



MAISGUIMARAES
A REVISTA DA CIDADE BERÇO

N159 MENSAL: JULHO 2026
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR: ELISEU SAMPAIO

CONSELHO DE MINISTROS REÚNE EM GUIMARÃES E ANUNCIA
80 MILHÕES **DIA UM DE PORTUGAL** E OS HOMENAGEADOS
GUIMARÃES VESTE BRANCO REGRESSO FOI UM SUCESSO
MANUELA PIMENTA A FARMACÊUTICA HUMANITÁRIA



DE 24 DE JULHO A 03 DE AGOSTO

GUALTERIANAS REINVENTAM-SE EM 2026

N159 | JULHO 2026

COM SINAL MAIS NESTA EDIÇÃO

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



**CONSELHO DE MINISTROS
EM GUIMARÃES**



**CIDADE BERÇO
VESTIU-SE DE BRANCO**



DIA DO MARINHEIRO



MIMO FESTIVAL



**MANUELA PIMENTA
A FARMACÊUTICA HUMANITÁRIA**



**24 DE JUNHO
DIA UM DE PORTUGAL**



AGENDA CULTURAL



NãSENHORI
restaurante

*Amigos
em casa?*

SERVIÇO PRÓPRIO DE ENTREGAS

916 997 585

Segue-nos nas Redes Sociais

VÊ O MENU E FAZ A TUA ENCOMENDA



COMPRA CERTA – REAL ESTATE ESTABELECE PARCERIA COM A CERCIGUI E DOA 500 EUROS POR CADA IMÓVEL ANGARIADO

TEXTO E FOTOGRAFIA: MAIS GUIMARÃES

Comprar ou vender uma casa através da Compra Certa - Real Estate, passa, a partir de agora, a ter um impacto que vai além do mercado imobiliário. A agência vimaranense assinou, a 16 de julho, um protocolo de parceria com a CERCIGUI – Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados do Concelho de Guimarães, comprometendo-se a doar 500 euros por cada imóvel entregue para comercialização.

A iniciativa pretende sensibilizar proprietários e clientes para uma vertente solidária associada às transações imobiliárias, transformando cada nova angariação num contributo direto para a instituição vimaranense.

Para Pedro Guimarães, administrador da Compra Certa – Real Estate, a parceria reflete os valores que orientam a empresa. “A solidariedade social faz parte da identidade da Compra Certa. A CERCIGUI é uma instituição que nos sensibiliza há muito tempo pelo trabalho que desenvolve com os seus utentes e, por isso, entendemos que fazia todo o sentido estabelecer esta parceria”, afirmou.

O responsável explicou que parte da comissão obtida pela imobiliária será canalizada para apoiar a instituição. “Queremos também sensibilizar a comunidade e mostrar que uma transação imobiliária pode contribuir para uma causa social. Natália Maia adiantou também que o compromisso da Compra Certa – Real Estate, é investir nesta parceria e incentivar outras empresas de Guimarães a abraçarem iniciativas semelhantes, apoiando as instituições do concelho.”





A CERCIGUI acompanha atualmente cerca de 400 utentes através das diferentes respostas sociais que disponibiliza. Segundo o presidente da direção, Bruno Faria, os donativos assumem particular importância numa fase em que a instituição se prepara para avançar com uma intervenção de requalificação no edifício de Ponte.

“Temos de fazer uma aposta firme na requalificação daquele espaço, onde funcionam o lar residencial e o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, frequentado por cerca de 80 jovens. O edifício apresenta problemas ao nível da impermeabilização e dos telhados. A obra já está aprovada e temos empreiteiro, mas naturalmente todo o apoio é importante para conseguirmos concretizar esta intervenção”, explicou.

Com esta parceria, a Compra Certa – Real Estate, pretende não só apoiar a missão da CERCIGUI, mas também lançar um desafio ao tecido empresarial vimaranense para que mais empresas integrem a responsabilidade social nas suas atividades, contribuindo para o fortalecimento das instituições que diariamente apoiam a comunidade.

Na assinatura do protocolo,, a Compra Certa – Real Estate, doou 1.500 euros à instituição de solidariedade vimaranense.



EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIOLEIA A REVISTA
EM FORMATO DIGITALAS GUALTERIANAS ESTÃO DE VOLTA.
E A CIDADE TAMBÉM.

As Festas da Cidade e Gualterianas devem muito mais do que um conjunto de concertos, cortejos ou momentos de animação, mas uma manifestação da identidade vimaranense, um património vivo que, ano após ano, reúne as pessoas em torno da história, da tradição e do orgulho de pertencer a Guimarães.

A edição de 2026 chega com uma responsabilidade acrescida. Nos últimos meses, o Município tem vindo a afirmar uma estratégia clara de valorização do espaço público através da cultura e dos grandes eventos.

O sucesso da primeira edição do Festival MIMO e a extraordinária adesão ao Guimarães Veste Branco demonstraram que existe um público disponível para viver a cidade, participar nas suas iniciativas e transformar as ruas em locais de encontro, convívio e partilha.

Esse contexto cria naturalmente expectativas elevadas para as Gualterianas. O cartaz musical, com nomes como Bárbara Bandeira, Dillaz, GNR e Fragmentos, promete atrair diferentes gerações e reforçar a capacidade de mobilização das festas. Mas o verdadeiro valor das Gualterianas continua a estar muito para além dos concertos.

A Marcha Gualteriana permanece o grande símbolo desta celebração. É um espetáculo construído ao longo de meses pelo trabalho voluntário de obreiros que dedicam tempo, criatividade e empenho para manter viva uma tradição com mais de um século. A Feira de Artesanato, os momentos religiosos, os grupos populares e toda a envolvimento cultural são o que tornam estas festas especiais.

É positivo que a organização procure introduzir novidades e adaptar o programa às novas exigências do público. A reorganização dos espaços, a valorização dos ofícios tradicionais e a aposta numa programação diversificada mostram vontade de evoluir.

O sucesso das recentes iniciativas realizadas no espaço público renovou a ideia de que Guimarães sabe receber, sabe organizar e, sobretudo, sabe participar.

Se essa energia se repetir nas Festas da Cidade, tudo indica que a edição de 2026 poderá ficar marcada como mais um momento de grande afirmação coletiva. Porque, no fim de contas, as Gualterianas continuam a ser isso mesmo: a festa onde Guimarães celebra a sua história, preserva as suas tradições e renova, ano após ano, o orgulho de ser vimaranense.

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, Carolina Rodrigues,
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

Imagem de Capa

Eduarda Fontes / A Oficina

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

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



DIA NACIONAL DO MARINHEIRO

HOMENAGEM À TRADIÇÃO NAVAL PORTUGUESA

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES E FOTOS CAROLINA RODRIGUES E CMG

Guimarães foi, entre 25 e 27 de junho, o palco das comemorações do Dia Nacional do Marinheiro. Durante o evento, decorreu também o 46.º Encontro Nacional de Marinheiros e as celebrações do 3.º aniversário da Delegação de Fuzileiros do Minho. Na cidade berço estiveram representantes da Marinha Portuguesa, autoridades civis e militares, antigos combatentes e diversas entidades, reforçando o reconhecimento do papel desempenhado pelos homens e mulheres ligados ao mar na história e identidade do país.

A sessão inaugural decorreu em frente ao edifício da Câmara Municipal e contou com a intervenção do presidente da Câmara de Guimarães, Ricardo Araújo, que destacou a honra de a Cidade Berço receber um encontro de dimensão nacional dedicado à Marinha Portuguesa.

O autarca sublinhou que a celebração representava não apenas uma homenagem aos marinheiros de hoje e de ontem, mas também um momento de valorização da história marítima portuguesa, intimamente ligada à construção da identidade nacional, à expansão da língua portuguesa e à ligação do país ao mundo.

Ricardo Araújo enalteceu o trabalho desenvolvido pelos militares da Marinha, destacando os valores de coragem, disciplina, dedicação e espírito de missão que caracterizam esta instituição. Recordou ainda que assinalar o Dia Nacional do Marinheiro é reconhecer todos aqueles que garantem diariamente a soberania marítima, a proteção da vida humana no mar, a defesa dos recursos nacionais e o apoio prestado em situações de emergência.

O presidente da Câmara aproveitou igualmente a ocasião para estabelecer uma ligação entre a tradição naval e a história de Guimarães, evocando a Batalha de São Mamede, cujo aniversário foi celebrado na véspera dessa cerimónia. Às portas das comemorações dos 900 anos daquele acontecimento fundador da nacionalidade, defendeu que esse momento histórico deverá assumir uma dimensão nacional, reforçando o papel de Guimarães como berço de Portugal.

Ao longo de três dias, a cidade recebeu um vasto programa de iniciativas dedicado à cultura e ao património marítimo. Entre os destaques estiveram a inauguração do Monumento aos Marinheiros, no Parque da Cidade, diversas exposições sobre a história naval portuguesa, conferências dedicadas ao futuro profissional na Marinha e à relação entre Guimarães, a sustentabilidade e o mar, bem como concertos da Banda da Armada.

As comemorações culminaram na Penha com uma missa solene, uma homenagem aos Fuzileiros do Minho, momentos de convívio entre antigos militares e o concerto de encerramento. Em simultâneo, permaneceram patentes ao público várias exposições, entre elas a mostra "Vasco da Gama e a Índia", organizada pelo Museu de Marinha, permitindo aos visitantes conhecer mais de perto o património e a memória da tradição naval portuguesa.

A realização do Dia Nacional do Marinheiro em Guimarães voltou a afirmar a cidade como palco privilegiado de grandes eventos nacionais, promovendo o encontro entre a memória histórica, os valores militares e o património cultural português.

solvita

energias renováveis



5^o

ANIVERSÁRIO

PELLETS

4,70€

Saco de 15kg

ENCOMENDE JÁ OS
NOSSOS PELLETS
CERTIFICADOS



ESPECIFICAÇÕES:
DIÂMETRO: 6 mm
COMPRIMENTO: 2,15 a 2,8 mm
PODER CALORÍFICO: ≥ 4,6 kWh/kg
CINZAS: ≤ 0,5%
HUMIDADE: ≤ 10%



- ALTO PODER CALORÍFICO
- BAIXO TEOR DE CINZAS E POEIRAS
- MÁXIMO CONFORTO E EFICIÊNCIA
- AMIGO DO AMBIENTE
- PRODUZIDO COM MADEIRA
- DE FLORESTAS GERIDAS SOB
- DE FORMA SUSTENTÁVEL

15KG

SISTEMAS DE AQUECIMENTO E/OU ARREFECIMENTO | BOMBAS DE CALOR/AR CONDICIONADO
SISTEMAS SOLARES TÉRMICOS | CALDEIRAS E RECUPERADORES A BIOMASSA



MIMO FESTIVAL

NOVE DIAS PARA OUVIR O MUNDO

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES E FOTOS CAROLINA RODRIGUES E MIMO

Entre 27 de junho e 5 de julho, Guimarães recebeu pela primeira vez o MIMO Festival, evento que celebra este ano uma década de presença em Portugal e que escolheu o berço da nação para a sua estreia no Minho, uma escolha que coincide com os 25 anos da classificação do Centro histórico como Património Mundial pela UNESCO e com o título de Capital Verde Europeia atribuído à cidade.

O modelo do festival mantém-se inalterado desde a sua fundação, há mais de vinte anos, em Olinda, no Brasil: entrada sempre gratuita. Em Guimarães, esse princípio traduziu-se em dez sessões de cinema ao ar livre no Largo Condessa do Juncal, dedicadas ao universo musical, e em mais de 50 concertos e iniciativas concentrados sobretudo no Campo de São Mamede, palco principal do festival. O Paço dos Duques de Bragança e várias igrejas do centro histórico acolheram ainda parte da programação, ampliando o percurso do MIMO pela cidade.

O cartaz atravessou géneros e continentes. Tricky trouxe a Guimarães o trip hop britânico; Oumou Sangaré, a voz do Mali. Um dos momentos mais aguardados juntou Daddy G, dos Massive Attack, e o DJ Don Letts, num set que percorreu reggae, punk e eletrónica. Do Brasil chegaram Fernanda Abreu a assinalar os 30 anos do álbum Da Lata – e a veterana Alaíde Costa. Portugal esteve representado por Papillon, pelo pianista vimaranense Pedro Emanuel Pereira e pela banda local Unsafe Space Garden.

A tradição minhota também teve o seu lugar no palco. O Coro Espontâneo e os Amigos das Concertinas de Gominhães partilharam programação com artistas vindos de outros continentes, prova de que o MIMO não quis ser apenas um festival internacional a passar pela cidade, mas um evento construído também com quem a habita.

A CIDADE VISTA DE FORA DO PALCO

Longe dos holofotes do Campo de São Mamede, o festival também se fez sentir nas ruas mais pequenas do centro histórico. No Largo Condessa do Juncal, onde noites antes se projetavam filmes sob as estrelas.





Pelo meio das atuações, viam-se grupos de turistas a fotografar as muralhas do Paço dos Duques com a banda sonora dos concertos ao fundo, crianças a correr e senhoras a assistir, umas vezes com estranheza, outras com claro entusiasmo, à transformação do centro histórico num palco a céu aberto. No final, o que fica de Guimarães depois do MIMO não são apenas os grandes nomes que passaram pelo cartaz, mas esta soma de pequenos momentos: um copo erguido a brindar mais um dia de alegria, uma criança a dançar sem saber bem a que género pertencia a música.

Segundo a organização, cerca de 50 mil pessoas passaram pela cidade ao longo do festival, prova de que uma cidade com mais de nove séculos de história ainda sabe reinventar-se em nove dias.



PUB

sociedade
ponto verde

Resinorte

De Mão em Mão até ao *Vidrão*

Tem um café, restaurante ou hotel?
Então, temos *um vidrão para si.*

Vamos percorrer os estabelecimentos da região, porta a porta, para entregar contentores de vidro com instalação e baldeamento assistido.

Porque reciclar vidro deve ser simples e acessível.



Para mais informações, entre em contacto connosco através de:



**LINHA da
reciclagem**

800 911 400
Chamada gratuita



atendimento@linhadareciclagem.pt
www.linhadareciclagem.pt



PENHA BRINDOU AO VERÃO COM CASA CHEIA NO FESTIVAL DO ESPUMANTE

TEXTO MAIS GUIMARÃES E FOTOGRAFIAS AMVJ

A Montanha da Penha volta a afirmar-se como um dos principais palcos de verão de Guimarães com a realização da terceira edição do Festival do Espumante.

Mais de 300 pessoas marcaram presença no evento que decorreu no Largo da Comissão, em frente ao Chalé do Carmo, na noite de 17 de julho, para um evento que aliou gastronomia, enologia e música ao vivo, confirmando o crescente sucesso de uma iniciativa que já conquistou um lugar de destaque.

Integrado no programa "O Verão é na Penha", o festival decorreu num ambiente descontraído e elegante, aproveitando uma agradável noite de verão para reunir amigos num espaço privilegiado da montanha. A iniciativa contou também com a presença do presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, que se associou a um evento que procura valorizar um dos locais mais emblemáticos do concelho.

À mesa, os participantes desfrutaram de um jantar preparado pelo Restaurante Dan José, harmonizado com espumantes das Caves São Domingos, da Bairrada. A proposta gastronómica privilegiou os sabores tradicionais, numa combinação cuidadosamente pensada para evidenciar a qualidade dos espumantes portugueses e proporcionar uma experiência diferenciadora.

A música ao vivo, assegurada por André Ferreira, completou o ambiente, proporcionando uma atmosfera intimista que convidou ao convívio entre famílias e grupos de amigos, numa celebração dos sabores, da cultura e da natureza.

Por detrás da organização esteve Joaquim Martins, empresário vimaranense e responsável pelo Restaurante Dan José e pelo Chalé do Carmo, que voltou a apostar num conceito diferenciador para dinamizar a Penha durante os meses de verão.

"O Festival do Espumante nasceu com o objetivo de criar uma experiência única na Penha, juntando boa gastronomia,



Joaquim Martins apresenta ao presidente da Câmara Municipal, Ricardo Araújo, o seu mais recente projeto: uma sangria de marca própria, TWIST SPARK, que será lançada brevemente no mercado.



excelentes espumantes e um ambiente de qualidade. Ver mais de 300 pessoas connosco demonstra que este projeto faz sentido e que está a crescer de ano para ano", destaca Joaquim Martins.

O empresário considera que iniciativas desta natureza desempenham também um papel importante na promoção turística da montanha. "Queremos que a Penha seja cada vez mais um lugar onde as pessoas escolhem estar, não apenas pela sua beleza natural, mas também pela qualidade dos eventos que aqui encontram. É um espaço com enorme potencial e continuaremos a trabalhar para o valorizar."

O Festival do Espumante tem vindo a consolidar-se como uma referência na programação de verão da Penha, contribuindo para dinamizar a economia local, promover a restauração e atrair novos visitantes. A iniciativa transformou-se num momento de encontro e celebração, reforçando a imagem da Montanha da Penha como um destino onde a natureza, a gastronomia e a cultura convivem em perfeita harmonia.

Com uma adesão crescente e um ambiente que voltou a conquistar o público, a terceira edição confirmou que o Festival do Espumante é já uma das propostas mais aguardadas do verão vimaranense.



CIDADE

TEXTO: ELISEU SAMPAIO



GUIMARÃES SERÁ PALCO DA ÚLTIMA PROVA CAMPEONATO EUROPEU DE RALIS EM 2026

Guimarães vai integrar, este ano, o [ERC], a mais antiga competição internacional de ralis do mundo, organizada pela Federação Internacional do Automóvel. A cidade junta-se a Fafe na organização, que regressa ao calendário do Europeu em 2026 e está previsto realizar-se entre 7 e 11 de outubro, encerrando a temporada.

Além da componente desportiva, Guimarães acolherá ainda a cerimónia de entrega de prémios da última prova do Europeu e a gala oficial do Campeonato Europeu de Ralis, que se realiza pela primeira vez em Portugal.

GUIMARÃES E BRAGA DÃO PRIMEIRO PASSO PARA A CRIAÇÃO DA ÁREA METROPOLITANA DO MINHO

Guimarães e Braga deram, a 21 de julho, o primeiro passo político para a criação da futura Área Metropolitana do Minho. Num encontro realizado na Falperra, o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, e o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, anunciaram conjuntamente o arranque formal do processo, classificando o momento como “histórico” para a região.

Os dois municípios têm vindo a desenvolver contactos com outras autarquias e existe uma perceção crescente das vantagens de criar uma nova estrutura capaz de coordenar políticas públicas à escala regional.



GUIMARÃES SERÁ CAPITAL DA CULTURA DO EIXO ATLÂNTICO EM 2027

Guimarães vai ser a Capital da Cultura do Eixo Atlântico em 2027, sucedendo a Viana do Castelo, cidade que acolhe a edição de 2025 da iniciativa bienal que promove a cultura na Eurorregião Galiza – Norte de Portugal.

Criada em 2007, a Capital da Cultura do Eixo Atlântico tem como objetivo promover e valorizar a criação artística da Eurorregião, envolvendo diversas áreas culturais, como a música, o património, as artes performativas, as artes visuais e a cultura urbana. A iniciativa decorre de dois em dois anos e pretende reforçar a cooperação cultural entre os municípios que integram o Eixo Atlântico.



**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

REUNIÃO HISTÓRICA DO CONSELHO DE MINISTROS DEIXA LEGADO DE INVESTIMENTOS





GOVERNO VEIO A GUIMARÃES

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOS: CMG E RODRIGO MARQUES/MAISGUIMARÃES

Pela primeira vez na história, Guimarães recebeu uma reunião formal do Conselho de Ministros. A escolha da Cidade Berço para acolher o Governo da República não ficou apenas marcada pelo simbolismo político. O dia 3 de julho traduziu-se num conjunto de decisões que colocam Guimarães no centro das prioridades nacionais, desde a preparação das comemorações dos 900 anos da Batalha de São Mamede até ao maior investimento alguma vez anunciado pelo Estado para o concelho em matéria de mobilidade, passando por novos projetos ambientais e pela afirmação da cidade como protagonista da emergente economia do espaço.

Foi uma jornada que Ricardo Araújo não hesitou em classificar como "histórica". O presidente da Câmara Municipal fez um balanço amplamente positivo daquele que considera ter sido um momento de afirmação institucional de Guimarães e, sobretudo, de concretização de projetos há muito reivindicados.

Mais do que o significado político de ver o Conselho de Ministros reunir-se formalmente, pela primeira vez, na Cidade Berço, o autarca sublinhou os resultados concretos alcançados para o concelho, para a região e para o país.

"Foi um dia histórico", afirmou Ricardo Araújo, considerando que a descentralização da reunião do Governo demonstrou um reconhecimento da importância estratégica de Guimarães e permitiu transformar intenções em decisões políticas com impacto direto no futuro do território.

S. MAMEDE GANHA DIMENSÃO NACIONAL

Entre as decisões mais simbólicas aprovadas pelo Governo esteve a criação da estrutura nacional responsável pelas comemorações dos 900 anos da Fundação de Portugal, que terão como momento central a evocação da Batalha de São Mamede, travada em 24 de junho de 1128.

A resolução do Conselho de Ministros determina que as celebrações assumam um carácter nacional, reconhecendo S. Mamede como o momento fundador do processo histórico que conduziu à independência portuguesa, posteriormente consolidado pela Batalha de Ourique, em 1139, e pelo Tratado de Zamora, em 1143.



Para garantir a preparação destas comemorações, foi criada uma Comissão de Honra presidida pelo Presidente da República, integrando igualmente todos os antigos Chefes de Estado ainda vivos, bem como um Comissariado Nacional responsável pela organização do programa comemorativo.

A coordenação fica a cargo de Paulo Portas, escolhido pelo Governo para desempenhar funções de Comissário-Geral. Para Ricardo Araújo, esta decisão representa o reconhecimento de uma reivindicação da Câmara Municipal. "Sempre disse que estas não podiam ser celebrações locais ou regionais, mas sim celebrações nacionais", recordou. O presidente da Câmara entende que a presença do Presidente da República à frente da Comissão de Honra traduz o reconhecimento institucional da importância histórica do 24 de junho de 1128 enquanto momento fundador da nacionalidade portuguesa.

Quanto à escolha de Paulo Portas para liderar o Comissariado Nacional, o autarca disse ser "uma decisão perfeitamente legítima do Governo. Paulo Portas é uma figura nacional e internacional de grande prestígio e essa escolha contribui para dar projeção internacional às comemorações".

O MAIOR INVESTIMENTO DE SEMPRE ANUNCIADO PARA GUIMARÃES

Se as comemorações dos 900 anos olham para o passado, o anúncio do novo sistema de Bus Rapid Transit (BRT), conhecido como Metrobus, representa uma das maiores apostas no futuro da mobilidade do concelho.

O Conselho de Ministros aprovou o enquadramento para a concretização da primeira fase do projeto, que ligará Guimarães às Caldas das Taipas, estando prevista a sua conclusão até ao final de 2030. Esta primeira etapa representa um investimento global de cerca de 80 milhões de euros, tornando-se, segundo Ricardo Araújo, "o maior investimento em mobilidade alguma vez anunciado pelo Governo para Guimarães". O financiamento contempla todas as componentes necessárias à concretização da infraestrutura: estudos técnicos, construção, expropriações, sistemas de exploração e bilhética, aquisição de 12 veículos elétricos e respetivos sistemas de carregamento.

O novo corredor dedicado e exclusivo ao transporte público permitirá estabelecer uma ligação rápida entre o centro da cidade, as Caldas das Taipas e o AvePark, reforçando igualmente a articulação com a futura estação da Alta Velocidade em Braga. "Estamos a falar de uma forte aposta no transporte público sustentável e na mobilidade verde. Este financiamento permite concretizar um projeto há muito esperado e criar uma ligação eficiente entre os dois maiores polos populacionais do concelho", destacou Ricardo Araújo. A expectativa é que a infraestrutura esteja totalmente operacional até 2030.

PRIMEIRA PRAIA FLUVIAL CERTIFICADA DE GUIMARÃES

A deslocação do Governo a Guimarães ficou igualmente marcada pela assinatura de três protocolos entre a Câmara Municipal e o Ministério do Ambiente. Os acordos permitirão avançar com vários projetos de valorização ambiental e de requalificação urbana. Entre eles destaca-se a intervenção que permitirá criar a primeira praia fluvial certificada de Guimarães, uma conquista da autarquia, bem como a requalificação do futuro Parque Afonso I.

A Praia Fluvial do Vaqueiro contará com um investimento de 500 mil euros para a recuperação ecológica do rio Ave, entre as freguesias de Souto Santa Maria, Souto São Salvador e Gondomar. A intervenção prevê a reabilitação das margens, a remoção de espécies invasoras, a plantação de vegetação autóctone e a criação de percursos pedonais e interpretati-



vos, criando condições para uma candidatura à classificação de água balnear e para a criação da primeira praia fluvial de Guimarães.

Quanto ao Parque Afonso I, o projeto prevê novas zonas verdes, um pequeno jardim botânico, percursos pedonais e uma melhor ligação entre a Universidade do Minho e o núcleo histórico formado pelo Castelo de Guimarães e pelo Paço dos Duques de Bragança.

"O objetivo é entregar à população um espaço nobre de biodiversidade, ambiente e qualidade paisagística", explicou Ricardo Araújo. A autarquia estima que estas intervenções possam estar concluídas durante o ano de 2027.

CIDADE BERÇO QUER LIDERAR A ECONOMIA DO ESPAÇO

A reunião do Conselho de Ministros foi acompanhada por um conjunto de iniciativas paralelas, entre as quais a conferência "Espaço: Conhecimento, Defesa e Economia", realizada no Centro Cultural Vila Flor. O encontro reuniu membros do Governo, responsáveis militares, investigadores, universidades e empresas ligadas ao setor aeroespacial.

Participaram, entre outros, o ministro da Defesa Nacional, Nuno Melo, o ministro da Educação, Ciência e Inovação, Fernando Alexandre, o secretário de Estado da Economia, João Rui Ferreira, bem como especialistas internacionais, incluindo a investigadora do MIT Dava Newman. Foi igualmente apresentado o relatório "Portugal no Espaço", elaborado pela Boston Consulting Group, dedicado à estratégia nacional para este setor.

Na abertura da conferência, Ricardo Araújo deixou clara a ambição do município. "Em Guimarães estamos hoje a construir uma nova relação com o futuro. Não o fazemos por impulso nem por deslumbramento tecnológico, mas por visão estratégica, com método, parceiros e decisões concretas".

O Presidente da Câmara defendeu que Guimarães reúne condições únicas para desempenhar um papel central na estratégia nacional para a economia do espaço. Destacou a pre-



sença da Universidade do Minho, dos centros de investigação como o Fibrenamics e de um tecido empresarial altamente especializado, capaz de responder às exigências da indústria aeroespacial.

"Temos conhecimento, talento, capacidade industrial e parceiros de enorme relevância. Queremos que Guimarães seja uma das plataformas concretas da soberania tecnológica, industrial e científica de Portugal no Espaço", apontou.

DA INVESTIGAÇÃO À INDÚSTRIA ESPACIAL

Uma das principais apostas passa pela instalação, na Fábrica do Alto, em Pevidém, da primeira unidade nacional de montagem e teste de satélites óticos, liderada pelo CEiiA. Paralelamente, a antiga Fábrica do Arquinho será reabilitada para acolher o Departamento de Engenharia Aeroespacial da Universidade do Minho, o Fibrenamics e o futuro Guimarães Space Hub.

Segundo Ricardo Araújo, estas iniciativas representam os pilares de uma futura cadeia de valor nacional ligada ao setor espacial. "No Arquinho concentramos conhecimento, investigação e desenvolvimento tecnológico. Em Pevidém criamos capacidade industrial."

EUROPE INDUSTRIAL SPACE PARK

Outra das ambições apresentadas por Ricardo Araújo durante a conferência passa pela criação do Europe Industrial Space Park, um parque industrial inteiramente dedicado à economia do espaço. O objetivo é atrair empresas europeias de referência para um espaço altamente especializado, capaz de integrar investigação, produção industrial e inovação tecnológica.

Segundo o presidente da Câmara, já existem contactos com várias empresas internacionais interessadas no projeto. "Na Europa, as áreas industriais dedicadas exclusivamente ao espaço contam-se pelos dedos de uma mão. Guimarães está a trabalhar para construir a primeira em Portugal."

Ricardo Araújo sublinhou que esta estratégia não representa uma ruptura com a tradição industrial do concelho. Pelo contrário. Considera que setores tradicionais como a metalomecânica, os têxteis, o vestuário, o calçado, os moldes, os polímeros ou as cutelarias poderão beneficiar da integração em cadeias internacionais de fornecimento de componentes para aplicações civis e de defesa.



Recordou ainda que a estratégia nacional prevê aumentar a incorporação de tecnologia produzida em Portugal na construção de satélites, passando dos atuais 20% para cerca de 60% até 2030.

DO BERÇO DA NAÇÃO AO BERÇO DA INOVAÇÃO

Ao longo da intervenção, Ricardo Araújo procurou estabelecer uma ligação entre a herança histórica de Guimarães e os desafios tecnológicos do futuro. "O nosso concelho conhece bem a diferença entre intenção e trabalho. A história de Guimarães foi feita de fábrica, exportação, inovação e capacidade produtiva. Hoje essa história entra num novo ciclo", valorizou.

O autarca defende que a aposta na economia do espaço deverá traduzir-se na criação de emprego qualificado, na fixação de jovens e na diversificação do tecido económico do concelho. "Do Berço da Nação ao Berço da Inovação tem de significar melhor emprego, mais indústria tecnológica e mais futuro".

"Aqui nasceu Portugal. Hoje, aqui, Portugal reconhece em Guimarães uma plataforma concreta da sua soberania tecnológica, industrial e científica no Espaço. Queremos liderar a nova economia do espaço em Portugal", venceu.

UM DIA QUE PODERÁ MARCAR UMA NOVA ETAPA

A realização do primeiro Conselho de Ministros em Guimarães ficará registada como um momento histórico da descentralização governativa, mas, sobretudo, como o dia em que a Cidade Berço viu serem assumidos compromissos concretos em áreas tão distintas como a mobilidade, a valorização ambiental, a memória histórica e a inovação tecnológica.

Da preparação das comemorações dos 900 anos da Fundação de Portugal ao maior investimento de sempre anunciado pelo Estado para a mobilidade do concelho, passando pela aposta na economia do espaço, o dia 3 de julho reforçou a centralidade de Guimarães na agenda nacional.

Os próximos anos poderão representar um novo ciclo de transformação para o concelho, conciliando a preservação da sua identidade histórica com uma estratégia de desenvolvimento orientada para a inovação, a sustentabilidade e a afirmação internacional.



ALAMEDA PARK 20 ANOS A RECEBER GERAÇÕES NAS CALDAS DAS TAIPAS

TEXTO: MAIS GUIMARÃES FOTOS: ALAMEDA PARK (PUBLICIDADE)

Há vinte anos que o Alameda Park faz parte da vida das Caldas das Taipas. O que começou como um restaurante de cozinha tradicional portuguesa transformou-se, ao longo de duas décadas, num verdadeiro ponto de encontro para famílias, amigos e visitantes que procuram boa gastronomia, momentos de convívio e um ambiente tranquilo junto à Alameda Rosas Guimarães.

Neste verão, enquanto assinala o seu 20.º aniversário, o espaço reforça a aposta naquilo que o distingue: uma ampla esplanada, música ao vivo, cocktails, gastronomia de inspiração portuguesa e uma programação pensada para que cada visita seja uma experiência.

"Queremos que o Alameda Park seja um ponto de encontro para quem procura passar bons momentos com os amigos e com a família, desfrutando também da música e do ambiente que criamos", afirma Alberto, responsável pelo restaurante.

Ao longo de 20 anos, o Alameda Park acompanhou a evolução das Caldas das Taipas e consolidou-se como uma referência da restauração local. Hoje recebe clientes de todo o concelho de Guimarães, mas também de vários pontos do país, muitos deles atraídos pelos eventos culturais da vila, pela proximidade da praia fluvial e pela tranquilidade do parque envolvente.

Este verão, o restaurante investiu num novo bar exterior, criou uma carta de cocktails, reforçou a programação musical e continua a apostar em concertos intimistas, complementados por sessões de DJ e música ambiente, transformando a esplanada num dos espaços mais procurados das noites de verão nas Taipas.

Na cozinha, mantêm-se os sabores que fidelizaram gerações de clientes. Os grelhados continuam a dominar os meses mais quentes, sem esquecer especialidades como o bacalhau da casa, a francesinha, os hambúrgueres e a entremeada de leitão, um prato introduzido recentemente que rapidamente conquistou lugar entre as preferências dos clientes. "Todos os anos temos de apresentar alguma novidade. Não podemos ficar parados. Este ano apostámos nos cocktails e num novo espaço de apoio à esplanada, tornando o ambiente ainda mais moderno e acolhedor", sublinha Alberto.

Vinte anos depois da abertura, o Alameda Park continua a reinventar-se sem perder a identidade que o tornou conhecido: a hospitalidade, a cozinha portuguesa confeccionada com produtos regionais e a capacidade de transformar uma simples refeição num momento de convívio.

É essa combinação que faz com que muitos clientes regressem vezes sem conta e que novas gerações descubram, a cada verão, um dos espaços mais emblemáticos das Caldas das Taipas.





UMA CIDADE EM FESTA

MILHARES VESTIRAM GUIMARÃES DE BRANCO

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES E FOTOS CAROLINA RODRIGUES E CMG

O Guimarães Veste Branco, realizada na noite de 18 de julho, levou milhares de pessoas ao centro histórico da cidade, marcando o regresso de um grande evento de verão. Ao longo da noite, as ruas e praças encheram-se de música, dança, humor, animação de rua e milhares de pessoas vestidas de branco, num ambiente de festa que se prolongou até à madrugada.

O centro da cidade transformou-se num percurso de animação, com programação distribuída por diferentes espaços. O Largo do Toural foi o principal palco da iniciativa e concentrou alguns dos momentos mais aguardados da noite. A programação arrancou com a Festa M80, seguindo-se o concerto de Plutónio, um dos cabeças de cartaz do evento. Já pela madrugada, subiram ao palco o projeto I Love Reggaeton e, posteriormente, Un Verano Sin Fin X Veni Vici, encerrando a programação naquele espaço.

No Largo Condessa do Juncal, a noite começou com a atuação do humorista Pedro Tochas, prosseguiu com a Escola de Dança Corpo Perfeito e terminou ao som dos ritmos brasileiros dos Samba Raiou, oferecendo um ambiente mais intimista e familiar.

A Praça de S. Tiago recebeu uma programação musical diversificada, com atuações de Vasco Oliveira, Tiago TT, Miguel Rendeiro e o encerramento com a Festa El Rock, num dos locais mais emblemáticos do centro histórico.

Também a Rua de Santo António se associou à iniciativa, numa parceria com a Associação de Comércio Tradicional de Guimarães. Ao longo da noite, a artéria contou com animação musical contínua, incentivando os visitantes a circular pelo comércio local, entrar nas lojas e prolongar a permanência no centro da cidade.



Além da programação artística, vários equipamentos culturais abriram portas ao público durante a noite, proporcionando uma oferta complementar. Entre os espaços participantes estiveram o Arquivo Municipal Alfredo Pimenta, a Biblioteca Municipal Raúl Brandão, a Loja Oficina, o Centro Internacional das Artes José de Guimarães [CIAJG], o Museu Alberto Sampaio e a Sociedade Martins Sarmento.

Ao longo da noite, milhares de pessoas percorreram as diferentes zonas da cidade, aderindo ao convite para vestir de branco e participar naquela que foi a primeira edição do Guimarães Veste Branco. O evento decorreu num ambiente de tranquilidade, transformando o centro histórico num espaço de celebração, cultura e convívio.

Com este regresso, o Guimarães Veste Branco volta a afirmar-se na programação de verão da cidade, recuperando o espírito das grandes noites de animação que marcaram Guimarães durante vários anos e reforçando a dinâmica cultural e comercial do centro histórico.

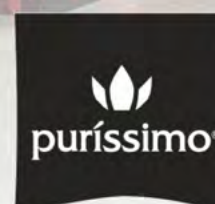


PUB

Arcol

Cash & Carry

GUIMARÃES - SANTA MARIA DA FEIRA - LISBOA - FARO



a marca do consumidor exigente

Agenda Cultural de Guimarães

agosto 2026

FEST IN FOLK CORREDOURA

3 a 10 de agosto

Guimarães recebe um festival internacional de folclore que reúne grupos do Brasil, Montenegro, Alemanha, Chile, Canadá e Argélia, além de vários portugueses.

O programa arranca com a inauguração da exposição "O Mundo a Trajar em Guimarães", no Paço dos Duques, e uma tarde solidária com atuações em lares e centros sociais da região. Seguem-se workshops nos dias 5 e 7, e a 7 de agosto realiza-se um desfile pelo centro histórico, seguido da gala inaugural e apresentação da Orquestra Multicultural, no Campo de São Mamede. A 8 de agosto é a vez da Gala de Folclore Nacional, com ranchos de várias regiões do país, e o festival encerra a 9 com uma celebração ecuménica na igreja de S. Francisco e a gala de encerramento, também no Campo de São Mamede.



© ELISEU SAMPAIO / MAIS GUIMARÃES

AMÁLIA HOJE

21 de agosto, Santuário da Penha

O projeto Amália Hoje é um dos concertos mais aguardados da edição de 2026 de "O Verão é na Penha". Com entrada livre, o espetáculo promete revisitar algumas das mais emblemáticas canções de Amália Rodrigues através de uma abordagem contemporânea, num cenário único que reforça a dimensão artística do evento.

Formado por Nuno Gonçalves e Sónia Tavares (The Gift), Fernando Ribeiro (Moonspell) e Paulo Praça, o projeto nasceu em 2009 e tornou-se uma das propostas mais marcantes da música portuguesa contemporânea.



© AMÁLIA HOJE

FESTIVAL VAI-M'À BANDA

29 de agosto

Organizado pela promotora Revolve, o evento convida o público a percorrer algumas das tascas e espaços mais emblemáticos da cidade e da Penha, onde os petiscos e os vinhos locais se cruzam com atuações de música ao vivo e propostas contemporâneas

L` AGOSTO

30 e 31 de julho, 1 de agosto - Jardins do Museu Alberto Sampaio

O festival reforça, nesta edição, a sua dimensão comunitária e a ligação ao centro histórico de Guimarães, reunindo projetos nacionais e internacionais como The Black Wizards, La Família Gitana, Ella Nor & Mogno, Lust For Youth, DJ K-SETS, AXES, Zeta e Bons Rapazes. Ao longo de três dias, o L'Agosto volta a afirmar-se como um espaço de descoberta artística, cruzando diferentes geografias e linguagens musicais num ambiente descontraído, aberto e pensado para todos os públicos.



© DIREITOS RESERVADOS

CINEMA EM NOITES DE VERÃO

5 a 27 de agosto

O Largo Condessa do Juncal recebe, entre 5 e 27 de agosto, a 38ª edição do Cinema em Noites de Verão, com sessões diárias às 21h45. Em caso de chuva, as exibições transferem-se para o IDEGUI – Instituto de Design, na Rua da Ramada. O "Cinema em Noites de Verão" é organizado pelo Cineclube de Guimarães.



© DIREITOS RESERVADOS

MEMÓRIA DE PEIXE E FIDJU KITXORA

28 de agosto. Banhos Velhos - Caldas das Taipas

Depois de um ano de afirmação em importantes festivais internacionais, como o Eurosonic Festival, os Fidju Kitxora apresentam a fusão de ritmos de Lisboa e Cabo Verde que marcou o álbum de estreia Racodja, cruzando influências do funaná, semba, kuduro e afro-house.

Já os Memória de Peixe levam ao palco o mais recente trabalho, "III", um disco que explora paisagens sonoras entre a indie pop experimental, o psicadelismo, o jazz e o hip-hop. Em formato de trio, a banda apresenta um espetáculo marcado pela experimentação e por uma atmosfera onírica, prometendo uma atuação envolvente naquela que será mais uma noite de destaque da programação cultural dos Banhos Velhos 2026.



Florbela Viana

CALOR, RETENÇÃO E PERNAS PESADAS O QUE ACONTECE AO NOSSO CORPO?

Com a chegada do calor, muitas pessoas começam a sentir as pernas mais pesadas, cansadas e com maior volume ao final do dia. Os tornozelos ficam mais marcados, o calçado aperta e surge uma sensação de tensão que se agrava após muitas horas de pé ou sentado. Habitualmente, chamamos a este conjunto de sinais “retenção de líquidos”, mas o que acontece no organismo é mais complexo e envolve a circulação venosa, o sistema linfático e a capacidade natural do corpo para equilibrar os líquidos presentes nos tecidos.

As temperaturas elevadas provocam dilatação dos vasos sanguíneos, uma resposta necessária para o organismo libertar calor. Contudo, essa adaptação pode dificultar o retorno do sangue dos membros inferiores e favorecer a acumulação de líquido entre os tecidos. A pouca mobilidade, determinadas alterações venosas, a gravidez e a predisposição individual podem tornar esta resposta mais evidente, originando edema, peso, cansaço e desconforto.

É neste contexto que a drenagem linfática manual pode assumir um papel particularmente importante. Não se trata de uma massagem corporal comum, mas de uma técnica manual altamente diferenciada, sustentada no conhecimento da anatomia e da fisiologia do sistema linfático, sendo reconhecidos cientificamente os métodos Vodder, Michael Foldi, Casley Smith, Leduc e Godoy. A sua execução obedece a uma sequência própria: começam por ser preparadas as zonas de drenagem e, progressivamente, a linfa é orientada aos coletores linfáticos. Cada manobra tem uma direção, um ritmo e uma pressão definidos, de acordo com a localização dos vasos, dos gânglios linfáticos correspondentes e com a resposta dos tecidos.

A suavidade das manobras não representa falta de eficácia. Como grande parte dos vasos linfáticos se encontra em planos superficiais, a pressão deve ser delicada, controlada e precisa. A força excessiva não acelera o processo nem melhora os resultados. É a combinação entre conhecimento, sensibilidade manual e capacidade de adaptação que distingue uma verdadeira drenagem linfática manual e permite favorecer a mobilização dos líquidos, aliviar a tensão e devolver uma sensação de maior conforto e leveza.

Apesar de ser mais procurada no verão, quando os sintomas já se encontram agravados, a drenagem linfática manual não deve ser

encarada apenas como uma resposta pontual aos dias quentes. Nas pessoas com tendência para edema, pernas pesadas ou desconforto recorrente, um acompanhamento regular e individualizado ao longo do ano pode ajudar a controlar os sintomas e a preparar melhor os tecidos para os períodos de maior agravamento. Neste sentido, a prevenção não significa garantir que o problema nunca surgirá, mas cuidar antes que o desconforto se instale ou se intensifique.

A avaliação profissional é, por isso, indispensável. Antes de iniciar a técnica, importa conhecer o estado de saúde, perceber quando surgiram as queixas, observar os tecidos e identificar possíveis contraindicações. Um profissional qualificado não aplica o mesmo protocolo a todas as pessoas: adapta a sequência, a pressão e o ritmo, reconhece os limites da sua intervenção e encaminha para avaliação clínica sempre que encontra sinais que o justifiquem.

A drenagem linfática manual pode ainda integrar os cuidados durante a gravidez e em determinadas alterações venosas. Nos pós-operatórios estéticos, a sua importância torna-se especialmente evidente. Após procedimentos como lipoaspiração, lipoescultura ou algumas cirurgias de contorno corporal, é frequentemente recomendada pelos profissionais que acompanham a recuperação, devido ao seu contributo no controlo do edema, no alívio da tensão e na evolução dos tecidos. Quando iniciada no momento indicado pelo cirurgião e realizada por um profissional com formação específica, deixa de ser um simples cuidado de bem-estar e assume um lugar central no acompanhamento pós-operatório.

Importa igualmente recordar que nem todo o aumento de volume das pernas corresponde a uma simples retenção. A drenagem linfática manual ocupa também um lugar importante no tratamento conservador do lipedema. Contudo, esta é uma condição crónica e complexa, que exige uma abordagem multidisciplinar, articulando avaliação médica, acompanhamento nutricional, exercício orientado, compressão quando indicada e cuidados especializados. Na próxima edição, iremos aprofundar o lipedema e compreender o contributo de cada uma destas áreas.

Cuidar das pernas não deve começar apenas quando o calor agrava os sintomas. A drenagem linfática manual, quando corretamente indicada e executada com rigor, pode ser uma aliada importante na promoção do conforto, da leveza e do bem-estar ao longo de todo o ano e na manutenção de uma relação mais consciente com o próprio corpo.

O calor pode agravar o edema dos membros inferiores, especialmente na presença de alterações venosas, e existem estudos que apoiam o contributo da DLM no edema gestacional, na doença venosa e em determinados pós-operatórios estéticos. No lipedema, a formulação foi intencionalmente cuidadosa: a DLM surge integrada no tratamento conservador e combinada com outras intervenções, não como solução isolada. As orientações clínicas referem benefícios potenciais no controlo da dor, dos sintomas e da qualidade de vida quando associada a outras medidas terapêuticas.





No Centro Internacional das Artes José de Guimarães, a sala encheu-se para acompanhar o lançamento da primeira obra de Alfredo Magalhães, um testemunho autobiográfico que revisita mais de cinco décadas de experiências pessoais, profissionais e associativas, e que reúne à sua volta amigos, familiares e companheiros de percurso.

A cerimónia contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, do presidente da Cooperativa A Oficina, Jorge Silva, do escritor vimaranense Carlos Poças Falcão, e do próprio autor.

Carlos Poças Falcão deu a conhecer a estrutura e a essência do livro, guiando o público pelos diferentes capítulos e pelo fio condutor que os une. Resultado de vários meses de escrita, revisitação de memórias e reflexão pessoal, Percursos de uma Vida – O que fica, conduz os leitores por histórias, desafios e momentos marcantes, propondo uma reflexão sobre aquilo que verdadeiramente permanece ao longo da vida: as pessoas, os valores e o legado que deixamos aos outros.

Na sua intervenção, Ricardo Araújo classificou a ocasião como "um dia de celebração da vida, da família e de um percurso cívico particularmente relevante e inspirador". O autarca destacou ainda o exemplo de participação e envolvimento comunitário do autor, sublinhando que a sua trajetória demonstra como cada cidadão pode contribuir para transformar a comunidade onde vive, deixando um legado duradouro. Para Ricardo Araújo, casos como o de Alfredo Magalhães são também um convite às gerações mais novas para se envolverem na vida coletiva da cidade.

No seu primeiro livro, Alfredo Magalhães partilha experiências construídas entre a escola, a comunidade e o movimento associativo, revisitando um percurso marcado pela dedicação ao ensino, à intervenção cívica e ao desporto. Mais do que um simples relato autobiográfico, a obra procura transmitir às gerações futuras a importância do compromisso, da participação e do serviço aos outros, numa escrita que se quer próxima e acessível a qualquer leitor.

Visivelmente emocionado, o autor agradeceu o apoio de todos os que o acompanharam ao longo da vida e contribuíram para a concretização do projeto. Evocando a família, os amigos e as causas que abraçou ao longo dos anos, Alfredo Magalhães

destacou a importância das relações humanas e dos valores que orientam o percurso de cada pessoa, recordando alguns dos momentos que mais marcaram o seu caminho.

Com esta publicação, o autor procura preservar memórias, partilhar aprendizagens e lançar uma reflexão sobre uma questão que atravessa toda a obra: afinal, o que fica de uma vida?



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



DIA UM DE PORTUGAL VOLTOU A UNIR GUIMARÃES EM TORNO DA SUA HISTÓRIA

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES E FOTOS CAROLINA RODRIGUES E RODRIGO MARQUES / MG

Há dias que pertencem apenas ao calendário e há datas que definem a identidade de um povo. Em Guimarães, o 24 de Junho continua a ser vivido como o verdadeiro Dia Um de Portugal, o momento em que a cidade recorda a Batalha de São Mamede e reafirma o seu papel na fundação da nacionalidade. Em 2026, a celebração assumiu um significado ainda mais especial. A dois anos das comemorações dos 900 anos daquele que é considerado o acontecimento fundador de Portugal, a cerimónia ganhou um simbolismo acrescido e lançou oficialmente o caminho para um dos momentos mais marcantes da história recente da cidade.

O Grande Auditório Francisca Abreu, no Centro Cultural Vila Flor, voltou a encher-se para a tradicional Sessão Solene Comemorativa. Representantes das instituições, autarcas, agentes económicos, dirigentes associativos, forças de segurança, representantes religiosos e militares, bem como centenas de convidados, participaram numa cerimónia que aliou a evocação da História ao reconhecimento daqueles que continuam a escrever, diariamente, a história de Guimarães.

A presença do ministro das Infraestruturas e Habitação, Miguel Pinto Luz, em representação do Governo, conferiu também uma dimensão nacional às comemorações, precisamente numa altura em que Guimarães intensifica a preparação das celebrações dos 900 anos da Batalha de São Mamede, previstas para 2028.

Mais do que recordar o passado, o 24 de Junho voltou a afirmar-se como um momento de identidade coletiva. A evocação da batalha que abriu caminho à independência de Portugal foi acompanhada por uma mensagem de responsabilidade para com o futuro, num ano em que a cidade se prepara para assumir novos desafios, desde a Capital Verde Europeia até às comemorações do nono centenário daquele que continua a ser considerado o primeiro grande momento da História de Portugal.

Foi neste contexto que voltou a ser defendida a consagração do 24 de Junho de 2028 como feriado nacional, permitindo que todo o país assinalasse os 900 anos da Batalha de São Mamede. A proposta representa uma reivindicação antiga de Guimarães, que procura ver reconhecido, à escala nacional, o significado histórico do acontecimento que deu origem ao Reino de Portugal.



AS HOMENAGENS QUE MARCARAM A CERIMÓNIA

Domingos Bragança, ex-Presidente da Câmara Municipal de Guimarães entre 2013 e 2025, foi distinguido com a Medalha de Honra do Município de Guimarães, reconhecendo mais de quatro décadas de percurso autárquico.

Na categoria de Mérito Cívico, foram distinguidos, a título póstumo, Delfim Rodrigues, responsável por uma transformação profunda do Hospital da Senhora da Oliveira e uma referência da gestão hospitalar portuguesa; Eduardo Ribeiro, resistente antifascista, engenheiro e um dos protagonistas da construção da democracia local após o 25 de Abril; e Wladimir Brito, jurista, académico e especialista em Direito Internacional, cuja carreira o levou a exercer funções em vários países, mantendo sempre uma forte ligação à cidade.

A Medalha Municipal de Mérito Empresarial distinguiu duas histórias de sucesso bem diferentes, mas igualmente inspiradoras. Antónia Oliveira Gonçalves foi reconhecida pelo percurso empreendedor desenvolvido em França, onde fundou a prestigiada pastelaria Canelas, tornando-se uma embaixadora de Guimarães junto da comunidade emigrante.

Já Joaquim Oliveira Mendes viu reconhecido o extraordinário crescimento do Grupo JOM, empresa que fundou e que se tornou uma referência nacional no setor do mobiliário e da decoração.

Na área social, o Município distinguiu António Dias Lopes, pelo seu longo percurso de dedicação ao movimento associativo e ao trabalho desenvolvido em prol da população sénior, nomeadamente através da Associação de Reformados e Pensionistas de Guimarães.

Foi atribuída a Medalha Municipal de Serviços Distintos, grau prata, ao Intendente João Ramada Martins, numa homenagem ao trabalho realizado enquanto comandante da Divisão Policial da PSP de Guimarães e ao reforço da proximidade entre as forças de segurança e a comunidade.





GUIMARÃES HOMENAGEOU ATLETAS, CLUBES E DIRIGENTES NA GALA DO DESPORTO 2026

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES E FOTOS CMG

O Multiusos de Guimarães recebeu a 15.ª edição da Gala do Desporto de Guimarães, uma iniciativa promovida pelo Município de Guimarães em parceria com a Tempo Livre, que homenageou atletas, treinadores, dirigentes e clubes que se destacaram ao longo da última época desportiva.

Perante uma sala repleta, a cerimónia voltou a celebrar o mérito desportivo do concelho, distinguindo quem tem levado o nome de Guimarães a nível nacional e internacional. Além da entrega de mais de duas centenas de medalhas e prémios de mérito desportivo, a gala voltou também a apoiar jovens talentos através da atribuição de bolsas de formação desportiva, reforçando o compromisso do município com o futuro do desporto local.

Entre os principais distinguidos da noite, Sofia Oliveira, do Clube Desportivo de Guimarães, foi eleita Atleta do Ano Feminina, enquanto João Costa, do Vitória Sport Clube, recebeu o prémio de Atleta do Ano Masculino, reconhecendo o percurso de destaque de ambos ao longo da época.

Nos prémios de Jovem Revelação, foram distinguidos os nadadores do Vitória Sport Clube Sofia Holub e Miguel Oliveira, dois nomes que têm vindo a afirmar-se na natação e que a organização aponta como promessas para o futuro.

A cerimónia distinguiu ainda João Paulo Alves como Dirigente do Ano, Guilherme Cerqueira, da CERCIGUI/Vitória Sport Clube, com o prémio de Desporto Adaptado, e a Academia Social de

Futebol Feminino como Projeto Desportivo do Ano, num reconhecimento do trabalho feito na promoção da inclusão e da igualdade através do desporto.

O Grande Prémio do Júri foi atribuído, a título póstumo, a José Novais Ferreira, em reconhecimento pelo seu contributo para o andebol, enquanto a distinção de homenagem foi entregue a António Rodrigues, pelo percurso desenvolvido no automobilismo, dois momentos que emocionaram particularmente a plateia presente no Multiusos.



PUB



FUNERÁRIA
PASSOS
NOS MOMENTOS DIFÍCEIS AGIMOS POR SI



GUIMARÃES **VESTE-SE DE FESTA** PARA AS GUALTERIANAS 2026

As Festas da Cidade e Gualterianas regressam em 2026 com a ambição de reafirmar o lugar que ocupam no coração dos vimaranenses, mas também de mostrar que uma tradição com mais de um século continua capaz de se reinventar.



RICARDO ARAÚJO "AS GUALTERIANAS DEVEM CRESCER SEM DEIXAREM DE SER NOSSAS"

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIA: A OFICINA/DIREITOS RESERVADOS

As Festas da Cidade e Gualterianas regressam entre 24 de julho e 3 de agosto e marcam um momento simbólico para Ricardo Araújo. É a primeira vez que vive a principal celebração vimaranense na qualidade de presidente da Câmara Municipal.

À Mais Guimarães, o autarca fala da valorização das tradições, da estratégia para afirmar Guimarães como destino cultural, do papel dos grandes eventos na economia local e da nova orientação para a política cultural do concelho. Defende uma cidade "mais aberta, mais participativa e mais dinâmica", sem perder a identidade que distingue Guimarães.

Estas são as suas primeiras Gualterianas como presidente da Câmara. Que significado têm para si estas festas e que marca pretende deixar nesta primeira edição nessas funções?

As Gualterianas não pertencem a um presidente nem a um executivo. Pertencem a Guimarães e aos vimaranenses. A minha responsabilidade, nesta primeira edição enquanto presidente da Câmara, é garantir que o Município está à altura de preservar e valorizar uma festa que nos diferencia e que foi construída, preservada e renovada ao longo de gerações.

A edição de 2026 tem um significado muito especial por assinalar os 120 anos da Marcha Gualteriana. Mantemos tudo aquilo que faz destas festas um momento único, a Feira de Gado, a Feira de Artesanato, os bombos, os cantares ao desafio, o folclore, o fado, as concertinas, as charretes, as pasteiras, a Procissão de São Gualter e, naturalmente, a Marcha Gualteriana, e acrescentamos quatro grandes concertos no Toural, além da recuperação da Corrida de Cavalos.

Queremos dar mais dimensão às festas, envolver mais pessoas, atrair visitantes e criar mais movimento na economia local, mas sem nunca retirar protagonismo às associações, aos artesãos e aos obreiros que fazem das Gualterianas aquilo que elas são. As festas podem crescer, mas devem continuar a ser genuinamente nossas.

Tem afirmado que "a cultura de gosto chegou ao fim" em Guimarães. O que significa exatamente essa mudança de paradigma?

Significa que a política cultural não pode depender do gosto pessoal de quem governa ou de quem programa. O dinheiro público deve servir o interesse público e garantir diversidade, qualidade e acesso para todos.

Guimarães deve continuar a apostar na arte contemporânea, no teatro, na dança e na criação artística, mas também deve valorizar o fado, o folclore, as bandas filarmónicas, a música popular, o hip-hop e as manifestações culturais que mobilizam diferentes públicos.



Não aceito que existam públicos culturalmente superiores a outros. A obrigação do Município é criar oportunidades para todos, mantendo elevados padrões de qualidade e fazendo dos equipamentos culturais espaços verdadeiramente abertos à comunidade.

O Município tem apostado fortemente em grandes eventos. Esta é uma estratégia para afirmar Guimarães culturalmente e também para dinamizar a economia local?

Sem dúvida. Um grande evento cultural gera impacto muito para além da cultura. Atrai visitantes, aumenta a procura na hotelaria e na restauração, dinamiza o comércio e cria oportunidades para empresas e profissionais locais.

Mas essa estratégia não vive apenas dos grandes momentos. Queremos um calendário cultural ativo durante todo o ano. Os grandes eventos devem funcionar como momentos de maior projeção dentro de uma programação contínua e diversificada.

Foi essa lógica que esteve presente no regresso do Guimarães Vestido Branco. Pretendemos devolver o espaço público às pessoas, envolver as associações, o comércio e as instituições e reforçar a atratividade da cidade.

No fundo, cada evento deve produzir três resultados: retorno cultural, porque oferece qualidade; retorno cívico, porque promove participação; e retorno económico, porque gera riqueza para quem trabalha e investe em Guimarães.

"CADA EVENTO MUNICIPAL DEVE PRODUZIR TRÊS RETORNOS: CULTURAL, CÍVICO E ECONÓMICO"



"AS GUALTERIANAS SÃO A MAIOR EXPRESSÃO DA IDENTIDADE VIMARANENSE E QUEREMOS QUE CONTINUEM A CRESCER SEM PERDEREM A SUA ALMA"

Tem dito que "Guimarães está de novo na moda". Como garantir que esse crescimento não compromete a identidade da cidade?

Estar na moda não significa perder identidade. Pelo contrário. Guimarães desperta interesse precisamente porque mantém uma personalidade própria, construída pela sua história, pelo património, pelas tradições e pela forma como os vimaranenses vivem a cidade.

As Gualterianas são um excelente exemplo desse equilíbrio. Conseguimos juntar grandes espetáculos contemporâneos às manifestações tradicionais que fazem parte da nossa identidade.

Ao mesmo tempo, temos de assegurar uma gestão responsável dos grandes eventos, protegendo o património, garantindo mobilidade, limpeza, segurança e respeito pelos moradores.

O objetivo não é transformar Guimarães num cenário para turistas, mas numa cidade que continua a ser vivida por quem cá reside e, simultaneamente, acolhe bem quem nos visita.

Que papel atribui à A Oficina na concretização da nova política cultural do Município?

A Oficina continua a ser um parceiro fundamental da política cultural do Município. Gere equipamentos de enorme importância, organiza festivais estruturantes e tem um papel decisivo nas Festas da Cidade e Gualterianas.

Mas importa clarificar que a política cultural é definida democraticamente pelo executivo municipal. Cabe à Câmara estabelecer prioridades e objetivos; cabe à A Oficina concretizá-los com competência técnica, autonomia artística e responsabilidade.

Queremos uma instituição mais próxima da comunidade, que estabeleça pontes entre os equipamentos culturais e os cidadãos, entre os artistas e o movimento associativo, entre a criação contemporânea e o património popular.

O prestígio artístico é importante, mas não chega. O verdadeiro sucesso mede-se pela capacidade de atrair novos públicos, apoiar os criadores locais e fazer com que mais vimaranenses sintam que aqueles espaços culturais também lhes pertencem.

As Gualterianas assinalam este ano os 120 anos da Marcha Gualteriana. Que mensagem deixa aos vimaranenses e a quem visita Guimarães nesta edição?

Convido todos a viverem intensamente as Festas da Cidade. Os vimaranenses sabem que as Gualterianas são muito mais do que um programa de espetáculos. São um património coletivo, uma celebração da nossa identidade e um momento de encontro entre gerações.

A quem nos visita, digo que encontrará uma cidade autêntica, acolhedora e orgulhosa das suas tradições. Encontrará uma festa que soube evoluir sem perder a sua essência.

É precisamente esse equilíbrio entre tradição e modernidade que queremos continuar a afirmar. Porque as Gualterianas são, antes de tudo, a expressão maior da alma de Guimarães.



A FESTA QUE UNE GERAÇÕES

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES E FOTOGRAFIA: A OFICINA / DIREITOS RESERVADOS

Entre os dias 24 de julho e 3 de agosto, Guimarães volta a viver aquele que é o seu maior momento de celebração coletiva, transformando ruas, praças e largos num palco de cultura, música, religiosidade, artesanato e convívio, onde se cruzam gerações e milhares de visitantes.

Em 2026, as Gualterianas apresentam-se renovadas, sem perderem a essência que as tornou um dos acontecimentos mais emblemáticos do Minho. A programação procura equilibrar o respeito pelas tradições com novas propostas culturais e de entretenimento, numa edição que assume como lema, na prática, a ideia de que Guimarães reinventa a sua maior tradição.

Ao longo de onze dias, a cidade volta a encher-se de música, cor, fé e animação. Os grandes concertos convivem com os momentos mais emblemáticos das festas, como a Marcha Gualteriana, a Majestosa Procissão de São Gualter, as Noites de Fado, os bombos, as concertinas, a Corrida de Cavalos e a Feira de Gado. A estes junta-se a XXVIII Feira de Artesanato de Guimarães, que continua a valorizar os ofícios tradicionais e o saber-fazer dos artesãos, contribuindo para preservar um património cultural que distingue o concelho.

Organizadas pela Cooperativa A Oficina e pela Casa da Marcha, as Festas da Cidade e Gualterianas continuam a afirmar-se como um dos mais importantes acontecimentos culturais e turísticos da região.

O programa foi apresentado oficialmente no passado dia 8 de julho, na Casa da Marcha, numa sessão que contou com a presença da vereadora da Cultura, Educação e Turismo, Isabel Ferreira, do presidente executivo d'A Oficina, Esser Jorge Silva, e do presidente da Casa da Marcha, Rui Porfírio. A cerimónia marcou o início da contagem decrescente para uma edição que pretende voltar a reunir tradição e inovação, preservando o património da cidade enquanto conquista novos públicos.

Mais do que um cartaz de espetáculos ou um conjunto de eventos, as Gualterianas representam um momento de encontro da comunidade vimaranense. São dias em que Guimarães celebra a sua história, as suas raízes e a sua identidade, abrindo as portas a quem a visita e convidando todos a participar numa festa que se renova ano após ano, mantendo intacto o espírito que a tornou uma das maiores e mais acarinhadas celebrações populares de Portugal.





24 DE JULHO O PRIMEIRO DIA DE UMA CIDADE EM FESTA

As Festas da Cidade e Gualterianas começam oficialmente a 24 de julho, mas muito antes de se ouvir a primeira nota de música já se sente um ambiente diferente nas ruas de Guimarães. As montras vestem-se de festa, os visitantes começam a chegar e o centro histórico ganha uma nova energia. É o início de onze dias em que a cidade celebra a sua identidade através da cultura, da tradição e do encontro entre gerações.

O grande destaque deste primeiro dia é a abertura da XXVIII Feira de Artesanato de Guimarães, instalada nos Jardins da Alameda de São Dâmaso e aberta diariamente até 3 de agosto.

Mais do que um espaço de exposição e venda, a feira é um verdadeiro ponto de encontro entre artesãos e visitantes, onde técnicas ancestrais convivem com propostas contemporâneas. Cerâmica, madeira, têxteis, cestaria, joalharia, trabalhos em couro e outros ofícios tradicionais mostram que o artesanato continua a reinventar-se sem perder autenticidade.

Às 18h00, a inauguração oficial da feira marca o arranque das festividades. À mesma hora, os Jardins da Alameda de São Dâmaso recebem a oficina criativa "Bordado Coletivo", dinamizada por Mónica Faria e Lídia Araújo. A iniciativa convida crianças e adultos a participar na construção de uma peça comum, valorizando uma arte profundamente ligada à tradição têxtil do concelho. Mais do que ensinar uma técnica, a oficina pretende mostrar que o bordado continua a ser uma forma de expressão artística e um património vivo que atravessa gerações.

Também durante esta primeira tarde, a animação é assegurada por um grupo de bombos, que percorre a zona da Alameda e envolve o público no ritmo característico das grandes romarias minhotas. O som dos bombos é, desde há décadas, uma das imagens sonoras das Gualterianas. Marca o início da festa, anuncia que a cidade está em celebração e convida todos a juntarem-se ao ambiente de convívio que caracteriza estas festividades.

25 DE JULHO O DIA EM QUE A TRADIÇÃO GANHA TEMPO PARA SER VIVIDA

Logo pela manhã, a XXVIII Feira de Artesanato, instalada nos Jardins da Alameda de São Dâmaso, volta a abrir portas. Ao longo do dia realizam-se demonstrações ao vivo, permitindo aos visitantes acompanhar de perto o processo de criação de algumas das peças expostas.

O parque de diversões, instalado na Alameda Alfredo Pimenta desde 17 de julho, continuará a ser um dos espaços mais procurados pelas famílias, reunindo atrações para diferentes idades e mantendo viva uma tradição que acompanha as Gualterianas há várias décadas. Carrosséis, carrinhos de choque, rodas gigantes e jogos de diversão transformam este recinto num dos locais mais movimentados do programa.

26 DE JULHO UM DOMINGO PARA DESCOBRIR A ESSÊNCIA DAS GUALTERIANAS

O principal momento do dia acontece às 18h00, novamente nos Jardins da Alameda de São Dâmaso, com a oficina criativa "Paredes de Papel", orientada pela artista Lídia Araújo. A iniciativa propõe uma abordagem criativa ao papel como elemento artístico, convidando participantes a experimentarem diferentes técnicas de composição e construção. A atividade pretende estimular a imaginação e a participação coletiva, reforçando uma das apostas das Gualterianas: aproximar o público dos processos criativos e valorizar a criação artística contemporânea sem perder a ligação às tradições locais.

Lídia Araújo tem desenvolvido o seu trabalho em projetos ligados às artes têxteis, ao património e à participação comunitária, sendo presença regular em iniciativas culturais que promovem o envolvimento direto da população.



30 DE JULHO THEO & THE DONS E FRAGMENTOS

Depois de vários dias de animação espalhada pelo centro histórico, as Festas da Cidade e Gualterianas entram, a 30 de julho, numa nova fase. É nesta quinta-feira que arrancam os grandes concertos no Largo do Toural, palco principal das festividades, dando início a uma sequência de noites que prometem reunir milhares de pessoas no coração de Guimarães. A aposta para a abertura combina juventude, talento e uma forte ligação à cidade, num equilíbrio entre projetos emergentes e músicos vimaranenses.

A partir das 21h30, cabe aos Theo & The Dons inaugurar o palco principal das Gualterianas. A banda vimaranense tem vindo a conquistar espaço no panorama musical graças a um estilo que cruza pop, rock e influências indie, apresentando canções marcadas por melodias envolventes e uma forte componente emocional. Theo destaca-se pela energia dos seus concertos ao vivo e pela capacidade de criar uma ligação imediata com o público, características que fazem prever um arranque vibrante para a programação musical deste ano.

Às 22h40, chega um dos momentos mais especiais da noite com a atuação dos Fragmentos, banda vimaranense que sobe ao palco principal perante o seu público. A presença do grupo no cartaz reforça uma das características das Festas da Cidade: valorizar os artistas locais e dar-lhes visibilidade ao lado de nomes já consolidados da música portuguesa.

Os Fragmentos têm vindo a construir o seu percurso através de composições originais e numa identidade musical própria. A banda tem conquistado seguidores dentro e fora do concelho, sendo reconhecida pela autenticidade das suas interpretações e pela forte ligação às suas raízes. O concerto nas Gualterianas representa, por isso, um momento particularmente simbólico, permitindo-lhes atuar no maior palco das festas da sua cidade.



31 DE JULHO | BÁRBARA BANDEIRA

A sexta-feira, 31 de julho, marca um dos momentos de maior intensidade das Festas da Cidade e Gualterianas. A animação começa às 18h30, com o Desfile e Concentração de Grupos de Bombos, protagonizado pelos grupos Amigos da Borga, Mestre Zé, Os Completos e Teixeira & Lopes.

À medida que a noite se aproxima, a programação distribui-se por diferentes palcos. Às 20h30, o Largo Condessa do Juncal recebe os tradicionais Cantares ao Desafio, numa iniciativa organizada pela Rádio Fundação.

Às 21h00, o Largo da Misericórdia volta a transformar-se num espaço de encontro entre culturas com o Festival Internacional de Folclore. Grupos nacionais e estrangeiros apresentam danças, músicas e trajes tradicionais, proporcionando uma viagem pelas diferentes expressões culturais do mundo.

Também às 21h30, o Largo de Donões recebe mais uma edição da Noite de Fado, desta vez com Nuno da Câmara Pereira. Figura incontornável do fado, o artista construiu uma carreira de várias décadas, distinguindo-se pela defesa das raízes deste género musical e por uma interpretação marcada pela autenticidade. Ao longo do seu percurso gravou diversos álbuns e tornou-se uma das vozes mais reconhecidas do panorama fadista português. O concerto promete um ambiente intimista, onde a emoção das letras e a sonoridade da guitarra portuguesa.

O ponto alto da noite chega às 22h00, quando Bárbara Bandeira sobe ao palco do Largo do Toural. Aos 25 anos, é uma das artistas mais influentes da nova geração da música portuguesa. Filha do músico Rui Bandeira, construiu um percurso próprio e rapidamente conquistou o público com temas como "Como Tu", "Carro", "Cristaliza", "Nós os Dois" e "Mais". A cantora tem marcado presença nos principais festivais nacionais e é reconhecida pela aposta em espetáculos visualmente fortes, onde



a dança, a iluminação e a proximidade com o público assumem um papel central. Em Guimarães, espera-se um concerto repleto de energia, capaz de reunir milhares de pessoas no principal palco das festas.

Terminada a atuação de Bárbara Bandeira, a festa não chega ao fim. Entre a meia-noite e as 02h00, um DJ Set prolonga a animação no Largo do Toural, permitindo que o ambiente festivo continue pela madrugada. É um momento pensado para quem pretende viver as Gualterianas até às últimas horas do dia, num espaço onde residentes e visitantes se juntam para celebrar.



1 DE AGOSTO | DILLAZ

O dia começa cedo, às 09h30, no Campo de São Mamede, com a realização da Feira de Gado e Concurso Pecuário, organizada pela Cooperativa Agrícola Concelhia de Guimarães. Criadores de diferentes pontos da região apresentam exemplares bovinos, promovendo a qualidade da produção pecuária. Este momento representa um tributo às raízes rurais do concelho e à ligação histórica de Guimarães ao mundo agrícola.

Às 21h00, o Largo da Misericórdia recebe a Arruada e Encontro de Tocadores de Concertina. Músicos vindos de diferentes localidades juntam-se para interpretar melodias tradicionais que fazem parte da identidade do Minho.

Pouco depois, às 21h30, o Largo de Donães acolhe mais uma Noite de Fado, desta vez protagonizada pelo Quarteto Carla Maria. O grupo tem vindo a afirmar-se pela interpretação cuidada do repertório clássico do fado, conciliando respeito pela tradição com uma abordagem contemporânea.

Dillaz sobe ao palco do Largo do Toural, às 22h00. Considerado um dos nomes mais influentes do hip-hop português da última década, o artista conquistou um lugar de destaque graças à autenticidade das suas letras e à capacidade de transformar experiências pessoais em canções que chegam a diferentes gerações. Desde os primeiros trabalhos até aos álbuns Reflexo, O Próprio e Duas Faces, Dillaz construiu uma carreira marcada por temas como "Mo Boy", "Alô", "Habibi" e "Não Há Pressa".

Depois do concerto, a animação prolonga-se com um DJ Set, entre as 00h00 e as 02h00. Mas a noite reserva ainda mais um momento muito aguardado. Às 00h30, o céu de Guimarães ilumina-se com a tradicional Sessão de Fogo-de-Artifício, lançada a partir da zona do Largo Condessa da Mumadona. O espetáculo pirotécnico continua a ser um dos instantes mais marcantes das Gualterianas.



2 DE AGOSTO | GNR

Se há um dia que simboliza verdadeiramente a essência das Festas da Cidade e Gualterianas, esse é o 2 de agosto. Ao longo de décadas, o primeiro domingo de agosto consolidou-se como o ponto alto das celebrações, reunindo milhares de vimaranenses e visitantes que saem à rua para viver um programa onde a tradição, a religião e a música caminham lado a lado.

A animação começa logo às 09h00, com o Desfile e Concentração dos Grupos de Bombos Amigos da Borgia, Mestre Zé, Os Completos e Teixeira & Lopes.

Pouco depois, às 10h30, as ruas do centro histórico recebem o XXIII Desfile de Charretes Antigas e Pasteleiras. Elegantemente decoradas, as charretes evocam outros tempos e recordam a importância que estes veículos tiveram na vida quotidiana de Guimarães.

Ao início da tarde, às 12h30, a atenção centra-se na Igreja de São Francisco, onde decorrem as Festividades Litúrgicas em honra de São Gualter, organizadas pela Irmandade de São Gualter e pela Venerável Ordem Terceira de São Francisco. A cerimónia religiosa reforça a dimensão espiritual destas festas, que nasceram precisamente da devoção ao santo franciscano considerado o padroeiro da cidade.

O momento mais solene do dia acontece às 18h00, com a Majestosa Procissão de São Gualter. O cortejo inicia-se junto ao Largo da Fonte Santa, em Urgezes, seguindo depois pelas ruas da cidade a partir da Igreja de São Francisco. Centenas de figurantes, andores cuidadosamente ornamentados, confrarias, escuteiros, bandas filarmónicas e milhares de fiéis acompanham uma das procissões mais emblemáticas da região.

Com o cair da noite, as celebrações assumem um tom mais festivo. Às 21h00, o Largo da Misericórdia recebe o tradicional Despique de Bandas, um espetáculo em que as bandas filarmónicas alternam interpretações musicais, criando uma saudável rivalidade artística que entusiasma o público. Pouco depois, às 21h30, o Largo de Donães acolhe mais uma Noite de Fado, desta vez protagonizada pelo grupo Os Amantes do Fado, que presta homenagem à canção nacional através de um repertório que percorre alguns dos temas mais emblemáticos do género.

O encerramento da noite pertence aos GNR, que sobem ao palco do Largo do Toural, às 22h00. Com mais de quatro décadas de carreira, a banda liderada por Rui Reininho é uma das maiores referências do rock português. Fundados no Porto em 1980, os GNR marcaram várias gerações com canções que continuam a fazer parte da memória coletiva dos portugueses, como "Dunas", "Pronúncia do Norte", "Efetivamente", "Sangue Oculto" ou "Mais Vale Nunca".

Reconhecidos pela irreverência das suas letras e pela personalidade única do vocalista Rui Reininho, os GNR mantêm uma enorme capacidade de mobilizar diferentes gerações.



3 DE AGOSTO | MARCHA GUALTERIANA

As Festas da Cidade e Gualterianas chegam ao último dia. A segunda-feira, 3 de agosto, é marcada por dois momentos que representam diferentes dimensões da identidade vimaranense: a Corrida de Cavalos, durante a tarde, e a emblemática Marcha Gualteriana, que à noite percorre o centro histórico, encerrando oficialmente mais uma edição das festividades.

A programação tem início às 15h00, no Hipódromo de São Martinho de Candoso, com a Corrida de Cavalos, uma iniciativa que visa preservar uma tradição com profundas raízes nas Gualterianas. Ao longo da tarde, cavaleiros e cavalos proporcionam um espetáculo que alia competição, elegância e destreza.

Mas é ao cair da noite que a cidade vive um dos momentos mais aguardados de todo o programa. A partir das 21h30, as ruas do centro histórico recebem a Marcha Gualteriana, organizada pela Associação Artística da Marcha Gualteriana. Muito mais do que um simples desfile, este é um espetáculo que combina música, coreografia, criatividade e participação comunitária, envolvendo cerca de um milhar de figurantes, músicos, bailarinos e voluntários que, ao longo de vários meses, trabalham na preparação daquele que é o maior símbolo das festas.

Quando a Marcha Gualteriana terminar e as luzes começarem a apagar-se, Guimarães terá vivido mais uma edição das suas festas maiores. Entre momentos de devoção, cultura, música e convívio, as Gualterianas mantêm viva uma herança que atravessa gerações e reforça, ano após ano, o orgulho de ser vimaranense.





ESSER JORGE SILVA "NÃO TEMOS VERGONHA DA CULTURA POPULAR. NÃO TEMOS DE TER"

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIA: CAROLINA RODRIGUES

Esser Jorge Silva quer umas Gualterianas mais autênticas, mais exigentes e ainda mais vimaranenses.

Há poucos meses à frente d'A Oficina, a cooperativa que gere os mais importantes equipamentos culturais de Guimarães, nomeadamente o Centro Cultural Vila Flor, o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória, o Teatro Jordão, a Loja Oficina ou os Fornos da Cruz de Pedra, Esser Jorge Silva encara a organização das Festas Gualterianas como um exercício de identidade coletiva.

Doutorado em Estudos de Comunicação, Tecnologia, Cultura e Sociedade, mestre em Sociologia, lecionou na Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro (UTAD) no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) e acompanhou, ao longo da sua carreira, diversos processos ligados às políticas culturais, entre eles a avaliação do impacto de Guimarães Capital Europeia da Cultura.

Nesta entrevista, o presidente executivo d'A Oficina, fala sobre a organização das Gualterianas, realçando a importância da cultura popular na afirmação identitária de um território. Sem hesitações, deixa uma ideia que resume a sua filosofia: "Não temos vergonha da cultura popular. Não temos de ter."

AS GUALTERIANAS PERTENCEM A GUIMARÃES

Para Esser Jorge Silva, as Gualterianas não precisam de copiar modelos nem de procurar inspiração noutras paragens. O seu maior valor está precisamente naquilo que as distingue.

"Há uma tentação permanente de comparar grandes festas populares. Mas as Gualterianas são incomparáveis. São um fenómeno que só acontece em Guimarães. Não são reproduzíveis porque fazem parte da identidade desta cidade."

Na sua perspetiva, o futuro das festas não passa por alterar a sua essência, mas por aprofundá-la. "Quando dizemos que queremos renovar as Gualterianas, isso não significa romper com aquilo que elas representam. Pelo contrário, significa compreender melhor o seu significado e apresentá-lo de forma cada vez mais consistente."

É por isso que deixa uma afirmação ambiciosa. "As Gualterianas que vamos realizar serão as melhores de sempre, precisamente porque respeitam aquilo que sempre foram." Ao longo da conversa, esta é uma ideia que regressa várias vezes.

Para o presidente executivo d'A Oficina, continua a existir algum preconceito relativamente às manifestações culturais tradicionais, um preconceito que considera completamente ultrapassado.

Explica que hoje muitos dos grandes projetos contemporâneos procuram precisamente inspiração nessas raízes. "Há cada vez mais projetos de interseção entre linguagens artísticas que recorrem à cultura popular para alimentar aquilo que normalmente designamos por cultura contemporânea."

Na sua leitura, isso demonstra que o património popular continua vivo. "A cultura popular continua a ser uma enorme fonte de criatividade. Não pertence ao passado. Continua a alimentar o presente." Esser Jorge Silva acredita que o verdadeiro património continua a ser humano. São as famílias que regressam todos os anos, os grupos que mantêm vivas as tradições, os voluntários, os artesãos, os músicos, os visitantes e todos aqueles que fazem da festa um espaço de encontro entre gerações.

Mais do que um programa cultural, as Gualterianas continuam a ser uma celebração da identidade vimaranense, um lugar onde memória e futuro se encontram e onde, como sublinha o presidente executivo d'A Oficina, a cultura popular continua a ser motivo de orgulho.

"CADA VEZ MAIS A CULTURA CONTEMPORÂNEA VAI BUSCAR INSPIRAÇÃO ÀS TRADIÇÕES"

RECONHECER QUEM MANTÉM VIVA A TRADIÇÃO

Para Esser Jorge, preservar a cultura popular não significa olhar para ela com nostalgia. Significa reconhecer o conhecimento especializado de quem continua a dedicar-lhe tempo, estudo e paixão. "Temos de convocar as pessoas que continuam ligadas à cultura popular não porque representam um mundo antigo ou rural, mas precisamente porque são pessoas profundamente interessadas, que conhecem a história do folclore, sabem porque existe determinada forma de vestir, determinados instrumentos ou determinadas danças."

Considera que esse conhecimento merece reconhecimento público. "São pessoas que estudam, investigam e preservam património. É exatamente isso que devemos valorizar." Defende igualmente uma abordagem mais científica ao património imaterial. "A cultura popular também merece ser estudada do ponto de vista etnográfico. Não basta preservá-la; é preciso compreendê-la."

FESTAS SINCRÉTICAS: O ENCONTRO ENTRE MUNDOS

Quando procura definir aquilo que torna as Gualterianas especiais, recorre a um conceito da sociologia e da antropologia. "São festas sincréticas." Explica que nelas convivem realidades aparentemente opostas. "A periferia encontra o centro, o religioso cruza-se com o profano, convivem momentos profundamente espirituais com manifestações eminentemente festivas." É precisamente essa capacidade agregadora que considera única. "São festas que dizem muito sobre as idiossincrasias dos vimeiraneses."

Esser Jorge Silva acredita que o verdadeiro património continua a ser humano. São as famílias que regressam todos os anos, os grupos que mantêm vivas as tradições, os voluntários, os artesãos, os músicos, os visitantes e todos aqueles que fazem da festa um espaço de encontro entre gerações.

Mais do que um programa cultural, as Gualterianas continuam a ser uma celebração da identidade vimeiranesa, um lugar onde memória e futuro se encontram e onde, como sublinha o presidente executivo d'A Oficina, a cultura popular continua a ser motivo de orgulho.

UMA MARCHA RENOVADA

Embora recorde que a organização da Marcha Gualteriana pertence à Associação Casa da Marcha, agora presidida por Rui Porfírio, o presidente d'A Oficina destaca que este ano "houve uma maior coordenação entre as entidades."

Essa colaboração poderá refletir-se em alguns aspetos da apresentação da Marcha. "Quem assistir poderá notar algumas diferenças, não tanto nos conteúdos, mas na forma como o conjunto foi pensado e articulado." Na sua opinião, é também através destes ajustamentos que as Gualterianas acompanham a evolução da própria cidade. "As festas renovam-se todos os anos. É essa capacidade de evoluir que lhes permite manterem-se atuais."



FEIRA DE ARTESANATO: AUTENTICIDADE ACIMA DE TUDO

Esser Jorge Silva é particularmente assertivo quando fala da Feira de Artesanato, que decorre na Alameda de S. Dâmaso de 24 de julho a 3 de agosto. Recusa a ideia de transformar o certame num espaço onde coexistam artesanato genuíno e produtos de fabrico industrial. "Ou fazemos bem as coisas, ou assumimos que não as fazemos." Explica que a seleção dos participantes foi particularmente rigorosa este ano, coordenada pela diretora do Património e Artes Tradicionais, Marta Silva. "O critério foi simples: artesanato verdadeiro."

Na sua visão, um objeto artesanal distingue-se pelo processo, pelo conhecimento técnico e pela autenticidade. "Uma feira de artesanato tem de promover aquilo que é feito pelas mãos de um artesão e não aquilo que apenas parece artesanato." A coexistência de peças artesanais com produtos de fabrico industrial contribuiria, considera, para desvalorizar o trabalho dos artesãos: "Isso retiraria credibilidade à própria feira."

Este ano, pela primeira vez, a Feira de Artesanato apresenta "Convergências - Mostra de Cruzamentos Disciplinares", composta por um conjunto de artistas que cruzam linguagens e que têm na sua prática o saber fazer à mão. "Assim se coloca a Feira de Artesanato de Guimarães num mapa de circuitos de participação e de encontro de artesãos e de artistas, tradição e contemporaneidade, ancestralidade e futuro."

TRAZER A MEMÓRIA PARA O CENTRO DA CIDADE

Outra das novidades da edição deste ano é a introdução de uma corrida de cavalos, na tarde do dia 03, em Candoso S. Martinho, que se junta à Feira de Gado e ao habitual desfile de charretes. Para Esser Jorge Silva, não se trata apenas de recriar tradições. "O que estamos a fazer é trazer para o centro da cidade uma memória coletiva." Recorda que os animais fizeram parte da história económica e agrícola do território. "Foram força motriz, puxaram charruas, acompanharam o desenvolvimento da região." Mostrar essa herança às novas gerações é, considera, uma forma de preservar identidade. "Mesmo vivendo plenamente o século XXI, não nos esquecemos das formas de vida que nos trouxeram até aqui."

"A OFICINA SABE FAZER ISTO COMO MAIS NINGUÉM"

Esser Jorge Silva faz questão de reconhecer o trabalho coletivo e a competência da equipa da cooperativa. "Descobri uma equipa extremamente competente e muito diversificada." Destaca, em particular, a capacidade de organização e a versatilidade dos profissionais d'A Oficina. "São pessoas capazes de organizar, com a mesma competência, um festival de jazz ou as Gualterianas." Sublinha também a experiência acumulada e a capacidade de antecipação da equipa: "São profissionais que conhecem todas as etapas do trabalho e sabem quem contactar, como negociar, planear e orçar.".

MAIS PÚBLICO, MAIOR EXIGÊNCIA

Desde que assumiu funções, em novembro do ano passado, Esser Jorge Silva tem procurado identificar áreas de evolução, embora reconheça que o processo está ainda no início. Considera que vários projetos culturais têm uma qualidade consolidada, mas podem ampliar o seu alcance. "Há projetos muito sólidos que necessitam apenas de um novo impulso para chegarem a mais pessoas e adquirirem maior espessura, isto é, ganharem outra dimensão". É nesse caminho que pretende concentrar o trabalho dos próximos anos.

UMA VISÃO INTEGRADA DA CULTURA

Questionado sobre o momento que a cultura vive em Guimarães, Esser Jorge Silva identifica uma visão mais abrangente do seu papel no desenvolvimento do território. Associa essa perspetiva à atenção que a atual liderança municipal dedica ao setor. "Existe uma equipa autárquica que reconhece a importância da cultura e o seu impacto no território." Para além da dimensão artística, "hoje compreende-se melhor a importância das indústrias culturais, a relação da cultura com a qualidade de vida e o impacto económico gerado pelos grandes eventos."



CULTURA TAMBÉM GERA DESENVOLVIMENTO

Esser Jorge Silva rejeita a ideia de que investir em cultura seja apenas uma questão simbólica. Os grandes eventos culturais com capacidade de atrair públicos de fora do concelho contribuem para dinamizar hotéis, restaurantes e comércio local. Sublinha, contudo, que a relevância da cultura não pode ser medida apenas pelo retorno económico: a sua missão fundamental continua a ser proporcionar experiências artísticas, conhecimento, participação e fruição.





TÂNIA SALGADO

QUEM CUIDA DA NOSSA COMUNIDADE?

Agosto altera o ritmo da vida comunitária e familiar. Para muitos, significa férias, reencontros, descanso e tempo partilhado. Mas não é igual para todos. Para algumas pessoas idosas, pode significar menos visitas e maior isolamento. Para muitas famílias, traz dificuldades de conciliação entre trabalho e cuidado. Para algumas crianças e jovens, representa a interrupção do contacto diário com a escola e com adultos que ajudam a perceber quando alguma coisa não está bem.

É precisamente nesta diferença de experiências que se impõe uma pergunta: de que forma estamos, enquanto comunidade, a cuidar uns dos outros em agosto?

Com a interrupção das rotinas escolares, o funcionamento reduzido de alguns serviços e a menor disponibilidade das redes de apoio, vulnerabilidades podem tornar-se menos visíveis. Uma criança acompanhada durante o ano pode passar semanas sem o olhar atento da escola. Um jovem em sofrimento pode isolar-se. Uma família sobrecarregada pode perder o apoio habitual. Uma pessoa idosa pode atravessar dias sem contacto significativo. Agosto convida ao descanso, mas também exige atenção.

Não penso apenas nas instituições, embora o seu papel seja indispensável. Penso também nos vizinhos, familiares, professores, treinadores, comerciantes, dirigentes associativos e cidadãos que, pela proximidade, reparam em mudanças que outros não veem. Uma comunidade torna-se mais segura quando aprende a observar sem invadir e a escutar sem julgar.

Saber ler os sinais do outro não significa fazer diagnósticos ou tirar conclusões precipitadas. Significa reparar numa criança que deixou de aparecer no parque, num jovem que se afasta dos amigos, numa pessoa idosa que passa dias sem receber uma visita ou numa família que deixa de participar na comunidade. Nenhum destes sinais prova, por si só, que existe perigo. Mas pode justificar uma pergunta simples, feita com cuidado: está tudo bem?

No meu trabalho com crianças, jovens e famílias, tenho aprendido que esta atenção pode ser decisiva. Uma criança não vive separada do seu contexto. O que acontece em casa, na escola, entre os pares e na comunidade influencia profundamente a segurança, o desenvolvimento e as relações que constrói. Proteger não é apenas intervir quando o perigo se torna evidente. É chegar mais cedo, compreender dificuldades, reconhecer sinais, apoiar quem cuida e mobilizar respostas antes que os problemas se agravem.



Em agosto, este princípio ganha relevância. O tempo passado em casa pode fortalecer vínculos familiares, mas também intensificar dificuldades. Há famílias que precisam de orientação, outras de apoio psicológico ou social, e outras de uma rede que lhes permita reorganizar-se. Apoiar uma família não é desculpar comportamentos que colocam uma criança ou um jovem em risco. É criar condições para que os adultos assumam as suas responsabilidades e para que a proteção seja continuada e centrada no superior interesse da criança.

Este trabalho exige uma rede ativa durante todo o ano. Escolas, serviços de saúde, autarquias, forças de segurança, comissões de proteção, associações e respostas sociais precisam de comunicar e cooperar também nas férias. Quando cada entidade conhece apenas uma parte da situação, corre-se o risco de ninguém compreender o conjunto. Sem articulação responsável, as respostas podem chegar tarde ou ficar incompletas.

Também fazemos parte dessa rede. Não para substituir profissionais, mas para não escolher a indiferença. Um vizinho atento, um familiar disponível, um professor que mantém contacto ou um adulto que pergunta podem abrir uma porta para a ajuda. Por vezes, a proteção começa num gesto simples e prossegue com um encaminhamento responsável.

É assim que os Direitos Humanos ganham forma concreta. Não se promovem apenas em conferências, leis ou datas comemorativas. Promovem-se todos os dias, em casa, na escola, no trabalho, na rua e nas instituições. Promovem-se quando educamos sem violência, escutamos uma criança, respeitamos a diferença, recusamos a humilhação, apoiamos uma família e tratamos cada pessoa com dignidade.

Guimarães tem uma forte tradição associativa e comunitária. Em agosto, quando o concelho muda de ritmo e algumas redes habituais se tornam menos presentes, esse património cívico deve traduzir-se numa atenção renovada. Cuidar pode começar por um telefonema, uma visita, uma conversa sem pressa ou uma pergunta feita no momento certo. É nestes gestos discretos, articulados com o trabalho indispensável das instituições, que os Direitos Humanos deixam de existir apenas nas leis e passam a fazer parte da vida quotidiana.

Ao redor do mundo

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



ESPAÑA CONQUISTA O SEGUNDO TÍTULO MUNDIAL DA SUA HISTÓRIA

A seleção espanhola sagrou-se, no domingo, campeã do Mundo de futebol, ao vencer a Argentina por 1-0, após prolongamento, na final do Mundial 2026. O gol decisivo foi marcado por Ferran Torres, aos 106 minutos. Dezasseis anos depois da conquista de 2010, a "La Roja" volta a erguer o troféu, terminando o torneio invicta e com apenas um gol sofrido.

EUROPA ENFRENTA A ONDA DE CALOR MAIS SEVERA

Um fenômeno meteorológico raro, conhecido como "bloqueio ómega", fez as temperaturas subirem até 18°C acima da média sazonal em vários países. Em Paris, o consumo de álcool em público foi proibido para aliviar a pressão sobre os serviços de emergência, e a Torre Eiffel passou a fechar mais cedo. Recordes históricos foram batidos no Reino Unido, Suíça e Países Baixos.



JAPÃO QUER TER 10 MILHÕES DE ROBÔS EM OPERAÇÃO ATÉ 2040

O governo japonês apresentou uma estratégia nacional para integrar inteligência artificial e robótica em 18 áreas, incluindo hospitais, restaurantes e cuidados a idosos. O plano, batizado "AI Robotics", surge como resposta à escassez crescente de mão de obra provocada pelo envelhecimento da população japonesa.



TARTARUGA-VERDE DEIXA DE ESTAR AMEAÇADA DE EXTINÇÃO

A União Internacional para a Conservação da Natureza (IUCN) anunciou que as populações de tartaruga-verde recuperaram cerca de 28% desde a década de 1970, graças a décadas de proteção de fêmeas nidificantes e dos seus ovos. A espécie passou de "ameaçada" para "pouco preocupante" na Lista Vermelha da IUCN.





MANUELA PIMENTA "DESCOBRI EM ÁFRICA O PROPÓSITO DA MINHA VIDA"

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIA: VV STUDIOS

Farmacêutica humanitária, Manuela Pimenta encontrou na Guiné-Bissau muito mais do que uma missão profissional: encontrou uma causa para a vida. Fundadora e presidente da Hemato Pa Bô, dedica-se à formação de profissionais de saúde, ao reforço do diagnóstico laboratorial e ao desenvolvimento de projetos que procuram melhorar os cuidados de saúde em comunidades vulneráveis da Guiné-Bissau e de São Tomé e Príncipe. Em conversa com Eliseu Sampaio, para o podcast Eliseu Talks, partilha histórias que a transformaram, fala do legado do pai, da força das mulheres africanas e explica porque acredita que a verdadeira ajuda passa por ensinar e criar autonomia.

Descobriste em África aquilo que costuma chamar de "propósito de vida". Como aconteceu?

Aconteceu de uma forma muito natural. Viajei pela primeira vez para a Guiné-Bissau em janeiro de 2018 e nunca esquecerei esse momento. Cheguei de noite, saí do avião e senti imediatamente o calor, os cheiros, os sons e uma energia completamente diferente daquela a que estava habituada. Ainda hoje digo que me apaixonei por África naquele instante.

No dia seguinte, quando comecei a conhecer verdadeiramente as pessoas, tive a certeza de que aquele era o meu lugar. Há quem passe uma vida inteira à procura de um propósito. Eu encontrei-o ali. Desde então nunca mais consegui desligar-me daquela realidade e percebi que o meu trabalho tinha de passar por ajudar aquelas comunidades.

A vocação humanitária já vinha de casa?

Sem dúvida. Costumo dizer que herdei essa "costela" do meu pai, que foi o verdadeiro farmacêutico humanitário da família. Cresci a

vê-lo preocupar-se com pessoas que nunca conheceria pessoalmente e a acreditar que a saúde é um direito e não um privilégio.

No início discutíamos muito. Eu preocupava-me com as pessoas concretas que tinha à minha frente e ele dizia-me sempre que era preciso pensar mais longe, pensar no país, nas comunidades, criar projetos sustentáveis. Hoje compreendo perfeitamente aquilo que me queria ensinar. Não basta resolver um problema hoje; é preciso criar condições para que esse problema deixe de existir amanhã.

O que mais te marcou no trabalho que o teu pai desenvolveu na Guiné-Bissau?

As mães. Nunca esquecerei as histórias que me contava e aquilo que também testemunhei. Havia mães que chegavam ao hospital com filhos gravemente doentes e não tinham dinheiro para pagar uma simples análise clínica. Nem sequer sabiam do que a criança sofria porque o diagnóstico tinha um custo que não conseguiam suportar.

O meu pai dizia muitas vezes que não havia dor maior do que uma mãe não conseguir descobrir porque é que o filho está a morrer. Foi isso que o levou a trabalhar para tornar os exames laboratoriais mais acessíveis. A sua preocupação era simples: que o diagnóstico fosse rápido, fiável e ao alcance das famílias. Essa continua a ser uma das minhas maiores motivações.

Muitas vezes diz que antes da saúde existe um problema maior: a pobreza.

Exatamente. Quando chegamos àquelas comunidades percebemos rapidamente que a saúde é apenas uma parte do problema. Antes da doença existe a falta de água potável, a alimentação



insuficiente, a ausência de saneamento básico, a dificuldade de acesso à educação e a pobreza extrema.

Como podemos falar de prevenção quando há famílias que vivem com cerca de um euro por dia? Como pode uma mãe preocupar-se com uma consulta se não sabe o que vai dar de comer aos filhos nessa noite?

Percebi que muitas doenças têm origem nessas condições de vida e que é impossível separar uma coisa da outra.

Essa realidade mudou também a tua forma de olhar para o mundo?

Mudou completamente. Hoje relativizo muito aquilo que antes me parecia importante. Nós vivemos numa sociedade muito confortável, muito tecnológica e muito centrada nos nossos próprios problemas. Muitas vezes preocupamo-nos com situações que, comparadas com aquilo que existe em África, são quase insignificantes.

Acredito que nos fomos tornando um pouco indiferentes ao sofrimento dos outros. Mudamos de canal quando aparecem imagens de fome ou de guerra porque nos custa olhar para essa realidade. Mas ela continua a existir.

As mulheres africanas são uma inspiração constante nas tuas intervenções.

Costumo dizer que me sinto pequenina ao lado delas. São mulheres que caminham quilómetros para ir buscar água, que trabalham nos campos, que cuidam dos filhos, que sustentam as famílias e continuam a sorrir apesar de todas as dificuldades. Aprendi muito mais com elas do que alguma vez lhes consegui ensinar. Mudaram completamente a minha ideia de felicidade.

Continuas a afirmar que "não há nada mais duro do que ser mulher em África".

Porque é verdade. Em muitas comunidades, as meninas continuam a abandonar a escola muito cedo, casam ainda adolescentes, engravidam precocemente e enfrentam enormes riscos durante a gravidez e o parto. É por isso que damos tanta importância à educação para a saúde. Explicamos a importância do acompanhamento da gravidez, das análises clínicas, do espaçamento entre gravidezes e dos cuidados médicos. Há muitas mortes que podem ser evitadas apenas com informação.

"ÁFRICA ENSINOU-ME QUE A FELICIDADE NÃO DEPENDE DAQUILO QUE POSSUÍMOS, MAS DA FORMA COMO CUIDAMOS UNS DOS OUTROS"

Um dos projetos de que mais te orgulhas é a Casa das Mães.

É um projeto muito especial. Percebemos que muitas mulheres deixavam de morrer durante o parto, mas continuavam a morrer antes de chegar à maternidade porque viviam demasiado longe. Algumas percorriam dezenas de quilómetros em estradas muito difíceis, já em trabalho de parto.

Foi então criada a Casa das Mães, onde as grávidas de risco podem permanecer perto da maternidade até ao nascimento do bebé. Os resultados falam por si. Desde 2012 não morreu nenhuma mãe nem nenhuma criança naquele projeto. É impossível não nos emocionarmos quando percebemos que uma ideia simples pode salvar tantas vidas.

A educação parece ser outro dos pilares da tua missão.

Sem educação não existe desenvolvimento. Por isso também estamos envolvidos na reconstrução de um centro escolar na Guiné-Bissau. A saúde e a educação caminham sempre lado a lado. Não basta tratar doenças; é preciso criar oportunidades para que as próximas gerações tenham uma vida diferente. Só assim conseguiremos quebrar o ciclo da pobreza.

A Hemato Pa Bô nasce precisamente dessa visão?

A associação nasceu porque percebemos que levar medicamentos e equipamentos não chegava. Era necessário formar pessoas. Começámos por ensinar médicos e técnicos de laboratório em medicina laboratorial e, rapidamente, percebemos que essa era a melhor forma de criar impacto duradouro.

Hoje continuamos a acreditar exatamente na mesma ideia: a verdadeira ajuda consiste em ensinar, para que um dia deixemos de ser necessários. Quando começámos, o foco era a hematologia e a medicina laboratorial. Eu e a Filipa, que é médica, dávamos formação a médicos e técnicos de laboratório do Hospital Pediátrico da Guiné-Bissau. A ideia era muito simples: ensinar para que eles próprios conseguissem fazer melhores diagnósticos.

Com o tempo percebemos que as necessidades eram muito maiores. Os próprios profissionais começaram a pedir formação noutras áreas e fomos alargando o trabalho. Hoje continuamos ligados ao diagnóstico laboratorial, mas também apoiamos projetos de saúde materno-infantil, formação contínua e melhoria das condições dos serviços de saúde.

Costumas chamar a esses profissionais "super-heróis".

Porque o são. Trabalham muitas vezes sem os recursos mínimos, com equipamentos limitados e uma enorme escassez de medicamentos. Apesar disso, conseguem fazer diagnósticos, acompanhar doentes e salvar vidas todos os dias.

Quando vemos aquilo que conseguem fazer com tão pouco, percebemos que o verdadeiro heroísmo não precisa de capas nem de reconhecimento público. Está na dedicação diária de quem não desiste.

Recentemente foste distinguida pela Ordem dos Farmacêuticos. Este reconhecimento ajuda a dar visibilidade à causa?

Ajuda muito. Recebi essa distinção com enorme humildade porque sinto que ela pertence a todas as pessoas que trabalham conosco. Nenhuma missão humanitária é feita por uma única pessoa.

Também tive a oportunidade de conhecer melhor a Catarina Furtado, que há muitos anos defende estas causas. Seria uma honra podermos desenvolver projetos em conjunto. Quanto mais pessoas derem voz a esta realidade, maior será a capacidade de mobilizar a sociedade.

Há pessoas que marcaram profundamente o teu percurso. Uma delas é a de Cabiru.

É impossível falar dele sem emoção. O Cabiru tinha apenas 14 anos. Precisava de vir para Portugal para receber tratamento médico e, enquanto aguardava pela autorização, passava os dias a desenhar aviões. Era a forma que encontrava de alimentar a esperança de que um dia embarcaria para uma nova oportunidade de vida. Infelizmente, quando conseguiu viajar, já era demasiado tarde. A doença tinha avançado e nada foi possível fazer.

São histórias como esta que nos lembram a importância de um diagnóstico precoce e da redução da burocracia quando está em causa a vida de uma criança. É difícil aceitar que um simples atraso possa significar a diferença entre a vida e a morte.

Há situações em que existe tratamento, existem hospitais preparados e existem profissionais disponíveis. O que falta é uma decisão administrativa, uma assinatura ou um processo mais célere. É por isso que insistimos tanto na capacitação local. Quanto melhores forem os hospitais e os profissionais nos próprios países, menos crianças precisarão de esperar por uma evacuação internacional.

Depois de cada missão regressa diferente?

Regresso sempre transformada. Nos primeiros dias custa-me voltar ao ritmo normal. Continuo muito ligada às pessoas que ficaram, aos problemas que permanecem por resolver e às próximas missões. As pequenas preocupações do nosso dia a dia deixam de ter importância. Quando convivemos com pessoas que vivem com tão pouco e continuam capazes de sorrir, aprendemos a relativizar quase tudo.

O que é que África te ensinou sobre felicidade?

Ensinou-me que a felicidade não depende daquilo que temos. Depende da forma como vivemos e das relações que construímos. Na Guiné-Bissau encontrei pobreza material, mas também encontrei comunidades onde ninguém está sozinho, onde a partilha acontece naturalmente e onde o pouco que existe é dividido entre



todos. Nós, muitas vezes, temos muito mais conforto, mas também muito mais solidão. Essa é uma reflexão que faço frequentemente.

Continuas a dizer que queres ser "mãe de um mundo melhor".

Não podemos mudar o mundo sozinhos, mas todos podemos melhorar a vida de alguém. Cada gesto conta. Cada pessoa que decide partilhar o seu conhecimento, o seu tempo ou os seus recursos faz parte dessa mudança. É isso que tento transmitir em todas as palestras e em todas as missões.

Que mensagem gostaria de deixar aos leitores da Mais Guimarães?

Gostava que percebessem que a solidariedade não tem de comçar em África. Começa ao nosso lado, na forma como olhamos para quem precisa de ajuda. Se depois quisermos ir mais longe, melhor ainda. Ninguém deve pensar que é demasiado pequeno para fazer a diferença. Todos podemos contribuir para um mundo mais justo. E, no fim de tudo, aquilo de que realmente precisamos continua a ser muito simples: água, pão, amor... e pessoas disponíveis para cuidar umas das outras.

PUB



CREIXOMIL	RONFE	TROFA	NOVAIS
Rua da Índia Nº 462, Loja 4 Guimarães	Alameda Professor Abel Salazar, Nº 29 Guimarães	Rua Costa Ferreira Nº 100, Loja 4	Vila Nova de Famalicao



GUIMARÃES RALLY SHOW

DEVOLVEU A EMOÇÃO DOS RALIS À CIDADE BERÇO

TEXTO: CAROLINA RODRIGUES E FOTOS M. & COSTAS

O desporto automóvel regressou a Guimarães no passado dia 11 de julho com a realização do Guimarães Rally Show, iniciativa organizada pelo Motor Clube de Guimarães, em parceria com o Município de Guimarães e a Irmandade da Penha. A prova assinalou o regresso dos ralis ao concelho e atraiu milhares de espectadores ao longo do percurso, devolvendo à Cidade Berço o ambiente característico desta modalidade.

O traçado combinou as emblemáticas estradas da Serra da Penha com uma Super Especial urbana instalada na zona envolvente ao Parque da Cidade, proporcionando momentos de grande espetáculo e proximidade entre pilotos e público. A área acolheu ainda o parque de assistência, uma funzone com exposição de viaturas, espaços de merchandising e diversas iniciativas de animação.

Além da vertente competitiva, a organização voltou a colocar a sustentabilidade no centro do evento. Em parceria com o Laboratório da Paisagem, foi implementado um programa para avaliar e compensar o impacto ambiental da prova através da plantação de árvores, complementado por várias ações de sensibilização e boas práticas ambientais.

O Guimarães Rally Show confirmou, assim, o regresso do desporto automóvel ao calendário desportivo vimaranense, reforçando a aposta na realização de eventos de qualidade capazes de atrair público e dinamizar o concelho, conciliando a paixão pelos ralis com um compromisso crescente com a sustentabilidade ambiental.



PUB

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



Arrecadações da Quintã

Travessa Ferreira de Castro s/n (GUIMARÃES)

arrecadacoesdaquinta@gmail.com

facebook/arrecadacoes

253 539 500



Parceria

SPIN: TRANSFERÊNCIA APENAS COM NÚMERO DE TELEMÓVEL

Iniciou a 24 de junho, a possibilidade de transferir dinheiro usando apenas o número de telemóvel. Esta funcionalidade do Banco de Portugal estreou com a participação de 14 entidades, mas até setembro próximo fará parte de todos os bancos, permitindo que os consumidores tenham acesso a esta modalidade de transferência.

Com esta nova solução, o Banco de Portugal cria uma ferramenta mais abrangente e universal, pois, ao contrário do já popular MBWay da SIBS, não se baseia apenas em transferências com cartão, permitindo a realização de transferências não só através do número de telemóvel no caso de singulares, mas também para empresas utilizando o número de identificação de pessoa coletiva (NIPC).

O supervisor bancário espera, ainda, que este novo serviço ajude a prevenir a fraude, já que esta nova forma de pagamento está relacionada com o processo da confirmação do beneficiário, que ao mostrar o nome do destinatário final antes da realização de uma transferência, reduz o risco de fraude.

Quem pode utilizar o SPIN?

Qualquer consumidor ou empresa pode utilizar o SPIN, desde que detenha uma conta de pagamentos. Nesta funcionalidade não existe limite de transferências por mês, nem por montante e não tem custos adicionais para o consumidor, como assegurou o Banco de Portugal.

Na prática como funciona?

Em primeiro lugar, confirme que a pessoa para quem vai transferir o dinheiro tem o número de telemóvel associado à conta bancária na qual pretende receber o valor.

Depois, através canal do seu banco (aplicação ou homebanking) introduz o número de telemóvel do beneficiário. Esta operação pode feita manualmente ou selecionando o contacto da sua lista telefónica. Será apresentado o nome do primeiro titular da conta ou nome da empresa para onde irá enviar o dinheiro. Confirmados os dados, só terá de confirmar a operação.

Quer mais informação sobre esta temática?

Conte com o apoio da DECO Minho através do 258 821 083 ou por e-mail para deco.minho@deco.pt

VAI ÀS COMPRAS? NÃO SE ESQUEÇA DE LEVAR LISTA DE PRODUTOS, SACOS E/OU RECIPIENTES

Numa altura em que os consumidores sofrem com o aumento do custo de vida, há comportamentos que, apesar de requererem um pequeno investimento inicial, se tornam mais sustentáveis económica e ambientalmente.

Comprar a granel ou avulso pode fazer a diferença rumo a um planeta mais saudável e a uma carteira mais poupada. Comprar apenas a quantidade de que necessitamos de um determinado produto, reutilizando um recipiente que já é nosso, permite-nos poupar dinheiro, desperdiçar menos alimentos e reduzir o número de embalagens descartáveis que trazemos para as nossas casas.

O granel parece, pois, uma solução vencedora para todos: Consumidores e Ambiente. Se ainda não aderiu a este sistema, siga os nossos conselhos e faça boas compras, sustentáveis e poupadas:

Opte, sempre que possível, pela compra de produtos a granel. Há cada vez mais lojas que disponibilizam a venda de produtos a granel (venda a avulso) para que o consumidor adquira apenas a quantidade de que efetivamente precisa.

Para pesar e comprar a fruta e os legumes, evite usar os “pequenos” sacos de plástico. Leve os seus sacos reutilizáveis [existem inclusivamente em muitas superfícies comerciais alternativas de compra a estes sacos] ou até, no caso dos legumes de maior volume e de uma unidade [couve, abobora, por exemplo], experimente trazê-los sem embalagem.

Leve os seus próprios recipientes para colocar produtos de charcutaria, por exemplo, queijo e fiambre, de talho ou de peixaria. Será este (ainda) uma prática de consumo original, mas acreditamos que, com a força do exemplo de todos os consumidores, esta “moda” sustentável se torna comum. Se não encontrar o que pretende avulso, escolha embalagens mais sustentáveis e que não utilizam plástico em excesso.

Informe-se connosco.

A DECO trabalha para si e consigo há 50 anos!



ELISEU TALKS

CONVERSAS QUE INSPIRAM



PODCAST

Disponível no

