



REPORTAGEM

UMA AVENTURA AO CORAÇÃO DE ÁFRICA

EDUCATION SUMMIT MAIOR EVENTO DE EDUCAÇÃO EM PORTUGAL
TEVE CASA CHEIA **ANA CANAVARRO** "O MUNDO PRECISA DE MAIS
EMPATIA" **PEDRO E JOSÉ GUILHERME MEIRELES** AMBIÇÃO NO
ARRANQUE DA ÉPOCA DA TEAM M. & COSTAS

N156 MENSAL: ABRIL 2026
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR ELISEU SAMPAIO

+G

MAISGUIMARAES
A REVISTA DA CIDADE BERÇO



ZOME GUIMARÃES ASA

DESTACA-SE NO SUMMIT 2026 E REFORÇA POSIÇÃO COMO REFERÊNCIA NA REDE

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOGRAFIAS: ZOME GUIMARÃES ASA

O Zome Summit 2026, realizado no Barceló Punta Umbría, no sul de Espanha, voltou a afirmar-se como um dos momentos mais relevantes de alinhamento estratégico, cultural e operacional da rede imobiliária Zome. O encontro reuniu consultores, além de convidados e oradores de referência, num ambiente marcado pela partilha de conhecimento, espírito de equipa e reforço de identidade.

Entre as várias estruturas presentes, a Zome Guimarães ASA assumiu um papel de destaque, evidenciando-se como uma das agências com maior percentagem de consultores no evento. Este nível de mobilização não só demonstra um forte compromisso com a formação contínua, como reflete uma cultura interna sólida, assente na proximidade, na colaboração e no investimento consistente no capital humano.

A participação expressiva da equipa vimaranense surge como consequência de uma estratégia clara: promover o crescimento sustentado através da capacitação dos seus profissionais. Estar presente em momentos-chave da rede não é, neste contexto, apenas uma opção, mas parte integrante da identidade da agência.

Ao longo de dois dias, os participantes tiveram acesso a um programa intensivo de formações e palestras inspiracionais, focadas no desenvolvimento pessoal e profissional. Para a Zome Guimarães ASA, estes momentos representam mais do que aquisição de conhecimento – são oportunidades para





reforçar competências, alinhar objetivos e consolidar uma cultura de alto desempenho. O Summit funciona, assim, como um verdadeiro motor de crescimento, tanto a nível individual como coletivo.

Paralelamente à vertente formativa, o evento destacou-se também pelo seu lado humano e relacional. A tradicional festa temática, este ano dedicada à portugalidade, proporcionou um espaço de celebração e descontração entre equipas de todo o país. A Zome Guimarões ASA marcou presença com identidade própria, levando até ao evento o espírito nicolino, num momento que cruzou cultura, energia e sentido de pertença.

O ponto alto do Summit foi a cerimónia de reconhecimento dos melhores desempenhos de 2025, onde a agência voltou a evidenciar-se. Ao todo, 17 consultores da Zome Guimarões ASA foram distinguidos a nível nacional, um resultado que reforça a consistência e a qualidade do trabalho desenvolvido. Entre as distinções atribuídas, destaque para o estatuto Mega Star, reservado a profissionais com faturação superior a 250 mil euros, um dos mais elevados indicadores de performance dentro da rede.

Este reconhecimento surge como reflexo direto de uma aposta contínua na formação, acompanhamento e valorização das pessoas. A Zome Guimarões ASA tem vindo a consolidar uma abordagem centrada no desenvolvimento dos seus consultores, acreditando que o sucesso organizacional depende, em grande medida, da capacidade de potenciar talento e criar condições para a sua evolução.

O impacto do Summit faz-se já sentir no regresso à atividade. A equipa apresenta-se mais alinhada, motivada e focada, com uma visão clara para os desafios de 2026. As aprendizagens adquiridas, aliadas ao reforço das relações internas, traduzem-se num aumento da ambição e da capacidade de execução.

Num setor altamente competitivo como o imobiliário, onde a diferenciação passa cada vez mais pela qualidade do serviço e pela competência das equipas, a Zome Guimarões ASA afirma-se como um exemplo de boas práticas. A forte presença no Zome Summit 2026 e os resultados alcançados consolidam o seu posicionamento como uma das agências de referência na rede, preparada para enfrentar um novo ciclo de crescimento com confiança, coesão e ambição reforçada.



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



FUTURO@ GUIMARÃES 2026



FÁBRICA DE SATÉLITES ÓTICOS EM GUIMARÃES



**PRESIDENTE DE CABO VERDE
EM VISITA OFICIAL**



SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS



**PAULO CASTRO VENCE
CONCURSO DE FOTOGRAFIA**



ECONOMIA DO GOLO



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 DIGITALENTRE O DESERTO E O IMPREVISTO:
A AVENTURA AFRICANA DE SEIS VIMARANENSES

Há viagens que não se medem apenas pelo destino alcançado, mas pela forma como alteram quem as vive. A expedição dos seis vimaranenses que rumaram a África em jipes, com um plano ambicioso de 40 dias até à Beira, em Moçambique, inscreve-se precisamente nessa categoria de experiências que ultrapassam o simples conceito de sucesso ou fracasso.

Não chegaram ao fim do percurso inicialmente traçado. Mas ficaram longe de regressar com “menos viagem”. Pelo contrário: regressaram com cerca de três semanas de estrada, aproximadamente 8.000 quilómetros percorridos e, sobretudo, com uma sucessão de vivências que dificilmente cabem num mapa ou num itinerário.

Num tempo em que tudo parece planificado ao detalhe, desde horários a rotas e reservas, há algo quase desconcertante nesta opção deliberada pelo imprevisível. Viajar sem vistos previamente assegurados, assumir fronteiras como incógnitas, aceitar que uma avaria mecânica pode redefinir o caminho, tudo isto coloca estes viajantes num território cada vez mais raro: o da incerteza assumida.

E é precisamente nessa incerteza que a viagem ganha densidade. África não surge aqui como cenário exótico ou postal turístico, mas como realidade viva, complexa, contraditória. Há beleza nas paisagens, sim, mas também desigualdade, improvisado urbano, contrastes sociais e uma organização do território que desafia o olhar europeu habituado à previsibilidade.

As peripécias relatadas na reportagem desta edição da Revista Mais Guimarães não são apenas episódios curiosos de estrada. São, acima de tudo, pequenas janelas para um mundo onde o quotidiano se constrói de forma diferente, onde o tempo, a infraestrutura e até a noção de distância obedecem a outras lógicas.

Também por isso, reduzir esta viagem à ideia de “não concluída” seria um erro de leitura. Concluir uma rota não é o mesmo que concluir uma experiência. E, neste caso, o que ficou foi precisamente a experiência: o confronto com o desconhecido, a adaptação constante, a convivência prolongada num espaço fechado e móvel, e a percepção de que o mundo é maior, e mais desigual, do que qualquer trajeto previamente desenhado.

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

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
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
Vitor Vilaça

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**



GRUPO MIRANZA REFORÇA PRESENÇA EM PORTUGAL COM AQUISIÇÃO DE UMA NOVA CLÍNICA EM GUIMARÃES

TEXTO E FOTOGRAFIAS: GRUPO MIRANZA

A Miranza, grupo líder em oftalmologia com mais de 40 centros em Portugal, Espanha e Andorra, anuncia que concluiu a aquisição da Oftalmocenter, um centro especializado situado em Guimarães. A operação representa mais um grande passo na estratégia de crescimento do Grupo Miranza em Portugal, e consolida a criação de um polo de oftalmologia de excelência no norte do país.

Com esta aquisição, a Miranza passa a contar com a sua segunda clínica no território português, reforçando o trabalho em rede com a clínica Miranza COANTAS, no Porto, que foi integrada no Grupo em maio de 2025. A colaboração entre os dois centros permitirá ampliar o portefólio de serviços, melhorar o acesso dos pacientes a tratamentos avançados e potenciar a eficiência operacional do Grupo no norte e na área metropolitana do Porto.

UM CENTRO DE REFERÊNCIA

A Oftalmocenter é atualmente o único centro monográfico de oftalmologia em Guimarães, com uma equipa composta por seis oftalmologistas e três optometristas, e um edifício de 150m² com capacidade de expansão.

Foi fundada e desenvolvida pelo Dr. Luís Manuel Rodrigo Gonçalves, um dos médicos mais reconhecidos da região, com mais de três décadas de experiência e uma vasta carreira em cirurgia de catarata, retina médica e alta miopia.



A integração da Oftalmocenter permitirá à Miranza aumentar a sua oferta de cuidados de saúde, bem como encaminhar intervenções cirúrgicas e procedimentos complexos para a Miranza COANTAS, que dispõe de blocos operatórios com tecnologia de última geração.

UM HUB OFTALMOLÓGICO DE EXCELÊNCIA

Esta aquisição vem no seguimento de outra operação concluída no passado mês de maio, que integrou no Grupo Miranza a Clínica Oftalmológica das Antas (agora Miranza COANTAS), um centro clínico dirigido pelo Prof. Doutor Manuel Monteiro Pereira, referência nacional em cirurgia de catarata e córnea.

Localizada no centro do Porto, a primeira clínica da Miranza em Portugal conta com uma área superior a 300m² e um corpo clínico com mais de 20 anos de experiência na área da saúde ocular, sendo verdadeiramente um centro de referência na região norte.

Para além de consultas e cirurgias com tecnologia de ponta, a Miranza COANTAS oferece uma ampla variedade de tratamentos e exames oftalmológicos, entre os quais se incluem laser de argon, laser YAG, injeções intravítreas, ortóptica, cirurgia LASIK e implante de lentes fáquicas.

Com as clínicas no Porto e em Guimarães, a Miranza avança na direção de um verdadeiro hub oftalmológico no norte do país. O seu modelo assenta em protocolos clínicos unificados de diagnóstico, cirurgia e qualidade da assistência médica; na otimização da tecnologia e na capacidade cirúrgica da Miranza COANTAS; em formação médica e atualização de capacidades

conjuntas; e no reforço da acessibilidade a cuidados de oftalmologia de qualidade premium numa nova área de influência com mais de 150.000 habitantes.

“É UMA HONRA INTEGRAR NA
NOSSA REDE UM PROFISSIONAL
COM O PRESTÍGIO DO DR.
GONÇALVES,”

Ramón Berra,
CEO da Miranza.

“Desempenhará um papel fundamental para consolidar o projeto clínico do Grupo Miranza no norte de Portugal, onde pretendemos continuar a crescer ao lado dos melhores especialistas.”

“Portugal é um mercado fundamental para a nossa estratégia ibérica,” acrescentou Ricardo Mateos, Diretor de Desenvolvimento Corporativo da Miranza. “A combinação do talento do Dr. Gonçalves, da força clínica do Prof. Dr. Manuel Monteiro Pereira e das capacidades amplas do Grupo Miranza permite-nos oferecer um projeto diferenciador em Portugal, tanto para pacientes como para profissionais.”



A Miranza é um grupo de referência em bem-estar ocular, que integra uma rede internacional de clínicas especializadas dedicadas à prevenção, diagnóstico e tratamento das principais patologias da visão. O Grupo combina equipas médicas altamente qualificadas com tecnologia avançada e protocolos clínicos unificados, garantindo um elevado padrão de qualidade e segurança em todas as suas unidades.

A sua atuação é complementada pela Fundação Miranza, que promove iniciativas de inclusão e prevenção em saúde ocular para populações vulneráveis. Presente em toda a Espanha e também em Portugal, neste caso com 2 clínicas, no Porto e em Guimarães, o Grupo Miranza continua a expandir-se com uma missão clara: oferecer cuidados oftalmológicos de excelência, centrados nas pessoas e no seu bem-estar visual ao longo da vida. Mais informações em <https://miranza.es/pt-pt/>



“FUTURO@ GUIMARÃES 2026” MOSTROU OPORTUNIDADES PARA NOVAS GERAÇÕES

TEXTO E FOTOGRAFIAS: ELISEU SAMPAIO / MAIS GUIMARÃES

O município de Guimarães reforçou a sua estratégia de captação e fixação de talento jovem com a realização da Feira de Formação, Educação e Emprego “Futuro@ Guimarães 2026”. Integrada no Mês da Juventude, a iniciativa reuniu 68 expositores e transformou o Multiusos num ponto de encontro entre estudantes, instituições de ensino e entidades empregadoras.

Durante a visita ao evento, o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Araújo, destacou a importância da feira como ferramenta para orientar os jovens num contexto de mudança. “O futuro constrói-se precisamente com os jovens e, por isso, Guimarães tem de ser um concelho novamente atrativo para os jovens”, afirmou aos jornalistas, lembrando que o concelho tem perdido população jovem nas últimas décadas.

Acompanhado pelo reitor da Universidade do Minho, Pedro Arezes, e pela dirigente do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, Alexandra Malheiro, o autarca sublinhou a importância da articulação entre o poder local e as instituições de conhecimento para criar oportunidades no território.

A feira reuniu praticamente todas as universidades e politécnicos do Norte do país, além de entidades ligadas à formação profissional, forças de segurança e instituições sociais e de saúde. A organização esteve a cargo da Divisão da Juventude, com o apoio da Tempo Livre, e procurou facilitar o acesso a informação sobre percursos académicos e saídas profissionais.

Ricardo Araújo reforçou que esta iniciativa se enquadra numa estratégia mais ampla de inversão do ciclo demográfico.



“Nós queremos inverter este ciclo. Queremos que Guimarães volte a ser um concelho atrativo para os jovens aqui viverem, trabalharem e estudarem”, afirmou, sublinhando também a necessidade de resolver desafios estruturais como a habitação e a criação de emprego qualificado.

O presidente da autarquia defendeu ainda a modernização do tecido económico local. Apesar da relevância histórica de setores como o têxtil, o calçado e as cutelarias, considerou essencial diversificar a economia. “Temos que criar oportunidades de emprego com qualidade e boas remunerações, para que os jovens possam escolher Guimarães para construir o seu futuro”, disse.

Entre as medidas em preparação, o autarca anunciou a apresentação, até junho, de uma estratégia de desenvolvimento económico e captação de investimento, bem como a criação de uma agência dedicada a essa missão.

Realizada nos dias 22 e 23 de abril, a “Futuro@ Guimarães 2026” afirmou-se como um espaço de orientação e decisão para os jovens, consolidando-se como um pilar da estratégia municipal para tornar Guimarães mais atrativa, inovadora e preparada para o futuro.



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

PUB



PRATOS ÚNICOS,
BONS VINHOS,
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

maio 2026

SÁBADOS COM BARRO: INICIAÇÃO À OLARIA

02 de maio, às 14h30, Atelier de Olaria – Casa do Povo de Fermentões

Este workshop, orientado por Maria Fernanda Braga, oferece uma introdução prática à olaria tradicional.

Durante 2h30, os participantes aprendem os princípios básicos da moldagem, criam uma peça na roda de oleiro e decoram-na com engobes naturais. O valor de 25 euros inclui todo o material necessário e a posterior cozedura da peça. As inscrições devem ser feitas através do e-mail mfbraga@gmail.com.



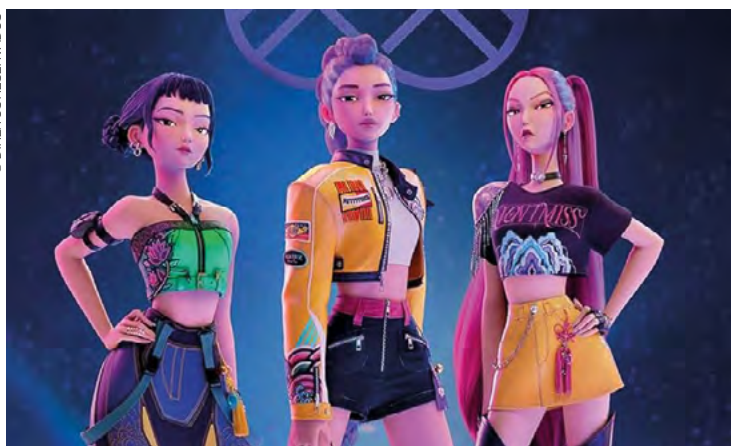
© MARIA FERNANDA BRAGA

GUERREIRAS DO K-POP: HUNTRIX VS SAJA BOYS

10 de maio, às 11h00 e às 15h00 no Multiusos de Guimarães

O universo K-Pop Demon Hunters ganha vida no palco do Multiusos com um espetáculo que mistura música, ação e magia. As lendárias guerreiras Huntrix enfrentam os Saja Boys numa batalha épica marcada por coreografias explosivas, efeitos visuais cinematográficos e figurinos elaborados.

Com duas sessões disponíveis, o evento oferece uma experiência imersiva para todas as idades, transformando cada momento num capítulo inesquecível da cena POP atual.



© DIREITOS RESERVADOS

FESTIVAL CASA D'AGRA

De 15 a 17 de maio, Círculo de Arte e Recreio

O Festival Casa d'Agra regressa em 2026 para consolidar o seu papel como um espaço privilegiado de encontro, criatividade e celebração comunitária.

Este evento multidisciplinar promove o cruzamento de diferentes expressões artísticas num ambiente inclusivo, pensado para todas as idades. Com o objetivo de reforçar a ligação entre os artistas e o território, a edição deste ano promete manter o espírito de partilha que tornou o festival um marco cultural em Guimarães.

CONCERTO DE ALUNOS E PROFESSORES (AMEA)

08 de maio, às 21h30, Sociedade Martins Sarmento

A Academia de Música e Estudos Artísticos Tiago Simões (AMEA) promove um encontro musical único entre diferentes gerações de artistas. Este concerto destaca o diálogo entre alunos e professores, unindo a aprendizagem à experiência em palco através de um repertório diversificado.

Mais do que uma apresentação técnica, o evento celebra o crescimento coletivo e a dedicação artística desenvolvida ao longo do ano letivo.



© AMEA

MEMÓRIAS DA NOSSA TERRA: MERCADO À MODA ANTIGA

23 de maio, das 08h00 às 13h00 no Mercado Municipal

A 5.ª edição desta viagem ao passado recria o ambiente dos finais do século XIX e inícios do XX, transformando o Mercado Municipal num palco de memórias vivas.

Com trajes a rigor, pregões, bailaricos e figuras típicas, como o engraxador e a vendedeira de rendas, o evento conta com a participação de grupos culturais locais e da Osmusiké. Este ano, o destaque vai para a homenagem à Mulher Agricultora, assinalando o ano Internacional da Mulher na Agricultura, designado pela ONU, com uma instalação artística na entrada do Mercado.



© ANTÓNIO ZAMBUJO

ANTÓNIO ZAMBUJO: "ORAÇÃO AO TEMPO"

29 de maio, às 21h30 no Centro Cultural Vila Flor

António Zambujo regressa a Guimarães para apresentar o seu 11.º álbum de estúdio, num espetáculo que celebra a memória e a reinvenção da canção.

O alinhamento destaca o novo single homónimo, originalmente de Caetano Veloso, mas não esquece os clássicos incontornáveis como "Pica do 7" e "Lambreta". É uma oportunidade única para ver um dos maiores nomes da música contemporânea portuguesa num concerto intimista que reflete sobre a passagem do tempo.



PAULO CASTRO VENCE 5.ª EDIÇÃO DO “GUIMARÃES EXPEDIÇÃO FOTOGRAFICA”

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIA: PAULO CASTRO, ANABELA DA SILVA RAMOS E FILIPE SALGADO

O fotógrafo Paulo Castro foi o grande vencedor da 5.ª edição do concurso “Guimarães: Expedição Fotográfica” - Prémio Fotografia Martins Sarmento, com a obra “Raio de Luz”.

O segundo lugar foi atribuído a Anabela da Silva Ramos, com “Equilibradores Ecológicos”, enquanto o terceiro prémio distinguiu Filipe Salgado, autor de “Pastoreio de Betão”. O júri atribuiu ainda uma menção honrosa a Ana Rodrigues, pela fotografia “Água, Passado e Legado”.

As obras premiadas e os restantes trabalhos a concurso estarão em exposição entre 18 de abril e 10 de maio, na Sociedade Martins Sarmento, onde decorrerá também a cerimónia de entrega de prémios, marcada para o dia 18 de abril, às 16h00.

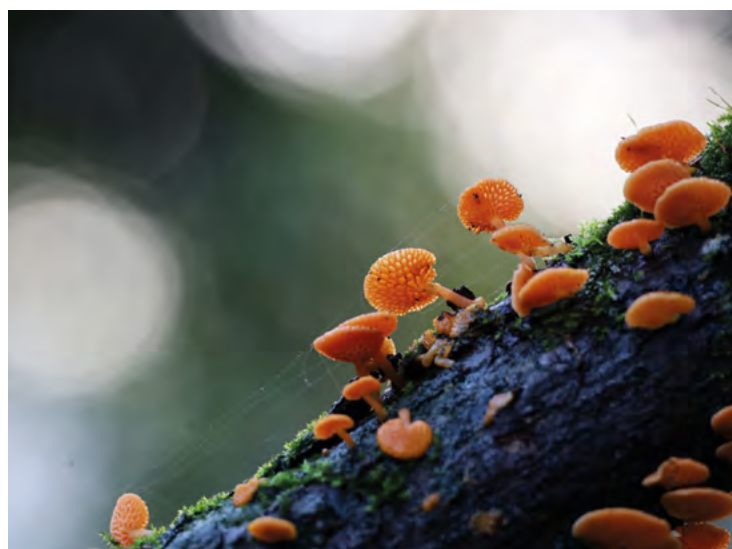
A iniciativa, promovida pela Sociedade Martins Sarmento em parceria com o Cineclub de Guimarães – Secção de Fotografia e

o Laboratório da Paisagem, contou ainda com o apoio de várias entidades ligadas à fotografia e cultura.

Lançado em 2016, o Prémio Fotografia Martins Sarmento tem como objetivo valorizar e atualizar o espólio fotográfico do concelho de Guimarães, incentivando os participantes a captar diferentes perspetivas do território.

Nesta edição, o concurso esteve subordinado ao tema do ambiente, alinhando-se com a distinção de Guimarães como Capital Verde Europeia 2026. Os participantes foram desafiados a apresentar visões críticas sobre a relação entre o ser humano e a natureza, abordando temas como a transformação da paisagem e a coexistência entre o espaço urbano e o meio natural.

Ao todo, participaram 32 candidatos, que submeteram 92 fotografias a concurso.



CEIIA INSTALA PRODUÇÃO DE SATÉLITES ÓTICOS EM GUIMARÃES

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOGRAFIAS: CEIIA

O município de Guimarães vai acolher a primeira unidade de produção de satélites óticos em Portugal, num investimento considerado estratégico para o futuro económico e tecnológico do concelho. A instalação será feita na Fábrica do Alto, em Pevidém, e ficará a cargo do CEiiA - Centro de Engenharia e Desenvolvimento de Produto, entidade de referência nacional na área da engenharia e inovação.

Para o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Araújo, este é um “momento decisivo para a afirmação de Guimarães num setor emergente e altamente competitivo. É uma grande oportunidade para Guimarães se afirmar na economia do espaço”, afirmou o autarca, sublinhando o alcance nacional e internacional do projeto.

A nova unidade integra-se numa estratégia mais ampla de desenvolvimento do setor aeroespacial no concelho, alicerçada na colaboração entre o município, a Universidade do Minho e o CEiiA, no âmbito do Guimarães Space Hub. Este modelo procura potenciar a transferência de conhecimento, a investigação aplicada e a criação de emprego qualificado, consolidando um ecossistema de inovação com impacto duradouro. Recorde-se que as antigas instalações da Fábrica do Arquinho, na cidade, vão acolher a Escola de Engenharia Aeroespacial e também o projeto Fibrenamics.

O projeto está ligado ao desenvolvimento da “Constelação do Atlântico”, e enquadra-se num contexto europeu de reforço da autonomia no domínio espacial, bem como no crescimento deste setor. A unidade de produção de satélites óticos terá aplicações em áreas como a defesa, a monitorização ambiental, a gestão de catástrofes e o planeamento urbano, inserindo-se em cadeias de valor internacionais.

Para além do impacto direto em Guimarães e na freguesia de Pevidém, o investimento é visto como estruturante para o país, contribuindo para a afirmação de Portugal no setor aeroespacial. A instalação da unidade poderá também impulsionar a criação de uma zona de acolhimento empresarial dedicada à economia do espaço, reforçando a centralidade industrial do concelho.



CONSTELAÇÃO DO ATLÂNTICO REFORÇA AMBIÇÃO ESPACIAL PORTUGUESA

A Constelação do Atlântico é um projeto estratégico do setor espacial português, integrado na Agenda NewSpace Portugal e financiado pelo PRR, que aposta no desenvolvimento de satélites de alta resolução para aplicações nas áreas da defesa, segurança e sustentabilidade.

Liderado pelo CEiiA, em parceria com a Força Aérea Portuguesa e empresas como GEOSAT, N30 e CTI Aeroespacial, o projeto pretende posicionar Portugal como fornecedor global de serviços de observação da Terra.

A iniciativa inclui uma constelação de até 16 satélites [óticos e radar], capazes de fornecer imagens de elevada precisão e em quase tempo real, com aplicações como monitorização ambiental, gestão de catástrofes e apoio a missões de defesa.

Reconhecida a nível europeu, a Constelação do Atlântico tem vindo a ganhar relevância estratégica, estando alinhada com programas como o Copernicus e contribuindo para a soberania e resiliência europeias, ao mesmo tempo que reforça a capacidade industrial e tecnológica nacional através de parcerias internacionais.

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

CIDADE

TEXTO: ELISEU SAMPAIO



© LABORATÓRIO DA PAISAGEM

CERIMÓNIA DE ABERTURA DE GUIMARÃES CVE 26 NOMEADA PARA PRÉMIO INTERNACIONAL

A cerimónia de abertura de Guimarães 2026 Capital Verde Europeia, realizada em janeiro no Multiusos de Guimarães, foi selecionada para a shortlist dos SABRE Awards EMEA, na categoria “Non-Corporate | Government Agencies”.

O evento, produzido pela AMVJ Produções, em parceria com a Central de Informação e a Creative Stage, destacou-se pela sua forte componente artística e narrativa, sob o mote “Raízes do Futuro”. A criação propôs uma viagem simbólica pela história e identidade de Guimarães, partindo da ligação entre natureza, memória e sustentabilidade, e refletindo a evolução do território desde a ruralidade até à industrialização e à atual consciência ecológica.

Com mais de duas mil inscrições nesta edição dos prémios, os SABRE Awards EMEA distinguem as melhores campanhas de comunicação na Europa, Médio Oriente e África. A cerimónia de entrega dos galardões está marcada para 21 de maio, no The Brewery, em Londres.

ESPADE DE D. AFONSO HENRIQUES REGRESSA ÀS MÃOS DO PRIMEIRO REI APÓS RESTAURO

A espada de D. Afonso Henriques voltou ao seu lugar original, às mãos do rei, na estátua junto ao Paço dos Duques de Bragança, após um minucioso processo de conservação e restauro. O objetivo foi garantir a integridade e autenticidade de um dos símbolos mais emblemáticos da cidade berço.

Recorde-se que a espada tinha sido removida preventivamente em novembro de 2025, depois de se verificar a ausência do pomo, elemento que remata o punho. O histórico recente da peça inclui episódios de vandalismo, tendo sido partida em 2014, roubada em 2020 e novamente danificada em 2021.

A escultura recupera agora a sua configuração original, respeitando os desenhos de António Soares dos Reis. Inaugurada em 1887 e instalada junto ao Paço dos Duques desde 1940, a estátua de D. Afonso Henriques é considerada um dos mais relevantes marcos patrimoniais da cidade.



© CASTELO DE GUIMARÃES

GLÓRIA NA ESLOVÉNIA: VÍTOR CAMPELOS SAGRA-SE CAMPEÃO PELO NK CELJE

A equipa orientada pelo vimaranense Vítor Campelos garantiu matematicamente o título a quatro jornadas do fim, a 19 de abril, beneficiando de uma vantagem de 13 pontos sobre o segundo classificado, o FC Koper.

Este é o primeiro título da carreira de Vítor Campelos, que assumiu o comando técnico da equipa a 13 de março. Desde então, conduziu o NK Celje a uma campanha sólida, que culmina agora na conquista do campeonato esloveno.

Com 30 jogos disputados, o NK Celje soma 68 pontos, contra os 55 do FC Koper, segundo classificado, sucedendo ao Olimpija Ljubljana como campeão nacional.

A equipa técnica conta ainda com Fernando Baptista e João Pedro Magalhães, também vimaranenses, que acompanham Vítor Campelos nesta conquista inédita nas suas carreiras.



© VÍTOR CAMPELOS

Ao redor do mundo

TEXTO: INÊS SAMPAIO • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



JAPÃO INAUGURA A PRIMEIRA "CIDADE ESPONJA" TOTALMENTE FUNCIONAL

Aproveitando as chuvas de primavera, Tóquio apresentou os resultados da sua primeira área urbana 100% "esponja". Utilizando pavimentos porosos e jardins verticais que absorvem e filtram a água para reutilização imediata, o projeto tornou-se o modelo global de como as cidades podem sobreviver às alterações climáticas. É uma notícia que inspira jovens arquitetos e ativistas ambientais pelo mundo fora.

COACHELLA 2026: O PRIMEIRO FESTIVAL COM "PALCO HOLOFÔNICO"

O festival Coachella, que decorreu agora em abril, estreou uma tecnologia de som holofônico que permite que cada pessoa na audiência ouça uma mistura de som personalizada através de ondas dirigidas, sem necessidade de auriculares.

Além disso, o festival banuiu plásticos de uso único em toda a logística, estabelecendo um novo padrão de sustentabilidade.



MARCA DOS VIVOS 2026: A PASSAGEM DE TESTEMUNHO EM AUSCHWITZ

Neste mês de abril, coincidindo com o Dia da Memória do Holocausto, realizou-se na Polónia a "Marcha dos Vivos". Com o número de sobreviventes a diminuir [apenas 50 puderam estar presentes], o evento deste ano focou-se na passagem de testemunho para os jovens.

Milhares de estudantes de todo o mundo marcharam para assumir a responsabilidade de manter viva a memória histórica, num momento de grande tensão global.



SEMANA EUROPEIA DA JUVENTUDE 2026: "SOLIDARIEDADE E JUSTIÇA"

Arrancou a 24 de abril, no Parlamento Europeu em Bruxelas, a grande conferência que reúne mais de mil jovens líderes. O foco deste ano é a utilização ética do dinheiro e o consumo consciente.

A grande novidade é o destaque dado ao EU Ecolabel, que se tornou o guia oficial para os jovens consumidores que querem garantir que os produtos que compram respeitam padrões rigorosos de ética e sustentabilidade ambiental.





EDUCATION SUMMIT 2026 CONSOLIDA-SE COMO O MAIOR ENCONTRO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

TEXTO E FOTOS: ELISU SAMPAIO

O Education Summit 2026 confirmou o seu estatuto como o maior evento dedicado à educação em Portugal, ao reunir cerca de 2.400 participantes entre os dias 9 e 11 de abril, no Multiosos de Guimarães. Organizado pela Associação Nova Escola, o encontro esgotou a lotação e voltou a afirmar-se como uma referência nas áreas da inovação, inclusão e criatividade no ensino.

Durante três dias, professores, investigadores, diretores escolares, especialistas e decisores políticos participaram num programa intenso que incluiu conferências, dezenas de workshops e uma vasta área expositiva com editoras, empresas de tecnologia educativa e associações profissionais. A diversidade de participantes e temas reforçou o carácter transversal do evento, promovendo o debate sobre os principais desafios do sistema educativo.

Um dos momentos mais marcantes da edição deste ano foi a intervenção do Ministro da Educação, Ciência e Inovação, Fernando Alexandre, que abordou os desafios atuais da educação em Portugal, sublinhando a importância da inovação pedagógica e da adaptação às novas realidades sociais e tecnológicas.

O programa contou com mais de 40 oradores de renome nacional e internacional, entre os quais António Sampaio da Nóvoa, responsável pela sessão de abertura, César Bona, Pedro Chagas Freitas, David Rodrigues, Eduardo Sá, Daniel Sampaio, Nélío Spréa e Nuno Pinto Martins.

Entre os temas em destaque estiveram a inteligência artificial aplicada ao ensino, as neurociências, a educação inclusiva, o desenvolvimento infantil e o impacto das novas tecnologias no contexto escolar. O formato do evento permitiu aos participantes construir uma experiência personalizada, escolhendo entre várias sessões em simultâneo.

Houve ainda tempo para sessões dedicadas ao desenvolvimento infantil e à inovação pedagógica, culminando com a intervenção de Nélío Spréa e um momento cultural com a artista Milhanas.





Além do programa científico, o evento integrou uma área expositiva robusta, com a presença de entidades como a Porto Editora, LeYa, Penguin Random House, Google for Education, Microsoft e LEGO Education, entre outras organizações ligadas ao setor educativo.

Para Renato Pacheco, o balanço da segunda edição não deixa dúvidas: “O balanço desta edição do Education Summit é extremamente positivo. Conseguimos reunir cerca de 2400 participantes, o que demonstra não só o crescimento do evento, mas sobretudo a relevância que o tema da educação está a ganhar em Portugal.”

O responsável destacou ainda o ambiente vivido ao longo dos três dias: “Sentiu-se uma energia muito forte de partilha, reflexão e vontade de fazer diferente. A diversidade dos participantes – desde educadores, professores, diretores, profissionais de saúde, decisores políticos e também famílias – enriqueceu muito o debate.”

Outro dos aspetos sublinhados foi o papel crescente da área expositiva: “Os expositores não são apenas marcas a apresentar produtos, são parceiros ativos na transformação da educação. Trouxeram soluções concretas e experiências práticas que permitem fazer a ponte entre reflexão e ação.”



FUNERÁRIA
PASSOS
NOS MOMENTOS DIFÍCEIS AGIMOS POR SI

Renato Pacheco considera mesmo que o evento ultrapassa a dimensão pontual: “Mais do que um evento, sentimos que o Education Summit está a tornar-se uma comunidade. As pessoas vêm não só para assistir, mas para contribuir, questionar e levar ideias concretas para as suas práticas.”

Quanto ao futuro, a organização pretende reforçar a ambição do projeto: “Para a próxima edição, queremos consolidar o impacto e dar um salto qualitativo, nomeadamente com uma maior dimensão internacional. Estamos também a trabalhar para prolongar o impacto ao longo do ano, através de comunidades de prática, formação contínua e projetos colaborativos.”

Entre as prioridades estarão temas como a inteligência artificial na educação, o bem-estar de alunos e professores e a criação de ambientes de aprendizagem mais inclusivos e flexíveis.

Apesar de reconhecer que a transformação do sistema educativo é um processo gradual, Renato Pacheco acredita no papel do evento como motor de mudança: “Seria irrealista dizer que um evento, por si só, transforma o sistema. Mas acreditamos que o Education Summit está a cumprir o seu papel enquanto catalisador dessa mudança.”

Os testemunhos recebidos ao longo do tempo reforçam essa convicção: “Temos relatos de participantes que implementaram novas práticas, criaram projetos ou repensaram a sua abordagem pedagógica. Isso mostra que estamos a influenciar, de forma concreta, o terreno.”

A edição de 2026 reforça, assim, o posicionamento do Education Summit como um espaço privilegiado de encontro, reflexão e construção coletiva, contribuindo para uma cultura de inovação e colaboração na educação em Portugal.



CIDADE

TEXTO: ELISEU SAMPAIO



© LABORATÓRIO DA PAISAGEM

DALIŁA SEPÚLVEDA ENTRE AS NOMEADAS PARA O PRÉMIO GREEN WOMAN DA FORBES

Dalila Sepúlveda, diretora do Departamento de Ambiente e Sustentabilidade do Município de Guimarães, foi nomeada para o Prémio Green Woman nos Forbes Green ESG Awards 2026, uma distinção que reconhece mulheres com papel relevante na promoção da sustentabilidade e da inovação ambiental.

A responsável, que integra também a direção executiva da Guimarães 26 Capital Verde Europeia, viu assim reconhecido o trabalho desenvolvido no concelho, integrando uma shortlist que destaca líderes nas áreas da sustentabilidade empresarial, economia circular e impacto ambiental positivo.

Dalila Sepúlveda integrou uma lista em que estavam também nomeadas Mariana Pereira da Silva, Head of Sustainability da MC Sonae, Anabela da Assunção Cordeiro, professora, e Joana Oom de Sousa, CSO da Sovena. Nesta categoria, Green Woman, a vencedora foi Bárbara Miranda Dinis Costa Pinto, Chief Sustainability Officer da Caixa Geral de Depósitos.

WLADIMIR BRITO: GUIMARÃES PERDE UMA VOZ DE PENSAMENTO LIVRE E INTERVENÇÃO CÍVICA

A cidade de Guimarães esteve de luto pela morte de Wladimir Augusto Correia Brito, uma das mais destacadas figuras do pensamento jurídico e cívico no espaço lusófono.

Natural da Guiné-Bissau e criado em Mindelo, Cabo Verde, Wladimir Brito construiu um percurso marcado pela defesa da liberdade, da democracia e do Estado de direito. Teve um papel ativo na resistência à ditadura e participou, enquanto militar, na Revolução de Abril de 1974. Mais tarde, opôs-se aos regimes de partido único na Guiné-Bissau e em Cabo Verde, assumindo um contributo decisivo na consolidação democrática cabo-verdiana como principal redator da Constituição de 1992.

Reconhecido como uma voz influente na defesa da cidadania e da democracia, participou ativamente na vida cívica de Guimarães.



© WLADIMIR BRITO

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES DISTINGUIDO COM BANDEIRA DE MÉRITO SOCIAL 2026

O Município de Guimarães foi distinguido com uma menção honrosa da Bandeira de Mérito Social 2026, atribuída pela Associação Nacional de Gerontologia Social, numa cerimónia realizada no passado dia 9 de abril.

A distinção resulta do trabalho desenvolvido no âmbito do programa municipal Guimarães 65+, uma iniciativa que coloca no centro da sua ação os idosos em situação de maior vulnerabilidade, isolamento e solidão. O projeto tem vindo a afirmar-se como uma resposta estruturada e próxima para uma população particularmente fragilizada.

Criada em 2022, a Bandeira de Mérito Social é um dos mais relevantes galardões nacionais na área social, reconhecendo entidades e projetos que promovem o bem-estar, o desenvolvimento social e o combate à pobreza e exclusão.



© CMG



PEDRO E JOSÉ GUILHERME MEIRELES AMBIÇÃO NO ARRANQUE DA ÉPOCA DA TEAM M. & COSTAS

TEXTO: ELISEU SAMPAIO - FOTOS: JOÃO BASTOS

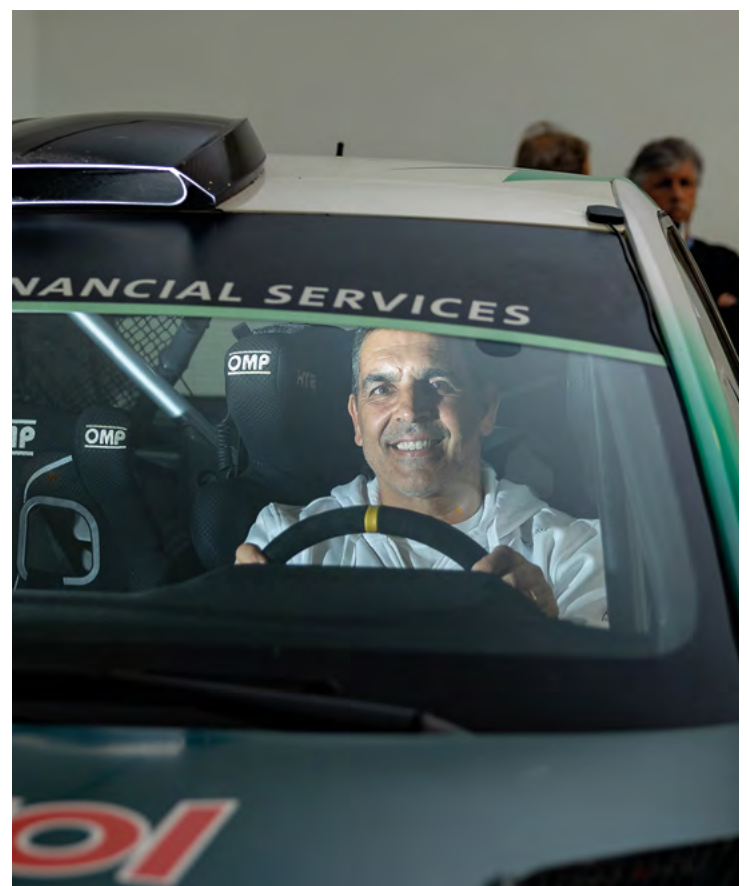
A Team M. & Costas apresentou a sua estrutura para a temporada de 2026 do Campeonato de Portugal de Ralis, numa sessão que teve lugar no concessionário Škoda M & Costas, em Creixomil, Guimarães. Com a época já em andamento, após o arranque no Rali Terras D'Aboboreira, a formação vimaranense confirma a ambição com que encara mais um ano de competição.

O grande destaque vai para Pedro Meireles, que assinala 30 anos de carreira nos ralis, um marco significativo para um dos nomes mais experientes da modalidade em Portugal. O piloto encara esta temporada com ambição, mas também com um simbolismo especial, não só pelo percurso já trilhado, como pela vertente familiar que ganha maior expressão em 2026.

“É um ano especial. Celebro 30 anos desde o meu primeiro rali. Não são 30 épocas seguidas, mas são 30 anos de carreira”. A emoção intensifica-se com o facto de partilhar a época com o sobrinho: “É também algo muito especial para mim”, acrescentou o piloto vimaranense.

Depois de um 2025 de sucesso, em que conquistou, ao lado de José Guilherme Meireles, os títulos nacionais. Pedro em Masters e José Guilherme na categoria Júnior, Pedro Meireles assume que o foco está na competitividade e na consistência. “As expectativas são sempre as mesmas: tentar ser o mais competitivo possível, divertir-me e dignificar os patrocinadores. Encaro a época com muito otimismo”, afirmou, mostrando confiança na capacidade da equipa para lutar pelos lugares cimeiros.

Sem fixar metas rígidas em termos de vitórias, o piloto acredita que há condições para discutir os primeiros lugares: “Há ralis



onde somos mais fortes, noutros menos, mas queremos ser consistentes e dar o nosso melhor”.

A temporada poderá também marcar uma transição geracional dentro da família Meireles. Pedro não esconde o orgulho ao ver a continuidade da ligação familiar ao desporto automóvel: “Pode ser uma passagem de testemunho. Já não tenho muitos anos para competir e é com muita satisfação que vejo a família continuar nos ralis. Cá estarei para apoiar no que for preciso”.

Ao lado de Pedro Meireles estará o navegador Mário Castro, que antevê um campeonato altamente disputado. “Vai ser muito competitivo. A diferença entre os primeiros classificados será mínima”, alertou, sublinhando que a regularidade será determinante. “Vamos tentar evitar erros e, se possível, conquistar uma ou duas vitórias”.

O facto de a equipa entrar no segundo ano com o Škoda Fabia RS Rally2 poderá revelar-se uma vantagem importante. “Temos mais conhecimento do carro, mas a concorrência também está muito forte. Vai ser uma luta intensa até ao fim”, acrescentou.

Já José Guilherme Meireles prepara-se para um dos maiores desafios da sua carreira, com a estreia na categoria máxima dos ralis em Portugal. O jovem piloto assume uma postura focada na evolução: “É uma categoria nova para nós, com pilotos muito experientes. Queremos aprender e evoluir ao longo do campeonato”.

Apesar da prudência, a ambição mantém-se presente: “Não é muito provável vencer já este ano, mas claro que é um objetivo. Se acontecer cedo, será fantástico”.

A adaptação ao novo carro, um Škoda Fabia Rally2 EVO, é outro dos desafios em destaque. “É tudo diferente do que já guiei, mas estamos a evoluir passo a passo e a adaptação está a correr bem”, explicou, deixando ainda uma mensagem aos adeptos: “O apoio das pessoas, especialmente em Guimarães e no Norte, é muito importante e dá-nos motivação extra”.

A Team M. & Costas apresenta-se determinada em enfrentar um campeonato exigente, apostando na experiência de Pedro Meireles e na juventude de José Guilherme Meireles para continuar a afirmar-se entre os protagonistas dos ralis nacionais.





ANA CANAVARRO: “ENTRE ALGORITMOS E HUMANIDADE, O FUTURO DEPENDE DA NOSSA CAPACIDADE DE SERMOS MAIS CONSCIENTES”

TEXTO E FOTOS: ELISEU SAMPAIO

A estreia do podcast *Eliseu Talks - Conversas que Inspiram*, gravado em Guimarães, foi muito mais do que uma simples conversa: tornou-se um espaço de reflexão sobre o mundo contemporâneo. Num ambiente descontraído, iniciado com um brinde simbólico e encerrado com uma mensagem de empatia, Ana Canavarro revelou-se uma voz inquieta e profundamente comprometida com o conhecimento, a inovação e o impacto humano.

Professora, investigadora e consultora, com um percurso que cruza Direito, marketing, ciência política e tecnologia, trouxe uma visão crítica e sensível sobre identidade, educação, redes sociais, inteligência artificial e o estado do mundo. Nesta versão alargada da entrevista, encontramos não apenas respostas, mas sobretudo questões que nos desafiam a repensar quem somos e que futuro queremos construir.

Este é um espaço de partilha, quase como uma extensão da minha sala de estar. Hoje, tenho comigo alguém que me inspira bastante. Ana Canavarro, obrigado por estares aqui.

Obrigada eu, Eliseu. Fico muito feliz por fazer parte desta primeira edição. Há sempre algo de especial nos começos, têm uma energia própria, uma espécie de promessa do que está por vir. E este ambiente em Guimarães, com esta receção tão calorosa, torna tudo ainda mais significativo.



“COMUNICAR É CRIAR PONTES, E SEM PONTES NÃO HÁ VERDADEIRO CONHECIMENTO.”

Começemos com uma pergunta simples – ou talvez não. Quem és tu, Ana?

Essa pergunta nunca é simples, porque implica definir algo que, na verdade, está em constante mudança. Eu diria que sou alguém em construção permanente. Alguém que aprende, desaprende e reaprende todos os dias.

Sou professora, o que é uma dimensão central da minha identidade, mas sou também uma curiosa por natureza. Sempre fui movida pela vontade de compreender o mundo e, sobretudo, de o comunicar. Desde muito jovem senti essa ligação à comunicação. Lembro-me perfeitamente de, ainda criança, imaginar-me a contar histórias, a escrever, a interpretar a realidade.

E essa ideia acompanha-me até hoje: o conhecimento, por si só, não é suficiente. Ele só ganha valor quando é partilhado, quando chega ao outro, quando provoca reflexão.

O teu percurso não é linear – e isso é fascinante.

Sim, mas durante muito tempo isso foi visto quase como um problema. Comecei no Direito, fui advogada, e essa formação deu-me ferramentas muito importantes, capacidade de análise, pensamento crítico, rigor.

Mas senti necessidade de explorar outras áreas. Entrei no retalho, onde passei mais de uma década a trabalhar em gestão de centros comerciais. Foi uma experiência extremamente rica, porque me colocou em contacto direto com pessoas, comportamentos, decisões de consumo.

Depois veio o marketing digital, a consultoria, e mais tarde a academia, onde acabei por fazer o doutoramento em Ciência Política, com foco nos novos media e no marketing político. Hoje valorizamos a interdisciplinaridade, mas houve um tempo em que ser ‘muito de tudo’ era visto como não ser nada. Felizmente, essa visão mudou. Hoje percebe-se que os problemas complexos exigem olhares diversos.

És uma pessoa inquieta?

E aprendi a aceitar isso como uma força, não como uma fragilidade. O desconforto, para mim, é muitas vezes sinal de crescimento.



Quando estou demasiado confortável, começo a questionar-me. Preciso de desafios, de novos contextos, de estímulos diferentes. A zona de conforto pode ser confortável, mas raramente é transformadora. E isso aplica-se tanto à vida profissional como pessoal.

Há também uma dimensão artística em ti...

Sim, e é uma dimensão que considero fundamental. O teatro, por exemplo, teve um impacto enorme na minha vida. Era uma pessoa bastante reservada, e foi através do teatro que encontrei uma forma de me expressar mais livremente.

Subir a palco é um exercício de vulnerabilidade, mas também de liberdade. Permite-nos explorar diferentes versões de nós próprios. A arte ajuda-nos a compreender quem somos, e quem podemos ser. E depois há a pintura, o canto, pequenas formas de manter viva essa ligação à criatividade. Acho muito importante não perdemos essa “criança interior”.

“A TECNOLOGIA SÓ FAZ SENTIDO QUANDO MELHORA A VIDA DAS PESSOAS.”

Vivemos sob demasiada pressão?

Sem dúvida. E o mais preocupante é que muitas dessas pressões são invisíveis, estão internalizadas. Desde cedo somos confrontados com expectativas: o que devemos estudar, como devemos ser, o que significa ter sucesso. Passamos demasiado tempo a tentar corresponder ao que os outros esperam de nós. E isso pode afastar-nos daquilo que realmente somos ou queremos ser.

Além disso, há esta ideia limitadora de que a vida tem etapas rígidas, que aos 30 ou 40 já não podemos mudar. Isso não faz sentido. O ser humano não tem prazo de validade para recomeçar.

A tecnologia é uma aliada ou uma ameaça?

Pode ser as duas coisas. A tecnologia é extraordinária, mas depende sempre da forma como a utilizamos. No meu livro sobre o metaverso, procurei analisar precisamente esse equilíbrio, entre inovação e propósito. A tecnologia só faz sentido quando melhora a vida das pessoas. Caso contrário, corre o risco de criar mais problemas do que soluções.



E as relações humanas?

Estão a mudar, e nem sempre para melhor. Vejo uma crescente dificuldade em ouvir o outro, em compreender perspetivas diferentes. A empatia tornou-se uma competência escassa." Vivemos muito centrados em nós próprios, muitas vezes mediados por ecrãs. Isso cria uma ilusão de proximidade, mas pode esconder um afastamento real.

As redes sociais têm um papel central nisso?

Especialmente entre os mais jovens. A identidade digital tornou-se uma extensão, ou até uma substituição, da identidade real. Há uma pressão enorme para existir online de uma determinada forma, e isso pode gerar ansiedade, insegurança, comparação constante. Além disso, os algoritmos reforçam bolhas de opinião, o que contribui para a polarização.

Falemos de inteligência artificial...

É um dos temas mais críticos da atualidade. A IA tem um potencial enorme, mas levanta questões éticas profundas. Estou a investigar a justiça algorítmica, ou seja, como garantir que os algoritmos não reproduzem ou amplificam desigualdades. Um algoritmo não é neutro, reflete as escolhas de quem o cria." E isso tem implicações muito reais na vida das pessoas.

Preocupa-te o mundo atual?

Muito. Vejo uma crise de valores, uma perda de referências, uma dificuldade em pensar a longo prazo. Estamos a viver uma era de grande desenvolvimento tecnológico, mas não necessariamente de evolução humana. E isso devia preocupar-nos.

"A EMPATIA TORNOU-SE UMA COMPETÊNCIA ESCASSA"

Onde está a solução?

Na educação, sempre. Mas não apenas na educação formal. Precisamos de formar pessoas críticas, conscientes, capazes de questionar. A literacia digital e emocional são tão importantes como qualquer outra competência. Sem isso, corremos o risco de sermos apenas utilizadores passivos de um mundo que não compreendemos.

Que mensagem deixas a quem nos ouve?

Vou manter-me fiel à simplicidade. Sejam melhores pessoas, todos os dias. Isso implica empatia, consciência, responsabilidade. Antes de julgar, tentem compreender. Antes de reagir, tentem refletir. Se cada um fizer um pouco, o impacto coletivo pode ser enorme.

A conversa com Ana Canavarro é um convite à reflexão num tempo de excesso de informação e escassez de pensamento crítico. Entre tecnologia, educação e humanidade, fica uma certeza: o futuro não depende apenas da inovação, mas da forma como a utilizamos e, sobretudo, de quem escolhemos ser.

ELISEU TALKS é um espaço de conversas inspiradoras e bem humoradas, com Eliseu Sampaio e convidados muito especiais. Está disponível no Canal do Youtube, Spotify, Facebook e Instagram

PUB

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

Arrecadações da Quintã

Travessa Ferreira de Castro s/n (GUIMARÃES)

arrecadaoesdaquinta@gmail.com

facebook/arrecadaoes

253 539 500



PUB

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



PRESIDENTE DE CABO VERDE RECONHECE GUIMARÃES COMO “BERÇO DE VÁRIAS NAÇÕES”

TEXTO E FOTOS: ELISEU SAMPAIO

O Presidente da República de Cabo Verde, José Maria Neves, afirmou que Guimarães é “berço de várias nações”, durante a visita oficial realizada a 21 de abril, no âmbito da sua deslocação a Portugal.

A receção institucional decorreu no Salão Nobre dos Paços do Concelho, onde o Chefe de Estado cabo-verdiano foi acolhido pelo presidente da Câmara Municipal, Ricardo Araújo. O momento simbolizou o reforço das relações históricas e culturais entre os dois territórios.

Antes de chegar à cidade-berço, José Maria Neves passou por Braga, onde visitou a reitoria da Universidade do Minho. Já em Guimarães, integrou também uma visita às Confecções Gilliana, empresa do empresário cabo-verdiano Marcelino da Rosa, destacando o papel da diáspora no desenvolvimento económico.

Durante a sessão solene, o Presidente cabo-verdiano recordou o jurista Wladimir de Brito, recentemente falecido em Guimarães, sublinhando o seu contributo como um dos pais da Constituição de Cabo Verde e figura de referência.

A visita integrou-se na iniciativa “Presidência na Diáspora”, que decorreu entre 19 e 26 de abril na região Norte, com o apoio da Embaixada de Cabo Verde em Portugal.

Segundo José Maria Neves, “A ideia é descobrir novos caminhos para o reforço das relações entre a diáspora cabo-verdiana e as



ilhas, mobilizando competências nas áreas empresarial, académica, da saúde, tecnologia e energias renováveis”, afirmou.

O Chefe de Estado considerou que existe um “enorme potencial” por explorar, defendendo uma maior articulação com instituições, empresas e universidades portuguesas para acelerar o desenvolvimento de Cabo Verde.

Na sua intervenção, o Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo destacou a ligação histórica e cultural entre os dois povos. “Cabo Verde encontra-se no abraço do percurso partilhado da lusofonia, com um povo que soube afirmar a sua identidade e construir o seu próprio caminho”, afirmou, lembrando também a gemação entre Guimarães e Ribeira Grande de Santiago.

O autarca comparou ainda o papel histórico das duas cidades, ambas classificadas como Património Mundial da UNESCO, salientando que representam momentos fundadores dos respetivos países.

O presidente da Câmara manifestou a intenção de reforçar a cooperação com países lusófonos, apontando Cabo Verde como destino prioritário. “Guimarães tem a responsabilidade de contribuir ativamente para a promoção da cooperação internacional, particularmente no espaço da lusofonia”, afirmou.

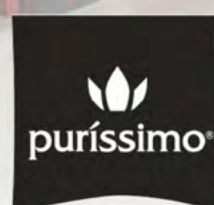


PUB

ARCOL

Cash & Carry

GUIMARÃES - SANTA MARIA DA FEIRA - LISBOA - FARO



a marca do consumidor exigente

Parceria

ESPETÁCULOS CANCELADOS: CONSUMIDORES PERDEM MILHARES DE EUROS EM COMISSÕES QUE NUNCA SÃO DEVOLVIDAS

Quando um espetáculo é cancelado, os consumidores esperam, naturalmente, receber de volta todo o valor que pagaram. Mas a realidade é outra: quem compra bilhetes através das principais plataformas eletrônicas de venda, perde dinheiro mesmo quando o espetáculo não se realiza.

Perante as várias queixas recebidas, a DECO denunciou ao Ministério Público as condições contratuais que permitem às plataformas de venda de bilhetes reter comissões e taxas de processamento quando um espetáculo é cancelado, por considerar que esta prática viola os direitos dos consumidores.

Em 2025, vários concertos e eventos culturais foram cancelados em Portugal, afetando milhares de pessoas. Em muitos casos, além do preço do bilhete, cada consumidor paga entre 2 e 5 euros em comissões ou taxas de serviço, valores que não são devolvidos quando o espetáculo é cancelado. Num evento de grandes dimensões, com milhares de bilhetes vendidos, os montantes retidos pelas plataformas podem facilmente atingir dezenas ou centenas de milhares de euros.

A DECO analisou as condições das principais plataformas de venda eletrónica de bilhetes, como a FNAC, Ticketline, BOL e MEO Blueticket, e verificou que todas excluem o reembolso das chamadas “comissões”, “taxas de serviço” ou “custos de operação”, quando um espetáculo é cancelado. Para a Associação, estas quantias fazem parte do preço total do bilhete, uma vez que o consumidor não consegue concluir a compra sem as pagar, pelo que a devolução apenas parcial é, no entender da DECO, ilegal e abusiva.

Além disso, a DECO identificou outras práticas que podem prejudicar os consumidores durante a compra online, como a pressão para adquirir seguros ou serviços adicionais, e a prática de drip pricing, em que ao preço inicial do bilhete vão sendo adicionados custos sucessivos até à fase final da compra, dificultando a comparação de preços e a tomada de uma decisão informada.

Perante esta situação, a associação defende que as autoridades devem intervir para garantir mais transparência na venda de bilhetes e assegurar que, em caso de cancelamento de um espetáculo, os consumidores recebem o reembolso total de todos os valores pagos.

Se comprou um bilhete para um espetáculo cancelado e não lhe devolveram as comissões, apresente a sua reclamação junto da DECO.

COMBUSTÍVEIS MAIS CAROS: PAGAR O MESMO POR MENOS E O IMPACTO NA CARTEIRA DAS FAMÍLIAS

Hoje, ao abastecer, muitos consumidores verificam que pagam praticamente o mesmo, mas que o depósito ficará muito abaixo do que é habitual, o que para muitas famílias, é uma pressão constante sobre o seu orçamento mensal. O aumento reflete-se no custo de bens essenciais e serviços, agravando o custo de vida de forma generalizada. Perante este cenário, as famílias têm sido obrigadas a adaptar comportamentos, não por escolha, mas por necessidade.

Ainda assim, existem formas de mitigar o impacto. Reduzir a dependência do automóvel é uma das estratégias mais eficazes, recorrendo, sempre que possível, a transportes públicos, caminhadas ou bicicleta. Para quem não dispõe de alternativas, a partilha de boleias surge como outra solução.

Adotar hábitos de condução mais eficientes, podem também fazer a diferença. Uma condução mais suave, com menos acelerações bruscas e travagens repentinas, pode reduzir significativamente o consumo. Pequenos cuidados, como manter a pressão adequada dos pneus ou evitar velocidades excessivas, contribuem para uma maior eficiência.

Outra medida passa por planejar melhor as deslocações. Agrupar tarefas numa única saída e evitar horas de maior trânsito permite poupar combustível e tempo. Sempre que possível, e se a atividade profissional o permitir, privilegiar o teletrabalho poderá ser relevante para reduzir custos.

Ao nível da gestão financeira, torna-se essencial rever o orçamento familiar, identificar despesas ajustáveis e reforçar a importância de um fundo de emergência. Para quem tem alguma margem, pode ainda fazer sentido ponderar alternativas no médio prazo, como veículos elétricos ou híbridos, apesar do investimento inicial mais elevado.

Contudo, a resposta a este problema não pode recair apenas sobre as famílias. O custo dos combustíveis tem uma forte componente estrutural e fiscal, exigindo intervenção ao nível das políticas públicas. Entre as medidas necessárias destacam-se uma maior transparência na formação dos preços, políticas fiscais mais flexíveis que reduzam a volatilidade em períodos de subida e apoios direcionados às famílias mais vulneráveis. O investimento em transportes públicos e os incentivos à transição energética são igualmente fundamentais para criar alternativas reais ao automóvel.

Porque a verdadeira resiliência financeira não depende apenas do esforço individual, mas das condições reais que permitem às pessoas adaptar-se sem comprometer a sua qualidade de vida.

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

GRANDE REPORTAGEM
**SEIS VIMARANENSES
PARTEM NUMA AVENTURA
AO CORAÇÃO DE ÁFRICA**





VIMARANENSES EM EXPEDIÇÃO A ÁFRICA SEM VISTOS E COM ESPÍRITO DE AVENTURA

TEXTO E FOTOS: VÍTOR VILAÇA

Um grupo de seis aventureiros vimaranenses concretizou uma exigente travessia africana em jipes, numa viagem que, embora não tenha cumprido totalmente o percurso inicialmente previsto, resultou em cerca de três semanas de descoberta intensa e aproximadamente 8.000 quilómetros percorridos pelo continente africano.

A expedição partiu a 27 de março com o objetivo de chegar à cidade da Beira, em Moçambique, ao longo de cerca de 40 dias. No entanto, diferentes constrangimentos ao longo do percurso levaram o grupo a encurtar a jornada. Ainda assim, a experiência ficou marcada pelo espírito de aventura, pelo imprevisto e pelas vivências únicas.

Para Vítor Vilaça, um dos participantes, esta viagem representou também uma segunda tentativa, depois de um primeiro projeto interrompido no ano anterior devido a uma avaria mecânica na Mauritânia. “Era um projeto ambicioso, mas quem quis ir voltou a mostrar vontade. E voltámos à estrada”, recorda.

A travessia ficou igualmente marcada por uma dimensão emocional. O grupo prestou homenagem a José Augusto, companheiro da primeira tentativa, que faleceu há cerca de um ano. Desta vez, a filha decidiu integrar a expedição, cumprindo um desejo do pai e dando um significado ainda mais especial à viagem.

Ao longo do percurso, os aventureiros passaram por vários pontos de interesse histórico e natural, incluindo locais emblemáticos da presença portuguesa em África e paisagens de grande impacto. Entre memórias de estrada, desafios logísticos e momentos de superação, a experiência acabou por superar o próprio destino.

A viagem foi assumida desde o início como um desafio exigente. Sem vistos previamente tratados, o grupo enfrentou obstáculos



burocráticos nas fronteiras, apostando na resolução das situações no terreno. A possibilidade de avarias mecânicas também fez parte do risco assumido, num percurso onde o imprevisto foi constante.

A comitiva integrou Vítor Vilaça, Júlio Mota, Albano Matos, Carlos Ribeiro, Helena Martins “Cuca”, José Carneiro e José Fernandes, um com idades a rondar os 70 anos mas com uma motivação que se manteve inabalável ao longo de toda a jornada.

Apesar de não terem alcançado o destino inicialmente traçado, os vimaranenses regressam com histórias, fotografias e experiências. Mais do que a meta, ficou a travessia: intensa, desafiante e carregada de significado.

DESERTO COM PAISAGENS INTENSAS E OS PRIMEIROS DESAFIOS

O arranque da viagem em território desértico, ficou marcado por paisagens impressionantes, longas horas de estrada e os primeiros sinais dos desafios que a comitiva viria a enfrentar.

A entrada no deserto, pela cidade de Tan-Tan, decorreu de forma tranquila, com os jipes a avançarem ao ritmo constante das máquinas afinadas e das conversas entre os elementos do grupo. No interior das viaturas, entre histórias e momentos de silêncio, destacava-se o ambiente descontraído que marcou o início da jornada.

Ao longo do percurso, a monotonia da paisagem, composta por areia, mar e alguns dromedários, contrastava com a imponência natural do cenário. A estrada seguia entre o Atlântico e extensas planícies douradas, onde pescadores solitários pontuavam a linha costeira, enquanto pequenos aglomerados habitacionais surgiam dispersos, muitas vezes inacabados.

A passagem por Layone, capital do Saara Ocidental, surpreendeu o grupo pela transformação urbana, com novas infraestruturas, palmeiras e sinais evidentes de desenvolvimento. Já em Boujdour, cidade com raízes históricas ligadas à presença portuguesa, os





viajantes depararam-se com uma mudança nas condições da estrada, passando de vias modernas para troços mais rudimentares.

Durante esta fase da viagem, os aventureiros voltaram também a contactar com realidades menos positivas, como a poluição visível em algumas zonas mais afastadas dos centros urbanos, onde resíduos plásticos ainda marcam a paisagem.

A travessia prosseguiu ao ritmo das longas distâncias, com o grupo a destacar o desempenho dos jipes e a constante presença de dromedários ao longo do caminho. O pôr do sol sobre o Atlântico, com tons ocres do deserto, ficou como um dos momentos mais marcantes desta etapa.

Após uma noite passada junto à fronteira com a Mauritânia, o despertar deu-se ao som da oração matinal de uma mesquita próxima, antecipando um dos primeiros grandes obstáculos logísticos da viagem: a travessia fronteiriça.

Sem vistos previamente tratados, os vimaranenses enfrentaram longas filas e processos burocráticos, num início de aventura que rapidamente evidenciou a exigência da travessia africana.

A TRAVESSIA DA FRONTEIRA ENTRE MARROCOS E A MAURITÂNIA

À saída do alojamento, o grupo mergulhou na previsível confusão fronteiriça, avançando depois para a chamada “terra de ninguém”, um cenário que o viajante compara a um território de guerra recentemente abandonado.

Ultrapassadas as primeiras formalidades e revistas as bagagens por cães de aspeto cansado, os aventureiros entraram na Mauritânia e depararam-se com um ambiente quase teatral. Militares com fardas distintas, tuaregues vestidos de negro a intermediar processos burocráticos, cambistas e vendedores de cartões SIM compunham um cenário descrito como uma autêntica “feira árabe”, onde tudo se negocia.

No meio da pobreza extrema, um detalhe chamou a atenção: os sorrisos de dentes de ouro de alguns dos intervenientes.

A travessia burocrática prolongou-se por quase seis horas, com momentos de tensão quando os passaportes desapareceram temporariamente das mãos do grupo, reaparecendo depois com novos carimbos, e um preço final renegociado para o triplo do inicialmente acordado.

Já em território mauritano, a paisagem voltou a dominar: uma estrada interminável, ladeada por dunas e fustigada pelo vento, com o mar a surgir ocasionalmente no horizonte. Pelo caminho, surgem aldeias extremamente pobres, construções frágeis e veículos degradados, contrastando com a cordialidade das forças policiais nos frequentes controlos.

A chegada a Nouakchott trouxe um misto de surpresa e desilusão. Apesar de uma entrada digna, com avenidas largas e palmeiras alinhadas, o interior da capital revela ruas poeirentas, pobreza visível e um ambiente caótico, onde convivem mercados improvisados, animais e um constante movimento humano. Ainda assim, o grupo encontrou abrigo num hotel modesto e terminou o dia com um jantar de peixe “capitão”, que mereceu elogios.

SEM VISTOS PREVIAMENTE TRATADOS, OS VIMARANENSES ENFRENTARAM LONGAS FILAS E PROCESSOS BUROCRÁTICOS



A viagem prosseguiu rumo ao Senegal, com novos desafios pelo caminho. Entre paisagens que transitam do deserto para zonas verdes, a travessia incluiu troços de terra batida em modo quase de rali, encontros com diversas espécies animais e mais obstáculos burocráticos na fronteira. Um erro no registo de uma das viaturas obrigou a longas negociações, resolvidas apenas após duas horas de espera. Já no Senegal, novas taxas e mais seis horas de processo testaram novamente a paciência do grupo.

Com a noite a cair e temperaturas ainda elevadas, os viajantes atravessaram aldeias cheias de vida, onde as populações aproveitam o fresco noturno para socializar. O dia terminou em Kaolack, com descanso merecido antes da próxima etapa rumo a Kédougou.

O IMPASSE DOS VISTOS PARA A GUINÉ-CONACRI

Depois de várias tentativas falhadas na fronteira entre o Senegal e a Guiné, incluindo o recurso a um angariador que prometeu tratar da documentação, o grupo viu-se novamente perante um bloqueio. Após mais de duas horas de espera à sombra de uma mangueira, sob temperaturas que ultrapassavam os 40 graus, chegou a confirmação: não seria possível obter os vistos naquele local.

Seguiram-se contactos intensos para a Europa, numa tentativa de resolver a situação através de plataformas digitais. No entanto, aquilo que parecia ser uma solução moderna revelou-se ineficaz. As aplicações online, descritas como “bem construídas para inglês ver”, não funcionaram como esperado, deixando o grupo sem alternativas imediatas.

Perante este cenário, os viajantes começaram a sentir pela primeira vez dificuldades sérias com a questão dos vistos, o que implicou uma reavaliação do plano inicial e a previsão de atrasos significativos. A decisão de regressar a Dakar trouxe também consequências internas: foi antecipado o regresso de um dos elementos do grupo, inicialmente previsto para uma fase posterior da viagem.



POBREZA VISÍVEL E MÚLTIPLOS CONTROLOS POLICIAIS AO LONGO DA ESTRADA

A viagem de regresso fez-se sob o mesmo cenário já conhecido, pobreza visível, calor intenso e múltiplos controlos policiais ao longo da estrada.

Num desses momentos, surgiu um episódio insólito: as autoridades pediram aos aventureiros que dessem boleia a familiares. Apenas uma passageira seguiu viagem, ocupando o lugar disponível numa das viaturas. Durante o trajeto, manteve-se praticamente em silêncio, referindo apenas que tinha fome, alimentando-se com bolachas partilhadas pelo grupo.

À medida que se aproximavam novamente de zonas urbanas, o trânsito caótico tornava-se mais evidente. Motorizadas sobrelotadas, carroças puxadas por burros exaustos, veículos carregados de passageiros e mercadorias compunham um cenário intenso e desorganizado, já familiar para os viajantes.

À chegada ao alojamento, o grupo foi novamente recebido por crianças locais, marcadas pela magreza mas também por sorrisos espontâneos. Algumas aceitaram posar para fotografias, num gesto simples que reflete a humanidade presente mesmo nos contextos mais difíceis.

Com mais 250 quilómetros pela frente até Dakar, os vimaranenses prepararam-se agora para tentar resolver, na capital senegalesa, o problema dos vistos que vinha condicionando a progressão da viagem.



CALOR INTENSO, IMPREVISTOS E REALIDADES CONTRASTANTES

A partida deu-se pelas nove da manhã, em Kaolack, já com 34 graus e um aviso reforçado: ninguém podia esquecer o passaporte, lição aprendida após um contratempo que obrigou o grupo a regressar ao alojamento no dia anterior.

A viagem arrancou para cumprir cerca de 560 quilómetros, num cenário repetido mas sempre impactante: estradas ladeadas por lixo abundante, bancas improvisadas com produtos cobertos de pó, oficinas a céu aberto e habitações precárias. Entre esse quotidiano, destacam-se também os meios de transporte locais, motorizadas usadas como táxis individuais, e, ocasionalmente, a presença de animais como macacos e antílopes.

Uma paragem para almoço revelou, mais uma vez, o lado imprevisível da viagem. Num restaurante de aparência ocidental, com publicidade semelhante a cadeias internacionais, o grupo enfrentou sucessivas indisponibilidades no menu. Entre pizzas que “existiam e deixavam de existir”, a refeição acabou por acontecer, num exercício de paciência imposto pelo calor e pelo contexto.

De regresso à estrada, já com temperaturas a rondar os 40 graus, os viajantes foram acompanhados por uma tempestade de areia vinda do deserto, criando um efeito visual semelhante a nevoeiro. Ao longo do percurso, repetem-se imagens de pobreza extrema, mas também de vida: campos de futebol improvisados, onde jovens correm atrás da bola em terrenos de terra batida, com balizas feitas de paus.

A chegada ao destino trouxe um contraste inesperado. Após quilómetros de paisagem árida e degradada, o grupo encontrou um espaço murado, verde e com piscina, ainda que de água pouco transparente, onde puderam descansar. O conforto relativo, aliado à simpatia dos funcionários, ofereceu um breve alívio.





No dia seguinte, o objetivo era claro: alcançar a fronteira e resolver a questão dos vistos. No entanto, após uma difícil travessia de cerca de 30 quilómetros em terreno instável, o grupo deparou-se com um impasse. Num posto de controlo rudimentar, o pedido de vistos para entrada na Guiné-Conacri foi recusado, apesar das tentativas de negociação.

Sem alternativa, os aventureiros foram obrigados a recuar, enfrentando novamente o difícil percurso e somando centenas de quilómetros adicionais até outro ponto fronteiriço. Foi nesse regresso que viveram um episódio insólito: após terem tirado fotografias durante a manhã sem qualquer problema, foram posteriormente abordados por um agente policial que exigiu ver os telemóveis e apagou todas as imagens captadas.

A viagem prosseguiu então em direção a uma nova tentativa de entrada, passando por aldeias semelhantes entre si, com gado a pastar em terrenos secos e sinais curiosos de adaptação local, como montículos de folhas verdes colocados na estrada para assinalar veículos imobilizados.

O dia terminou já em Tambacounda, no Senegal, após uma tentativa frustrada de alojamento em condições precárias. Instalados num novo hotel, o grupo prepara-se para mais uma investida burocrática na fronteira, na esperança de finalmente conseguir os vistos necessários para continuar a jornada.

DAKAR, A CAPITAL DO SENEGAL

A manhã começou serena, mas rapidamente deu lugar ao habitual calor e a uma paisagem que o viajante compara a um território devastado por um conflito recente.

À saída da cidade onde pernoitaram, o grupo atravessou ruas de terra ocre, cheias de buracos, ladeadas por estruturas precárias e veículos abandonados. Casas inacabadas, bancas vazias prontas para o comércio do dia seguinte e destroços espalhados criavam uma imagem de desordem permanente, à qual a população parece já indiferente.

Ao longo do caminho, repetem-se os cenários rurais: extensas áreas secas onde cabras e gado procuram alimento em condições adversas. A transição para uma autoestrada paga, em boas condições, assinala a aproximação a Dakar, trazendo uma sensação inesperada de modernidade. À entrada da cidade, destaca-se um imponente estádio de futebol de arquitetura contemporânea, seguido pelo igualmente moderno Dakar Arena, símbolos de uma capital em transformação.



No entanto, essa imagem rapidamente se dissolve no interior urbano. Uma grande rotunda dá acesso a um trânsito caótico, onde se cruzam veículos de todo o tipo, vendedores ambulantes e multidões que circulam entre os carros, obrigando a manobras constantes e lentas. Ainda assim, há diferenças claras face ao interior do país: desaparecem as carroças e os burros de carga, substituídos por táxis antigos e transportes coletivos em avançado estado de degradação, muitas vezes sobrelotados.

A cidade revela-se, assim, feita de contrastes. De um lado, bairros antigos, degradados e marcados pelo lixo e pela construção desordenada; do outro, zonas costeiras com avenidas amplas, arquitetura colonial bem preservada, palmeiras alinhadas e espaços frequentados por quem pratica desporto ao final do dia. Entre estes extremos, surgem também edifícios modernos e empreendimentos fechados, alguns inacabados ou desocupados, evocando outras realidades africanas.

A tentativa de resolver problemas mecânicos numa das viaturas acabou por esbarrar num obstáculo adicional: tudo encerrado até terça-feira, devido ao fim de semana prolongado. Este imprevisto obrigou o grupo a alterar novamente os planos.

Num momento particularmente marcante, os viajantes dirigiram-se ao aeroporto para se despedirem de um dos companheiros, forçado a regressar mais cedo devido aos atrasos acumulados. A despedida foi sentida com pesar, num percurso que até aqui tem exigido resiliência constante.

Instalados agora num hotel em Dakar, os aventureiros enfrentam uma espera de pelo menos três dias, na expectativa de conseguirem finalmente resolver as questões burocráticas que têm condicionado a viagem. A esperança mantém-se elevada, numa jornada que já os levou ao coração de uma África exigente, imprevisível e profundamente marcante.

VISITA À ILHA DE GORÉE, AO LARGO DA COSTA DO SENEGAL

um dos momentos mais marcantes e emocionalmente intensos da viagem: a visita à Ilha de Gorée, ao largo da costa do Senegal. Classificada como Património Mundial pela UNESCO, a ilha é um dos mais simbólicos locais da memória do tráfico transatlântico de escravos.

A curta travessia de barco, com cerca de vinte minutos, transportou o grupo para um espaço onde a beleza contrasta com um pas-

A "CASA DOS ESCRAVOS" REVELOU AO GRUPO A ORGANIZAÇÃO DE UM SISTEMA BRUTAL

sado profundamente doloroso. À chegada, junto à praça principal, o ambiente impõe respeito e reflexão. "A respiração sustém-se", descreve o viajante, perante a consciência do papel histórico europeu, incluindo português, na exploração humana que ali teve lugar durante séculos.

Entre os séculos XV e XIX, a ilha foi ocupada por diferentes potências europeias, começando pelos portugueses, e transformada num entreposto central do comércio de escravos. Milhões de africanos, capturados no interior do continente, eram ali reunidos antes de serem enviados em condições desumanas para as Américas. Muitos não sobreviveram à travessia, vítimas de doenças, fome ou desespero.

A visita à chamada "Casa dos Escravos" revelou ao grupo a organização desse sistema brutal: homens, mulheres e crianças separados, classificados e vendidos como mercadoria. Correntes, celas exíguas e a simbólica "porta do não regresso" são testemunhos de um passado que permanece vivo na memória coletiva.

Apesar da carga histórica, a ilha apresenta hoje uma imagem cuidada e tranquila. Com cerca de 1.500 habitantes, as ruas estreitas, de inspiração medieval e arquitetura predominantemente francesa, estão adornadas com flores e vegetação, criando um cenário de rara beleza. Ainda assim, o contraste com o que ali aconteceu é inevitável e profundamente marcante para quem visita.

A Ilha de Gorée recebe atualmente milhares de turistas todos os anos, atraídos pela sua importância histórica e simbólica. Para o



grupo vimaranense, a experiência foi descrita como "extraordinária de sensações", marcada por sentimentos de dor, reflexão e consciência histórica.

O regresso a Dakar fez-se já ao final do dia, a bordo de um dos típicos táxis amarelos e pretos, envelhecidos pelo tempo e pelas estradas. Apesar das dúvidas quanto à fiabilidade do veículo, o destino foi alcançado, mais uma etapa cumprida numa viagem onde cada momento se transforma numa história.

DIAS DECISIVOS DA EXPEDIÇÃO, MARCADOS POR DÚVIDAS, BUROCRACIAS E UM CONFRONTO DIRETO COM REALIDADES

Em Dakar, junto da embaixada, os viajantes ponderaram interromper a jornada devido aos custos e ao tempo de espera para obtenção de vistos. A decisão foi levada a votação e, por maioria, prevaleceu a continuidade da aventura.

Com a documentação finalmente tratada, o grupo foi obrigado a regressar ao percurso inicial, somando cerca de 650 quilómetros adicionais até à saída do Senegal.

A entrada na Guiné trouxe novos desafios: controlos sucessivos, procedimentos demorados e condições precárias nos postos fronteiriços, onde os registos alternam entre sistemas informáticos obsoletos e anotações manuais em livros desgastados.

A viagem prosseguiu a ritmo lento, condicionado pelo estado das estradas, obrigando a velocidades reduzidas e a constantes paragens. Pelo caminho, repetem-se aldeias, animais a circular livremente e crianças a caminho da escola, que acenam aos viajantes com sorrisos simultaneamente inocentes e marcados pela dureza do quotidiano.

Entre episódios marcantes, destaca-se o encontro inesperado com um motociclista chinês, em viagem solitária desde Angola, também ele retido devido a dificuldades burocráticas. A troca de experiências reforçou a dimensão global das dificuldades enfrentadas nestas rotas africanas.



Já em território guineense, o grupo enfrentou mais obstáculos: multas pagas no momento, exigências informais e uma sucessão de controlos que testaram a resistência física e emocional dos viajantes. A ausência de internet, por restrições governamentais, dificultou ainda mais a navegação e comunicação.

A etapa até Conacri revelou-se particularmente exigente. Mais de 12 horas foram necessárias para percorrer pouco mais de 300 quilómetros, num cenário de estradas degradadas, tráfego intenso e condições caóticas. À entrada da capital, o grupo deparou-se com um ambiente descrito como “inferno urbano”, marcado por multidões, lixo acumulado, circulação desordenada e temperaturas superiores a 40 graus.

A chegada ao mar trouxe inicialmente alívio, mas rapidamente deu lugar à desilusão. As praias, esperadas como refúgio, apresentavam-se poluídas, com esgotos a céu aberto e sinais evidentes de degradação ambiental e social. A imagem idílica deu lugar a um cenário duro, que impressionou profundamente os viajantes.

Também na cidade, os episódios de corrupção marcaram presença, com pedidos diretos de dinheiro por parte de agentes policiais em várias abordagens. Ainda assim, houve momentos de ajuda inesperada, como o acompanhamento até à embaixada por um agente que facilitou a deslocação no meio do caos.

O balanço desta etapa é de desgaste físico e emocional. Vítor Vilaça descreve uma sucessão de imagens que “invadem a alma” e provocam desconforto permanente, comparando a experiência a uma “tragédia grega”. A perceção deixada por Conacri é dura, levantando reflexões sobre os desafios sociais e humanitários que marcam esta região.

A VIAGEM ATÉ À COSTA DO MARFIM

uma etapa marcada por algum alívio burocrático e por momentos humanos marcantes, numa viagem que continua a testar a resistência do grupo. Desta vez, na embaixada da Costa do Marfim, em Dakar, o ambiente surpreendeu pela positiva: funcionários dispo-

níveis e um processo mais célere do que o habitual deram novo ânimo aos viajantes, já desgastados pela dificuldade constante na obtenção de vistos.

Entre formulários e procedimentos, não faltaram episódios caricatos, como a necessidade de fotografias tiradas à pressa num improvisado estúdio de rua, a poucos metros da embaixada. Em poucas horas, o processo ficou concluído, permitindo retomar o percurso, dividido em duas etapas, rumo à fronteira.

À saída, um episódio inesperado acabou por facilitar a viagem: a boleia concedida a um militar evitou múltiplas paragens em operações stop, poupando tempo e dinheiro. No entanto, os imprevistos mantiveram-se, com um furo num pneu a obrigar a nova paragem, desta vez num movimentado ponto de encontro à beira da estrada.

Foi neste local que o grupo viveu um dos momentos mais marcantes da jornada. Entre oficinas improvisadas, transporte caótico e bancas de venda, uma pequena cantina chamou a atenção. Ali, uma mãe e as suas quatro filhas trabalhavam na confeção e serviço de refeições. Apesar das condições precárias, o ambiente era de acolhimento e partilha.

A OFERTA DE PEQUENOS BRINQUEDOS DESENCADEOU UMA REAÇÃO DE ALEGRIA CONTAGIANTE





O contacto com as crianças revelou-se especial. Entre gestos, sorrisos e uma comunicação quase sem palavras, criou-se um momento de ligação genuína. A oferta de pequenos brinquedos, simples bolas de sabão, desencadeou uma reação de alegria contagiante, que ficou gravada na memória dos viajantes como um dos pontos altos da experiência.

De regresso à estrada, o cenário começou a mudar gradualmente. A paisagem tornou-se mais verde e exuberante, com palmeiras e vegetação densa a substituir o ambiente árido dos dias anteriores. As estradas, embora ainda irregulares em alguns troços, apresentavam melhores condições.

A travessia da Guiné-Conacri ficou também marcada por reflexões sobre a realidade do país, caracterizado pela riqueza de recursos naturais contrastando com elevados níveis de pobreza e instabilidade política.

Já na entrada na Costa do Marfim, os procedimentos fronteiriços mantiveram-se exigentes, com registos detalhados e recolha de impressões digitais. A receção fez-se sob chuva intensa, num ambiente diferente, com melhores infraestruturas rodoviárias.

O grupo segue agora em direção a Abidjan, considerada a capital económica do país e uma das cidades mais importantes da África Ocidental, com milhões de habitantes e forte dinamismo cultural e comercial.

TENSÃO NO FINAL DA AVENTURA

Com cinquenta quilómetros de entrada em território da Costa do Marfim, a viagem prosseguiu sob um cenário já familiar, mas não menos exigente. A ausência de internet, que se prolongava há cinco dias, tornava a comunicação quase impossível, mesmo com serviços pagos, condicionando fortemente a organização da expedição. O destino era Abidjan e, mais uma vez, o objetivo imediato passava pela obtenção de vistos, neste caso, para o Gana.

A burocracia revelou-se, uma vez mais, um dos maiores obstáculos. Entre formulários complexos, exigências inesperadas e dificuldades técnicas, o processo tornou-se uma verdadeira prova de resistência. Estradas planas e bem conservadas contrastavam com o peso social visível nas margens: aldeias densas, onde o chamado “negócio das bermas” se repetia em cadeia, com a venda de mangas e bananas como principal sustento de muitas famílias.

À medida que se aproximavam de Abidjan, sinais de desenvolvimento começaram a surgir, como a presença inesperada de semáforos, indiciando uma mudança de contexto. A entrada na



cidade confirmou essa percepção: tráfego intenso, mas organizado, menos motorizadas e uma maior presença de transportes públicos. A imponência da Catedral de São Paulo, com a sua arquitetura moderna, destacou-se no horizonte urbano, simbolizando uma cidade em crescimento.

Apesar disso, as contradições mantinham-se evidentes. Autoestradas com portagem coexistiam com peões, gado e vendedores nas bermas, num equilíbrio frágil entre progresso e informalidade. Já em Abidjan, uma metrópole com cerca de cinco milhões de habitantes, o grupo encontrou uma cidade moderna, com arranha-céus e forte dinâmica económica, mas também marcada por desigualdades.

Instalados num hotel de gestão chinesa, depararam-se com um ambiente pouco acolhedor, onde o pagamento apenas em dinheiro levantou suspeitas e dificuldades adicionais. Foi neste contexto que enfrentaram uma das fases mais desgastantes da viagem: o preenchimento online dos formulários para o visto do Gana. Entre falhas de sistema, exigências incomuns, como coordenadas GPS de alojamentos futuros ou cartas convite, e múltiplas deslocações à embaixada, o processo arrastou-se durante horas.

Mesmo após a entrega da documentação, novas exigências surgiram, obrigando a repetir procedimentos já concluídos. A frustração acumulada levou o grupo a reconsiderar o plano inicial. Com nove dias de atraso e compromissos inadiáveis à vista, a decisão acabou por ser tomada: a viagem terminaria ali.

Contudo, nem o final foi isento de episódios marcantes. Inicialmente ponderada a hipótese de abandonar as viaturas, surgiu depois a ideia de as doar a uma instituição religiosa no Congo. O plano, aparentemente simples, rapidamente se transformou num cenário de tensão junto ao aeroporto, com intervenção policial e suspeitas levantadas sobre a origem dos veículos.

A situação escalou até à intervenção de elementos identificados como ligados à Interpol, culminando num desfecho inesperado. Já sob pressão do tempo para embarque, o grupo foi conduzido a uma esquadra no aeroporto, onde, após esclarecimentos, lhes foi permitido deixar as viaturas sob responsabilidade das autoridades.

Entre momentos de incompreensão, stress e surpresa, o grupo viu-se, de forma abrupta, envolvido num episódio que espelhou bem a complexidade vivida ao longo de toda a viagem.

E assim, desceu o pano de uma história que por aqui parece normal, dentro de muitas histórias hilariantes, passadas por terras de África.



SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS UNE COMUNIDADE

TEXTO E FOTOS: ELISEU SAMPAIO / MAISGUIMARÃES



O seminário “Intervenção em crise em saúde mental no contexto escolar”, realizado na Escola Secundária de Caldas das Taipas, reuniu profissionais da educação, saúde e várias entidades da comunidade para reforçar a capacidade de resposta a situações de crise entre jovens, com especial foco nos comportamentos suicidários e na pós-venção.

A iniciativa enquadra-se num modelo de cuidados de proximidade que tem vindo a ser desenvolvido desde 2023, levando à criação da Equipa Comunitária de Saúde Mental da Infância e Adolescência de Guimarães. Segundo Virgínia Rocha, diretora do Serviço de Pedopsiquiatria da ULS Alto Ave, o objetivo passa por “melhorar a articulação entre cuidados e comunidade” e promover respostas “mais coerentes e de maior qualidade”.

A equipa integra diferentes setores, saúde, educação, justiça e apoio social, e pretende desenvolver um diagnóstico local, avaliar determinantes da saúde mental e implementar medidas de prevenção e literacia. Para a responsável, este trabalho exige “vontade política” e a convicção de que investir na saúde mental dos mais jovens é essencial.

Durante o seminário, José Carlos Santos alertou que o suicídio na adolescência tem um forte impacto nas famílias e nas comunidades: “cada caso pode afetar cerca de 135 pessoas”, referiu, sublinhando a importância de apoiar os chamados sobreviventes. Destacou ainda a relevância da pós-venção, defendendo intervenções estruturadas em contexto escolar para prevenir novos casos.

Entre as propostas apresentadas esteve a criação de um protocolo de atuação em crise nas escolas, com o objetivo de uniformizar procedimentos e reforçar a segurança dos profissionais.

Na sessão, o vice-presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Eduardo Leite, destacou a importância de uma resposta integrada e humanizada. “Precisam sobretudo de um adulto que repare, que escute e não minimize”, afirmou, referindo-se aos jovens em sofrimento. Alertou ainda que “o silêncio pode pesar mais do que a própria tristeza”.

O autarca defendeu que a prevenção deve acontecer antes da crise, através da criação de ambientes de pertença e da redução do estigma. “Todos temos que trabalhar juntos para que os jovens sintam que são vistos e que pertencem”, concluiu.



QUANDO OS NÚMEROS GANHAM MAIS IMPORTÂNCIA DO QUE O JOGO...

TEXTO: VASCO ANDRÉ RODRIGUES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

DA PREMIER LEAGUE AO NOSSO CAMPEONATO...

A necessidade de apresentar contas sãs é, hoje, uma das preocupações mais prementes do futebol europeu. Com efeito, o cumprimento dos regulamentos financeiros impostos pela UEFA, bem como das regras de sustentabilidade económica previstas em competições nacionais como a Premier League ou a Primeira Liga, têm vindo a pressionar os clubes para apresentarem números aceitáveis dentro dos parâmetros económicos preconizados, sob pena de sanções desportivas e financeiras relevantes.

Neste contexto, alguns emblemas recorrem a soluções que, sendo formalmente admissíveis, suscitam dúvidas quanto à sua substância económica, por assentarem em operações com impacto predominantemente contabilístico, algumas vezes realizadas entre entidades relacionadas. Estas práticas incluem a venda de activos para holdings ligadas ao clube, a utilização de mais-valias inflacionadas em transferências e, em alguns casos, a realização de trocas de jogadores cujo valor financeiro não corresponde necessariamente à realidade do mercado.



OS EXEMPLOS DA LIGA INGLESA...OS NEGÓCIOS DENTRO DOS PRÓPRIOS CLUBES

Essa realidade ganhou particular visibilidade nos últimos dias, na sequência da divulgação de que o Newcastle United, detido pelo Fundo Soberano Saudita, apresentou, pela primeira vez em cinco anos, resultados positivos. Para o efeito, o clube procedeu à alienação do estádio St. James' Park e de terrenos adjacentes a uma entidade terceira controlada pelo mesmo fundo. A operação gerou 176,2 milhões de libras, com um impacto positivo de 133,1 milhões no balanço, evidenciando o peso que transações desta natureza podem ter na apresentação de resultados.

Trata-se de um mecanismo que permite, no plano formal, equilibrar contas, ainda que sem reflexo directo numa melhoria estrutural da situação financeira. Outros clubes ingleses recorreram a soluções semelhantes. O Aston Villa, em Junho de 2025, acordou com a sua proprietária, a VSports, que também detém acções no Vitória, a venda da equipa feminina de futebol do clube. Tal representou um impulso financeiro significativo nos cálculos do PSR (regras de sus-



tentabilidade e lucro), sendo que essa venda foi incluída nas contas do exercício da época de 2024/25. Refira-se que o Villa terminou em sexto lugar na Women's Super League e compete no principal escalão desde 2020-21.

Já em 2024, o Chelsea havia recorrido a expediente semelhante, quando o clube londrino transferiu a sua equipa feminina para a sociedade Blue Co, por um valor estimado entre os 150 milhões e os 200 milhões de libras, o que gerou um lucro contabilístico na ordem dos 128 milhões. Através desta medida, o emblema londrino pôde apresentar lucros, escapando às sanções financeiras preconizadas pela Premier League

Mas, a equipa que actua em Stamford Bridge foi mais longe, graças à alienação de infraestruturas a entidades integradas no mesmo universo societário. Em concreto, a cedência das unidades hoteleiras Millennium e Copthorne à Blueco 22 Properties Ltd – holding que integra os proprietários do clube – permitiu uma redução de encargos na ordem dos 105 milhões de euros. Este tipo de operações não altera necessariamente a posição económica real do clube, mas cria, formalmente, um resultado financeiro mais positivo.

EM ITÁLIA, AS MAIS VALIAS DAS TRANSFERÊNCIAS...

Além do Reino Unido, outros casos na Europa mostram a mesma lógica. Na Juventus, operações de transferência com valores inflacionados permitiram gerar mais-valias contabilísticas significativas, melhorando artificialmente os resultados sem corresponder a ganhos económicos reais. Estas transacções envolviam trocas de jogadores com clubes parceiros, muitas vezes sem impacto direto na competitividade, mas com efeitos imediatos na demonstração de resultados, e resultaram inclusive em sanções pela Serie A, refletindo a vulnerabilidade do sistema face à engenharia contabilística.

Mas, não foi só o clube bianconero a envolver-se neste esquema. Na verdade, o Inter de Milão, entre 2020 e 2022, realizou inúmeras trocas de jogadores dos escalões jovens, a denominada Primavera em Itália, com valores inflacionados, o que permitiu o equilíbrio das suas contas. O seu vizinho citadino, o AC Milan, realizou operações semelhantes. Nestas operações, dois clubes trocam jogadores a preços muito acima da média, permitindo-lhes registar mais-valias artificiais que melhoram os balanços apresentados.

AQUELE NEGÓCIO COM O PORTO...

Em Portugal, estas possibilidades financeiras, também, por vezes, têm sucedido. Bastará recordar as várias transacções entre diversas equipas, com os direitos económicos dos atletas substancialmente insuflados, o que permitiu que os relatórios de contas apresentassem números insuflados e pouco condizentes com a efectiva realidade financeira/económica dos clubes.

E, infelizmente, também, o Vitória recorreu a este expediente. Em 2021, num negócio realizado com o FC Porto, os atletas vitorianos



Romain Correia e João Mendes rumam à equipa portista a troco de 15 milhões de euros. Porém, e em sentido contrário, o Vitória adquiriu aos Dragões os jogadores Francisco Ribeiro por 11 milhões de euros e Rafael Pereira por quatro milhões, chegando-se assim aos 15 milhões que o Porto tinha pago. Idealmente, nesse momento, Francisco tornava-se, de longe, o mais caro jogador de sempre da centenária história do clube!

Um negócio surpreendente, mas só com contornos contabilísticos, pois, financeiramente as partes "nem aos bolsos foram." O Vitória, esse, que tinha acabado a temporada com um prejuízo de 8,2 milhões de euros, enquanto o FC Porto aproveitou os 15 milhões que declarou terem entrado para os aplicar no balanço da temporada anterior, só reflectindo os referentes aos gastos na temporada subsequente.

Algo que foi conducente a "valores" relectidos nos exercícios subsequentes...



ELISEU **TALKS**

CONVERSAS QUE INSPIRAM



PODCAST

Disponível no YouTube, Spotify,
Instagram, TikTok e Facebook