



MAISGUIMARAES
A REVISTA DA CIDADE BERÇO

N154 MENSAL: FEVEREIRO 2026
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR ELISEU SAMPAIO

WLADIMIR BRITO

"EVITEI SEMPRE O CONSENSO E PRIVILEGIEI O COMPROMISSO"

GUIMARÃES HOMENAGEIA CAMPEÃS DO MUNDO DE KICKBOXING E DANÇA
VIMARANES TOASTMASTERS NASCEU EM GUIMARÃES TRAZ COMUNICAÇÃO E LIDERANÇA
AGENDA CULTURAL O QUE FAZER NAS PRÓXIMAS SEMANAS NA CIDADE BERÇO



ZOME GUIMARÃES ASA ONDE AS PESSOAS ESTÃO NO CENTRO DO SUCESSO

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOGRAFIAS: BRILHO EVENTOS

Pelo segundo ano consecutivo, a Zome foi distinguida como uma das melhores empresas para trabalhar, um reconhecimento que reflete uma cultura organizacional sólida, focada nas pessoas, no desenvolvimento profissional e na inovação constante no setor imobiliário.

Mais do que resultados, a Zome tem vindo a construir um ecossistema onde os consultores encontram condições reais para crescer, evoluir e criar relações duradouras, tanto a nível profissional como humano.

“Acreditamos que o sucesso sustentável começa nas pessoas. Quando os consultores se sentem valorizados, acompanhados e motivados, os resultados surgem naturalmente”, refere a gerência da Zome.

CULTURA, PROXIMIDADE E ESPÍRITO DE EQUIPA

Ao longo do ano, a Zome promove diversos eventos e iniciativas que têm como principal objetivo fortalecer a ligação entre os seus consultores. Estas ações vão muito além do contexto profissional, criando momentos de partilha, convivência e reforço do espírito de equipa.

No início do presente ano, por exemplo, a empresa organizou um evento que incluiu uma prova de paintball, uma prova de orientação e um momento de convívio, num ambiente descontraído e colaborativo. Estas iniciativas permitem criar laços extra profissionais, fundamentais para uma cultura interna saudável e motivadora.

“Trabalhamos num setor exigente e competitivo, e por isso é essencial criar momentos onde as pessoas se sintam próximas, alinhadas e parte de algo maior do que apenas o seu dia a dia profissional”, destaca a gerência.



O ZOME SUMMIT: FORMAÇÃO, RECONHECIMENTO E CELEBRAÇÃO

Um dos pontos altos do ano será o Zome Summit, a grande convenção nacional da marca, que terá lugar em março. Este evento reúne consultores de todo o país e assume-se como um momento estratégico para a empresa.

O Summit combina formação de elevado nível, partilha de conhecimento, reconhecimento dos melhores resultados do ano e, naturalmente, momentos de celebração e convívio. Esta combinação reforça a cultura da Zome e fomenta relações sólidas entre os profissionais da rede.

“O Zome Summit é um reflexo claro da nossa visão: premiar o mérito, investir no conhecimento e, ao mesmo tempo, celebrar o percurso coletivo”, sublinha a gerência.

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO COMO FERRAMENTAS DE DIFERENCIAÇÃO

Outro dos grandes pilares da Zome é o investimento contínuo em tecnologia e inovação. A empresa disponibiliza aos seus consultores ferramentas tecnológicas avançadas, desenvolvidas para aumentar a eficiência, melhorar a experiência do cliente e apoiar a tomada de decisão.

Estas soluções diferenciam claramente a Zome no mercado imobiliário, permitindo aos consultores trabalhar com recursos que não estão disponíveis noutras marcas.

“A tecnologia não substitui as pessoas, mas potencia o seu talento. Damos aos nossos consultores ferramentas únicas para que possam focar-se no que realmente importa: o cliente e os resultados”, explica a gerência.

FORMAÇÃO DESDE O PRIMEIRO DIA

Desde o momento em que um consultor inicia o seu percurso na Zome, tem acesso a um plano de formação estruturado, pensado para acompanhar todas as fases da sua carreira. Esta formação abrange várias vertentes do negócio imobiliário, promovendo o desenvolvimento técnico, comercial e pessoal.

O objetivo é claro: formar profissionais altamente qualificados, preparados para responder às exigências de um mercado cada vez mais competitivo e profissionalizado.

UM PLANO DE CARREIRA COM CRESCIMENTO REAL

A Zome distingue-se também pelo seu plano de carreira estruturado, que oferece oportunidades concretas de progressão. Os consultores podem evoluir dentro do hub, assumir funções de liderança, criar equipas próprias, especializar-se no acompanhamento de compradores e continuar a crescer sem estagnação.

Ao contrário de modelos onde o crescimento tem um limite, na Zome existe acompanhamento contínuo e uma visão clara de evolução profissional. “Criámos um modelo onde ninguém fica parado. Há sempre um próximo passo, mais responsabilidade, mais acompanhamento e mais potencial de crescimento”, afirma a gerência.

RECONHECIMENTO E COMISSÕES LÍDERES DE MERCADO

Todo este modelo reflete-se também na vertente financeira. A Zome pratica, garantidamente, as melhores comissões do mercado, valorizando o mérito, o desempenho e o profissionalismo dos seus consultores.

Este reconhecimento financeiro, aliado à formação, tecnologia e plano de carreira, torna a Zome uma referência no setor imobiliário nacional.

“Acreditamos que quem entrega resultados de excelência deve ser justamente recompensado. O nosso modelo de comissões é um reflexo claro disso”, conclui a gerência.

UMA VISÃO CENTRADA NO FUTURO

Com uma cultura forte, investimento contínuo e foco nas pessoas, a Zome continua a afirmar-se como uma empresa onde o sucesso individual e coletivo caminham lado a lado. Um projeto que cresce de forma sustentada, valorizando quem faz parte dele e apostando numa visão de futuro sólida e diferenciadora.



N153 | JANEIRO 2026

COM SINAL MAIS NESTA EDIÇÃO

TODOS OS MESES
A MAIS GUIMARÃES LEVA ATÉ SI
O QUE DE MAIS IMPORTANTE
ACONTECE NA CIDADE BERÇO
E NO CONCELHO!



AGENDA CULTURAL



OLGA RORIZ
NO GUIDANCE 2026



FRANCISCO MACHADO



REINO DAS CAMÉLIAS



CAMPEÃS HOMENAGEADAS



ECONOMIA DO GOLO



REINO DA DIVERSÃO



Amigos em casa?

SERVIÇO PRÓPRIO DE ENTREGAS

916 997 585

Segue-nos nas Redes Sociais

VÊ O MENU E FAZ A TUA ENCOMENDA

EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIOLEIA A REVISTA
EM FORMATO DIGITAL

WLADIMIR BRITO: A CORAGEM DE PENSAR E CONSTRUIR

Há vidas que atravessam fronteiras; outras atravessam regimes, revoluções e desilusões sem nunca perderem o norte ético. A de Wladimir Brito é uma dessas raras trajetórias que honram a língua portuguesa e a ideia de liberdade.

Nascido na Guiné, filho de pais cabo-verdianos, cresceu em São Vicente, num dos melhores liceus do Império. Muito cedo percebeu, ainda que de forma intuitiva, que o mundo não tratava todos por igual. Aos 16 anos, sem plena consciência política, ousou passar Zeca Afonso na rádio e sentiu a sombra da PIDE. Mais tarde, em Coimbra, entre tertúlias literárias e debates filosóficos, a inquietação ganhou forma. A expulsão da universidade não o calou, empurrou-o para os quartéis onde, como jovem oficial, ajudaria a preparar o dia maior da liberdade portuguesa.

Quando ouviu “Grândola”, sabia que a História estava a mudar. E mudou com ele. Mas a sua coerência não se ficou pelo 25 de Abril. Regressou à Guiné independente e teve a coragem de denunciar derivas autoritárias, recusando aplicar a pena de morte enquanto juiz. A desilusão não o tornou cínico; tornou-o mais exigente.

Em Cabo Verde, foi decisivo na construção da Constituição que sustenta uma das democracias mais estáveis de África. “Nenhum

povo pode entregar a construção do seu Estado a terceiros”, afirma, e a sua obra prova-o. Professor na Universidade do Minho, em Guimarães, continuou a formar gerações com a mesma matriz: pensamento crítico, rigor e independência.

Mas reduzir Wladimir Brito aos cargos que ocupou seria injusto. O que verdadeiramente marca o seu percurso é a fidelidade a uma ética de responsabilidade. Nunca confundiu liberdade com oportunismo, nem militância com obediência cega. Participou, rompeu quando teve de romper, pensou pela própria cabeça. Defendeu a separação de poderes quando ela era frágil, questionou sistemas políticos importados e insistiu que a democracia não se decreta, constrói-se, todos os dias, com cidadãos exigentes e informados.

Wladimir Brito nunca foi homem de consensos fáceis, mas de compromissos sérios. A sua vida ensina que a liberdade exige vigilância, que a democracia se constrói com cultura e que pensar é um ato de coragem. Aos 77 anos, diz que lhe “falta morrer”, uma declaração que nos inquieta. Felizmente para nós, continua lúcido e inquieto, a agitar consciências e a lembrar que é preciso ir sempre “ver em profundidade”.

Mais Guimarães – A Revista é um órgão de comunicação independente e plural ao serviço de Guimarães e de todos os Vimaraneses.

Estas são as linhas que a definem:

01 A Revista “Mais Guimarães” é um órgão de comunicação regional, gratuito, generalista, independente e pluralista, que privilegia as questões ligadas ao concelho de Guimarães.

02 A Revista “Mais Guimarães”, é uma publicação independente, sem qualquer dependência de natureza política, económica ou ideológica.

03 A Revista “Mais Guimarães” é um órgão de informação que recusa o sensacionalismo

e é orientado por critérios de rigor, isenção e honestidade no tratamento das notícias.

04 A Revista “Mais Guimarães” compromete-se a respeitar os direitos e deveres previstos na Constituição da República Portuguesa, na Lei de Imprensa e no Código Deontológico dos Jornalistas.

05 A Revista “Mais Guimarães” aposta numa informação diversificada de âmbito local, abrangendo os mais variados campos de atividade e pretende corresponder às motivações e interesses de um público plural que se quer o mais envolvido possível no projeto editorial.

06 A Revista “Mais Guimarães” distingue claramente as notícias – que deverão ser objetivas,

circunscrevendo-se à narração, à relação e à análise dos factos para cujo apuramento devem ser ouvidas as diversas partes – e as opiniões, ou crónicas, que deverão ser assinadas por quem as defende, claramente identificáveis.

07 A Revista “Mais Guimarães” compromete-se a respeitar a privacidade dos cidadãos, recusando a divulgação de factos da vida pessoal e familiar.

08 A Revista “Mais Guimarães” considera a sua atividade como um serviço de interesse público, com respeito total pelos seus leitores, em prol do desenvolvimento da identidade e da cultura local e regional, da promoção do progresso económico, social e cultural.

FICHA TÉCNICA

Mais Guimarães A Revista da Cidade Berço

Publicação Periódica Regional, Mensal

Tiragem

5.000 Exemplares

Proprietário

Eliseu Sampaio Publicidade, Unipessoal Lda.

NIPC 509 699 138

Sede e Sede da Redação Av. de São Gonçalo, n.º

319, 1.º Piso, Sala C, Oliveira, São Paio e São Sebastião

4810- 525 Guimarães

Telefone 253 537 250 [Chamada para a rede fixa nacional, de acordo com o seu tarifário]

Email administracao@maisguimaraes.pt

Diretor e Editor

Eliseu de Jesus Neto Sampaio

Travessa Monte da Carreira N.º 490

4805-284 Ponte Guimarães

Registado na Entidade Reguladora Para

a Comunicação Social, sob o n.º. 126 352

ISSN 2182/9276 **Depósito Legal** n.º. 358 810/13

Administração: Eliseu de Jesus Neto Sampaio, detentor de 100% do capital da empresa.

Jornalistas

Eliseu Sampaio, Rui Dias e Helena Lopes

Design Gráfico e Paginação

Mais Guimarães

Impressão e Acabamento

Gráfica Nascente, Artes Gráficas Lda.

Travessa Comendador Aberto M. Sousa

Lote 15, Zona Industrial - Vila Nova de Sande

4805-668 Guimarães

Fotografia de Capa

Eliseu Sampaio

COMO PUBLICITAR

Contacte-nos e conheça as nossas campanhas de publicidade.

Telemóvel 917 953 912

[Chamada para a rede móvel nacional, de acordo com o seu tarifário]

Email geral@maisguimaraes.pt

www.maisguimaraes.pt

Av. S. Gonçalo 319, 1º Piso, Salas C

4810-525 Guimarães



f / MAISGUIMARAES



**As melhores soluções
para lhe proporcionar
o maior conforto**

Tel. 253 579 307

custo da "chamada para a rede fixa nacional" de acordo com o seu tarifário

**AR CONDICIONADO | BOMBAS CALOR | CLIMATIZAÇÃO | CALDEIRAS E
RECUPERADORES A PELLETS | BOMBAS DE CALOR DE ÁGUA QUENTE SANITÁRIA
PAINÉIS SOLARES FOTOVOLTAICOS E BATERIAS | PELLETS CERTIFICADOS SOLVITA**

Rua de S. João Batista, 1245, Ponte, Guimarães
geral@solvita.pt www.solvita.pt



“O QUE NOS VALE SÃO AS PALAVRAS”

HÚMUS CELEBRA 10 ANOS

TEXTOS E FOTOGRAFIAS: ELISEU SAMPAIO

O festival literário HÚMUS regressa entre 7 e 12 de março de 2026 para celebrar a sua décima edição, assumindo-se como um dos momentos mais relevantes da programação cultural do concelho de Guimarães. A apresentação do programa decorreu no auditório da Biblioteca Municipal Raul Brandão, entidade organizadora do evento, numa sessão conduzida pela vereadora da Cultura, Isabel Ferreira, e pela diretora da Biblioteca, Juliana Fernandes.

Sob o lema que recupera palavras de Raul Brandão, “E ainda o que nos vale são as palavras, para termos a que nos agarrar”, o HÚMUS 2026 reforça a centralidade do livro enquanto espaço de pensamento, diálogo e encontro. A edição deste ano terá como palco principal o Centro Cultural Vila Flor, numa aposta na ampliação de públicos e na criação de novas dinâmicas, mantendo a ligação identitária à Biblioteca Municipal.

De acordo com a vereadora Isabel Ferreira, 2026 será um ano de diagnóstico e de questionamento estratégico. “Os eventos culturais devem evoluir. Queremos olhar para o HÚMUS com sentido crítico, perceber o que deve ser acrescentado, o que pode ser reformulado”, referiu. A mudança para o pequeno auditório do Centro Cultural Vila Flor é entendida como um sinal dessa nova fase, potenciando melhores condições técnicas e estéticas e abrindo portas à participação de novos públicos.

O programa integra mesas de debate, entrevistas de vida, apresentações de livros, sessões para escolas, programação infantojuvenil e uma mini Feira do Livro, envolvendo representantes do mercado livreiro vimaranense. A mini-feira, que decorrerá no hall de entrada do pequeno auditório do Vila Flor, pretende dinamizar o setor editorial e reforçar o contacto direto entre leitores, autores e livreiros.

Entre os nomes confirmados destacam-se autores e criadores de diferentes gerações e geografias. O escritor Valters Hugo Mae regressa ao festival para uma conversa noturna, reforçando a dimensão

intimista e reflexiva do evento. Estão anunciadas presenças como Hugo van der Ding, Itamar Vieira Junior, Patricia Reis, Maria Francisca Gama, Rita da Nova, Maria Joao Lopo de Carvalho, e Rodrigo Guedes de Carvalho, compondo um cartaz que cruza literatura, jornalismo, artes visuais e pensamento contemporâneo.

O programa apresenta ainda encontros com escritores e artistas locais como Carlos Guimarães, Rodrigo Areias, Eduardo Brito, Tiago Simões, Marta Silva e Pedro Bastos.

A diretora da Biblioteca, Juliana Fernandes, apresentou os principais eixos temáticos da edição, destacando a preocupação em equilibrar programação para o público em geral com iniciativas dirigidas às escolas e às famílias. A “Programação para Escolas” inclui encontros com autores, oficinas de escrita e sessões de mediação de leitura, enquanto a “Programação Infantojuvenil” aposta em atividades que cruzam literatura, ilustração e performance, aproximando os mais novos do universo dos livros.

Um dos momentos centrais será a “Entrevista de Vida”, formato que privilegia a conversa aprofundada com convidados, explorando percursos pessoais e criativos. As mesas de debate prometem discutir temas atuais ligados à literatura, à sociedade e ao papel do livro num contexto marcado pela digitalização e pelas redes sociais.

Isabel Ferreira destacou ainda o crescimento da procura pelo livro e pela biblioteca nos últimos anos. “Temos registado um aumento significativo de requisições, de vendas de livros e de participação nos clubes de leitura, dando o exemplo do clube recentemente criado na Biblioteca Municipal. As pessoas procuram o espaço público para conversar, para partilhar ideias e para construir pensamento coletivo”, afirmou, defendendo que o HÚMUS deve responder a esta nova energia cultural.

A edição de 2026 afirma-se, assim, como um ponto de transição para o futuro do festival.

Temos tudo para o seu automóvel!

BATERIAS AUTO | MOTO | EMPILHADORES | BARCOS
CHAPARIA | MECÂNICA | ELETRICIDADE

VENDA AO PÚBLICO
REVENDA COM DESCONTOS ESPECIAIS

RUA NOSSA SENHORA DA AJUDA (EN105), 101, MOREIRA DE CÓNEGOS 4815-368 GUIMARÃES
TL: 253 521 315 | INFO@CASADASBATERIAS.COM



Desde janeiro 1998



GUIMARÃES BARCELOS VISEU



DISTRIBUIDOR
OFICIAL

TUDOR

**LIQUI
MOLY**

WWW.CASADASBATERIAS.COM



FRANCISCO CONQUISTA 1.º PRÉMIO EM VIGO E QUER MAIS PALCO PARA A MÚSICA CLÁSSICA

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIAS: A OFICINA

Francisco Ferreira Machado, aluno do 1.º ano da Licenciatura no Departamento de Música e estudante de Viola d'Arco, foi distinguido com o 1.º Prémio no Concurso Internacional de Corda Cidade de Vigo, que decorreu a 7 de dezembro.

Com apenas 20 anos, Francisco, natural da freguesia de Nespereira, em Guimarães, encara os concursos com a serenidade de quem sabe que, na música clássica, nada é garantido. “Acaba por ser sempre uma surpresa. Nós nunca vamos para lá com certezas de como é que vai acabar. É sempre um trabalho de longo termo”, afirma.

Para o jovem músico, a performance clássica assemelha-se à alta competição: exige preparação rigorosa, resistência mental e a capacidade de lidar com o imprevisto. “Podemos estar lá, podemos escorregar, pode não correr tudo bem.”

Em Vigo, correu. E correu bem. Depois de uma fase de pré-seleção por vídeo, Francisco integrou um grupo restrito de cinco candidatos na sua categoria. Na final, o seu desempenho destacou-se perante um júri internacional. “Havia competição muito acirrada, músicos

muito bons. É sempre bom perceber que o nosso trabalho ao longo do tempo é recompensado.”

O repertório apresentado resultou do trabalho que vinha desenvolvendo durante os anos de formação em Amesterdão, experiência que considera determinante no seu crescimento artístico.

O percurso de Francisco começou relativamente tarde, aos 13 anos, quando ingressou na ARTAVE, em Santo Tirso. Apesar do início tardio, a intensidade da formação permitiu-lhe evoluir rapidamente. Concluído o 12.º ano, seguiu para Amesterdão, onde aprofundou estudos e participou em vários concursos, conquistando também um segundo prémio durante a sua estadia na Holanda.

Regressou a Portugal no final do último ano letivo, trazendo consigo não apenas experiência internacional, mas também uma vontade clara de contribuir para o panorama musical nacional. Atualmente, prepara o lançamento de um projeto intitulado “Nova”, ainda em desenvolvimento, que pretende criar novas plataformas para jovens músicos.

O objetivo é simples e ambicioso: evitar que o talento português se veja obrigado a emigrar para encontrar oportunidades. “Um dos grandes problemas que vemos na música clássica é que a maior parte dos jovens portugueses têm de sair do país”, explica.

A sua proposta passa por estabelecer parcerias com escolas e instituições locais, como a ARTAVE e o Conservatório de Guimarães, promovendo uma série de concertos que aproximem a música clássica não só do público especializado, mas também de novos públicos.

A comparação com a realidade holandesa é inevitável. Em Amesterdão, a música clássica apresenta-se como um mercado consolidado, com múltiplas orquestras, programas para jovens e festivais regulares. Em Portugal, o cenário é mais frágil, mas, paradoxalmente, oferece espaço para criar. “Lá era muito difícil começar algo do zero. Cá, como o mercado é mais pequeno, talvez seja mais fácil criar algo novo, com as parcerias certas.”

Francisco reconhece as dificuldades de viver exclusivamente da música em Portugal. “É mesmo muito complicado. É preciso mudar mentalidades.” O caminho, acredita, faz-se a longo prazo. O desejo é que, dentro de 10 ou 15 anos, os jovens músicos encontrem condições mais favoráveis para desenvolver uma carreira sustentável.

Viver em Guimarães é, para si, motivo de orgulho. Considera a cidade um polo cultural relevante, sublinhando a existência de estruturas e eventos que enriquecem a oferta artística local, como a Orquestra de Guimarães e o Guimarães Jazz. “Guimarães é uma cidade espetacular. Prova que não precisamos ir para os grandes centros urbanos para explorar o que é realmente Portugal.”

Quanto ao significado da vitória em Vigo, Francisco é claro: além da realização pessoal, trata-se de um marco importante para o currículo, elemento fundamental na vida de um músico. “Foi espetacular. Estar a tocar para um júri que não conhecíamos assusta um bocadinho. Mas ganhar foi muito bom.”

Aos 20 anos, sabe que o caminho está apenas a começar, e que a música exige coragem e persistência. Francisco assume o desafio com determinação. Se depender da sua ambição e da vontade de transformar o panorama cultural, esta poderá ser apenas a primeira de muitas conquistas.



PUB



**Meu
Super**

CREIXOMIL

Rua da Índia
Nº 462, Loja 4
Guimarães

RONFE

Alameda Professor
Abel Salazar, Nº 29
Guimarães

TROFA

Rua Costa Ferreira
Nº 100, Loja 4

NOVAIS

Vila Nova de
Famalicão



GUIMARÃES FLORIU COM A XIII EXPOSIÇÃO DE CAMÉLIAS

TEXTO E FOTOGRAFIAS: ELISEU SAMPAIO

A XIII Exposição de Camélias voltou a florir os Claustros da Câmara Municipal, afirmando-se, uma vez mais, como um dos momentos mais emblemáticos do calendário cultural de Guimarães. A iniciativa reuniu 16 expositores e celebrou a beleza, diversidade e valor botânico de uma flor profundamente enraizada na identidade e na paisagem vimaranense.

Originárias do Leste Asiático, em particular da China e do Japão, as camélias são, há séculos, cultivadas e admiradas pela sua elegância e pelo simbolismo de perseverança e pureza. Introduzidas na Europa no século XVIII por navegadores portugueses e britânicos, conquistaram rapidamente os jardins aristocráticos, com especial expressão em Portugal, França e Inglaterra.

Em Guimarães, a tradição da camelofilia consolidou-se ao longo do tempo, tornando o concelho uma referência nesta área. A exposição constituiu, assim, uma oportunidade privilegiada para divulgar este património botânico e cultural. Na sessão de abertura, o presidente da autarquia, Ricardo Araújo, destacou o simbolismo do evento enquanto expressão da “identidade verde, tradição e sustentabilidade” do concelho.

Ao longo de dois dias, o programa integrou momentos musicais, oficinas criativas e ações de sensibilização ambiental, além de um concurso que distinguiu os melhores exemplares em cinco categorias, reforçando o compromisso de Guimarães com a valorização do seu património natural.





XANA WINE HOUSE & BUSINESS

PONTO DE ENCONTRO NO CENTRO DE GUIMARÃES

TEXTO E FOTOGRAFIAS: MAIS GUIMARÃES

Guimarães ganhou um novo espaço que promete unir vinhos de qualidade, convívio e negócios. A Xana Wine House & Business abriu portas a 31 de janeiro no coração do Centro Histórico, trazendo uma proposta que mistura momentos de lazer com encontros empresariais num ambiente acolhedor e descontraído.

Alexandra Gomes, responsável pelo projeto, explica que a ideia nasceu de algo simples e muito pessoal: “o gosto pelo convívio, pela conversa sem pressa e pelo ritual de estar com um copo na mão a partilhar momentos. Sentia que em Guimarães faltava um espaço onde as pessoas pudessem relaxar, desligar do ritmo acelerado do trabalho e desfrutar de um bom vinho. A Xana surge exatamente para preencher essa lacuna: um espaço de pausa, partilha e bem-estar, acompanhado por bons vinhos e pequenos petiscos que convidam a ficar.”

O conceito distingue-se de outros bares de vinho e espaços empresariais da região pelo equilíbrio entre simplicidade e intenção, proporcionando experiências que vão além do habitual. “Não é apenas um bar de vinhos, nem um espaço empresarial tradicional. É um local pensado para criar ligações, entre pessoas, ideias e experiências. Para além da zona principal, o espaço dispõe de uma sala mais reservada, ideal para pequenos grupos, provas de vinho e momentos de networking, permitindo diferentes dinâmicas num ambiente sempre acolhedor e descontraído”, revela Alexandra.

A escolha do Centro Histórico não foi ao acaso. Segundo a responsável, a cidade oferece “identidade, história e vida própria. É um espaço de encontro, de passagem e de permanência. Faz todo o sentido que a Xana esteja aqui, integrada na dinâmica da cidade, onde residentes, profissionais e turistas se cruzam naturalmente. As características da cidade influenciam diretamente o conceito: um espaço intimista, humano e próximo, pensado para conversas, partilhas e encontros que acontecem de forma espontânea.”

A experiência na Xana Wine House & Business é cuidadosamente pensada para proporcionar momentos de qualidade. “Quem entra na Xana deve sentir que pode abrandar, conversar e desfrutar. Seja na área principal ou na sala mais reservada, o objetivo é proporcionar momentos de qualidade, um copo de vinho acompanhado por pequenos petiscos, uma conversa prolongada, uma prova orientada

ou um encontro informal entre pessoas que partilham interesses.”

A seleção de vinhos é outro ponto central do projeto. Alexandra sublinha que privilegia “os produtores nacionais, valorizando a diversidade e qualidade dos vinhos portugueses, complementado com algumas referências internacionais. A seleção é pensada para funcionar tanto ao copo como em provas mais estruturadas, sempre com opções que convidem à descoberta e à conversa.”

O nome do espaço, que inclui “Wine House & Business”, reflete também a vertente empresarial do projeto. Alexandra explica: “O lado empresarial surge de forma muito natural e orgânica, refletindo também o meu próprio percurso. Ao longo da minha formação e experiência como gestora, sempre valorizei a criação de contextos propícios à partilha de ideias. A Xana nasce precisamente dessa visão, um espaço onde o mundo dos negócios se cruza com o vinho de forma descontraída, próxima e autêntica.” A sala mais reservada permite acolher pequenas reuniões, encontros informais e sessões de networking, usando o vinho como facilitador natural da conversa.



PUB



PRATOS ÚNICOS,
VINHOS SELECIONADOS,
E UM AMBIENTE
ESPECIAL NO CORAÇÃO
DO CENTRO HISTÓRICO!

Reservas: 911 175 763
f @buxarestaurante



Largo da Oliveira, 23, Guimarães, Portugal
www.restaurantebuxa.com

Agenda Cultural de Guimarães

fevereiro/março 2026

SUMMER OF HATE + OCULTARA

28 de Fevereiro, 22h30 – CAAA

Summer of Hate, banda de shoegaze de Espinho, combina psicadelismo, post-punk e influências de rock e pop dos anos 60 e 80. Após o álbum de estreia Love is Dead! Long Live Love! [2022], prepara agora Blood & Honey [2026].

Ocultara mergulha o público num ritual sonoro de psicadelismo negro, riffs lentos e arrastados, e atmosferas densas inspiradas por Electric Wizard, Uncle Acid e Pigs Pigs Pigs. Um espetáculo hipnótico onde o som se impõe e a percepção é desafiada.



© SUMMER OF HATE

XX CIDADE BERÇO - FESTIVAL DE TUNAS ACADÉMICAS

6 e 7 de março

Na sexta-feira, 6 de Março, decorre a Noite de Serenatas pelo Centro Histórico de Guimarães, e no sábado, 7 de Março, a festa continua com a Noite de Espetáculo no Grande Auditório Francisca Abreu, no Centro Cultural Vila Flor. Os bilhetes podem ser adquiridos online [BOL], no próprio Centro Cultural Vila Flor ou no Espaço Recurso de Gualtar e Azurém da UMinho.



© TUNA AFONSO

EL ROCK BAR CELEBRA 30 ANOS

7 de Março

O El Rock Bar, um dos espaços mais emblemáticos em Guimarães, celebra 30 anos de atividade com uma festa sábado, 7 de março, no Centro de Artes e Espetáculos São Mamede.

Fundado na Praça de S. Tiago, o bar tornou-se ao longo de três décadas um ponto de encontro para diferentes gerações de amantes do rock, acompanhando a evolução da cena musical da cidade.

A comemoração inclui música ao vivo e sessões de DJ, prometendo uma noite animada e dedicada ao espírito do rock que marcou a história do espaço. Segundo a organização, o evento pretende também refletir a relação construída com o público ao longo destes anos. Os bilhetes estão disponíveis no balcão do El Rock Bar.

UNCOVER 2026

12 a 15 de março

O Festival Uncover 2026 regressa a Guimarães de 12 a 15 de março, para a sua segunda edição, com uma programação dedicada a questionar o poder das imagens na construção das narrativas contemporâneas.

Ao longo de quatro dias, o público é convidado a refletir sobre temas como imigração, populismos, inteligência artificial e identidade.

Exposições, instalações, masterclasses, workshops e performances vão ocupar vários espaços da cidade, como a Galeria Garagem Avenida, a Pousada da Juventude de Guimarães e o Teatro Jordão. Entre os destaques estão a masterclass “Feminismos e resistências hoje”, com Capicua, e várias conversas e iniciativas participativas que desafiam o público a pensar novas formas de ver – e de imaginar o futuro.



© UNCOVER

FESTA DA PRIMAVERA

21 e 22 de março

No âmbito de Guimarães 26 - Capital Verde Europeia, a Festa da Primavera realiza-se nos dias 21 e 22 de março de 2026, em Guimarães.

Promovida pelo Laboratório da Paisagem, com o apoio do Município, a iniciativa assinala a chegada da nova estação com atividades dedicadas à sustentabilidade e à valorização ambiental, integrando a programação da Capital Verde Europeia.



© LABORATÓRIO DA PAISAGEM

CIDADE

TEXTO: ELISEU SAMPAIO

© DIREITOS RESERVADOS



JOANA MELO LANÇA LIVRO INFANTIL “O LADO ERRADO”

A Associação Convívio, em Guimarães, recebeu o lançamento do livro infantil “O Lado Errado”, da autora vimaranense Joana Melo. Licenciada em Fisioterapia e a exercer há mais de duas décadas, Joana Melo encontrou na escrita uma nova forma de expressão, inspirada sobretudo pelos seus três filhos. “O Lado Errado” representa mais um passo no seu percurso literário.

A obra conta com ilustrações de Daniela Domingues, natural de Vila Praia de Âncora e estudante de Artes Visuais na Escola Superior de Educação do Porto, cujo trabalho dá vida à narrativa. A apresentação incluiu ainda a participação especial de Flora Miranda, cantora e atriz com percurso iniciado no programa Operação Triunfo e atualmente ligada a vários projetos musicais e ao universo infantil.

GUIMARÃES ACOLHE FESTIVAL INTERNACIONAL DE SAXOFONE COM NOMES DE REFERÊNCIA MUNDIAL

Guimarães vai receber, entre 7 e 10 de julho de 2026, a primeira edição do Guimarães International Saxophone Festival [GISF], um novo evento cultural e pedagógico que pretende afirmar a cidade como ponto de encontro internacional do ensino e da performance musical dedicada ao saxofone.

Com direção artística do professor Tiago Costa, o festival nasce com o objetivo de descentralizar a oferta artística em Portugal e posicionar-se como iniciativa de referência no panorama nacional e internacional. A programação inclui masterclasses, workshops, conferências, concertos e projetos de música de câmara, promovendo o contacto direto entre estudantes, músicos amadores e profissionais.



© CMG

TEATRO JORDÃO RECEBE CONFERÊNCIA INTERNACIONAL GREEN HORIZONS

A cidade de Guimarães acolhe, no próximo dia 10 de março, às 9h00, no Teatro Jordão, a conferência internacional Green Horizons - Shaping the Modern Age, iniciativa integrada nas celebrações de Guimarães 26 - Capital Verde Europeia.

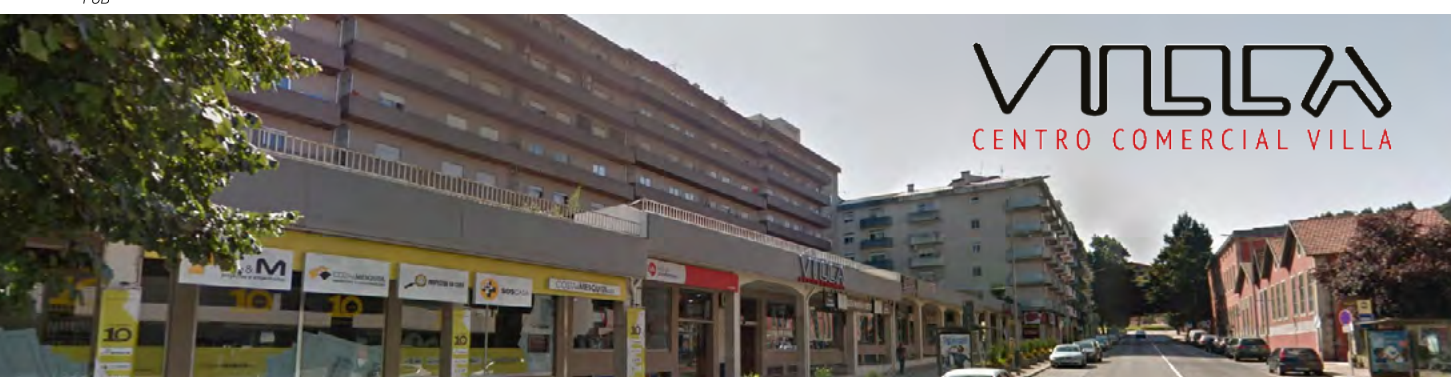
A conferência é promovida pelo Centro para a Valorização de Resíduos, em parceria com o PIEP – Pólo de Inovação em Engenharia de Polímeros e o Laboratório da Paisagem.

O Green Horizons vai reunir especialistas, investigadores, empresas e decisores políticos para debater soluções concretas para os principais desafios ambientais do século XXI.

© J. PEREIRA FERNANDES



PUB



É BOM COMPRAR
NO CENTRO DA CIDADE!

Av. D. João IV, Guimarães

CARTAZ DA PAZ

O Lions Clube de Guimarães voltou a organizar o Concurso Cartaz da Paz, desafiando 140 alunos do 5.º ao 8.º ano, provenientes de seis Agrupamentos de Escolas, a expressarem, através da pintura, a sua visão sobre o tema "Juntos Somos Um". Da iniciativa resultaram três trabalhos seleccionados para representar o concelho no Concurso Nacional. Entre os distinguidos, destaca-se o trabalho da aluna Leonor Matos Silva, do 7.º B do Agrupamento de Escolas D. Afonso Henriques, que conquistou o 2.º lugar a nível do Distrito Centro Norte de Lions Clubes de Portugal.





AVÓS E NETOS NO REINO DA DIVERSÃO

PARTILHAM TARDE DE ALEGRIA

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIA: TEMPO LIVRE

O Reino da Diversão, no Multiusos de Guimarães, recebeu um animado encontro intergeracional que juntou 667 idosos do programa “Vida Feliz”, promovido pela Tempo Livre, e 81 crianças dos infantários do concelho, integradas no projeto “Miúdos Ativos”.

Avós e netos desfrutaram gratuitamente dos carrinhos, carrinhos de choque, simuladores e da pista de gelo, num ambiente marcado pela alegria e pela partilha entre gerações. A iniciativa, que se realiza desde 2019 para os utentes do “Vida Feliz”, aconteceu este ano, pela primeira vez, em conjunto com as crianças, reforçando os laços intergeracionais e promovendo o convívio entre os mais novos e os mais velhos.

A atividade contou com a presença do vereador do Desporto da Câmara Municipal de Guimarães, Alberto Martins, e do vereador da Ação Social e vice-presidente da autarquia, Eduardo Leite.

Para Alberto Martins, trata-se de “uma iniciativa muito importante a vários níveis”, sublinhando que permite juntar diferentes gerações numa única atividade, esbatendo assimetrias sociais e situações de isolamento. O autarca destacou ainda o impacto emocional do contacto com os participantes mais séniores. “É emocionante. Dizem-nos: por favor, não acabem com estas iniciativas. Isso mostra bem a importância que estes momentos têm na vida destas pessoas”, afirmou, realçando que ações como esta trazem “cor, iluminação e alegria” a uma fase mais avançada da vida.

Também Eduardo Leite salientou a relevância do convívio entre gerações, considerando que a partilha entre os mais novos e os mais velhos é “fundamental” para a felicidade da comunidade vimaranense. O vereador manifestou ainda a expectativa de que momentos semelhantes se possam repetir ao longo do ano, garantindo disponibilidade da autarquia para apoiar iniciativas que promovam a alegria e o bem-estar de crianças e seniores.

O “Vida Feliz” é um programa de envelhecimento ativo destinado a pessoas com mais de 55 anos, que promove atividade física, lazer

e convívio. Orientado por profissionais, proporciona aulas de dança, ginásio, pilates e ginástica, bem como diversas atividades lúdicas e recreativas. Inclui ainda o Walking Football, uma modalidade de futebol adaptado, com regras ajustadas, que permite a prática desportiva a pessoas com mais de 55 anos, de ambos os sexos.

Já o programa “Miúdos Ativos” dirige-se às crianças que frequentam os jardins de infância de Guimarães, promovendo aulas de ginástica e o contacto com diferentes modalidades desportivas. O objetivo é incentivar hábitos de vida ativa e saudável desde cedo, incluindo também ações de formação e workshops para capacitar agentes educativos e sensibilizar para a importância da atividade física no desenvolvimento integral das crianças.



MIGUEL OLIVEIRA RECEBE PRÉMIO DE MÉRITO CIENTÍFICO NO 52.º ANIVERSÁRIO DA UMINHO

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

A Universidade do Minho distinguiu o investigador vimeirense Miguel Oliveira e também Sónia Caridade com os prémios de Mérito Científico e de Mérito na Docência, na cerimónia comemorativa do seu 52.º aniversário. As distinções visam reconhecer anualmente investigadores ou docentes da academia minhota que se destaquem pela excelência científica e pela inovação pedagógica.

Miguel Oliveira, investigador do Instituto de Investigação em Biomateriais, Biodegradáveis e Biomiméticos (I3Bs), recebeu o Prémio de Mérito Científico. “Seremos reconhecidos pela nossa ‘casa’ motiva-me, a mim e à equipa, a prosseguir estas duas décadas dedicadas aos biomateriais e à engenharia de tecidos, procurando melhorar a vida das pessoas”, afirmou.

O investigador tem centrado o seu trabalho no tratamento de lesões músculo-esqueléticas e no desenvolvimento de diagnósticos e terapias para o cancro. Entre os avanços alcançados, destacam-se dispositivos de diagnóstico para o cancro colorretal, um dos mais letais, já patenteados, estando em equação a criação de uma start-up para levar esta inovação ao mercado.

“Sempre fui curioso, desde criança queria as ciências, sobretudo quando perdi a minha mãe na luta contra um cancro; hoje tenho o privilégio de trabalhar onde cresci, surgiram aí o parque tecnológico AvePark e o I3Bs, que é uma referência mundial nesta área científica”.



Com 48 anos, Miguel Oliveira doutorou-se em Ciência e Tecnologia de Materiais pela UMinho, em parceria com o AIST (Osaka, Japão). É investigador principal com agregação do Grupo 3B's – Biomateriais, Biodegradáveis e Biomiméticos, vice-presidente do I3Bs e editor-chefe de várias revistas científicas, entre as quais a “In vitro models”. É ainda Fellow em Ciência de Biomateriais e Engenharia pelo ICF-BSE, que reúne dez sociedades mundiais da área, distinção atribuída pelos seus contributos extraordinários.

O seu percurso inclui mais de 400 publicações científicas, 140 capítulos de livros, 20 edições como editor convidado, 24 patentes e marcas e 13 livros. Participou em mais de 700 conferências, 110 das quais como palestrante principal ou plenário, e integra vários projetos internacionais, como o “OncoScreen” e o “Renovate”, do Programa Horizonte Europa da União Europeia.

Atualmente coordena o projeto “EngVIPO”, financiado pelo programa Marie Skłodowska-Curie Actions. O Amor Não Cresce nas Árvores, A Raridade das Coisas Banais e, mais recentemente O Hospital das Alfices, tornaram-se referências para quem procura uma literatura intimista e reflexiva, muitas vezes próxima do género da crónica e da autoanálise emocional.

O Prémio de Mérito Científico foi criado em 2009 e já distinguiu 19 investigadores da academia. O Prémio de Mérito na Docência surgiu em 2025, tendo sido atribuído pela segunda vez este ano.

PUB

Obrigado pela confiança.

é bom viver assim



**Conheça a solução ideal
para o seu condomínio:**

LDC GUIMARÃES

Av. D. João IV, C.C. Villa, Loja 27
4810-532 Guimarães

T: 253 408 020

E: guimaraes@ldc.pt

www.ldc.pt



GUIMARÃES HOMENAGEIA CAMPEÃS DO MUNDO DE KICKBOXING E DANÇA

TEXTO: ELISEU SAMPAIO - FOTOS: VITÓRIA SC

O Município de Guimarães prestou homenagem às campeãs do mundo vimezanenses de Kickboxing e Dança, numa cerimónia realizada no Salão Nobre dos Paços do Concelho. A sessão de Receção e Homenagem distinguiu a atleta Sofia Oliveira, campeã mundial de Kickboxing, e o grupo de dança BM Crew, campeão do mundo no All Dance World.

Na sua intervenção, o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, sublinhou o significado das conquistas alcançadas e o papel das homenageadas enquanto representantes do território. “Guimarães orgulha-se de ter atletas que não competem apenas por medalhas, mas também pelos valores do desporto e pela afirmação do nosso território no mundo”, afirmou, classificando-as como “verdadeiras embaixadoras”.

A cerimónia começou com o reconhecimento do percurso individual de Sofia Oliveira, que alcançou um feito histórico ao conquistar o primeiro título mundial de sempre na categoria sénior feminina de Kickboxing (C&R). A atleta tornou-se igualmente a primeira portuguesa a vencer um Campeonato do Mundo sénior da WAKO – Associação Mundial de Organizações de Kickboxing.

Representante do Desportivo de Guimarães, Sofia Oliveira conquistou o título no Campeonato do Mundo realizado em Abu Dhabi, nos Emirados Árabes Unidos, entre 21 e 30 de novembro.

No seu discurso, a atleta destacou que a vitória tem uma dimensão que vai além do resultado competitivo. “É sempre bom ver o desporto ser reconhecido. Eu não luto só em cima do ringue. Luto também pelo



desporto e pela parte feminina. Ganhar e ser mulher num desporto de combate é ainda motivo de maior orgulho”, afirmou.

Sofia Oliveira deixou ainda palavras de agradecimento ao treinador, à família, às instituições que a acompanham ao longo do percurso e à cidade de Guimarães pelo apoio. Referiu que o seu percurso é feito de trabalho individual, mas também de um esforço coletivo, que envolve clubes, estruturas de apoio e a comunidade.

Da vertente individual passou-se ao reconhecimento do trabalho em equipa, com a homenagem ao grupo de dança BM Crew, que se sagrou campeão do mundo no All Dance World, uma das mais prestigiadas competições internacionais de dança.

O evento decorreu em Orlando, no estado da Florida, Estados Unidos da América, entre 27 de novembro e 1 de dezembro, reunindo dezenas de equipas provenientes de vários países. Portugal alcançou o lugar mais alto do pódio, com o grupo vimaranense a destacar-se entre os participantes.

Em representação da equipa, a professora Catarina Pacheco destacou o percurso exigente até à conquista do título mundial. “Foi um trabalho longo, iniciado em março, com meses de ensaios intensivos. Nada disto seria possível sem o apoio incansável dos pais e das instituições que acreditaram em nós”, referiu.

A responsável explicou que o grupo realizou ensaios prolongados ao longo de vários meses, com uma preparação rigorosa que envolveu bailarinas, famílias e equipa técnica. Para além do título mundial, o BM Crew conquistou também distinções adicionais na competição, reforçando o reconhecimento internacional da escola.

“O nosso objetivo é continuar a representar Guimarães pelo mundo”, sublinhou, agradecendo o apoio do Município e das entidades locais que tornaram possível a participação na prova.





Na sua intervenção final, Ricardo Araújo destacou o papel do desporto enquanto ferramenta de desenvolvimento individual e coletivo. “O desporto promove bem-estar físico e mental, cria laços comunitários, promove a inclusão social e oferece oportunidades independentemente da origem social ou económica”, afirmou.

O presidente da autarquia salientou ainda que, quando atletas e equipas atingem um patamar de reconhecimento internacional, assumem um papel simbólico relevante: “Quando chegam a este nível, tornam-se embaixadoras do território. Levam Guimarães convosco, com a sua história, identidade e ambição”, referiu, incentivando as homenageadas a continuarem a ser exemplo para as gerações mais jovens.

Ricardo Araújo sublinhou também o orgulho acrescido por se tratar de jovens atletas mulheres, destacando a importância destes sucessos na quebra de estereótipos de género no desporto. “Estes exemplos mostram que não há modalidades ‘de homens’ ou ‘de mulheres’. Há talento, trabalho e dedicação”, concluiu.

A cerimónia terminou com a entrega de lembranças simbólicas às campeãs.



Ao redor do mundo

TEXTO: INÊS SAMPAIO • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



BAD BUNNY BRILHA NO SUPER BOWL E LEVA CULTURA LATINA AO PALCO

Bad Bunny protagonizou um momento histórico no intervalo do Super Bowl, tornando-se o primeiro artista a atuar principalmente em espanhol no palco mais visto da televisão americana.

A sua apresentação de cerca de 13 minutos celebrou a cultura porto-riquenha e latina, com participações de artistas como Lady Gaga e Ricky Martin e cenas simbólicas que enfatizaram a união e orgulho latinoamericano.

O espetáculo foi visto por cerca de 128 milhões de espectadores e teve repercussão nas redes e nas plataformas de streaming, com as suas músicas a dispararem nas tabelas pouco depois.

CRISE DE EMPREGO JOVEM NO REINO UNIDO DISPARA

A taxa de desemprego jovem no Reino Unido aumentou significativamente no início de 2026, atingindo cerca de 16% entre os 16 e os 24 anos, segundo dados do Office for National Statistics.

Isto significa que quase 1 em cada 6 jovens está sem trabalho, num contexto em que setores como restauração e retalho estão a contratar menos. Especialistas alertam que esta situação pode ter efeitos duradouros na carreira e rendimentos desta geração, aumentando a pressão para políticas de apoio ao emprego jovem.



GRAMMY AWARDS 2026 CELEBRA DIVERSIDADE E INCLUSÃO MUSICAL

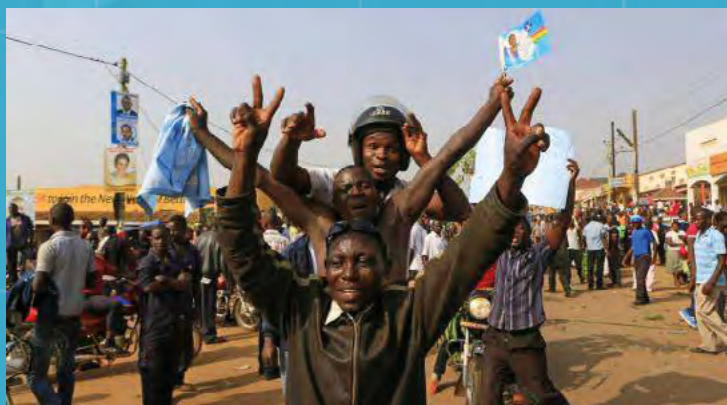
A edição de 2026 dos Grammy Awards, destacou-se pela diversidade musical com performances memoráveis e discursos marcantes. Bad Bunny fez história ao vencer o Álbum do Ano com DeBí TIRAR Más FOToS, tornando-se o primeiro álbum totalmente em espanhol a conquistar o prêmio principal.

Kendrick Lamar brilhou nas categorias de rap, enquanto Billie Eilish e Olivia Dean também se destacaram entre os maiores vencedores da noite. Além dos nomes do mainstream, a cerimônia reconheceu artistas internacionais, como Caetano Veloso e Maria Bethânia, premiados na categoria de Melhor Álbum de Música Global.

CRESCER O DESCONTENTAMENTO DOS JOVENS AFRICANOS COM LÍDERES POLÍTICOS

Durante a recente cimeira da União Africana, realizada em Etiópia, vários grupos e ativistas jovens manifestaram frustração com a falta de renovação política no continente.

Muitos acusam a organização de ser dominada por líderes mais velhos e de não representar verdadeiramente as preocupações da maioria jovem da população africana, que enfrenta desafios como desemprego elevado, corrupção, instabilidade política e falta de oportunidades educativas e económicas.





VIMARANES TOASTMASTERS NASCEU EM GUIMARÃES TRAZ COMUNICAÇÃO E LIDERANÇA

TEXTO: ELISEU SAMPAIO - FOTOS: DIREITOS RESERVADOS

Guimarães recebeu, a 23 de fevereiro, a primeira sessão do recém-criado Vimaranes Toastmasters, um clube dedicado ao desenvolvimento de competências de comunicação e liderança. A sessão inaugural teve lugar na Biblioteca Municipal.

A criação do clube surge num ano simbólico para o movimento: a Toastmasters International celebrou 100 anos de existência em 2025 e está atualmente presente em mais de 140 países, com milhares de clubes espalhados pelo mundo. Na região Norte de Portugal, a expansão tem sido significativa, mas Guimarães permanecia como uma oportunidade por concretizar.

“A ideia realmente surgiu num grupo de pessoas que estão muito comprometidos com a causa da Toastmasters e que estão também conectados com a cidade de Guimarães”, explica Ana Sofia Gomes, vimaranense a residir na Galiza, presidente do Viana Toastmasters e atual campeã de discursos preparados em português. Segundo a responsável, praticamente todas as cidades vizinhas já contam com clubes ativos, algumas com mais do que um, o que evidenciava uma lacuna numa cidade com a dimensão cultural e histórica de Guimarães.

“Guimarães é uma cidade cultural, histórica, muito voltada para a comunidade. Há realmente aqui uma oportunidade e uma necessidade também de criar este clube”, sublinha. O objetivo passa por oferecer à população um espaço de treino contínuo de comunicação e liderança, acessível a qualquer adulto interessado em evoluir pessoal e profissionalmente.

Mais do que ensinar a “falar em público” no sentido tradicional, o clube pretende trabalhar a comunicação no seu sentido mais amplo. “Falar



em público não é somente subir a um palco e dar uma palestra. É no nosso dia-a-dia, no nosso trabalho, em reuniões, em entrevistas de emprego, quando estamos a liderar uma equipa. E também dentro das nossas famílias e com os amigos”, destaca Ana Sofia Gomes, lembrando que a comunicação está incorporada de forma global nas nossas vidas.

Ao integrarem um clube Toastmasters, os membros entram com o propósito de melhorar a sua oratória, mas acabam por desenvolver um conjunto mais vasto de competências. Liderança, gestão do tempo, trabalho em equipa e capacidade de dar e receber feedback construtivo são apenas algumas delas. Uma das partes centrais das sessões é precisamente o momento das avaliações. Cada discurso é seguido de uma análise estruturada, feita por outro membro, que aponta pontos fortes e oportunidades de melhoria.

“Temos que ter a noção de que estamos a dar um feedback a alguém e queremos que essa pessoa se motive a continuar e que veja esse feedback como algo muito construtivo e positivo”, explica. Este exercício promove não só a melhoria técnica, mas também a empatia e a escuta ativa. “Comunicar também é ouvir”, reforça.

Para que este processo funcione, o ambiente do clube é determinante. “É um grupo acolhedor, com muita interajuda e colaboração. É onde nós podemos errar. E é onde nós devemos errar, porque aprendemos com os erros.” A metáfora é simples: o clube funciona como um “ginásio da oratória”. Erra-se em segurança para depois brilhar fora do clube.

Outra das vantagens apontadas é a dimensão internacional da organização. Ao tornar-se membro, qualquer participante passa a integrar uma rede global, podendo visitar clubes em qualquer parte do mundo. “Vamos de férias ou em trabalho e podemos visitar um clube. É como se fosse uma família. Entramos e somos acolhidos”, relata Ana Sofia Gomes, que já viveu essa experiência.

A escolha da Biblioteca Municipal Raul Brandão como local das sessões não foi casual. Ana Sofia Gomes destaca a abertura da Câmara Municipal e a importância simbólica do espaço. “A biblioteca é um espaço muito especial para a comunidade. Faz parte da nossa história.” Situada no centro histórico, a biblioteca representa, na sua perspetiva, uma porta aberta à comunidade e um convite à participação cívica.

As sessões terão periodicidade quinzenal e uma estrutura definida. A primeira parte é dedicada aos discursos preparados, nos quais os membros apresentam projetos inseridos num percurso formativo estruturado. Segue-se o momento dos improvisos, uma dinâmica



particularmente apelativa para quem assiste pela primeira vez, onde os participantes são desafiados a falar sobre temas inesperados. “Grande parte da nossa vida é improvisada. Temos que trabalhar também esse músculo”, explica.

A sessão termina com avaliações detalhadas, incluindo controlo de tempo, contagem de muletas de linguagem e até uma análise gramatical, que valoriza a riqueza da língua portuguesa. “No final de contas, toda a gente é avaliada e mesmo os próprios avaliadores são avaliados. É um crescimento global a cada sessão.”

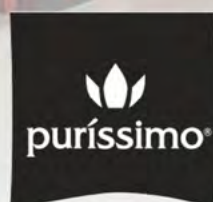
O clube destina-se a todos os maiores de idade: estudantes, profissionais, reformados ou qualquer pessoa que queira melhorar a sua comunicação. Cada membro avança ao seu ritmo, apresentando projetos quando se sente preparado.

As portas estão abertas. “Serão muito bem-vindos”, garante Ana Sofia Gomes, convidando a comunidade vimaranense a descobrir um movimento centenário que promete dar voz e confiança à cidade e aos vimaranenses.

PUB

Arco
Cash & Carry

GUIMARÃES - SANTA MARIA DA FEIRA - LISBOA - FARO



a marca do consumidor exigente

Parceria

RENEGOCIAR CONTRATOS: O PRIMEIRO PASSO PARA POUPAR

O início de um novo ano é, para muitas famílias, sinónimo de reorganizar o orçamento após as despesas das festas. Este período pode também ser uma excelente oportunidade para poupar de forma simples e eficaz: rever e renegociar contratos, sem comprometer a qualidade dos serviços.

A DECO tem vindo a alertar que áreas como a energia, as telecomunicações, os seguros e os serviços financeiros continuam a representar uma fatia demasiado elevada das despesas familiares. Em muitos casos, isto acontece não por necessidade, mas porque os contratos não são revistos durante anos e acabam por deixar de refletir as melhores opções disponíveis no mercado.

Renegociar não significa mudar apenas por mudar. O primeiro passo é conhecer bem o contrato que tem em vigor. É importante saber quanto paga por mês, qual a duração do contrato, se existe período de fidelização e quais as penalizações em caso de rescisão. Muitos consumidores continuam a pagar por serviços que já não correspondem às suas necessidades atuais ou por preços que já não são competitivos.

No caso da energia, comece por fazer comparações. Mudar de fornecedor de eletricidade ou gás não tem custos, não implica qualquer interrupção do serviço e pode resultar em poupanças significativas, uma vez que os preços variam com frequência. A DECO recomenda que os consumidores comparem tarifas com regularidade, verifiquem se a potência contratada é adequada ao seu consumo e confirmem se não estão a pagar serviços adicionais de que não precisam. Em muitos casos, uma simples alteração de tarifa ou de fornecedor pode traduzir-se em dezenas ou mesmo centenas de euros poupados por ano.

No que toca às telecomunicações (internet, televisão e telemóvel), também há margem para reduzir despesas. A DECO alerta para contratos com períodos de fidelização longos e para aumentos automáticos de preços que passam despercebidos. Antes de aceitar uma renovação, é importante confirmar se a fidelização já terminou, comparar ofertas semelhantes no mercado e negociar com o operador atual. A experiência da DECO mostra que muitos operadores estão disponíveis para melhorar condições quando o cliente demonstra intenção de mudar.

Começar o ano a rever contratos pode não parecer uma prioridade, mas é uma forma eficaz de aliviar o orçamento mensal sem abdicar da qualidade dos serviços. Pequenas decisões tomadas nesta fase podem fazer uma grande diferença ao longo de todo o ano.

Informe-se connosco. Pode contar com o apoio da DECO Minho através do número de telefone 258 821 083 ou através do endereço eletrónico deco.minho@deco.pt



AQUECER A CASA É TAREFA QUASE IMPOSSÍVEL PARA MUITAS FAMÍLIAS

O frio e a humidade instalaram-se em todo o território português, começando o ano com um Inverno rigoroso, tornando o aquecimento e o conforto das casas uma prioridade de todas as famílias. Porém, essa prioridade parece ser missão impossível para muitos consumidores.

Estima-se que 80% das necessidades energéticas de uma família europeia dizem respeito ao aquecimento do ambiente e de águas sanitárias, pelo que é importante fazer uma utilização correta e escolher equipamentos eficientes, para reduzir o consumo e, consequentemente, a sua fatura energética.

O mercado de equipamentos de aquecimento tem evoluído significativamente, oferecendo hoje diversas soluções disponíveis.

Os aquecedores portáteis, como os termoventiladores, convectores, emissores e radiadores a óleo, ainda são as soluções de aquecimento para a casa mais procuradas pelos consumidores portugueses, especialmente por serem as mais baratas. Contudo, por serem pouco eficientes, resultam num aumento das faturas da eletricidade e a sua utilização contínua, provoca emissões de CO2 muito significativas. Neste sentido, devem ser usados pontualmente, como fontes secundárias de aquecimento. Se ainda assim optar por este tipo de solução de aquecimento, tenha em conta a eficiência destes aparelhos (enumerados do mais eficiente para o menos): Termoventiladores > Convectores > Emissores > Radiadores a óleo.

A EVA – Energy Virtual Assistance, plataforma da DECO dirigida a todos os consumidores de energia, apresenta-lhe algumas opções energeticamente eficientes, as suas vantagens e desvantagens. Estas soluções representam um custo inicial elevado, que pode variar conforme as suas necessidades de aquecimento de ambiente.

O principal conselho que a DECO lhe oferece é o de entrar sempre em contacto com um profissional para o apoiar na escolha e instalação do seu sistema de aquecimento, com o objetivo de conseguir fazer o melhor investimento possível. Apesar do investimento inicial elevado, estas soluções permitem poupança energética, redução de emissões de CO2 e diminuição da fatura de eletricidade. Em paralelo, podem ser adotadas outras medidas simples para melhorar a eficiência do aquecimento, como o uso de painéis refletivos ou radiadores mais eficazes. Saiba mais em eva.deco.pt



CRISTINA CÊPA VENCE ELEIÇÕES NA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GUIMARÃES

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Cristina Cêpa Carvalho foi eleita provedora da Santa Casa da Misericórdia de Guimarães para o quadriénio 2026-2029, após a vitória da Lista A nas eleições realizadas a 31 de janeiro. A candidata apresentou-se a sufrágio com um projeto assente na “estabilidade e futuro” da instituição, defendendo a continuidade, a competência e o humanismo na gestão.

A Lista A propôs dar seguimento ao trabalho desenvolvido nos últimos anos, numa linha de continuidade com a liderança do anterior provedor, Eduardo Leite, agora mandatário da candidatura vencedora.

Com 514 anos de história, a Misericórdia de Guimarães apoia atualmente mais de 500 famílias, contando com quatro Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), um Lar Residencial, um CACI e uma unidade de internamento no Hospital de Santo António dos Capuchos. A instituição emprega cerca de

220 colaboradores e gere um orçamento superior a 6,5 milhões de euros.

Entre as principais propostas apresentadas por Cristina Cêpa destacam-se a criação de novas camas em ERPI, o reforço e modernização do Apoio Domiciliário com resposta 24 horas, novas soluções para pessoas com necessidades especiais e projetos de envelhecimento ativo, como o cohousing sénior. Na área da saúde, a nova provedora defende a valorização do Hospital de Santo António dos Capuchos, com a ampliação de serviços e estabelecimento de parcerias estratégicas.

A sustentabilidade financeira, a captação de fundos comunitários, a digitalização de processos e a valorização dos colaboradores são igualmente prioridades assumidas pela nova direção, que se apresenta como garante de uma “gestão rigorosa e preparada para os desafios futuros da instituição”.

PUB

arrecadações pequenos armazéns self-storage soluções de armazenagem car&nautic storage



Arrecadações da Quintã

Travessa Ferreira de Castro s/n (GUIMARÃES)

arrecadacoesdaquinta@gmail.com

facebook/arrecadacoes

253 539 500



MADURA, LIVRE, PODEROSA

OLGA RORIZ

TEXTO: ELISEU SAMPAIO - FOTOS: A OFICINA



Doze anos depois de A Sagração da Primavera, Olga Roriz voltou a estar sozinha em palco. Fê-lo em Guimarães, na abertura da edição de 2026 do Guidance - Festival Internacional de Dança Contemporânea, com O Salvado (tudo o que ela conseguiu salvar), apresentado a 5 de fevereiro, no Grande Auditório Francisca Abreu, no Centro Cultural Vila Flor. Valeu a pena a espera.

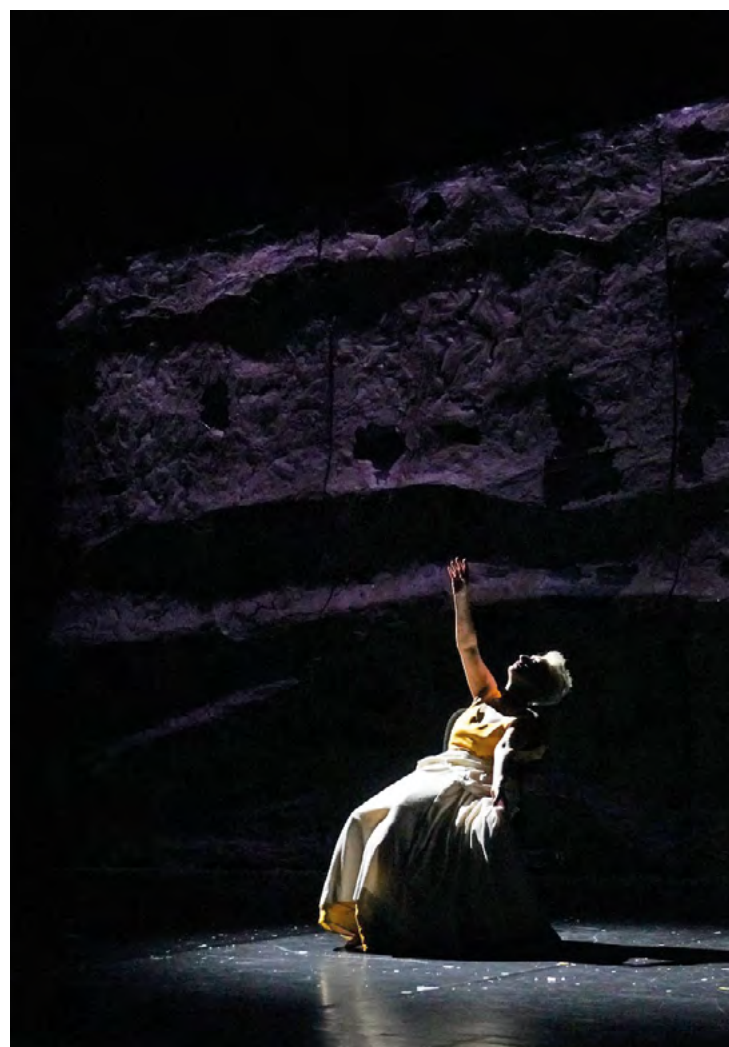
Imponente, livre de amarras e profundamente presente, Olga Roriz apresentou-se inteira aos espectadores. O corpo marcado pelo tempo, pela experiência e pela memória foi o centro absoluto de um espetáculo que não procura reinventar linguagens, mas aprofundar uma luta interior partilhada com quem assiste. Como quem resiste a um naufrágio, a coreógrafa interroga-se: o que se salva depois da catástrofe? O que permanece colado ao corpo? O que ainda não morreu?

O Salvado nasce dessa pergunta em aberto. Não oferece respostas fáceis. Antes constrói uma topografia do tempo: um mapa feito de gestos, imagens, palavras e vestígios, tecido ao longo de um ano e de seis residências artísticas. É um trabalho sobre o que fica e o que se perde, sobre o que se desprende para se tornar matéria, memória ou presença. Tudo suspenso. Tudo no ar. Tudo ancorado na lembrança.

A banda sonora, intensa, envolvente, por vezes quase alucinatória, conduz o público por diferentes estados emocionais. Ouvem-se músicas preferidas da artista a sua voz que emerge. O resultado é hipnótico. A plateia, que praticamente esgotou a sala maior do CCVF, deixou-se levar por um espetáculo rico, denso e arrebatador, onde o tempo da lembrança e do esquecimento se entrelaçam e se confrontam.

Neste regresso ao solo, Olga Roriz afirma-se segura, orgulhosa do seu percurso, do seu corpo e da sua feminilidade. Aos quase 70 anos, apresenta-se sem concessões, com uma força rara, provando que a maturidade pode ser território de radical liberdade artística. O Salvado inscreve-se assim de forma natural e poderosa no seu percurso, não como balanço final, mas como gesto vivo, urgente, aberto ao que ainda está por vir.

O Guidance, na sua XV edição reafirmou-se como um dos mais relevantes festivais de dança contemporânea do país. A abertura, assinada por Olga Roriz, deixou a certeza de que há corpos e artistas que continuam a resistir, a criar e a existir com uma intensidade rara.



A portrait of an older man with glasses, smiling, wearing a red academic cap and a red stole with a large, ornate red floral embroidery. He is wearing a dark suit jacket and a white shirt with a dark tie. The background is a plain, light-colored wall.

**“NENHUM POVO PODE
ENTREGAR A CONSTRUÇÃO DO
SEU ESTADO A TERCEIROS”**

**WLADIMIR BRITO, O PROFESSOR E O POLÍTICO
QUE PREFERE O COMPROMISSO AO CONSENSO**

ENTREVISTA: RUI DIAS - FOTOS: WLADIMIR BRITO



WLADIMIR BRITO CIDADÃO DE GUIMARÃES, DE PORTUGAL, DE CABO VERDE, DA GUINÉ E DO MUNDO

Nasceu em 1948, na Guiné, filho de pais cabo-verdianos, mas foi muito cedo para Cabo Verde, onde cresceu e fez o ensino primário e secundário, num dos melhores liceus do Império Português. Teve a PIDE à perna pela primeira vez, quando tinha 16 anos, por passar Zeca Afonso na rádio, mas ainda sem consciência política.

As primeiras sementes de revolta desenvolveram-se na Guiné, na adolescência, quando viu como eram tratados os rapazes pobres da sua idade. A consciência política fermentou em Coimbra, durante o curso de Direito, entre discussões literárias, filosóficas e sobre a história. Foi expulso da universidade e com isso o regime só conseguiu um jovem oficial para ajudar no 25 de Abril.

Depois da independência, viu, com tristeza, a Guiné transformar-se num Estado autoritário. Consola-se com o sucesso de Cabo Verde, até porque foi “o pai” da Constituição do país. Quer continuar a agitar consciências e a apelar a que “se vá ver em profundidade”.

O professor nasceu na Guiné, mas os seus pais eram cabo-verdianos. Como foram esses primeiros anos da sua vida?

Sim, nasci na Guiné, filho de pais cabo-verdianos. A Guiné teve uma Administração Pública dominada por cabo-verdianos. Eram os intelectuais do Império, porque havia, em São Vicente, um liceu de enorme categoria que eu, felizmente, ainda apanhei. Desde muito cedo, houve pessoas de Cabo Verde que vinham para Portugal, para se formarem em Direito, Medicina e Administração Pública. Normalmente, emigravam ou eram recrutados para trabalhar nas colónias. Cabo Verde fazia a administração da Guiné e em parte de Angola, como Goa fazia a administração de Moçambique. O



Estado Novo fazia essa divisão. Os meus pais foram para a Guiné para trabalhar, o meu pai na Administração Pública, a minha mãe como pequena empresária. Tinha aquilo que hoje chamamos de takeaway e uma lavandaria. Eram serviços prestados aos cabo-verdianos que estavam deslocados na Guiné e não tinham família.

Com que idade é que saiu da Guiné?

Era muito novo, teria dois anos e seis meses aproximadamente.

Não tem memórias desse tempo na Guiné?

Muito difusas. Tenho memórias de um acidente que tive lá e pouco mais do que isso. Lembro-me de um empregado da família que era muito fiel, tinha uma adoração absolutamente anormal por mim e que dizia que só morreria quando me visse. Só voltei à Guiné para passar férias e estar com a minha mãe aos 16 anos. Nessa altura, esse empregado foi ao porto buscar-me e, nesse ano, morreu.

Portanto, saiu muito pequeno da Guiné, mas deixando os pais para trás?

Sim, os meus pais ficaram lá. E fui para a casa do meu tio-avô, que também tinha educado o meu pai e o meu tio, irmão do meu pai.

O objetivo era proporcionar-lhe uma educação melhor?

Inicialmente, o objetivo era vir para Portugal, para ver o ambiente dos sítios onde se podiam pôr crianças para serem educadas, e depois talvez voltar para a Guiné, isso eu não sei ao certo. Mas, quando cheguei a Cabo Verde, a minha família cabo-verdiana opôs-se à minha vinda para Portugal. Disse: 'não, ele fica aqui'.

Foi uma coisa de afetos?

Sim, sim, de afetos. As minhas tias, a Eduarda Brito e a Gabi Brito, e o meu tio Jorge Brito, rodearam-me de amor. Eu não tenho palavras para descrever o que eles fizeram por mim, quando era miúdo.

Depois estudou em Cabo Verde?

Sim, fiz toda a minha escolaridade, até vir para a universidade em Cabo Verde.

Como é que caracteriza esse tempo? Sabe-se que havia um bom liceu em Cabo Verde.

Um dos melhores liceus do Império Português na altura. Apanhei professores que tinham sido professores do meu pai. Havia uma enorme estabilidade do professorado, o que é vantajoso. Miúdos da minha idade na Guiné-Bissau, quando eu ia passar férias, não



tinham a mesma instrução que eu. Nos almoços, lá em casa, ouvia os pais dizerem aos outros miúdos, 'olha o Wladimir que anda no quinto e tu ainda estás no segundo', e isso deixava-me constrangido. Eram os meus amigos da paródia.

"HAVIA UM ENGENHEIRO COREANO QUE NOS ENSINAVA MATEMÁTICA"

São Vicente era uma espécie de capital cultural de Cabo Verde. Um porto onde atracavam muitos barcos, militares, de mercadorias e de pesca. Teve contacto com esse movimento quando era um jovem estudante?

Sim, tive contato até com coreanos. Falava com os marinheiros e conheci muita gente. Conheci pessoas na rua que falavam diversas línguas. Isso deu à minha geração uma abertura para o mundo e para a não discriminação. Havia um engenheiro coreano que nos ensinava matemática. Lembro-me de falar alemão - eu estudava a língua porque queria ir para Direito - com um marinheiro que ficou muito surpreendido por eu saber dizer algumas coisas na língua dele.



Os cabo-verdianos são, tipicamente, gente muito musical e com muito ritmo, isso também fez parte da sua juventude?

Sem dúvida nenhuma. Dançava. Acho que era o que mais gostava. Nós fazíamos festas no início do ano com danças, festas no fim do ano com bailes, aniversários com bailes. Não há reunião de cabo-verdianos que não tenha uma viola. Entrávamos no ritmo. Desde pequeno aprendia-se. Em casa ensinavam-se os passos, as minhas tias mostravam como era. Lá, é uma coisa que decorre da envolvente cultural.

O PRIMEIRO EMBATE COM A PIDE

Politiza-se quando chega a Lisboa ou enquanto jovem aluno de liceu já tinha alguma ideia de que o mundo não era como devia ser?

Não fui precoce nessa matéria. Mas há alguns fenómenos que me advertiram e ficaram no meu inconsciente. O primeiro contato que tive com a PIDE foi quando andava no liceu, devia ter 16 ou 17 anos. Colaborava na rádio local e, uma vez, o locutor foi tomar café e disse-me, 'faz aí o alinhamento e anima o povo'. Eu coloquei Zeca Afonso, "Menino do Bairro Negro". No dia seguinte, a PIDE foi lá e durante uns tempos andaram atrás de mim. Queriam saber o que é que eu lia e se tinha recebido instruções do PAIGC [Movimento que combatia a presença portuguesa na Guiné e em Cabo Verde]. Sinceramente, naquele tempo, aquela música do Zeca Afonso soava-me simplesmente bem. Acabei por conhecer o Zeca em Coimbra, mais tarde.

Só quando chega a Lisboa é que começa a desenvolver uma consciência política?

Na Guiné-Bissau, quando fui passar férias, aos 16 anos, já houve um traço de revolta da minha parte. Houve uma ocasião em que eu estava num quartel, debaixo de um telheiro, abrigado da chuva, e junto comigo estavam uns miúdos pobres, daqueles que os pais tinham morrido na guerra. Decorria um exercício e os militares chegaram perto de mim e disseram-me, 'o menino agora vai para casa', aos outros empurraram-nos com as coronhas das espingardas. Chocou-me, porque eles eram da minha idade e estávamos todos nas mesmas circunstâncias, a procurar abrigo da chuva. Um fósforo acendeu-se dentro de mim. A minha mãe acolhia em casa crianças de rua, alguns ficavam algum tempo e iam embora, outros ficaram muitos anos. Há uma que ainda hoje me chama tio. Esse trabalho social que a minha mãe, uma pequena empresária, fazia, também me despertou para a necessidade de olhar os outros.





E o seu pai?

Ele era muito amigo do Amílcar Cabral e do Aristides Pereira [fundadores do PAIGC], cresceram juntos. Só quando cheguei a Lisboa, é que o meu pai me falou da luta de libertação. É claro que eu já sabia que existia. Cheguei no ano em que morreu o Che [Guevara] e ele falou-me da figura e da sua importância. O meu pai educou-me por objetivos: se alcançava, recebia um presente; se não atingia, não recebia e podia até ter uma sanção. Ainda hoje organizo a minha atividade por objetivos. Ele foi sempre uma figura muito presente, mesmo quando eu estava em Cabo Verde e estávamos afastados. Mandava-me livros e dava-me um prazo para apresentar uma síntese.

Inicialmente, era para estudar em Lisboa, mas acabou em Coimbra?

É verdade, gosto de cidades pequenas, com dimensão humana, em que as pessoas se conhecem e dizem 'bom dia' a quem passa na rua. Lisboa não me servia e disse isso ao meu pai. Acabei por ficar um ano na capital para repetir o exame de admissão porque, naquele tempo, nenhum estudante das colónias passava à primeira.

Em Coimbra encontrou-se com os estudantes do Império?

Encontrei os meus amigos que andavam em Medicina, Engenharia... Aí sim, começa a crescer a importância da consciência política. Para além desses amigos comecei a andar com portugueses antifascistas, com quem me dava muito bem.

Foi boémio ou foi só estudo?

Vivi numa casa [a 25] porque alojava esse número de estudantes e depois numa república. No meu caso, fui meio boémio, meio a sério, porque eu tinha objetivos. No dia em que me deixou em Coimbra, o meu pai disse-me: 'daqui a cinco anos venho buscar-te'.

"MAL CHEGUEI A COIMBRA, PARTICIPEI LOGO NAS GREVES DE 1968"

E foi?

Não, porque entretanto fui expulso. Mal cheguei a Coimbra, participei logo nas greves de 1968. Depois, gostava muito de filosofia, de história, literatura e envolvi-me em grupos onde se falava desses temas e onde procurava gente que sabia mais do que eu - Canotilho, Vital, Joaquim Namorado, Aníbal Almeida - e que me ensinava. A cultura, na minha opinião, recobre a política. Em 1973, houve umas movimentações e eu fui expulso, juntamente com o Vasconcelos [Pedro Bacelar de Vasconcelos, professor catedrático jubilado da UMinho e ex-governador civil de Braga] e muitos outros colegas.

Na sequência disso, o que é que lhe aconteceu?

Mandaram-me para a tropa, primeiro para Mafra e depois para o Porto, para fazer a especialidade de condutor-auto. Acabei por ser colocado na Figueira da Foz, a gerir uma espécie de escola de condução militar. Tinha acontecido o Golpe das Caldas, que falhou. O pessoal das Caldas da Rainha foi espalhado e alguns foram parar à Figueira e difundiram a mensagem.

Acabou por se ver envolvido no 25 de abril? O regime "metia as raposas no galinheiro"?

Metiam os lobos nos quartéis e eles comportam-se como lobos [riso]. Na Figueira, conheci o capitão Dinis Almeida e, por intermédio dele, o capitão Ferreira, dos comandos. Eu já estava referenciado como alguém que podia ajudar, porque tinha sido expulso da universidade. Acabei por levá-los a algumas reuniões em Coimbra, porque aquilo era malta pouco politizada. No dia 24 de abril, pediram-me para referenciar outros nomes que pudessem colaborar e eu avancei com o Gama [Jaime Gama, ex-presidente da Assembleia da República], o Remédios e o Ramos. Tivemos uma reunião e foi-nos dito o que ia acontecer naquela madrugada.

“EU HABITUALMENTE OUVIA RÁDIO, PORTANTO NÃO LEVANTAVA SUSPEITAS, DE FORMA QUE FIQUEI ENCARGADO DE FICAR À ESCUTA PARA QUANDO A SENHA PASSASSE - A ‘GRÂNDOLA’”

Qual era a sua missão?

Eu habitualmente ouvia rádio, portanto não levantava suspeitas, de forma que fiquei encarregado de ficar à escuta para quando a senha passasse - a “Grândola”. Quando ouvi, dei o sinal para desencadear o processo. De seguida, tinha que tomar as comunicações e assumir o comando.

Correu bem?

Aquilo era uma malta dura e estavam armados. Nós fomos com cautela, levei comigo o aspirante Domingos que era atirador, mas a coisa acabou por se resolver a bem. O cabo que estava lá, quando percebeu o que se passava, levantou o PBX [central de comunicações] e puxou da “Praça da Canção” [livro de Manuel Alegre que marcou a geração de estudantes que na década de 1960 protestava contra o regime do Estado Novo].

Entretanto, o curso de Direito continuava inacabado? O pai perdooou-lhe por ter falhado o objetivo?

Mandei-lhe uma carta a dizer que, a partir daquele momento, já não tinha nenhuma obrigação para comigo, uma vez que tinha violado o objetivo. Eram circunstâncias especiais e ele atendeu a isso, além de que, até teve orgulho que o filho estivesse envolvido naquilo. Em 1974, fui amnistiado e voltei a Coimbra para terminar o último ano. Foi muito fácil, até porque, durante o tempo que estive na tropa, mantive o estudo e as leituras.

“A POLÍCIA DO NOVO ESTADO GUINEENSE ERA TÃO MÁ COMO A PIDE”

E como é que começou a sua carreira profissional?

Como tinha nascido na Guiné, perguntaram-me se eu queria ir para lá. Acabei por desempenhar funções como ‘advogado popular’. Já era casado, com a minha mulher que conheci em Coimbra e fui com ela. Estive dois anos na Guiné e fiquei muito marcado,



porque tinha sido ali que eu tinha despertado para a discriminação e, agora, via o Estado a tornar-se autoritário. A polícia do novo Estado guineense era tão má como a PIDE. Havia um programa de rádio onde um carteirista que era apanhado pela polícia era obrigado a autoflagelar-se: “Eu sou um bandido, sou um ladrão, não mereço nada ...” Eu tinha aprendido, em Coimbra, sobre direitos fundamentais e aquilo chocava-me.

Manifestou o seu desagrado?

Sim, disse-lhes que se a Suécia, que era quem suportava o orçamento do país, soubesse o que se passava, o dinheiro ia acabar. Se houvesse alguém que traduzisse aquele programa de rádio para o embaixador da Suécia... Não era normal, nenhum país europeu aceitaria aquilo. Quando já era juiz, na minha passagem pela Guiné, salvei da morte sete pessoas. Nalguns casos, eram pessoas que tinham cometido crimes graves, que tinham de ir para a cadeia, mas recusei-me a aplicar a pena de morte. Disse ao ministro que, se quisessem, me julgassem por desobediência.

Saiu da Guiné zangado?

Zangado e triste. Muito triste, porque entendia que tínhamos lutado por uma coisa diferente.

“CABO VERDE TINHA UMA VANTAGEM, TINHA INTELLECTUAIS”

Foi um pouco assim em todas as ex-colónias, até em Cabo Verde?

Em Cabo Verde havia também um certo autoritarismo. Houve alguma repressão violenta, mas nunca foi coisa de matar, em Cabo Verde não se mata ninguém. Houve muita gente que teve de emigrar - caso do ex-presidente Jorge Carlos Fonseca - para não serem presos, porque havia muita pressão sobre eles. Mas o



cabo-verdiano foi sempre democrata, porque viveu sempre a falar aquilo que queria, mesmo na época colonial. Cabo Verde tinha uma vantagem, tinha intelectuais. Angola, por exemplo, também tinha gente muito boa, mas eram poucos para toda aquela imensidão.

A certa altura, no início da década de 1990, Cabo Verde reencontra-se com o caminho para a democracia e o professor teve uma participação bastante ativa no processo?

Quando se deu a queda da União Soviética, com a Perestroika, em Cabo Verde havia uma "pirestroika", porque o primeiro-ministro chamava-se Pires [riso]. Começou a haver movimentos de fundo para a abertura à criação de partidos políticos. O meu grupo veio a fundar o Movimento para a Democracia. É nesse quadro que o Carlos Veiga, dirigente máximo deste movimento, me pede para criar um projeto de Constituição. Foi aqui nesta secretária [no gabinete em Guimarães] que foi escrita. Ia a Cabo Verde, discutia, e trazia as alterações que eram necessárias. Entretanto, ganhamos as eleições, autárquicas e legislativas e isso foi muito importante porque tivemos maioria. Cabo Verde teve a vantagem de ter uma Constituição feita por um cabo-verdiano com ajuda de outros cabo-verdianos. Nós não podíamos importar uma Constituição, não ia resultar. Fizemos um texto que permite que haja estabilidade política. Em Cabo Verde, nunca nenhum Governo foi derrubado e não é por não ser possível, é porque é preciso justificar de forma fundamentada e fica escrito.

"NENHUM POVO PODE ENTREGAR A CONSTRUÇÃO DO SEU ESTADO A TERCEIROS"

Parte dos problemas que houve em Angola tiveram origem no sistema político?

Claro, houve uma época em que o José Eduardo dos Santos estava sempre a demitir primeiros-ministros. Em África o semi-presiden-

cialismo não funciona. Em África, ou manda um, ou não manda ninguém. Nenhum povo pode entregar a construção do seu Estado a terceiros.

Em Angola, o processo democrático não correu tão bem?

Houve algumas mudanças. Angola tem um problema sério de corrupção. Foram trinta anos de alta corrupção. É preciso começar nas crianças da escola primária. Nenhum presidente consegue fazer grande coisa, porque as próprias elites são corruptas. Não se resolve com justiça criminal, seria necessária uma província só para prender todos os corruptos.

"GUIMARÃES É UM LUGAR COM ESCALA HUMANA, BOM PARA SE VIVER"

Deixando África, como é que Guimarães entra na sua vida?

Quando voltei da Guiné-Bissau, a Sofia [esposa] estava grávida, vinha para ter o meu filho mais velho, o Eduardo, e veio para casa da família, que era daqui. O pai dela era um dos advogados mais prestigiados da cidade e teve a amabilidade de me acolher, até porque eu já tinha alguma experiência de advocacia. Também gostei da cidade e da sua dimensão mediavalesca. Era um lugar com escala humana, bom para se viver.

A relação com a Universidade do Minho, como é que começou?

Entretanto, voltei a Coimbra para fazer um mestrado, queria estudar a separação dos poderes, que era uma coisa que me perturbava com o que vi na Guiné e também em Cabo Verde. A minha tese é sobre esse tema. Quando voltei a Guimarães, convidaram-me para assistente e por lá fiquei. Houve um período em que me afastei porque houve por ali umas perseguições, diziam que eu era comunista.

"SAÍ QUANDO HOUE A PERESTROIKA E O PCP CRITICOU O PROCESSO"

Esteve nas listas do PCP e do Bloco de Esquerda (BE), mas nunca foi militante?

O único partido de que fui militante foi o PAIGC. Era uma questão de luta de libertação, aqui também é uma questão de luta, mas política. Em Guimarães, quando fui na lista do PCP, na altura era APU [Aliança Povo Unido], para a Assembleia Municipal, tínhamos constituído um grupo de independentes de esquerda que queria participar ativamente. Nesse quadro, o doutor Santos Simões, eu e vários outros, reunimos e decidimos que podíamos entrar pelo partido mais próximo do nosso ideário que era o PCP. Cheguei a ser líder parlamentar, mas mantive sempre a minha condição de liberdade. Discutíamos e chegávamos a um acordo. Evitei sempre o consenso e privilegiei o compromisso. Saí quando houve a Perestroika e o PCP criticou o processo. Demiti-me do cargo de

líder parlamentar. No caso do BE, eu, o Carlos Mesquita e outros, formamos um grupo e foi o mesmo sistema. Nunca fui militante do BE.

Na medida em que não foi eleito vereador, acha que a candidatura à Câmara pelo BE foi uma perda de tempo?

Não. Eu fui o único candidato que escrevi o programa. Tinha lá coisas que depois o Bragança [Domingos Bragança, ex-presidente da Câmara de Guimarães] acabou por concretizar. Veja-se as zonas de 30 quilómetros hora, junto das escolas. Havia outras coisas, como autocarros dedicados para o transporte de estudantes, como se vê nos EUA. Transporte em pequenos autocarros, nas freguesias mais afastadas, outra medida que está a ser implementada. Eles pegaram na ideia e deram uma pequena volta, talvez até para melhor, porque aquilo era para amadurecer.

O que é que lhe falta fazer?

O que me falta fazer é morrer!

Vou continuar a trabalhar para agitar as pessoas e criar consciência crítica. Isto é, demonstrar que o mundo é complexo e, portanto, o pensamento não pode ser simplista. O pensamento tem de ser complexo, como diz Edgar Morin. E, por outro lado, levar as pessoas a desconstruir, no sentido derrideano do termo, ou seja: ir ver na profundidade.





Agora a triagem
é no SNS 24

Antes de ir
à urgência
ligue sempre



808 24 24 24

SABIA QUE...?

NOS CENTROS DE SAÚDE (SAC):

Cabeceiras de Basto
Celorico de Basto
Fafe
Guimarães
Mondim de Basto
Vizela

TEMOS DISPONÍVEIS PARA SI:

Raio - X, Eletrocardiograma e Análises Urgentes

SERÃO OS DIREITOS DE IMAGEM UMA FONTE ESSENCIAL PARA O PAGAMENTO DOS JOGADORES?

TEXTO: VASCO ANDRÉ RODRIGUES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

PRESCINDIR DO SALÁRIO PARA RECEBER UMA MAIOR PERCENTAGEM DE DIREITOS? O CASO BENZEMA...

Há poucos dias, a polémica estalou...

Karim Benzema, actual jogador dos sauditas do Al-Itthiad, onde chegou proveniente do Real Madrid no início da época de 2023/24, após as negociações para a sua renovação contratual terem entrado a um impasse, anunciou que, até ao final do seu vínculo contratual, não iria mais entrar em campo para defender as cores do clube.

O jogador francês, vencedor do Ballon d'Or de 2022, até ao final do contrato que tinha acordado ia auferir 8,3 milhões de euros mensais de salário. Ora, tal quantia foi considerada excessiva pelo seu clube que lhe contrapôs com uma inesperada oferta: assim, pretendia-se que o jogador deixasse de auferir salário para passar, apenas, a ganhar dinheiro com os seus direitos de imagem.

Como resposta, o jogador considerou esta proposta insultuosa, ainda, para mais depois de ter-lhe sido prometido verbalmente que iria ter um aumento salarial, e ter sido público que o Al-Itthiad estaria disposto a perder a cabeça, desconhecendo-se o que isso é para um emblema daquelas paragens, para tentar contratar o argentino Leo Messi...que, contudo, preferiu continuar na Major League Soccer



ao serviço do Inter de Miami. E tal levou a que o franco-argelino tomasse uma posição de força, de insurreição contra a administração do clube, que, acabaria por findar com o jogador a comprometer-se com o rival Al-Hilal...e a desencadear a insatisfação de Cristiano Ronaldo, descontente pela aposta do fundo soberano saudita no maior rival do seu Al-Nassr.

Chegados a este ponto importará especificar o que é a figura dos direitos de imagem e a importância cada vez maior que eles possuem no mundo do futebol e que comprovam que os jogadores de futebol são cada vez mais estrelas à escala planetária, seguidos e idolatrados por muitos milhões de pessoas em todo o mundo.

MAS, AFINAL EM QUE FALAMOS?

Chegados a este ponto importará determinar com o que se prendem os direitos de imagem, uma figura tão em voga, nos dias de hoje, no futebol.

Desde logo, importará referir que se encontram previstos no artigo 14º da Lei nº 54/2017, de 14 de Julho, que estabelece o regime jurídico do praticante desportivo, do contrato de formação desportiva e do contrato de representação ou intermediação.



No disposto legal a eles atinente procura-se dar um direito positivo e outro negativo, se assim poderemos dizer, ao praticante. Assim, terá o direito a utilizar a sua imagem ligada à prática desportiva e, simultaneamente, opor-se a que outros a usem para exploração comercial sem a sua autorização. O nº2, todavia, faz uma ressalva que terá de ser considerada e que se refere aos direitos da entidade empregadora desportiva quanto à imagem do coletivo dos praticantes, direitos que podem ser objeto de regulamentação em sede de contratação coletiva.

Poder-se-á, pois, dizer que esta figura tem como escopo explorar comercialmente a identidade de um determinado jogador, definindo-se a repartição dos proventos daí decorrentes entre clube e jogador mediante os seus interesses. Deste modo, o clube poderá conservar para si uma percentagem dos valores angariados pelo seu atleta, ou, como o Al-Ittihad pretendia fazer com Benzema deixar o jogador ficar com a totalidade dos direitos, tendo plena liberdade de administração dos mesmos.

Neles poderão estar compreendidos o uso do nome, da assinatura, da face, da camisola, da presença nas redes sociais e em todo o tipo de produtos, sejam do clube ou não.

CLÁUSULAS RELEVANTES

Depois disso, teremos de perceber as cláusulas essenciais que deverão constar do contrato de cedência dos direitos de imagem. Desde logo, a exclusividade, determinando-se as marcas com que o jogador pode-se associar, podendo, até por diversas razões, algumas não serem possíveis de publicitar. Depois, os territórios onde a imagem poderá ser explorada bem como a duração dos acordos e as percentagens que caberão a cada um dos contratantes. Por fim, poderão se inserir cláusulas morais que terão como escopo que a reputação do clube e do próprio jogador sejam protegidas, impedindo-se, assim, que possam surgir os denominados danos não reputacionais.

Almeja-se, deste modo, uma maior autonomia para o atleta, que pode, por sua iniciativa, obter maior autonomia, receitas diversas do salário convencional e poder, mesmo, investir numa marca própria, no caso das super-estrelas internacionais.

Não se pense, contudo, que tal será um apanágio exclusivo do jogador. A entidade empregadora, graças a esta possibilidade, poderá ganhar um maior poder negocial com o jogador, permitindo-lhe conjugar a retribuição fixa com esta modalidade, sendo que poderá ser, igualmente, conducente a uma potencial atracção de novos patrocinadores e consequente maior alcance global.



NO VITÓRIA...

Esta hipótese contratual, em certa medida, estará reservada para os maiores jogadores de futebol mundiais, aqueles que, como demonstramos, geram milhões, para além de atractividade máxima.

Assim sendo, os direitos de imagem, em clubes como o Vitória terão de ser analisados à dimensão do clube, sendo certo que, mesmo assim, poderão ser tomados em consideração.

Tal ater-se-á como o clube pretenderá explorar o seu potencial e, até, desenvolvê-lo, permitindo aos seus atletas locupletar-se com um rendimento provenientes de diversas campanhas que, apesar de poderem ter maior relevância a nível concelhia, poderão ser interessantes para os seus protagonistas.

Na verdade, ainda há bem pouco tempo era usual ver-se as faces de alguns atletas da equipa principal sénior a "passearem-se" nos autocarros municipais. Ou o capitão de equipa, Tomás Handel, a fazer publicidade a um consultório dentário.

Num clube com dificuldades financeiras, como publicamente sabemos que o emblema Conquistador enfrenta, os direitos de imagem poderão constituir uma arma de atracção para a contratação de atletas; atletas esses em que, apesar da retribuição mensal ser reduzida em comparação com outras equipas, poderão ter outras fontes de atracção...e de receita!



**EM 2026 VAMOS
SURPREENDER**
ESTEJA ATENTO AOS
NOVOS CONTEÚDOS

