REVISTA DO MINHO

sim®

317
ABRIL 2026

revistasim
revistasim.pt

MENSAL | ANO: 18 | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | DIRETOR: CARLOS PEREIRA



HAIR SPA by Cristina Pimenta

Uma nova era de cuidado capilar

PÁG.4-6

ENTREVISTA
PEDRO SEROMENHO
ESCRITOR
PÁG. 8-13

REPORTAGEM
HOMENS QUE DEIXARAM CAIR A BATINA
PÁG. 70-75

OLHARES
'LIVREARIA' EM PONTE DE LIMA
PÁG. 66-67

Entre a luz e a palavra



Patrícia Sousa
Editora

Abril chega com uma luz diferente — mais suave, mais demorada. É nesse lugar que esta edição se constrói: um convite a percorrer caminhos de fé, de cultura e de palavra.

Em Braga, a cidade transformou-se. Durante a Semana Santa, as ruas ganharam um silêncio cheio de significado, interrompido apenas pelo som ritmado das procissões e pelo murmúrio de quem chega de longe. São centenas de milhares que encontraram no centro histórico um palco vivo onde o sagrado e o humano se entrelaçam. Há séculos que assim é.

Mas abril é, também, o mês dos livros. Do Dia Internacional do Livro Infantil (2 abril) ao Dia Mundial do Livro (23 abril), celebramos histórias que nos formam e nos acompanham.

Nas páginas que se seguem, temos um encontro com Pedro Seromenho — um criador que nunca aceitou limites impostos. A sua história é feita de desvios corajosos, de raízes profundas e de um olhar que insiste em permanecer inquieto. Há nele uma geografia emocional que liga continentes, memórias e afetos, mas, também, a certeza de que escrever é, antes de tudo, um ato de resistência e de sonho.

E porque os livros também se vivem fora das páginas, partimos à descoberta de lugares e movimentos que lhes dão corpo. Em Ponte de Lima, a 'Livrearia' desafia convenções e devolve à confiança um lugar raro nos dias de hoje. Em Braga, o silêncio ganha voz num clube de leitura improvável ('Silent Book Club Braga'), onde não há obrigação de falar — apenas de estar.

Há ainda histórias que pedem outro tipo de escuta. 'Homens que deixaram cair a batina' é uma dessas viagens — íntima, exigente, profundamente humana. Começa aqui, com Ricardo, mas prolonga-se, no próximo número, com a história de Miguel.

Esta edição é, assim, um território de encontros. Um percurso que não se esgota em Braga, mas que se estende num olhar atento sobre os 24 municípios do Minho.

Fica o convite: percorra, descubra, demore-se. Leia com atenção. Sinta com tempo. Porque, tal como abril, também esta revista pede isso — que a vivamos devagar.

INDÍCE

• ENTREVISTA



Pedro Seromenho
Escritor
P.8-13

• SIM +
Semana Santa em Braga
P.20-21

• OLHARES
Liuros que falam no silêncio
P.65-65

'Liurearia' em Ponte de Lima
P.66-67

• REPORTAGEM
Homens que deixaram cair a batina - I Parte
P.70-75

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:
Carlos de Freitas Pereira
961 791 966
geral@revistasim.pt

EDITORA:
Patrícia Sousa (CP3985)
patriciasousa@revistasim.pt

FOTOGRAFIA:
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN/PAGINAÇÃO:
Tosta Design Studio
pedro.tosta@gmail.com
965 135 685

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:
Aušra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA:
Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:
Viana & Dias
Veiga do Inso
4734-908 Vila de Prado

COLABORADORES:
Arnaldo Pires, Eugénia Soares, Eva Pereira, Fátima Campos, João Azambuja, Marta Vieira, Miguel Henriques e Ricardo Moura

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:
Casa das Artes (Famalicão), Centro Cultural Vila Flor (Guimarães), Pavilhão Multiusos Guimarães), Theatro Circo (Braga)

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:
Frases Soltas, Unip. Lda.
NIF: 508296889
CEO: Carlos Pereira
Propriedade: Carlos Pereira (100%)
Av. da Liberdade, nº 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
Nº do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:
Av. da Liberdade, nº 642, sala 9
4710-249 BRAGA

TIRAGEM MÉDIA:
10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:
Mensal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

SIM®

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!
Passa aqui a camera do teu smartphone ou o teu Leitor de QR Code e folheia a Revista SIM gratuitamente, no teu telemóvel.

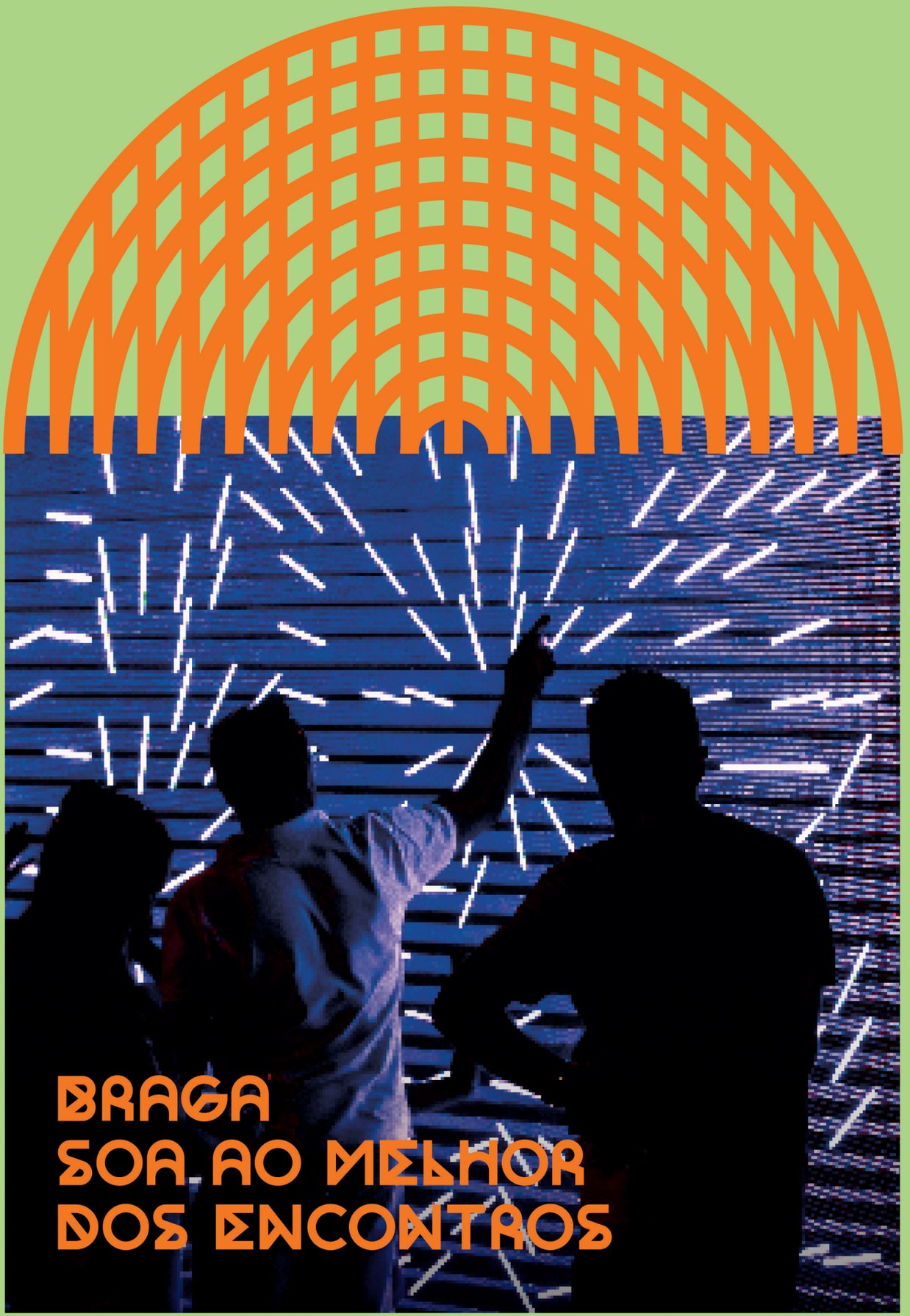
Se precisas de apoio, envia um **Email: geral@revistasim.pt**
Se gostas, partilha com os teus amigos!

CONSULTA AQUI A TUA

Todos os textos da Revista SIM são escritos ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.
Alguns colaboradores optam por escrever na grafia antiga.
Todas as fotos não assinadas têm direitos reservados

BRAGA

SOA A FUTURO.



BRAGA
SOA AO MELHOR
DOS ENCONTROS

braga.pt



Com anos de dedicação ao cuidado e à beleza dos cabelos, o Chrisbell Cabeleireiros dá agora um novo passo na sua constante evolução com a criação de uma área exclusiva de spa capilar.



O HAIR SPA by Cristina Pimenta nasce para proporcionar uma experiência de bem-estar elevada.

Afirma-se como um refúgio de auto-cuidado, no qual cada cliente é recebido de forma personalizada, num ambiente que combina tranquilidade e conforto, onde o tempo parece desacelerar. "











À imagem de **Cristina Pimenta**, este espaço abraça elegância, naturalidade e muito profissionalismo.

3 pilares que definiram a sua identidade pessoal e profissional ao longo de toda a sua carreira.







Com uma vasta experiência em colorimetria e uma técnica de blond balayage com assinatura pessoal, é uma referência para diversos profissionais da área, com quem partilha o seu conhecimento em diversas formações.





Siga-nos

Chrisbell

CHRISBELL

BY CRISTINA PIMENTA

961 144 114

LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIU'S

BERTRAND LIVREIROS

endesa

GLOBE

HAN TABLE BARBECUE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LA MAFIA SE SIENTA A LA MESA

Pantera COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA

SPRINGFIELD AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI

wells

Deloitte.

Nestlé

outsystems

Portugal Home Made TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR



ÓCULOS MONOFOCAIS

69€

ARMAÇÕES + LENTES

ÓCULOS PROGRESSIVOS

139€

ARMAÇÕES + LENTES

wells

Preços válidos para óculos classic com armações da nossa marca exclusiva. Não sujeito a descontos ou protocolos em vigor. Consulta todas as condições junto da nossa equipa.

PEDRO SEROMENHO

ESCRITOR

Veio de África o cheiro e o deslumbre da escrita. Antes, teve de lutar contra si próprio para impor o mundo das letras que permite que o 'sonho' seja mais que uma retórica. A celebrar 20 anos de carreira, com quase 40 livros publicados, Pedro Seromenho é mais do que "escritor, ilustrador, editor, contador de histórias e detetive de pares de meias perdidas!". É uma alma inquieta que teve a ousadia de derrubar o muro da Economia e embarcar no 'voo' da literatura. Hoje é uma referência nacional, requisitado por escolas e bibliotecas e procurado por uma Europa que o respeita. Neste fascínio não esquece o avô marisqueiro, a Tavira tatuada no coração e Braga que lhe estendeu uma passadeira de oportunidades. Olha para o trilho que pisou com o mesmo sorriso que adquiriu quando decidiu dar um 'murro na mesa' aos 30 anos e embarcar para um desconhecido que pedia resiliência. Foi esta força que o fez vencer e não desistir. No remanso dos dias, no abrigo algarvio estendido pela Ria Formosa, sabe que a sua pegada vai ter continuidade. Chama-se Mia Flor. A obra mais acabada e irrepetível aos seus olhos.

TEXTO: **Ricardo Moura**
FOTOS: **Carlos Teixeira | DR**



Poucos devem associá-lo ao Zimbabué (antiga Rodésia do Sul), país encravado no sul de África onde viveu os primeiros meses. Fale-me do contexto para percebermos como foi lá parar.
Os meus pais viviam em Tete (Moçambique), cidade fronteiriça com a Rodésia onde iam muitas vezes comprar mantimentos ou passear. O facto de ser uma colónia britânica, proporcionava outros cuidados de saúde, mormente, a grávidas como foi o caso da minha mãe. Foi por este motivo que nasci na capital do Zimbabué, atual Harare. Regressámos a Tete, mas ficámos pouco tempo pois deu-se a 'Revolução do 25 de abril'. Nasci a 9 de junho de 1975. Já era um tempo conturbado nas colónias. Ainda por cima, para agravar, o meu pai era delegado de uma prisão. Houve muita gente que pensava ou procurava 'ajustar contas'. Era muito perigoso continuar lá.

Chegaram a Portugal como 'retornados'. A primeira estadia foi em Tavira (Algarve). O que guarda desse tempo?
Chegámos como muitos. Não foi um tempo fácil. No entanto, o meu pai arranjou trabalho como notário em Tavira. Costumo dizer que tenho uma costela minhota e outra algarvia. A minha avó paterna é de Alvite, Cabeceiras de Basto, e a materna é de Vila do Bispo (Sagres), distrito de Faro. Posso confessar que Tavira ainda é hoje o meu refúgio espiritual. Quando quero fugir à pressão e criar... porque o dia é curto para mim. Desde a escrita à ilustração, gerir a minha editora ('Paleta de Letras'), os festivais onde faço curadoria, programação, contador de história...às vezes preciso de fazer o '*reset*' e recomeçar do zero. Só assim é que consigo criar para o meu público. Preciso estar 'limpo', quase imaculado. Tenho essa necessidade. Costumo estar um mês na Ria Formosa, onde deambulo por aquele lugar maravilhoso. É uma espécie de distanciamento e purificação.

Na Tavira que procura, sei que teve um avô decisivo para a formação do seu caráter ...
Verdade... (emociona-se). Tenho, inclusive, um livro que se chama 'O Meu Avô Consegue Voar!' que é sobre o José Seromenho. É daqui que vou buscar o 'Seromenho', que não tenho no meu nome. Era um homem do mar, marisqueiro, descia os penhascos e apanhava 'perceves'. Arriscava a vida por um punhado de marisco e deixou-me vários ensinamentos, principalmente na fase da infância e juventude.

O que preserva do avô Seromenho?
A humildade. Tentar fazer o bem e ajudar os outros. Quando penso nele faço sempre uma autorreflexão. As pessoas que o conheciam dizem que carrego o ADN do meu avô materno. Sei que são realidades diferentes. Basta dizer que o meu avô era o mais velho de uma série de irmãos e, como deve imaginar, desempenhou vários papéis: um deles foi a fazer de pai e a trabalhar para sustentar os irmãos. Era um lutador. Não pôde ir à escola, mas tinha poesia no que contava.

Sentiu-se particularmente amado?
Muito amado, confiante e seguro de que ali tinha o meu refúgio. Um sítio onde podia criar, escrever histórias, contar-lhe e 'fazê-lo voar'. Tive uma infância saudável, com boas recordações.

Apesar dessa zona de conforto, aos sete anos deixou Tavira e embarcou para Braga...
Aconteceu no meu segundo ano escolar. Vim para a Escola Básica das Enguardas onde fiz muitas amizades, porque sempre fui um miúdo sociável, criativo e, às vezes, 'cabeça nas nuvens'. Agora que recordo esse tempo, é curioso que os meus primeiros amigos também alinhavam com os meus gostos, nomeadamente, com o desenho e a ilustração. Desse inocente tempo, recordo, por exemplo, o talentoso Sebastião Peixoto.
Venho para Braga, porque o meu pai foi aqui colocado como notário. O meu avô paterno estava a morar em Braga e agrupamo-nos por uma questão de segurança. Os meus pais, nessa altura, idealizaram que, no Norte, havia mais possibilidades de emprego e de sucesso para os filhos.

> ***Braga nessa altura (anos 80) era uma aventura. Era ainda uma cidade a definir-se. Tive vivências que marcaram a minha juventude. Ainda hoje tenho grandes amigos desse tempo. Ensinaram-me uma visão menos inocente da vida a qual muito agradeço porque foi também ela importante. A vida é bela, mas não é um 'conto de fadas'.***

Como era Braga nesse tempo?
Era uma aventura. Posso anunciar que estou a preparar um livro...vai ser um romance juvenil com o nome 'Não éramos anjos'. Fala sobre a minha adolescência na cidade ainda a definir-se. Tive vivências que marcaram a minha juventude. Ainda hoje tenho grandes amigos desse tempo. Ensinaram-me uma visão menos inocente da vida a qual muito agradeço porque foi também ela importante. A vida é bela, mas não é um 'conto de fadas'.

Falta-lhe o mar?
Falta-me muito, porque vou buscar muita inspiração ao mar. Sussurra-me imensos segredos. Por exemplo, este meu último livro foi quase todo desenhado e criado junto ao mar. Por vezes apetece-me mergulhar no oceano, entregar-me às marés e regressar ao búzio de onde emergi.

O que lhe sussurra?
São frases soltas. Traz-me ideias. Engraçado... as ideias são isso... vagas. Aparecem e recuam. Depois, queremos mais. A partir dessas ondas, tento criar o meu mar. Depende da forma como nos sentimos. Pode ser um mar tranquilo ou um levante. A rebentação depende da inquietação.

Sente ter, dentro de si, uma alma africana?
Algumas pessoas amigas dizem que o facto de ser intercontinental e signo 'Gémeos', elemento do ar, promove e despoleta a minha alma inquieta, sonhadora e despegada do materialismo.

Uma alma inquieta é desassossegada?
Não. Uma alma inquieta é a alma curiosa que quer saber mais do mundo. Isto intensifica-se na pessoa autodidata, como é o meu caso. Nunca tive formação em desenho ou literatura. Nunca tive aulas de pintura ou de escrita criativa. O que me fascina é tudo o que me rodeia. É a forma como vejo e sinto a vida. Tive a sorte de crescer rodeado de pessoas que escrevem e ilustram muito bem. Tento aprender os ofícios. Com o tempo, amadureci a minha cultura visual.

Como é que um homem de palavra, de sonho, vai parar à Economia?
É verdade! (risos). A escrita e a ilustração vêm de dentro – coração, paixão, forma de sentir o mundo, de querer comunicar através da imagem – e depois há algo que vem de fora. Por vezes, é uma sociedade esmagadora, opressora, que sufoca e que obriga com os progenitores a sugerir: "meu filho, tens de ser doutor, engenheiro, arquiteto, para teres futuro e um *status* social...".



Viveu amargurado com o curso que tirou?
Comecei desorientado e, mais tarde, fui pressionado. Deixei-me levar sem saber o queria ser. Primeiro, fui atrás dos amigos. Quando estava no 12.º ano, antes de ir para a Universidade, tive essa descarga de consciência e disse aos meus pais que não queria Economia. O que gostava era de desenhar e de ir para Belas Artes. Foi o fim do mundo. Os meus pais não concordaram. Aconselharam-me a concluir o curso de Economia e, depois, poderia fazer o que quisesse da minha vida. Fui contrariado, mas, ao mesmo tempo, motivado porque regressava ao Algarve. Foi lá que fiz a minha licenciatura. Acabou por ser a minha emancipação. Vivi sozinho, aprendendo as rotinas e os afazeres do dia a dia e, inevitavelmente, voltando a visitar os meus avós maternos.

Esses anos de um curso não desejado deixaram alguma mossa?
Não. Até foi interessante. O que provocou foi ter adormecido esta minha paixão. Acabei o curso e fui estagiar na Conservatória de Registo de Terras de Bouro. Nessa altura, conheci duas pessoas importantes que me levaram a escrever um livro de poesia (esgotado) que pouca gente conhece. Entretanto, continuei o meu trabalho de economista e consultor financeiro...

...até que, aos 30 anos, dá um 'murro na mesa'.
Sim! Até esse momento, ainda trabalhei no BIC Minho, na AIMinho - Associação Industrial do Minho; na Norgarante; auditando projetos comunitários com o IAPMEI ou desenhando outros como consultor de projetos. Estava bem financeiramente, mas pouco realizado. Escrevia para mim e guardava na gaveta. A partir dos 30, abri essas gavetas e passei a escrever para os outros.

Não era feliz?
Não! Faltava-me o sonho e a paixão. Era uma pessoa desiludida e entristecida com o trabalho. É uma mensagem que tento passar aos mais novos: seguirem o futuro com o que querem ser. Não interessa se somos padeiros ou engenheiros.... se fizermos bem a nossa missão com paixão.

Por onde começou para ser feliz?
Pelo pensamento. Se eu quero mudar de vida, tenho de criar sustentabilidade. Não basta dizer 'agora vou voar'. Tenho de arranjar uma forma de 'voar'. Comecei por ver onde havia comerciais e editores em Braga. Alguns viram o meu trabalho e gostaram. Houve alguém que acreditou num texto que tinha e resolveu publicar – 'A Nascente de Tinta'. Depois fui convidado para ir a escolas contar histórias. Fizemos apenas 500 exemplares. Comecei a divertir-me imenso até que chegou o romance juvenil '900 – História de um Rei'. Comunicar com as crianças é maravilhoso. Parecia que tudo fluía. Foi como se tivesse encontrado a minha praia. Era ali que sempre devia ter estado sempre. Ainda hoje – de tantas coisas que faço – o que mais gosto é de ir a uma escola contar histórias.

Agora que olha para trás, o que foi decisivo para o 'salto' que deu e que já perdura ao longo destes últimos 20 anos?
A tristeza e a frustração que sentia. Cheguei a ter uma depressão e a não conseguir sair de casa. Aconteceu porque tinha de enfrentar, todos os dias, um emprego que detestava. Arrastava-me penosamente. Antigamente sentia-me com uma gravata ao peito – alusão ao livro 'As Gravatas do Meu Pai' – cinzenta, sombria e, de repente, 'ganhei asas'. A minha gravata transformou-se em histórias. Foi uma metamorfose. E deixei-me voar. Até agora.

Cheguei a ter uma depressão e a não conseguir sair de casa. Aconteceu porque tinha de enfrentar, todos os dias, um emprego que detestava. Arrastava-me penosamente. Antigamente sentia-me com uma gravata ao peito – alusão ao livro 'As Gravatas do Meu Pai´– cinzenta, sombria e, de repente, 'ganhei asas'. A minha gravata transformou-se em histórias.

Algum episódio particular que queira partilhar?
Sim, vou contar...tinha um coordenador na empresa onde trabalhava. Era ele que recebia os meus relatórios de execução. Ia às empresas, fazia a vistoria física e documental e o consequente relatório de modo a verificar se tudo estava conforme a candidatura aprovada. No fundo, competia-me averiguar se o dinheiro da União Europeia estava a ser bem gasto ou não. Em todas as auditorias só houve um caso onde descobri uma fraude e, forçosamente, a empresa teve de devolver os fundos. Entretanto, como disse, escrevia o relatório de execução e enviava para o superior. Uns anos mais tarde, quando já deambulava pelo universo da escrita, encontrei o meu coordenador que me confessou: "tenho de te dizer uma coisa: guardei alguns dos teus relatórios porque pareciam romances" (risos). Achei piada. Há coisas que estão dentro de nós e só estamos a adiar ou a contrariar.

Em 2011 surge a editora 'Paleta de Letras'. Foi o reflexo do seu crescimento?
Foi um processo natural. Mais natural do que a minha passagem da Economia para a escrita. Foi a necessidade de tornar sustentável o 'sonho' que há pouco descrevi. A palavra foi passando de escola em escola. A proporção das coisas aumentou. Basta dizer que o livro '900 – História de um Rei' entrou para o Plano Nacional de Leitura e dei por mim a 'cavalgar' pelo Alentejo, Algarve... onde visitei dezenas de escolas. Um colega meu, editor, revelou-me: "Pedro...podes estar a dormir que, em cada hora de sono, vendes um livro e meio". Achei aquilo incrível. Apesar de ser um romance histórico, já vai na nona edição (com um total vendido de 18 mil exemplares).

O seu público (crianças) é considerado o mais difícil e exigente. Nunca o temeu?
Não. Sempre tive muita mais dificuldade em lidar com os adultos. Como sabe, atualmente, é difícil não ter alguma desilusão para com a espécie humana. As crianças são um novo respiro. Com elas sentimos que ainda há salvação, que ainda nos resta a esperança da caixa de Pandora.



Para baralhar as contas, cada vez menos sabemos onde está a verdade...
Exatamente! Antigamente nós sabíamos o que era o real. Quando entrávamos num livro, sabíamos que estávamos seguros. Agora o mundo é mais romance e menos real. É preocupante.

A Inteligência Artificial (IA) vai descredibilizar a verdade do livro?
Penso que não. Posso estar errado desta vez, mas sou muito otimista. Gosto que a sociedade seja criativa. Quando foi o 'livro digital', toda a gente colocou as 'mãos à cabeça'. Diziam que o livro iria desaparecer. São realidades que coexistem. O livro terá de se transformar e readaptar. Ganhou outros formatos com cheiros e sabores, desdobrando-se em acordeões ou 'pop-ups'.

Agrada-lhe essa metamorfose?
Adoro, por isso é que o meu último livro é um objeto que brinca connosco. Sem necessidade de iPad, IA e ChatGPT. Isto não significa que não 'brinque' com estas ferramentas. Por exemplo, peguei no livro dedicado ao meu avô e fiz um 2.0 para as minhas horas do conto. É um avô que brinca com palavras antigas, que já não se usam, enquanto lhe ensino outras que ele nunca ouviu como WhatsApp, Iphone, TikTok... a IA vai obrigar o ilustrador, o criador, a reinventar-se. Eu li há pouco isto: "a IA não cria, a IA imita". Pega no A, B e C e faz o D. Isto significa que não sabe fazer o A, B e C. Isso, só um criador sabe fazer.

Apesar do que defende, compreende que as editoras reneguem a IA?
Claro. Há muitas editoras que a renegam. Não apoiam a IA. A geração da minha filha (12 anos), por exemplo, renega a IA. Ela gosta muito de desenhar. Passa horas nesse processo. Farta-se de fazer slogans contra a IA. Diz que vai estragar o futuro dela. Está receosa. É natural. Eu entendo que tudo na vida é uma adaptação. Eu acho que desde o Charles Darwin (1809-1882), temos de nos adaptar à IA. Quem quiser sobreviver terá que 'jogar' com esta nova variável na mesa. Ainda assim, há sempre receio do que é novidade.

Nesse contexto sei que para si as redes sociais foram fundamentais para partilhar a sua obra.
E de que maneira. Foram uma catapulta. Hoje, felizmente, já não necessito tanto delas, mas não esqueço que, nos inícios da minha carreira, usava e abusava do Facebook e mais tarde do Instagram, para incrementar os meus contactos profissionais e fazer a minha própria agenda.

Vamos falar do último livro ('O que escondem os animais?') que lançou. Celebra os seus 20 anos de carreira. O que traz de diferente dos anteriores?
Este livro é diferente, porque é o meu primeiro livro musicado. 'O que escondem os animais?' é um álbum infantil em formato babybook, e contém um QRCode no frontispício da obra, onde se podem ouvir 14 canções inéditas da dupla 'Garibambi', formada pela Joana Mafalda Araújo e a Aurora Miranda. Agradeço-lhes imenso. São excelentes profissionais. As 'Garibambi' são um projeto de música para a infância com sentido experimental e metodologia de proximidade na recriação para bebés e famílias. Após vários concertos no Auditório Vita e no Theatro Circo, estreiam-se na literatura infantil com este livro. No nosso caso, o espetáculo é a dinâmica do livro. São 14 canções para 14 animais que se transformam em objetos sem saberes quais. São 14 ilustrações que desenhei a grafite e depois fotografei, finalizando a arte do objeto em digital.

É o seu trabalho mais bem conseguido?
É o mais divertido. Vou a Bolonha para vender os direitos internacionais da obra. Aliás, o livro foi impresso na Turquia e o diretor da gráfica disse-me que já havia várias editoras interessadas.

A geração da minha filha (12 anos), por exemplo, renega a IA. Ela gosta muito de desenhar. Passa horas nesse processo. Farta-se de fazer slogans contra a IA. Diz que vai estragar o futuro dela. Está receosa. É natural.

É patrono de três instituições. Qual é o segredo?
Não sei responder. Para mim é um orgulho. Em 2013, tornei-me patrono da 'Biblioteca Pedro Seromenho' no Agrupamento de Escolas de Santa Maria em Tomar; em 2015 passei a ser patrono da biblioteca da Escola Básica n.º 2 de Lamações e, em 2021, patrono na Escola EB 2,3 de Celeirós. Olho para isso como o reconhecimento de um trabalho e de uma entrega constante e incondicional perante os alunos leitores. Não encontro outra explicação e não estava à espera.

Quando o telefone toca o que se sente?
Feliz e realizado. Sabe... as únicas pessoas que podem ter um *burnout* são aquelas que estão apaixonadas pelo trabalho. As demais nunca o sofrerão, porque olham para o relógio e desligam.

Como gere esse excesso com o equilíbrio familiar?
A idade ajuda. Temos de improvisar um travão. Não sacrificar tanto a família. Saber abrandar. Mesmo na minha equipa, há essa preocupação de alertar. Se não o fizer, não há quem aguente.

Tem duas décadas de contacto com os jovens. Estes têm hábitos de leitura ou nem por isso?
Tudo depende das idades a que nos referimos. Os jovens do 1.º e 2.º ciclos são afortunados porque têm toda uma infraestrutura que foi construída pela Rede das Bibliotecas. No meu tempo tinha de ir à carrinha da Gulbenkian para requisitar um livro. E exposições? Onde havia? A parte cultural era diminuta. Hoje abrimos a Agenda Cultural de um município e há tanta coisa para ver e visitar que nem sabemos o que escolher. Quanto à leitura, os alunos passaram a dispor de várias ferramentas. O que noto é que, a partir do 8.º e 9.º anos, abandonam a leitura. Há outros prazeres da vida. Mais liberdade. Aparece o amor, as namoradas...e o livro obriga à reclusão. Ler é um ato solitário e, nessa idade, quer-se tudo menos solidão. Inevitavelmente o livro ficará esquecido num canto. A única exceção acontece quando é o próprio grupo que adota esse livro.

Concorda que há poucos escritores para o público juvenil?
Concordo por inteiro, porque não há público. É a lei da oferta e da procura. Lá voltamos à Economia. Se não há procura, não há escritores. Os jovens leitores são pedras preciosas. Na fase pós-universidade, alguns leitores regressam porque as raízes e os hábitos de criança perduraram.

Em matéria de 'semente' maior tem um nome: Mia Flor (filha).
A minha semente maior é a Mia Flor, sim. É, também, uma alma inquieta, sensível e com um talento fantástico. Revejo-me muito nela, mas nunca a encorajei. Nunca cometerei o erro de a encorajar para o que seja. Quero que seja feliz, seja qual for a profissão que venha a ter. Só sei que acorda e adormece a desenhar. Vive e sonha a 'Arte' como eu vivia e sonhava na idade dela.



BIBLIOGRAFIA

- Rostos e Riscos
- A Nascente de Tinta
- 900 - História de um rei - Afonso Henriques
- Porque é que os animais não conduzem
- O Reino do Silêncio
- A Estrelinha Pálida
- A cidade que queria viver no campo
- As Gravatas do meu Pai
- O Palhaço Avaria e o Planeta Bateria
- Felismina Cartolina e João Papelão – uma paixão de papel e cartão
- Chico Fantástico – o super-herói de plástico
- Maria Botelha – a garrafa aventureira
- A Fuga da Ervilha
- O Pequeno Rosendo
- O Torque
- Onde todos os caminhos vão dar
- O Senhor Ribeiro e o Guarda-Rios
- Inês, a inventora de profissões
- Aguarela
- Seis Lendas com Legendas
- A Maria Velha
- A Torneira de Ideias
- Uma mão cheia
- Semear
- As Galochas Vermelhas
- Dona Linguaruda
- Ninguém
- 7 Vidas
- A Raposa Fabulosa
- O meu avô consegue voar
- Os Trix Salvam o Natal!
- Trix! Somos todos artistas!
- 1, 2, Trix!
- Shine
- O que escondem os animais?

REFrivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial







24h
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

IMPIC
Alvará 72232

Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos
4700-154 BRAGA
E: geral@refrivia.pt
T: 253 624 265
(chamadas p/ rede fixa nacional)

www.refrivia.pt

JM GROUP · ALP stone feel the natural stone · REFrivia equipamentos hoteleiros ar condicionado frio industrial · EUROtransmissão caixas automáticas



Excelência na Gestão Ambiental

Uma abordagem integrada ao serviço de Braga

Água para Consumo Humano
ERSAR
2025
SELO DE QUALIDADE

A AGERE tem como missão assegurar um serviço público de excelência nas áreas do ambiente, abrangendo o ciclo urbano da água, a gestão de resíduos e a limpeza urbana. Com uma atuação integrada e orientada para o cidadão, garante a qualidade dos serviços essenciais, promovendo a eficiência, a inovação e a sustentabilidade em todas as suas áreas de intervenção.

Com uma visão de futuro, a AGERE afirma-se como uma referência nacional, pautando a sua atuação pela qualidade do serviço prestado e por uma política de desenvolvimento sustentável que valoriza os recursos naturais e humanos.

Inovação e reconhecimento

Qualidade, eficiência e proximidade

A AGERE tem vindo a afirmar-se como uma referência no setor empresarial público, sendo considerada uma das melhores empresas públicas da sua área de atuação.Destaca-se pela excelência da qualidade da água, distinguida com o selo ERSAR, bem como pela atribuição do prémio de Melhor Experiência Digital, refletindo o seu compromisso com a inovação, a proximidade e a qualidade do serviço prestado aos clientes.

Ambiente urbano sustentável

Limpeza, gestão de resíduos e compromisso com o futuro

Com uma atuação centrada na limpeza urbana e na gestão eficiente de resíduos, a AGERE garante diariamente um concelho mais limpo, organizado e sustentável. Através de práticas inovadoras e de uma abordagem responsável, aposta na valorização de recursos, na redução do impacto ambiental e na sensibilização da comunidade para comportamentos mais conscientes.

Mais do que garantir serviços essenciais, a AGERE contribui ativamente para a construção de um ambiente mais equilibrado, saudável e preparado para os desafios do futuro.

Porque Cuidar de Braga, é Cuidar de Si!

agere
Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga, E.M.

podcast



AGORA, SIM!

Ricardo
Moura

Loja Interativa de Turismo
Vila Verde

Tlm.: 961 317 896 | Telef.: 253 310 500

lojadeturismo_vilaverde Loja Interativa de Turismo de Vila Verde lit@cm-vilaverde.pt



Um espaço dedicado à promoção do território, onde o visitante encontra a autenticidade do património e do artesanato de Vila Verde.

Praça da República, 4730-732 Vila Verde
Segunda a sexta-feira das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00



Consumo combinado (kWh/100km): 13,4 - 15,7. *Consulte as condições de garantia em toyota.pt.

caetano | 



VISITE-NOS EM BRAGA
Rua Artur Garibaldi, 4 | 4715-214 Braga
geral-minho@caetano.pt | +351 253 689 560

VISITE-NOS EM GUIMARÃES
Rua de S. Miguel - Creixomil, 653| 4835-106 Guimarães
geral-minho@caetano.pt | +351 253 439 810

‘Semana Santa’ em Braga

A capital do Minho tem na ‘Semana Santa’ uma das maiores atrações turísticas da cidade. Decorreu pela altura da Páscoa e durante uma semana foram realizadas uma série de manifestações culturais e religiosas. Este evento teve por fim a comemoração dos mistérios da Paixão, Morte e Ressurreição de Cristo e contou com momentos como a Procissão do Senhor Ecce Homo, Procissão da Nossa Senhora da “burrinha” e a Procissão dos Passos. Houve, também, animações, concertos e espetáculos. Uns dos principais ícones deste evento foram os Farricocos, figuras vestidas de negro que andam descalças e mostram apenas os olhos.



Páscoa em Braga é sinónimo de milhares de fiéis em torno de uma tradição que percorre séculos. Portugueses e espanhóis são o grosso do público. A programação é variada e para todos os gostos. Não são apenas as seculares procissões dos Passos (1597) e do Senhor Ecce Homo (1513), completadas nas últimas décadas pela Procissão do Enterro do Senhor (1933) e pela renovada Procissão da Burrinha (1998), que perfazem a imponência da quadra. As ruas vestem-se de roxo e perfumam-se de incenso, tal como os principais templos que continuam a centralizar o exercício de práticas seculares. Na Sé Primaz decorreram as principais celebrações segundo o pendor de um costume litúrgico que reivindica identidade.

PROCISSÃO DOS PASSOS

A Procissão dos Passos, organizada anualmente no ‘Domingo de Ramos’ pela Irmandade de Santa Cruz, foi o primeiro grande evento da ‘Semana Santa’ em Braga. Instituída em 1597 pelo Arcebispo D. Frei Agostinho de Jesus, é provavelmente a segunda procissão mais antiga de Portugal. O objetivo da procissão foi recriar o caminho de Jesus Cristo, desde o Pretório até ao Calvário, seguindo ainda hoje o itinerário dos Passos (calvários) no centro histórico de Braga.

O ponto alto da procissão ocorreu no largo Carlos Amarante, em frente à igreja de Santa Cruz, onde se realizou o sermão do Encontro, um momento de catequese e devoção introduzido em 1946. Após esta encenação, a procissão continuou com o andor de Nossa Senhora da Soledade. Antigamente, a procissão era precedida por grupos de farricocos, vestidos de túnicas roxas, e penitentes que se flagelavam publicamente. Em memória dessas figuras, a procissão foi aberta por um farricoco tocando trompeta. Junto à igreja de Santa Cruz, durante o Sermão do Encontro, os participantes tiveram oportunidade de assistir ao emocionante encontro de Jesus com a sua Mãe Dolorosa, a “Senhora da Soledade”. A frente da procissão foi composta pelos guiões das Irmandades dos Passos do Arciprestado de Braga.

PROCISSÃO DE NOSSA SENHORA DA BURRINHA

A Procissão da Senhora da “burrinha”, oficialmente chamada “Vós sereis o meu povo”, foi organizada pela Junta de Freguesia e pela Paróquia de São Victor. Esta procissão tem origem na de Nossa Senhora das Angústias, que era tradicional na freguesia desde o século XVIII e incluía uma imagem de Nossa Senhora montada numa burrinha, tornando-a uma das mais populares em Braga. Inicialmente realizada no primeiro domingo de julho, foi integrada na Semana Santa em 1960 e aconteceu até 1973. A procissão foi retomada em 1998, afastando-se da devoção das Dores de Maria e focando-se na história da Salvação, desde Abraão até Jesus Cristo.

Um dos últimos momentos da procissão repete a tradicional Fugida para o Egito, com a imagem de Nossa Senhora da "burrinha", que é a mais apreciada pelo público.



PROCISSÃO 'ECCE HOMO'

A Procissão do Senhor da Cana Verde, também conhecida como a procissão dos Fogaréus, é uma das manifestações mais importantes da Semana Santa em Braga. Ela evoca o julgamento de Cristo, quando Pilatos proclamou "Eis o Homem" ('Ecce Homo' em latim), nome dado à imagem transportada durante o evento. A origem da procissão remonta às práticas devocionais das Misericórdias, que, no dia da "desobriga", organizavam um cortejo de penitentes que percorria as ruas em oração e lamento. A procissão mantém o simbolismo das trevas, apelando ao arrependimento pelos pecados.

Os farricocos (ou fogaréus), que ainda fazem parte do cortejo, representam os penitentes que marcaram esta tradição ao longo dos séculos. Além de figuras alegóricas da Ceia e do julgamento de Jesus, desde 2004 são também incluídas alegorias das catorze obras de misericórdia e figuras históricas ligadas às Misericórdias, especialmente à de Braga. Nos últimos anos, delegações de Misericórdias de várias partes do país também participam na procissão.

PROCISSÃO DO ENTERRO DO SENHOR

A Procissão do Enterro do Senhor foi a manifestação mais imponente e solene da 'Semana Santa' em Braga. Com origem nas práticas da Irmandade de Santa Cruz no século XVII, a procissão foi oficialmente estabelecida em 1933, após a criação da Comissão da Semana Santa, no contexto do jubileu do Ano Santo da Redenção. Organizada pelo Cabido da Sé, Comissão da Semana Santa, Irmandade de Santa Cruz e Irmandade da Misericórdia, ela simboliza a morte e deposição de Jesus Cristo. Semelhante a um cortejo fúnebre, a procissão transporta uma urna com a imagem de Cristo morto, acompanhada pelo andor de Nossa Senhora da Soledade. A procissão começa com o andor 'Consummatum Est', introduzido em 2017. Durante o percurso, participam outras irmandades, corporações, capitulares da Sé e autoridades civis e militares. Em sinal de luto, os participantes cobrem a cabeça com um véu de luto, enquanto as matracas dos farricocos são silenciadas e as bandeiras e estandartes, com tarja de luto, arrastam-se pelo chão.

"TEMPO MAIOR DA NOSSA CIDADE"

João Rodrigues, presidente da Câmara Municipal de Braga, marcou presença nos vários momentos do programa da 'Semana Santa' de Braga. O autarca sublinhou a importância deste período "como um dos momentos mais marcantes da identidade coletiva da cidade". Para o líder do município bracarense "a Semana Santa de Braga é um tempo maior da nossa cidade: de fé para muitos, de comunidade para todos, e de património vivido que nos define". O edil destacou que a Semana Santa de Braga se afirma pela conjugação singular entre a dimensão religiosa e uma programação cultural de qualidade, desenvolvida desde o início da Quaresma, reforçando a vivência comunitária, a valorização do património e a projeção externa de Braga: "uma tradição não tem de ser um peso que se arrasta. Pelo contrário: temos a obrigação de a cuidar, de a fomentar e de a tornar maior, com rigor, com dignidade e com ambição para Braga". O presidente da Câmara deixou ainda uma palavra de reconhecimento à Comissão da Quaresma e Solenidades da Semana Santa de Braga, ao Cabido, às Irmandades, à Santa Casa da Misericórdia e às restantes entidades envolvidas, bem como a voluntários e equipas técnicas que asseguraram a realização das iniciativas.

DINÂMICA TURÍSTICA E ECONÓMICA

João Rodrigues salientou, também, o impacto positivo da 'Semana Santa' na dinâmica turística e na economia local, pela capacidade de atrair visitantes e de reforçar a imagem de Braga como cidade de cultura, património e acolhimento. Por fim, reiterou o compromisso do Município de Braga em garantir as condições necessárias no espaço público, em articulação com as entidades competentes, para que o programa tenha decorrido com segurança, organização e respeito.





35 ANOS
a realizar sonhos.

PEIXOTO'S
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



SHOWROOM **PEIXOTO´S**

Rua do Marmeleiro nº 29 • Real Braga
253 607 270 /1
(chamada p/ rede fixa nacional)

geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt

PME líder

Os TUB ligam o futuro à cidade.

Agora com uma frota cada vez mais limpa, silenciosa e 100% elétrica.

Novas viaturas **brevemente** em circulação.



AGRO ultrapassa as 50 mil pessoas

A 36.ª AGRO - Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação encerrou com um balanço muito positivo, registando mais de 50 mil visitantes e a participação de mais de 200 expositores ao longo de quatro dias de intensa atividade no Forum Braga. A elevada adesão do público e a forte presença de profissionais do setor vieram reforçar, como salienta Luís Rodrigues, administrador da InvestBraga, "a relevância da AGRO no panorama nacional, consolidando Braga como um verdadeiro hub de conhecimento, inovação e partilha no domínio agrícola e agroalimentar".



Ao longo dos quatro dias do evento, a diversidade da programação foi um dos principais fatores de atratividade, com destaque para os seminários técnicos e momentos de reflexão dedicados aos grandes desafios do setor, nomeadamente a sustentabilidade, a inovação tecnológica, a adaptação às alterações climáticas e a renovação geracional do setor. Em paralelo, os espaços de exposição evidenciaram a vitalidade do tecido empresarial e produtivo, promovendo o contacto direto entre produtores, empresas e consumidores. A componente pecuária e a valorização das raças autóctones voltaram a assumir um papel de destaque, sublinhando a importância da preservação do património agrícola nacional.

A vertente gastronómica também marcou presença, com showcookings, provas e workshops que destacaram a qualidade dos produtos regionais e promoveram hábitos de alimentação saudável e sustentável, aproximando o público do que de melhor se produz em Portugal.

AGRICULTURA SINTRÓPICA

Entre os momentos mais relevantes da edição deste ano, destacaram-se as sessões dedicadas à agricultura sintrópica e às novas abordagens sustentáveis, bem como iniciativas que cruzaram conhecimento técnico com demonstrações práticas e experiências para o público. Para Luís Rodrigues "esta edição da AGRO confirma a crescente importância do setor agrícola e o papel de Braga enquanto centro de conhecimento e dinamização desta área estratégica para o país".

Neste sentido, a AGRO reforça o seu posicionamento como uma das principais feiras do setor em Portugal, tendo já data para 2027. A feira que tem contribuído para a valorização da produção nacional, a dinamização económica da região e a aproximação entre o mundo rural e a sociedade volta ao 'Forum Braga' de 8 a 11 de abril de 2027.

NÚMEROS

Esta edição distinguiu-se pela sua escala com mais de 25 mil metros quadrados de área, dos quais cerca de 20 mil dedicados à exposição, com a participação de 220 expositores e mais de 300 marcas nacionais e internacionais. A zona exterior reuniu dezenas de expositores de maquinaria agrícola, com equipamentos de grande dimensão e soluções tecnológicas avançadas.

O evento reforçou o seu papel social e pedagógico, com a presença de 3.000 alunos das escolas concelho e cerca de 1.600 provenientes de escolas profissionais, associações e confrarias. A programação incluiu conferências, seminários técnicos sobre sustentabilidade rural, inovação agrícola e gestão de recursos, showcookings, atividades equestres e iniciativas pedagógicas da Quinta Pedagógica de Braga.

GASTRONOMIA

A gastronomia foi um dos pilares da feira, com seis restaurantes de carne DOP na zona exterior, diversas tasquinhas no interior e um espaço de showcooking com programação diária. Em estreia nesta edição, o Troféu Melhor Stand AGRO 2026 veio reconhecer a criatividade e a capacidade diferenciadora dos expositores.

A vertente solidária marcou presença com a iniciativa 'AMA a Ucrânia', promovida pela InvestBraga em parceria com a Associação Luso- Ucraniana, apelando à recolha de bens essenciais de apoio humanitário.





Construímos relações seguras

SABSEG SEGUROS





SOMOS ESPECIALISTAS NO ACONSELHAMENTO E GESTÃO DE RISCO DE PESSOAS E BENS.

A experiência e o conhecimento adquirido ao longo dos anos, em conjunto com a formação específica dos nossos colaboradores, permitem-nos estar em condições de garantir elevados níveis de desempenho nos mais diversos tipos de seguros e setores de atividade.

Procedemos de modo personalizado e eficaz à gestão integral da carteira de seguros dos nossos clientes, acompanhando tecnicamente a evolução do risco e procedendo à tramitação processual de eventuais sinistros desde a participação do acidente até ao pagamento da indemnização.

SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

fb.com/sabsegseguros
twitter.com/sabsegseguros
linkedin.com/company/sabseg
instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

Sede: Av. Almirante Gago Coutinho, 164 - 1700-033 Lisboa | tel. +351 217 513 300 | fax. +351 217 513 350 | Capital Social 255.000,00 Euros | Nif 500 906 181 | Mediador de seguros inscrito em 21/11/79, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Corretor de Seguros, sob o nº 607122741/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt. Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida. A SABSEG não assume a cobertura de riscos.

TEMOS O SEU
Carro Ideal!
O carro que sempre desejou.

AutoFix®
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas





AutoFixIda
www.autofix.pt



ANOS

DESDE 1982

GARANTIA 4 ANOS

501 337 067 • AUTOFIX
2025
scoring TOP 5%®
MELHORES PME PORTUGAL®
scoring.pt
5º ANO CONSECUTIVO

501 337 067 • AUTOFIX
2023
scoring TOP 10®
MELHORES PME DO SETOR
COMÉRCIO AUTOMÓVEL
4º ANO CONSECUTIVO

501 337 067 • AUTOFIX
2022
SCORING TOP 10®
MELHORES PME DA REGIÃO
BRAGA
3º ANO CONSECUTIVO

Tel. **253 684 936**
962 757 179
917 538 135

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
www.autofix.pt Email: **geral@autofix.pt**
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

Mais de 100 mil árvores mapeadas

Câmara de Braga reforça política ambiental

O Município de Braga concluiu um levantamento técnico da infraestrutura verde e das zonas de risco de cheia na área urbana e periurbana do concelho, aprofundando o conhecimento sobre o território e criando uma base sólida para decisões futuras em matéria de planeamento urbano, gestão ambiental e mitigação de riscos naturais. Este trabalho permitiu identificar 102.311 árvores e cerca de 1.405,78 hectares de espaços verdes, incluindo a copa das árvores, que contribuem para o sequestro anual de aproximadamente 4.962 toneladas de dióxido de carbono. Os dados evidenciam o papel determinante da infraestrutura verde na mitigação das alterações climáticas e na melhoria da qualidade ambiental urbana.



Para o vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Altino Bessa, este levantamento constitui "um instrumento estratégico para uma gestão territorial mais informada e sustentável", permitindo não só valorizar a infraestrutura verde existente, como também identificar áreas prioritárias de intervenção ao nível da prevenção e mitigação de riscos naturais.

Braga destaca-se ainda no indicador de disponibilidade de espaços verdes por habitante.

Enquanto a Organização Mundial da Saúde recomenda entre 9 e 12 m² por pessoa, o concelho apresenta 22,5 m² por habitante, tanto na cidade tradicional como na alargada, reforçando o contributo destes espaços para o bem-estar e a saúde da população.

Paralelamente, foi analisado o risco de cheia em linhas de água com maior susceptibilidade a inundação. Foram delimitados 56,2 hectares de áreas de risco elevado, localizadas sobretudo na envolvente do rio Este, nomeadamente na zona da Rotunda das Piscinas, no cruzamento da Avenida João Paulo II com a Avenida Frei Bartolomeu dos Mártires e na área próxima das instalações da Bosch e da Aptiv bem como na ribeira de Crasto.

Braga recolhe 2,8 toneladas de têxteis

O Município de Braga e a ToBeGreen apresentaram, no âmbito da 'Semana do Oxigenar Braga', os resultados consolidados do projeto municipal de recolha e valorização de têxteis pós-consumo. A iniciativa teve início em 2024 como projeto-piloto e integra atualmente a estratégia municipal de promoção da economia circular.

Na sessão de apresentação, o vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Altino Bessa, sublinhou que a iniciativa cria "um mecanismo específico para o setor têxtil, uma das indústrias mais poluentes", salientando a importância de evitar que estes resíduos sejam encaminhados para aterro.

O responsável destacou ainda que o objetivo passa por reutilizar e valorizar as peças que já não são usadas, permitindo que possam ser reaproveitadas ou transformadas noutros produtos, integrando novamente o ciclo económico.

Desde o arranque do projeto foram realizadas 33 recolhas, totalizando 2.758,5 kg de resíduos têxteis recolhidos em diferentes pontos do concelho, o que permitiu evitar a emissão de 1.477,28 kg de CO_2. Da triagem realizada, 12,15% dos materiais foram encaminhados para doação, enquanto outras frações seguiram para diferentes circuitos de valorização.

Ainda assim, 51,07% foram classificados como lixo indiferenciado, um indicador que reforça a importância de continuar a sensibilizar para a correta separação de resíduos.

O projeto encontra-se atualmente implementado em várias escolas, instituições e serviços municipais, consolidando Braga como um território comprometido com práticas sustentáveis e com a redução do impacto ambiental associado ao consumo têxtil.

Maldivas

ÁSIA



Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel 00 351 253 200 500
(chamadas p/rede fixa nacional)

www.caravela.pt
info@caravela.pt

caravela
agência de viagens

NUTRIBIO
THE BIO LIFESTYLE

NutriBio reforça presença no norte com nova loja em Barcelos



A NutriBio, marca portuguesa dedicada à saúde e bem-estar, reforça a sua presença na região norte com a abertura de uma nova loja em Barcelos.

Localizada na Rua Dr. Abel Varzim 11, a nova loja surge como um passo estratégico no crescimento da marca, aproximando ainda mais a NutriBio da população local e consolidando a sua missão de promover um estilo de vida mais consciente e equilibrado. Com esta abertura, a NutriBio passa a contar com sete lojas físicas em território nacional, reforçando a sua proximidade junto dos consumidores e a sua capacidade de resposta a uma procura crescente na área da saúde e do bem-estar.

UM ESPAÇO PENSADO PARA O BEM-ESTAR

A nova loja de Barcelos apresenta-se como um espaço amplo, moderno e luminoso, cuidadosamente concebido para proporcionar uma experiência de qualidade a todos os que a visitam. O design inovador aposta na fluidez do espaço e na valorização da luz, criando um ambiente acolhedor e intuitivo. Cada detalhe foi pensado para facilitar a experiência de quem entra e promover uma jornada de compra simples, confortável e informada. Mais do que um ponto de venda, a loja assume-se como um espaço de proximidade, onde os visitantes podem encontrar aconselhamento personalizado e uma oferta completa nas áreas da suplementação alimentar, dermocosmética e alimentação funcional.

"CUIDA DE SI": PROXIMIDADE COMO ESTRATÉGIA

A abertura da loja em Barcelos insere-se no compromisso da NutriBio em estar mais próxima das pessoas, não só através dos seus produtos, mas também através da relação que constrói com cada cliente. A escolha de Barcelos reforça essa visão, levando o conceito NutriBio a uma nova comunidade e alargando o acesso a um acompanhamento especializado na área da saúde e bem-estar.



Bruno Calado, CEO da NutriBio

"A abertura em Barcelos representa mais um passo no nosso compromisso de proximidade com quem nos procura. Queremos estar cada vez mais presentes no dia a dia das pessoas, oferecendo não só produtos, mas também acompanhamento e confiança. Esta nova loja reflete aquilo que somos enquanto marca, um espaço pensado para cuidar de cada pessoa de forma individual."

UM CRESCIMENTO SUSTENTADO

Desde a sua fundação, a NutriBio tem vindo a afirmar-se como uma referência no setor da suplementação em Portugal, combinando um portefólio alargado de marcas de qualidade com foco no aconselhamento especializado. Com presença online e em várias cidades do país, a marca continua a investir na expansão física como forma de reforçar a ligação com os seus clientes. A abertura em Barcelos representa mais um capítulo nesse percurso, com o objetivo de tornar o bem-estar acessível e integrado no dia a dia.

SOBRE A NUTRIBIO

A NutriBio é uma marca portuguesa dedicada à saúde e bem-estar, com uma oferta especializada em suplementação alimentar, dermocosmética e alimentação funcional. Com sete lojas físicas e presença online em www.nutribio.pt, conta com mais de 26 mil referências e mais de 900 marcas disponíveis. Para além de Portugal, conta com presença online em Espanha, França, Bélgica e Suíça. A marca destaca-se pelo seu compromisso com a qualidade, a proximidade e o aconselhamento personalizado.

NutriBio - Cuida de Si.



nutribio.pt

Avenida da Independência, nº 44 - Arcos
4705-338 - Braga - Portugal
Tel.: +351 253 087 021
geral@nutribio.pt
nutribio.pt

APOIO AO CLIENTE
Das 10h às 18h, de segunda a sexta

NUTRIBIO
THE BIO LIFESTYLE

Palauras de elogio aos ‘soldados da paz’

Bispo de Braga visita Bombeiros Sapadores

O Arcebispo Primaz, D. José Cordeiro, realizou uma visita ao Quartel do Batalhão de Bombeiros Sapadores, numa iniciativa que contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, e do vice-presidente, Altino Bessa. A visita teve como principal objetivo dar a conhecer de perto a missão, os meios e o trabalho desenvolvido por esta unidade, que desempenha um papel fundamental na proteção e segurança da população.

Na ocasião, João Rodrigues destacou a relevância desta estrutura no contexto regional e nacional, sublinhando que “é muito importante reconhecer o trabalho dos Bombeiros Sapadores e demonstrar à cidade a importância de termos um batalhão desta natureza no Norte do país e que depende diretamente do investimento municipal”.





O autarca bracarense salientou ainda a importância de dar a conhecer o funcionamento desta unidade a instituições relevantes da cidade, reforçando o seu papel na gestão do território e na resposta às necessidades da comunidade.

Por sua vez, D. José Cordeiro sublinhou o significado da visita, enquadrando-a num espírito de solidariedade e cooperação. “Este é um dia muito significativo, que testemunha o trabalho em prol do bem comum e da dignidade da pessoa humana”, afirmou, deixando, também, uma palavra de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido pelos Bombeiros Sapadores de Braga, tanto no concelho como fora dele, nomeadamente em situações recentes de emergência.

Bombeiros Voluntários de Braga apagam 149 velas

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Braga celebrou o seu 149.º aniversário, numa cerimónia que contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues.

Na ocasião, o autarca destacou o percurso da associação, sublinhando o papel indispensável que os Bombeiros Voluntários assumem na proteção no apoio às populações, pautado por um forte sentido de compromisso, dedicação e espírito de entreajuda. O Município de Braga felicita a associação por esta data simbólica e expressa o seu apreço por um trajeto marcado pelo empenho contínuo ao serviço da comunidade.



RESTAURANTE

FORUM

migaitas









Edifício Altice Forum Braga 4715-558 Braga
933 832 075

SIGA-NOS

ANIMAÇÃO E
A SELVA NA




AVENTURA
A CIDADE®
MONKEY PARK
PARQUE AVENTURA INDOOR
Estamos em:
BRAGA (Frossos)
ESPOSENDE (Gandra)
VILA NOVA DE GAIA (Canelas)
www.monkeypark.pt
GRUPO
aktiv
WORKS

A erguer na freguesia de São Victor

Complexo desportivo ‘Supera’

Braga vai passar a contar com mais um equipamento estruturante ao serviço da população. O Complexo Desportivo Integrado ‘Supera’, atualmente em construção na freguesia de São Victor, resulta de um protocolo entre o município e a entidade promotora, que permitirá o acesso de crianças dos jardins de infância à prática desportiva desde os primeiros anos de vida, com abertura prevista para o verão de 2027.



Para acompanhar de perto o avanço da obra, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, visitou o espaço em conjunto com o presidente da Junta de Freguesia de São Victor, Alberto Alves, e com vereadores do executivo municipal. A visita permitiu verificar o estado de execução da empreitada e aprofundar o conhecimento sobre um projeto que se afirma como um equipamento desportivo multifuncional. O projeto distingue-se ainda pela sua vertente social. Além da atividade regular, este equipamento irá acolher crianças dos jardins de infância do concelho que poderão usufruir regularmente do espaço, promovendo o acesso universal à atividade física e incentivando hábitos saudáveis desde tenra idade.

INFRAESTRUTURA DE REFERÊNCIA

Localizado na proximidade do Ecoparque das Sete Fontes, o ‘Supera’ assume-se como uma infraestrutura complementar àquele espaço verde, reforçando uma zona já vocacionada para a qualidade de vida e o contacto com a natureza. No âmbito do modelo contratual definido para a sua implementação, o equipamento passará futuramente para a esfera do município, contribuindo para o reforço da rede de infraestruturas desportivas do concelho.



INVESTIMENTO AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

Para João Rodrigues, este é um projeto que ilustra bem o modelo de desenvolvimento que Braga quer prosseguir. “Estamos perante um exemplo concreto de como a parceria entre o setor privado e o município pode gerar valor real para os cidadãos, com uma clara dimensão social. Este é um investimento que, desde a primeira hora, estará ao serviço da comunidade, nomeadamente das nossas crianças, e que no futuro passará a integrar o património público do concelho”.

Segundo o autarca, “Braga é hoje uma cidade de cada vez mais atrativa, e isso exige que acompanhemos esse crescimento com infraestruturas à altura. O ‘Supera’ é mais um passo nesse sentido. Estamos a falar de um espaço que vai permitir às famílias, aos jovens e às crianças terem acesso a condições de excelência para a prática desportiva e para o seu bem-estar”, concluiu.

Com mais de 11.000 m², o novo complexo contará com piscinas climatizadas e de verão, uma sala de fitness com cerca de 1.200 m², quatro salas de aulas de grupo, solário, zona de spa, ludoteca e estacionamento coberto para 150 viaturas, numa oferta pensada para toda a família e para diferentes perfis de utilizadores.

CUPRA LEON

SPORTSTOURER **HÍBRIDO PLUG-IN**



32.000€ + IVA*

PARA EMPRESAS E ENI

ATÉ 130 KM DE AUTONOMIA ELÉTRICA (WLTP)

CUPRA

M. & COSTAS SPORT

BRAGA - Av. João XXI 865, 4715-035 | GUIMARÃES - Rua Joaquim Ribeiro Moura 886, 4835-015

cupra@mcostas.pt - www.cupra.mcostas.pt

*Campanha válida para Empresas e ENI - negócios fechados - até 30/04/2026 e limitada ao stock existente. Valor para CUPRA Leon Sportstourer 1.5 e-Hybrid DSG 204cv. Consumo combustível combinado WLTP (l/100km):1,3 – 1,5. Consumo elétrico combinado WLTP (kWh/100km): 13,0 – 13,4. Emissões CO_2 WLTP (g/km): 29 - 34. Imagem não contratual.

TrofaSaúde
BragaSul

CUIDAR DO CORAÇÃO NO LUGAR CERTO

Em Portugal, cerca de um terço das mortes está associado a doenças cardiovasculares, mas a maioria pode ser prevenida. Estas doenças desenvolvem-se de forma silenciosa ao longo dos anos, podendo manifestar-se subitamente através de um enfarte ou AVC. Por isso, a prevenção é fundamental.

Na população assintomática e sem história familiar, a primeira avaliação de risco cardiovascular deve ser feita por volta dos 40 anos e é recomendável realizar avaliações periódicas. Há fatores de risco facilmente reconhecíveis como tabagismo, excesso de peso ou obesidade, mas há outros que necessitam claramente de rastreio como a hipertensão arterial, colesterol elevado e *diabetes mellitus*. Quantos mais destes fatores de risco a pessoa tiver, maior será o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

A boa notícia é que pequenas mudanças fazem uma grande diferença:

- Não fumar (a medida mais poderosa na prevenção)
- Praticar exercício físico regularmente (uma caminhada vigorosa 30 minutos/dia pode acrescentar 3 a 7 anos de vida)
- Ter uma alimentação equilibrada (comer mais legumes, fruta, peixe e azeite, e reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras saturadas).
- Dormir bem
- Reduzir o stress

No **Trofa Saúde Braga Sul** é disponibilizada **tecnologia de ponta** aliada à proximidade clínica, respondendo ao grande desafio da cardiologia moderna**: tratar melhor, mas acima de tudo, ajudar a prevenir.**

Esta equipa engloba especialistas com formação e certificações europeias em Cardiologia Geral, Ecocardiografia, Tomografia Computorizada Cardíaca, Ressonância Magnética Cardíaca e Arritmologia. Permite, por isso, um acompanhamento completo, desde a prevenção ao diagnóstico, tratamento e seguimento das doenças do coração.

Neste grupo, temos duas Cardiologistas com presença alargada neste Hospital garantindo um apoio sólido aos doentes e aos profissionais de saúde.

Além da Cardiologia Geral, existem consultas em áreas específicas:

- Prevenção e Risco Cardiovascular
- Hipertensão Arterial
- Arritmologia (incluindo programação e seguimento de pacemakers e cardiodesfibrilhadores)

Dispõe de vários exames essenciais, prontamente disponíveis:

- Eletrocardiograma
- Ecocardiograma transtorácico
- Holter
- MAPA 24H
- Prova de Esforço

Contando também com meios avançados de Imagem que permitem avaliar o coração com grande detalhe e identificar problemas de forma mais precoce:

- Ecocardiograma Transesofágico
- Ressonância Magnética Cardíaca
- TC Cardíaco: a Angio-TC Coronária e o Score de Cálcio

O **ecocardiograma transesofágico** é um exame em que é introduzida uma sonda no esófago, sob sedação, com o objetivo de visualizar melhor algumas estruturas do coração, podendo ser útil na avaliação das válvulas, alterações cardíacas congénitas, pesquisa de coágulos ou sinais de infeção do coração.

O **Score de Cálcio** é um exame rápido, seguro e não invasivo que permite avaliar precocemente o risco cardiovascular, em pessoas sem sintomas.

Já em casos de sintomas como dor no peito, falta de ar ou cansaço suspeito, a **AngioTC Coronária** ajuda a verificar se existem obstruções nas artérias.

A **Ressonância Magnética Cardíaca** não usa radiação e é a única modalidade que permite caracterizar o tecido cardíaco sem biópsia, sendo especialmente útil no caso de suspeita de doenças do músculo ou das artérias do coração.

Existe apoio à Urgência e aos doentes internados, sendo realizados **procedimentos** como cardioversão elétrica, pericardiocentese, implantação e substituição de pacemakers, cardiodesfibrilhadores e registadores de eventos implantáveis.

O estilo de vida atual tem aumentado o risco cardiovascular, mas essa tendência pode ser invertida com informação, acompanhamento e escolhas mais conscientes.

Cuidar do coração não deve começar apenas quando surgem problemas, mas sim todos os dias, privilegiando um estilo de vida saudável e um acompanhamento em consultas regulares, ou seja, investir na **prevenção**.

Apesar de toda a evolução tecnológica, a base da cardiologia continua a ser a relação médico doente. Ouvir, compreender e avaliar cada pessoa de forma individual e humana é essencial para um bom diagnóstico, prevenção e tratamento.

No Trofa Saúde Braga Sul estamos disponíveis para cuidar de si e da sua saúde cardiovascular.

Porque o seu coração merece o melhor cuidado.



Dr.ª Carla Costa Dias (OM37258)
Médica especialista em Cardiologia no Trofa Saúde Braga Sul

Escolhi Cardiologia ainda na faculdade, motivada pelo interesse numa área clínica em constante evolução tecnológica, com avanços significativos no diagnóstico e tratamento. Ao longo de 25 anos no Serviço Nacional de Saúde, acompanhei muitos doentes com diferentes doenças cardíacas, muitas delas complexas, percebendo que muitos chegam tardiamente aos cuidados médicos, seja por dificuldades no acesso aos cuidados de saúde ou falta de atenção aos sinais que o coração nos envia como cansaço, falta de ar, palpitações ou dor no peito. Nesta fase da minha carreira, procurei aproximar-me mais da população para promover um acompanhamento mais precoce, eficaz e humanizado, o que me levou a integrar o projeto do Trofa Saúde Braga Sul, numa equipa experiente, dinâmica e inovadora.



Dr.ª Ana I. Marques (OM57452)
Médica especialista em Cardiologia no Trofa Saúde Braga Sul

Os médicos são pilares de confiança, esperança e cuidado, estando presentes nos momentos mais delicados da vida, desde o nascimento até às situações mais críticas. A sua importância vai além do tratamento de doenças. É fundamental escutar, orientar, prevenir e educar para a saúde. Foi com este compromisso que escolhi este percurso de vida. No meu dia-a-dia, procuro ajudar as pessoas a viverem com mais qualidade e consciência sobre a sua saúde, focando-me não só no tratamento da doença, mas procurando atuar, sobretudo, na sua prevenção. Atualmente encontro-me em dedicação exclusiva ao Trofa Saúde Braga Sul, onde dedico a minha prática à prestação de cuidados de saúde cardiológicos com maior proximidade.

MARQUE AQUI A SUA CONSULTA

MARQUE AQUI A SUA CONSULTA

www.trofasaude.pt
facebook.com/gts.grupotrofasaude
geral@trofasaude.com

FAÇA O DOWNLOAD DA APP E MARQUE CONSULTAS E EXAMES COM TODA A COMODIDADE

TrofaSaúde

GRUPO
O SETENTA

O SETENTA ASSINALA 62 ANOS E O SEU FUNDADOR, JOSÉ CORREIA FERNANDES, CELEBROU O SEU 91º ANIVERSÁRIO

O GRUPO O SETENTA CELEBRA A VIDA DO SEU FUNDADOR NUM MOMENTO DE CONVÍVIO E HOMENAGEM



No passado dia 21 de março, o **Grupo O Setenta** celebrou o aniversário da empresa mãe, assinalando o 62.º aniversário d'**O Setenta**, assim como os 91 anos do seu fundador, **José Correia Fernandes**. O momento foi vivido com solenidade e espírito festivo, refletindo o percurso sólido de um grupo empresarial bracarense que integra seis empresas: O Setenta; Perfilnorte; Colaborante; Perfilset; Metallic e Famifernandes.

Satisfeito com o caminho trilhado, '**O Setenta**', como gosta carinhosamente de ser tratado, fez questão de recordar o início humilde do projeto, que viria a crescer de forma sustentada e sólida ao longo de várias décadas. "*Tudo o que construí foi com muito esforço. Hoje, ver este grupo com várias empresas e a empregar tantas pessoas é algo que me enche de orgulho*", referiu.

Hoje, o legado do Sr. Fernandes é honradamente continuado pela família - sublinhando o envolvimento das filhas — Cândida, Teresa e Fátima — e dos netos na atividade do grupo, mantendo vivo o espírito de proximidade que sempre caracterizou o seu fundador.

Com visão renovada, o Grupo procura realinhar a sua estratégia e reforçar ainda mais as sinergias entre as diferentes empresas que o compõem. Promovendo maior integração e a valorização das pessoas, convergindo numa união das suas competências e recursos.

Quanto à celebração dos 91 anos, o Sr. Fernandes mostrou-se grato pela longevidade e bem-estar. "*É sempre especial comemorar mais um ano de vida com todos os presentes, ainda por cima com saúde.*"

Dia de festa com missa no Sameiro e convívio na Quinta da Fonte

O dia de celebração iniciou-se, como já vem sendo habitual, com uma eucaristia na Cripta do Sameiro, presidida pelo cónego José Paulo Abreu. A cerimónia foi dedicada ao Sr. Fernandes, às empresas do grupo, bem como a todos os colaboradores e respetivas famílias.

Após o momento religioso, os presentes dirigiram-se para a Quinta da Fonte, em Amares, onde decorreu um animado convívio. Este encontro teve como principal objetivo assinalar o 91.º aniversário de José Correia Fernandes, mas também reforçar o espírito de união e proximidade entre todos os elementos do grupo empresarial.

A celebração contou ainda com um momento de animação musical, que ficou a cargo do Grupo Sons do Minho, proporcionando um ambiente festivo e de grande entusiasmo.

Colaboradores foram homenageados

Durante o evento, houve também espaço para reconhecer o percurso e dedicação dos colaboradores. **O Setenta** distinguiu **cinco funcionários que atingiram 25 anos de serviço**, oferecendo um relógio de ouro a cada um, como símbolo de gratidão pelo seu compromisso e profissionalismo.

A ocasião incluiu igualmente uma homenagem especial aos colaboradores que, de forma voluntária, participaram numa missão na sequência da catástrofe que afetou a região de Leiria, no centro do país, destacando o espírito solidário e de entreajuda que caracteriza o Grupo.








GRUPO
O SETENTA






GRUPO
O SETENTA





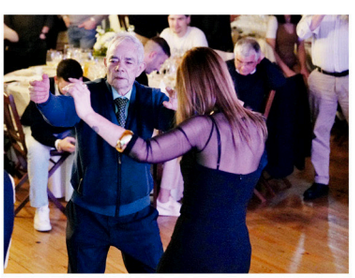







SONS
MINHO


GRUPO
SETENTA








GRUPO
SETENTA















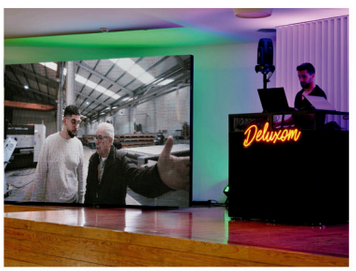
















O SETENTA · PERFILNORTE · COLABORANTE · METALLIC CONSTRUCTIONS · FAMIFERNANDES IMOBILIÁRIA · PERFILSET SOLUÇÕES METÁLICAS

Parque Indústrial de Adaúfe
grupoosetenta.pt

TORRE DE
GOMARIZ
WINE & SPA HOTEL

★★★★★

Inaugura Casas da Mata e Centro Equestre

No passado domingo, dia 12, realizou-se a cerimónia de inauguração das novas valências do Hotel Torre de Gomariz Wine & SPA, uma unidade hoteleira de referência situada em Cervães no concelho de Vila Verde, inaugurado em Junho de 2015, propriedade da família Silva Couto.

O evento assinalou a abertura das seis "Casas da Mata" e do novo centro equestre, um projeto impulsionado por um dos irmãos, o Dr. Silva Couto cujo contributo pelo "nascimento" do Torre de Gomariz a ele se deveu, cuja arquitetura é da autoria dos arquitetos Paulo Braga e Cristina Amaral, Hotel que se encontra classificado como monumento de interesse público e distinguido já com vários prémios.

A cerimónia foi presidida pelo Ministro da Agricultura e do Mar, José Manuel Fernandes, contando igualmente com a presença do Secretário de Estado do Turismo e Comércio, Pedro Machado, e da Presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Fernandes.

Durante as suas intervenções os responsáveis destacaram a relevância deste investimento para o desenvolvimento turístico do concelho e da região do Minho.

O primeiro discurso coube ao proprietário da unidade, principal impulsionador deste projeto, que começou por agradecer a presença dos convidados, sublinhando a importância do momento:

"Caros convidados, é com enorme satisfação que hoje tem lugar a cerimónia de inauguração das seis Casas da Mata, um investimento que se integra na estratégia de reforço da oferta turística qualificada na região do Minho, com especial enfoque no turismo de natureza, bem-estar e experiências diferenciadoras".

O responsável destacou ainda que o projeto se insere no programa de requalificação da oferta turística, com o apoio do Turismo de Portugal e do Banco BPI, no âmbito de instrumentos de incentivo à modernização do setor.

Relativamente às novas unidades, explicou:
"As Casas da Mata, implantadas em ambiente florestal, foram concebidas para proporcionar uma experiência de alojamento integrada na paisagem envolvente, privilegiando a privacidade, o conforto e a ligação ao meio natural".

Por fim, referiu que a criação do centro equestre resulta de uma parceria com José Gonçalves, proprietário da Coudelaria Rio Minho, um apaixonado pelo cavalo lusitano, símbolo de identidade e tradição em Portugal.













Av. Sobral-Castelo, 76
4730-102 Cervães – Vila Verde

TorreDeGomariz

253927344
torredegomariz.com

Grupo Pharma | Farmácia Lamações | Farmácia Mercado | Farmácia Adaúfe

CONSULTAS FARMACÊUTICAS

Serviço Farmacêutico



Um cuidado feito à sua medida!

CUIDAMOS DE SI

Porque cuidar da sua saúde começa com decisões informadas!

cuidamos de si · cuidamos de si ·

Quer deixar de fumar?

Tem dificuldade em dormir?

Tem diabetes, tensão alta ou colesterol elevado?

Não sabe que suplemento escolher?

Descarregue aqui!

CONTE CONNOSCO!

Marque já a sua consulta farmacêutica

Através das nossas Apps

SIGA-NOS

Grupo Pharmo · Farmácias Lamaçães · Farmácia Mercado · Farmácia Adaúfe

Quando a arte acolhe

Histórias ganham corpo em fios e memórias

No Município de Braga, a criatividade tornou-se ponte para a dignidade. A iniciativa 'Fios de Vida' reuniu pessoas em situação de sem-abrigo num espaço onde costurar foi também reconstruir histórias, emoções e laços, num processo que, como destacou a vereadora Hortense Santos, revelou "a resiliência de todos os participantes".

Há histórias que não cabem em palavras. Precisam de mãos, de tempo e de um lugar seguro para acontecer. Foi isso que os ateliers ocupacionais 'Fios de Vida: Arte e Histórias Costuradas' ofereceram a pessoas em situação de sem-abrigo: um espaço para criar, partilhar e, sobretudo, recomeçar.

Ao longo de vários meses, entre novembro de 2025 e março de 2026, as sessões semanais deram forma a algo mais do que simples trabalhos manuais. Cada participante construiu um boneco único, feito à sua imagem simbólica, refletindo percursos de vida, experiências e emoções muitas vezes invisíveis no quotidiano.

Mais do que o resultado final, o processo foi o verdadeiro motor da transformação. Entre tecidos, linhas e silêncios partilhados, nasceram conversas, cumplicidades e momentos de escuta. A criação artística tornou-se linguagem, permitindo expressar sentimentos difíceis de verbalizar e resgatar identidades tantas vezes esquecidas.



REDE DE APOIO SOCIAL

Os ateliers decorreram em parceria com a Cáritas Arquidiocesana de Braga e o Centro de Alojamento Temporário (CAT) da Cruz Vermelha Portuguesa, envolvendo diferentes contextos e reforçando a rede de apoio social. Em ambos os espaços, o objetivo foi claro: promover inclusão, fortalecer vínculos e devolver às pessoas um sentido de pertença.

A sessão de encerramento marcou não um fim, mas um ponto de viragem. Para muitos participantes, este projeto representou a oportunidade de se verem para além da condição em que se encontram, reconhecendo o seu valor, a sua história e o seu potencial criativo.

'Fios de Vida' prova que a inclusão também se constrói com gestos simples. Que a arte pode ser abrigo. E que, mesmo nas realidades mais frágeis, há sempre espaço para criar beleza, reconstruir caminhos e voltar a acreditar.

Construir esperança em tempos desafiantes

A Universidade Católica Portuguesa – Campus de Braga acolheu a sessão de abertura das comemorações do Dia Mundial do Serviço Social, este ano dedicada ao tema 'Co-Construir Esperança e Harmonia – Um apelo para unir uma sociedade dividida'. O encontro reuniu profissionais, instituições e decisores em torno de um objetivo comum: reforçar respostas mais justas, inclusivas e próximas das pessoas.

A vereadora da Coesão Social do Município de Braga, Hortense Santos, destacou o papel central do Serviço Social, sublinhando o trabalho diário desenvolvido no terreno, muitas vezes em contextos exigentes e de grande complexidade. A responsável evidenciou a importância da mediação entre cidadãos e recursos, garantindo soluções ajustadas às necessidades de cada munícipe.

Num contexto de crescente diversidade social, a autarca alertou para os novos desafios que se colocam às comunidades, defendendo respostas mais adequadas e eficazes. Nesse sentido, referiu o compromisso do Município de Braga em desenvolver projetos que acompanhem esta evolução e reforcem a coesão social.

A sessão contou também com a presença do secretário de Estado Adjunto da Presidência e da Imigração, Rui Armindo Freitas, reforçando a relevância nacional do tema.

Foi ainda deixado um reconhecimento aos profissionais e instituições do setor, cujo trabalho, muitas vezes discreto, tem um impacto profundo e transformador na vida das pessoas.



M&COSTAS®

BRAGA · GUIMARÃES · VIANA DO CASTELO

75 anos

DE EXPERIÊNCIA NO SETOR AUTOMÓVEL

SEAT ŠKODA Veículos Comerciais CUPRA HYUNDAI HONDA BYD

www.mcostas.pt

Leitura que aproxima

Livros que abrem caminhos

No Município de Braga, o Dia Internacional do Livro Infantil foi assinalado com uma visita à Associação de S. José – Centro de Apoio à Vida, num gesto que une leitura, inclusão e proximidade. A iniciativa, integrada no projeto 'As Minhas Primeiras Páginas', levou histórias a um espaço de acolhimento, num momento marcado pelas palavras do presidente da autarquia, João Rodrigues, que destacou o papel dos livros como estímulo à imaginação e ao crescimento das crianças.



Há livros que são mais do que páginas. São pontes. São abrigo. São a primeira forma de imaginar um mundo diferente. Foi essa ideia que esteve no centro da celebração do Dia Internacional do Livro Infantil, numa iniciativa que levou histórias a quem mais precisa de sentir que faz parte delas.

A visita à Associação de S. José – Centro de Apoio à Vida tornou-se um momento simbólico de encontro entre literatura e vida real. O espaço, que acolhe adolescentes e jovens grávidas ou mães em contextos de vulnerabilidade, recebeu a visita de representantes municipais e um momento especial de partilha: uma Hora do Conto e a entrega simbólica de livros.

Para João Rodrigues, os livros têm um papel essencial no desenvolvimento das crianças, não apenas como ferramenta de aprendizagem, mas também como alternativa ao excesso de estímulos digitais. "Os livros estimulam a imaginação e ajudam a crescer", sublinhou, destacando a importância de criar hábitos de leitura desde cedo.

ACESSO GRATUITO AO LIVRO

A iniciativa integra o projeto municipal 'As Minhas Primeiras Páginas', lançado em outubro de 2024, que promove o acesso gratuito ao livro junto de crianças dos zero aos 10 anos. A abordagem acompanha cada fase do crescimento: nos primeiros meses através dos centros de saúde, depois com o apoio da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e, mais tarde, com o envio direto para as famílias.

Com mais de 1300 famílias já inscritas, o projeto tem vindo a ganhar dimensão e a afirmar-se como uma ferramenta de inclusão, garantindo que todas as crianças, independentemente do seu contexto, têm acesso à leitura.

Alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, o projeto contribui para a promoção da educação de qualidade e para a redução das desigualdades, reforçando uma comunidade mais justa, informada e participativa.

Alunos desafiam a leitura

A Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva acolheu a fase municipal do Concurso Intermunicipal de Leitura do Cávado, uma iniciativa que coloca os livros no centro da aprendizagem e da competição saudável entre alunos dos vários níveis de ensino.

Ao todo, participaram 103 estudantes, distribuídos pelos diferentes ciclos, depois de terem sido selecionados nas fases escolares. O desafio vai muito além da leitura: avalia competências como a análise crítica, a interpretação de textos, a organização de ideias e a expressão oral, fundamentais para a formação integral dos jovens.

Promovido pelo Grupo de Trabalho das Bibliotecas de Leitura Pública do Cávado (RIBCA), sob coordenação da Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM) e com o apoio dos Municípios e da Rede de Bibliotecas Escolares, este concurso reforça o papel das bibliotecas como espaços vivos de conhecimento, descoberta e partilha.

Desta fase municipal sairam oito vencedores — dois por cada nível de ensino — que irão representar Braga na final intermunicipal, a realizar em Esposende, levando consigo o trabalho, o empenho e a dedicação demonstrados ao longo da prova.

A acompanhar esta etapa estiveram a vereadora da Educação, Hortense Santos, e a vereadora da Cultura, Catarina Miranda, que integraram o júri e acompanharam de perto o desempenho dos participantes, valorizando o seu esforço e envolvimento.



Mais do que um concurso, esta iniciativa afirma-se como um incentivo à leitura e ao pensamento crítico, contribuindo para a formação de cidadãos mais informados, criativos e participativos, preparados para interpretar o mundo e intervir nele de forma consciente.

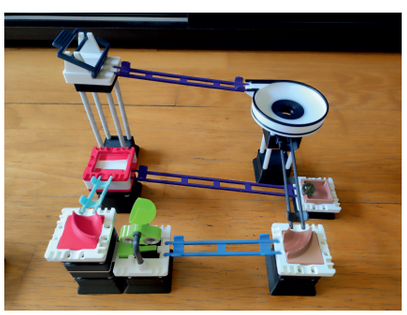
BRAVO TRAX®

pistas de berlindes

83%
das crianças já faz uso excessivo de dispositivos digitais*

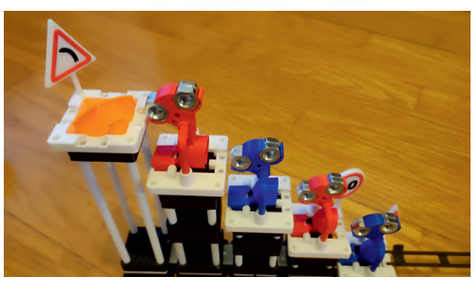
usa a tua criatividade





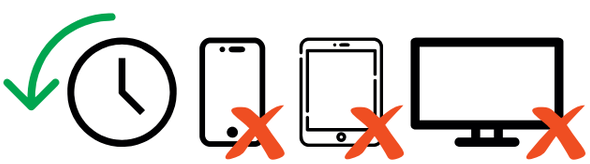






as pistas de berlindes reduzem significativamente a dependência digital

- menos ansiedade e stress
- melhor concentração
- sono de qualidade
- mais interação com os outros
- maior empatia
- menos sedentarismo
- redução do vício digital



BRAVO DESIGN®
www.bravodesign.pt

* «How's Life for Children in the Digital Age?» da OCDE

Maximinense

Padaria Confeitaria Pizzaria

— DESDE 1994 —



31 ANOS DE HISTÓRIA E SABORES

A Maximinense celebra 31 anos de história, marcada pela sua longevidade e pelo rigor constante na seleção dos seus produtos. Cada ingrediente é escolhido com cuidado, garantindo a qualidade que os seus clientes e visitantes reconhecem e valorizam ao longo dos anos.

Sob a gerência de Carlos Clemente e esposa, Maria da Luz, com o contributo da filha Carla Clemente, esta é uma casa onde nada é deixado ao acaso. A simpatia, o atendimento personalizado e a excelência dos produtos são o verdadeiro cartão de visita da Maximinense.

Localizada na Rua do Caires, em Maximinos, Braga.

Esta equipa dedica-se diariamente a manter a tradição, aliando-a a receitas inovadoras que continuam a conquistar quem por lá passa.

Venha comprovar.

Estamos à sua espera.











maximinensemaxi
R. Caires, 299
4700-206 Braga
253 218 179
maximinensemaxi@gmail.com

HORÁRIO
Segunda: 7h - 14h
Terça: folga semanal
Quarta e Quinta-feiras: 7h - 20h
Sexta-feira, Sábado e Domingo: 7h - 21h

Maximinense
Padaria Confeitaria Pizzaria
DESDE 1994

Primeira licenciatura assinala 40 anos

Presidente João Rodrigues visitou departamento de Engenharia Biológica

O presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, visitou o DEB - Departamento de Engenharia Biológica e o Centro de Engenharia Biológica, numa iniciativa que marcou o arranque das comemorações dos 40 anos da primeira licenciatura em Engenharia Biológica em Portugal, criada em outubro de 1986.



João Rodrigues destacou a importância da aproximação entre academia, empresas e sociedade. "É fundamental que todas as instituições consigam dar a conhecer aquilo que fazem. Abrir estas iniciativas à sociedade é uma excelente forma de valorizar o conhecimento produzido e de aproximar as pessoas da ciência e da inovação", afirmou, sublinhando que a ligação às empresas é essencial para preparar melhor os estudantes e responder aos desafios do mercado. O autarca reforçou ainda a disponibilidade do Município para continuar a apoiar o Departamento nas suas necessidades.

Durante a visita, o autarca teve oportunidade de conhecer de perto a atividade desenvolvida em vários laboratórios do Departamento. Nestes espaços, são desenvolvidos projetos nas áreas da sustentabilidade, tratamento de efluentes, valorização de resíduos, produção biotecnológica e controlo de biofilmes, com aplicações diretas na indústria, saúde e ambiente.

A forte componente prática e de investigação é complementada por uma estreita ligação ao tecido empresarial, através de protocolos com empresas da região que permitem a realização de estágios curriculares, dissertações e projetos de transferência de conhecimento, contribuindo para a inovação e competitividade do território.



REFERÊNCIA NACIONAL

Ao longo destas quatro décadas, esta área de formação tem vindo a afirmar-se como uma referência nacional, contando já com cerca de 1.600 diplomados e destacando-se pela forte ligação entre ensino, investigação e tecido empresarial.

Muitos destes profissionais têm integrado projetos de investigação aplicada e empresas da região, contribuindo para a inovação e desenvolvimento económico.

Com esta visita, o Município de Braga reafirma o seu compromisso com a valorização do conhecimento, da inovação e da colaboração institucional, contribuindo para consolidar Braga como um território de excelência na ciência, tecnologia e formação avançada.

www.confortonofuturo.pt

CONFORTO NO FUTURO

SERVIÇOS DE ENFERMAGEM E CUIDADOS DOMICILIÁRIOS

Cuidados Pessoais
Acompanhamento diurno e noturno
Serviços de Enfermagem
Educação para a saúde
Reabilitação



LIGUE JÁ
933 332 551

PEÇA JÁ O SEU ORÇAMENTO
1ª Consulta de Avaliação GRÁTIS

geral@confortonofuturo.pt
Praceta Pedro da Rocha n° 26, 4715-294 Braga

Acordo assinado em Sintra

Universidade do Minho e Força Aérea trabalham o lançamento de um satélite

A Academia da Força Aérea Portuguesa (AFA) e a Universidade do Minho vão desenvolver, lançar e operar o satélite académico 'Prometheus-2' nos próximos meses. Esta missão espacial vai colocar um objeto de 10x10x30cm a cerca de 500 quilómetros de altitude para recolher dados úteis para a comunidade científica e estudantil. O projeto leva o espaço à sala de aula, ao envolver diretamente algumas dezenas de alunos da AFA e da Escola de Engenharia da Universidade do Minho, e surge na sequência do primeiro satélite desta universidade, 'Prometheus-1', lançado em 2025.



Esta cooperação, assinada no primeiro dia deste mês, em adenda ao acordo celebrado em 2025, pelo comandante da AFA, major-general Paulo Costa, e pelo reitor da UMinho, Pedro Arezes, na sede da AFA, foi rubricada em Sintra.

A parceria inclui o desenho, o desenvolvimento, a integração, a qualificação, o lançamento e a operação do 'Prometheus-2'. O pequeno satélite vai ter o formato 'CubeSat 3U' e rondar os 3 kg de peso, o que inclui sistemas de gestão de bateria e orientação, microcontroladores, câmara de alta resolução e detetor de neutrões. Desde a Terra, poder-se-á aferir vários itens e realizar testes e validações, como de software, geolocalização e radiação.

Prevê-se que a AFA apoie a Universidade do Minho na coordenação técnico-operacional e nos requisitos da missão, contribua através do seu Centro de Investigação nos componentes para a construção do satélite e, por outro lado, articule com a Autoridade Aeronáutica Nacional e agências espaciais o registo do objeto espacial, entre outros aspetos. O acordo contempla também a instalação de uma infraestrutura de controlo e receção de dados na Universidade do Minho, no contexto do consórcio AEROGANP, o qual visa afirmar o setor aeroespacial no Norte de Portugal/Galiza e é cofinanciado pelos programas europeus Interreg VI-A, POCTEP e FEDER.



EXPERIÊNCIA INOVADORA

O objetivo desta parceria é garantir formação avançada e experiências inovadoras aos estudantes da AFA e da Universidade do Minho, incluindo a validação laboratorial das tecnologias, a aprovação da carga útil (payloads) do pequeno satélite, a produção de teses de mestrado, de doutoramento e de relatórios técnicos, a realização de encontros e a partilha de conhecimento entre as partes ou em aplicações de interesse operacional. Por outro lado, a iniciativa perspetiva a consolidação de competências operacionais emergentes e o desenvolvimento de futuras missões espaciais, reforçando o posicionamento de Portugal no setor aeroespacial.

ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clinica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Rita Magalhães
Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Vanessa Araujo
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Francisco Silva
Protésico



Emanuela Dias
Protésica



Sónia Duarte
Terapeuta



Beatriz Lopes
Auxiliar de Prótese

Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues

Avenida da Liberdade, 747
Email:geral.clinicaper@gmail.com
Telef. 253 141 460/253 087 085

Dispomos de estacionamento gratuito

Relatório de Atividades e Contas com 'luz verde'

AEB reforça apoio às empresas

O Relatório de Atividades e Contas da Associação Empresarial de Braga (AEB) relativo ao exercício de 2025 foi aprovado por unanimidade, em Assembleia Geral realizada na sede da instituição. O documento evidencia um ano marcado por um contexto económico exigente, mas também por uma atuação intensa, próxima e orientada para resultados, consolidando o papel da AEB como parceiro estratégico das empresas e agente ativo do desenvolvimento económico da região.



Ao longo de 2025, a AEB reforçou de forma significativa a sua intervenção junto do tecido empresarial, atingindo uma base associativa de 1.103 empresas, o valor mais elevado da última década. A atividade desenvolvida traduziu-se, também, num elevado nível de proximidade, com mais de 14 mil atendimentos diretos a associados e 1.716 consultas jurídicas, evidenciando a crescente procura pelos serviços da Associação.

Na área da qualificação, os resultados foram particularmente expressivos. A AEB promoveu 147 cursos de formação profissional, envolvendo 3.181 formandos e mais de 14.900 horas de formação, a par de 44 ações de capacitação empresarial, com cerca de 1.690 participantes. Este investimento contínuo na qualificação dos recursos humanos confirma o papel da Associação na resposta a um dos principais desafios estruturais das empresas: a escassez de competências.

MAIS DE MIL EMPRESAS ENVOLVIDAS

No domínio da dinamização económica a atividade foi intensa, com a realização de 25 ações coletivas que envolveram mais de 1.000 empresas e geraram um impacto económico superior a 2,7 milhões de euros. Estas iniciativas contribuíram para estimular o consumo, promover a cooperação empresarial e reforçar a vitalidade do comércio, da restauração e dos serviços no território.

Paralelamente, a AEB manteve uma forte aposta no apoio ao empreendedorismo, com 56 candidaturas aprovadas, que permitiram a criação de 67 postos de trabalho e a mobilização de cerca de 1,28 milhões de euros de investimento, contribuindo diretamente para o rejuvenescimento do tecido empresarial da região.

No plano da comunicação e afirmação institucional, a atividade da AEB gerou 2.369 notícias nos meios de comunicação social, reforçando a sua visibilidade e consolidando a sua posição como uma das principais vozes da economia regional.

"ANO EXIGENTE"

Durante a apresentação do relatório, o presidente da AEB, Daniel Vilaça, destacou que "2025 foi um ano exigente, mas também um ano de afirmação. A AEB reforçou a sua capacidade de intervenção, esteve ainda mais próxima das empresas e demonstrou, de forma muito concreta, a sua utilidade para o tecido empresarial".

O responsável sublinhou ainda que "mais do que os números, este relatório mostra o impacto do trabalho desenvolvido — na criação de empresas, na qualificação das pessoas, na dinamização da economia e no apoio diário às empresas".

Daniel Vilaça destacou igualmente que a AEB entrou "numa nova fase do seu percurso", acrescentando que "os dados mostram que a região está a crescer, mas o desafio agora é transformar esse crescimento em liderança. E a AEB tem um papel central nesse processo, apoiando as empresas a serem mais competitivas, mais inovadoras e mais preparadas para o futuro".

No plano económico-financeiro, o presidente evidenciou a evolução positiva da instituição, referindo que "a AEB apresenta hoje uma estrutura mais sólida, com maior autonomia financeira, menor dependência de fundos externos e indicadores robustos de liquidez, solvabilidade e sustentabilidade".

CONFIANÇA ASSUMIDA

A aprovação unânime do relatório foi interpretada como um sinal claro de confiança dos associados na estratégia e na atuação da Direção ao longo do último ano e do mandato 2022-2025. "Este resultado reflete um trabalho coletivo, das equipas, dos órgãos sociais, dos parceiros e, sobretudo, dos nossos associados, que são a razão de ser da AEB", afirmou.

A encerrar, Daniel Vilaça reforçou a ambição da Associação: "a AEB continuará a afirmar-se como uma entidade que não apenas representa, mas que cria valor, criando oportunidades, apoiando decisões e contribuindo para um território mais competitivo e preparado para o futuro."

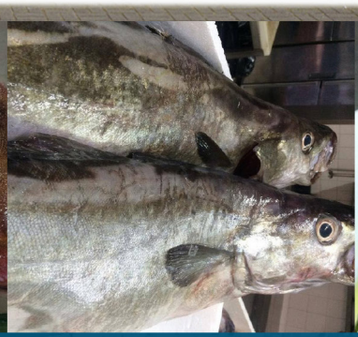
Apúlia

PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.

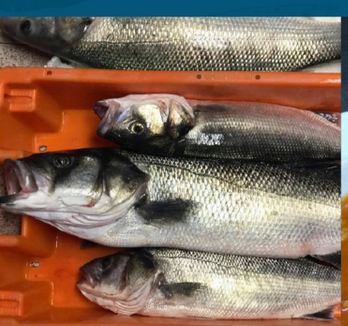





SUGESTÕES

Peixe do Mar da Apúlia · Camarão da Costa · Fanecas à Pedrinhas
Açorda de Peixe e Gambas · Polvo à Pedrinhas · Ensopado de Raia
Ceviche · Carpaccio de Carapau







Lugar das Pedrinhas 4740-031 Apúlia :: Tel: 253 982 211 | Descanso Semanal: Quarta-Feira

Arte, pensamento e revolução

MUZEU promete agitar consciências

Braga ganha um espaço que quer ir além das paredes de um museu: o MUZEU – Pensamento e Arte Contemporânea. Impulsionado pelo dstgroup e pela visão de José Teixeira, este novo museu propõe-se cruzar arte, filosofia e debate público para "influenciar positivamente os decisores" e promover uma sociedade mais justa e consciente.



Não é apenas um museu. É uma provocação. Um lugar onde a arte não se limita a ser contemplada, mas questiona, confronta e transforma. É assim que se apresenta o MUZEU – Pensamento e Arte Contemporânea, instalando-se no coração histórico da cidade e que promete marcar uma nova etapa na relação entre cultura e cidadania.

Fundado pelo dstgroup, o projeto nasce de uma coleção construída ao longo de quatro décadas por José Teixeira, hoje considerada uma das mais relevantes coleções privadas de arte contemporânea em Portugal. São mais de 1.500 obras de 240 artistas nacionais e internacionais, com nomes como Pablo Picasso, Paula Rego, Anselm Kiefer ou Nan Goldin, entre muitos outros.

Mas o MUZEU quer ir além da exposição. Assume-se como um fórum vivo, onde arte e pensamento se cruzam com debates, performances, música e encontros que desafiam o público a refletir sobre temas como liberdade, identidade, poder e memória. Um espaço que pretende ser, ao mesmo tempo, cultural, cívico e político.

A inauguração é marcada pelo programa 'Abrir Abril', um ciclo que assinala os valores da 'Revolução dos Cravos' e propõe uma reflexão sobre o conceito de revolução enquanto transformação social. No centro deste arranque está a exposição 'Sejamos realistas, exijamos o impossível', distribuída por quatro pisos e com mais de 100 obras, reunindo artistas de diferentes gerações e geografias.

O museu integra ainda um espaço permanente dedicado a Anselm Kiefer, cuja obra confronta a história e a memória, transformando materiais brutos em narrativas visuais de forte carga simbólica.

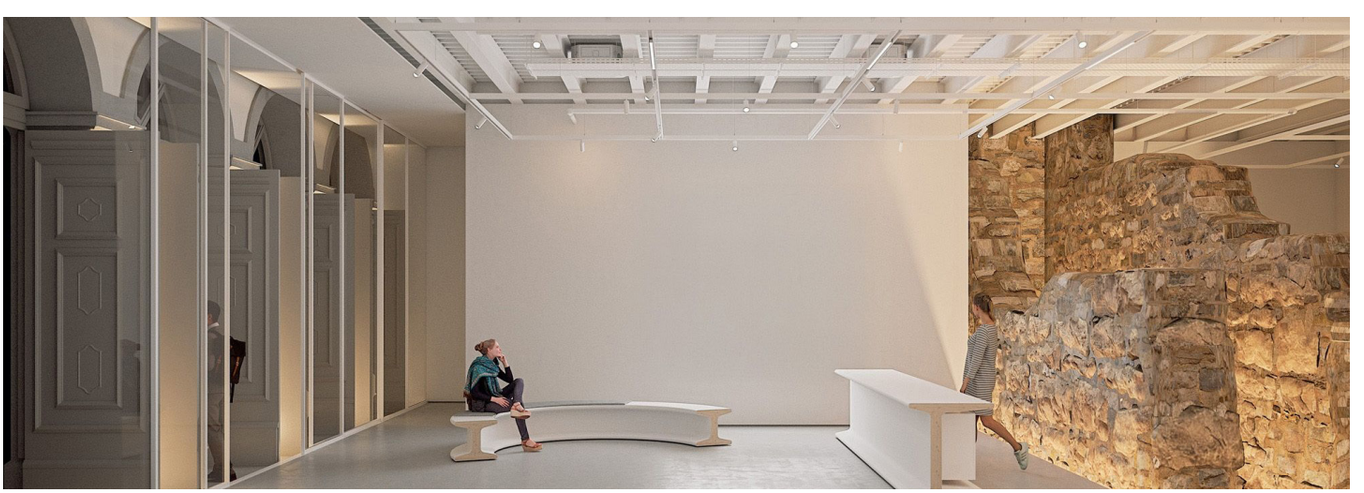
ACESSÍVEL E INCLUSIVO

Instalado no antigo Tribunal Judicial, o edifício foi redesenhado pelo arquiteto José Carvalho Araújo, mantendo elementos históricos como troços da muralha medieval e estruturas arqueológicas, agora integradas num espaço contemporâneo de cinco pisos. A fachada, voltada para a Praça do Município, ganha nova vida com uma intervenção escultórica de José Pedro Croft.

Mais do que um espaço expositivo, o MUZEU, com curadoria e programação artística de Helena Mendes Pereira, assume também uma programação contínua de conferências, performances, concertos de jazz, sessões de escuta, oficinas de filosofia para crianças e visitas guiadas, integradas no programa mais extenso que marcará os primeiros meses do novo museu de Braga.

Com horários pensados para privilegiar públicos de trabalhadores, famílias e comunidades locais, destaque também para o facto de estudantes, professores, artistas, profissionais da cultura e colaboradores do dstgroup terem acesso gratuito todos os dias e o 'Vêm à Quinta-feira' proporciona horário alargado e entrada gratuita durante todo o dia para o público em geral.

Num tempo de incerteza global, o MUZEU surge como um lugar de perguntas — mais do que de respostas. Um espaço onde a arte não adormece, mas desperta.




Este ano,
a escolha é minha!
our
place
HOLMES PLACE

NOVA ESTAÇÃO, NOVO EQUIPAMENTO

A Trail-Running.pt apresenta uma seleção para a nova temporada

Fotografias: DR



HUAWEI
GT Runner 2

O HUAWEI GT Runner 2 é um smartwatch leve e orientado para corredores que procuram métricas avançadas e autonomia real. Equipado com GPS de alta precisão e ecrã AMOLED, oferece treinos estruturados, análise de desempenho e monitorização completa de saúde. A bateria é um dos seus maiores destaques: até 14 dias de utilização típica ou até 32 horas em uso intensivo (trail/maratona), garantindo fiabilidade mesmo em semanas de treino exigente.

PVP: 399,00 €



CIELE
FSTCap SC - Classic - Cside

O Ciele FSTCap SC – Classic – Cside atualiza uma silhueta icónica com um perfil baixo e viseira SOFTcurved, garantindo conforto sem pontos de pressão. O tecido COOLmatic | PLUS FLOWmesh™ oferece ventilação direcionada, controlo de odores e secagem rápida, enquanto o Xstop™ ripstop assegura durabilidade e proteção UPF +50. Leve (48 g), refletor e ajustável, é um boné pensado para desempenho diário e longas sessões de corrida.

PVP: 40,00 €



LEKI
Ultratrail FX.One Superlite

Os bastões Ultratrail FX.One SL foram desenvolvidos para atletas que procuram máxima performance no trail running. Construídos em carbono HRC, combinam leveza extrema (139 g) com elevada rigidez. O sistema Trail Trigger Shark garante controlo preciso e transmissão eficiente de força, enquanto o mecanismo de dobragem Push-Button permite arrumação rápida (36 cm). Com quatro segmentos, diâmetro otimizado e ponteira de carboneto, oferecem estabilidade superior em terrenos técnicos. Disponíveis em vários comprimentos.

PVP: 190,00 €



OUTOPIA
Panacea Hydration Vest – Unisex

Com capacidade de 7 litros, a Panacea foi criada para proporcionar leveza, estabilidade e organização em trilhos longos. O design ergonómico ajusta-se ao corpo de forma natural, garantindo conforto mesmo nos terrenos mais técnicos. Os 11 bolsos estrategicamente distribuídos, incluindo 4 frontais capazes de levar mais de 12 géis, mantêm tudo acessível enquanto corres. Integra 4 sistemas de fixação para bastões e permite usar soft flasks ou bolsa de hidratação.

PVP: 199,00 €



COMPRESSPORT
Trail Under Control Shorts

Os Compressport Trail Under Control Shorts foram criados para maximizar desempenho em trilhos técnicos. A compressão direcionada reduz até 30% da vibração muscular, atrasando a fadiga e melhorando a eficiência. As zonas de ventilação garantem aeração 360° e secagem rápida, enquanto a cintura ergonómica oferece suporte. Com bolso traseiro para nutrição e detalhes em silicone para subidas, são ideais para treinos e provas exigentes.

PVP: 110,00 €



RAIDLIGHT
R-Light

A Raidlight R-Light foi concebida para trilhos onde cada detalhe conta. Leve (120 g), respirável e com tecido antibacteriano que limita odores, oferece conforto sem distrações. O design sem fecho no colarinho melhora a liberdade de movimento, enquanto o tecido micro-perfurado garante gestão eficiente da transpiração.
A versão 2026 acrescenta uma segunda bolsa lateral. Inclui ainda zona de aeração, ombros antiderrapantes e costuras planas anti-fricção.

PVP: 71,65 €



CAMELBAK
Thrive Flip Straw VSS 1L

Esta garrafa, com capacidade de 1 litro, é feita em aço inoxidável com isolamento a vácuo, mantendo a tua bebida fresca durante horas. O design moderno combina-se com a funcionalidade prática do sistema Flip Straw, que permite beber sem inclinar a garrafa. A pega integrada facilita o transporte diário, enquanto o revestimento durável resiste ao uso intenso. Uma solução fiável, sustentável e confortável para hidratação contínua em qualquer rotina.

PVP: 49,99 €



ALBA OPTICS
Delta Ultra IV

Os ALBA Optics DELTA ULTRA IV inauguram a temporada 2026 com uma abordagem focada em velocidade e visão total. A armação em Tr90, leve, flexível e hipoalergénica, é feita à mão em Itália e integra hastes ergonómicas com pontos de fixação. A lente VZUM SUPER ALU, 10% mais pequena, melhora a ventilação e oferece proteção categoria 3 com acabamento espelhado prateado, garantindo desempenho máximo em luz intensa.

PVP: 189,00 €



DYNAFIT
Trail Graphic M

As sapatilhas DYNAFIT Trail Graphic M foram criadas para corredores que alternam entre estrada e trilho, oferecendo versatilidade e resposta rápida. Com 260 g e drop de 6 mm, equilibram amortecimento e dinamismo. A sola Vibram garante tração fiável em terrenos variados, enquanto a parte superior respirável com reforços estratégicos assegura conforto e durabilidade. Uma opção sólida para treinos diários door-to-trail.

PVP: 170,00 €



CARDINAL
CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

AUXÍLIO NA GESTÃO DE EMPRESAS
IRC | IVA | IRS
RECURSOS HUMANOS
RECUPERAÇÃO DE CONTABILIDADES

AVENIDA DA LIBERDADE
N.º 642 · 2º SALA 12
4710-249 BRAGA

+351 253 687 048
(CHAMADAS P/ REDE FIXA NACIONAL)
CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM

Livros que falam no silêncio

TEXTO | FOTOS: **Ricardo Moura**



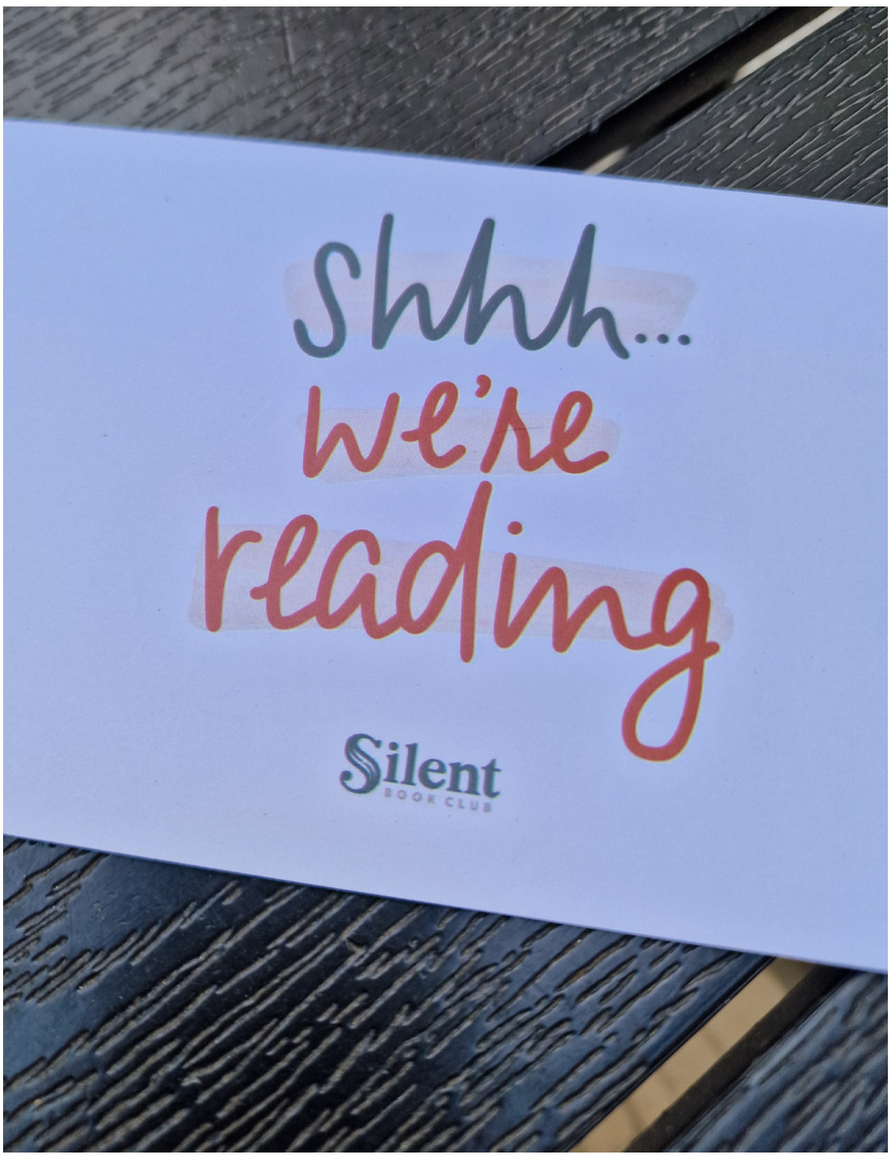
O conceito não é novo no mundo, mas passou a ser novidade em Braga. Desde há meia dúzia de meses que existe o *'Silent Book Club Braga'* cujo rosto é Maria Santos, uma jovem bracarense de 22 anos, introvertida, que decidiu avançar com uma ideia importada dos Estados Unidos (São Francisco), em 2012, selada na mente de duas amigas – Guinevere de la Mare e Laura Gluhanich – que tinham o encanto pela leitura, mas não encontravam prazer nos formatos comuns existentes em clubes do livro. Acompanhámos o último encontro, realizado num espaço comercial da cidade, onde observámos o valor do silêncio estendido por duas dezenas de jovens. O projeto "está em crescendo", garante a organizadora. A prova está nas inscrições que já superam as melhores expetativas. Para já, o convite é mensal. Um círculo de amantes da leitura, sem obrigações para falar nem partilhar. Apenas estar.

Há uma inscrição prévia na página do Instagram. Segue-se a confirmação ou não. Tudo porque a adesão tem crescido a um ritmo que surpreendeu a própria Maria Santos, organizadora desta iniciativa: "temos feito com 20 a 30 pessoas. Esta sessão tivemos 50 inscrições. Foi um 'boom'. Não estava à espera. Tivemos de recusar. Isto obriga-me a adaptar os espaços para abranger mais pessoas. Talvez, no futuro, fazer duas sessões por mês."

PORTO INSPIRADOR

Estudante de Design Gráfico e licenciada em Design de Produto na Universidade do Minho, Maria Santos esclarece que nunca foi uma leitora assídua até há pouco mais de um ano: "a leitura para mim é quase uma meditação. É um tempo que tiro para mim, para desconectar e abrandar", explica. Foi esse hábito recente, aliado ao contacto com conteúdos literários nas redes sociais, que a levou a descobrir o conceito do 'Silent Book Club' no Porto. A experiência ficou-lhe na memória: "achei que fazia todo o sentido existir uma comunidade em Braga. Sempre senti que muitos eventos ligados à arte e à leitura aconteciam no Porto e que aqui havia espaço para algo novo", revela. A sugestão de criar um núcleo na cidade acabou por partir das próprias organizadoras do clube portuense (Margarida Silva e Iris Scherer). E assim foi. Entre agosto e setembro, tomou a decisão e a 26 de outubro último, realizou a primeira sessão".





"PUXOU POR MIM"

O facto de ser pouco sociável, fez com que quisesse arriscar em fazer diferente: "isto puxou por mim. Gostaria que, acima de tudo, fosse um espaço de pertença, onde as pessoas sentissem que têm ali um refúgio, um sítio acolhedor. Um lugar onde podem estar, sem pressão, e partilhar — mesmo que seja em silêncio."

As sessões começam com cerca de 30 minutos de chegada e adaptação. Depois, uma hora de leitura silenciosa. No final, há espaço para conversar, mas apenas para quem quiser. "Tira-se completamente a pressão de falar. Há pessoas que gostam de partilhar, outras preferem só ler, e está tudo certo", explica Maria Santos. "Acho que isso faz com que pessoas mais introvertidas também se sintam confortáveis." Tudo pode aparecer: livros, e-books, audiolivros, livros didáticos, BD e muito mais. Importante é que a comunidade está em crescendo: "se na primeira sessão participaram cinco ou seis pessoas, hoje o número ronda as 20. E há já lista de espera em algumas datas. O público é variado, tanto em idades como em interesses. Embora a maioria esteja na faixa dos 20 aos 30 anos, há participantes mais velhos e leitores de todos os géneros, da fantasia ao romance contemporâneo, passando por ensaio e não-ficção. Tenho recebido muito feedback positivo. As pessoas agradecem a iniciativa e voltam. Já começo a reconhecer nomes".

"TEM VALIDO A PENA"

Afável e doce, Maria Santos acredita que está perante uma aposta de sucesso. Não só para quem participa como também para ela própria: "está a valer a pena porque estou a conhecer mais a cidade. Tinha ideia de que só no Porto poderia haver algo do género, o que não é verdade. Braga tem estabelecimentos comerciais interessados. Sinto que aprendo sempre algo mais". O que mais surpreende? "As pessoas e o que elas partilham. Os livros dizem muito de como é a pessoa, como olha o mundo".

RAIZ AMERICANA

Foi em 2012 que nasceu o primeiro 'Silent Book Club'. Aconteceu em São Francisco pelas mãos de duas amigas, Guinevere de la Mare e Laura Gluhanich, que partilhavam o gosto pela leitura, mas estavam cansadas dos formatos tradicionais de clubes do livro. Entre agendas apertadas, livros obrigatórios e a pressão para ter sempre algo "inteligente" a dizer, decidiram fazer o oposto: criar um encontro onde pudessem simplesmente ler, sem regras. O que começou como um hábito informal num bar de bairro cresceu rapidamente e transformou-se num movimento global, com milhares de comunidades em mais de 60 países. Ali não há leituras obrigatórias, cada participante leva o livro que quiser e lê em silêncio, num ambiente partilhado.

Em suma, embora a matriz seja comunitária, estamos perante um evento solitário, de introspeção, de foco, onde dizemos sim ao livro e dizemos não a milhares de outras coisas que podem ficar para depois.



‘Livrearia’ em Ponte de Lima

TEXTO: **Ricardo Moura**
FOTOS: **Patrícia Sousa**



No coração da vila mais antiga de Portugal (1125), encontramos um espaço cultural único no mundo. Chama-se ‘Livrearia’, instalada no Largo da Matriz em Ponte de Lima. Um ‘buffet’ para amantes de livros, irresistível para quem já ouviu falar e não conhece e espanto para todo aquele que entra e sai. Quase a completar três anos, esta inusitada ideia não tem funcionários nem caixa registadora. Se quer levar um livro, basta sair e pagar a um dos negócios vizinhos. Com mais de 50 anos, Manuel Pimenta é o homem que concebeu esta curiosa forma de prestar tributo à palavra.

A famosa ponte romana que atravessa o Rio Lima é um ‘cartão-postal’ de Ponte de Lima, a mais antiga vila de Portugal – recebeu foral, em 1125, por D. Teresa, a mãe do primeiro Rei de Portugal, antes ainda da fundação do reino – mas há outros que fazem desta terra minhota um santuário arquitetónico, cultural e gastronómico. Basta lembrar o afamado ‘vinho verde’, os imponentes solares e casas apalaçadas, tradições como ‘A Vaca das Cordas’ e as ‘Feiras Novas’. Porém, desde novembro de 2023 que há uma outra atração turística que está a provocar um crescente número de curiosos em torno de um conceito cultural com o nome ‘Livrearia’, projetada pelos amigos arquitetos Paulo Afonso e Joana Nunes e pela designer Madalena Martins. Tem um ar singelo ao ocupar o rés-do-chão de um edifício antigo. As janelas do apartamento do primeiro andar têm vista para o interior e é nessa espécie de claraboia que está pendurado o livro de reclamações. O branco que cobre o cimento das paredes e os candeeiros suspensos no teto realçam as estantes e “enchem de luz” os livros escolhidos por “pura intuição”, sem terem uma apresentação massificada.

VOAR NOS LIVROS

Antes de entrarmos temos uma nota poética que desenha o retrato do que podemos observar dentro do espaço: “comece por desapertar o cinto que o prende à terra e sinta-se convidado a voar para dentro dos livros. Caso se apaixone por algum, mantenha a calma e agarre-se bem a ele. Depois dirija-se a um dos comércios vizinhos para tratar das formalidades. Poderá fazê-lo na padaria ao lado, no pronto-a-vestir, duas casas à esquerda ou, na farmácia, também situada neste apolíneo largo”.

O proprietário, Manuel Pimenta, 51 anos, explica: “a interação com os vizinhos, onde é feito pagamento dos livros, flui naturalmente. É como quando emprestamos uma coisa ou avisamos que o rio (Lima) está cheio. Desde o tempo do meu avô que é um largo muito solidário. É a nossa natureza minhota, nortenha, portuguesa, com certeza”.

OBRAS DE ARTE A 5 EUROS

O ninho da 'Livrearia', outrora espaço de venda de bicicletas e churrasqueira, foi herdado do avô paterno. Ainda houve tentação para um novo arrendamento, mas o "bichinho" já esgravatava no interior do corpo do neto: "há muitos anos que andava com esta ideia dentro de mim. Sei que isto dificilmente seria possível numa cidade grande. Isto é um negócio de uma vila onde as pessoas interagem de forma muito próxima, que recebe muita gente de fora que tem acarinhado muito a ideia, porque acham que é uma boa forma de valorizar o livro".

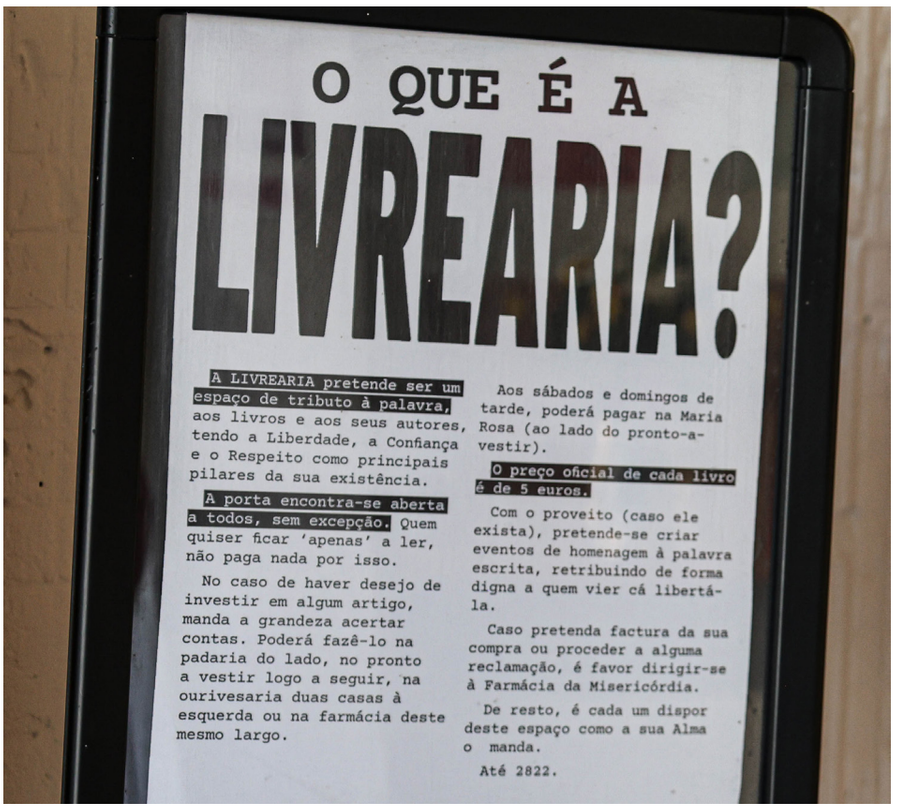
Os livros, em segunda mão, grande parte doados, são todos numerados e personalizados com a marca do espaço. Estas "obras de arte" podem ser adquiridas, como explica o letreiro da entrada, por "dez euros para quem for excêntrico ou tiver perdido o juízo, cinco euros para o cidadão comum e gratuito para quem tiver o triste prazer de roubar sem necessidade".

"VEJO JOVENS QUE VÊM PARA AQUI...NAMORAR"

Com perto de 5.000 mil livros catalogados, Manuel Pimenta, licenciado em Farmácia, vai rodando consoante a procura. Chegam de todo o país. Faz questão de esclarecer que não é livreiro, antes um homem que tem "gosto pelos livros". Bem diferente do pai que lia de forma compulsiva. Esta aposta, partilha, "permite-me fazer amigos" e ter "clientes já fidelizados".

Não obstante, há de tudo um pouco. Miúdos e graúdos. Confessa ter tido "muita sorte" em alcançar esta reação do público: "tenho até guias turísticos que passam por aqui. Sinto-me incentivado em ver miúdos a ler em inglês e saber que há malta a ler quatro livros por semana. Tudo isto faz-me sentir bem, que estou a contribuir para a promoção da palavra".

A par destas 'conquistas', há outras observações curiosas: "como pode ver, é um espaço acolhedor. Tem lugares para nos sentarmos. Por vezes, vejo jovens que vêm para aqui...namorar (risos)".



"ISTO É O MEU FERRARI"

A vizinhança é do melhor, avança Manuel Pimenta: "há uma senhora que me limpa o espaço sem lhe pedir e ainda me faz arranjos de flores. Claro que estes gestos me incentivam a continuar. Eu não sou de carros, por isso é que digo que isto é o meu Ferrari".

Como complemento, gosta de arte daí que tenha transformado a 'Livrearia' num lugar cultural, onde, além dos livros, haja zona para alguns concertos, declamação de poesia, entre outras performances. É com o dinheiro angariado na venda de livros que realiza, uma vez por mês, eventos artísticos. Um dos nomes que mais tem ajudado é a amiga Ana Deus, vocalista da banda portuense Três Tristes Tigres. Outros, também já pisaram este inigualável pouso cultural como Álvaro Costa. Ao todo, dezenas de conversas que prometem fazer da 'Livrearia' um local de culto no Norte do país. Até 2822!

LIVREARIA
Rua Cardeal Saraiva, n.º 61
4990-076 Ponte de Lima
Horário: 09h00 / 19h00
E-mail: correiodalivrearia@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/Livrearia
Instagram: www.instagram.com/livrearia





Delegação de Braga da Ordem dos Advogados promove I Jornadas de Deontologia Profissional

Braga recebeu, no dia 20 de março, as I Jornadas de Deontologia Profissional, uma iniciativa promovidapela Delegação de Braga da Ordem dos Advogados, que reuniu cerca de 120 participantes no Vila Galé Collection Braga e se afirmou como um espaço privilegiado de reflexão sobre os princípios éticos que orientam o exercício da advocacia.

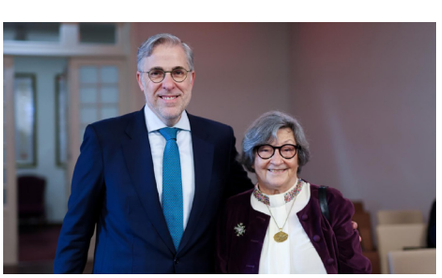
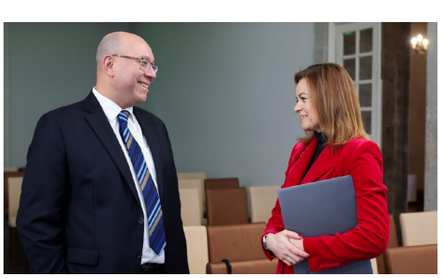
A sessão de abertura foi conduzida pelo Presidente da Delegação de Braga, Jorge Paredes Abreu, e contou com a presença do Bastonário da Ordem dos Advogados, João Massano, de João Alcaide, em representação da Câmara Municipal de Braga, da Vice-Reitora da Universidade do Minho, Cristina Dias, do Presidente da Associação Jurídica, Estilita de Mendonça, do Cónego Mário Martins, do Tribunal Eclesiástico de Braga, e de representantes do Conselho de Deontologia da Ordem dos Advogados de Lisboa, incluindo os três Vice-Presidentes, bem como de representantes de outras delegações do país, nomeadamente de Barcelos e Amares. Estiveram ainda presentes Fátima Amorim, que, entre outros cargos de relevo que desempenha, integra o Conselho Económico do Tribunal Eclesiástico de Braga, refletindo a importância transversal da iniciativa e a sua capacidade de reunir diferentes sensibilidades em torno de um tema comum.

Ao longo do dia, os debates incidiram sobre temas centrais da atividade profissional, entre os quais o sigilo profissional, os honorários, com a análise da quota litis e da quota palmarium, as relações entre advogados, clientes e operadores judiciários, e a publicidade e angariação de clientela, com especial atenção à inteligência artificial e à ética profissional. A intervenção de Isa Meireles destacou-se como um dos momentos altos do encontro, suscitando uma reflexão crítica sobre os desafios que a inovação tecnológica coloca ao cumprimento dos deveres deontológicos.

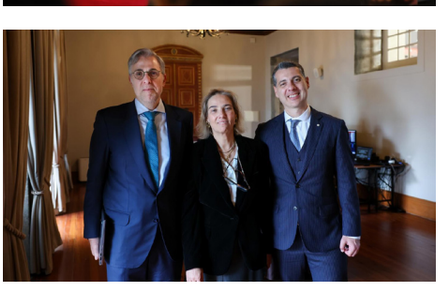
Ao longo do dia, ficou claro que a ética continua a ser a base do exercício da advocacia. Mais do que um conjunto de regras, a deontologia afirmou-se nos discursos de todos os intervenientes como um marco fundamental da profissão, cujo cumprimento reforça a confiança dos cidadãos, garante a independência dos advogados e acentua a responsabilidade no exercício da advocacia num contexto cada vez mais exigente.

As jornadas contaram com a participação de oradores de reconhecido mérito: Miguel Lopes Cardoso, Suzana Fernandes da Costa, Carlos Gomes Faria, Maria José Castro Lopes, Isa Meireles, Carlos de Faria, João Paulo Pereira, João Carapeto, Francisco Vellozo Ferreira, Guilherme Figueiredo, e Eduardo Bianchi Sampaio. A moderação esteve a cargo de Maria Manuel Marques, Luís Domingues, Bruno Gutman e Luís Paulo Silva, que asseguraram o rigor técnico e o dinamismo das sessões.

O encerramento esteve a cargo de Jorge Barros Mendes, presidente do Conselho Regional do Porto, que destacou: "A deontologia não é o que fazemos quando estamos a ser observados, mas aquilo que nos orienta quando ninguém está a ver", reforçando o balanço positivo do evento e sublinhando a importância de continuar a promover espaços de reflexão ética, mesmo num contexto de constantes transformações na advocacia.










Campos de futebol com relva
nova de última geração

RELVA MONDO

7 DESPORTOS

FUTEBOL | PADEL | PICKLEBALL | ESCOLA FUTEBOL
BEACH TENNIS | FUTVOLEI | ESTÚDIO PT

Are you ready?

www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

Fut7_desportos Fut7Desportos

Homens que deixaram cair a batina

TEXTO: **Patrícia Sousa**
FOTOS: **Ricardo Moura | DR**



Miguel foi padre durante 20 anos. Ricardo esteve a dois meses de ser ordenado diácono. Ambos disseram "sim" cedo, viveram a vocação com verdade, acreditaram que aquele era o caminho. Até deixar de ser. Não por falta de fé — mas por excesso de consciência. Por um conflito interior que não se cala. Por um coração que pede outro lugar para existir. E é aí que tudo começa a mudar. Dois percursos, duas decisões difíceis.

Nesta primeira reportagem, conhecemos Ricardo — o homem que disse "não" ao altar para dizer "sim" à vida que construiu ao lado de Alice e das suas filhas. Uma história feita de dúvidas, de cortes, de recomeços e de amor. Porque a felicidade não está no caminho mais fácil. Está no caminho que faz sentido. A história... começa a ser contada agora e nem tudo termina aqui.

Ricardo Oliveira conta a sua história como quem percorre um caminho já conhecido, mas que ainda hoje o surpreende. Não fala de arrependimento. Fala de sentido. E começa sempre pelo mesmo ponto: "foi a melhor aposta que fiz. O outro lado não conheço."

Ricardo tem 38 anos, mas há nele um menino que nunca deixou de correr atrás de uma bola — e, talvez por isso, nunca deixou também de correr atrás de Deus.

Nasceu a 15 de agosto, em Santa Marta de Portuzelo, Viana do Castelo, numa casa onde a fé não era um conceito abstrato, mas um gesto quotidiano: sair da escola e ir à missa, vestir a túnica de acólito, ouvir e ler as leituras como quem aprende a decifrar o mundo. A fé tinha cheiro de casa, de avós, de noites em que o terço se rezava devagar — tão devagar que o sono, às vezes, chegava antes do "amém". A avó, com dores nos ossos, rezava deitada. E, naquele quarto, entre o cansaço e a devoção, havia qualquer coisa de profundamente humano que talvez já fosse, sem nome, uma forma de vocação.

O chamamento não chegou como um trovão. Foi antes um "bichinho", desses discretos, persistentes, que se instalam sem pedir licença. O pároco da terra, com um entusiasmo quase contagiante, semeava perguntas simples em corações ainda mais simples.

A infância, no entanto, também lhe ensinou que a vida não se explica toda. O acidente do pai — a fragilidade exposta, o prognóstico sombrio, a sobrevivência inesperada — ficou como um enigma aberto. Um daqueles episódios que não cabem na lógica, mas que deixam uma marca silenciosa. Ricardo chama-lhe "mistério divino". Talvez tenha sido aí, nesse intervalo entre o medo e o milagre, que a fé deixou de ser apenas herdada e passou a ser íntima.

Entrou no seminário aos 12 anos. Demasiado cedo para alguns. Demasiado certo para ele. Havia uma lista rigorosa do que levar: roupas, livros, meias de cores definidas, camisas que deviam ficar bem presas dentro das calças. Havia regras — e havia, inevitavelmente, pequenas rebeldias: bastavam cem metros fora do seminário para que a camisa escapasse, como quem precisa de respirar. Entre a disciplina e a liberdade, Ricardo aprendeu o equilíbrio que mais tarde levaria para a vida adulta.

CONTENÇÃO E ALEGRIA

Mas o seminário não era apenas norma e contenção. Era, surpreendentemente, alegria. Batatas fritas, bife, futebol quase todos os dias. Era comunidade. Era um lugar onde Deus também se encontrava no riso alto de um grupo de rapazes que ainda estava a descobrir quem era. E, no entanto, houve dor. A mais silenciosa de todas: cortar, pela primeira vez, o cordão invisível que o ligava à família. Sendo o mais novo, essa ausência teve o peso das coisas que não se dizem. Foi nesse vazio que surgiram figuras improváveis de afeto — como o padre Caldas, que, sem substituir ninguém, soube estar.

O que lembra do primeiro dia? Ricardo lembra-se de tudo. Das malas, da roupa, da forma como foi recebido. Como se aquele primeiro dia nunca tivesse terminado verdadeiramente. E talvez não tenha.

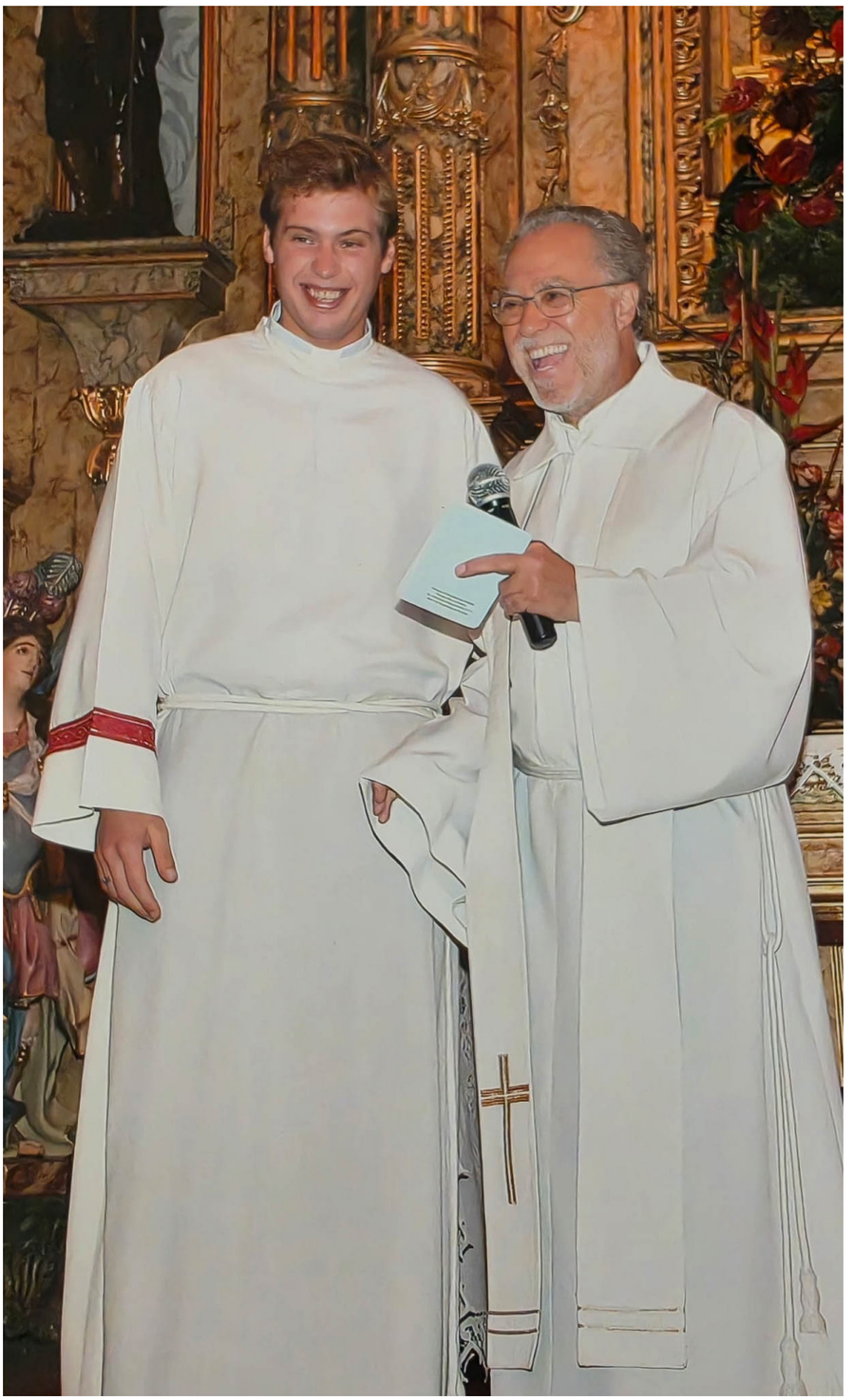
Durante algum tempo, eram muitos. Mais de 30 vozes a acordar cedo, a alinhar rotinas, a encher corredores de passos apressados antes da missa das 7h30. Havia camaratas, risos partilhados, silêncios também. Depois, quase sem aviso e num espaço de poucos meses, o seminário esvaziou-se. Muitos perceberam que ali estavam contrariados, empurrados por expectativas que não eram inteiramente suas. E foram embora. De 40, passaram a cinco.



O seminário era exigente, mas também surpreendentemente leve. Estávamos tranquilos e no paraíso. Tudo o que aprendi lá uso na minha vida familiar e profissional.

E foi nesse quase deserto que algo inesperado aconteceu."Passámos a ser mesmo uma família", conta. Já não havia o ruído de muitos, nem a pressão dos mais velhos. Havia espaço. Espaço físico — um quarto só seu — e espaço interior. Mais acompanhamento, mais escuta, mais verdade. Começaram a sair. A carrinha levava-os às paróquias, aos domingos, como quem leva pão fresco a quem espera. E, no regresso, traziam mais do que experiências: traziam nomes, rostos, afetos. Almoçavam em casas diferentes, eram recebidos como filhos que chegam, mesmo não sendo.

Dentro do seminário, a formação era quase invisivelmente completa. Aprendia-se a rezar, sim — mas também a estar. A sentar-se à mesa, a cuidar de um jardim, a limpar um espaço comum, a organizar uma liturgia. Até a música abriu novas portas: da rigidez do órgão à liberdade da viola, Ricardo escolheu cordas que podia abraçar com o corpo todo.



E, ao mesmo tempo, havia o mundo lá fora. "O seminário era exigente, mas também surpreendentemente leve. Estávamos tranquilos e no paraíso. Tudo o que aprendi lá uso na minha vida familiar e profissional", assegura.

A escola pública (Escola Secundária de Monserrate, em Viana do Castelo), os corredores da adolescência, o confronto com olhares que nem sempre compreendiam. Houve bullying, houve diferença, houve momentos de não pertença. Mas o tempo, esse artesão silencioso, transformou essas feridas em pontes. O corpo também contou a sua própria história. Uma perna marcada, uma prótese, o peso que subiu até quase aos 130 quilos — como se o corpo guardasse tudo o que a alma ainda não sabia dizer. Depois, a cirurgia. A espera. E, finalmente, o regresso ao movimento. Correr tornou-se mais do que exercício: era libertação. Quilo a quilo, passo a passo, Ricardo foi-se reencontrando. Perdeu mais de 60 quilos, mas ganhou qualquer coisa difícil de nomear — talvez uma nova consciência de si. Até então, a vocação nunca tinha sido questionada. Mas a vida raramente permanece em linha reta.

BRAGA TROUXE "OUTRO MUNDO"

Veio a adolescência tardia, a descoberta do olhar do outro, o primeiro estremecer. Uma "apaixoneta", discreta, quase inocente, vivida nos intervalos do permitido: um passeio lado a lado, batatas fritas partilhadas no McDonald's, conversas que não tocavam — mas quase. Não houve contacto físico, mas houve descoberta. E, às vezes, é o suficiente para abrir uma pergunta que até então não existia.

Ainda assim, o caminho continuou. Depois de terminar este "ciclo fantástico", Braga trouxe "outro mundo". O Seminário Maior, no Largo de Santiago, era maior em tudo: no número — quase cem —, na exigência, na liberdade. "Liberdade na responsabilidade", dizia o então reitor, cónego José Paulo Abreu. E essa frase tinha tanto de promessa como de desafio. Já não havia o mesmo controlo, mas também não havia desculpas. Cada escolha começava a pesar mais.

A cidade também falava mais alto. Nos cafés, nos olhares, nos pequenos gestos inesperados — como um número de telefone deixado quase como quem não quer nada — Ricardo percebeu que o mundo era mais vasto do que imaginara. Mais direto. Mais provocador. Mais humano. E, dentro dele, algo começava, muito devagar, a mexer. Não era ainda ruptura. Mas já não era apenas certeza.

Durante muito tempo, nada parecia verdadeiramente abalar a linha que Ricardo tinha traçado para si. A atração, dizia — e acreditava — era natural. Humana. Não era isso que colocava em causa uma vocação. Era apenas parte do caminho, como o vento que passa mas não muda a direção de quem sabe para onde vai.

Foi no terceiro ano, em Braga. Não aconteceu de forma abrupta, nem dramática. Foi antes um desgaste silencioso, como uma pergunta que insiste em ficar mesmo depois de todas as respostas terem sido dadas. As conversas começaram a mudar. Já não eram apenas sobre fé, liturgia ou missão — entravam, finalmente, temas mais fundos: família, celibato, sexualidade. Não como conceitos distantes, mas como realidades concretas, vividas no corpo e na vida. E, pela primeira vez, tudo isso deixou de caber na mesma certeza. As dúvidas não chegaram com ruído. Chegaram com solidão. Porque, apesar de serem comuns, quase universais, não se partilhavam entre pares. O Seminário oferecia ferramentas — a Reconciliação, a Direção Espiritual — espaços onde a verdade podia ser dita sem julgamento. E Ricardo usou-os. Sentou-se diante do seu diretor espiritual e disse, com a honestidade possível: "não está a resultar, não estou bem".

Mas dizer não é o mesmo que decidir. Porque, do outro lado da dúvida, estava o peso do mundo: a família, o orgulho, a expetativa. "Se saio, a minha família morre de desgosto", sussurrava para si em silêncio. E, quando o amor se mistura com o medo de desiludir, a liberdade torna-se um lugar difícil de habitar. Então, como tantos fazem, Ricardo procurou uma terceira via: não sair, mas também não ficar inteiro. Simplesmente adiou.

A vida, porém, tem uma forma curiosa de expor aquilo que tentamos esconder. Numa noite banal — comprar tabaco, sair, voltar tarde — aconteceu o inevitável: foi apanhado. O castigo chegou, duro, desproporcional talvez, mas decisivo. Enquanto um colega ficou oito dias afastado, Ricardo ficou de castigo até ao final do ano letivo, com o regresso dependente de uma aceitação incerta.

E, de repente, tudo parou. Ou melhor: tudo mudou de ritmo. Houve jantares, companhia nos primeiros dias — e depois, o silêncio. Pela primeira vez, sem a estrutura do seminário, sem horários rígidos, sem vigilância constante, Ricardo encontrou-se num território novo: o da escolha pura. Saiu mais, viveu mais à noite, entrou em lugares onde, diz, nada lhe aconteceu — como se, mesmo na deriva, sentisse ainda uma espécie de proteção invisível. Regressou. E avançou.

O tempo empurrava-o para a frente: quarto ano, quinto ano, ministérios recebidos, responsabilidades assumidas. O sexto ano aproximava-se — o ano pastoral, o último antes da ordenação. Em julho, seria ordenado diácono. Mas, por dentro, a decisão continuava por fazer.

PRÉ-ESTÁGIO NA MEADELA

Na Meadela, no concelho de Viana do Castelo, onde foi colocado, criou algo que ainda hoje o enche de orgulho: o grupo de jovens 'Rosa dos Ventos'. Mais de 50 jovens, encontros às sextas-feiras, uma energia viva que talvez refletisse aquilo que ele próprio procurava — direção, sentido, pertença. Paradoxalmente, enquanto guiava outros, sentia-se cada vez menos certo do seu próprio caminho. E, ainda assim, continuava. Porque desistir não tem data marcada.

Foi numa noite de verão, a 19 de agosto, na azáfama vibrante da Festas de Nossa Senhora da Agonia. Ricardo estava cansado, fisicamente gasto, decidido a não sair. Mas há noites que insistem. Vestiu-se como sempre — fato impecável, presença irrepreensível. Num espaço aberto, onde todos conhecem todos, ele era observado de perto. Seminarista no último ano, quase padre — cada gesto tinha peso. E, no meio da multidão, aconteceu algo simples. Entrou. Ouve vozes: "olha o padre". Um rótulo lançado como uma evidência. E, ali, entre olhares e risos, estava Alice. Não foi um instante cinematográfico. Houve confusão, amigas, comentários, alguma ironia. Alice não bebia. Mas, naquela noite, bebeu. Como se também ela, por instantes, tivesse decidido sair do lugar onde a vida a mantinha arrumada. "Estava 'saída da caixa', mas mantive-me firme e hirto", garante.

No dia seguinte, um pedido de amizade no Facebook. Aceitou sem pensar muito. Só que as conversas começaram. Mensagens que se acumulam, palavras que vão ganhando corpo, até que surge o convite mais simples do mundo: um café. Ricardo hesitou. O olhar dos outros pesava mais do que o seu próprio. Ser visto era sempre um risco. Então escolheu o improvável: não o espaço público, mas a casa dela. Ali, tudo desacelerou.

Havia uma amiga, que saiu cedo. Havia uma criança a dormir num quarto ao lado — a Íris, que Ricardo ainda não conhecia, mas que já fazia parte da equação sem ele perceber. E havia conversa. Só isso. Conversa verdadeira, dessas que não precisam de esforço. E, no meio dela, aconteceu "o tal clic".

Naquela noite, não aconteceu nada. E, talvez por isso, aconteceu tudo. Os dias seguintes fluiram, como se já houvesse um caminho desenhado que nenhum dos dois tinha visto antes. Ricardo continuava na Meadela, na sua rotina entre seminário, paróquia e aquilo que acreditava ser o seu futuro. Mas, agora, havia Alice. Havia Íris. Havia uma vida concreta, imperfeita, real. E havia condicionantes demais.

Ele, a poucos meses da ordenação. Ela, a sair de uma relação, com uma filha bebé ao colo. A família, a diocese, os amigos — todos com uma expectativa clara, quase inegociável. O peso não era só dele. Era coletivo.

ALICE NÃO QUERIA SER "A MULHER DO PADRE"

Alice nunca lhe pediu nada impossível. Nunca lhe pediu que deixasse de ser padre. Só lhe disse, com uma lucidez desarmante, que não queria ser "a mulher do padre".

Maio chegou como chegam todos os momentos decisivos: sem aviso claro. Um jantar, amigos, a Queima das Fitas. Música, gente, ruído — e, no meio disso tudo, uma decisão que não foi pensada, mas aconteceu. Ricardo saiu a meio de uma oração, deixou para trás o que sempre fora certo, e entrou, talvez pela primeira vez, num caminho sem mapa. Nessa noite, não voltou ao seminário. Na manhã seguinte, havia mais de 20 chamadas do reitor. Não havia espaço para desculpas, nem vontade de mentir. E, num gesto quase brutal de honestidade, fez o que poucos fariam: voltou ao seminário... com Alice ao lado. Mostrou, sem palavras elaboradas, a razão da ausência. Não foi bonito. Não foi exemplar. Ele próprio o reconhece. Foi humano. Foi real. "Estava nervoso, tudo a fugir dos pés e perdi o controlo. Não sabia o que ia acontecer, mas tinha que contar a verdade", assume.

> ***Não desisti por amor. Desisti por vocação. A verdadeira vocação é o matrimónio, até porque é na família que tudo começa (...). Temos que ter discernimento e o discernimento vocacional é isso: é eu sentir-me feliz onde estou e sentir que os que estão ao meu lado contagiam-se e vivem comigo essa felicidade.***

E, às vezes, a verdade chega assim — imperfeita, desalinhada, impossível de polir. O que veio depois foi mais duro do que qualquer dúvida. A família. O peso da desilusão. O julgamento. As palavras que ferem mais porque vêm de quem mais amamos. O dia 28 de maio de 2011 ficou marcado como uma espécie de rutura total. No seminário, a despedida foi com "muito choro". Em casa, o ambiente tornou-se irrespirável. Silêncios pesados, discussões constantes, uma sensação de queda livre. Até ao limite. Foram 15 dias. Um saco de plástico, alguns livros, uma decisão quase crua: "vou-me embora". Não sabia para onde, nem como. Só sabia que não podia ficar. E foi Alice quem apareceu — não como solução mágica, mas como presença. Foi buscá-lo. E, nesse gesto simples, começou uma vida nova. Não foi fácil. Não foi bonito. Foi duro. "Foram os piores 15 dias da minha vida. Vivi um verdadeiro inferno", lamenta.

Houve afastamento da família, anos de silêncio, trabalho — ele na metalúrgica do pai, ela na fábrica de calçado. Houve cansaço, adaptação, reconstrução. Houve dias em que tudo parecia demasiado.

CASOU NA RUA ONDE TUDO COMEÇOU

Ricardo, que um dia quis ser padre "cedo", tornou-se pai ainda mais cedo. Aos 24 anos, nasceu Josefa — desejada, planeada, real. A vida não acabou. Transformou-se.

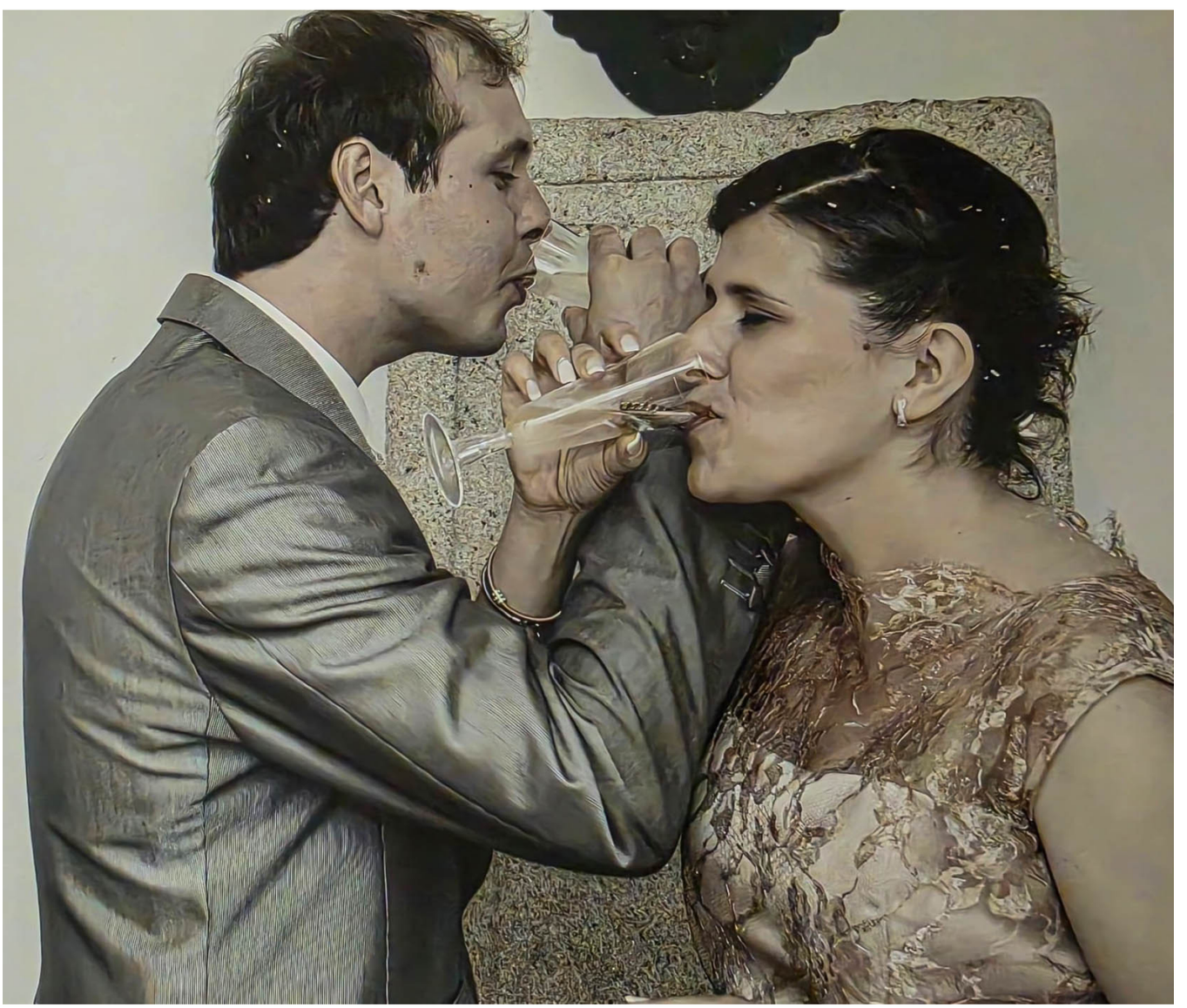
Casaram pelo civil. Batizaram a filha. E, mais tarde, com o tempo já amadurecido, escolheram voltar à igreja — não como obrigação, mas como reencontro. No dia 19 de agosto de 2014, exatamente três anos depois daquela noite improvável, casaram-se na Igreja de São Domingos. Na rua onde tudo começou. Com 11 padres presentes.

O casamento de Ricardo e Alice não teve o peso dos grandes rituais nem a grandiosidade das cerimónias perfeitas. Custou 1250 euros. Sobraram 100. E, nesses 100, coube um dia inteiro de vida — uma fotografia tirada na Pedra Bela, no coração do Parque Nacional da Peneda-Gerês, um olhar partilhado sobre a paisagem, um almoço simples na Adega do Ramalho, com chouriço assado e codornizes, como quem celebra não o luxo, mas o essencial.

Os pais, que tinham estado presentes no batizado da neta, não foram ao casamento. Na cerimónia matrimonial contou apenas com a irmã e o cunhado. "Foi muito difícil gerir todo este processo", confidencia.

Entretanto, já tinham surgido novos desafios. Um convite para trabalhar na Paróquia de Monserrate — um serviço administrativo que, na prática, transformou-se em "trabalho de segunda a segunda". Uma vida intensa, quase sem pausas, onde Ricardo começou a perceber que estava a deixar de ser ele próprio. Foram 12 anos nesse ritmo. E, por trás disso, a Alice. Ela, que também reconstruía a sua vida. Que deixou a fábrica quando engravidou. Que começou do zero: limpezas, cabeleireira, restaurante — até que surgiu a oportunidade de criar o seu próprio espaço. Um "bichinho" antigo, que cresceu e ganhou forma: a 'Tasca d'Alice', no centro de Viana do Castelo. Ali, entre pratos e mesas, Alice construiu não apenas um negócio — mas um lugar.

Foi nesse ritmo de vida — exigente, mas vivo — que, um dia, alguém lhe fez uma pergunta simples: se queria dar aulas. Assim começou outra dimensão da sua história. Passou a ensinar Religião e Moral e Cidadania no Colégio do Minho. E, nesse espaço, encontrou algo que sempre o habitou: a capacidade de falar de temas profundos com simplicidade, com verdade, com a tónica de quem acredita. "Aqui sou muito feliz, exponho e abordo temas que gosto com a tónica de Jesus Cristo, é a minha vocação", reconhece Ricardo, que dá aulas a alunos do 5.º, 8.º e 9.º anos.





Essa felicidade abraça outros "filhos". Ensina, acompanha, forma. Dá catequese. Integra a equipa diocesana das famílias. Faz parte da pastoral vocacional e está a ter formação para ser ordenado diácono permanente.

A vocação não desapareceu. Transformou-se em presença. E, ao mesmo tempo, a vida continuou a testar os seus equilíbrios. Houve um momento de reencontro familiar. Um telefonema da mãe. Um jantar de família. Tenso, mas necessário. Palavras difíceis, olhares contidos, emoções à superfície. No final, quase como um alívio, um sinal de que ainda há caminho: o pai, que sempre foi figura central, continua a ser, também, um coração exigente — mas, no fundo, um coração que reconhece. Talvez não tudo. Mas o essencial. Ricardo diz que sente falta dele. E talvez seja isso que melhor define esta história: não a ausência de conflito, mas a persistência do afeto. Porque, no fim, não se trata de escolher entre caminhos perfeitos. Trata-se de aprender a viver com as escolhas feitas — e de continuar a construir, todos os dias, uma forma de amor que resista ao tempo.

A família cresceu. Hoje, Íris tem 17 anos e Josefa tem 13. Duas vidas que são, também, o reflexo de um caminho que não foi linear, mas que foi assumido com coragem. E, no fim, há uma frase que resume tudo o que ele acredita: "não desisti por amor. Desisti por vocação. A verdadeira vocação é o matrimónio, até porque é na família que tudo começa. Tenho plena certeza que Cristo é quem conduz o nosso casamento. A vida não é só rosas, tem muitos espinhos. A vocação para mim é termos a capacidade de responder ao chamamento de Deus e Deus chama-nos de várias formas em vários momentos. Temos que ter discernimento e o discernimento vocacional é isso: é eu sentir-me feliz onde estou e sentir que os que estão ao meu lado contagiam-se e vivem comigo essa felicidade". Um "bom cristão", continua Ricardo, "não se faz somente na forma como reza e expressa, mas na forma como a vive, como é testemunha, como é fermento no meio da comunidade".

> ***Foi a melhor aposta que fiz. O outro lado não conheço. As boas experiências e as lições de vida que tive no seminário, as comunidades lindíssimas que conheci na diocese e esta experiência de matrimónio está a ser fantástica.***

Para Ricardo, "os padres casarem não ia resolver o problema das vocações. Os diáconos permanentes não vão resolver o problema das vocações". O que precisamos, ainda de acordo com o professor, "é que na família se volte a criar métodos estruturais saudáveis. É na família que tudo acontece".

É preciso coragem para ser feliz? Ricardo responde: "é preciso muita lucidez para ser feliz." O entrevistado defende que a vocação não é algo fechado. É um caminho em constante construção. "A vocação é o fio de ouro que une toda esta dimensão", sublinha Ricardo, que acredita que no centro desse fio há algo essencial: o amor. Ricardo não sabe dizer "não" facilmente. E não o diz como fraqueza. Pelo contrário. O seu "sim" é uma forma de serviço. Um "sim" que se repete todos os dias. Um "sim" que, no fundo, é uma escolha consciente de se colocar ao serviço dos outros. A vocação, afinal, não ficou no passado. Apenas ganhou novas formas. E continua, todos os dias, a escrever-se na forma como escolhe dizer "sim". É a história de uma escolha. Feita com lucidez. Vivida com amor. "Foi a melhor aposta que fiz. O outro lado não conheço. As boas experiências e as lições de vida que tive no seminário, as comunidades lindíssimas que conheci na diocese e esta experiência de matrimónio está a ser fantástica", revela.

A dois meses da ordenação de diácono, percebeu que continuar já não era ser fiel ao que sentia e fez o mesmo movimento de verdade. Não foram desistências — foram decisões. Não perdeu a fé — deu-lhe uma nova forma. E, no fim, ficou com aquilo que talvez seja o mais difícil de alcançar: a coragem de ser inteiro.

Esta é, por agora, a história de Ricardo — um homem que percebeu que, às vezes, continuar é que seria desistir de si próprio.

Mas há decisões que não cabem num único percurso. E há histórias que só revelam a sua verdadeira dimensão quando são vistas lado a lado. Na próxima edição da Revista SIM, vamos conhecer Miguel Teixeira — um homem que não ficou "a dois meses" de ser ordenado diácono. Foi padre durante 20 anos. E quando chegou o momento de "partir"... não havia caminho intermédio. Havia apenas uma pergunta, mais difícil do que todas as outras: o que é que se faz quando a vida que se construiu já não é o lugar onde se consegue continuar a ser? A resposta... está na próxima edição.

CARNEIRO

Carta Dominante: A Justiça, será feita justiça em algumas situações importantes da sua vida.
Amor: Poderá resolver desentendimentos que teve com irmãos ou amigos de longa data. Estará mais empenhado em dinamizar a vida em família.
Saúde: Tendência para instabilidade, tonturas e quebras de energias.
Dinheiro: A sua aptidão para negociar estará em destaque e vai ajudá-lo.
Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39
Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: A Estrela, que significa Proteção, Luz.
Amor: Está motivado para a conquista e para fortalecer os laços afetivos se já tem uma relação.
Saúde: A sua vitalidade está em alta, aproveite para investir na sua qualidade de vida.
Dinheiro: Procure dinamizar projetos e pôr ideias em marcha.
Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: A Força, que significa que está especialmente dinâmico.
Amor: O seu entusiasmo será contagiante e irá cativar quem está à sua volta.
Saúde: Melhore a sua alimentação e assegure que fornece ao seu corpo aquilo de que ele precisa.
Dinheiro: Avance com os seus projetos. Mesmo que pareçam arrojados aos olhos dos outros, podem levá-lo longe.
Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47
Pensamento positivo: Sou leal a mim mesmo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: A Papisa, que significa que a sua intuição está apurada.
Amor: Estará introspetivo e procurará compreender as suas relações e os sentimentos das pessoas envolvidas nelas.
Saúde: Vigie problemas de saúde que já se manifestaram antes.
Dinheiro: Não corra riscos desnecessários.
Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa sucesso.
Amor: A sua vida social será animada e pode trazer surpresas ao seu dia a dia.
Saúde: Vigie o aparelho respiratório, maior risco de infeções.
Dinheiro: Estabeleça um plano de ação para entregar o que lhe é pedido.
Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
Pensamento positivo: Oiço a voz da minha intuição.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa que o trabalho está em destaque.
Amor: Tenha cuidado e não descure as relações próximas.
Saúde: Pode ser necessário tomar um suplemento vitamínico, as exigências que lhe são feitas pedem mais de si.
Dinheiro: Concentre-se e saiba definir prioridades.
Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38
Pensamento positivo: Procuro viver com simplicidade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: O Mundo, que lhe traz a oportunidade de alargar horizontes.
Amor: Os seus sentimentos estão em harmonia, vai sentir-se confiante com as escolhas que faz.
Saúde: Aproveite a sua energia em alta e melhore o seu visual.
Dinheiro: Boa fase para aprender mais e aumentar as suas competências.
Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42
Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo não se engana.
carta n. 21

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Copas, que significa instabilidade afetiva.
Amor: Pode enfrentar situações que o dececionam.
Saúde: Beba mais água, proteja os rins.
Dinheiro: Aprofunde conhecimentos, dedique-se a estudos que o ajudem a alargar competências.
Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30
Pensamento positivo: Procuro escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: A Lua, que destaca a sensibilidade e a intuição.
Amor: O romance está favorecido, está muito envolvente e sensível.
Saúde: Faça exames e análises para prevenir problemas.
Dinheiro: Saiba usar a sua criatividade para diversificar recursos.
Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Valete de Copas, que significa que a lealdade está em destaque.
Amor: Estará mais próximo de alguém que lhe traz esperança e motivação.
Saúde: Pode ter dores musculares e tendência para cãibras.
Dinheiro: O apoio de um colega será fundamental para resolver um problema ou fechar um negócio.
Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29
Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: Os Enamorados, que significa escolha.
Amor: Pode sentir-se indeciso em relação a uma situação que balança o seu coração.
Saúde: Vigie os pulmões, está mais suscetível a infeções.
Dinheiro: Use os seus talentos para dinamizar uma atividade por conta própria.
Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44
Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: O Mágico, que significa habilidade.
Amor: Dinamize a sua vida afetiva, atreva-se a declarar o seu amor.
Saúde: Tendência para dores de cabeça. Descanse mais.
Dinheiro: A sua agilidade não passará despercebida aos olhos dos seus superiores e pode trazer-lhe recompensas.
Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812



Alunos ganham poder para mudar as escolas

No Município de Vila Verde, ideias criadas por crianças e jovens estão a transformar o quotidiano escolar, com projetos financiados pelo Orçamento Participativo e pensados para melhorar o bem-estar e a aprendizagem. Uma aposta onde, como sublinhou a presidente do município, Júlia Rodrigues Fernandes, se pretende consolidar "um caminho contínuo e progressivo de excelência".

A Câmara Municipal de Vila Verde está a reforçar a aposta na educação ao financiar diretamente projetos concebidos por alunos para melhorar as suas próprias escolas. A iniciativa integra o Orçamento Participativo do Município de Vila Verde e traduz-se na assinatura de protocolos com agrupamentos e instituições de ensino, num investimento que pretende consolidar "um caminho contínuo e progressivo de excelência".

A presidente, Júlia Rodrigues Fernandes, destacou a importância de criar ambientes escolares positivos, sublinhando que "um ambiente saudável, de alegria e bem-estar é crucial para a valorização das crianças e dos alunos nos seus processos de aprendizagem e crescimento". A autarca enalteceu ainda o envolvimento direto dos estudantes na construção de soluções concretas para o quotidiano escolar.

Entre as propostas apoiadas, o projeto '#Evolution Stations', da Escola Secundária de Vila Verde, destacou-se como o mais financiado. A iniciativa prevê a instalação de equipamentos inovadores como uma Food Station, com acesso a bebidas e snacks, e uma Power Station, destinada ao carregamento seguro de dispositivos eletrónicos.



TOTAL DE 11 PROPOSTAS APOIADAS

No total, foram aprovadas 11 propostas, com apoios que variam entre 500 e cinco mil euros, após um processo participativo que envolveu mais de quatro mil alunos. As ideias abrangem desde a dinamização de espaços de recreio até à promoção da leitura e da cultura. Na Escola Básica da Lage, por exemplo, o projeto 'Recreios + animados' inclui novos equipamentos lúdicos, enquanto outras instituições apostam na criação de bibliotecas acessíveis, como foram os casos da Misericórdia de Vila Verde e do Colégio D. João de Aboim: Há ainda o projeto para a aquisição de instrumentos musicais, da turma 'Abelhinhas' da Casa do Povo de Prado. Já os alunos do 9.ºC da Escola Básica de Moure e Ribeira do Neiva conseguiram um prémio para o novo ponto de encontro 'Bora lá descontrair' e o Agrupamento de Escolas de Prado viu validada a proposta 'Brincadeiras Criativas para Mentes Ativas'.

Os responsáveis escolares já lançaram o desafio: "mãos à obra". O objetivo é avançar rapidamente com a implementação das propostas, garantindo que as ideias dos alunos se traduzem em melhorias reais. Com uma dotação global de 25 mil euros, o Orçamento Participativo contempla diferentes níveis de ensino, promovendo uma escola mais inclusiva, participativa e ajustada às necessidades de quem a vive diariamente.

Município reforça Bombeiros com equipamentos

A Câmara Municipal de Vila Verde procedeu à entrega de um conjunto de equipamentos e materiais aos Bombeiros Voluntários, no âmbito da candidatura 'Reforço da Proteção Civil de Vila Verde', integrada no programa Norte2030. A iniciativa visa fortalecer os meios operacionais e melhorar a capacidade de resposta dos agentes de emergência e proteção civil no concelho.

Entre os equipamentos entregues destacam-se rádios portáteis, tablets, holofotes, um drone e diverso material componente, bem como máscaras e aparelhos respiratórios, motosserras e motobombas, permitindo uma intervenção mais eficaz e segura em diferentes tipos de ocorrências. Este conjunto corresponde à primeira tranche de um investimento global que ronda os 400 mil euros, destinado a apetrechar os serviços de proteção civil.

A presidente da autarquia, Júlia Rodrigues Fernandes, sublinhou que se trata de "um investimento efetivo, com material de ponta", destacando o cumprimento dos compromissos assumidos pelo município. A edil evidenciou ainda a importância do trabalho em rede e da cooperação institucional para assegurar um serviço de excelência no apoio e assistência à população.

Durante a cerimónia, foi também reforçado o reconhecimento pelo papel dos bombeiros, considerado essencial na proteção de pessoas, bens e património. A ocasião serviu ainda para agradecer o trabalho desenvolvido por Luís Morais, que cessou funções no comando da corporação, sendo substituído por David Oliveira, que assume agora o cargo.

O presidente da associação humanitária, Bruno Eiras, agradeceu o apoio municipal e destacou a importância da cooperação existente, deixando ainda o apelo para novos investimentos, nomeadamente na aquisição de duas ambulâncias.

O município reiterou a continuidade do apoio à corporação, num esforço conjunto que se tem intensificado ao longo dos últimos anos, e que inclui medidas como a criação de uma terceira Equipa de Intervenção Permanente, reforçando a capacidade de resposta e a prontidão no socorro às populações.

Festa gigante volta a tomar conta da cidade

No Município de Barcelos, a contagem decrescente já começou para um dos maiores eventos do país. A Festa das Cruzes promete voltar, de 30 de abril a 3 de maio, a mobilizar multidões e milhões de euros, numa celebração que é, como sublinha o presidente Mário Constantino Lopes, "um marco fundamental para o turismo e para a economia local".



Há festas... e depois há aquelas que transformam por completo uma cidade. A Festa das Cruzes 2026 regressa com essa força, pronta para atrair perto de um milhão de pessoas entre 30 de abril e 3 de maio, numa mistura vibrante de fé, tradição, música e identidade coletiva.

O cartaz musical volta a ser um dos grandes motores de atração. Nomes como Mariza, D.A.M.A. e Matias Damásio lideram uma programação pensada para diferentes públicos, com concertos na Frente Ribeirinha, acompanhados por espetáculos de fogo de artifício, incluindo momentos piromusicais e iluminações que vão pintar as margens do rio com cor e luz.

Mas esta não é apenas uma festa de palco. É uma experiência total. A cidade transforma-se num cenário vivo, onde a tradição e a modernidade caminham lado a lado. A Batalha das Flores, um dos momentos mais aguardados, volta a levar a alegria às ruas e às casas de todo o país, através da transmissão televisiva, enquanto grupos folclóricos e etnográficos garantem a ligação às raízes.

Para o presidente da Câmara, Mário Constantino Lopes, o impacto vai muito além do espetáculo. "De acordo com um estudo da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Politécnico do Cávado e do Ave, a edição do ano passado terá tido um impacto económico direto na cidade situado entre os 31 e os 74 milhões de euros", revelou o autarca, acrescentando que as estimativas apontam para um crescimento contínuo do número de visitantes. "Irá manter-se a tendência de crescimento do número de pessoas que vêm à Festa das Cruzes e, consequentemente, do seu impacto económico", afirmou.

PROCISSÃO ÚNICA

No coração da festa mantém-se a dimensão religiosa, que lhe dá sentido e profundidade. A Procissão da Invenção da Santa Cruz volta a ser o momento alto, reunindo cruzes paroquiais de todo o concelho num testemunho coletivo de fé. "Não podemos dissociar as Festas das Cruzes da sua origem religiosa", reforçou o autarca, sublinhando a importância desta ligação à história e à identidade local.

Ao longo de quatro dias, as ruas ganham vida com animação constante: música, dança, arruadas de gaiteiros galegos e encontros culturais que fazem da festa um ponto de cruzamento entre tradições. O envolvimento da comunidade é outro dos pilares. "Estas festas são de todos e para todos", destacou Mário Constantino Lopes, apontando para o papel das freguesias, associações e diferentes gerações na construção deste evento coletivo.

Há também espaço para os mais novos, com o regresso das Mini Cruzes e uma programação pensada para famílias, garantindo que a festa se vive em todas as idades.

A dimensão do evento reflete-se também na ocupação hoteleira, na restauração e no comércio local, que encontram nesta altura do ano um dos momentos mais fortes de dinamização económica. Restaurantes, alojamentos e negócios de proximidade beneficiam diretamente do fluxo massivo de visitantes, criando um efeito multiplicador que se estende a vários setores de atividade.

Mário Constantino Lopes sublinhou, ainda, o importante papel das entidades parceiras na organização da Festa das Cruzes, designadamente a Empresa Municipal de Educação e Cultura (EMEC), a Paróquia de Santa Maria Maior de Barcelos e a Real Irmandade do Senhor Bom Jesus da Cruz.

TAPETE DE PÉTALAS DE FLORES

Outro dos elementos distintivos é a componente estética e simbólica da festa. Os arcos de romaria e os tapetes de pétalas de flores naturais voltam a encher de cor e significado o espaço envolvente ao Templo do Bom Jesus da Cruz, criando cenários únicos que conjugam arte efémera e tradição religiosa. Um dos momentos mais aguardados, a Batalha das Flores, volta a ser transmitida pela RTP, levando a cor e a alegria da festa a todo o país e às nossas comunidades lusófonas. Estes elementos são preparados com dedicação por comunidades locais, reforçando o sentimento de pertença e continuidade.

A Frente Ribeirinha assume-se, mais uma vez, como epicentro da programação, mas a festa espalha-se por toda a cidade, ocupando ruas, largos e avenidas com diferentes palcos e iniciativas. Do Palco Barcelos, na Avenida da Liberdade, aos espaços mais tradicionais, a programação garante uma oferta diversificada que cruza gerações e gostos.

Mais do que um evento, a Festa das Cruzes é um fenómeno que mexe com a economia, com o turismo e, sobretudo, com o sentimento de pertença. "Convidamos todos a viverem as Festas das Cruzes com alegria, orgulho e sentido de pertença", apelou o presidente.

Durante estes dias, a cidade deixa de ser apenas um lugar. Torna-se palco, tradição e emoção — tudo ao mesmo tempo.

Casa da memória ganha nova vida

No Museu Municipal de Esposende, o tempo prepara-se para dar um salto em frente: entre a preservação da memória e a exigência do presente, o espaço entra numa nova fase de requalificação, numa aposta que une identidade, inovação e sustentabilidade, reforçando o seu papel como guardião da história e motor cultural.



A requalificação do Museu Municipal surge como um investimento estratégico que alia conservação patrimonial, modernização e eficiência energética. A intervenção, integrada na operação 'Trabalhos de beneficiação do Museu Municipal', é financiada pelo programa Regional Norte 2030, com um investimento elegível de 1,2 milhões de euros e uma taxa de comparticipação FEDER de 70%, prevendo-se a sua execução ao longo de 365 dias.

Situado no centro urbano, num espaço de forte valor histórico e simbólico, o edifício integra uma área classificada como património inventariado e zona de proteção de um dos principais marcos religiosos locais. A sua arquitetura, assinada por Ventura Terra, reflete um estilo cosmopolita e eclético que, ao longo do tempo, tem sido preservado através de sucessivas intervenções. Agora, inicia-se uma nova fase de valorização.

A intervenção incide sobretudo na reabilitação exterior e na modernização das infraestruturas técnicas. A cobertura será substituída e reforçada com isolamento térmico, enquanto as caixilharias serão renovadas com vidro duplo, contribuindo para uma maior eficiência energética. Estão igualmente previstas ações de tratamento de infiltrações e humidades, bem como a conservação de elementos patrimoniais distintivos, como azulejos e cantarias, que fazem parte da identidade do edifício.

APOSTA NA SUSTENTABILIDADE

No interior, o projeto contempla uma reorganização funcional das áreas técnicas, com especial destaque para o piso das reservas do museu. Será criada uma zona dedicada aos sistemas de climatização, permitindo reduzir o impacto visual e melhorar a eficiência operacional. A modernização das redes elétricas e a instalação de novos sistemas de segurança reforçam, também, a funcionalidade e a proteção do espaço.

Um dos eixos centrais da intervenção é a renovação integral do sistema de climatização, adaptado às exigências atuais de conservação de acervo museológico. Esta melhoria permitirá garantir melhores condições para a preservação das peças expostas e maior conforto para visitantes e profissionais.

Mais do que uma obra física, esta requalificação representa uma aposta na sustentabilidade e na valorização do património público. Aproveita-sse assim uma oportunidade de financiamento orientada para a eficiência energética. O objetivo passa por adaptar o edifício às necessidades contemporâneas, sem perder a sua identidade histórica.

Obra de 1,4 milhões transforma piscinas

O Município de Esposende, em articulação com a empresa municipal Esposende 2000, EM, vai avançar com uma empreitada de requalificação e melhoria da eficiência energética nas Piscinas Foz do Cávado. O investimento, com valor base de 1,4 milhões de euros, prevê um prazo de execução de 180 dias e pretende devolver ao equipamento melhores condições de utilização e maior sustentabilidade.

A intervenção surge na sequência da deteção de diversas anomalias estruturais e funcionais no edifício, com especial incidência nas caixilharias e nos envidraçados originais. Estes elementos apresentam perda significativa de desempenho térmico, o que está a originar condensações, fraturas e degradação das vedações. As falhas identificadas têm contribuído para a corrosão de materiais, o aparecimento de microrganismos e a redução da eficiência energética, o que está a afetar, também, a imagem global do equipamento.

Segundo a Esposende 2000, a obra "foi encontrada interrompida e o edifício sem cobertura, situação que, agravada pelas condições meteorológicas, acelerou o processo de degradação". Perante este cenário, tornou-se necessário atualizar o relatório técnico de patologias, paara permitir uma avaliação mais rigorosa dos danos e a redefinição do plano de intervenção, garantindo assim uma execução mais segura e eficiente.

A requalificação será desenvolvida em três fases distintas. A primeira, considerada prioritária, foca-se na estabilização estrutural do edifício, incluindo a instalação de uma nova cobertura, o reforço da estrutura existente, a substituição de vigas e a aplicação de pintura técnica interior, bem como a renovação de revestimentos degradados.

MELHORES CONDIÇÕES

As fases seguintes irão incidir na modernização funcional do espaço, com melhorias ao nível da eficiência energética e da qualidade dos serviços prestados aos utilizadores. O objetivo passa por dotar as Piscinas Foz do Cávado de melhores condições técnicas e operacionais, adequando o equipamento às exigências atuais.

O Município de Esposende destaca o "caráter estratégico" desta intervenção, sublinhando o impacto na promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar da população. A autarquia assegura, ainda, que o processo está a ser conduzido com rigor técnico e responsabilidade financeira, valorizando um dos principais equipamentos desportivos do concelho.

A administração da Esposende 2000 apela à compreensão dos utilizadores durante o período da intervenção, reforçando o compromisso das equipas envolvidas na recuperação e modernização das Piscinas Foz do Cávado, com o objetivo de devolver à comunidade um espaço mais moderno, eficiente e seguro.

Loja de Cidadão em marcha

Uma nova infraestrutura de serviços públicos começa a ganhar forma na Póvoa de Lanhoso. Com a promessa de simplificar o dia a dia da população, a Loja de Cidadão vai reunir num só espaço vários atendimentos essenciais. Durante uma visita às futuras instalações, o presidente da autarquia, Frederico Castro, destaca que este espaço "vai concentrar serviços e aproximar a administração das pessoas".

As obras das futuras instalações da Loja de Cidadão já estão em curso, num investimento que pretende transformar a forma como os serviços públicos chegam à população. O novo espaço irá reunir, num único local, entidades como a Autoridade Tributária, os Serviços do INR (Registos) e o Balcão Único da autarquia, criando um ponto central de atendimento mais funcional e acessível.

Durante uma visita à obra, o presidente da Câmara Municipal, Frederico Castro, sublinhou a importância estratégica desta infraestrutura, concebida para melhorar o serviço prestado aos cidadãos. A proximidade com equipamentos como a Segurança Social e o Centro de Saúde permitirá reforçar a criação de um núcleo de serviços públicos concentrados, facilitando o acesso e a articulação entre entidades.

A Loja de Cidadão apresenta-se como um modelo de atendimento integrado que permite tratar de vários assuntos no mesmo espaço, reduzindo deslocações e tempos de espera. Esta solução contribui para uma relação mais simples entre os cidadãos e a administração pública, promovendo maior eficiência e comodidade no dia a dia.

PROJETO ESTRUTURANTE

Com um investimento de 2.075.595,54 euros, parcialmente financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), a obra está a cargo da empresa Construções Alfredo Cunha, Lda. O projeto assume-se como estruturante, não só pela melhoria dos serviços, mas também pelo impacto no desenvolvimento local e na valorização da qualidade de vida.

A centralização de serviços num único espaço traduz-se em ganhos de tempo, redução de custos e maior facilidade no acesso à informação e aos serviços públicos. O objetivo passa por criar um atendimento mais moderno, próximo e eficiente, adaptado às necessidades atuais da população.

Frederico Castro manifestou satisfação com o arranque da empreitada, sublinhando que esta é uma aposta clara na modernização dos serviços públicos e na melhoria da resposta ao cidadão. A expectativa é que a nova Loja de Cidadão esteja em breve ao serviço da população, reforçando a proximidade entre a administração e a comunidade.



CÁVADO

• AMARES

O troço entre o Santuário de Nossa Senhora da Abadia e o limite do concelho de Amares com Terras de Bouro (Estrada Municipal 1248) já se encontra pavimentado. A empreitada representa um investimento total de 107.495,66 euros.

Localizada numa zona de forte interesse turístico, junto ao Santuário de Nossa Senhora da Abadia — um dos mais emblemáticos locais de peregrinação da região — esta via pretende "melhorar as condições de circulação e reforçar a segurança rodoviária, minimizando os constrangimentos que ainda acontecem por força da intervenção que está a decorrer no acesso principal, a partir de Bouro de Santa Maria.

Aliás, esta foi uma das razões que levou à urgência da intervenção", como refere o presidente da Câmara Municipal de Amares, Emanuel Magalhães. O autarca acrescenta, ainda, que a requalificação desta via "era há muito desejada, dado o estado de degradação em que se encontrava".

• TERRAS DE BOURO

A Câmara de Terras de Bouro vai passar a pagar a carta de condução a todos os alunos que ali concluam o Ensino Secundário.

Segundo a autarquia, a análise dos dados escolares entre os anos letivos 2020/2021 e 2025/2026 revela uma tendência preocupante de erosão demográfica no ensino secundário em Terras de Bouro".

Assim, diz o autarca Manuel Tibo, Com a medida, assegura o presidente da Câmara Municipal de Terras de Bouro, pretende-se atingir quatro objetivos: "combate ao despovoamento educativo; estabilidade da rede escolar; alívio financeiro às famílias; e incentivo ao sucesso". Manuel Tibo salienta a proposta: "a manutenção do ensino secundário é um pilar da coesão territorial. Sem alunos o concelho perde o seu futuro. O investimento na carta de condução não é um custo, mas sim uma ferramenta de marketing territorial e justiça social que garante que o sistema educativo local persista". O presidente conclui: "para inverter este ciclo de saída de jovens para os concelhos limítrofes, a Câmara Municipal propõe um incentivo direto e tangível que ali o sucesso escolar à fixação local".

15 milhões para acelerar obras nas estradas

No Município de Vila Nova de Famalicão, arranca uma aposta decisiva na transformação da rede viária, com um investimento de 15 milhões de euros que promete encurtar prazos, reduzir burocracias e acelerar obras. Um modelo que, nas palavras do presidente da autarquia, Mário Passos, permitirá "agir mais rápido e com mais eficiência" no terreno.



A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão vai lançar um concurso público internacional para a criação de um acordo-quadro destinado à execução de obras na rede viária municipal. Com um preço base de 15 milhões de euros, este mecanismo pretende agilizar as intervenções nas estradas, passeios e demais elementos da via pública.

A proposta foi aprovada em reunião do executivo municipal, abrindo caminho a um novo modelo de contratação que permitirá responder de forma mais célere às necessidades do território. O acordo-quadro terá um prazo inicial de dois anos, podendo ser prolongado até quatro, garantindo maior flexibilidade na gestão das obras.

A grande novidade está na simplificação dos processos. Com este sistema, a autarquia passa a dispor de uma ferramenta que evita procedimentos burocráticos demorados, permitindo atuar rapidamente em pequenas e médias intervenções. O objetivo é assegurar uma manutenção mais eficaz, com impacto direto na qualidade das vias e na segurança de quem as utiliza diariamente.

O investimento será distribuído por cinco lotes, abrangendo diferentes freguesias do concelho, de forma a garantir uma intervenção equilibrada e ajustada às necessidades de cada território. Esta divisão permite uma atuação mais organizada e direcionada, garantindo que as melhorias chegam de forma mais eficiente a todo o concelho.

PRIORIDADE DO EXECUTIVO

A aposta na melhoria da rede viária tem sido uma prioridade do executivo municipal. Ao longo dos últimos anos, têm sido realizados diversos investimentos neste domínio, com o intuito de melhorar as condições de circulação e a qualidade de vida da população. Este novo procedimento vem reforçar essa estratégia, dotando o município de maior capacidade de resposta.

O presidente da autarquia, Mário Passos, destacou precisamente essa dimensão: "temos trabalhado muito para melhorar o estado das estradas e este novo modelo permitirá reforçar e acelerar esse esforço".

Com este investimento, o município pretende não só melhorar a infraestrutura existente, mas também criar condições para uma gestão mais moderna e eficiente da rede viária.

Miniestágios abrem portas aos jovens

Cerca de 187 alunos do 9.º ano estão a experimentar, na prática, diferentes profissões através do programa de 'Miniestágios' promovido pela autarquia de Vila Nova de Famalicão. A iniciativa permite aos jovens 'vestir a pele' de profissionais em várias áreas, proporcionando uma experiência real em contexto de trabalho e ajudando-os a tomar decisões mais informadas sobre o seu percurso formativo.

O programa tem como principal objetivo apoiar os estudantes na escolha do futuro académico e profissional, através do contacto direto com o mundo laboral. Ao longo de vários dias, os alunos tiveram a oportunidade de observar rotinas, conhecer funções e perceber melhor as exigências de diferentes áreas de atividade.

A iniciativa destaca-se também pelo envolvimento do tecido empresarial local. Nesta edição, participam 102 empresas, que acolheram os jovens e contribuíram para esta aproximação entre escola e mercado de trabalho.

O vereador da Educação, Pedro Oliveira, sublinha que esta experiência representa um complemento essencial no processo de tomada de decisão dos alunos, numa fase em que "é fundamental fazer escolhas informadas e conscientes". Já o vereador da Economia e Empreendedorismo, Augusto Lima, destaca o interesse crescente das empresas e o potencial do programa para reforçar o recrutamento futuro de técnicos qualificados.



Satélites ópticos feitos cá

No Município de Guimarães, está a nascer um projeto que promete colocar o concelho no mapa da economia do espaço, com a instalação da primeira fábrica de satélites ópticos do país. Para o presidente da autarquia, Ricardo Araújo, trata-se de "uma grande oportunidade para afirmar na economia do espaço", combinando inovação, indústria e conhecimento num salto estratégico com impacto nacional e internacional.

Há territórios que olham para o chão. Outros começam a olhar para o céu. É nesse segundo grupo que o Município de Guimarães quer posicionar-se ao avançar com a instalação da primeira fábrica de satélites ópticos em Portugal, a nascer na Fábrica do Alto, em Pevidém.

"Estamos a falar de um investimento determinante para o futuro de Guimarães, que completa uma estratégia assente em três pilares: formação avançada, investigação e industrialização", sublinhou Ricardo Araújo, acrescentando que "em poucos meses foi possível identificar esta oportunidade, mobilizar parceiros e criar as condições para a sua concretização".

O projeto, desenvolvido em parceria com o CEiiA - Centro de Engenharia e Desenvolvimento de Produto, inclui também centros de teste e validação tecnológica, abrindo portas a uma nova era industrial.

A decisão foi formalizada em reunião do executivo municipal, com a cedência do edifício ao CEiiA, entidade que já desempenha um papel relevante nos programas espaciais europeus. A iniciativa integra uma estratégia mais ampla que cruza conhecimento académico, inovação tecnológica e capacidade empresarial, envolvendo também a Universidade do Minho no desenvolvimento do chamado 'Space Hub'.

Mais do que um investimento, trata-se de uma mudança de escala. O objetivo passa por criar uma nova centralidade industrial ligada ao setor aeroespacial, capaz de atrair empresas, talento qualificado e cadeias de valor internacionais. Em poucos meses, o município conseguiu identificar a oportunidade, mobilizar parceiros e lançar as bases de um projeto com impacto nacional.

DA HABITAÇÃO AO DESPORTO

Mas o futuro não se constrói apenas com tecnologia. Na mesma reunião, foram aprovadas medidas com impacto direto na vida das pessoas. Na habitação, avança a aquisição de até 326 frações no âmbito do programa 1.º Direito, reforçando a resposta a famílias em situação de maior vulnerabilidade.

Na proteção civil, foi garantido um reforço financeiro significativo para os bombeiros, incluindo 700 mil euros adicionais para concluir obras essenciais, num contexto de aumento dos custos de construção. Já no desporto, o investimento ronda 1,3 milhões de euros, apoiando clubes, formação e eventos.

Entre satélites e soluções concretas para o dia a dia, o município desenha uma estratégia que cruza ambição global com resposta local. Um território que, sem perder o foco nas pessoas, decide também conquistar espaço — literalmente.



AVE

• CABECEIRAS DE BASTO

O presidente da Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto, Manuel Teixeira, visitou o Núcleo Ferroviário do Arco de Baúlhe para assinalar os 120 anos da histórica Carruagem Real de D. Carlos.
Para celebrar esta data simbólica, o município preparou — em parceria com a Rede Portuguesa do Turismo Industrial — um programa especial de visitas guiadas.

• CELORICO DE BASTO

Celorico de Basto viveu uma Festa do Livro "marcada por dias com teatro, música, apresentação de vários livros e autores, momentos musicais e de debate, com a premiação da poesia e pela tertúlia que trouxe à tona o papel da literatura no momento atual", sublinhou o presidente da Câmara Municipal, José Peixoto Lima. No dia de encerramento, Marcelo Rebelo de Sousa marcou presença em dois momentos.

• FAFE

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Árvore, foram inaugurados os Corredores Ecológicos de Fafe, num percurso simbólico de cerca de 3 km, entre Medelo e Ribeiros. Na ocasião, o presidente da autarquia, Antero Barbosa, destacou que "este é um investimento no futuro, na valorização dos recursos naturais e na criação de espaços que aproximam as pessoas do território, reforçando a identidade ambiental de Fafe."

• VIEIRA DO MINHO

Foi assinado o auto de consignação que marca o arranque oficial da empreitada para a construção da nova Loja do cidadão, entre o Município de Vieira do Minho e o Grupo Casais. A futura infraestrutura, no valor contratual de 1.621.500,77€ + IVA, pretende reforçar a proximidade entre os serviços públicos e os cidadãos. Com o arranque das obras agora oficializado, prevê-se que o projeto esteja concluído no prazo de 150 dias.

• VIZELA

O Município de Vizela, em parceria com a Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal, promoveu uma Press Trip estratégica durante a edição de 2026 da Feira do Bolinhol. A iniciativa, que trouxe ao concelho influenciadores e criadores de conteúdos de Portugal e Espanha, resultou num impacto digital sem precedentes, alcançando uma audiência potencial de cerca de um milhão de seguidores.

Mobilidade em crescimento

A operação TUViana do Município de Viana do Castelo afirma-se como um projeto estruturante para a mobilidade urbana. Meio ano após o arranque, o presidente da autarquia, Luís Nobre, faz um balanço "absolutamente positivo" e anuncia novos investimentos para reforçar o serviço, sublinhando que "a confiança irá continuar a determinar o sucesso desta operação de transportes urbanos".

A mobilidade em Viana do Castelo ganhou um novo ritmo nos últimos seis meses. A operação TUViana, lançada a 23 de setembro de 2025, tornou-se rapidamente um elemento central na ligação entre a cidade e a periferia, promovendo uma alternativa sustentável, acessível e em constante crescimento. O presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo, Luís Nobre, destaca que este é "um projeto inovador e transformador na cidade e periferia", sublinhando o impacto positivo já alcançado. Ao longo deste período, a operação contou com "uma equipa motivada", que assegurou milhares de horários e contribuiu para a consolidação do serviço junto da população.Os números reforçam a dimensão do projeto: 23.880 horários realizados desde o arranque, 394.798 quilómetros percorridos e uma rede de 14 linhas ativas, suportadas por 17 viaturas elétricas. Este modelo de transporte não poluente aposta na eficiência energética, acessibilidade e conforto, com veículos equipados com ar condicionado, wi-fi e soluções adaptadas à mobilidade reduzida, incluindo rampa para PMR e sistema de 'kneeling', que facilita o embarque e desembarque. O crescimento do serviço é acompanhado por uma utilização crescente por parte da população. As estimativas indicam mais de 3.500 passageiros transportados nos dias úteis, confirmando a adesão da comunidade. Entre as linhas mais utilizadas destacam-se as ligações a Vila Fria, Vila Nova de Anha, Santa Marta e Mazarefes, que registam elevados níveis de procura.

Face a esta evolução, o Município avança agora com um novo investimento de 750 mil euros na aquisição de três novos autocarros de tamanho médio/midi, com o objetivo de reforçar a capacidade de resposta do sistema e permitir a expansão para um segundo anel de freguesias. Esta aposta reforça a estratégia de proximidade e alargamento da cobertura territorial do serviço.

2.000 PEDIDOS DE PASSE

A componente tarifária também representa um fator de incentivo à utilização. O passe geral tem o valor de 20 euros (mais 5 euros de emissão), sendo reduzido para 10 euros no caso de seniores e pessoas com deficiência. Já os jovens até aos 23 anos e antigos combatentes beneficiam de gratuitidade. No que diz respeito aos bilhetes ocasionais, o preço varia entre 1 euro em pré-compra e 1,5 euros a bordo, existindo ainda opções multiviagens e passes de curta duração, adaptados a diferentes perfis de utilização. Até ao momento, já foram submetidos cerca de 2.000 pedidos de passe, sinal claro da adesão crescente ao sistema. Este movimento acompanha a evolução de um serviço que pretende afirmar-se como alternativa real ao transporte individual, promovendo uma mobilidade mais sustentável e eficiente. A operacionalização do TUViana implicou desafios significativos, desde a aquisição de viaturas elétricas à criação de infraestruturas de apoio, como o parque de estacionamento e carregamento na Praia Norte, passando pela contratação de recursos humanos especializados. O autarca reconhece essa complexidade, mas destaca que o projeto tem vindo a cumprir os objetivos definidos. Com uma rede em expansão, uma forte adesão por parte dos utilizadores e uma aposta clara na sustentabilidade, o TUViana posiciona-se como um dos projetos estruturantes para o futuro da mobilidade urbana no concelho, refletindo uma visão de cidade mais conectada, eficiente e amiga do ambiente



ALTO MINHO

- **ARCOS DE VALDEVEZ**

O Presidente da Câmara Municipal, Olegário Gonçalves, foi nom3ado presidente da Comissão de Cogestão do PNPG: 2026-2029, tendo ficado como suplente o presidente da Câmara Municipal de Terras de Bouro, Manuel Tibo. Nesta sessão, o autarca destacou o trabalho desenvolvido pela ADERE, enaltecendo os projetos implementados em benefício dos Municípios e do PNPG, bem como o seu papel na divulgação deste território.

- **CAMINHA**

Já arrancou empreitada urgente de recuperação e estabilização do muro da praia de Moledo, no concelho de Caminha, e deverá estar finalizada dentro de um mês. Essa garantia foi dada durante uma visita à obra, pelo presidente da Agência do Ambiente, José Pimenta Machado. "Trata-se de uma intervenção de emergência, isto é criar condições de segurança para quem frequentar esta praia", assegurou aquele responsável, acrescentando que se está "a fazer de tudo para que os trabalhos estejam todos concluídos".

- **MELGAÇO**

No âmbito do Melgaço Easter Cup Handball, o Município de Melgaço promoveu um momento de receção oficial dedicado aos representantes e dirigentes dos clubes convidados. Num ambiente de partilha e convívio, desfrutou-se de uma prova de vinhos e produtos locais, reforçando a ligação entre a excelência desportiva e a identidade da nossa região. Estes momentos são fundamentais para estreitar laços e consolidar Melgaço como um destino de referência no acolhimento de grandes eventos desportivos internacionais.

- **MONÇÃO**

Dando continuidade à política de defesa e bem-estar animal, onde consta o apoio à esterilização, identificação e vacinação de animais de companhia, o Município de Monção procedeu à ampliação e modernização do abrigo de animais. A reabilitação da estrutura, propriedade municipal e gerida pela Associação Rafeiros e Companhia, englobou a construção de mais 16 boxes, com capacidade para receber mais 35 animais, juntando-se às 19 boxes existentes. No âmbito deste investimento, foram construídos novos espaços cobertos para reforçar a sua funcionalidade, tanto em termos logísticos, como operacionais. Desta forma, criou-se uma sala de tratamento, instalações sanitárias, zona de preparação da alimentação e um abrigo para 21 gatos.

Igrejas recebem fôlego financeiro

A preservação do património religioso de Ponte de Lima ganha um novo impulso com a criação de apoios financeiros destinados às paróquias. Trata-se de uma aposta do Município de Ponte de Lima que une memória, identidade e valorização cultural ao longo dos próximos anos.

Há patrimónios que contam histórias silenciosas, guardadas em pedra, arte e tradição. Em Ponte de Lima, essas histórias ganham agora novo fôlego com a aprovação de um conjunto de apoios destinados à conservação e reabilitação de igrejas e espaços religiosos.

A Câmara Municipal de Ponte de Lima aprovou as regras internas para a atribuição de financiamento às paróquias do concelho, num investimento global de 657.502 euros, válido para o período entre 2026 e 2029. A medida pretende assegurar a preservação de edifícios e bens de reconhecido valor patrimonial, reforçando o papel destas estruturas na identidade local.

Mais do que simples intervenções físicas, o objetivo passa por garantir a continuidade de espaços que são, simultaneamente, pontos de encontro comunitário, expressão artística e testemunho histórico. Igrejas, capelas e elementos religiosos integrados poderão beneficiar de obras de conservação, requalificação e restauro, desde que cumpram critérios técnicos, legais e financeiros definidos no regulamento.

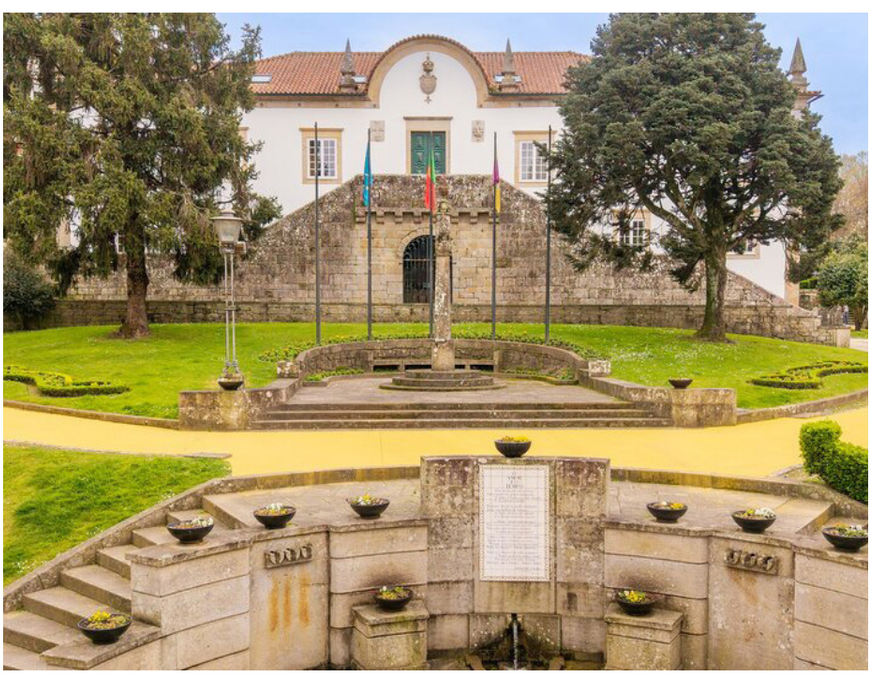
VALORIZAÇÃO DO PATRIMÓNIO

O modelo de apoio prevê a atribuição de financiamento pontual a cada paróquia durante o mandato autárquico, mediante a celebração de um protocolo com o Município de Ponte de Lima. Esta abordagem procura assegurar uma distribuição equilibrada dos recursos, promovendo intervenções sustentadas e devidamente enquadradas.

A iniciativa insere-se numa estratégia mais ampla de valorização do património cultural e religioso, reconhecendo o papel das paróquias como guardiãs de uma herança que ultrapassa gerações. Para além da dimensão histórica e simbólica, estes espaços assumem também relevância na dinamização do turismo de cariz religioso, contribuindo para a atratividade do território.

Num tempo em que o património enfrenta desafios constantes de preservação, esta medida surge como um compromisso claro com a memória coletiva e com a identidade local. Ao investir na recuperação destes espaços, o município não está apenas a conservar edifícios — está a proteger histórias, tradições e ligações que definem a comunidade.

Assim, entre paredes centenárias e detalhes artísticos únicos, abre-se caminho para um futuro onde o passado continua presente, valorizado e vivido.



• PAREDES DE COURA

Mais de 200 pessoas reuniram-se no salão de festas da Nossa Senhora da Pena, em Mozelos, Paredes de Coura, para homenagear o ilustre filho da terra. Neste "Obrigado" a Vitor Paulo Pereira associaram-se muitas figuras públicas. "Imaginem Coura há pouco mais de uma década. Uma terra com história, com identidade, com alma, mas ainda à procura de novas oportunidades", recordou Tiago Cunha, presidente da Câmara Municipal de Paredes de Coura, sublinhando que "o Vítor assumiu a responsabilidade de liderar este concelho com uma ideia simples, mas poderosa. A política não é um exercício de poder. A política é uma forma de servir".

• PONTE DA BARCA

O Conselho Municipal de Educação de Ponte da Barca reuniu numa sessão marcada pela análise e aprovação de medidas estruturantes para o setor educativo no concelho. Entre os pontos centrais da ordem de trabalhos, destacou-se a aprovação, por unanimidade, do Plano Municipal de Transportes Escolares para o ano letivo 2026-2027, que ultrapassa os 300 mil euros. Este instrumento assume-se como fundamental para garantir o acesso equitativo à educação, assegurando que todos os alunos, independentemente da sua localização geográfica, dispõem de condições adequadas de deslocação para os estabelecimentos de ensino.

• VALENÇA

Valença assinalou o Dia Mundial da Saúde Oral com uma iniciativa que uniu a Eurocidade Tui-Valença na promoção de hábitos saudáveis na Saúde Oral, envolvendo a comunidade escolar e diversas entidades ligadas ao setor. A iniciativa resulta de uma parceria e num exemplo concreto de cooperação transfronteiriça ao serviço da qualidade de vida das populações. Para o presidente da Câmara Municipal de Valença, José Manuel Carpinteira, "este evento demonstra que, mesmo em áreas de elevada complexidade como a saúde, é possível construir respostas conjuntas a partir do território, colocando a prevenção, a literacia e as pessoas no centro das políticas públicas".

• VILA NOVA DE CERVEIRA

O Município de Vila Nova de Cerveira formalizou a assinatura de um Protocolo de Cooperação com a cidade norte-americana de Newark, reforçando uma relação histórica de amizade e colaboração institucional que se tem consolidado ao longo de várias décadas. Durante a cerimónia, o presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira, Rui Teixeira, destacou a importância deste momento, afirmando que este protocolo não é apenas um ato administrativo ou político, é o corolário de uma história de décadas.


MÚSICA DE DANÇA
BANDAS AO VIVO
ARTISTAS CONVIDADOS
DJ RESIDENTE
Informações e Reservas
927 381 524
(chamada p/ rede fixa nacional)
Zona Industrial de Ferreiros
Cidade de Braga
nossadanceteria
NOSSA
DANCETARIA

ALVA: a associação de Braga que está a plantar futuro no Norte

Mais de quatro mil árvores, uma visão não a longo prazo

Num tempo em que tanto se fala de alterações climáticas, incêndios florestais, desertificação e perda de biodiversidade, há quem escolha responder com trabalho, persistência e presença no terreno. Em Braga, essa resposta tem nome: **ALVA – Associação Local de Valorização Ambiental**. Discreta no modo como atua, mas cada vez mais expressiva no impacto que gera, a associação tem vindo a afirmar-se como um exemplo inspirador de cidadania ambiental, compromisso comunitário e valorização do território.

O objetivo – conforme afirma Abílio Martins, o maior impulsionador da associação – é o de **plantar, nos próximos quatro anos, bem mais de quatro mil árvores autóctones** na região de Entre Douro e Minho, num esforço desenvolvido em articulação com dezenas de escolas básicas, secundárias e Cruz Vermelha. Mais do que um plano de reflorestação, trata-se de uma proposta de futuro, com raízes na educação ambiental, na mobilização cívica e na recuperação progressiva da paisagem minhota.



Eva Pereira

Missão ambiental, social e económica

A força da ALVA está na forma como entende a sustentabilidade: cruza ambiente, inclusão social e desenvolvimento local. A associação é uma organização sem fins lucrativos orientada para um desenvolvimento sustentável e integrado, assente em três pilares: ambiental, social e económico. Defende a conservação da natureza e da biodiversidade, promove a participação das comunidades locais e valoriza modelos de desenvolvimento mais equilibrados e duradouros.

Esta visão ajuda a explicar por que razão o trabalho da ALVA não se limita a plantar árvores. A associação tem vindo a construir uma verdadeira cultura de proximidade entre pessoas e território, aproximando escolas, instituições, autarquias e cidadãos num compromisso comum com a regeneração ecológica.

Numa época em que tantas respostas ambientais parecem depender apenas de grandes decisões políticas ou estratégicas, a ALVA recorda-nos que a transformação também se faz localmente, com continuidade, cooperação e envolvimento direto das comunidades.

O Mosteiro de Tibães e a proteção do património vivo

Um dos exemplos deste percurso acontece no Mosteiro de Tibães, onde a ALVA desenvolve, em parceria com a instituição, uma intervenção dedicada à inventariação, deslocação e transplantação de espécies arbóreas autóctones.

A ação, que já permitiu transplantar mais de 1000 árvores, incluiu a catalogação de um património vegetal assinalável, entre carvalhos com um ano de idade, pinheiros, azevinhos, sobreiros, nogueiras, loureiros e outras espécies.

Mais do que um trabalho técnico, esta operação revelou um gesto de cuidado para com a memória natural da região. Num espaço tão simbólico como Tibães, a valorização das espécies autóctones adquire também uma dimensão cultural e identitária. Trata-se de proteger não apenas árvores, mas uma herança viva, feita de espécies que contam a história ecológica do território e que ajudam a definir a sua singularidade.

Escola de Vila Verde: mais de 500 árvores

A Escola Básica de Vila Verde até ao final de 2026, vai ultrapassar o meio milhar de árvores autóctones produzidas com destino ao horto da ALVA em Tibães.

No dia 23 de março, na freguesia de Geme, Vila Verde, assinalou-se o Dia Mundial da Árvore, e foram doadas **170 árvores autóctones**, entre Carvalhos, Sobreiros, Castanheiros e Pinheiros Mansos, para reflorestar meio hectare no Monte de Santa Engrácia.

Integrada no programa Eco-Escolas, reuniu uma verdadeira aliança intergeracional em torno da floresta autóctone. A ação deu corpo à ideia de que a educação ambiental se constrói com gestos concretos e partilhados. **A presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, participou diretamente na plantação, ao lado dos alunos, num momento que traduziu a união entre compromisso político, educação e responsabilidade coletiva.**

Cruz Vermelha de Braga: quando a sustentabilidade também inclui

Mas a ALVA não se distingue apenas pela dimensão ambiental do seu trabalho. Distingue-se, sobretudo, pela forma como liga a causa ecológica à dignidade humana, à inclusão e à participação social. Foi isso que ficou visível na colaboração com a **Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga**, nome maior da intervenção humanitária e social no distrito.













No **Centro de Acolhimento Temporário (CAT)**, inserida no **Projeto Viveiros**, a associação promoveu uma sementeira de bolotas de carvalho, orientada tecnicamente por **José Luís Domingues**, envolvendo utentes e colaboradores numa experiência de contacto direto com a natureza, aprendizagem e participação ativa. **O gesto pode parecer simples, mas encerra uma força rara: a possibilidade de fazer da proteção ambiental uma experiência de pertença, utilidade e esperança partilhada.**

Esta ligação entre a ALVA e a Delegação de Braga representa a visão mais ampla da associação: a de que **a sustentabilidade não se constrói apenas com árvores e floresta, mas também com inclusão, dignidade**, **envolvimento comunitário e criação de oportunidades de participação para todos**. É precisamente nesta capacidade de unir instituições prestigiadas, comunidades locais, escolas e poder local que se encontra uma das expressões mais nobres da missão da ALVA.

Um convite à participação através do Blogue

Todo este percurso tem sido meticulosamente documentado no blogue "HORIZONTE ALVA" **em: https://alvagermina.blogspot.com** um verdadeiro diário de bordo da associação.

Um exemplo de Braga para o país

Num país que continua confrontado com a degradação dos ecossistemas, a vulnerabilidade do território aos incêndios e a perda de biodiversidade, o mérito da ALVA está não apenas no número de árvores que planta, mas na forma como transforma cada ação numa oportunidade de educar, envolver, regenerar e ligar pessoas ao lugar que habitam. **Está a mostrar que o futuro não se constrói apenas com grandes discursos, mas com raízes lançadas no terreno certo, com as pessoas certas e no momento certo. E isso faz desta associação de Braga não apenas um exemplo regional, mas uma inspiração nacional.**

Torne-se associado. É gratuito em: https://alva.com.pt

Dia Mundial da Atividade Física

6 de abril assinala-se o Dia Mundial da Atividade Física, data que convida médicos, investigadores e população a refletir sobre a importância desta temática. A Organização Mundial da Saúde estima que a inatividade física afeta, atualmente, 31,3% da população adulta mundial, um aumento significativo face aos 23,4% registados em 2000. A The Lancet, numa série dedicada à atividade física publicada em 2024, consolidou a inatividade como um dos principais fatores de risco de doença crónica, equiparável ao tabagismo e à hipertensão em impacto na saúde pública global.



Dr. Arnaldo Pires

Consultor de Medicina Interna
Competência em gestão de serviços de saúde
Hospital Privado Braga - Trofa sul
CNS Campus Neurológico - Braga

A EVIDÊNCIA QUE NÃO PODE SER IGNORADA.

O rigor científico acumulado nas últimas décadas é extenso. Uma meta-análise publicada no British Journal of Sports Medicine em 2025, que integrou 85 estudos com populações de até 6,5 milhões de participantes, demonstrou que adultos consistentemente ativos apresentam uma redução do risco de mortalidade por qualquer causa entre 30 e 40%, e que mesmo aqueles que iniciam atividade física mais tarde na vida beneficiam de uma redução de 20 a 25% desse risco.

Na revista Nature Communications, um estudo prospetivo com 231.488 profissionais de saúde acompanhados durante 32 anos concluiu que manter atividade física regular ao longo da meia-idade se associa a uma redução de 10 a 28% na incidência de grandes doenças crónicas — incluindo diabetes tipo 2, doença cardiovascular e cancro — após os 60 anos.

Uma revisão sistemática publicada pelo The Lancet Public Health em 2025, integrando 13 meta-análises sobre contagem de passos diários, confirma que um maior número de passos diários se associa consistentemente a melhores resultados em saúde — mortalidade, doença cardiovascular, diabetes e função cognitiva.

O EXERCÍCIO COMO PRESCRIÇÃO CLÍNICA

A transição conceptual de "exercício como estilo de vida" para "exercício como tratamento" está em curso. Pedersen e Saltin, no Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, descreveram evidência robusta para prescrever exercício como terapêutica — da diabetes à depressão, da insuficiência cardíaca à doença renal crónica.

Em oncologia, a transformação é particularmente significativa. O exercício demonstrou reduzir a fadiga relacionada com a quimioterapia, melhorar a qualidade de vida, combater a perda de massa muscular e funcionar como terapêutica não farmacológica na depressão e ansiedade.

Na Diabetes tipo 2, os benefícios do exercício são comparáveis — em alguns parâmetros, superiores — aos obtidos com a toma de metformina. Na hipertensão arterial, o exercício aeróbio regular permite reduções médias de 5 a 8 mmHg na pressão sistólica, uma magnitude clinicamente relevante. Na insuficiência cardíaca, a reabilitação baseada em exercício reduz hospitalizações e melhora a capacidade funcional.

DOS MUNICÍPIOS AO DOENTE

Os municípios podem e devem ser potenciadores de programas que materializam precisamente esta abordagem, global, ao munícipe, usando o exercício físico como intervenção terapêutica comunitária, supervisionada e tendencialmente gratuita.

No caso do municipio de Braga destacam-se projetos como PULSAR, Diabetes em Movimento, Combate à Obesidade e Mexe-te Braga, entre outros.

O PULSAR — Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos, criado em 2015 em parceria com a Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas — é hoje uma referência nacional. Ao longo de uma década, o programa expandiu-se progressivamente, incluindo hoje hidroterapia e pilates clínico.

Para 2027, está prevista a abertura do Complexo Desportivo Integrado Supera, na freguesia de São Victor, que promoverá o acesso universal ao exercício, desde a infância.

O PAPEL DO MÉDICO INTERNISTA

A Medicina Interna, pela sua natureza abrangente, ocupa uma posição privilegiada nesta mudança de paradigma. O internista que acompanha um doente com diabetes, hipertensão, insuficiência cardíaca ou após um episódio oncológico tem a responsabilidade de estimular a prática de exercício.

O Dia Mundial da Atividade Física deve ser um momento de reflexão, para todos. A evidência está publicada nas melhores revistas científicas do mundo. As ferramentas estão disponíveis na cidade.

Tentemos todos ser mais ativos pela nossa saúde.



Milão não se visita, descobre-se ao ritmo de quem sabe olhar



Marta Vieira

É uma cidade de contrastes elegantes, onde a imponência da história convive com a ousadia da modernidade, onde a moda, o design e a arte fazem parte da paisagem quotidiana. Entre catedrais grandiosas, bairros criativos, aperitivos ao fim da tarde e ruas onde o passado e o futuro caminham lado a lado, Milão revela-se sofisticada, vibrante e inesquecível.

Como Chegar: Milão é servida por vários aeroportos, sendo os principais Malpensa, Linate e Bergamo, todos com boas ligações ao centro da cidade. A partir daí, deslocar-se é simples: a rede de metro, elétricos e comboios é eficiente, prática e permite explorar facilmente os diferentes bairros. Ainda assim, muito do encanto de Milão descobre-se a pé, entre uma praça inesperada, uma galeria elegante e uma rua cheia de personalidade.

Onde Ficar: Elegância, Centralidade e Ambiente
Ficar no centro histórico é ideal para quem quer estar perto dos grandes símbolos da cidade. A zona do Duomo coloca quase tudo à distância de uma caminhada. Brera é perfeita para quem procura charme, arte e um ambiente mais romântico e sofisticado. Já os bairros de Navigli e Porta Venezia oferecem uma vivência mais descontraída, criativa e contemporânea, com restaurantes, canais, vida noturna e uma atmosfera muito própria.

Gastronomia Milanesa: Tradição com Sabor e Estilo
Em Milão, a gastronomia combina tradição lombarda com um toque urbano e refinado. Come-se bem, com tempo, e muitas vezes começa-se pelo ritual sagrado do aperitivo.
• Risotto alla Milanese – Cremoso, delicado e marcado pelo açafrão.
• Cotoletta alla Milanese – Um clássico da cidade, crocante por fora e suculento por dentro.
• Ossobuco – Rico, reconfortante e cheio de sabor.
• Panettone – Muito mais do que um bolo de Natal: um símbolo de Milão.
• Aperitivo – Mais do que uma refeição leve, é um ritual social imperdível ao fim do dia.

Onde Comer: Do Clássico ao Memorável
• Opções acessíveis e autênticas:
• Luini – Famoso pelas suas panzerotti, perfeito para uma refeição rápida e icónica.
• Trattoria Milanese – Cozinha tradicional num ambiente simples e genuíno.

Restaurantes de referência:
• Ratanà – Cozinha milanesa contemporânea, elegante e muito bem executada.
• Cracco – Um nome incontornável da alta gastronomia em Milão, sofisticado e marcante.

O Melhor de Milão: Arte, Estilo e Identidade
• Duomo di Milano – Imponente, detalhado e absolutamente fascinante; subir ao terraço é uma experiência obrigatória.
• Galleria Vittorio Emanuele II – Luxuosa, histórica e deslumbrante, é um dos espaços mais elegantes da cidade.
• Teatro alla Scala – Um dos templos mundiais da ópera e da cultura italiana.
• Santa Maria delle Grazie – Onde se encontra A Última Ceia, de Leonardo da Vinci, uma visita incontornável.
• Brera – Bairro artístico, sofisticado e cheio de charme.
• Navigli – Canais, esplanadas, galerias e uma vida urbana vibrante, especialmente ao final da tarde.
• Castello Sforzesco – Uma fortaleza cheia de história, arte e espaços verdes à volta.

Milão não se impõe de imediato — afirma-se nos detalhes. Num café elegante, num pátio escondido, numa montra irrepreensível, numa praça viva ao fim do dia. É uma cidade que mistura beleza, ritmo, criatividade e identidade com uma naturalidade rara. E talvez seja isso que a torna tão especial: Milão não precisa de exagerar para impressionar.



Quando a Vida Exige Humanidade

Março marcou a celebração do Dia Mundial do Serviço Social, um momento dedicado a valores essenciais como a dignidade, a justiça social e os direitos humanos, e à renovação do compromisso de não deixar ninguém para trás. No entanto, para além dos discursos, a realidade continua a desafiar diariamente essa promessa.



Fátima Campos

Há palavras que não pedem licença para entrar. "Cancro" é uma delas. Chega de repente e muda tudo. Parte a vida em dois, o antes e o depois, e, de um momento para o outro, o futuro deixa de ser um plano e passa a ser uma incógnita.

E o mais difícil nem sempre é a doença. É o que vem com ela, a incerteza, o medo, as perguntas sem resposta. Os dias deixam de ser vividos com normalidade e passam a ser enfrentados, um de cada vez. Entre consultas, exames e tratamentos, constrói-se uma rotina onde a esperança e o receio caminham lado a lado.

Como se não bastasse, há uma outra batalha, mais silenciosa, mas igualmente dura. As contas continuam a chegar, as responsabilidades não desaparecem e o corpo, cansado, pede descanso quando a vida exige continuidade.

Recentemente, o Parlamento rejeitou uma proposta que garantia o pagamento integral da baixa médica para pessoas com cancro. Para quem enfrenta a doença, esta não é apenas uma decisão política, sente-se na vida concreta, nas noites mal dormidas e na ansiedade de não saber se será possível suportar tudo ao mesmo tempo.

A recente decisão do Governo de não avançar com medidas que garantam maior proteção a pessoas com cancro levanta uma questão incontornável. Quando quem enfrenta uma doença grave vê os seus rendimentos reduzidos, não está apenas em causa uma opção política, está em causa a capacidade real de viver com dignidade durante um dos momentos mais vulneráveis da vida. Adiar ou recusar respostas concretas é prolongar a incerteza e agravar o peso que já é, por si só, difícil de suportar.

É neste ponto que percebemos que não se trata apenas de saúde, mas também de dignidade. Porque ninguém escolhe ficar doente, mas uma sociedade escolhe, ou não, cuidar.

Os apoios existem, mas nem sempre chegam a tempo. Transporte para consultas, refeições adaptadas, acompanhamento psicológico, cuidados no domicílio e flexibilidade laboral podem transformar a vulnerabilidade em dignidade.

E depois há a solidão. Aquela que não faz barulho, mas pesa. A de quem enfrenta tudo sem uma mão para segurar, sem uma voz que diga "estou aqui". Mesmo rodeado de pessoas, há dores que se vivem por dentro. E quem está sozinho sente isso ainda mais profundamente.

Cuidar é mais do que tratar. É ver a pessoa como um todo, o corpo, mas também as emoções, as dificuldades financeiras, as relações, a solidão e os silêncios. É garantir que o apoio existe quando faz falta, não quando já é tarde.

Respostas mínimas não chegam. Soluções técnicas não bastam. É preciso apoio concreto, presença, proximidade e dignidade. Garantir que ninguém enfrenta uma doença assim sozinho exige compromisso e ação efetiva.

Há momentos que definem quem somos, como pessoas e como país. Momentos em que não basta funcionar nem responder, é preciso cuidar e estar presente. Entre o que se celebra e o que se decide, este é um desses momentos.

Quando o medo, a incerteza e a dor se tornam companhia, a esperança persiste. Um gesto, uma palavra ou uma presença podem fazer a diferença. Profissionais, comunidades e cidadãos caminham lado a lado com quem sofre, mostrando que ninguém enfrenta verdadeiramente esta luta sozinho.

É preciso olhar para quem permanece invisível, os que não têm rede, os que sofrem em silêncio, os que acumulam perdas sem que ninguém repare. Essas pessoas não podem continuar à margem.

Quando a vida exige humanidade, não há espaço para hesitação. A escolha é clara, estar presente, cuidar de verdade e não deixar ninguém para trás. Porque, no fim, a medida de um país não está no que diz, está em como cuida de quem mais precisa.



Cinquenta anos a respirar Abril

Diz-se que uma Constituição é a "Lei Fundamental", mas para quem caminha nas ruas de 2026, ela é muito mais do que um tomo de papel guardado numa redoma de vidro na Assembleia da República. Ao celebrarmos, em 2026, os 50 anos da Constituição da República Portuguesa, promulgada a 2 de abril de 1976, no contexto da consolidação democrática após a Revolução dos Cravos, iniciada a 25 de Abril de 1974, celebramos, na verdade, um dos pilares mais importantes das nossas vidas em comum, o alicerce invisível que sustenta cada gesto de liberdade que hoje tomamos como garantido.



Eugénia Soares
ADVOGADA

Há meio século, Portugal despertava de um longo inverno. O texto de 1976 não foi apenas um exercício legislativo; foi o culminar de um grito coletivo. Logo no seu Artigo 1.º, deixou claro que não nascia para servir o poder, mas para se basear na "dignidade da pessoa humana". Esta é a tradução em palavras de uma sede de respeito que ainda hoje define a nossa identidade. Quando percorremos os seus artigos, não estamos a ler apenas normas; estamos a ler a promessa de que cada cidadão é o princípio e o fim de tudo o que o Estado constrói. É o "nunca mais" transformado em projeto de futuro.

Estes direitos fundamentais são o oxigénio da nossa democracia. É o acesso ao direito e aos tribunais, consagrado no seu Artigo 20.º, que assegura que ninguém fica impedido de defender a sua dignidade perante a justiça; é a liberdade de expressão, consagrada no seu Artigo 37.º, que nos permite a discordância e a crítica sem medo; são os direitos à saúde e à educação, consagrados respetivamente nos Artigos 64.º e 73.º, que retiraram o país das sombras do analfabetismo e da precariedade. E, para nós que valorizamos a experiência e o percurso de cada um, a Constituição oferece o Artigo 72.º, um compromisso sagrado com a terceira idade, garantindo o direito à segurança económica e ao convívio familiar e comunitário. Estes direitos não são concessões benevolentes do poder; são conquistas suadas que garantem que nenhum de nós, por mais frágil que seja, se torne invisível ou descartável.

No entanto, celebrar este cinquentenário não pode ser um mero exercício de nostalgia. O mundo de 1976 não conhecia a omnipresença da inteligência artificial, a urgência da crise climática ou a complexidade das redes sociais. A nossa Constituição é um organismo vivo que precisa de continuar a pulsar e a dar resposta a quem hoje luta pelo direito a uma habitação (Artigo 65.º) ou de quem procura o seu lugar num mundo em mutação acelerada. O desafio atual é garantir que este texto continue a ser uma ferramenta prática e afiada para resolver os problemas reais de 2026.

A Constituição, no limite, somos todos nós. Ela é o chão que pisamos, dando-nos a segurança necessária para caminhar, embora não escolha por nós o destino: essa é a responsabilidade da nossa cidadania ativa. Ao assinalarmos estas cinco décadas da nossa "Lei Mãe", o maior tributo que lhe podemos prestar é o compromisso de não a darmos por garantida. Porque uma democracia que não se cuida e não se renova acaba por desbotar. Uma democracia não se conserva sozinha. Exige memória, vigilância e participação. Que estes 50 anos sejam o trampolim para um futuro onde a liberdade continue a ser o espelho da nossa melhor versão enquanto povo. Porque enquanto houver cidadãos dispostos a cuidar da liberdade, Abril continuará vivo.



Asterix na Lusitânia

Asterix, criação de René Goscinny, é um dos maiores heróis da banda desenhada. Guerreiro sagaz, pronto a aventurar-se na defesa dos injustiçados que pedem auxílio contra os romanos, é acompanhado por Obelix. Se Asterix é dotado de agudeza de espírito, Obelix, sempre do lado do companheiro — apesar de desentendimentos ocasionais — é um delicioso impulsivo, um matulão que detesta ser chamado gordo, senhor de uma inocência contagiante. Com os sentimentos à flor da pele, deixa-se arrastar pelas paixões, seja no amor de uma mulher, na fidelidade ao amigo, ou na afeição pelo seu cãozinho Ideiafix, que protege com o carinho cómico de um brutamontes. Asterix, ponderado, suscita na singeleza de Obelix comentários e atitudes que nos escangalham de riso. Este fortalhaço amante de javalis é de uma candura hilariante, e se ajuda Asterix nos momentos perigosos, também desencadeia sarilhos imprevistos que nos arrancam gargalhadas a qualquer instante.



João Nuno Azambuja

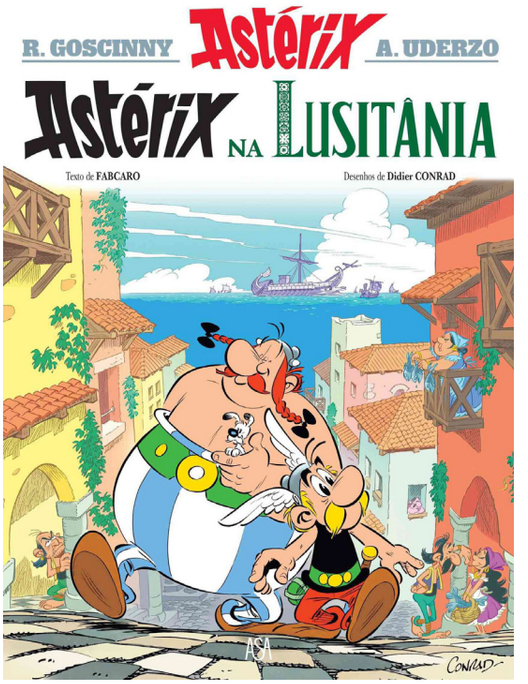
Goscinny soube dar personalidades próprias a estas e às outras figuras, o que gera conflitos divertidíssimos. Rimo-nos tanto com a espontaneidade como com a ganância, a traição, a surpresa, a avareza, a mentira, a relação entre marido e mulher, a inveja, a escravatura, devido a um humor tão perspicaz como magistralmente simples.

Até aqui falei dos livros do Asterix, agora vou falar de um aborto.

Foi publicada há pouco uma resma de folhas coloridas a que chamaram uma aventura de Asterix. O título é *Asterix na Lusitânia*. Fiz um esforço tremendo para conseguir ler este fiasco que esteve a anos-luz de me provocar sequer um ricto. Na verdade, provocou-me mal-estar existencial, já que isto, supostamente, é arte.

Talvez o defeito seja meu, que me habituei desde a infância às aventuras — essas sim, verdadeiras — de Goscinny, que morreu subitamente, novo ainda, em 1977. Todavia, há que aceitar o óbvio: com Goscinny morreu também Asterix. Uderzo, o desenhador, quis continuar a escrever histórias destas personagens de sucesso, e isso representou o abastardamento das formidáveis aventuras, abastardamento esse que, graças à fama conquistada pelo mestre, progrediu até esta imbecilidade, agora com argumento de Fabcaro.

Nem vou falar do enervante "ó pá" que as figuras passam a vida a proferir sem nexo nem contexto. Comecemos na primeira página. O lusitano surge em cena caído de paraquedas. Puf! Está aqui o lusitano. A partir daqui vai de mal a pior, num enredo alinhavado às três pancadas que culmina no desmascarar ridículo da conspiração contra César. Foi o que conseguiram ajambrar para dar um laivo de aventura a esta espécie de roteiro turístico mal-amanhado (o galo de Barcelos aparece a certa altura como uma aberração parida do vácuo. Ninguém entende o que é que aquilo está ali a fazer). A propósito, o Júlio César deste livro é insípido até mais não, carregando uma fisionomia deprimente, dando a ideia de ser um dever mostrar a sua honorável presença num hospício.



As tiradas do Obelix, tão engraçadas no tempo de Goscinny, plenas de um rasgo cómico inesperado, são aqui angustiantes de tão boçais, além de repetitivas até à exaustão. Depois tiveram a tosca ousadia de tentar recuperar as peculiaridades da aldeia, aventurando-se de forma desesperantemente enxabida na índole das personagens. O resultado é um desastre. Os piratas metem dó de tão dispensáveis. A jovem Oxalá não passa de uma imitação desprezível da Falbala do maravilhoso *Asterix legionário*.

Como comparar este lixo com as piadas inteligentes, arrojadas e cheias de frescura de, por exemplo, *A zaragata*, *O adivinho*, *Asterix na Hispânia*, *Asterix e o caldeirão* ou *O escudo de Arverne*? Goscinny foi capaz de conceber piadas que penetram fundo na condição humana, como na cena do ginásio dos espartanos, em *Asterix nos Jogos Olímpicos*, ou no mercado dos escravos, em *Os louros de César*. Vejam a cena inicial de *Os louros de César*, na casa do Homeopatix, e deliciem-se com o mestre Goscinny. Aqui sim, há um Obelix genuinamente ingénuo, atabalhoado, pleno de graça e naturalidade.


A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM
www.bragablues.com
NOVA ARCADA
BILHETES
BRAGA BLUES
BLUES SESSIONS
9TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '26
espaço vita
PORTUGUESE BLUES REUNION COM
BUDDA GUEDES &
PAULO GONZO
15 DE MAIO • ESPAÇO VITA • 21H30
CO-ORGANIZAÇÃO
BRAGA
SOA A FUTURO.
PATROCINADORES
Antena Minho
sim
MUCH MORE
FASHIONTEAM
your clothes, our expertise
DoctorGuitar
PIRES JOALHEIROS
BRAGA
RTM
Ethos
cars and care
vilelaarts
RUA DE SÃO DOMINGOS, 94 • S. VITOR • BRAGA • www.espacovita.pt

BULLS®

restaurante rodízio

www.bulls.pt

1º ANIVERSÁRIO

Qualidade e Profissionalismo



O BULLS celebra o seu primeiro aniversário na cidade de Braga, afirmando-se já como uma referência incontornável para os apreciadores de um autêntico rodízio. Localizado na Rua Maria Ondina Braga, nº 16, este espaço tem conquistado o público pela excelência da sua oferta e pela dedicação da sua equipa.

Após o reconhecido sucesso em Matosinhos — onde conta já com 12 anos de história — o conceito BULLS chegou à "cidade dos Arcebispos" e rapidamente se destacou como uma agradável surpresa. A qualidade superior das carnes, cuidadosamente selecionadas, aliada a uma criteriosa escolha de vinhos, tem sido um dos pilares desta afirmação.

Hoje, o BULLS Braga conta com uma clientela fiel, conquistada não só pela qualidade gastronómica, mas também pelo profissionalismo e atenção ao detalhe de toda a equipa, que garante uma experiência única a cada visita.

Com uma sala com capacidade para cerca de 100 pessoas e facilidade de estacionamento nas proximidades, o restaurante oferece todas as condições para momentos agradáveis, seja em família, entre amigos ou em contexto profissional. A forte ligação à comunidade brasileira local acrescenta ainda autenticidade e riqueza à experiência proporcionada.

Visite-nos e venha descobrir o verdadeiro sabor do rodízio.









BRAGA
Rua Maria Ondina Braga, 16
4715-586 Braga
Telefone: (+351) 253 268 391

MATOSINHOS
Rua Brito e Cunha, 515
4450-088 Matosinhos
Telefone: (+351) 229 381 184

Horário de Funcionamento
Segunda: Encerrado
Terça, Quarta e Quinta: 12:30-15:00 e 19:30-22:30
Sexta e Sábado: 12:30-15:00 e 19:30-23:00
Domingo: 12:30-15:00

Marque a Sua Mesa
Braga: (+351) 253 268 391
Matosinhos: (+351) 229 381 184
www.bulls.pt

BULLS®
restaurante rodízio
www.bulls.pt

RE/MAX move.pt

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

HÁ 21 ANOS A DAR A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende **vender** ou **comprar** um **imóvel**?

Fale connosco!



Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690

RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS

RE/MAX LIFETIME ACHIEVEMENT · RE/MAX HALL OF FAME · RE/MAX GOLDEN CLUB · RE/MAX CHAIRMAN'S

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

CONNOSCO O SEU **IMÓVEL** TEM ALCANCE MUNDIAL!

+90 PORTAIS

+60 PAÍSES

+150 MILHÕES
POTENCIAIS COMPRADORES

RE/MAX

move.pt

AGÊNCIA DO ANO 2025

NORTE LITORAL
RE/MAX PORTUGAL

CONNOSCO O SEU **IMÓVEL** TEM ALCANCE MUNDIAL!

+90 PORTAIS
+60 PAÍSES
+150 MILHÕES
DE POTENCIAIS COMPRADORES

...E MUITOS MAIS!



FALE CONNOSCO E SAIBA MAIS!

+351 **253 059 760**

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968. Cada agência é de propriedade e gestão independente.

CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



OPEN GEAR FLYING TOURBILLON PARAIBA

CH-3123-PABL

EDIÇÃO LIMITADA (15)

PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

Rua do Souto 48 ▪ Tel.: 253 201 280
geral@piresjoalheiros.pt