

**+G**

**MAIS GUIMARAES**  
A REVISTA DA CIDADE BERÇO

**N157** MENSAL: MAIO 2026  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA  
DIRETOR ELISEU SAMPAIO

O MUNDO CHAMA  
**10 DESTINOS  
ÍNCRÍVEIS PARA  
DESCOBRIR EM 2026**

**EDUARDO SÁ** "OS ADULTOS DEVERIAM TER UMA CRISE DE ADOLESCÊNCIA DE SEIS EM SEIS MESES"  
**FESTIVAIS GIL VICENTE** DE 4 A 13 DE JUNHO COM VÁRIAS ESTREIAS ABSOLUTAS  
**POLO AQUÁTICO DO VSC** CONQUISTADORES REPETEM O TRIPLETE

# 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!



**FEIRA AFONSINA  
CHEGA MAIS CEDO**



**FANZINE 2026 APRESENTADA  
NO CÍRCULO DE ARTE E RECREIO**



**JOÃO LAVADINHO EM  
50 ANOS DE FOTOGRAFIA**



**BRUNO DOS REIS E A EDIÇÃO 2026  
DOS FESTIVAIS GIL VICENTE**



**ESPECIALISTAS ALERTAM  
PARA A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**



**POLO AQUÁTICO  
SÓ SABE VENCER**



**GALA DA ASSOCIAÇÃO  
VIMARANENSE DE HOTELARIA**



# Amigos, em casa?

SERVIÇO PRÓPRIO DE ENTREGAS

**916 997 585**

**Segue-nos nas Redes Sociais**

VÊ O MENU E FAZ A TUA ENCOMENDA

## EDITORIAL

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

## MAIO 2026: UMA EDIÇÃO PARA DESCOBRIR O MUNDO

Num tempo em que tantas vezes nos fechamos em rotinas aceleradas e horizontes curtos, esta nova edição da revista Mais Guimarães lembra-nos que viajar continua a ser uma das formas mais enriquecedoras de crescimento pessoal e cultural.

O grande destaque vai para os “10 destinos incríveis a descobrir pelo mundo”, uma viagem inspiradora por lugares paradisíacos que despertam imediatamente o desejo de partir. São cenários de beleza quase irreal, culturas fascinantes e experiências que reforçam a dimensão gigantesca e diversa do planeta em que vivemos. Mais do que sugestões de viagem, estes destinos representam oportunidades de contacto com outras formas de viver, pensar e sentir.

E é precisamente nesse encontro com o outro que crescemos enquanto pessoas. Conhecer novas culturas torna-nos mais tolerantes, mais conscientes e, inevitavelmente, mais ricos humanamente. Ainda há muito para descobrir e, sobretudo, muito para aprender.

Mas esta edição não vive apenas de viagens. Há também espaço para reflexão e pensamento crítico, numa conversa profundamente

atual com o conhecido psicólogo português Eduardo Sá, que aborda os desafios da educação nos dias de hoje. Entre mudanças sociais, excesso de estímulos e novas dinâmicas familiares, Eduardo Sá convida-nos a pensar sobre o papel dos pais, da escola e da própria sociedade na formação das novas gerações.

A cultura ocupa igualmente um lugar central, com a entrevista a Bruno dos Reis, diretor do Teatro Oficina, sobre mais uma edição dos Festivais Gil Vicente, um dos momentos culturais mais marcantes do panorama cultural vimaranense.

No desporto, o destaque vai para a extraordinária equipa de Polo Aquático do Vitória Sport Clube, que continua a fazer história e soma já seis títulos nacionais consecutivos, um feito que confirma a consistência, o talento e a ambição do clube.

Merece também atenção a retrospectiva de 50 anos de carreira de João Lavadinho, um nome incontornável da fotografia, cuja obra atravessa décadas e memórias, preservando instantes únicos através da lente.

Mais uma edição rica, inspiradora e profundamente humana.

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

Estas são as linhas que a definem:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## FICHA TÉCNICA

## Mais Guimarães A Revista da Cidade Berço

Publicação Periódica Regional, Mensal

## Tiragem

5.000 Exemplares

## Proprietário

Eliseu Sampaio Publicidade, Unipessoal Lda.

NIPC 509 699 138

## Sede e Sede da Redação

Av. de São Gonçalo, n.º

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

4810-525 Guimarães

Telefone 253 537 250 [Chamada para a rede fixa

nacional, de acordo com o seu tarifário]

Email [administracao@maisguimaraes.pt](mailto: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, Carolina Rodrigues,

Inês Sampaio, Rodrigo Marques

## 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

Direitos Reservados

## 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](mailto:geral@maisguimaraes.pt)[www.maisguimaraes.pt](http://www.maisguimaraes.pt)

Av. S. Gonçalo 319, 1.º Piso, Salas C

4810-525 Guimarães



f / MAISGUIMARAES

# FESTIVAIS GIL VICENTE

4-13  
JUN  
TEATRO

qui 4 jun > 21:30

CIAJG > Black Box

## GATILHO DA FELICIDADE

Ana Borralho & João Galante

qui 11 jun > 21:30

CCVF > Pequeno Auditório

## AFRO SAL.OYÁ

Isabel Zuua

sex 5 jun > 19:00

C.A.R > Sala Santos Simões

## PELA BOCA MORRE

N.A.V.I.O e TERB

sex 12 jun > 19:00

CCVF > Café Concerto

## PELA BOCA MORRE

N.A.V.I.O e TERB

sex 5 jun > 21:30

CCVF > Pequeno Auditório

## ÁLBUM DE FAMÍLIA

Lúcia Pires

sex 12 jun > 21:30

CIAJG > Black Box

## TOSHIIB4

Luísa Guerra

sáb 6 jun > 18:00

CIAJG > Black Box

## IVU'KAR

Grilo



sáb 13 jun > 16:00

CCVF > Jardim Palácio Vila Flor  
Audiowalk

## ESPALHAR FEL

Mickaël de Oliveira

sáb 6 jun > 21:30

Teatro Jordão

## SÓ MAIS UMA GAIVOTA

Formiga Atómica



sáb 13 jun > 19:00

CCVF > Grande Auditório  
Francisca Abreu [caixa-palco]

## TUDO EM AVIGNON E EU AQUI

Teatro Oficina

qua 10 jun > 21:30

Convívio AC > Salão Nobre

## CRIAÇÕES

## UNRELIABLE NARRATOR

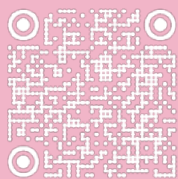
Luanda Casella

sáb 13 jun > 23:59

Convívio AC

## O RETIRO DOS FESTIVAIS

Rafa Jacinto e Rui Araújo



Para conhecer  
a programação  
aceda ao QRCode



Organização



Cofinanciamento



Apoia



Parceiros





## BRUNO DOS REIS “HERANÇA COMO TRAMPOLIM” NA NOVA EDIÇÃO DOS FESTIVAIS GIL VICENTE

TEXTO E FOTOGRAFIA: ELISEU SAMPAIO

**Os Festivais Gil Vicente regressam a Guimarães entre 4 e 13 de junho de 2026 com uma edição que coloca a ideia de “herança” no centro da programação e da reflexão artística.**

Promovido pelo Teatro Oficina, em coorganização com o Município de Guimarães e o Círculo de Arte e Recreio, o festival volta a ocupar vários espaços da cidade, incluindo o Centro Cultural Vila Flor, o Teatro Jordão, o Centro Internacional das Artes José de Guimarães e a sede do Convívio – Associação Cultural, reunindo criações de diferentes origens, projetos emergentes e obras do panorama nacional.

Em entrevista ao Mais Guimarães, o diretor do Teatro Oficina, Bruno dos Reis, sublinha que a palavra “herança” é o ponto de partida, mas também um motor de futuro. “Neste caso, estamos a falar de várias heranças ao mesmo tempo”, afirma, sublinhando que o festival carrega um peso histórico e simbólico muito significativo para a cidade e para o país.

Segundo Bruno dos Reis, essa herança começa na própria história dos Festivais Gil Vicente, mas estende-se também ao legado literário e teatral associado à figura de Gil Vicente e à sua importância na inovação do teatro português.

“Os Festivais carregam um peso enorme para Guimarães e para o país. Há um ideário em torno de Gil Vicente, ligado à inovação do património teatral português. É um festival que já carrega consigo muita responsabilidade”, explica.

No entanto, o diretor artístico acrescenta que esta herança não se limita ao passado institucional ou artístico, abrangendo também dimensões culturais, sociais e familiares. “Há uma

herança familiar, uma herança social, uma herança cultural. E há também a herança do repertório teatral e literário que chega através dos espetáculos. Tudo isto, apesar de parecer pesado, pode ser um ótimo trampolim para o futuro”, sublinha.

Um dos eixos centrais desta edição é a aproximação do festival ao território de Guimarães, reforçando a ligação entre criação artística e comunidade local. “O nosso objetivo é uma maior aproximação àquilo que é o território”, afirma Bruno dos Reis, destacando a participação ativa de criadores locais e jovens da cidade em vários projetos.

Entre os exemplos, refere o espetáculo de abertura, desenvolvido com 12 jovens que vivem ou estudam em Guimarães, alguns deles na Universidade do Minho, bem como leituras encenadas e colaborações com instituições locais. “Há vários espetáculos que serão trabalhados com pessoas da região. Existe um gesto evidente de aproximação à comunidade em toda a programação do festival”, reforça. Apesar desta forte ligação ao território, o festival mantém uma dimensão internacional.

A programação inclui ainda estreias, projetos emergentes e reposições de espetáculos recentes, num equilíbrio entre diferentes gerações e linguagens do teatro contemporâneo. Para Bruno dos Reis, este cruzamento é essencial para o futuro do festival e do próprio setor. “Estamos a experimentar espetáculos em novos horários para perceber o que pode ser o festival de 2027. Não queremos transformar tudo de forma imediata, mas testar o que funciona”, explica, sublinhando que esta edição será uma espécie de laboratório.



© DIDIER CRASNAULT

## “O QUE ESTAMOS A FAZER É PREPARAR O FUTURO”

Num contexto cultural cada vez mais mediado pela tecnologia, o diretor artístico sublinha a importância do teatro como espaço de encontro humano. “Trazer pessoas ao teatro continua a ser importante. Num mundo cada vez mais mediado pelas novas tecnologias, o teatro ainda consegue ser um dos últimos lugares onde estamos verdadeiramente uns com os outros”, afirma, defendendo a relevância contínua da experiência presencial.

Quanto à forma de medir o sucesso do festival, Bruno dos Reis recusa uma leitura exclusivamente quantitativa. Embora reconheça a importância do público, acrescenta outros critérios fundamentais. “Trazer pessoas ao teatro continua a ser muito importante, mas há outros fatores: a felicidade das equipas, o feedback dos artistas e a forma como todos se sentem neste processo”, refere, acrescentando ainda a importância do bem-estar coletivo. “A felicidade das pessoas que interagem com o festival é um fator de medição muito importante.”

No balanço final, o diretor artístico sublinha o carácter coletivo da programação e o envolvimento de múltiplos agentes culturais. “Mais do que feliz, sinto-me acompanhado. Esta programação resulta de muitas conversas e de um trabalho coletivo com



© A OFICINA

artistas e instituições”, afirma. E acrescenta: “Sinto que estamos no início de alguma coisa. E não há nada mais potente do que isso.”

A edição de 2026 dos Festivais Gil Vicente assume-se como um momento de encontro entre memória e futuro, tradição e experimentação, comunidade e criação contemporânea.

Entre 4 e 13 de junho, com uma antecâmara que decorre entre 28 de maio e 04 de junho, marcada por ensaios abertos e projetos colaborativos, Guimarães volta a transformar-se num espaço de partilha artística, reflexão e celebração coletiva.

Entre os destaques da programação encontram-se “Ivu’kar”, de João Grilo, um espetáculo sobre amor e eternidade; “Espalhar Fel”, de Mickael de Oliveira, um audiowalk pelos jardins do Palácio Vila Flor; “Tudo em Avignon e eu aqui”, criação da nova direção artística do Teatro Oficina; “Gatilho da Felicidade”, de Ana Borralho & João Galante, agendado para 4 de junho na Black Box do CIAJG; e “Pela Boca Morre”, de Tomé Nunes Pinto, uma performance interativa sobre a crise existencial.

Para Bruno dos Reis, o objetivo passa por reforçar a ligação entre o festival e as pessoas, experimentando novos formatos e preparando o futuro sem perder a identidade histórica do evento. “Queremos que as pessoas venham conversar connosco, ver os espetáculos, debater, dançar e celebrar o teatro”, afirma o diretor artístico, deixando o convite para que o público faça parte “deste lugar comum” que os Festivais Gil Vicente procuram continuar a construir em Guimarães.



© JOÃO HASSELBERG



© RODRIGO CABRITA

# Agenda Cultural de Guimarães

## maio 2026

### SOPA NO MERCADO

29 de Maio, 12h00, Mercado Municipal de Guimarães

O Mercado Municipal volta a acolher o projeto que ocorre habitualmente na última sexta-feira de cada mês. Organizado pela Confraria Terras de Vimaranes, o evento foca-se em estreitar laços entre cidadãos, clientes e vendedores, celebrando a culinária regional e os ingredientes locais. Esta ação conjunta conta com o apoio direto dos comerciantes e parceiros do espaço, transformando uma refeição tradicional num pretexto para o convívio, partilha e valorização da identidade cultural da cidade.



© MAIS GUIMARÃES

### FEIRA AFONSINA 2026

11 a 14 de Junho de 2026, Centro Histórico de Guimarães

A cidade berço recua no tempo para acolher a 14.ª edição deste certame medieval, que homenageia as conquistas de D. Afonso Henriques. Durante quatro dias, as artérias do núcleo antigo enchem-se de áreas temáticas dedicadas a exaltar o legado e a herança cultural do país. Este ano, a celebração evoca os 900 anos do momento em que o jovem infante se autoproclamou cavaleiro em Zamora, no ano de 1125, opondo-se à governação da sua mãe, a Condessa D. Teresa, e dando o passo decisivo rumo à fundação da nação portuguesa.



© FEIRA AFONSINA

### CINE-CONCERTO: "DAQUI HOUE RESISTÊNCIA"

19 de Junho, 21h30 Largo Condessa do Juncal

Ainda inserido no programa "Abril com Cantigas do Maio", este cine-concerto apresenta a banda sonora original do guitarrista Manuel de Oliveira para a série produzida por Rodrigo Areias e realizada por Carlos Amaral e Edgar Pêra. Em palco, a interpretação musical conta ainda com o violoncelo de Sandra Martins e a percussão de Mário Gonçalves.

O espetáculo, classificado para maiores de 6 anos e com uma duração aproximada de 90 minutos, revisita e homenageia as histórias reais de coragem da resistência antifascista no Norte de Portugal durante o Estado Novo.



© DÃO BAIÃO

### BAIÃO DE OXIGÉNIO

18 de Julho, Centro Cultural Vila Flor

O conhecido apresentador e ator regressa aos palcos com uma nova produção focada na comédia, no ritmo e na boa disposição. A narrativa acompanha as peripécias de uma audição simulada para escolher o corpo de baile de um futuro projeto, servindo de pretexto para apresentar ao público diversos quadros humorísticos e musicais.

O elenco conta ainda com a participação da consagrada intérprete Cristina Oliveira, além de vários bailarinos e cantores. As entradas para assistir ao espetáculo situam-se entre os 22€ e os 24€.

### FESTIVAL BARCO 2026

11 de Julho, 21h00, Praia Fluvial de Barco

As margens do rio voltam a acolher o melhor da música alternativa contemporânea. Este evento de cariz internacional reúne um alinhamento diversificado que conta com as atuações de Acid Tongue, vindos dos Estados Unidos, Serena Kaos, Zamora, Must Be Blue, Madmess, Flor Girino, Time For T e Cobra ao Pescoço. O acesso a todos os concertos deste certame musical vimaranense é totalmente livre.



© MIMO FESTIVAL

### MIMO GUIMARÃES 2026

27 de Junho a 5 de Julho, vários locais de Guimarães

O MIMO Festival celebra uma década de edições em solo português e abre um novo capítulo na sua história ao instalar-se na cidade berço. Ao longo de nove dias, o evento vai ocupar o centro histórico classificado pela UNESCO e a Colina Sagrada, transformando locais emblemáticos como o Campo de São Mamede, o Paço dos Duques de Bragança, praças e igrejas em palcos vivos. Mantendo o seu princípio de acesso totalmente livre, o festival divide-se em dois momentos: uma secção de cinema focada em documentários musicais e o programa principal de concertos, que junta artistas consagrados e emergentes de todo o mundo. A iniciativa cruza sonoridades que vão do erudito ao popular, promovendo oficinas, debates e roteiros que pretendem ligar a arte, o património e a comunidade.



GNOMO TRAVEL  
**PARTIR DE GUIMARÃES  
PARA DESCOBRIR O MUNDO**



PUB



# GNOMO TRAVEL UMA NOVA GERAÇÃO DE VIAGENS FEITAS À MEDIDA

TEXTO E FOTOS: MAIS GUIMARÃES/GNOMO TRAVEL

**Num setor turístico cada vez mais automatizado, onde plataformas digitais prometem viagens instantâneas e experiências padronizadas, há projetos que seguem precisamente na direção oposta: recuperar a proximidade humana, o aconselhamento especializado e a personalização sem abdicar da inovação tecnológica. É neste equilíbrio que nasce a Gnomo Travel & Events.**

Com sede no Porto e loja física no centro de Guimarães, a agência afirma-se como um novo protagonista do turismo personalizado no Norte de Portugal. Integrada no grupo internacional Sonim Holding, a Gnomo Travel combina experiência internacional, conhecimento técnico e ferramentas digitais avançadas para criar experiências de viagem desenhadas ao detalhe. Mas a história da marca começa muito antes da abertura da agência.

## DAS CONFERÊNCIAS INTERNACIONAIS À CRIAÇÃO DE UMA AGÊNCIA DE VIAGENS

A origem da Gnomo Travel está ligada ao percurso de dois antigos colegas do curso de Medicina Dentária, cuja amizade começou ainda no início da década de 90. Este projeto surge após a organização de ações de caráter formativo em Portugal, França e Brasil, e que rapidamente ganhou outra dimensão.

A coordenação de eventos internacionais, deslocações profissionais, alojamento, logística e contactos entre diferentes países revelou uma necessidade clara: criar uma estrutura especializada capaz de unir organização, mobilidade e experiência internacional. “A crescente complexidade logística e organizativa destes projetos revelou a necessidade de criar uma estrutura profissional capaz de responder com rigor, eficiência e visão estratégica”, refere Luís Teixeira de Campos.

Foi dessa evolução natural que nasceu a Gnomo Travel & Events, uma empresa que hoje procura posicionar-se não apenas como agência de viagens, mas como consultora de experiências turísticas e parceira de confiança para diferentes perfis de viajantes.

## O SIMBOLISMO DA CIDADE BERÇO

A escolha de Guimarães para abrir a agência não foi apenas estratégica. Foi também profundamente simbólica.

Para os responsáveis da Gnomo Travel, a cidade representa uma identidade histórica ligada à descoberta, à abertura ao mundo e à construção de pontes culturais. A agência serve diariamente clientes de várias cidades da região, Braga, Fafe, Famalicão, Póvoa de Lanhoso ou Santo Tirso, mas assume Guimarães como ponto central da sua narrativa.

“VIAJAR CONTINUA HOJE A SER A NOSSA FORMA CONTEMPORÂNEA DE DESCOBERTA”

A marca vê na cidade berço um paralelismo com aquilo que pretende oferecer aos seus clientes: partir para conhecer, explorar e criar novas ligações humanas e culturais.

Ao mesmo tempo, a forte aposta no digital permite à empresa operar muito além do mercado regional. Através de marketing digital e inteligência artificial, a Gnome Travel alcança clientes em todo o território nacional e também no mercado francófono, particularmente em França, Bélgica e Suíça.

## UMA MARCA QUE APOSTA NA MAGIA DA VIAGEM

Porque Gnome Travel? O nome desperta curiosidade e diferencia-se imediatamente num mercado tradicionalmente dominado por designações convencionais. E essa escolha foi intencional.

O “gnomo” surge como símbolo de descoberta, proximidade, curiosidade e espírito aventureiro, elementos que a empresa considera essenciais na experiência de viajar.

“Gostamos da ideia de unir profissionalismo, organização e tecnologia a uma experiência de viagem feliz, humana e emocionalmente marcante.”

Existe, aliás, uma dualidade assumida pela marca: por detrás de uma imagem leve e inspiradora está uma estrutura focada no rigor, na organização e no detalhe operacional. A ideia é clara: transformar viagens em experiências memoráveis sem perder segurança, acompanhamento e confiança.

## TECNOLOGIA E PROXIMIDADE: O NOVO LUXO DO TURISMO

Num mercado dominado pelas plataformas online e pela automatização, a Gnome Travel procura diferenciar-se através da combinação entre tecnologia e acompanhamento humano.

A agência utiliza ferramentas digitais avançadas e inteligência artificial para otimizar processos, personalizar propostas e melhorar a experiência do cliente. Mas, ao contrário de muitos operadores exclusivamente digitais, mantém uma loja física e aposta fortemente na relação pessoal.

# “MAIS DO QUE VENDER VIAGENS, PROCURAMOS CRIAR RELAÇÕES DE CONFIANÇA DURADOURAS”

O cliente pode pesquisar, planejar e reservar viagens à distância, através das redes sociais, telefone ou plataformas digitais. Ainda assim, existe sempre acompanhamento direto antes, durante e depois da viagem.

Essa proximidade tornou-se, segundo a própria empresa, um fator diferenciador num contexto em que muitos viajantes sentem falta de apoio personalizado quando surgem imprevistos ou dúvidas.

## DA DISNEY AOS SAFÁRIS AFRICANOS

A Gnome Travel trabalha com uma estrutura altamente segmentada. A equipa é composta por seis profissionais, cada um especializado em áreas específicas do turismo.

Entre as principais especializações destacam-se:

- Cruzeiros marítimos e fluviais
- Destinos exóticos e viagens de longa distância
- Luas de mel e viagens românticas
- Safáris e viagens de exploração
- Turismo cultural e religioso
- Resorts e férias de praia
- Viagens Disney e parques temáticos
- Turismo sénior
- Programas de neve e montanha
- Viagens corporate e empresariais

Esta organização permite um aconselhamento mais profundo e personalizado, adaptado ao perfil de cada viajante.



“ACREDITAMOS QUE O TURISMO DO FUTURO SERÁ CADA VEZ MAIS PERSONALIZADO, ESPECIALIZADO E CENTRADO NA EXPERIÊNCIA HUMANA”



## O NOVO VIAJANTE PROCURA AUTENTICIDADE

Segundo a Gnomo Travel, o viajante atual está mais informado, mais autônomo e mais exigente. Porém, continua a valorizar algo essencial: segurança e acompanhamento especializado.

As tendências mais fortes incluem:

- Viagens personalizadas
- Cruzeiros
- Escapadinhas europeias
- Turismo cultural e de natureza
- Experiências autênticas
- Viagens familiares
- Programas flexíveis e seguros

A empresa identifica também uma procura crescente por experiências diferenciadoras e emocionalmente significativas, especialmente depois dos últimos anos marcados pela instabilidade global.

Os cruzeiros, por exemplo, têm registado um crescimento expressivo, tal como os destinos de longa distância e os programas associados a momentos especiais, como luas de mel e viagens familiares.

## INOVAÇÃO SEM PERDER O LADO HUMANO

A Gnomo Travel assume uma forte aposta tecnológica para os próximos anos, sobretudo na integração de inteligência artificial e ferramentas de marketing digital. O objetivo não passa por substituir o contacto humano, mas sim por tornar os processos mais rápidos, eficientes e personalizados.

“Vivemos num mundo cada vez mais digital, onde tudo parece rápido e impessoal. A Gnomo Travel procura precisamente equilibrar inovação tecnológica e atendimento próximo.”

A empresa acredita que o futuro do turismo será híbrido: altamente tecnológico, mas simultaneamente mais humano e especializado.

## CRESCIMENTO SUSTENTÁVEL E AMBIÇÃO INTERNACIONAL

O ano de 2026 surge como um momento-chave para a marca. Entre os principais objetivos estão: Consolidar a presença no mercado nacional; Reforçar a notoriedade junto do mercado francófono; Criar novas parcerias estratégicas; Expandir soluções corporate; Investir em inteligência artificial e inovação digital, e Desenvolver experiências exclusivas e personalizadas.

A empresa encontra-se também a estabelecer protocolos com associações e entidades regionais, procurando integrar-se ativamente na dinâmica económica de Guimarães e da região envolvente.

“QUEREMOS SER MUITO MAIS DO QUE UMA AGÊNCIA DE VIAGENS. QUEREMOS SER UM AGENTE ATIVO NA DINÂMICA ECONÓMICA, SOCIAL E CULTURAL DA REGIÃO”

## VIAJAR CONTINUA A SER DESCOBRIR

Mais do que vender pacotes turísticos, a Gnomo Travel procura construir uma filosofia de viagem centrada na experiência humana, na descoberta e na criação de memórias.

A ligação simbólica a Guimarães reforça essa narrativa: uma cidade historicamente associada à fundação de Portugal e ao espírito de descoberta que marcou a identidade portuguesa ao longo dos séculos. No fundo, essa herança continua viva no turismo contemporâneo.

“De algum modo, continuamos hoje essa herança através das viagens: novas formas de conhecer culturas, criar memórias, aproximar povos e descobrir novos horizontes.”

Num tempo em que viajar se tornou mais acessível, mas muitas vezes mais impessoal, a Gnomo Travel aposta precisamente no contrário: transformar cada viagem numa experiência próxima, segura, personalizada e memorável.



# ELEGÂNCIA, AVENTURA E CULTURA

## 10 DESTINOS PARA 2026

### JAPÃO

Entre cidades futuristas e tradições preservadas há séculos, o Japão oferece uma experiência única a cada momento. Em Osaka sente-se a energia vibrante das ruas e da gastronomia japonesa. Em Quioto, os templos, os jardins e a atmosfera tranquila revelam o lado mais histórico do país. Já Tóquio impressiona pela dimensão, tecnologia e ritmo acelerado. Pelo meio, o Monte Fuji surge como um símbolo natural inesquecível. O Japão conquista pela organização, pela cultura e pela capacidade de surpreender em cada detalhe.



### TAILÂNDIA

A Tailândia mistura espiritualidade, caos urbano e cenários tropicais num equilíbrio difícil de encontrar noutro destino. Bangkok é intensa, colorida e cheia de vida, com mercados, templos e uma cultura de rua única.

Em Phuket e Krabi, o ambiente transforma-se em dias passados entre ilhas, longtails tradicionais e praias de água quente e transparente.

A cozinha tailandesa, reconhecida mundialmente, torna cada refeição numa experiência cheia de sabor e autenticidade.





## ROUTE 66

A Route 66 representa o espírito clássico das road trips americanas. Ao longo da viagem entre Chicago e Los Angeles, a estrada cruza desertos, pequenas localidades históricas, motéis retro e paisagens cinematográficas. Cada quilómetro traz uma nova paragem, desde diners típicos a miradouros naturais impressionantes. Mais do que chegar ao destino final, esta é uma viagem feita para aproveitar o caminho e a sensação constante de liberdade.



## CRUZEIRO NO ALASCA

O Alasca revela uma natureza poderosa e praticamente selvagem. Durante o cruzeiro, enormes glaciares aproximam-se do mar enquanto baleias atravessam as águas geladas acompanhadas das suas crias. Junto aos rios, é possível observar ursos a pescar salmão num dos cenários mais emblemáticos da região. Entre montanhas cobertas de neve e fiordes gigantescos, esta viagem oferece um contacto raro com a vida selvagem em estado puro.





## RIVIERA MAYA

Na Riviera Maya, o azul intenso do Mar das Caraíbas acompanha toda a viagem. Os resorts em regime tudo incluído proporcionam dias de descanso absoluto junto à praia, enquanto as excursões culturais permitem descobrir a herança Maia da região. Tulum e Chichén Itzá transportam os visitantes para uma das civilizações mais fascinantes da América Central, e os cenotes naturais revelam paisagens subterrâneas surpreendentes. É um destino onde praia e cultura se complementam naturalmente.

## CABO VERDE

A Boa Vista destaca-se pelas paisagens áridas, pelas extensas praias de areia clara e pela tranquilidade do Atlântico. A Praia de Santa Mónica impressiona pela dimensão e pela sensação de isolamento. Pela ilha, os antigos naufrágios recordam a ligação histórica ao mar, enquanto tartarugas marinhas e tubarões fazem parte da riqueza natural das suas águas. A gastronomia cabo-verdiana, marcada pelo peixe fresco e pelos sabores locais, reforça o carácter genuíno do destino. Ao final do dia, os ritmos tradicionais como a morna, o funaná e a coladeira dão ainda mais vida à cultura cabo-verdiana, criando um ambiente autêntico e acolhedor.





## SARDENHA

A Sardenha combina elegância mediterrânea com algumas das praias mais bonitas da Europa. Na Costa Esmeralda, marinas sofisticadas, hotéis exclusivos e enseadas de água cristalina criam um ambiente procurado por viajantes de todo o mundo. Ao mesmo tempo, a ilha preserva aldeias tradicionais, uma forte identidade italiana e uma gastronomia ligada ao mar e aos produtos locais. Entre passeios de barco, pequenas vilas e paisagens costeiras impressionantes, a Sardenha oferece uma experiência sofisticada e relaxada.

## CRETA

Creta reúne praias marcantes, tradição grega e uma forte ligação à vida local. Balos e Elafonisi destacam-se pelas cores do mar e pelas paisagens naturais que tornaram a ilha famosa em todo o mundo. No interior montanhoso, as cabras que circulam livremente fazem parte do cenário típico cretense. A cozinha local, baseada em produtos frescos, azeite e receitas mediterrânicas, é considerada uma das grandes referências gastronômicas da Grécia. Entre ruínas antigas, aldeias e costa mediterrânea, Creta revela diferentes lados da ilha a cada descoberta.





## COSTA RICA

A Costa Rica vive ao ritmo da natureza. Florestas tropicais, vulcões, rios e praias fazem parte de um território conhecido pela enorme biodiversidade e pelo forte compromisso com a sustentabilidade. A cultura “pura vida” reflete uma forma simples e positiva de viver, muito ligada ao ambiente e ao contacto com o exterior. Entre trilhos, parques naturais e paisagens tropicais, a Costa Rica proporciona uma viagem dinâmica, onde a natureza está sempre presente.



## EGITO

O Egito continua a ser um dos destinos históricos mais fascinantes do mundo. As Pirâmides de Gizé e a Esfinge representam séculos de mistério e grandiosidade que continuam a impressionar qualquer visitante. Ao longo do rio Nilo, os cruzeiros permitem descobrir templos monumentais, cidades históricas e paisagens marcadas pelo contraste entre o deserto e as margens férteis do rio. Entre mercados tradicionais e monumentos únicos, o Egito oferece uma viagem profundamente ligada à história da humanidade.





## O MUNDO MÁGICO DA DISNEY

Há viagens que ficam na memória para sempre e a Disney é uma delas. Muito mais do que um destino, é um lugar onde a magia ganha vida e onde famílias inteiras partilham momentos únicos, emoções genuínas e memórias inesquecíveis.

A nossa equipa recomenda este tipo de viagem a famílias que procuram experiências verdadeiramente especiais. Entre o encantamento do Disneyland Park, com o seu castelo icónico e atrações clássicas, e a aventura do Walt Disney Studios Park, inspirado no universo do cinema e da animação, cada dia é vivido com emoção por crianças e adultos.

Os desfiles, os espetáculos ao vivo e os impressionantes shows noturnos transformam cada visita num verdadeiro conto de fadas. À noite, luzes, música e fogo de artifício criam momentos únicos que emocionam visitantes de todas as idades.

E se a Disney já é incrível em qualquer altura do ano, durante as festividades torna-se ainda mais especial. No Halloween, os parques ganham um ambiente mágico e misterioso; no Natal, iluminam-se com decorações deslumbrantes, neve encantada e uma atmosfera verdadeiramente inesquecível. Porque, no final, a Disney não é apenas umas férias. É a oportunidade de viver momentos que serão recordados para toda a vida.



**GNOOMO**  
TRAVEL | EVENTS

Rua Paio Galvão N°9, Guimarães

<https://www.gnomotravel.pt>  
[geral@gnomotravel.com](mailto:geral@gnomotravel.com)  
 Para mais informações contacte:  
 +351 913 251 642\*



Gnomo Travel | RNAVT 7792  
 \*[chamada para a rede móvel nacional]



Visita o nosso site

# FÉRIAS DE VERÃO



DESTINOS DE SONHO • EXPERIÊNCIAS INESQUECÍVEIS



## ALBÂNIA

7 NOITES  
 PERANDOR FAMILY | TI

**785€**



## CABO VERDE

7 NOITES  
 OASIS SALINAS SEA | TI

**1245€**



## CRUZEIRO NAS ILHAS GREGAS

8 DIAS | NAVIO: NORWEGIAN PEARL

**729€**



## DJERBA

7 NOITES  
 SEABEL ALADIN | TI

**865€**



## PUNTA CANA

8 DIAS, 7 NOITES  
 HOTEL: SUNSCAPE COCO PUNTA CANA / TI

**1205€**



## CRETA

7 NOITES  
 KATHRIN BEACH | MP

**975€**



# GALA DA AVH DESTACOU TALENTO, PARCERIAS E SUSTENTABILIDADE NO SETOR

TEXTO: MAIS GUIMARÃES | FOTOGRAFIAS: AVH

A Associação Vimaranesa de Hotelaria (AVH) realizou a 5.ª Cerimónia de Prémios da associação, numa sessão que decorreu no Salão Nobre da Sociedade Martins Sarmento, em Guimarães.

A iniciativa reuniu associados, parceiros institucionais e representantes dos setores da hotelaria, restauração e turismo, contando também com a presença da vereadora da Cultura, Turismo e Educação da Câmara Municipal de Guimarães, Isabel Ferreira.

Durante a cerimónia foram distinguidas várias entidades e projetos pelo contributo prestado à dinamização e valorização do setor turístico e da restauração no concelho vimaranense.

Os premiados da edição de 2026 foram o El Rock, que recebeu o Prémio de Mérito pelos seus 30 anos de atividade, o Education Summit, distinguido como Evento do Ano, e o Restaurante Renascimento, vencedor do Prémio de Louvor. O Prémio de Sustentabilidade foi atribuído à Cor de Tangerina, enquanto a AMVJ e a DL Cozinhadas receberam o Prémio Parceiro do Ano.

Na sua intervenção, o presidente da Associação Vimaranesa de Hotelaria, José Diogo Silva, abordou os principais desafios que o setor continua a enfrentar, nomeadamente as dificuldades económicas e financeiras agravadas pela instabilidade internacional e pelas mudanças no paradigma social e turístico.

O dirigente associativo sublinhou ainda a necessidade de adaptação constante por parte das empresas do setor, defendendo, contudo, que Guimarães mantém um elevado potencial de crescimento turístico. José Diogo Silva manifestou também concordância com a posição do município de que a cidade não enfrenta atualmente um problema de excesso de turismo.

Outro dos temas destacados foi a sazonalidade sentida sobretudo na zona histórica de Guimarães, considerando essencial a criação de estratégias que permitam minimizar os períodos de menor atividade.

No final da sessão, José Diogo Silva anunciou que a atual direção da AVH não se recandidatará às eleições agendadas para janeiro de 2027. O responsável justificou a decisão com a convicção de que “é importante abrir espaço a novas pessoas, ideias e energias” no futuro da associação.





PUB



O QUE GOSTA  
MORA AO SEU LADO

**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  
Famalicao

# EDUCA SUMM



EDUARDO SÁ

**“ESTAMOS A CRIAR CRIANÇAS MUITO  
PROTEGIDAS... E PROFUNDAMENTE FRÁGEIS”**

# ATION

# IT

INCLUSÃO  
CRIATIVIDADE  
INOVAÇÃO



Depois de uma intervenção marcante no Education Summit 2026, o psicólogo clínico e psicanalista falou sobre infância, escola, adolescentes, redes sociais e saúde emocional dos adultos. Uma conversa intensa, provocadora e profundamente humana.

Há décadas que Eduardo Sá ocupa um lugar singular no espaço público português. Psicólogo clínico, psicanalista, professor universitário, cronista em programas de rádio, e autor de dezenas de livros, tornou-se uma das vozes mais influentes na reflexão sobre infância, educação e relações familiares.

Reconhecido pela frontalidade das suas opiniões e pela forma acessível como traduz temas complexos da psicologia, Eduardo Sá continua a marcar gerações de pais, professores e educadores.

Recentemente, a sua vida sofreu uma mudança abrupta. Uma queda em casa provocou-lhe uma grave lesão na coluna, obrigando-o a utilizar cadeira de rodas. Ainda assim, mantém uma intensa atividade profissional entre consultas, aulas, palestras e escrita, uma resistência silenciosa que espelha a coerência entre aquilo que defende e a forma como vive.

“NINGUÉM APRENDE SOZINHO,  
NINGUÉM CRESCE SOZINHO”



## “EDUARDO SÁ: “SOMOS OS MELHORES PAIS QUE A HUMANIDADE JÁ PRODUZIU”

TEXTO E FOTOS: ELISEU SAMPAIO

A conversa aconteceu em abril no palco principal do Education Summit 2026, no Multiusos de Guimarães, durante a segunda edição do podcast Eliseu Talks, conduzido por Eliseu Sampaio.

Trouxe-lhe um símbolo muito especial de Guimarães: as tradicionais tortas de Guimarães, com o laço azul da prevenção contra os maus-tratos na infância. Abril é precisamente o mês dessa sensibilização. Estamos, a tratar bem das nossas crianças?

Mais ou menos. Nós somos os melhores pais que alguma vez a humanidade produziu, e isso é uma coisa extraordinária. Somos muito mais atentos, muito mais participativos, muito mais presentes do que as gerações anteriores. Nós vamos mais vezes à escola num ano letivo do que os nossos pais foram durante toda a nossa vida escolar. Conversamos mais, tentamos perceber mais, preocupamo-nos mais com aquilo que os nossos filhos sentem.

Mas há aqui uma contradição importante: eu tenho medo de que sejamos cuidadosos em excesso. Tão cuidadosos, tão protetores, tão vigilantes, que acabamos por criar um efeito contrário àquele que desejamos. Protegemos tanto os nossos filhos que começamos a retirar-lhes ferramentas essenciais para crescerem.

“AS CRIANÇAS PRECISAM DE CAIR PARA APRENDEREM A LEVANTAR-SE”

Não estamos a permitir que os nossos filhos errem?

Não. E isso é um problema sério. Os pais querem muito que os filhos tenham sucesso, e querem-no depressa. Querem evitar-lhes sofrimento, frustração, falhas. O problema é que ninguém aprende a viver sem errar muitas vezes.

Os ortopedistas costumam dizer uma coisa muito interessante: as crianças fazem menos fraturas porque caem mais vezes. Aprendem a cair. Aprendem a proteger-se. Aprendem os limites do corpo. Mas hoje nós não deixamos os filhos cair.

Não deixamos que se enganem, que se atrapalhem, que resolvam problemas sozinhos, que lidem com pequenas frustrações. E depois admiramo-nos de que cresçam inseguros, ansiosos, frágeis emocionalmente.

A autonomia não nasce da proteção absoluta. Nasce da experiência. Da tentativa. Do erro. Da capacidade de perceber: “eu consigo”.

Falou aqui no Education Summit da necessidade de repensar profundamente a escola. O que está errado?

Nós passamos a vida a dizer que a escola mudou porque agora há computadores, tablets, inteligência artificial e plataformas digitais. Mas isso é apenas cosmética. No essencial, a escola continua a olhar para as crianças como se estivessemos no século XIX.

Continua a acreditar que os alunos aprendem todos da mesma maneira, à mesma velocidade, obedecendo às mesmas metodologias e avaliados através dos mesmos critérios. Ora, tudo aquilo que sabemos hoje sobre desenvolvimento humano diz exatamente o contrário.

As crianças não aprendem todas da mesma forma. Não têm os mesmos ritmos, os mesmos interesses. E, sobretudo, não aprendem apenas acumulando informação. A escola continua demasiado preocupada em “despejar conteúdos” e pouco preocupada em ensinar os alunos a pensar sobre aquilo que aprendem.

## “OS RESULTADOS ESCOLARES NÃO CORRESPONDEM OBRIGATORIAMENTE À SABEDORIA.”

### A escola precisa de uma refundação?

Completamente. Mas não uma refundação baseada em slogans sobre inteligência artificial ou inovação tecnológica. Isso é superficial. Precisamos de perguntar primeiro: o que queremos realmente da escola?

Queremos alunos obedientes e eficientes ou pessoas capazes de pensar criticamente, de criar, de arriscar, de cooperar e de encontrar sentido no conhecimento? Porque, neste momento, muitas vezes temos crianças exaustas de estudar e profundamente afastadas do prazer de aprender.

### Ao abordar o papel dos docentes, Eduardo Sá foi particularmente emotivo. Os professores têm sido desvalorizados?

Claramente. E isso é profundamente injusto. Os professores são pessoas extraordinárias porque continuam numa profissão movidos quase exclusivamente por amor. Só esse amor explica como



resistem a tantos anos de burocracia, de desgaste, de falta de reconhecimento e, muitas vezes, de ingratidão pública.

Eu conheço milhares de projetos lindíssimos feitos nas escolas portuguesas, projetos desenvolvidos fora de horas, sem recursos, apenas porque há professores que acreditam genuinamente na educação. Professores que mobilizam comunidades, famílias, autarquias, artistas, associações, tudo para dar aos alunos experiências significativas.

E depois temos políticas educativas que muitas vezes funcionam como um colete de forças. Que sufocam criatividade. Que tratam os professores como meros executores técnicos. Isso é um desperdício gigantesco.



## “A ESCOLA SÓ NÃO ESTÁ PIOR PORQUE OS PROFESSORES CONTINUAM A SER REBELDES”

### A escola continua a ser um lugar de medo?

Mudou o tipo de medo, mas o medo continua lá. Há uma geração atrás, os alunos iam para a escola com medo do autoritarismo. Havia humilhação, agressividade, punição. Hoje muitos alunos vão para a escola com medo de não serem suficientemente bons. Medo de falhar. Medo de não corresponder. Medo de ter dúvidas. Medo de desiludir.

E isso é gravíssimo porque o medo bloqueia a aprendizagem. A escola devia ser um lugar onde os miúdos sentissem vontade de estar. Um lugar de curiosidade, de entusiasmo, de descoberta. Devia ser obrigatório fugir para a escola, não fugir da escola.

### Estamos a respeitar a infância?

Nem sempre. Os pais querem tanto preparar os filhos para o futuro que acabam por lhes roubar o presente. Os jardins de infância, muitas vezes pressionados pelas próprias famílias, começam demasiado cedo a funcionar como centros de produtividade. As crianças aprendem a repetir coisas, a executar tarefas, a cumprir objetivos... mas isso não significa aprender verdadeiramente.

E depois temos crianças pequenas com agendas absurdas, dias completamente preenchidos, atividades sucessivas, exigências permanentes.

Eu costumo dizer, meio a brincar mas muito a sério, que transformamos algumas crianças em “tecnocratas de fraldas”.

## “HÁ CRIANÇAS QUE TRABALHAM MAIS HORAS POR SEMANA DO QUE MUITOS ADULTOS”



### E os trabalhos de casa?

Cheguei a criar, com amigos meus, um “sindicato das crianças” para defender a semana das 30 horas e fazer greve aos trabalhos de casa.

Porque imagine uma criança que sai de casa cedo, passa o dia inteiro na escola, regressa ao fim da tarde, ainda tem trabalhos, banho, jantar... muitas vezes com pais igualmente exaustos. Que sentido pedagógico tem isto? Estamos obcecados com produção, rendimento e performance desde a infância.

### As famílias, muitas agora monoparentais, estão mais frágeis?

Não. Estas são as melhores famílias que a humanidade já produziu. Ter pais casados por fora e divorciados emocionalmente por dentro pode ser muito mais destrutivo do que um divórcio assumido de forma honesta.

As pessoas divorciam-se mais porque acreditam mais no amor e porque têm menos disponibilidade para viver relações falsas. Agora, claro que as crianças precisam de estabilidade, de tempo, de presença emocional. Precisam sobretudo de poder ser crianças sem esta obsessão permanente de crescer depressa.

### Como olha para os adolescentes de hoje?

Com enorme esperança. Nós temos uma visão profundamente injusta dos adolescentes. Dizemos muitas vezes que estão perdidos, distraídos, desligados... mas eu acho-os extraordinários. Vivem num mundo permanentemente atravessado por crises: guerra, crise ambiental, crise social, crise da habitação, ansiedade económica, redes sociais, pressão constante. E mesmo assim continuam a acreditar no futuro. Isso é profundamente comovente.

### Eles continuam a procurar referências?

Muito. Muito mais do que imaginamos. Os adolescentes têm uma necessidade enorme de admirar adultos. Precisam de referências consistentes, coerentes, inspiradoras. Muitas vezes os professores tornam-se essas figuras porque os adultos andam demasiado cansados, demasiado distraídos ou demasiado ocupados.



**As redes sociais estão a alterar as relações entre os jovens?**

Claro que sim. Mas também estão a alterar os adultos. Nós passamos o tempo a falar dos perigos das redes sociais para os adolescentes enquanto muitas vezes passamos mais tempo agarrados ao telemóvel do que eles.

O problema é que o Estado não está a cumprir a sua função reguladora. Existem plataformas onde circulam desafios perigosíssimos, conteúdos profundamente nocivos, estímulos permanentes à comparação, à ansiedade e à violência simbólica.

E o Estado limita-se muitas vezes a dizer: “é proibido antes dos 16 anos”. Mas quais são as consequências? Onde está a proteção efetiva? Onde está a responsabilização das plataformas? Um Estado negligente é um Estado que maltrata por omissão.

“OS ADULTOS VIVEM À ESPERA DE COMEÇAREM A VIVER”

**E nós adultos, estamos a viver mal?**

Acho que sim. Vivemos a semana inteira à espera do fim de semana. Depois passamos o ano à espera das férias. Depois passamos

décadas à espera da reforma. É como se estivéssemos permanentemente a adiar a vida.

E depois há um dado brutal: os adultos em Portugal consomem mais do dobro de psicofármacos do que livros. Isso devia preocupar-nos seriamente.

**Andamos demasiado obcecados com a felicidade?**

Talvez com a ideia errada de felicidade. Há uma diferença enorme entre alegria e euforia. A alegria é uma experiência humana, relacional, partilhada. A euforia é muitas vezes uma experiência solitária.

Criámos uma cultura que idolatra a autossuficiência. Como se ser feliz fosse bastar-se completamente a si próprio. Mas os seres humanos precisam uns dos outros. Precisam de conversa, de tempo, de encontros, de comunidade, de afeto.

**Que mensagem gostaria de deixar no final desta conversa?**

Que continuemos disponíveis para aprender uns com os outros. A vida cresce através da reciprocidade. A escola cresce através da reciprocidade. As relações crescem através da reciprocidade.

Às vezes criamos a ideia de que quanto mais autossuficientes somos, mais fortes nos tornamos.

Mas ninguém aprende sozinho. Ninguém cresce sozinho. E talvez essa seja a lição mais importante de todas.

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





# GUIMARÃES REGRESSA À IDADE MÉDIA

## FEIRA AFONSINA DE 11 A 14 DE JUNHO

TEXTO E FOTOGRAFIA: ELISEU SAMPAIO

**Guimarães vai voltar a recuar no tempo entre os dias 11 e 14 de junho de 2026, com a realização da 14.ª edição da Feira Afonsina. Durante quatro dias, o centro histórico transforma-se num verdadeiro cenário medieval, acolhendo milhares de visitantes em espaços temáticos dedicados à celebração dos feitos de D. Afonso Henriques, o primeiro Rei de Portugal.**

A iniciativa reforça a identidade histórico-cultural da cidade, consolidando Guimarães como palco privilegiado para a valorização da memória e do património nacional. A edição de 2026 ficará marcada não apenas pela alteração de datas, mas também pelo alargamento da área do evento dentro do centro histórico, com especial reforço da programação no Largo Condessa do Juncal.

O presidente da Câmara Municipal, Ricardo Araújo, explicou que a mudança no calendário integra uma estratégia mais ampla de gestão da programação cultural do concelho. Segundo o autarca, o objetivo passa por distribuir melhor os grandes eventos ao longo do ano, evitando a concentração excessiva de iniciativas num curto espaço de tempo.

“Temos de ter cada vez mais esta preocupação de programação dos principais eventos âncora de Guimarães e de os fazer estender um bocadinho no tempo, para podermos ter mais dias e mais fins de semana com atividades ao ar livre que atraiam os cidadãos ao exterior e também visitantes e turistas”, afirmou.

O responsável defendeu ainda que a cidade deve procurar prolongar a dinâmica cultural e turística ao longo de mais dias. “Se pudermos alargar a programação, isso contribui para ter mais pessoas na rua durante mais tempo e mais turistas a visitar Guimarães durante mais dias”, sublinhou.

A antecipação da Feira Afonsina surge também como forma de evitar a sobreposição com outras iniciativas previstas para junho.

Em 2026, o dia 24 de junho data da Batalha de São Mamede, ocorre a meio da semana, enquanto os fins de semana próximos já contam com outros eventos relevantes do calendário cultural vimaranense. Assim, a realização da feira no segundo fim de semana de junho permitirá “não sobrecarregar a programação” e prolongar a atratividade cultural e turística do concelho.

### A INVESTIDURA DE D. AFONSO HENRIQUES

A temática desta edição é dedicada aos acontecimentos que marcaram o início do percurso de D. Afonso Henriques rumo à independência de Portugal.

Após a morte do Conde D. Henrique, em maio de 1112, o governo do Condado Portucalense passou para Dona Teresa, já que o jovem Infante Afonso Henriques tinha apenas três anos de idade. A partir de 1121, Dona Teresa começou a utilizar o título de “Rainha”, mas a proximidade com o nobre galego Fernão Peres de Trava, a quem confiou o governo de importantes territórios, gerou crescente descontentamento entre a nobreza local e o próprio Afonso Henriques.

Perante este cenário, os grandes senhores de Entre-Douro-e-Minho decidiram apoiar o jovem infante. No Pentecostes de 1125, em Zamora, Afonso Henriques realizou a sua investitura cavaleiresca, armando-se cavaleiro a si próprio, um gesto simbólico reservado aos reis e que representava a vontade de se afirmar como soberano independente.

Passados 900 anos sobre esse momento histórico, a Feira Afonsina de 2026 assinalará um dos episódios mais marcantes da construção da nacionalidade portuguesa, considerado fundamental para o que viria a ser “o primeiro dia de Portugal”, em 1128.

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](http://www.restaurantebuxa.com)



# Ao redor do mundo

TEXTO: INÊS SAMPAIO • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



## AS NOVAS REGRAS EUROPEIAS PARA COMBATER O "GREENWASHING" DAS MARCAS

Se costumava comprar marcas que dizem ser "eco-friendly" ou "carbono zero", a União Europeia aprovou diretivas rigorosas para proibir estas alegações ecológicas genéricas sem provas científicas. Isto afeta diretamente as marcas de roupa (fast fashion) e tecnologia que a nova geração consome, exigindo mais transparência e combatendo o marketing enganoso.

## UNIVERSIDADES PORTUGUESAS A INTEGRAR IA NA AVALIAÇÃO E NO ENSINO

O Ensino Superior em Portugal já não tenta apenas "proibir" o uso de Inteligência Artificial nas faculdades, mas sim regulamentar a sua utilização. Várias academias nacionais estão a criar diretrizes onde os alunos são ensinados a usar ferramentas de IA de forma ética para investigação, programação e análise de dados, alterando os métodos tradicionais de avaliação (com um regresso maior aos exames orais e apresentações práticas para evitar o plágio direto).



## COREIA DO SUL APROVA LEI PARA PROIBIR O "GHOSTING" DE EMPRESAS NO RECRUTAMENTO DE JOVENS

A Coreia do Sul tornou-se pioneira ao avançar com legislação para penalizar empresas que deixam os candidatos a emprego sem qualquer resposta após as entrevistas (o famoso ghosting corporativo). Esta medida surge após uma forte pressão da Geração Z asiática, que exige maior respeito pela saúde mental e transparência nos processos de contratação. O debate está agora a espalhar-se pela Europa e Estados Unidos, onde os jovens exigem regras semelhantes.

## ESCÓCIA E NOVA ZELÂNDIA LIDERAM A SEMANA DE TRABALHO DE 4 DIAS NO ENSINO E SAÚDE

Após o sucesso dos testes em empresas tecnológicas, vários países estão a levar o modelo da semana de quatro dias para setores públicos e universidades. Na Escócia, várias instituições de ensino superior já começaram a ajustar os calendários para permitir fins de semana de três dias, focando-se na produtividade e no bem-estar dos estudantes. É uma transformação profunda na forma como o mundo encara o equilíbrio entre as obrigações e a vida pessoal.





**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**



# FANZINE DO CÍRCULO DE ARTE E RECREIO CELEBRA LIBERDADE E CRIATIVIDADE JOVEM

TEXTO E FOTOS: ELISEU SAMPAIO

A mais recente edição da revista Fanzine do Círculo de Arte e Recreio foi apresentada a 30 de abril, integrada no programa Abril com Cantigas do Maio, reforçando o papel da publicação como espaço de expressão artística e intervenção cívica juvenil.

A iniciativa voltou a destacar-se como plataforma de reflexão em torno de valores estruturantes da sociedade portuguesa, como a liberdade e a memória da Revolução dos Cravos. A edição deste ano reúne trabalhos centrados em temas como o centenário de Eduardo Ribeiro, os 50 anos da Constituição da República Portuguesa e das primeiras eleições autárquicas, bem como a simbologia associada ao 25 de Abril.

Grande parte dos conteúdos resulta da participação de alunos de Artes da Escola Secundária Martins Sarmento, evidenciando o envolvimento dos jovens na criação artística e na abordagem crítica a temas históricos e sociais.

Fernando Capela Miguel traçou um enquadramento histórico do conceito do Fanzine, recordando as suas origens nos subúrbios de cidades como Nova Iorque e Chicago. "O Fanzine nasce de uma necessidade de expressão. Jovens sem acesso a meios formais de produção artística desenhavam em toalhas de papel, reaproveitavam suportes, e criavam publicações livres, muitas vezes distribuídas de forma informal", explicou. Segundo o próprio, esta cultura rapidamente se disseminou, chegando às universidades europeias e, posteriormente, a Portugal.

Em Guimarães, o movimento ganhou expressão na década de 80 no Círculo de Arte e Recreio, gerando iniciativas como a Semana da Banda Desenhada, que durante cerca de dez anos trouxe à cidade alguns dos mais relevantes autores nacionais. "Foi um período muito rico, com grande dinâmica criativa. Conseguimos mobilizar artistas, público e criar uma verdadeira comunidade em torno da banda desenhada", recordou, sub-





linhando ainda o impacto que essa geração teve, apesar da posterior dispersão dos seus elementos.

Após um período de interrupção, o projeto do Fanzine foi retomado há cerca de oito anos, pela mão da professora Corália Costa, da Escola Secundária Martins Sarmento. A docente descreveu o processo como um desafio exigente, mas também profundamente gratificante. “Quando me foi lançado o convite, o projeto estava praticamente parado. Aceitei porque acredito no potencial educativo e artístico deste tipo de iniciativas”, afirmou.

O trabalho com os alunos começa ainda durante o ano letivo, com o lançamento de temas e orientações específicas. “Apresento-lhes referências, explico o conceito de Fanzine, trabalhamos a simbologia associada à liberdade e ao 25 de Abril. Depois, eles desenvolvem as suas ideias, experimentam linguagens e constroem propostas muito diversas”, explicou.

Apesar de reconhecer que alguns temas, como a Constituição ou processos históricos mais abstratos, podem representar um desafio maior do ponto de vista visual, a professora considera que a ligação à Revolução dos Cravos continua a ser um elemento mobilizador. “Os símbolos da revolução, como o cravo, a censura ou as algemas, são mais facilmente apropriados pelos alunos. Funcionam como ponto de partida para refletir sobre liberdade e direitos”, disse.

Corália Costa destacou ainda a importância de encontrar estratégias para aproximar os jovens de acontecimentos históricos que não viveram. “Muitas vezes, o 25 de Abril surge como algo

distante. É preciso criar pontes, através da arte, da imagem, de referências culturais, para que consigam compreender e sentir o significado dessa revolução”, referiu.

O projeto não se limita ao contexto escolar, envolvendo também a comunidade e antigos alunos, alguns dos quais continuam a colaborar em atividades artísticas e oficinas promovidas pelo Círculo de Arte e Recreio. Este trabalho contínuo tem contribuído para consolidar o Fanzine como um projeto vivo, intergeracional e em constante renovação.

Para Ana Maria Silva, diretora da Escola Secundária Martins Sarmento, iniciativas como esta são fundamentais para o desenvolvimento dos alunos. “Quando os estudantes percebem que o seu trabalho tem visibilidade e impacto real, o envolvimento cresce. Projetos desta natureza promovem não só competências artísticas, mas também pensamento crítico, autonomia e ligação à comunidade”, destacou.

A responsável sublinhou ainda o historial da escola na dinamização de projetos interdisciplinares e criativos, recordando experiências anteriores ligadas à ilustração de obras literárias e à celebração do 25 de Abril. Nesse sentido, considera que o Fanzine poderá continuar a crescer e a envolver cada vez mais alunos de diferentes áreas.

A próxima edição, em 2027, deverá incluir uma homenagem ao professor e artista Salgado Almeida, falecido recentemente, figura marcante no ensino artístico e na história cultural local. “Será uma forma de preservar a memória e dar a conhecer o seu legado às novas gerações”, referiu Corália Costa.

O TRABALHO CONTÍNUO  
TEM CONTRIBUÍDO PARA  
CONSOLIDAR O FANZINE  
COMO UM PROJETO VIVO,  
INTERGERACIONAL E EM  
CONSTANTE RENOVAÇÃO





# VITÓRIA SC CONQUISTA NOVO TRIPLETE E REFORÇA HEGEMONIA NO POLO AQUÁTICO

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOS: VSC

Os Conquistadores fecharam a temporada 2025/2026 com a vitória na Supertaça Carlos Meinêdo, na Taça de Portugal e no Campeonato de Portugal A1, reforçando uma hegemonia inédita na modalidade em Portugal.

Com este novo sucesso, o Vitória SC soma agora seis títulos consecutivos em seis competições nacionais disputadas, confirmando uma era dourada do clube no Polo Aquático português.

No final do encontro decisivo, disputado no CF Portuense, Vítor Macedo, aos canais do clube, não escondeu a emoção por mais uma conquista. “Nós nunca nos cansamos de ser campeões”, afirmou o técnico vimaranense, destacando o significado especial de cada troféu alcançado. “Cada título que nós ganhámos leva junto um pedaço da alma. É um sentimento de muito orgulho”, sublinhou.

O treinador salientou ainda a exigência extrema da temporada, marcada por compromissos europeus, jogos das seleções nacionais e um calendário intenso. Alguns atletas terminaram a época com 42 partidas realizadas, um cenário que provocou desgaste físico e mental na reta final da competição.

“Depois da Taça de Portugal sentimos uma quebra, sobretudo física e também um bocadinho mental. Sabíamos que esta final ia ser difícil”, explicou. Ainda assim, após dois encontros menos conseguidos, a equipa respondeu no momento decisivo. “Neste último jogo entrámos altamente personalizados, a saber aquilo que queríamos, muito competentes. Fomos uns justos vencedores”, afirmou.

Além do desempenho dentro de água, Vítor Macedo fez questão de enaltecer todo o trabalho desenvolvido fora da competição. O técnico destacou o contributo dos jogadores, da estrutura do clube e dos diferentes departamentos que acompanham diariamente a secção.





“O carinho que sentimos é muito especial”, referiu, antes de dedicar o título à “família do Polo Aquático” e, em especial, ao atleta Salvador, que atravessa atualmente um momento familiar delicado.

A cumprir a oitava temporada consecutiva no comando técnico da equipa, Vítor Macedo assumiu a forte ligação emocional que mantém ao grupo. Entre antigos colegas de equipa e atletas que treinou desde os escalões de formação, o treinador descreveu o ambiente vivido dentro da secção como uma verdadeira família.

“Tenho muito orgulho em todos. É a minha casa, são as minhas pessoas e é a minha família do Polo Aquático”, concluiu.

“CADA TÍTULO QUE NÓS GANHAMOS LEVA JUNTO UM PEDAÇO DA ALMA. É UM SENTIMENTO DE MUITO ORGULHO”

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](http://www.ldc.pt)

# CIDADE

TEXTO: ELISEU SAMPAIO



© FERNANDO ABREU

## FERNANDO ABREU LANÇA EM GUIMARÃES O ROMANCE “OS VEIOS DA INVICTA”

O Centro para os Assuntos da Arte e Arquitectura (CAAA), em Guimarães, recebeu o lançamento oficial do romance “Os Veios da Invicta”, da autoria do escritor vimaranense Fernando Abreu, publicado pela Editora Urutau

Natural de Guimarães, Fernando Abreu nasceu em 1987 e construiu um percurso marcado por diferentes áreas e experiências. Frequentou o curso de Enfermagem, vivência que o colocou em contacto direto com a fragilidade humana. Em paralelo, desenvolveu uma carreira no desporto de alta competição, onde se sagrou campeão nacional e internacional de voleibol.

Ao longo do seu percurso, viajou por mais de cinquenta países, aprofundando, através da fotografia, uma investigação pessoal sobre culturas, rituais e crenças que moldam a experiência humana. Atualmente, integra o projeto Typographia, um coletivo criativo dedicado ao design e à cultura visual, com presença no Porto, Lisboa e Barcelona, e com participação em museus internacionais.

## BRUNO PERNADAS, CLUB MAKUMBA E MEMÓRIA DE PEIXE NO CARTAZ DOS BANHOS VELHOS 2026

A 15.ª edição dos Banhos Velhos regressa entre maio e setembro de 2026 às Caldas das Taipas, em Guimarães, com uma programação que integra mais de 20 iniciativas de entrada livre, distribuídas por música, teatro, cinema, tertúlias, oficinas, visitas guiadas e atividades ligadas ao rio Ave.

No cartaz musical destacam-se atuações de Bruno Pernadas, com regresso ao evento no dia 4 de julho, após presença em 2022, bem como concertos de Club Makumba, Inês Marques Lucas, Memória de Peixe, Fidju Kitxora e PZ + Banda Pijama. A programação inclui ainda projetos locais como Theo & The Dons e Hot Air Balloon, encerrando a 19 de setembro com Tyroliro e This Penguin Can Fly.



© BANHOS VELHOS

## CLÁUDIA MARTINS E MINHOTOS MAROTOS VENCEM PRÉMIO INTERNACIONAL DE MÚSICA TRADICIONAL

Cláudia Martins e o grupo Minhotos Marotos foram distinguidos com o prémio de Best Traditional Performance nos International Portuguese Music Awards, graças ao tema “Amor Sentido”. A distinção reconhece um percurso de mais de 17 anos marcado pela valorização e divulgação da música tradicional portuguesa.

O galardão foi atribuído num dos principais palcos internacionais dedicados à música lusófona, onde se destaca o trabalho de artistas da diáspora. O reconhecimento reforça a projeção do projeto, que tem vindo a consolidar uma identidade assente na tradição e na ligação emocional ao público. A distinção surge numa fase particularmente ativa da carreira. Recentemente, o grupo atuou nos Estados Unidos, com concertos em Milford e Suffolk, levando a música popular portuguesa às comunidades emigrantes.



© CMG

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](http://WWW.CASADASBATERIAS.COM)



# JOÃO LAVADINHO 50 ANOS DE FOTOGRAFIA COM EXPOSIÇÃO EM GUIMARÃES

TEXTO: ELISEU SAMPAIO - FOTOS: NUNO MARQUES (CMG)

A cidade de Guimarães recebeu, a 2 de maio, a inauguração da exposição “50 anos de fotografia”, de João Lavadinho, uma mostra que reuniu cerca de oito dezenas de imagens que atravessam meio século de trabalho do fotógrafo vimaranense. A inauguração contou com a presença do presidente da Câmara Municipal, Ricardo Araújo. João Lavadinho pretende expor a sua coleção em vários pontos da cidade.

A exposição apresenta um percurso vasto e diversificado, que reflete a evolução de um autor que começou a fotografar de forma regular aos 12 anos, em 1976. Ao longo da sua carreira, João Lavadinho desenvolveu um olhar muito próprio sobre a realidade, registando cidades, com especial destaque para Guimarães, paisagens, ofícios e sobretudo pessoas, sempre com uma abordagem centrada na “beleza, serenidade e paz”, como o próprio descreve.

Apesar da ligação ao desporto automóvel, área onde também se notabilizou, João Lavadinho construiu uma carreira multifacetada. Trabalhou em publicidade com agências como a McCann Erickson e colaborou com diversas publicações e projetos editoriais ligados ao automobilismo e à fotografia desportiva.

A sua carreira internacional foi reconhecida ainda na década de 80. Em 1986, foi distinguido no concurso “The Good Life”, da Balantine’s, onde obteve um Certificado de Excelência e o segundo lugar entre milhares de participantes de mais de uma centena de países. A fotografia premiada integrou o calendário mundial da marca.

Em 1991, foi selecionado pela KODAK Europa para a apresentação de novo material fotográfico, e em 1992 representou Portugal na obra internacional “The Art Photographer’s Book”. Ao longo dos anos, participou em exposições em Lisboa, Porto e Guimarães, com destaque para o Palácio Foz, Palácio da Bolsa e Pousada de Santa Marinha da Costa. As suas imagens foram ainda dis-



A exposição no GuimarãesShopping teve o apoio da Muralha - Associação de Guimarães para a Defesa do Património.



tinguidas em feiras internacionais em Milão e na Heimtextil, e o seu trabalho incluiu colaborações com nomes como o artista Cristóbal Gabarrón e a Fundação Luís Figo.

## UMA SELEÇÃO DIFÍCIL E EMOCIONAL

Em declarações ao Mais Guimarães, João Lavadinho reconhece que a preparação da exposição foi um processo exigente e profundamente emocional: “Esta exposição reflete um percurso muito longo na fotografia. Muito longo mesmo. Foi tão longo que foi extraordinariamente difícil escolher 80 imagens para a exposição, as melhores, e não me parece que tenha conseguido sequer. Foi extraordinariamente difícil”, reconhece o fotógrafo.

João Lavadinho explica que a exposição reflete não apenas um percurso profissional, mas também uma memória pessoal, e que algumas fotografias “contam a minha história e de muitos momentos relevantes, incluindo dos meus pais. Foi muito emocionante rever tudo isto.”

Entre as imagens expostas estão registos de diferentes fases da sua carreira, desde trabalhos mais técnicos até fotografias de forte carga documental e pessoal.

João Lavadinho lembra que o gosto pela fotografia nasceu de forma natural, influenciado pelo ambiente familiar, sobretudo pelo pai, também apaixonado pela imagem. André Lavadinho, o filho, seguiu-lhe também as pisadas, sendo um dos “melhores fotógrafos do mundo no desporto automóvel, no WRC”, refere o fotógrafo.

O percurso profissional começou no final da década de 70, com a criação da Fotospeed, em 1978, e mais tarde com a Sprint Racing Pictures, projeto ligado à fotografia e vídeo de competição automóvel. Ao longo dos anos, colaborou com revistas como AutoMundo, Autosport, Motor, GT e Racing Magazine, entre outras publicações especializadas.

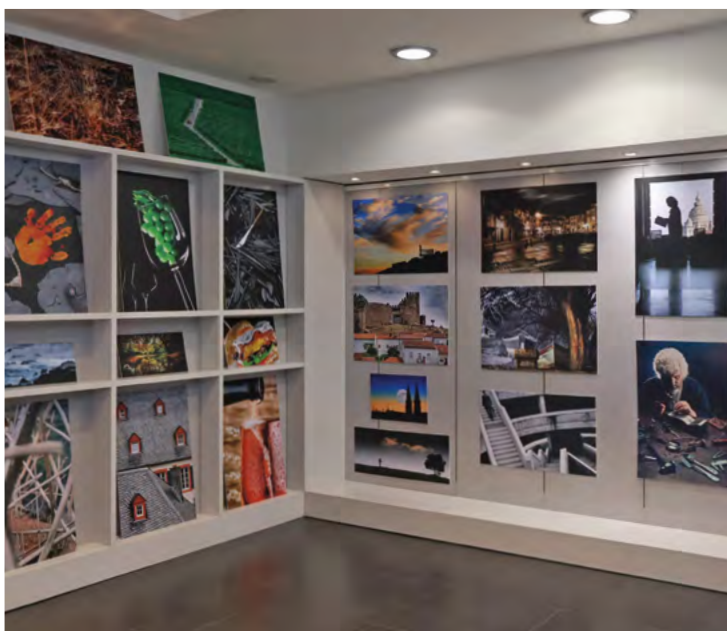
Paralelamente, também desenvolveu trabalho no desporto, nomeadamente no andebol, tendo sido guarda-redes do Xico Andebol, a quem pretende doar o espólio, experiência que complementou a sua ligação à fotografia desportiva.

## A FOTOGRAFIA NUM MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO

Questionado sobre a evolução da fotografia e o impacto das câmaras nos telemóveis, João Lavadinho reconhece a mudança profunda no setor, mas sublinha a diferença entre o olhar profissional e o amador: “Toda a gente pode fotografar. Mas há uma diferença entre ser profissional e amador. O profissional garante disponibilidade e qualidade.”

Ainda assim, admite que a tecnologia alterou o panorama da imagem: “Os telemóveis têm hoje uma qualidade impressionante. Em alguns casos, até superior a máquinas fotográficas. Mas a fotografia profissional continua a exigir outro nível de rigor.”

A exposição constitui assim um retrato amplo de uma carreira longa marcada pela persistência, pela evolução técnica e por uma ligação profunda à imagem e ao território.





## ESPECIALISTAS ALERTAM: MAIORIA DOS DOENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA NÃO SABE QUE A TEM

TEXTO E FOTOS: ELISEU SAMPAIO

O Mais Guimarães esteve à conversa com a equipa da Consulta de Insuficiência Cardíaca do Hospital Senhora da Oliveira, integrada na Unidade de Saúde Local do Alto Ave, no âmbito da Semana de Sensibilização para a Insuficiência Cardíaca. A iniciativa, promovida anualmente pela Sociedade Europeia de Cardiologia e pela Sociedade Portuguesa de Cardiologia, centrou-se este ano na prevenção e no diagnóstico precoce.

Filipa Almeida, responsável pela Clínica de Insuficiência Cardíaca, explica que os números são motivo de preocupação. Um estudo recente realizado em Portugal indica que cerca de 16% da população com mais de 50 anos sofre de insuficiência cardíaca. "É muito preocupante, mas mais alarmante ainda é que 90% dessas pessoas desconhece que tem a doença", alerta. Este desconhecimento, diz, reforça a necessidade de campanhas de sensibilização como a que agora decorre.

"QUANTO MAIS CEDO FIZERMOS O DIAGNÓSTICO, MAIS CEDO PODEMOS INTERVIR E MELHORAR O CURSO DA DOENÇA"

Filipa Almeida

Bebiana Faria aponta que os sintomas nem sempre são valorizados. Cansaço, falta de ar ou inchaço das pernas são frequentemente atribuídos ao envelhecimento. "O problema é que as pessoas acham que é normal para a idade e não procuram ajuda", diz a médica.

A insuficiência cardíaca está frequentemente associada a outras doenças, como hipertensão arterial, obesidade ou diabetes, e a sua prevalência aumenta com a idade. "Sabemos que acima dos 70 anos cerca de 30% da população pode ter insuficiência cardíaca. Se juntarmos fatores como sedentarismo ou excesso de peso, os sintomas tornam-se ainda mais difíceis de identificar", refere também Filipa Almeida.

Quanto às causas, são diversas. O enfarte agudo do miocárdio é uma das principais, podendo deixar sequelas no músculo cardíaco que evoluem para insuficiência. "O álcool, por exemplo, tem um efeito tóxico direto no coração, e também pode ser uma causa. Há ainda fatores genéticos, infecciosos e inflamatórios", acrescenta.

A Semana de Sensibilização para a Insuficiência Cardíaca culminou com uma caminhada e uma aula de exercício físico no dia 1 de maio, no Parque da Cidade, em Guimarães, reunindo doentes, familiares e comunidade. "Queremos chamar a atenção para a importância do exercício físico. Mesmo em doentes com insuficiência cardíaca, a atividade adaptada melhora a capacidade funcional e a qualidade de vida", explica Ana Filipa Cardoso.



A equipa destaca ainda o papel da reabilitação cardiovascular, que inclui programas estruturados no hospital e continuidade na comunidade, com acompanhamento especializado. “O nosso objetivo não é apenas prolongar a vida, mas garantir qualidade de vida”.

O diagnóstico pode começar com suspeita clínica e análises sanguíneas, sendo confirmado através de exames como o ecocardiograma, um método acessível e não invasivo. “É fundamental que as pessoas com sintomas procurem o seu médico. O diagnóstico atempado pode evitar internamentos e complicações graves”, alertam.

Para as médicas, um dos maiores desafios é precisamente

evitar que o primeiro contacto com a doença aconteça já numa fase avançada. “Muitas vezes o diagnóstico é feito numa ida à urgência, já em descompensação. Queremos inverter isso, trazendo o diagnóstico para os cuidados de saúde primários e para fases mais precoces”, defendem.

Assinalado a 3 de maio, o Dia Europeu da Insuficiência Cardíaca, reforça esta mensagem: trata-se de uma doença comum, potencialmente grave, mas cujo impacto pode ser significativamente reduzido com prevenção, diagnóstico precoce e tratamento adequado. A adoção de estilos de vida saudáveis, o controlo de fatores de risco e o acompanhamento médico regular continuam a ser as principais armas no combate a esta patologia silenciosa.

PUB

**Arcol**  
Cash & Carry

GUIMARÃES - SANTA MARIA DA FEIRA - LISBOA - FARO



*a marca do consumidor exigente*

# CRISE DE COMBUSTÍVEL IMPACTA VIAGENS



Com a crise de combustível a escalar na Europa, aumenta também a incerteza. O impacto já se começa a refletir no preço das viagens e as notícias mais recentes dão nota de que o cancelamento de voos anunciado pode ser só o início de grandes dores de cabeça para os consumidores.

Os consumidores perguntam-se o que pode acontecer às viagens já marcadas neste contexto atual de aumento de preços, e aqui importa ter presente duas situações distintas:

Se está em causa uma viagem organizada- o típico pacote:

A agência de viagens só pode aumentar o preço até 20 dias seguidos antes da data prevista para a partida e apenas se estiverem reunidos um conjunto de requisitos. Desde logo, essa possibilidade tem de estar expressamente prevista no contrato. Além disso, o aumento tem de resultar de variações legalmente previstas, nomeadamente alterações no custo do combustível ou de outras fontes de energia utilizadas no transporte de passageiros. Por outro lado, esse aumento só é válido se for comunicado ao viajante de forma clara, incluindo a justificação e a indicação dos cálculos que explicam a alteração do preço.

É importante também referir que, no caso de o aumento do preço exceder 8 % do preço total da viagem organizada, o viajante pode aceitar a alteração ou rescindir o contrato, sem penalização.

Se tiver comprado de forma isolada bilhete de avião: O valor do bilhete já comprado não deve sofrer alterações, mas é importante estar atento à hipótese de a transportadora poder vir a cancelar voos no contexto atual.

E se o voo for cancelado?

Nesse caso os passageiros beneficiam de um conjunto de direitos que incluem a opção entre o reembolso ou reenaminhamento num outro voo e a assistência. Em determinados casos pode haver lugar a uma indemnização, o que fica excluído em caso de circunstâncias extraordinárias, e se os passageiros tiverem sido informados do cancelamento pelo menos duas semanas antes da hora programada de partida ou num período inferior com uma opção de reenaminhamento específica.

Embora a Associação das Companhias Aéreas em Portugal tenha referido não haver para já impacto na operação, admitindo, porém, a possibilidade de cancelamentos de voos e preços mais altos se a crise energética persistir, a DECO apela a uma atuação rápida do setor no sentido de informar atempadamente e encontrar soluções que não penalizem os consumidores.

Informe-se conosco.

Pode contar com o apoio da DECO Minho através do número de telefone 258 821 083 ou por endereço eletrónico [deco.minho@deco.pt](mailto:deco.minho@deco.pt)

## TUDO A QUE TENS DIREITO

Saber que DIREITOS temos enquanto consumidores de bens e serviços é o primeiro passo para sermos cidadãos mais ativos, interventivos e participativos.

TUDO A QUE TENS DIREITO é o projeto da DECO que pretende tornar os serviços de informação e apoio ao consumidor mais acessíveis e próximos em todo o território nacional. O objetivo é simples e urgente: garantir que todos os cidadãos tenham acesso facilitado à informação, ao apoio, ao aconselhamento e à resolução de problemas de consumo.

O aumento do custo de vida? As faturas elevadas? Problemas diversos com as garantias de equipamentos, ou o crédito à habitação? SMS fraudulentas nos telemóveis? Estas são algumas das dificuldades que os consumidores enfrentam diariamente pelo que, sem informação rigorosa, mas simples, e apoio personalizado, não as conseguem solucionar.

Pretendendo levar os direitos do consumidor até ao quotidiano de todos os cidadãos, TUDO A QUE TENS DIREITO aposta numa abordagem inovadora que combina proximidade local, comunicação clara e ao serviço dos cidadãos.

A DECO, proporciona aos consumidores a oportunidade de: Conhecer os seus direitos e saber como exercê-los; Ter aconselhamento para se sentir mais confiante nas suas decisões. Ter acesso a apoio especializado para resolver problemas.

Os NOVOS ESPAÇOS DECO

Facilitando o acesso dos consumidores de todo o território nacional aos serviços de informação e apoio da DECO, o projeto apresenta os novos Espaços DECO, potenciando assim a parceria que a Associação tem vindo desenvolver com autarquias em todo o país e agora privilegiando as regiões do interior e do sul do país, onde as populações mais vulneráveis tem mais dificuldade no acesso à informação.

Mas TUDO A QUE TENS DIREITO procura ir mais longe. Este projeto convida outros municípios a juntarem-se à rede de parceiros, recebendo na sua região os Espaços DECO, levando até aos consumidores mais informação sobre os seus direitos com acesso a serviços de informação e apoio, a possibilidade de participar em ações de esclarecimento e sensibilização, materiais informativos diversos e ferramentas digitais.

Nestes Espaços, a DECO, com o Município, INFORMA, APOIA, ACONSELHA E CAPACITA os cidadãos, acompanhando-os de perto em todas as questões de consumo.

Também as equipas das autarquias serão diretamente abrangidas pela vontade do projeto em promover o conhecimento e exercício dos direitos dos consumidores, realizando-se para esse fim diversas ações de capacitação dirigidas a técnicos municipais e de outras organizações locais. A DECO alarga a sua intervenção e estende a ação da defesa dos consumidores aos mais diversos agentes locais. ROADSHOW

Para dar a conhecer TUDO A QUE TENS DIREITO, a DECO em parceria com os municípios, vai percorrer diversas regiões do País. Entre abril e junho, a unidade móvel da DECO desloca-se a dezenas de cidades para apresentar os Espaços DECO aos consumidores, prestar informação e apoio às populações, distribuir materiais informativos, divulgar ferramentas digitais e até surpreender os consumidores com ofertas.

PUB

# ELISEU TALKS

CONVERSAS QUE INSPIRAM



PODCAST

Disponível no YouTube, Spotify,  
Instagram, TikTok e Facebook

# NOVO RAVAL

100% ELÉTRICO



UM NOVO REBELDE CHEGOU À CIDADE

**26.990€**  
CHAVE NA MÃO

**CUPRA**

**M. & COSTAS SPORT**

Rua Joaquim Ribeiro Moura 886, 4835-015, Guimarães

Av. João XXI 865, 4715-035, Braga

[cupra.mcostas.pt](http://cupra.mcostas.pt)



Campanha válida para CUPRA RAVAL 38,5kWh, 115cv. Preço chave na mão para viaturas entregues até 31/12/26. Limitado ao stock existente. Imagem não contratual. Consumo combinado WLTP (kWh/100km): 13,6 – 16,2. Emissões de CO<sub>2</sub> (g/km): 0. Os valores de consumo elétrico podem variar em função do equipamento selecionado. \*Mais do que rebelde, Raval