem a sua filha Julia Win têm ideia do seu paradeiro, até que encontram uma carta de amor que ele escreveu há muitos anos para uma mulher birmanesa de quem nunca ouviram falar. Júlia decide então viajar para onde a mulher morava no sentido de entender o mistério e reconciliar-se com o passado do pai.

### CORRENTE DE FERRO

**Cassandra Clare**

624 páginas



Cordelia Carstairs parece ter tudo o que sempre quis. Está noiva de James Herondale, que ama desde a infância e vive uma nova vida em Londres com a sua melhor amiga Lucie Herondale e está prestes a reencontrar o pai. No entanto, esta vida de sonho está mais próxima da mentira e esconde segredos sombrios.

### A ESTRADA DE PRATA

**Stina Jackson**

280 páginas



A filha de Lennart desapareceu numa parte remota do norte da Suécia. Desde então, Lennart percorre a Estrada de Prata de carro sob o sol da meia-noite, procurando desesperadamente a filha perdida. Enquanto isso, a jovem Meja, de 17 anos - a mesma idade da filha de Lennart - chega à cidade para um novo recomeço. E as vidas de ambas entrelaçam-se de forma trágica e assustadora.

### O MENINO, A TOUPEIRA, A RAPOSA E O CAVALO

**Charlie Mackesy**

128 páginas



Uma coleção de ilustrações sobre um menino solitário que passeia pelo campo num dia de primavera, encontrando a companhia de uma toupeira gulosa, de uma raposa cautelosa e de um sábio cavalo. Enquanto caminham, os novos amigos conversam, compartilham as suas esperanças e medos e fazem grandes perguntas.

M.  
agen-  
da

# Kids

## FEIRA DA PEQUENADA

MULTIUSOS | GUIMARÃES

8-16 de julho

Presencial  
2,5-10 €



A Feira da Pequenada está de regresso ao Multiusos de Guimarães, o lugar onde os sorrisos e a animação vão predominar! Para vir em família ou com os amigos, aqui vão encontrar vários insufláveis, vídeo jogos e muita animação. Um evento que promete muitas alegrias, momentos inesquecíveis e diversas surpresas!

## UMA AVENTURA NO PARQUE

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

16 de julho

Presencial  
Gratuito



A história começa ali onde se vê aquela casinha. Começa a manhã e logo sai o Sr. Alecrim do sono, pois tem que ir de manhã cedo à cidade. A Floresta também se levanta, abre os braços, abre os galhos e ouvem-se os pássaros a começar a levantar. O Senhor Alecrim já tinha descoberto a Poção Mágica há muito tempo. A Floresta ficou então sozinha e logo viu que tinha que se amansar com casos que vão dar que falar. Quando Alecrim regressar, vai haver muito que contar, mas a floresta vai ficar no seu lugar.

## A'VÓS AVÓS

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

26 de julho

Presencial  
Gratuito



Este musical, inspirado na relação entre avós e netos, uma relação diferente de todas as relações familiares, faz uma merecida homenagem a todos os avós que "são pais duas vezes... e com muito açúcar". Com a autoria e a encenação de Guilherme de Bastos Lima, este espetáculo demonstra que, num mundo cheio de tecnologia, é possível divertir-nos à "moda antiga", a ler um livro, a descobrir a natureza ou até mesmo sendo um "Masterchef"... "A'vós Avós" é um musical cantado ao vivo e com momentos de piano.

# UM TREINO INTENSO COM BARRA



Com as férias a chegar, temos de acelerar e fazer um sprint final em busca dos nossos objetivos. E, para isso, nada melhor que um treino intenso. Neste mês de julho preparei um conjunto de exercícios, com apenas uma barra como material de treino. Aceitam o desafio?!

O treino consiste em efetuar 1 minuto de cada exercício com 20 segundos de descanso. No tempo de exercício devemos procurar executar o máximo de repetições possível.

Parece fácil, não é? Vamos a isso...

**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER



### AGACHAMENTO COM BARRA

- Colocar os pés à largura dos ombros e com a barra colocada nos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- De seguida, deve procurar efetuar o máximo de amplitude possível, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, mantendo o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final deve regressar à posição inicial.

### REMADA COM BARRA EM SUPINAÇÃO

- Posicionar os pés à largura dos ombros, dobrar os joelhos, colocar a anca para trás e inclinar para a frente a partir da cintura;
- As costas devem estar sempre retas, e o pescoço e a cabeça alinhados com a coluna, mantendo o olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, com as palmas voltadas para cima e os braços estendidos, com os cotovelos relaxados;
- Executar o movimento de remada, puxando a barra até que a mesma toque próximo da zona do umbigo e, de seguida, deve baixar lentamente a barra até à posição inicial.



### PRESS DE OMBROS COM BARRA

- De pé, com os pés à largura dos ombros, apoiar a barra sobre os ombros e segurá-la com as duas mãos;
- Pressionar o peso na vertical de modo a elevar o peso acima da cabeça, estendendo completamente os braços;
- A cabeça deve ficar entre os braços;
- No final deve regressar à posição inicial, baixando a carga controladamente.

### LUNGES COM BARRA

- Iniciar o movimento colocando a barra nos ombros;
- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e o outro para trás e, de seguida, 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;
- Repetir com a outra perna.



### TRICEPS - BARRA À TESTA

- Deitar-se no chão, apoiando completamente a coluna e mantendo a sua curvatura fisiológica preservada e com os pés apoiados no chão;
- Segurar a barra com os braços estendidos e as mãos na mesma linha dos ombros;
- Fletir os braços até formar, aproximadamente, um ângulo de 90 graus, descendo a barra um pouco acima da testa;
- Após a flexão, estender os braços até contrair ao máximo o tríceps, regressando à posição inicial.

# A ARTE DE O BEM SERVIR



### Tempo

#### Portuguesa | Braga

A base da sua filosofia gastronómica assenta na cozinha tradicional portuguesa, reinventada pela mão do chefe Hugo Teixeira. Um desfile gastronómico que pede mais horas do que o próprio horário do restaurante. Entre os sabores clássicos, não deixe de provar o bacalhau recheado gratinado com puré de batata e presunto ou o polvo no forno com batata esmurrada, broa, ovo e azeitonas. Do mar, surgem iguarias como a tranche de robalo com arroz de gambas, e da terra, um carré de cordeiro em crosta de ervas. Há ainda risotos, pastas e opções vegetarianas.

**Praça Dr. Francisco de Araújo Malheiro, 75 | 967 595 644**

**Horário:** De terça a quinta, das 12h30 às 15h00, e das 19h30 às 22h00. Às sexta e sábados, das 12h30 às 15h00, e das 19h30 às 23h00. Aos domingos, das 12h30 às 15h00.



### O Solar de Criad

#### Cozinha: Europeia | Apúlia Esposende

Acolhedor e de ambiente familiar, aqui pode apreciar refeições saborosas. Um espaço que aposta no produto de grande qualidade capaz de conquistar os paladares mais exigentes. Picanha na pedra e o bacalhau à Solar, com puré, cebolada e maionese gratinada são especialidades muito apreciadas, contudo, os clientes podem deliciar-se com diversos sabores da cozinha tradicional Portuguesa. Boa garrafeira e sobremesas caseiras!

**Rua de São Bento, 102 | 253 982 822**

**Horário:** De quinta a terça, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00.



### Diamante Azul

#### Portuguesa | Ponte de Lima

Bem cuidado e acolhedor, é perfeito para experimentar alguns dos melhores pratos da região de Ponte de Lima. Arroz de Sarabulho, Costeletas de Cordeiro à Parisiense, Tornado à Chefe, Medalhões de Tamboril e Bacalhau Assado são opções a ter em conta e que fazem as delícias dos clientes. Para terminar a refeição, delicie-se com uma tulipa gelada, uma delícia para esta época do ano.

**Rua Cidade de Vandoeuvre, 94 | 258 742 754**

**Horário:** De segunda a sexta, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 21h30.



### Louro

#### Portuguesa | Viana do Castelo

Oferece uma experiência gastronómica única, através dos sabores da região. O menu muda a cada três meses e é elaborado com os melhores ingredientes disponíveis da época, levando os clientes numa viagem de descoberta. O menu de degustação é imperdível e a próxima vez será sempre surpreendente. Uma autêntica explosão de sabor a cada prato. O atendimento é simpático, o espaço é moderno e a atmosfera acolhedora. Excecional!

**Rua do Esteiro, 5 | 258 115 180**

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

# A Minha Sangria

## Como fazer...

Para 1,5 l, colocar numa caneca ou balde, 200 g de sorvete de limão, o sumo de um limão, xarope de açúcar a gosto, o sumo de uma lima e cerca de 15 folhas de hortelã. Misturar um pouco e com cuidado para não desfazer as folhas. Acrescentar 750 ml de espumante e encher com gelo. Decorar com hortelã e pedaços de lima e limão.

### Sugestões:

- Em vez de hortelã, pode utilizar manjeriço;
- Acrescentar pepino ou maçã verde;
- Substituir o sorvete por clementina;
- Se pretender mais forte, colocar vodka ou gin a gosto.

Uma bebida refrescante é a melhor opção para passar os dias quentes de verão. Com a habitual ajuda do Renato Costa, do bar Os Zés, para este mês, sugerimos uma fantástica sangria... Fresca e pouco alcoólica, é perfeita para os apetecidos brindes de verão...

Lembre-se, sempre com muita moderação!



## LUSTRE

Praça Conde Agrolongo, 115 | Braga

---

Um dos espaços de diversão nocturna mais emblemáticos de Braga. Na música, consegue agradar a gregos e troianos. Multifacetado, abrange Pop, Rock, Funk, Disco e House e acolhe gente de várias idades. Junta os amigos porque aqui, a vontade de dançar e conviver é até o sol raiar. Abre às sextas, sábados e vésperas de feriados.



## EL GARDEN

Avenida Marginal de Cedovém | Apúlia Esposende

---

Boa comida, boas bebidas, bom ambiente e boas conversas, tudo isto num único espaço, inserido numa atmosfera de sol e mar. A comida puxa a bebida e vice versa e a mesa vai crescendo com mais amigos. A música é perfeita, a decoração sublime e o ambiente similar. Pratos deliciosos, tapas, saladas, sangrias, cocktails, cervejas ou vinhos... reserve a mesa e desfrute. É assim uma saída normal no El Garden.



## BAR QUÊ?

Avenida de São Teotónio | Valença

---

Casa histórica de Valença, aqui não faltam motivos para uma noite animada entre amigos. Bebidas, petiscos, máquinas de flippers, matraquilhos, cocktails e muita boa disposição. A esplanada, ideal para as noites mais quentes é palco para grandes e longas conversas. A isto, junta-se uma programação variada com noites de Dj's e música ao vivo.



# Nova rota leva visitantes ao coração da Terra Quente

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

**A Terra Quente Transmontana tem uma nova rota, que dá a conhecer o melhor dos concelhos de Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor em termos de paisagens, património, tradições, gastronomia, produtos locais e oferta turística. Impulsionado pela Desteque – Associação para o Desenvolvimento da Terra Quente, o circuito vai ter uma plataforma digital, uma aplicação móvel e diversos painéis informativos espalhados pelo território, de forma a garantir aos visitantes uma experiência que os vai deixar com o espírito maravilhado e o estômago em êxtase.**





barco avança suavemente na Albufeira do Azibo, concelho de Macedo de Cavaleiros, no distrito de Bragança, enquanto os raios de sol formam uma miríade de pontos luminosos quando refletem na água, bailando ao ritmo do ligeiro ondular provocado pela navegação.

Com os sentidos em alerta, os ouvidos captam o silêncio, enquanto os olhos se arregalam para ver as “portas do Azibo”, rochas com mais de 400 milhões de anos, que constituem um dos 42 geossítios identificados pelo Geopark Terras de Cavaleiros, estrutura reconhecida pela UNESCO pela importância do seu património geológico.

Estamos a bordo do “Vitinho”, o barco eletro-solar da empresa Sun Azibo Cruzeiros, no âmbito de uma visita de apresentação à comunicação social da Rota da Terra Quente, promovida pela Desteque – Associação para o Desenvolvimento da Terra Quente e organizada pela agência de comunicação Conteúdo Chave. O projeto desta rota representa um investimento de 400 mil euros, com financiamento do Programa Valorizar, do Turismo de Portugal.

Com Acácio Costa no comando da embarcação, cabe à irmã, Ângela, as explicações sobre o passeio numa albufeira que foi criada no final dos anos 70, para assegurar água para o regadio agrícola e o abastecimento domiciliário, tendo acabado por conquistar o estatuto de Paisagem Protegida, integrada na Reserva da Biosfera Transfronteiriça da Meseta Ibérica.

Avança-se para a zona mais inacessível da Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo, em que se destacam os sobreiros, uma marca desta zona do Nordeste Transmontano.or”... Tendo em conta que este é um local privilegiado para a observação de aves, tenta-se avistar algum milhafre – aqui existe a chamada “baía dos milhafres”, onde estas aves se concentram depois do nascimento das crias –, pato real ou garça.

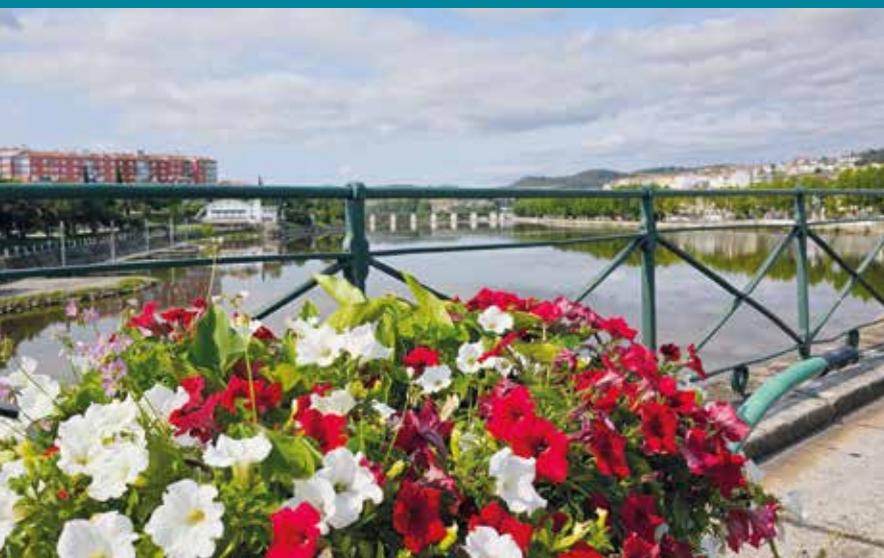
Na memória das pessoas das redondezas ainda está a imagem de uma vara de javalis a banhos na albufeira, o que demonstra a diversidade da fauna desta zona.

Num cenário paradisíaco, com o barco já longe de terra, os mais aventureiros deliciam-se com um mergulho, procurando refrescar-se das temperaturas que dão nome à região. Entretanto, servem-se petiscos preparados pela mãe dos tripulantes, Mariázinha, revelando o carinho com que toda a família se dedica a um projeto impulsionado pelo marido de Ângela, Vítor Oliveira, desde 2009.

Ângela não deixou o sonho esmorecer com o falecimento do marido, sendo o nome da embarcação uma homenagem ao homem que esteve na génese da empresa, que alia experiências de navegação na Albufeira do Azibo, num barco ecológico, com propostas que permitem aprofundar o conhecimento sobre a região, tais como voar a partir do aeródromo de Bragança, visitar uma adega, percorrer a via ferrata ou pintar as máscaras dos Caretos de Podence. Os programas podem ser feitos mediante marcação.

Terminado o cruzeiro, é sob a orientação da PortugalNTN que se faz um trilho a bordejar o lago, rumo às praias da Ribeira (considerada uma das 7 Maravilhas das Praias de Portugal) e da Fraga da Pegada. Em época estival, estas praias com Bandeira Azul e acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida, convidam a estender a toalha e a desfrutar da comunhão com a natureza.

Nesta zona, é possível desfrutar de cerca de 200 quilómetros de percursos sinalizados, com nota especial para o Trilho Ricardo Magalhães, que inclui o Miradouro de Santa Combinha e dois locais para a observação de aves, para além das 43 espécies de borboletas identificadas ao longo deste circuito.



### **Princesa do Tua veste-se de flores**

Mirandela, a princesa do Tua, recebe os visitantes com canteiros floridos, que convidam a percorrer prazenteiramente as ruas daquela que se assume como «cidade-jardim», em que «o culto da flor está presente em todos os espaços».

A zona ribeirinha é particularmente bela, sendo obrigatório atravessar a Ponte Medieval ou ponte velha, classificada como Monumento Nacional. Diz a história que a travessia, agora pedonal, data do século XVI, tendo sido construída no local onde teria existido uma ponte dos princípios do século XV.

No périplo por estas artérias encontra-se a escultura de homenagem à Noite dos Bombos, uma tradição que foi apresentada durante o jantar que marcou o arranque da visita pela Terra Quente, no restaurante Flor de Sal, localizado no Parque Doutor José Gama, com esplanada sobre o rio Tua. Na presença de representantes das quatro autarquias que integram a rota e de Carrazeda de Ansiães, que em breve também vai ter o seu território incluído neste circuito, e da coordenadora da Desteque, Aurora Ribeiro, foi possível



assistir a uma atuação de um grupo de bombos e ouvir Rui Barreira contar de viva-voz o início desta tradição, que começou como uma brincadeira de jovens e que atualmente leva cerca de 4 mil bombos às ruas de Mirandela na noite da primeira sexta-feira para sábado do mês de agosto, este ano a 4 de agosto.

Segundo contou, a Noite dos Bombos remonta a 1963, quando alguns amigos resolveram ir ter com o grupo de bombos que vinha de Mondim de Basto para participar nas Festas de Nossa Senhora do Amparo, a padroeira da cidade de Mirandela. Pediram os bombos emprestados, mas a resposta foi negativa. Na época com 18 anos, Rui Barreira pediu uma motorizada emprestada para ir buscar uma garrafa de whisky, com a qual conseguiram que lhes cedessem os bombos. Como o autocarro do grupo estava em frente ao hospital, pediram batas brancas emprestadas e foram ensaiar para junto da ponte medieval, a única que existia na altura, de forma a não perturbar os doentes.

No percurso encontraram um polícia, que os deixou passar com a condição de não fazerem barulho enquanto estivessem na sua presença. Mais à frente, encontraram meia dúzia



de polícias, que só conseguiram contornar com a ajuda de um delegado do Ministério Público que, entretanto, se tinha juntado ao grupo, que assumiu a responsabilidade perante a autoridade policial. «Nunca mais tivemos problema nenhum», assegura o mentor desta iniciativa, que há 60 anos está na comissão de festas.

Esta apresentação decorreu enquanto se degustava o menu do Flor de Sal, restaurante de Rui Paducho, que existe desde 2004, tendo como lema “Trás-os-Montes à mesa”, uma vez que valoriza os produtos e pratos locais, aos quais adiciona inovação e sofisticação, como o risoto de alheira, sendo que a alheira de Mirandela é uma das 7 Maravilhas da Gastronomia nacional.



Para descansar, segue-se para o Ribeira House, um hotel que recebe os hóspedes com um serviço personalizado, que faz com que quem chega se sinta bem-vindo. No quarto, há um raminho de oliveira a condizer com a imagem do hotel e uma infusão de boas-vindas. Em cada um dos andares, está um carrinho com biscoitos e uma panóplia de pacotinhos de chá à disposição de quem se quiser servir. No exterior, a piscina convida a um banho, enquanto no topo do edifício fica o jacuzzi, que pode ser usado mediante marcação. Apostando em práticas amigas do ambiente, como o recurso a captações de água para a piscina e para a rega, a unidade hoteleira disponibiliza bicicletas para que os visitantes possam locomover-se de forma sustentável.

No dia seguinte, parte-se à descoberta do Mercado Municipal, que alberga a Galeria do Mercado, um projeto de Sérgio Figueiredo e João Sá, com programação cultural da responsabilidade de Marta Miranda. Inaugurada em

setembro de 2021, a galeria pretende aliar a valorização dos produtos locais, como vinho, azeite e artesanato, à programação cultural. As inaugurações das exposições já servem como ponto de encontro dos artistas locais e as atividades dão vida ao mercado, promovendo a ligação entre os comerciantes.

Continua-se pelas ruas da cidade até à imagem de Santiago, local por onde passa o Caminho Português de Santiago do Este. Luís Francisco, da PortugalINTN, explica que este Caminho está devidamente sinalizado no terreno, tendo uma aplicação móvel associada, que permite planejar todos os aspetos do percurso, desde o vestuário



e calçado até aos locais a visitar. O sistema permite sinalizar o início da caminhada e o tempo previsto para a chegada ao destino. Se ao fim desse período o peregrino não responder à mensagem da aplicação, é lançado automaticamente um alerta para a Proteção Civil a dizer que o caminhante não sinalizou a conclusão do percurso. Descobre-se, a seguir, a novidade deste verão: a possibilidade de subir à torre da igreja de Nossa Senhora da Encarnação ou igreja matriz, de onde se tem uma vista panorâmica sobre a cidade.



Depois de se ver a cidade numa perspetiva diferente do habitual, passa-se pela Porta de Santo António, vestígio da antiga muralha, em direção ao Mercado do Zé, que apresenta os produtos mais típicos de Trás-os-Montes, desde os presuntos, aos enchidos e alheiras, vinhos, azeites, artesanato e artigos que apelam ao revivalismo, como cestas de junco ou samarras transmontanas. O dono da loja, José Beça, diz que alguns dos artesãos que estavam parados quando foram desafiados a trazer os seus produtos para o estabelecimento comercial, já voltaram a fazer feiras. No exterior, destaca-se o painel com expressões populares, da autoria de Sónia Borges.



«A Rota da Terra Quente pretende  
«agregar operadores parceiros privados  
– empresas de animação, restauração, alojamento,  
produtores agrícolas – ao enorme potencial natural,  
patrimonial, gastronómico e cultural deste território  
e conseguir “organizar” o setor,  
para que um visitante possa aproveitar ao máximo  
a sua experiência, de forma informada e, com facilidade,  
possa encontrar sítios do seu interesse  
e os serviços necessários»



### Tradição servida à mesa

Deixando o centro urbano para trás, segue-se para a freguesia de Romeu, para uma caminhada pela Mata do Quadrassal, importante núcleo de sobreiros, que integra a Rede Natura 2000. Sob a orientação da PortugalNTN, fica-se a saber que passam por aqui os trilhos criados no âmbito da implementação de um Centro Cycl'in Portugal. O projeto contempla um percurso de 200 quilómetros, dividido em nove etapas, devidamente sinalizado e homologado, havendo duas portas de entrada com as valências

necessárias para a prática de BTT-XC: uma instalada na antiga escola primária de Vale de Lobo (Mirandela) e outra na estação ferroviária de Cortiços (Macedo de Cavaleiros). Existe também uma aplicação que permite obter todas as informações sobre estes trilhos. Com o estômago já a reclamar atenção, é chegada a hora de conhecer um dos mais emblemáticos restaurantes da região, responsável pela mesa vencedora das 7 Maravilhas à Mesa, em representação de Mirandela – o Maria Rita.



A história deste espaço remonta a 1874, quando ali chegou Clemente Menéres, industrial da Vila da Feira, fixado no Porto, que andava em busca de cortiça para a sua pequena fábrica de rolhas.

Sem capacidade financeira para comprar a cortiça, acabou por adquirir as terras onde estavam os sobreiros. Como a recolha da cortiça é uma tarefa sazonal, de forma a assegurar trabalho para os funcionários durante o ano inteiro, replantou vinhas que tinham sido dizimadas pela filoxera e olivais, dando à Quinta do Romeu a configuração que ainda hoje mantém: 3 mil hectares, com 120



hectares de olival e 25 hectares de vinha, sendo o restante maioritariamente floresta. «Tudo o que produzimos é agricultura biológica, certificada há 30 anos», conta João Menéres, bisneto do fundador da propriedade.

Seguindo a linha beneficente de Clemente Menéres, que instituiu uma escola primária e arranjou o santuário de Nossa Senhora de Jerusalém, o filho, Manoel Menéres, fundou uma creche e fez obras em três aldeias, abrangendo mais de 100 casas. Para financiar o funcionamento da creche, em 1966, criou um restaurante que recriava o local que o pai tinha encontrado ao chegar à aldeia. «Cheguei à povoação do Romeu às 4 horas da tarde do dia 18 de Maio de 1874. Procurei uma estalagem e encontrei a única que lá existia e que era da Sr.<sup>a</sup> Maria Rita que, por sinal, nada tinha que nos dar de comer. Mande então assar bacalhau, acompanhado, a primeira vez para mim, de pão negro de centeio», relata nas memórias que deixou escritas.

Manoel Menéres comprou a estalagem, que estava em ruínas, e começou a servir as receitas de família. São estes pratos, cozinhados com os produtos da quinta, que ainda hoje se podem degustar, entre os quais está o Bacalhau à Romeu, um bacalhau frito depois de envolvido em farinha e ovo.

O prato mais emblemático é a sopa seca, feita com fatias de pão colocadas numa caçarola, às quais se adiciona uma mistura de presunto, chouriça, galinha e vitela, previamente

refogada e desfiada, couve, grão-de-bico e mais uma camada de pão. O preparado é regado com a calda de cozer as carnes e vai ao forno a alourar.

Relativamente às sobremesas, destaque para a mousse de chocolate preto com azeite.

Rumando para o concelho de Vila Flor, o presidente da Câmara Municipal, Pedro Lima, recebe o grupo para a visita ao Santuário de Nossa Senhora da Assunção, um miradouro de excelência, onde é possível assistir a um pôr do sol espetacular. Este templo tem, desde 2016, o estatuto de santuário diocesano, recebendo a 15 de agosto uma importante peregrinação



nação Mariana, que atrai uma multidão de fiéis. A partir do próximo ano letivo, as crianças do município de Vilar Formoso vão poder aprender órgão de tubos neste santuário, no âmbito de um projeto inovador que vai ser desenvolvido nas Atividades de Enriquecimento Curricular.

A última etapa antes do jantar é no Miradouro do Monte das Capelinhas, com uma vista soberba sobre a sede do concelho de Vila Flor, onde é possível baloiçar ao ritmo do vento, num baloiço panorâmico.



Segue-se, então, para o repasto na Wine House Holminhos, onde merecem especial realce as repolgas grelhadas, o cabrito assado no forno e as bochechas de porco bísaro com castanhas, pratos que são acompanhados pelo vinho com marca própria.

O responsável pela empresa, Vítor Teixeira, conta que o pai tinha vinhas, mas não comercializa o vinho com marca própria. A primeira colheita com a assinatura Holminhos foi em 2003 e, desde aí, o projeto não tem parado de crescer, tendo passado de 6 para 19 hectares de vinha, com uma produção na ordem das 30 a 40 mil garrafas anuais e a perspetiva de chegar às 100 mil nos próximos dois a três anos. Paralelamente, a empresa construiu um espaço para os visitantes poderem degustar o vinho, contíguo à adega, que evoluiu para uma estrutura que serve refeições em eventos, apenas mediante marcação.

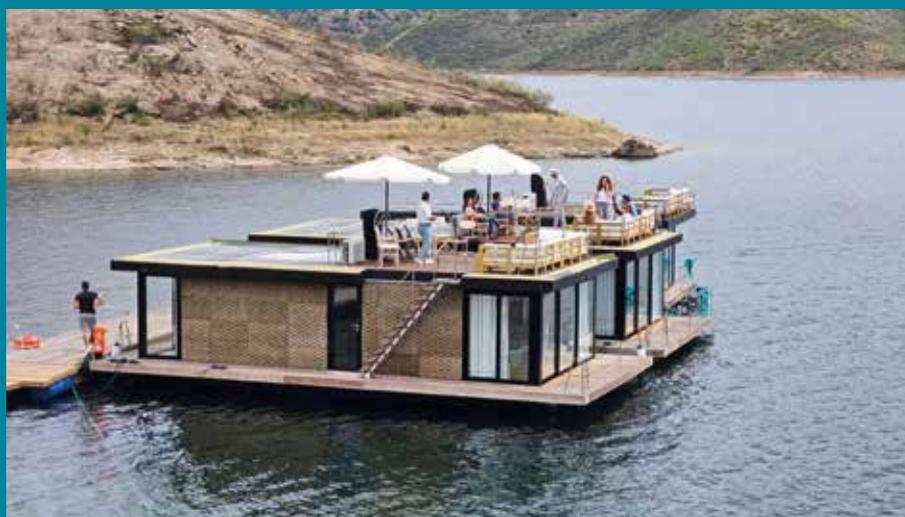


### Lagos do Sabor são tesouro a descobrir

É serpenteando pelo meio de cerejeiras que se avistam os Lagos do Sabor, espelho de água com 70 quilómetros, criado pela construção do Aproveitamento Hidroelétrico do Baixo Sabor, em 2016, que constitui um tesouro a descobrir do ponto de vista turístico.

A barragem esteve na origem da formação dos lagos de Cilhades, do Medal e dos Santuários, abrangendo os concelhos de Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mogadouro e Torre de Moncorvo.

A partir da freguesia de Cerejais, no concelho de Alfândega da Fé, somos transportados de jipe até aos lagos por um caminho apenas transitável a veículos todo-terreno. Junto a uma das margens estão três casas-barco, num projeto da Quinta do Corço. Produtores das casas flutuantes, Sónia Cipriano e



Ricardo Neto procuravam no Douro um local onde pudessem instalar estes modelos para mostrar aos clientes. No entanto, acabaram por se encantar com os Lagos do Sabor e iniciaram aqui um projeto turístico que, para além das casas-barcos, prevê a construção na Quinta do Corço de um hotel com 10 a 12 quartos e a plantação de olival e de amendoal.

Para além de pernoitar nas casas flutuantes – chamadas

“amêndoa”, “cereja” e “azeitona” –, os turistas podem fazer um passeio de barco pelos lagos ou ter uma experiência de paddle. «A ideia é ir aumentando o leque de opções, mas sempre com atividades ecológicas e amigas do ambiente», assegura Carlos Morais, da Quinta do Corço.

Neste cenário idílico, depois de alguns mergulhos, segue-se a refeição servida pelo Catering Lambisco. Entre as propostas, estão os tradicionais rochedos e barquinhos, doces

que andam sempre ligados porque nos rochedos usa-se clara do ovo e amêndoa e nos barquinhos usa-se gema e amêndoa. Segundo a autarquia, estes doces estão em processo de certificação com o selo de denominação de origem protegida.

Terminada a visita, fica a certeza de que é possível manter vivas as

memórias da Terra Quente com os seus produtos locais de excelência, como as alheiras, os queijos, as amêndoas, o azeite, o vinho ou as cerejas, que podem ser consumidos fora da região de origem. Assim, dá para matar saudades enquanto se espera pelo regresso a um território que seduz quem o visita.

## SABER A TAXA DE JURO IDEAL PARA O SEU CRÉDITO HABITAÇÃO

# UM PASSO FUNDAMENTAL NA CONTRATAÇÃO DE UM EMPRÉSTIMO



**Cátia Clemente,**

Especialista em Crédito Habitação  
Acompanha-me em @catiaclementee

Se tem um crédito habitação ou pretende contratar um, saiba que a taxa de juro associada ao seu contrato de crédito deve ser um dos pontos fundamentais na sua decisão. Desde março/2023 uma das medidas do plano mais habitação lançado pelo governo é que todos os bancos com oferta de crédito à habitação tenham opções em taxa fixa para quem deseja contrair um empréstimo ou possa renegociar a sua taxa para fixa. Hoje, quando se pedir uma simulação de financiamento à habitação, o seu gestor ou intermediário de crédito irá apresentar-lhe propostas dos três tipos de taxas. Mas afinal o que difere nestes três tipos de taxas? Os empréstimos em taxa variável estão condicionados à variação do indexante que em Portugal é maioritariamente a Euribor que pode variar a cada 3, 6 ou 12 meses. Nos processos em taxa fixa o valor da taxa de juro mantém-se inalterada ao longo de todo o contrato, o que permite uma maior estabilidade. No caso das taxas de juro mistas, contrata com o banco uma taxa fixa nos primeiros anos, que depois passa a variável até ao término do contrato. O período sobre qual a taxa é fixada depende da oferta do banco que contratar mas, atualmente, existem ofertas desde 1 até 20 anos de período de taxa fixa.

Segundo dados de abril/2023 do Banco de Portugal, 88,2% dos empréstimos à habitação própria permanente em Portugal estão em taxa variável e 40% desses associados à Euribor a 12 meses, o que significa que um número significativo de famílias que viu a sua taxa revista este ano está a sofrer significativos incrementos na sua prestação. Este aumento “descontrolado” e a instabilidade associadas a taxa variável fez com que cada vez mais famílias contratassem novos

empréstimos ou renegociassem os existentes para uma taxa fixa ou mista. Os dados do 1º Trimestre/2023 mostram um aumento mensal de cerca de 10% das contratações em taxa fixa e mista face ao período homólogo.

Os dados mostram ainda que, de mês para mês, a média das taxas de juro variável e fixa tendem a aproximar-se, este é um dos factos que têm incentivado cada vez mais famílias a contratar em taxa fixa ou mista pois, se há um ano a diferença entre as taxas era significativa, agora quase não é notória. Mas se a taxa fixa traz maior estabilidade e a diferença não é significativa porque é que ainda há 75% dos novos empréstimos mensais contratados em taxa variável? Porque sempre que amortiza parte do empréstimo, liquida o crédito por venda do imóvel ou transferência para outro banco, tem um encargo de 2% sobre o montante liquidado, assim se a sua perspetiva for de investimento ou uma solução a curto prazo esta pode não ser a melhor opção para si. Existem ainda alguns empréstimos – pela sua natureza não são comercializados em taxa fixa –, nomeadamente as construções e as obras. E, por fim, temos a questão cultural e a experiência dos últimos anos que indica que a subida da Euribor é cíclica e, portanto, a qualquer momento volta a baixar e as prestações em taxa variável revista em baixa.

Portanto, ao procurar a melhor taxa de juro para o seu crédito habitação, estará a tomar uma decisão financeira inteligente. Não deixe de explorar todas as opções disponíveis e consulte um especialista para obter orientações personalizadas. Com a taxa de juro ideal, estará no caminho certo para conquistar uma casa dos sonhos e uma vida financeira mais tranquila.

# ARRIBAS DO DOURO LANÇA “PRIMAVERA EM BARRICAS”



“Primavera em Barricas” é o vinho que a Arribas do Douro acaba de lançar no mercado. Este monocasta de Viosinho, de 2021, com estágio em barricas, insere-se no esforço da empresa de Freixo de Espada à Cinta para valorizar os produtos do Douro Superior.

Nascido da vontade que a Arribas do Douro tinha de apresentar um branco de gama superior que fosse «fora da caixa», este vinho assume-se como «um projeto», uma vez que não faz parte do portfólio normal da empresa, sendo comercializado numa série limitada de 2666 garrafas numeradas.

A apresentação decorreu no restaurante D. Júlia, em Braga, num almoço com o distribuidor local, a Chamvin, de Vieira do Minho, que tem contribuído para a expansão da marca transmontana no Minho, sobretudo na restauração.

O evento serviu igualmente para a degustação do azeite, das azeitonas e das pastas de azeitona da empresa oriunda da vila mais manuelina do país.

Miguel Massa, administrador da Portable – grupo familiar no qual a Arribas do Douro está inserida –, revela que este vinho surge como um grande reserva, mas sem essa designação tradicional. A par de um nome criativo, inspirado na floralidade da casta viosinho e no estágio do vinho em barricas, o rótulo remete para a cegonha-preta, identificativa da Arribas do Douro, e para a flor de amendoeira, que embeleza Freixo de Espada à Cinta na Primavera.

Para setembro está agendado o lançamento de um super reserva multivarietal tinto, com 30 meses em barrica, que se espera que também venha a ter um nome surpreendente.



# MARCA “VINHAS DE CYPRIANO” NASCE EM PONTE DA BARCA

O concelho de Ponte da Barca conta com uma nova marca de vinho, a Vinhas de Cypriano, que surge no mercado com o Loureiro Grande Escolha 2022, o Loureiro Curtimenta 2020 e o Vinhão 2020.

A apresentação decorreu na Casa de Quintela, em Vila Nova de Muía, onde está a ser ultimada a unidade de enoturismo Quinta de Cypriano – Wine and Nature, com seis quartos e espaços para eventos, que deverá entrar em funcionamento para a época das vindimas.

Este é um projeto da família Andresen Guimarães, que assim presta homenagem ao seu antepassado Cypriano Joseph da Rocha, insigne barquense que foi ouvidor do reino, em Minas Gerais, no Brasil, entre 1728 e 1742.

O evento decorreu simbolicamente no dia 10 de junho, data na qual, em 1729, Cypriano Joseph da Rocha, escreveu uma carta à mulher a solicitar: “Trata bem das nossas vinhas...”. Noutras missivas, questionava a esposa sobre quando é que lhe enviava o vinho para o Brasil.

Relativamente aos vinhos que agora estão no mercado, o Loureiro Curtimenta 2020 e o Vinhão 2020 foram vinificados na quinta, com a pisa das uvas feita a pé, em lagares de granito, depois de um dia festivo de vindima, com direito a rancho folclórico. A família fez manualmente o engarrafamento, a colocação do lacre, a rotulagem e a numeração, num total de 1333 garrafas de cada um destes vinhos. O Loureiro Grande Escolha 2022 foi feito em parceria com a Adega de Ponte da Barca.



# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(TERRAS DO BOURO)

TXT José Carlos Ferreira

Verão chegou, com o calor característico desta época do ano, para delícia de todos, sobretudo, para aqueles que fazem uma pausa para férias. Há poucos anos, férias no Verão era sinónimo de praia e, para muitos, uma praia, preferencialmente, no sul do país, se bem que uma boa parte não prescindia das praias nortenhas, mesmo com as tão famigeradas nortadas. No entanto, o conceito de férias à beira mar tem mudado nos últimos tempos, com as pessoas a descobrirem que viajar e aproveitar este tempo de sossego e paz também tem o seu encanto no interior, onde não faltam paisagens fabulosas, património único e, para quem fizer muita questão, uma praia fluvial encantadora. E, se quisermos ter isto tudo num único local, então passear no Verão pelo Parque Nacional da Peneda-Gerês é imprescindível, com os seus múltiplos trilhos e um património físico e ambiental de grande beleza. E, fazendo os trilhos no Parque Nacional da Peneda-Gerês, é incontornável passar por S. João do Campo, que possui um património digno de se apreciar. Desde logo, ao entrar na

freguesia, o cruzeiro merece um olhar atento, pois trata-se do aproveitamento de um marco miliário da Geira Romana, ainda com a sua epigrafia viva.

Outro ponto de interesse é a antiga igreja de São João do Campo, conhecida pela designação de “O Sagrado”, da qual existe hoje apenas os seus vestígios arqueológicos, que deverá ter sido em tempos muito remotos um templo romano e, posteriormente, reedificado como igreja dos Templários. As primeiras referências a este sítio arqueológico, localizado na Veiga de S. João, a poucos metros a Sul da aldeia de Campo do Gerês, são escritas pelo padre José de Matos Ferreira no seu livro “Thesouro de Braga Descuberto no Campo do Gerez”. Ao longo dos últimos anos, as intervenções arqueológicas realizadas no local onde se encontrava a antiga igreja de São João do Campo têm contribuído para um melhor conhecimento daquela estrutura e para a sua preservação, sendo hoje possível ver os seus vestígios.

Para contextualizar esta ação, é necessário lembrar que foi entre 1977 e 1992 que o Parque Nacional da Peneda-Gerês





e a Unidade de Arqueologia da Universidade do Minho desenvolveram um trabalho de investigação arqueológica com vista à recuperação da Via XVIII do Itinerário Antonino, conhecida pela Jeira.

Nesse último ano, os arqueólogos Sande Lemos e António Martinho Baptista decidiram incluir no plano de trabalhos a escavação do sítio arqueológico da Veiga de S. João, que tinha uma relação evidente com a via romana.

Assim, a escavação foi programada obedecendo a um sistema de implantação de quadriculas de 4X4 metros, deixando banquetas de 50 centímetros com vista a permitir uma eficaz extracção de terras. Foram abertas 14 quadriculas, uma das quais afastada das restantes, referenciadas por ordem de abertura, que permitiram expor os alicerces de um templo cristão e respectiva necrópole, bem como alguns alicerces de uma estrutura romana que, pela sua dimensão e os elementos arquitetónicos, seria provavelmente um edifício público.

Entretanto, neste passeio por S. João do Campo, é preciso salientar que a aldeia é a fiel depositária da religiosidade da aldeia de Vilarinho da Furna, que foi submersa em 1972, com a construção da barragem.

Foi para esta freguesia que foram transportadas todas as imagens que existiam na igreja de Vilarinho, tendo sido também para ali que a Companhia Portuguesa de Electricidade, que depois de nacionalizada seria a EDP, trouxe a Capela de Nossa Senhora da Conceição. Passados todos estes anos, o Calvário de Nossa Senhora da Conceição e o anexo estão reconstruídos em S. João do Campo. A paróquia organiza todos os anos as festividades de Nossa Senhora da Conceição a 8 de Dezembro, com missa e sermão.

Este é o dia em que os antigos habitantes de Vilarinho da Furna se encontram e matam saudades, não só dos que ainda estão vivos, mas também dos seus entes queridos já falecidos, e cujos restos mortais foram trasladados para o cemitério de Campo, onde repousam.



# John Wooden

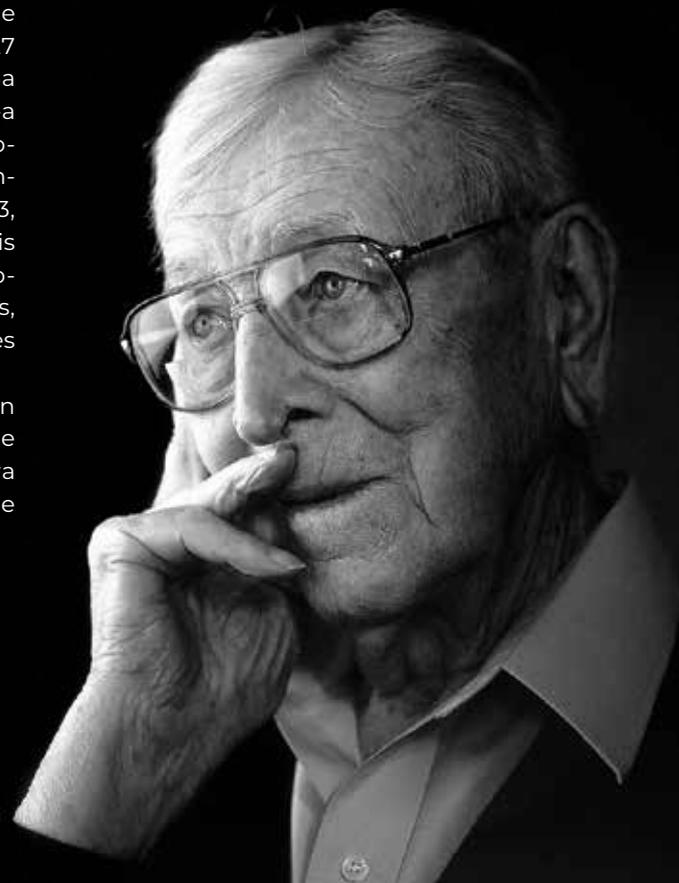
**“A habilidade pode-te levar ao topo,  
mas é preciso caráter para te manter lá”**

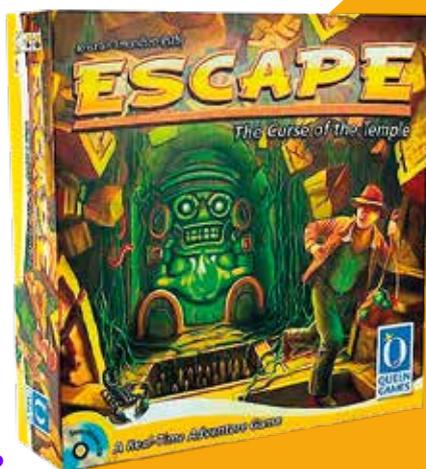
John Robert Wooden nasceu a 14 de outubro de 1910, em Hall, Indiana, EUA, e foi um dos maiores nomes do basquetebol mundial, destacando-se como jogador e treinador. Wooden iniciou a sua carreira como jogador de basquetebol na Universidade de Purdue. Durante a sua trajetória universitária, Wooden foi três vezes All-American e liderou a sua equipa a dois títulos consecutivos do Campeonato Nacional Universitário, em 1932 e 1933. A sua habilidade técnica, liderança e ética de trabalho exemplar já eram evidentes nessa época.

Após a sua carreira universitária, Wooden teve uma breve passagem pela NBA, jogando em dois clubes (Indianapolis Kautskys e Whirlwinds). No entanto, foi como treinador que realmente deixou a sua marca no basquetebol. Em 1948, Wooden assumiu o comando da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA) e, ao longo dos 27 anos seguintes, transformou a equipa masculina numa das mais dominantes da história do desporto, levando-a a um período incrível de sucesso, vencendo 10 campeonatos nacionais em 12 anos, incluindo uma sequência impressionante de sete títulos consecutivos de 1967 a 1973, tendo ainda sido eleito Técnico do Ano na NCAA por seis ocasiões. As suas características, enquanto treinador, promoviam um estilo de jogo baseado em passes precisos, defesa sólida e trabalho em equipa, enfatizando valores como disciplina, humildade e respeito.

Além das suas conquistas dentro de campo, Wooden destacou-se por uma filosofia de vida muito própria e pelo impacto positivo nos jovens atletas que treinou. Era conhecido pelo conjunto de valores e lições de vida que

transcendem o basquetebol, apresentando uma espécie de “Pirâmide de Sucesso”. Wooden acreditava que o verdadeiro sucesso não era medido apenas por vitórias e derrotas, mas sim pela capacidade de maximizar o próprio potencial e viver de acordo com princípios fundamentais. Após se reformar como treinador em 1975, Wooden continuou a inspirar e inspirar gerações futuras através dos seus livros e palestras, com uma abordagem centrada no caráter e na construção de relacionamentos, postura que foi adotada posteriormente por treinadores e líderes em diversos campos, não só ligados ao basquetebol. John Wooden faleceu a 4 de junho de 2010, aos 99 anos de idade, em Los Angeles, Califórnia.





# INDIANA JONES E O JOGO DE TABULEIRO MALDITO

Ta-ta-ra-ta Ta-ta-ra...

Nunca, nunca balbuciou a inesquecível melodia que John Williams compôs para a saga cinematográfica Indiana Jones? 42 anos passaram sobre o lançamento do primeiro filme das aventuras do arqueólogo mais aventureiro da Sétima Arte e, agora que o quinto tomo da franquia, Indiana Jones e o Mercador do Destino, está nas salas de cinema de todo o mundo, venho dar-vos a conhecer um jogo de tabuleiro que vos coloca na pele do Dr. Jones. Ou quase...

Em Escape - The Curse of the Temple, cada jogador faz parte de uma equipa de aventureiros cujo objetivo é fugir com vida - e, já agora, com umas belas pedras preciosas - de um templo amaldiçoado. Para isso, cada jogador contará com dados que são rolados incessantemente e contra o tempo, de forma a obter combinações de símbolos que permitam passar de sala oculta em sala oculta até chegar à saída final.

Com um contador de tempo que inclui uma banda sonora palpitante e muito armadilhada, Escape - The Curse of the Temple é, possivelmente, o jogo de tabuleiro mais frenético e caótico que vão jogar nas vossas vidas. E uma experiência que nunca mais esquecerão. Não é mesmo assim com os filmes do amigo Indiana?

**Pedro Kerouac**  
Legião dos Jogos



# PROTEÇÃO SOLAR EM IDADE PEDIÁTRICA



**Mariana Portela**

Assistente Hospitalar de Pediatria,  
Hospital de Braga



**Marta Ribeiro Silva**

Assistente Hospitalar de Pediatria,  
Hospital de Braga

A chegada do Verão convida ao aumento de atividades ao ar livre em família. Contudo, a exposição solar acarreta alguns riscos, que deve conhecer e prevenir.

A luz solar é composta por três tipos de radiação ultravioleta (UV): UV-A, UV-B e UV-C. As duas primeiras são de especial importância para o ser humano uma vez que são responsáveis pela produção de vitamina D. No entanto, quando a exposição é excessiva ou desadequada, este tipo de radiação causa efeitos adversos no organismo, nomeadamente na pele, cujas consequências são tanto mais graves quanto mais precoces.

Desta forma, é fundamental iniciar cuidados de proteção solar desde cedo, não esquecendo que crianças no primeiro ano de vida não devem ser expostas diretamente ao sol.

É importante reforçar alguns cuidados a ter quando a criança se encontra ao ar livre, mesmo que não diretamente exposta à luz solar, tais como: colocar chapéu com abas; garantir a cobertura da maior parte da área corporal; usar roupa mais escura e colocar óculos de sol com lentes com proteção de radiação UV.

O protetor solar é aconselhado a partir dos seis meses de idade, sendo necessário ter em atenção alguns pormenores no momento da sua escolha: optar por um protetor solar de

«largo espectro», com proteção contra radiação UV-A e UV-B, e com Fator de Proteção Solar igual ou maior a 50. Escolher um protetor solar mineral, pelo menos até aos dois anos de idade, devido ao menor potencial alergénico; evitar protetores solares com oxibenzona, preferindo os que têm óxido de zinco ou dióxido de titânio na composição.

O protetor solar deve ser aplicado diariamente, sempre antes de sair de casa, nas áreas do corpo expostas ao sol, independentemente da intensidade da radiação solar ou da possibilidade de exposição solar direta. Nas situações de maior exposição solar reaplicar o protetor solar a cada 2 horas ou após contacto com água. Reforçar a hidratação constante, com água ou leite materno é fundamental.

Deve-se evitar a exposição solar nas horas em que sabemos que a radiação UV é mais intensa (entre as 11h e 16h30). Recorrer à informação meteorológica é útil para conhecer a intensidade da radiação UV (maior ou igual a 3 implica cuidados acrescidos).

Cabe ao adulto garantir que as crianças estão adequadamente protegidas e hidratadas durante o período de exposição solar, tal como recorrer ao médico assistente em caso de dúvidas. Aproveite o bom tempo em família, em segurança.



**Adriana Simões Figueiredo**

Médica interna de Formação  
Específica de Medicina Geral e Familiar,  
ACES Cávado III - Barcelos/Esposende



**Sara Daniela Sousa**

Médica interna de Formação  
Específica de Medicina Geral e Familiar,  
ACES Cávado II - Gerês/Cabreira

## FUTURO CAMPEÃO ESPERA... ATÉ QUANDO?

Este texto é sobre um britânico rápido, competente, bem-sucedido mas ainda a lutar pelo sucesso. É um texto sobre um britânico a conduzir para uma equipa que é britânica de raiz, por isso não é sobre George Russell, o jovem que morde os calcanhares ao britânico com sete títulos de campeão de F1 no palmarés. É sobre Lando Norris.

Este piloto, com nome de personagem de Star Wars, nasceu em 1999 num berço de ouro – o pai é a 501.ª pessoa mais rica do Reino Unido. Nesse berço desenvolveu-se um piloto capaz de ser campeão europeu de karting aos 13 anos e campeão mundial aos 14 (o mais jovem de sempre).

Na verdade, os títulos de Lando apenas pararam na chegada à Fórmula 2, onde o vencedor de 2018 foi... George Russell. Depois do campeonato mundial de karting, o jovem (meramente três anos mais novo do que o autor deste texto) conquistou mais cinco títulos: em 2015, um campeonato de Fórmula 4, em 2016, um campeonato de F3 e dois campeonatos de equivalentes da F4, e, em 2017, o campeonato europeu de Fórmula 3 (que se fundiu com outro campeonato para criar a atual F3).

Os três campeonatos de 2016, em conjunto com um programa parcial na F3 britânica onde venceu quatro corridas em 11, despertaram a McLaren para este jovem prodígio. Essa relação continua até ao dia de hoje.

Foi na McLaren que Lando Norris se estreou em 2019, substituindo Fernando Alonso depois de lhe servir chá e café em 2018 – literalmente, já que esse momento foi filmado. A chegada à F1 coincidiu com o início de uma recuperação de forma da McLaren – sem vencer desde 2012 e atravessar as ruas da amargura desde 2015 –, pelo que os pontos foram frequentes e a rapidez veio ao de cima publicamente. 2020, a época condensada pela pandemia, começou com um pódio que não seria repetido, mas teve mais pontos – mesmo com uma minicrise perto do fim, que o fez disparar alguns comentários menos simpáticos.

2021 e 2022 foram épocas semelhantes na performance de Norris. O colega de equipa era agora Daniel Ricciardo, não Carlos Sainz, e a luta interna da equipa ficou mais fácil.

Em 2021, o carro era praticamente o mesmo de 2020, o que, com a combinação certa de fatores – como os dois candidatos ao título desistirem após o segundo encontro imediato da temporada –, resultou numa vitória para a McLaren. Através de Ricciardo, curiosamente, apesar do equilíbrio da temporada ser ao contrário e incluir mais pódios e ainda a primeira pole position do britânico. Em 2022, a mudança de regras tirou o tapete à McLaren, que deu um passo atrás na evolução esperada. E 2023 não está a ser muito diferente.

Apesar disso, Lando Norris tem contrato com a McLaren até 2025 – uma aposta, tal como fez a personagem de Star Wars. Como sempre na F1, isso deixa de ser verdade a partir do momento em que alguém tiver interesse e pagar a quantia certa. Esse alguém pode bem ser a Red Bull, que já falou com Norris várias vezes antes de este renovar o contrato com os lanranjas britânicos.

Parece cada vez mais difícil – certamente no curto prazo – vermos o divertido Lando a disputar vitórias num McLaren. A pergunta que se coloca é a mesma que se pode fazer sobre Charles Leclerc na Ferrari: em que ponto é que a paixão pela equipa vai perder para a vontade de vencer e ser campeão na F1? Não é só a McLaren que acha que tem um futuro campeão nas mãos...



João Pedro Quesado

Jornalista



# MÚSICA PARA OS OUVIDOS



Filipe Silva  
Informático

**M**uitas vezes pegamos no telemóvel para ouvir música, podcasts, ver vídeos ou filmes. Qual o equipamento mais adequado para fazê-lo sem incomodar quem nos rodeia?

A maioria dos auriculares de fio que acompanham os telemóveis permitem ouvir música ou fazer chamadas, mas se queremos uns melhores, temos da AKG ou Sony por valores até 30€. O fio destes atrapalha ações do dia a dia ou para fazer desporto, mas faz com que não haja nenhum atraso do som, sendo isto importante quando jogamos ou vemos vídeos.

Se é para uso intensivo, os auscultadores são mais adequados pois estes envolvem as orelhas e têm melhor qualidade que os auriculares. No entanto, dada a sua dimensão, muitas vezes, evitamos usá-los no exterior. Podemos adquirir uns bons da Sony ou JBL a partir de 50€ ou uns da Sennheiser, Bose, etc, desde 150€.

Para ouvir música ou telefonar, uns auriculares bluetooth dos mais baratos como os da Xiaomi servem perfeitamente e não precisamos gastar mais de 30€. Se queremos ver vídeos ou jogar, para evitar o desfasamento de imagem/som, convém uns melhores como os Huawei, Sony, JBL ou Samsung a partir de 100€. Se optarmos por um som topo de gama, teremos de optar por um modelo superior destas marcas ou por uns AirPods, Bose, etc, acima de 200€. Ao nível de autonomia teremos umas horas de uso, mas com a caixa de transporte, podemos fazer várias cargas conseguindo mais de 20 horas de uso.

Os auscultadores Bluetooth têm melhor autonomia, mas não têm caixa para fazer cargas. Por 50€ podemos

comprar uns da Sony ou JBL, mas os topos de gama destas marcas, da Bose ou Sennheiser já custam acima de 200€. Têm um melhor cancelamento de som pois as almofadas destes ajudam o isolamento do som digital. Tanto os auscultadores como os auriculares de topo permitem regular o nível de isolamento de som, sendo muito útil pois, se estivermos inseridos num ambiente como o comboio ou metro, convém ter no máximo, quando caminhamos na rua junto de carros ou outros veículos devemos reduzir este isolamento por questões de segurança.

Algumas marcas como a Sony ou a Bose têm bons modelos para praticar desporto com uma ergonomia reforçada para fixar na orelha, mas existe sempre o risco de os perder se estes caírem. Existem outros modelos como o da imagem com ligação bluetooth mas como cordão a passar no pescoço, o que traz uma segurança adicional. Huawei ou Sennheiser têm propostas entre 75 e 150€.

E que tal ouvir música ou fazer chamadas com uns óculos? A Bose ou a Huawei têm óculos com colunas integradas nas hastes, o que é muito prático pois libertamos as orelhas e ouvimos o som ambiente, o que os torna bem seguros para circular nas ruas. Têm uma autonomia de cerca de 3 horas como os auriculares, mas não têm qualquer isolamento de som. O maior defeito destes, sendo óculos de sol, é que fica estranho utilizá-los de noite ou no interior de edifícios...

Posto isto, antes de decidir a compra, convém decidir qual a finalidade pretendida... não há um equipamento que se adeque a 100% dos casos e, provavelmente, com o tempo irão comprar mais do que um.



# A HISTÓRIA DO HOMEM DO ARADO



**Carolina Galeão Figueiras**

Podcast Ideias a Mais ([www.ideiasamais.pt](http://www.ideiasamais.pt))

Um belo dia em que eu estava a precisar de um empurrãozinho motivacional, foi-me contada a história do homem do arado, um pequeno conto que me tem acompanhado desde então e que me previne (quase, mas não sempre) de cair nos malefícios de partir derrotada para qualquer coisa que me proponha a fazer.

Há alguns anos, ouvi também um ditado brasileiro que, não sendo uma fábula tão completa como a que vos estou prestes a contar, resume muito bem: «o “não” é certo, o “sim” é consequência» e tanto o ditado como este conto são ferramentas a que gosto de recorrer quando o pessimismo toma conta do melhor de mim.

Certa vez, a personagem principal desta história - o homem do arado - estava a arar o seu campo e o seu arado partiu-se. É importante mencionar que deste arado dependia a economia e subsistência deste homem e da sua família, pelo que partir-se o arado era para este homem uma pequena tragédia.

Instalou-se no nosso homem do arado um enorme sentimento de impotência. Voltou para casa e comentou com a sua esposa com preocupação o que tinha sucedido. Ela, mais voltada para encontrar uma solução, sugeriu-lhe que tivesse calma e que subisse o monte e fosse a casa do vizinho que, segundo ela se lembrava, tinha um arado a mais. Se ele fosse lá falar com ele, talvez o vizinho lho pudesse emprestar temporariamente, até ele arranjar ou comprar um novo arado.

Não muito convencido da sua sorte, o homem do arado saiu de casa em direção a casa do vizinho. Conforme foi subindo o monte, maior começou a ser a sua ansiedade e inquietação. Quanto mais subia, mais ansioso ficava e mais fortes eram os pensamentos de que talvez o seu vizinho não lhe fosse emprestar o arado e de tudo o que isso significava na sua vida: lembrou-se daquela vez em que o vizinho não o cumprimentou, ou que não lhe respondeu tão bem quanto ele gostaria... pouco a pouco, estas memórias foram-se tornando cada vez maiores e mais catastróficas.

Quando finalmente parou de subir e, chegado à porta da casa do seu vizinho, tocou à campainha e, assim que a porta se abriu, foi muito assertivo: “Já não preciso de arado nenhum! Pode guardar o arado!” E foi-se embora.

Eu gosto particularmente desta história porque, na sua hipóbole, mostra-nos como tantas vezes somos o homem do arado - derrotados e pessimistas, nem tentamos. Já temos todas as respostas que confirmam os nossos maiores medos.

Acima de tudo, o que esta história do homem do arado nos pode ensinar é que nem sempre esses medos se concretizam e, caso tentemos, podemos surpreender-nos com os resultados. Se não tentarmos, o mais provável é rejeitarmos “arados” que nem chegamos a pedir emprestados.

Para saber mais sobre este e outros temas, deixo o convite para o terceiro episódio do Podcast Ideias a Mais.



# Instagram



joaocajuda

Seguir

Enviar mensagem



3365 publicações

469 mil seguidores

A seguir 459

JOÃO CAJUDA → TRAVEL

| capture moments and create memories | Fundador da Agência de viagens @leva.me.tours

A levar-vos aos lugares mais incríveis do mundo!

[leva-me.com/newsletter](http://leva-me.com/newsletter) + 3

Seguido/a por [ceumeixinha](#), [altominho.tv](#), [filmarteam](#) + 2 outras pessoas



Seguro Viag...



Índia



Indonésia



Spain



2018



Tanzania

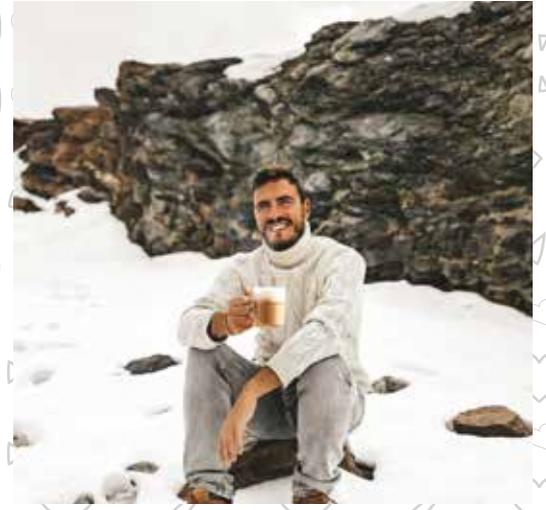
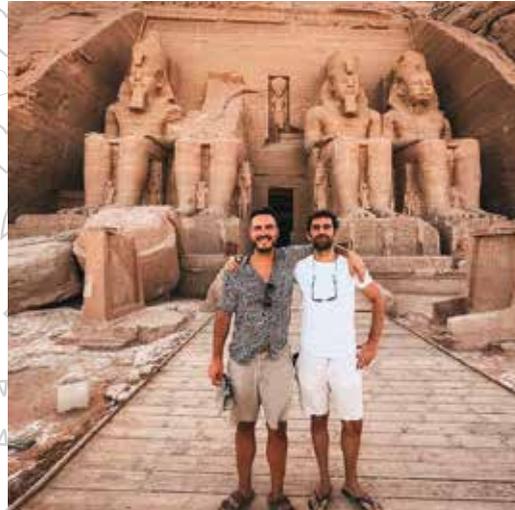


Philippines ...

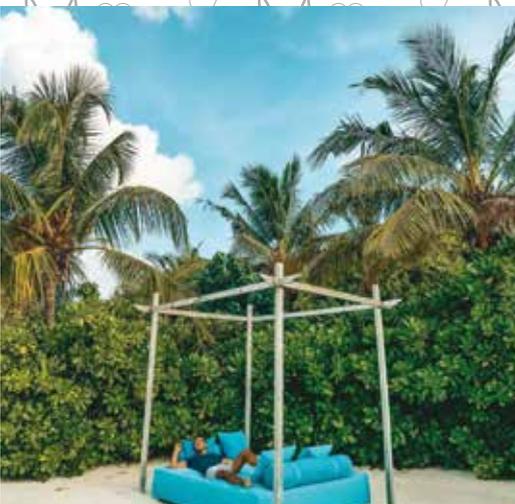
# JOAO CAJUDA

@joaocajuda





Nesta conta, o travel blogger português João Cajuda mostra excelentes sugestões de destinos para viajar. Os seus lugares preferidos em todo o mundo são divulgados através de bonitas e atrativas fotografias de autênticos paraísos que o vão surpreender e dar-lhe vontade de pegar na mala e partir à descoberta...



RNAVT 1985

# NOVA-AMÉRICA

VIAGENS E TURISMO

## UNÍTMOS



### PORTUGAL & BRASIL



### AO MUND



**SEDE**

AV. GEN. NORTON MATOS, 27 - BRAGA

**939 208 300**

**253 208 300**

**FILIAL**

AV. CENTRAL, 131 - BRAGA



**NOVA-AMERICA.PT**

