



MAISGUIMARAES

A REVISTA DA CIDADE BERÇO

N161 MENSAL: SETEMBRO 2026

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DIRETOR ELISEU SAMPAIO

Alvaro Dinis Mendes

Liliana Duarte



Cor de Tangerina celebra 20 anos

O BERÇO DE UMA NOVA GASTRONOMIA

EDUCAÇÃO NO CENTRO DA ESTRATÉGIA DE FUTURO DE GUIMARÃES

WORLD HUMANOID ROBOT GAMES O FUTURO DOS ROBÔS JÁ ESTEVE EM PEQUIM

CAPELA DE NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO DEVOLVER UM PATRIMÓNIO VALIOSO À COMUNIDADE

N161 | SETEMBRO 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!



A APOSTA NA EDUCAÇÃO
EM GUIMARÃES



CAPELA DE NOSSA SENHORA
DA CONCEIÇÃO



AMÁLIA HOJE NA MONTANHA DA PENHA



WORLD HUMANOID
ROBOT GAMES



MOLINHAS



CLÍNICA PRIVADA DE GUIMARÃES



PORTA 38



Amigos em casa?

SERVIÇO PRÓPRIO DE ENTREGAS

916 997 585

Segue-nos nas Redes Sociais

VÊ O MENU E FAZ A TUA ENCOMENDA



PORTA 38 UM ANO À MESA, ENTRE FAMÍLIA, TRADIÇÃO E PARTILHA

TEXTO E FOTOGRAFIA: MAIS GUIMARÃES

O Porta 38 celebrou o primeiro aniversário e assinalou um ano de uma história que começou em Guimarães numa garrafeira e cresceu para um espaço onde o vinho, a gastronomia e o convívio se encontram.

Os irmãos Diogo e Rafael Faria, proprietários do Porta 38, querem preservar uma identidade assente na família, na qualidade dos produtos e nos sabores que despertam memórias.

A celebrar o primeiro aniversário, o Porta 38, no Largo da República do Brasil, olha para os primeiros doze meses com satisfação, mas sobretudo com a certeza de que o caminho se faz todos os dias à mesa, entre clientes, amigos, fornecedores e uma equipa que os proprietários consideram parte da família.

O projeto nasceu, na verdade, antes do restaurante. “A ideia de abrir o restaurante aqui em Guimarães surge de uma expansão, de uma evolução, de uma garrafeira que já tínhamos desde 2022 junto ao Largo Condessa do Juncal”, explica Diogo Faria ao Mais Guimarães.

A garrafeira começou por ser um projeto mais pequeno, ligado também a produtos biológicos e à produção agrícola da família. Com o tempo, o vinho ganhou espaço e começaram a surgir também as tábuas de enchidos e queijos e outros petiscos. Mas havia uma limitação: um lugar onde os clientes pudessem, confortavelmente, juntar-se e desfrutar de tudo isso. Foi dessa percepção que nasceu o Porta 38. A mudança para o largo República do Brasil acontece em agosto de 2025.





A carta segue a filosofia do espaço: produtos para partilhar, sabores tradicionais e uma cozinha sem pretensões de complicar.

Moelas, pataniscas, punheta de bacalhau, ovos rotos, gambas ao alho, bolinhos de bacalhau, tábuas, pregos e outras propostas fazem parte de uma oferta que procura recuperar sabores familiares. “Não temos uma cozinha elaborada. Temos uma cozinha tradicional, de conforto, com coisas que nos lembram aquilo que comíamos em casa dos nossos avós”, resume Diogo.

E os primeiros comentários dos clientes confirmaram que esse caminho fazia sentido. “Houve pessoas que nos disseram: ‘Vocês abriram uma coisa que me está a trazer memórias da minha infância, de quando comia em casa dos meus avós.’” Para os irmãos, não há melhor elogio.

“NA CASA DOS NOSSOS AVÓS
NUNCA SE COMIA MAL. SER
COMPARADOS COM ESSA
COZINHA, É UM GRANDE ELOGIO”



A ligação familiar não está apenas nas receitas. Está também nos produtos. Tomates, alfaces, uvas, cebolas, batatas e outros produtos chegam, sempre que possível, da quinta do Sr. Faria, pai dos proprietários e figura sempre presente no dia a dia do Porta 38.

“Servimos um simples tomate coração de boi, sabendo que é produzido em modo biológico pelo nosso pai, dá-nos uma satisfação especial.” E quando um cliente elogia o sabor dos produtos, a satisfação é ainda maior.

Essa preocupação com a qualidade e o sabor estende-se aos restantes ingredientes. Se um produto não cumpre os padrões definidos pela casa, simplesmente não é servido. “Se não tivermos a garantia de que vamos ter aquela qualidade, aquele sabor e que vai ser tradicional, não servimos.” É uma questão de honestidade, defendem os irmãos. “Não temos vergonha de dizer que não há. Temos é de explicar ao cliente porquê.”



O mesmo acontece com o prego no pão, uma das propostas mais procuradas. Se não há lombinho de vitela, fornecido por pequenos produtores, talhos parceiros, o Porta 38 não serve.

TUDO FEITO NA HORA

A aposta na qualidade também significa aceitar que alguns pratos possam demorar um pouco mais a chegar à mesa. “Não há um rissole, uma chamuça ou uma batata pré-cozinhada que depois seja aquecida.

É tudo feito na hora.” “Se isso significa demorar mais um bocadinho, o prazer que dá ao cliente saber que aquilo é fresco e de qualidade compensa.” É uma filosofia que os proprietários querem manter mesmo quando a casa está cheia.

Por encomenda, há também a possibilidade de saborearmos no Porta 38, uma incrível vitela à moda de Fafe, confeccionada em forno a lenha. Mas temos de encomendar com tempo, para que tudo seja preparado como deve ser.

UMA FAMÍLIA QUE CRESCER

Ao longo deste primeiro ano, o Porta 38 ganhou clientes, mas ganhou também amigos. Essa proximidade faz parte do conceito. No final do serviço, não é estranho os proprietários sentarem-se à mesa com clientes, partilharem um copo ou apresentarem uma novidade. “É isso que faz com que o cliente sinta que isto também é uma parte da casa dele.” A palavra que melhor define o Porta 38, dizem, é mesmo família.

E essa família inclui os colaboradores. O espaço reúne diferentes gerações, num ambiente onde a proximidade é valorizada. Para os irmãos, essa relação é essencial num setor exigente como a restauração. “Eu e o meu irmão não somos milagheiros. Não conseguimos fazer nada sozinhos. A equipa toda é a base daquilo que fazemos.”

TRÊS GERAÇÕES À MESA

O ambiente familiar estende-se também aos clientes. O Porta 38 recebe pessoas de diferentes idades e procura ser um espaço onde avós, pais e filhos possam sentir-se igualmente em casa. “O que me dá mais prazer é ver uma família de três gerações: vem o avô, vem o filho e vem o neto, a partilharem os petiscos com sabores de outros tempos, é uma forma também de preservar sabores e tradições.

No centro desta história está ainda a tia Goretti, madrinha de Rafael, e uma das referências familiares na cozinha. “Ela nunca foi cozinheira profissional, mas sempre foi a mulher da família que cozinhava. A casa dela tinha sempre as portas abertas e havia sempre solução para mais três ou quatro pessoas à mesa.” Essa memória está presente no Porta 38.

Um ano depois, Diogo e Rafael Faria não querem perder essa essência. “Enquanto tivermos as portas abertas, esta cultura de partilha, de ser algo familiar, vai estar viva sempre.”

VINHOS DE DIFERENTES ORIGENS

Estando na base do projeto, a garrafeira é vasta e há vinhos de todas as regiões do país. A base é a qualidade, com uma tendência para a descoberta de pequenos produtores que possuam vinhos extraordinários. E há também uma boa seleção de vinhos estrangeiros.

NO PORTA 38, A EXPERIÊNCIA É FEITA DE BOA COMIDA, BONS VINHOS E UM SERVIÇO PRÓXIMO, FAMILIAR. É UM ESPAÇO FEITO DE MEMÓRIAS, AMIZADE E PESSOAS.



Largo República do Brasil, 38,
4810-225 Guimarães

Tel. 910 966 436

ELISEU TALKS

CONVERSAS QUE INSPIRAM



PODCAST
Disponível no



EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIOLEIA A REVISTA
EM FORMATO DIGITALCOR DE TANGERINA
UMA IDEIA QUE GANHOU RAÍZES

Há 20 anos, quando palavras como sustentabilidade, consumo consciente, produtos biológicos, proximidade ou desperdício alimentar ainda não faziam parte do vocabulário quotidiano como hoje, Liliana Duarte e Dinis Mendes decidiram avançar. Não escolheram o caminho mais fácil. Escolheram um caminho novo.

O seu maior mérito talvez esteja precisamente aí: terem percebido antes de muitos outros que a alimentação podia ser muito mais do que aquilo que colocamos no prato. Podia ser território, cultura, comunidade, responsabilidade e futuro.

O empreendedorismo de Liliana e Dinis não se mede apenas pela capacidade de manter aberto um restaurante durante duas décadas. Mede-se pela capacidade de criar uma ideia, fazê-la crescer, reinventá-la e, sobretudo, envolver pessoas.

A Cor de Tangerina tornou-se uma espécie de família alargada, feita de quem ali trabalha, de quem fornece, de quem visita, de quem aprendeu alguma coisa à mesa e de quem, de alguma forma, deixou uma parte de si naquele espaço.

E há uma energia especial na Cor de Tangerina. Uma energia boa, tranquila, curiosa. Uma vontade permanente de experimentar, aprender, partilhar e fazer acontecer. Talvez seja essa a verdadeira inovação: não estar parado depois de 20 anos.

Liliana e Dinis foram pioneiros porque tiveram visão quando ainda não havia certezas. E foram empreendedores porque perceberam que uma boa ideia só ganha importância quando consegue criar raízes.

Hoje, essas raízes estão profundamente ligadas a Guimarães. E a história da Cor de Tangerina mostra-nos que, por vezes, mudar um território começa simplesmente por acreditar que ele pode ser diferente.

Conheçam a história e inspirem-se nela, nesta edição de setembro da revista.

Mais há muito mais para descobrir na revista de todos os vimaranenses.

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, Ana Silva, Carolina Rodrigues, Inês Sampaio

Design Gráfico e Paginação

Mais Guimarães

Impressão e Acabamento

Gráfica Nascente, Artes Gráficas Lda.

Travessa Comendador Aberto M. Sousa

Lote 15, Zona Industrial - Vila Nova de Sande

4805-668 Guimarães

Imagem de Capa

Jhow Lourenço [LourenFilms]

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, 1.º Piso, Salas C
4810-525 Guimarães



f / MAISGUIMARAES



PUB



LARGO DA OLIVEIRA
CENTRO HISTÓRICO DE GUIMARÃES



CLÍNICA PRIVADA DE GUIMARÃES CELEBRA 15 ANOS COM FOCO NA PROXIMIDADE E NO FUTURO

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOS: PAULO PACHECO [CMG]

A Clínica Privada de Guimarães assinalou a 12 de setembro, o seu 15.º aniversário, numa cerimónia que reuniu profissionais de saúde, colaboradores, parceiros e representantes de instituições da comunidade vimaranense. A sessão contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, e do Arcebispo Emérito de Braga, D. Jorge Ortega, que marcou também presença na inauguração da clínica, há 15 anos.

O momento central da celebração foi a intervenção de Isabel Barros, cofundadora e diretora executiva da Clínica Privada de Guimarães, que recordou o percurso da instituição, os desafios enfrentados desde 2011 e os princípios que continuam a orientar o projeto.

“Quando iniciámos este projeto, há 15 anos, tínhamos uma ambição muito clara: criar em Guimarães uma Clínica onde a qualidade dos cuidados de saúde estivesse sempre acompanhada pela proximidade, pela confiança e pelo respeito por cada pessoa que nos procura”, afirmou.

Isabel Barros lembrou que o projeto nasceu num período particularmente difícil da economia portuguesa, mas destacou a capacidade da equipa para construir, ao longo de década e meia, uma instituição que hoje reúne 44 profissionais de saúde e cerca de 30 especialidades médicas e valências técnicas.

Desde a sua criação, a Clínica Privada de Guimarães recebeu cerca de 45 mil utentes e registou aproximadamente 12 mil atendimentos apenas em 2025. Para a responsável, contudo, os números não traduzem por si só a dimensão do trabalho desenvolvido. “Por detrás de cada um desses 45 mil utentes, de cada consulta, de cada tratamento e de cada decisão clínica existe sempre uma pessoa, uma família, uma preocupação e, muitas vezes, uma história que merece ser escutada”, sublinhou.





Isabel Barros identificou também alguns dos principais desafios que atualmente se colocam ao setor da saúde, desde o envelhecimento da população e o aumento da doença crónica à inovação tecnológica, à pressão sobre os custos e à necessidade de atrair e manter profissionais diferenciados.

O futuro da Clínica passa, por isso, também pela criação de novos serviços. A instituição anunciou o lançamento de um Serviço de Enfermagem ao Domicílio, procurando aproximar os cuidados dos utentes e das suas necessidades concretas.

No âmbito da Ação Social Comunitária, foi igualmente anunciada a oferta de um check-up dentário e de higienização oral aos utentes da Associação de Paralisia Cerebral de Guimarães. A cerimónia incluiu ainda uma homenagem aos profissionais que acompanham a instituição há mais de uma década, bem como às colaboradoras administrativas. Isabel Barros deixou também uma palavra de reconhecimento ao cofundador Filipe Pereira e recordou o contributo do psiquiatra Carlos Mendonça Lima, já falecido, para o crescimento e afirmação da Clínica.

RICARDO ARAÚJO DESTACA EXEMPLO DE EMPREENDEDORISMO EM SAÚDE

Ricardo Araújo destacou o percurso da Clínica Privada de Guimarães e o papel da iniciativa empresarial no desenvolvimento



do território. O presidente da Câmara Municipal de Guimarães começou por elogiar a capacidade da responsável para mobilizar através da palavra e deixou “em nome de Guimarães” um reconhecimento pelo trabalho desenvolvido ao longo dos anos.

O autarca salientou o “excelente currículo académico” e a “grande capacidade e dinamismo empreendedor e empresarial” de Isabel Barros, considerando a Clínica Privada de Guimarães um exemplo desse percurso.

Para Ricardo Araújo, o dinamismo empresarial constitui uma das dimensões fundamentais para o desenvolvimento de Guimarães, defendendo a importância de criar empresas e projetos capazes de gerar valor e rendimento.

O presidente da Câmara relacionou ainda esta questão com a qualidade de vida no concelho, apontando a necessidade de melhorar também os níveis de rendimento da população. “Nós temos mesmo de incrementar. E isto só se consegue com mais empresas, melhores empresas, melhores empresários capazes de obter maior rendimento”, afirmou.

Na segunda dimensão que quis destacar, Ricardo Araújo apontou a saúde como uma área diretamente ligada à qualidade de vida e sublinhou a importância da existência de projetos privados que complementem a resposta existente. “É um projeto extraordinário, sente-se também um fortíssimo envolvimento da equipa”, afirmou, deixando um “reconhecimento pelo trabalho que fizeram ao longo destes 15 anos” e uma palavra de incentivo para que a Clínica continue o seu percurso.





D. JORGE ORTIGA PEDE QUE A TECNOLOGIA NÃO SUBSTITUA A RELAÇÃO HUMANA

Também D. Jorge Ortiga centrou a sua intervenção no impacto da tecnologia na saúde e na necessidade de preservar a dimensão humana dos cuidados.

O Arcebispo Emérito de Braga recorreu às reflexões do Papa Leão XIV sobre inteligência artificial e sobre a necessidade de colocar a pessoa no centro das transformações tecnológicas. A partir desse enquadramento, defendeu que a tecnologia deve ser utilizada como instrumento ao serviço da humanidade, sem substituir a relação entre as pessoas. “Use-se a inteligência artificial, mas por cima da inteligência artificial, coloquemos o coração”, afirmou D. Jorge Ortiga, deixando esta como uma das principais mensagens para a nova etapa da Clínica.

O antigo arcebispo sublinhou que a capacidade técnica e a utilização das novas tecnologias devem ser acompanhadas pela atenção individualizada. “A relação com as pessoas. O dedicar atenção a todos (...) mas a cada um dedicar uma atenção única, porque cada um é único”, afirmou.

Para D. Jorge Ortiga, cuidar não significa apenas tratar a doença, mas também estabelecer uma relação humana com quem procura cuidados de saúde.

A cerimónia contou ainda com intervenções de Miguel Gago, antigo diretor da Clínica Privada de Guimarães e atual diretor do Serviço de Neurologia da ULS Alto Ave, e de Olga Azevedo, atual diretora clínica da Clínica Privada de Guimarães, Cardiologista e Diretora do Centro de Referência das Doenças Lisossomais da ULS Alto Ave.

O momento institucional terminou com o descerramento da placa comemorativa dos 15 anos, seguido do corte do bolo e de um brinde entre profissionais, parceiros, amigos e familiares.

Quinze anos depois da sua fundação, a Clínica Privada de Guimarães entra assim numa nova etapa, com novos serviços e projetos, mantendo como referências a qualidade clínica, a proximidade e a atenção à dimensão humana dos cuidados de saúde.





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

Tel. 253 579 307

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

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

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



MOLINHAS LEVAM O NOME DAS TAIPAS AOS GRANDES PALCOS

TEXTO ANA SILVA E FOTOGRAFIAS: MOLINHAS

Clube de Rope Skipping das Taipas brilhou no Campeonato da Europa, realizado em Melsomvik, na Noruega, entre 10 e 18 de agosto, com 22 medalhas e três recordes europeus. Depois dos pódios, a comitiva seguiu diretamente para a China, prolongando uma temporada internacional de afirmação.

A comitiva taipense integrou 20 atletas, entre seniores e juniores, numa representação que voltou a colocar o clube entre os protagonistas da modalidade a nível europeu. O resultado superou as expectativas: 22 medalhas, cinco das quais de ouro, seis de prata e 11 de bronze, a que se juntaram três novos recordes europeus.

Para Sandra Freitas, presidente dos Molinhos, o desempenho confirmou o caminho que o clube vinha a construir ao longo dos últimos anos, sobretudo entre os atletas seniores.

“Temos um grupo de seniores que já está muito bem posicionado ao nível europeu, já são a referência da velocidade masculina e, portanto, havia a expectativa de bater alguns recordes, que acabaram por, de facto, ser batidos.”

O resultado foi particularmente expressivo nas provas de velocidade, uma das especialidades em que os atletas taipenses se têm afirmado internacionalmente. Os recordes europeus alcançados na Noruega reforçaram esse estatuto e demonstraram que o trabalho desenvolvido diariamente no clube encontrava correspondência quando os atletas chegavam aos grandes palcos.

UMA GERAÇÃO JOVEM A GANHAR EXPERIÊNCIA

Se os seniores partiram para a Noruega com objetivos competitivos claros, para os juniores a competição tinha também uma dimensão formativa. Participar num Campeonato da Europa



significava enfrentar adversários de diferentes países, competir perante uma grande plateia e aprender a lidar com a pressão de uma prova internacional.

Era, por isso, uma oportunidade para ganhar experiência. Mas os resultados acabaram por dar ainda mais significado à viagem. Os jovens atletas dos Molinhas conquistaram 11 medalhas, entre três pratas e oito bronzes, numa prestação que confirmou a qualidade da formação taipense.

“Com os juniores era um pouco dada a experiência e estes atletas estarem num grande palco da competição, sentirem aquele nervosismo, prepararem-se para este tipo de provas”, explicou Sandra Freitas.

A experiência adquirida foi, para o clube, tão importante como os próprios pódios. Foi através destas participações que os atletas mais jovens começaram a perceber o que significava competir ao mais alto nível e ganharam ferramentas para, no futuro, assumirem outros desafios internacionais.

UM CLUBE QUE CRESCU COM A MODALIDADE

Os resultados alcançados na Noruega não surgiram por acaso. Foram consequência de um trabalho iniciado há vários anos e de uma aposta continuada na formação.

Os Molinhas nasceram em 2009, a partir de uma experiência de desporto escolar na Escola Básica das Taipas. O projeto foi crescendo até dar origem, em 2015, ao Clube de Rope Skipping das Taipas, o primeiro clube português dedicado exclusivamente à modalidade.

Desde então, a corda deixou de ser apenas um instrumento de brincadeira ou de exercício para se transformar numa modalidade competitiva com atletas capazes de representar Portugal em campeonatos internacionais.

Atualmente, o clube conta com cerca de 80 atletas, entre os cinco e os 50 anos, mantendo uma forte aposta na formação e na captação de novos praticantes. “Temos feito um trabalho de consistência e acabamos, gradualmente, por conseguir resultados melhores. Estes resultados que temos conseguido a nível internacional também têm dado um bocadinho de destaque e têm motivado a procura pela modalidade, com mais atletas a quererem participar”, sublinhou Sandra Freitas.

É esse crescimento que a direção dos Molinhas pretende continuar a alimentar. Cada medalha conquistada no estrangeiro funciona também como uma montra para uma modalidade que ainda procura ganhar maior expressão em Portugal.

DA NORUEGA PARA A CHINA

A aventura internacional dos Molinhas não terminou com o encerramento do Campeonato da Europa. Depois da competição, parte da comitiva permaneceu em Oslo e seguiu diretamente para a China, onde participou num torneio internacional. A viagem levou os atletas até Pequim e, posteriormente, a Xi'an, para uma nova experiência competitiva.

Tratou-se de uma competição diferente de um Campeonato do Mundo, mas que assumiu importância para o clube pela possibilidade de competir com equipas de diferentes países e proporcionar novas experiências aos atletas. “É um torneio internacional em que podem participar diferentes equipas. No ano passado fomos convidados a participar e foi algo que correu muito bem. Este ano voltámos a ser convidados e alargámos a comitiva, também para proporcionar mais experiência”, explicou a presidente.

A participação na China representou, assim, mais uma oportunidade para os atletas contactarem com diferentes escolas da modalidade e perceberem como o rope skipping é praticado noutros pontos do mundo.



AS TAIPAS RECEBEU OS CAMPEÕES

A longa viagem internacional fez com que a comitiva não pudesse regressar imediatamente à rotina habitual. Por isso, a receção aos atletas em Caldas das Taipas aconteceu apenas depois de concluídas as competições. A Junta de Freguesia de Caldas das Taipas promoveu uma receção no Coreto das Taipas, juntando atletas, familiares, amigos e população numa homenagem aos resultados alcançados.

A iniciativa serviu para celebrar uma prestação que levou o nome da vila e de Guimarães para além-fronteiras e que mereceu também o reconhecimento das entidades locais. “É hora de os recebermos como merecem e celebrarmos juntos o seu percurso e as suas conquistas”, destacou a Junta de Freguesia.

Foi um momento de reencontro depois de semanas de competição e viagens, mas também uma forma de mostrar aos atletas que, apesar de competirem longe de casa, existe uma comunidade que acompanha e valoriza o seu percurso.

MAIS DO QUE MEDALHAS

A história dos Molinhas é, sobretudo, uma história de crescimento. Crescimento de atletas, de resultados e de ambição. A conquista de 22 medalhas e de três recordes europeus na Noruega acrescentou mais um capítulo a um percurso internacional de afirmação. O clube taipense voltou a provar que está entre os melhores da Europa e que a formação desenvolvida nas Taipas tem capacidade para competir ao mais alto nível.

Mas Sandra Freitas olha para além dos resultados imediatos. As medalhas são importantes, mas podem ter uma função ainda maior: ajudar a dar visibilidade à modalidade e trazer novos praticantes. A aposta passa por continuar a formar, competir e criar condições para que os mais jovens encontrem no rope skipping uma modalidade capaz de lhes proporcionar não apenas atividade física, mas também espírito de equipa, disciplina e a possibilidade de conhecer o mundo através do desporto.

Na Noruega, os Molinhas voltaram a provar que estão entre os melhores da Europa. Na China, prolongaram a experiência internacional. E, de cada vez que entraram em competição, levaram consigo o nome das Caldas das Taipas, de Guimarães e de Portugal.

22 medalhas depois, a corda continua a ser o instrumento. O salto, esse, é cada vez maior.

CIDADE

TEXTO: ANA SILVA



MEIA MARATONA CIDADE BERÇO REGRESSA ÀS RUAS DE GUIMARÃES

A Meia Maratona Cidade Berço volta a encher as ruas de Guimarães no dia 5 de outubro, numa prova organizada pelo Vitória SC em colaboração com a Câmara Municipal. A partida acontece no Campo de São Mamede, junto ao Castelo de Guimarães, com diferentes modalidades adaptadas a participantes de todas as idades: Meia Maratona de 21 km, Mini Maratona de 10 km, Corrida de 5 km, Caminhada Solidária de 5 km e Run Kids.

As provas de corrida arrancam às 10h00, a caminhada às 10h10 e a Run Kids às 12h00. Todos os participantes recebem um kit com t-shirt oficial e outros brindes, estando as inscrições já abertas.

CONTEXTILE 2026 — POR UM FIO

A Bienal Internacional de Arte Têxtil CONTEXTILE segue com um vasto programa de exposições espalhadas pela cidade, sob o mote "By a Thread" / "Por um Fio". No Palácio Vila Flor, está patente a Exposição Internacional, com 53 obras de 50 artistas de 27 países, selecionadas entre mais de 1.600 candidaturas recebidas. Ai Weiwei, artista convidado desta edição, assina intervenções no CIAJG e em espaço público, entre elas "Fabrication", "Camouflage" e "Net".

No Palacete de Santiago, na Sociedade Martins Sarmento e na Galeria Garagem Avenida, pode visitar-se "A Change in the Weather? / Uma Mudança no Tempo?", com curadoria de Janis Jefferies.



GUIMARÃES ESTREIA VISITA GUIADA "TRÍPTICO" POR TRÊS MUSEUS

O CIAJG, o Museu Alberto Sampaio e a Sociedade Martins Sarmento juntam-se numa visita orientada conjunta que atravessa arte contemporânea, arte sacra e arqueologia. A iniciativa decorre no dia 26 de setembro, sábado, às 10h00, com início no Centro Internacional das Artes José de Guimarães, e renova-se todos os meses com novos temas.

Nesta primeira edição, o percurso foca-se nas personagens do universo da artista polaca Dorota Jurczak, numa inscrição latina rupestre do século I d.C. destacada da pedra onde foi gravada, e em peças que testemunham a ligação de D. João I a Guimarães.

PUB

**Obrigado
pela confiança.**

é bom viver assim



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

LDC GUIMARÃES

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

T: 253 408 020

E: guimaraes@ldc.pt

www.ldc.pt

A man with dark hair, smiling, wearing a dark grey suit, white shirt, and a red patterned tie. He is standing outdoors between two large, light-colored stone columns. The background is slightly blurred, showing green foliage.

GUIMARÃES COLOCA EDUCAÇÃO NO CENTRO DA ESTRATÉGIA DE FUTURO

TEXTO: MAIS GUIMARÃES FOTOS: CMG

O novo ano letivo vimaranense começa com mais respostas para as famílias, escolas em transformação e grandes projetos a ganhar forma. Da creche ao ensino superior, Guimarães está a reforçar a sua rede educativa com um investimento que ultrapassa os 30 milhões de euros em infraestruturas escolares.



Setembro é, por tradição, um mês de recomeços. As férias ficam para trás, as escolas voltam a abrir portas e milhares de crianças e jovens regressam às salas de aula. Para as famílias, começa também uma nova rotina feita de horários, transportes, atividades e uma boa dose de organização.

O concelho está a viver uma transformação na sua rede educativa, com investimentos que atravessam diferentes níveis de ensino e que procuram responder a problemas antigos, mas também preparar o território para novos desafios.

Há mais vagas em creche, escolas a serem profundamente requalificadas, novos equipamentos desportivos, uma nova escola de ensino superior a nascer em Creixomil e residências universitárias a reforçar a capacidade de alojamento. São projetos diferentes, espalhados pelo território e com calendários próprios, mas que têm um ponto em comum: oferecer melhores condições para estudar, aprender e crescer em Guimarães.

COMEÇAR BEM, DESDE OS PRIMEIROS ANOS

Para muitas famílias, a relação com o sistema educativo começa muito antes da entrada no primeiro ciclo. E é precisamente aí que se encontrava uma das maiores dificuldades identificadas no concelho pelo executivo liderado por Ricardo Araújo: a falta de vagas em creches e, sobretudo, em berçários.

A resposta começou a ser reforçada através de uma parceria entre a Câmara Municipal e as instituições sociais. Os protocolos assinados com IPSS's (Instituições Particulares de Solidariedade Social) permitiram criar já este ano 224 novos lugares em creche, dos quais 60 correspondem a vagas em berçário, num investimento municipal próximo dos 420 mil euros.

A medida tomada pela atual gestão municipal permitiu responder a cerca de metade da procura identificada em berçário.

O objetivo, contudo, é mais ambicioso. O Presidente da Câmara, Ricardo Araújo, pretende chegar em 2027 a uma resposta capaz de cobrir a totalidade das necessidades identificadas no concelho.

“É uma questão que tem um impacto muito concreto na vida das famílias”, venceu o Presidente da Câmara Municipal. “Ter uma vaga numa creche significa, para muitos pais, conseguir regressar ao trabalho, organizar os horários familiares e garantir que os filhos têm uma resposta de proximidade”, destacou, no momento de assinatura dos protocolos.

ESCOLAS QUE ESTÃO A MUDAR

Se a primeira infância é uma das prioridades, a transformação física das escolas é outra das grandes apostas. Vários estabelecimentos de ensino do concelho estão a passar ou vão passar por intervenções profundas, algumas das quais representam investimentos de vários milhões de euros.

Em Pevidém, a EB 2,3 está no centro de uma das maiores obras. A requalificação, com um investimento de cerca de 11,8 milhões de euros, inicialmente financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência, vai transformar completamente as condições do estabelecimento.

Novas salas, espaços de apoio, intervenções nas áreas exteriores, novas entradas e a renovação do pavilhão gimnodesportivo fazem parte de um projeto que pretende criar uma escola mais moderna e adequada às necessidades atuais. É uma obra que tem obrigado a comunidade escolar a adaptar-se durante o período de intervenção, mas cujo resultado pretende compensar esse esforço.

Em Mesão Frio, a Escola Secundária Santos Simões prepara igualmente uma intervenção de grande dimensão. O investimento

estimado ronda os 15,3 milhões de euros, numa escola que há vários anos aguardava uma intervenção estrutural capaz de responder às exigências atuais.

Na Escola EB 2,3 João de Meira, avança também o processo para a construção de um novo pavilhão gimnodesportivo, num investimento de aproximadamente 4,2 milhões de euros. E logo a seguir avançará também a nova Biblioteca Escolar.

São Torcato já conhece o resultado de uma destas grandes intervenções. A requalificação da EB 2,3 ficou concluída e foi inaugurada em 2025, depois de um investimento de cerca de 5,7 milhões. A estas obras junta-se agora a reabilitação e ampliação do pavilhão gimnodesportivo do estabelecimento de ensino.

No conjunto, são investimentos que ultrapassam os 30 milhões de euros e que representam uma mudança significativa no parque escolar vimaranense.

Os milhões e as obras traduzem-se, no quotidiano, em melhorias concretas: uma sala mais confortável, melhores condições para professores e alunos, espaços exteriores mais adequados, melhores equipamentos e locais onde as crianças e jovens possam aprender e conviver.

“UMA ESCOLA NÃO É APENAS UM EDIFÍCIO. É O LUGAR ONDE UMA GERAÇÃO CRESCE”

MAIS ESPAÇO PARA BRINCAR, PRATICAR E APRENDER

A escola não acontece apenas dentro da sala de aula. O desporto e as atividades extracurriculares assumem também um papel importante no desenvolvimento das crianças e jovens e, por isso, fazem parte desta transformação.

Durante 2026, a atual gestão municipal liderada por Ricardo Araújo avançou com a renovação de campos de jogos sintéticos em vários estabelecimentos de ensino, num programa que abrangeu 21 recintos escolares e representou um investimento global de cerca de meio milhão de euros. É uma intervenção que pode parecer pequena quando comparada com a requalificação de uma escola, mas que tem impacto direto no usufruto e experiência diária dos alunos.

UMA ESCOLA-HOTEL PARA 1.500 ESTUDANTES

Há, entretanto, um projeto que poderá alterar de forma particularmente significativa o mapa do ensino superior em Guimarães. Na Quinta do Costeado, em Creixomil, está a nascer a Escola-Hotel da, agora, Universidade Politécnica do Cávado e do Ave, a UPCA.

O projeto recupera a histórica Casa da Quinta do Costeado e acrescenta-lhe um novo edifício pedagógico construído de raiz. A ideia é aproximar a formação da realidade profissional. O complexo inclui salas de aula, cozinhas pedagógicas, laboratórios especializados, biblioteca, auditório e espaços administrativos. A antiga casa da quinta está integrada no projeto, com uma componente hoteleira e de restauração.

A infraestrutura foi pensada para acolher cerca de 1.500 estudantes e concentrará formação em áreas como hotelaria, turismo, desporto, bem-estar e sistemas biomédicos. Uma nova estrutura de ensino superior significa mais estudantes na cidade,





maior ligação às empresas, novas oportunidades de formação e potencial para atrair jovens de outras regiões.

Num território com uma forte tradição industrial e empresarial, aproximar a formação das necessidades do mercado de trabalho poderá ser uma das chaves para criar novas oportunidades. A mudança de designação do IPCA para UPCA, concretizada em agosto, acompanha também uma nova fase da instituição.

“GUIMARÃES QUER SER MAIS DO QUE UMA CIDADE ONDE SE ESTUDA. QUER SER UMA CIDADE ONDE SE CONSTRÓI FUTURO”

E QUEM VEM ESTUDAR, ONDE FICA?

O crescimento do ensino superior traz consigo um desafio inevitável: o alojamento. Não basta criar cursos e atrair estudantes. É preciso garantir que quem chega de fora encontra condições para permanecer na cidade. É nesse contexto que ganha importância a nova residência universitária do Avepark.

Localizada em Barco, terá capacidade para 177 estudantes e investigadores, depois de um investimento global de cerca de 18 milhões de euros. O projeto enfrentou atrasos e dificuldades administrativas que a atual gestão municipal conseguiu superar e está agora na fase final.

A residência tem localização no Avepark, que concentra empresas, centros de investigação, inovação e atividade científica, criando uma ligação natural entre alojamento, ensino e investigação.

A oferta será reforçada pela Universidade do Minho, que está a reabilitar a antiga Escola de Santa Luzia para criar mais 150 camas. No total, são mais de 300 novas camas que poderão ajudar a responder a uma das maiores dificuldades das cidades universitárias: encontrar alojamento a preços e condições adequadas. Atrair estudantes é importante. Criar condições para que possam ficar é ainda mais.

UMA EDUCAÇÃO QUE QUER ESTAR LIGADA À CIDADE

A estratégia educativa da Câmara Municipal de Guimarães não se resume às obras. Nos últimos meses, o concelho recebeu iniciativas que procuram aproximar escolas, estudantes, instituições, empresas e comunidade. A Feira Futuro@Guimarães, por exemplo, juntou dezenas de expositores ligados ao ensino secundário e superior, formação e reconversão profissional.

O objetivo é aproximar os jovens das diferentes oportunidades que existem depois da escola e criar uma ponte entre formação e emprego.

Também a realização do Seminário Nacional Eco-Escolas colocou Guimarães no centro da discussão sobre educação ambiental e sustentabilidade, no ano em que Guimarães é Capital Verde Europeia. E a participação em iniciativas do Eixo Atlântico reforça uma dimensão internacional que é cada vez mais importante para as novas gerações.

A escola de hoje já não pode estar desligada do mundo que existe à sua volta. As alterações climáticas, a inteligência artificial, a transição digital, as novas profissões e as mudanças no mercado de trabalho obrigam a pensar a educação de forma diferente. Guimarães está a trabalhar para acompanhar essa mudança.

O DESAFIO QUE FICA

O novo ano letivo começa com uma fotografia diferente. Há escolas que já foram renovadas, outras que estão em obra e outras ainda em vias de avançar. Há mais lugares em creche e berçário, novos equipamentos desportivos e projetos de ensino superior a ganhar forma. O investimento é significativo. Mas será o impacto no dia a dia das pessoas que acabará por medir o verdadeiro sucesso desta transformação.

Uma boa escola mede-se mais que pelos milhões investidos na sua construção. Mede-se pelas condições que oferece aos alunos, pelo trabalho dos professores, pelo envolvimento das famílias e pelas oportunidades que consegue abrir. E uma cidade amiga da educação será aquela que permite que uma criança tenha lugar numa creche, que encontre uma escola com boas condições, que possa praticar desporto, descobrir as artes, entrar na universidade e, mais tarde, encontrar condições para trabalhar e construir a sua vida no território.

“É ESSA VISÃO MAIS AMPLA QUE ESTÁ AGORA EM CONSTRUÇÃO EM GUIMARÃES”

Do berçário à universidade, Guimarães está a preparar uma nova geração. E setembro, mais do que marcar apenas o regresso às aulas, pode ser o início de uma nova etapa na forma como olha para a educação.



Florbela Viana

LIPEDEMA

RECONHECER OS SINAIS E COMPREENDER O CORPO

Há mulheres que, durante longos períodos de tempo, fazem uma alimentação equilibrada, seguem planos nutricionais e praticam exercício físico com regularidade. Conseguem perder algum peso e até notar mudanças substanciais em várias zonas do corpo, mas as pernas parecem não acompanhar essa evolução. Mantêm-se desproporcionais em relação ao tronco. Persiste a sensação de pernas pesadas, cansadas e com elevada sensibilidade, descritas como muito dolorosas.

Quando esta realidade persiste apesar de todo o esforço, é natural que surjam dúvidas, frustração e até a sensação de que alguma coisa está a ser feita de forma errada. Mas nem sempre a explicação está na alimentação, no exercício ou na falta de disciplina. Em algumas situações, a causa pode estar por detrás de uma doença que se chama lipedema, uma situação crónica que afeta sobretudo mulheres e que se caracteriza por uma distribuição desproporcional da gordura no corpo, afetando os membros inferiores e, eventualmente superiores, frequentemente acompanhada de dor, sensibilidade e sensação de peso.

Um dos sinais que pode levantar suspeita é o aumento desproporcional do volume das pernas, geralmente de forma simétrica entre elas, relativamente ao tronco. Pode existir sensação de peso, dor ou sensibilidade ao toque e também uma maior facilidade em formar nódos negros. Em algumas pessoas, os braços podem igualmente ser afetados. É frequente manter-se uma diferença evidente entre as zonas onde existe acumulação de gordura e o restante corpo.

Perante estas características, é natural surgir a pergunta: “Será que tenho lipedema?” A resposta, no entanto, não deve ser procurada apenas no espelho. Nem tudo é lipedema. Ter pernas volumosas ou sentir desconforto não significa, por si só, ter lipedema. Existem outras situações que podem alterar o contorno das pernas e provocar sensação de peso ou desconforto, como a gordura localizada, a celulite, a retenção de líquidos ou alterações da circulação como insuficiência venosa.

Algumas podem apresentar características semelhantes, mas têm origens diferentes e, por isso, também necessitam de abordagens diferentes. É por esta razão que uma avaliação adequada por alguém experiente é tão importante.

O lipedema também não se manifesta da mesma forma em todas as pessoas. Pode apresentar diferentes padrões de distribuição, por isso se classifica em cinco tipos, e diferentes estádios, de acordo com as alterações que vão surgindo nos tecidos.

Duas pessoas com o mesmo diagnóstico podem, por isso, ter manifestações muito diferentes. E mesmo quando as alterações visíveis parecem pouco significativas, podem existir dor, sensibilidade ou desconforto importantes e de forma também variável. O diagnóstico é o primeiro passo

O DIAGNÓSTICO É O PRIMEIRO PASSO

Perceber o que está realmente a acontecer é fundamental para definir o acompanhamento mais adequado. Quando existe suspeita de lipedema, deve ser realizada uma avaliação médica especializada. O cirurgião vascular, sobretudo quando tem experiência nesta condição, pode assumir um papel importante neste processo, não só na confirmação do diagnóstico, mas também na avaliação e exclusão de alterações venosas ou linfáticas que podem apresentar sinais semelhantes, e até existir em simultâneo com o Lipedema. Ter um diagnóstico adequado permite compreender melhor o seu corpo e evitar que sintomas persistentes sejam simplesmente atribuídos ao peso, à alimentação ou à falta de exercício. Um acompanhamento que vai além da alimentação

Depois de confirmado o diagnóstico, o acompanhamento deve ser adaptado às características e necessidades individuais de cada pessoa. A nutrição deve assumir um papel importante neste percurso e deve ser orientada por um profissional especializado. O objetivo não passa simplesmente por procurar uma perda de peso, mas por integrar a alimentação num acompanhamento global e individualizado. Também o exercício físico orientado deve fazer parte deste processo, de acordo com a condição e as necessidades de cada pessoa.

Outra das valências que pode ter um papel importante é a drenagem linfática manual. Quando está devidamente indicada e é realizada por um profissional com formação específica, pode contribuir para aliviar a sensação de peso, a tensão e o desconforto dos tecidos, bem como ajudar na gestão do edema quando este está associado. Mais do que aplicar uma sequência de manobras, é importante conhecer a condição, avaliar a resposta dos tecidos e adaptar a técnica a cada pessoa. Uma equipa, diferentes áreas de intervenção

O acompanhamento do lipedema beneficia da conjugação de diferentes áreas de intervenção, ajustadas às necessidades e à evolução de cada pessoa. Em algumas situações, o apoio psicológico pode também ser importante. Anos de dor, frustração ou incompreensão podem ter impacto na forma como a pessoa se relaciona com o próprio corpo e com a sua condição. Por isso, encontrar uma equipa multidisciplinar preparada para acompanhar o lipedema pode representar uma mais-valia.

Quando diferentes profissionais trabalham em articulação, partilham informação e acompanham a evolução da mesma pessoa, torna-se mais fácil ajustar cada intervenção e manter um percurso coerente. Mais do que reunir várias especialidades, importa que exista uma verdadeira colaboração entre os profissionais, tendo como objetivo comum responder às necessidades de cada pessoa

NO CENTRO ESTÁ A PESSOA

O lipedema não deve ser visto apenas como uma alteração do corpo. Para quem vive com dor, peso ou desconforto durante anos sem compreender a razão, encontrar uma explicação pode ser um passo inicial muito importante. Compreender a condição, participar nas decisões e sentir que existe uma equipa preparada para acompanhar a sua evolução pode fazer a diferença na forma como cada pessoa vive e gere o lipedema.

Falar de lipedema não significa transformar qualquer aumento de volume das pernas num diagnóstico. Significa, antes de tudo, reconhecer sinais, compreender que existem diferentes causas para alterações semelhantes e saber quando procurar uma avaliação adequada.

Para algumas mulheres, encontrar finalmente uma explicação para aquilo que sentem pode significar o fim de anos de dúvidas e frustração, bem como o início de um acompanhamento verdadeiramente ajustado às suas necessidades.

Agenda Cultural de Guimarães

setembro/outubro 2026

NENA

24 de outubro - Multiusos de Guimarães

Nena traz a Guimarães a digressão "Debaixo de Água, Contigo", que apresenta o seu novo disco. No palco, a cantora cruza os temas mais emblemáticos da sua carreira, como "Portas do Sol", "Os Croquetes Acabam" e "Lembras-te de Mim", com as novas canções do álbum, numa viagem que alterna entre intimidade e força, fragilidade e celebração. Vencedora do Prémio Play de Artista Revelação, com passagens por palcos como o Coliseu dos Recreios e a Super Bock Arena, Nena promete um espetáculo que é, acima de tudo, um convite a parar e a sentir.



TIAGO RODRIGUES — "LA DISTANCE"

25 de setembro - Centro Cultural Vila Flor

Corre o ano de 2077. Parte da humanidade exilou-se em Marte, fugindo à precariedade económica e às alterações climáticas que assolam a Terra. É nesse cenário distópico que Tiago Rodrigues constrói "La Distance", a história de um pai que tenta manter viva a relação com a filha que partiu para o Planeta Vermelho.

Em palco, os atores Adama Diop e Alison Dechamps dão corpo a este diálogo interplanetário, uma sucessão de chamadas de longuíssima distância que aproxima e afasta dois mundos, como corpos celestes presos em órbitas próprias. Uma peça sobre as consequências das nossas escolhas e sobre a possibilidade, ainda assim, de comunicação entre gerações. Espetáculo em língua francesa, com legendagem em português.



BJAZZ CHOIR E VOX HUMANA

29 de setembro - Igreja da Misericórdia

O Bjazz Choir recebe em Guimarães o coro norueguês Vox Humana, num concerto que resulta de um intercâmbio entre os dois grupos. Portugal e Noruega juntam-se assim numa só noite, partilhando música, culturas e diferentes formas de viver o canto coral, num espaço tão intimista quanto especial como a Igreja da Misericórdia.

ALPHAVILLE

17 de outubro Multiusos de Guimarães

No ano em que o Multiusos de Guimarães assinala o seu 25.º aniversário, os Alphaville sobem ao palco de Guimarães para uma noite que promete atravessar gerações. Vindos da Alemanha, tornaram-se um fenómeno mundial ao aliarem melodias pop inesquecíveis a letras que tocam temas profundos, da dependência às tensões existenciais vividas em plena Guerra Fria.

É essa combinação entre estética pop e conteúdo emocional que os transformou numa banda duradoura e influente. Em palco, clássicos como "Forever Young", "Big in Japan" e "Sounds Like a Melody" garantem uma dose de nostalgia e um momento de celebração coletiva.



SONUS ART FEST 2026

9 e 10 de outubro Teatro Jordão e Jardim da Fraterna

O Sonus Art Fest regressa a Guimarães com dois dias dedicados à arte, entre concertos, showcases musicais, uma exposição artística e um Independent Market. No dia 9 de outubro, o Teatro Jordão recebe, à noite, os concertos de Dana Margolin, Hank, cowboy e marta. No dia seguinte, o Jardim da Fraterna acolhe, durante a tarde, os showcases musicais, a exposição artística e o mercado independente, enquanto a noite regressa ao Teatro Jordão com atuações de Leonor Arnaut, MLEKO, MORN e Enola Gay.



SOPHIA CHABLAU E UMA ENORME PERDA DE TEMPO RAFAEL FERREIRA

26 de setembro - CAAA

A banda paulistana Sophia Chablau e Uma Enorme Perda de Tempo sobe ao palco da Blackbox do CAAA para uma noite de rock alternativo brasileiro. Formado em 2019, o quarteto cruza indie rock, pop e MPB em letras pessoais e performances enérgicas, tendo consolidado o seu percurso com dois álbuns de estúdio e passagens por festivais como o Lollapalooza Brasil e por diversas digressões europeias. Depois do concerto, Rafael Ferreira, dos Glockenwise, assume o DJ set para prolongar a noite.



19 ANOS DE TRABALHO

19 ANOS DE PESSOAS

19 ANOS DE CONFIANÇA

Obrigado a todos os nossos
funcionários, amigos e clientes por
confiarem no nosso trabalho!

Juntos vamos cada
vez mais longe.



Av. D. João IV, C.C. Villa, Loja 39



www.inspectordacasa.com



253 527 150





SANTUÁRIO CHEIO PARA ASSISTIR AO CONCERTO “AMÁLIA HOJE” NA PENHA

TEXTO E FOTOS: ANA SILVA

O Recinto do Santuário da Penha encheu-se para receber um dos momentos altos do programa “O Verão é na Penha”. O projeto que reinterpreta o legado de Amália Rodrigues levou música, emoção e festa à montanha vimaranense.

O Recinto do Santuário da Penha encheu-se na noite de 21 de agosto para receber o concerto dos Amália Hoje, integrado no programa “O Verão é na Penha”. Com entrada gratuita, o espetáculo reuniu vimaranenses e visitantes num serão marcado pela música e pela celebração do legado de Amália Rodrigues, numa noite em que a montanha voltou a afirmar-se como um dos grandes palcos culturais do verão em Guimarães.

Formado por Nuno Gonçalves e Sónia Tavares, dos The Gift, Fernando Ribeiro, dos Moonspell, e Paulo Praça, o projeto apresentou na Penha a sua interpretação contemporânea de alguns dos grandes temas imortalizados pela “Rainha do Fado”.

Momentos antes de subir ao palco, Sónia Tavares falou ao Mais Guimarães sobre a importância de trazer o projeto a um cenário como a Penha. “As nossas expectativas são imensas, porque para já é um sítio belíssimo e poder continuar a trazer a Amália a estes sítios belíssimos em Portugal, para nós é uma honra.”

O concerto percorreu temas que fazem parte do repertório dos Amália Hoje, ao mesmo tempo que apresentou algumas das novidades que integrarão o próximo trabalho discográfico do grupo.



UMA AMÁLIA ENTRE O DRAMA E A FESTA

A proposta dos Amália Hoje sempre passou por olhar para o repertório de Amália Rodrigues a partir de uma linguagem contemporânea. Em palco, essa abordagem voltou a juntar a força emocional do fado a uma dimensão pop, num espetáculo que Sónia Tavares descreveu como uma verdadeira celebração.

“O CONCERTO DE AMÁLIA HOJE É SEMPRE UMA FESTA, APESAR DE TUDO, PORQUE A AMÁLIA ERA NEGRITUDE, MAS TAMBÉM ERA FESTA, TAMBÉM ERA ALEGRIA”

Foi precisamente esse equilíbrio entre emoção, drama e alegria que marcou a noite na Penha, perante um público que acompanhou alguns dos temas mais conhecidos do projeto.

Criado em 2009 por Nuno Gonçalves, o projeto nasceu com o objetivo de reinterpretar o catálogo de Amália Rodrigues a partir de uma nova abordagem musical. O disco de estreia, lançado nesse mesmo ano, reuniu nove temas da fadista e rapidamente se transformou num fenómeno de vendas em Portugal.

Desde então, os Amália Hoje levaram esta leitura do repertório de Amália a palcos nacionais e internacionais, com atuações nos Estados Unidos, Brasil e Canadá, entre outros destinos.

Entre os temas mais associados ao projeto estão “Gaivota” e “Nome de Rua”, a par de outros clássicos do repertório de Amália que foram sendo incorporados ao longo dos anos, como “Barco Negro”, “Estranha Forma de Vida” e “Povo que Lavas no Rio”.



UMA LIGAÇÃO ANTIGA A GUIMARÃES

A relação de Sónia Tavares e dos Amália Hoje com Guimarães é também longa. A cantora recordou ao Mais Guimarães que, embora o projeto tenha cerca de 17 anos, os The Gift atuam na cidade há mais de três décadas. “Desde sempre que vimos aqui em Guimarães, Guimarães sempre nos recebeu muito bem.”

A artista recordou ainda a apresentação do primeiro disco dos The Gift na Praça de S. Tiago, numa ligação à cidade que se foi mantendo ao longo dos anos. A atuação na Penha reforçou, assim, uma relação antiga entre o público vimaranense e um dos projetos mais originais da música portuguesa contemporânea.

A PENHA COMO PALCO CULTURAL

O concerto integrou a programação de “O Verão é na Penha”, iniciativa promovida pela Irmandade da Penha em parceria com o Município de Guimarães, que ao longo do verão levou cerca de três dezenas de iniciativas culturais e desportivas à montanha. A forte adesão ao concerto dos Amália Hoje voltou a demonstrar a capacidade da Penha para acolher grandes eventos ao ar livre, aproveitando o enquadramento único do Santuário e da montanha.

Para facilitar o acesso ao espetáculo, foi ainda disponibilizado transporte especial gratuito entre o Campo da Feira e a Penha, numa parceria entre a Irmandade de Nossa Senhora do Carmo da Penha, o Município e a Guimabus.

Entre fado, pop, memória e celebração, os Amália Hoje deixaram na Penha mais uma noite de música num verão em que a montanha se afirmou como palco privilegiado da cultura vimaranense.



WORLD HUMANOID ROBOT GAMES

O FUTURO DOS ROBÔS JÁ ESTEVE EM PEQUIM

TEXTO E FOTOS: ANA SILVA

Mais de 2.000 robôs, 666 equipas e 51 provas transformaram Pequim no centro mundial da robótica humanoide. O professor português Fernando Ribeiro esteve no recinto e contou ao Mais Guimarães o que viu por dentro.

Imagine um pavilhão olímpico transformado numa gigantesca arena de robótica, onde centenas de robôs humanoides correram, jogaram futebol, disputaram partidas de ténis de mesa, dançaram e enfrentaram desafios que, há poucos anos, pareciam pertencer exclusivamente à ficção científica.

Foi esta a realidade dos World Humanoid Robot Games, que decorreram em Pequim, entre 22 e 26 de agosto, no National Speed Skating Oval, o impressionante recinto conhecido como "Ice Ribbon", construído para os Jogos Olímpicos de Inverno de 2022. Na segunda edição, o evento ganhou uma dimensão muito superior à estreia realizada em 2025. Foram 666 equipas, mais de 2.000 robôs, provenientes de 16 países e seis continentes, envolvidos em 51 provas diferentes.

E os números ajudaram a perceber a velocidade a que esta tecnologia estava a evoluir. Durante os primeiros dias de competição foram registados novos máximos em várias disciplinas, incluindo um robô que percorreu os 100 metros em 9,32 segundos, abaixo dos 9,58 segundos do recorde mundial humano estabelecido por Usain Bolt.

Mas, para perceber o que verdadeiramente aconteceu dentro daquele recinto, era preciso olhar para além do espetáculo. Foi diretamente de Pequim que o professor português Fernando Ribeiro, do Departamento de Eletrónica Industrial da

Universidade do Minho e coordenador do Laboratório de Automação e Robótica (LAR), falou com o Mais Guimarães.

Convidado pela organização para acompanhar o evento, Fernando Ribeiro encontrou um espaço onde tecnologia, competição, investigação e negócio conviviam lado a lado. A descrição que fez foi quase a de uma cidade dedicada aos robôs.

"É UM RECINTO GIGANTE, COM MONTRAS E DEPOIS A SÉRIO"

De um lado, estavam as áreas de demonstração, onde diferentes empresas e equipas mostravam aquilo que os seus robôs eram capazes de fazer. Do outro, encontravam-se as competições, onde os humanoides eram submetidos a tarefas concretas e avaliados por júris. Houve futebol, ténis de mesa, dança e várias provas destinadas a testar diferentes capacidades dos equipamentos. Não se tratava apenas de colocar um robô a caminhar. Cada movimento envolvia sistemas de perceção, inteligência artificial, equilíbrio, coordenação motora e capacidade de reação.

Era precisamente nessa combinação que estava uma das grandes batalhas tecnológicas do momento: conseguir que



uma máquina deixasse de ser apenas capaz de executar movimentos programados e passasse a interpretar o ambiente e a tomar decisões perante situações que não tinham sido totalmente previstas.

Fernando Ribeiro conhecia bem esse universo. Há décadas ligado à robótica e à competição internacional, nomeadamente através do RoboCup, acompanhava a evolução destas máquinas com uma perspetiva simultaneamente científica e prática. Na China, encontrou, contudo, uma escala difícil de comparar com aquilo que conhecia.

QUANDO A ROBÓTICA SE TRANSFORMOU EM ESPETÁCULO

Os World Humanoid Robot Games foram também um sinal de mudança na forma como a robótica chegou ao grande público. Durante décadas, os robôs foram sobretudo apresentados em laboratórios, feiras tecnológicas ou demonstrações industriais. Em Pequim, passaram a ocupar uma arena desportiva e a disputar competições perante milhares de espectadores. O conceito era simples de entender: colocar diferentes máquinas perante desafios que permitissem medir as suas capacidades. Mas por detrás de cada corrida ou jogo estava uma enorme quantidade de tecnologia.

Um robô que corria precisava de manter o equilíbrio enquanto deslocava rapidamente o centro de massa. Um que jogava futebol tinha de localizar a bola, interpretar a posição dos adversários, escolher uma ação e executá-la. Um que interagia com pessoas precisava de perceber o espaço que o rodeava e reagir a movimentos imprevisíveis. A competição transformou tudo isso em algo que podia ser observado e comparado

E era precisamente essa dimensão competitiva que podia acelerar o desenvolvimento. As equipas conseguiam perceber, em condições reais, onde estavam os limites dos seus equipamentos e quais as áreas que precisavam de melhorar.

CHINA ACELERA. EUROPA REGULA

Foi na questão da segurança que a conversa com Fernando Ribeiro ganhou uma dimensão particularmente relevante. A diferença entre China e Europa não estava necessariamente na preocupação com a segurança, mas na forma e no momento em que essa preocupação entrava no processo de desenvolvimento.

Na China, segundo o professor português, existia uma abordagem mais orientada para criar, experimentar e testar rapidamente, enquanto na Europa havia uma tendência para estabelecer primeiro um quadro regulamentar mais exigente antes de permitir a entrada das tecnologias no mercado.

PUB

Arcol
Cash & Carry

GUIMARÃES - SANTA MARIA DA FEIRA - LISBOA - FARO



a marca do consumidor exigente

A própria evolução recente do setor chinês ajudava a explicar esta realidade. O país já contava, em 2026, com mais de 140 fabricantes e mais de 330 modelos diferentes de robôs humanoides, quando publicou o seu primeiro sistema nacional de normas para robôs humanoides e inteligência artificial incorporada, incluindo regras relacionadas com segurança e ética.

Na Europa, o processo era mais cauteloso. Os robôs colocados no mercado tinham de responder a um conjunto de requisitos associados à segurança das máquinas e à inteligência artificial, num quadro regulamentar que ficaria progressivamente mais exigente nos anos seguintes.

Para Fernando Ribeiro, não se tratava simplesmente de dizer que um modelo era melhor do que o outro. Era, sobretudo, uma diferença de abordagem. De um lado, a velocidade de desenvolvimento e experimentação. Do outro, uma preocupação maior em antecipar riscos e estabelecer regras antes da utilização generalizada. E essa diferença poderia tornar-se cada vez mais importante à medida que os robôs deixassem os laboratórios e comesçassem a aproximar-se das nossas casas.

DO LABORATÓRIO PARA A SALA DE ESTAR

Era talvez esta a questão que mais curiosidade despertava: quando é que um robô humanoide poderia fazer parte do quotidiano de uma família? Fernando Ribeiro tinha uma resposta clara. Não deveria demorar muito.

O professor português falava com conhecimento de causa. Há anos que trabalhava no desenvolvimento do CHARMIE, um robô humanoide concebido no contexto do trabalho desenvolvido pela Universidade do Minho e que já tinha participado em competições internacionais. A experiência permitia-lhe acompanhar não apenas a evolução das máquinas apresentadas pelas grandes empresas, mas também perceber aquilo que ainda faltava resolver.

Os robôs humanoides estavam a tornar-se mais rápidos, mais equilibrados e mais autónomos. Estavam também a ficar mais capazes de reconhecer objetos, interpretar ambientes e executar tarefas.

Mas o verdadeiro desafio começava quando deixavam o ambiente controlado de uma competição e entravam num espaço como uma casa. Uma casa tinha escadas, tapetes, móveis, animais, crianças, objetos espalhados e situações que mudavam constantemente. Era um ambiente muito mais complexo do que uma pista de competição. Por isso, a questão já não era apenas saber se um robô conseguia andar ou correr. Era saber se conseguia ser útil, seguro e confiável no mundo real.

O GRANDE PALCO DA PRÓXIMA REVOLUÇÃO

Os World Humanoid Robot Games mostraram que a corrida já tinha começado. Pequim transformou, durante alguns dias, a robótica humanoide num espetáculo global, mas aquilo que estava em causa ia muito além de medalhas. As competições funcionaram como um enorme laboratório à escala real.



Centenas de equipas tiveram oportunidade de colocar as suas máquinas à prova, comparar desempenhos e identificar aquilo que ainda faltava melhorar.

Para quem observava de fora, eram robôs a correr atrás de uma bola ou a tentar manter-se de pé. Para quem trabalhava na área, cada movimento representava dados, aprendizagem e desenvolvimento. E foi precisamente por isso que Fernando Ribeiro considerou que estávamos perante uma transformação que poderia chegar muito mais depressa ao quotidiano do que muitas pessoas imaginavam.

O robô doméstico que então parecia uma promessa tecnológica poderá, em breve, tornar-se uma presença comum. A questão já não era tanto se os robôs humanoides chegariam às nossas casas. Era perceber quando, para fazer o quê e com que regras. Em Pequim, o futuro não esteve apenas a ser apresentado. Esteve a competir.

Em Pequim, o futuro já não estava apenas a ser apresentado. Estava a competir.





Alvaro Dinis Mendes

Cor de tangerina

Liliana Duarte



cor de tangerina



cor de tangerina

COR DE TANGERINA
GRÃO A GRÃO SE FAZ A REVOLUÇÃO



COR DE TANGERINA PIONEIROS NA SUSTENTABILIDADE EM GUIMARÃES

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIAS: JHOW LOURENÇO - LOURENCFILMS

Duas décadas depois de abrir portas em Guimarães, a Cor de Tangerina continua a fazer da alimentação um território de experimentação, consciência e transformação.

Gerido por Liliana Duarte e Dinis Mendes, o projeto nasceu antes de conceitos como sustentabilidade, comércio justo, alimentação consciente ou economia circular entrarem no vocabulário quotidiano. Hoje, quando Guimarães celebra o estatuto de Capital Verde Europeia, muitas das ideias que pareciam marginais em 2006 estão no centro do debate. Mas a Cor de Tangerina continua a fazer perguntas. E, sobretudo, a procurar novas respostas.

“QUERÍAMOS MUDAR O MUNDO E DECIDIMOS COMEÇAR POR ALGUM LADO”

Na colina sagrada de Guimarães, junto ao Paço dos Duques de Bragança e o Primeiro Rei, o projeto criado por Liliana Duarte e Dinis Mendes celebra duas décadas de existência. Vinte anos desde aquele 19 de agosto de 2006 em que abriu portas e serviu a primeira refeição. Vinte anos de pratos, produtores, agricultores, livros, sementes, oficinas, crianças, investigadores, artistas, turistas, clientes fiéis e muitas conversas. Mas também vinte anos de resistência.

Porque, quando nasceu, a Cor de Tangerina não era apenas um restaurante vegetariano. Nem sequer era, na sua origem, propriamente um restaurante. Era uma ideia.

Uma ideia que vinha sendo amadurecida por um grupo de amigos em Santo Tirso, entre conversas, sessões de reflexão, yoga, cinema e música independente. Um grupo que partilhava uma inquietação comum: perceber qual era o impacto das escolhas individuais e se seria possível viver de uma forma diferente.



O LUGAR ESCOLHIDO FOI GUIMARÃES

A cidade parecia reunir condições para acolher um projeto que pretendia questionar hábitos e propor alternativas. Havia uma vontade de cidade, uma organização urbana que lhes transmitia confiança e, sobretudo, a sensação de que ali seria possível construir alguma coisa de raiz.

“Desde o início, a nossa ideia não era ter um negócio. A nossa ideia era ter um projeto que acaba por ser um bocadinho social, um bocadinho transformador daquilo que está à nossa volta, explica Liliana Duarte. Foi assim que nasceu a Cor de Tangerina.

E, vinte anos depois, a casa está mais do que montada. Está ancorada. “A palavra que eu escolheria para te dizer essa sensação era ancorados. Estamos enraizados, sentimo-nos com confiança no que toca ao trabalho, diz Liliana.

Há uma outra dimensão nessa permanência. Quem acompanhou a Cor de Tangerina também cresceu. Quem tinha 20 anos em 2006 tem hoje 40. Quem tinha 35 aproxima-se dos 55. Quem era criança chega agora acompanhado pelos próprios filhos. É talvez esta uma das maiores conquistas de uma casa que nunca quis ser apenas uma casa, mas parte da memória de uma cidade.

“Não queríamos ter apenas um negócio. Queríamos ter um projeto transformador daquilo que está à nossa volta”, explica Liliana Duarte

CINCO PESSOAS, UMA IDEIA E UMA CARTA AO PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Antes da primeira refeição servida na Cor de Tangerina, houve dois anos de preparação. “Nós costumamos brincar com 20 anos mais IVA”, dizem, entre risos. Porque os 20 anos contam-se desde a abertura ao público, mas a história começou muito antes. Foram dois anos de preparação, aprendizagem e procura de respostas.

Os fundadores eram cinco. Pequenos investidores, sem grandes recursos financeiros e sem a experiência necessária para abrir um restaurante convencional. Aprendiam fazendo e, mais tarde, adentraram-se na formação. Como conservar alimentos. Como organizar uma cozinha. Como produzir para muitas pessoas. Como gerir um espaço. Como transformar uma ideia num projeto sustentável.

A primeira estrutura foi uma cooperativa multisetorial de serviços, apoiada pelo então Instituto António Sérgio. O projeto assentava em três pilares: comércio justo, vegetarianismo e desenvolvimento sustentável.

A missão estava definida: promover o desenvolvimento sustentável e romper com um modo de vida acelerado e massificado. Mas faltava dinheiro.

E foi então que aconteceu uma das histórias mais curiosas da origem da Cor de Tangerina. Um dos elementos do grupo escreveu ao então Presidente da República, Jorge Sampaio. Explicou o projeto, as dificuldades e a vontade de criar um negócio diferente. A resposta chegou cerca de um mês depois.

A Presidência indicou-lhes uma instituição que poderia compreender melhor a natureza do projeto e ajudá-los a encontrar uma solução: o Instituto António Sérgio. A partir daí, com apoio do Centro de Emprego e daquela estrutura ligada ao setor cooperativo, foi possível criar o próprio emprego para os cinco fundadores.

“ÀS VEZES TEMOS QUE PENSAR MESMO MUITO FORA DA CAIXA E IR À PROCURA DA RESPOSTA, ESTEJA ELA AQUI OU MUITO LONGE DAQUI” Dinis Mendes.





A 19 de agosto de 2006, a resposta ganhou forma. A primeira refeição foi servida. Uma lasanha de inspiração italiana, mas feita com produtos da região. E uma sobremesa de chocolate. Duas receitas que funcionavam como zona de segurança para uma equipa que estava a aprender a ser restaurante.

A reação do mercado, porém, não era garantida. Conta a história que até o banco tinha dúvidas sobre a viabilidade do projeto. “Vocês vão vender o quê? Alface? E isso dá dinheiro?”, perguntavam.

A Cor de Tangerina teria de provar que dava. Não apenas com comida. E fazê-lo com tempo, com persistência, com comunidade. Com uma ideia que demorou a encontrar o seu público.

“HÁ 20 ANOS ÉRAMOS QUASE UM TERRITÓRIO EXTRATERRESTRE A TRAZER UMA SÉRIE DE COISAS NOVAS” Dinis Mendes

Quando sustentabilidade ainda parecia uma palavra estranha. Hoje fala-se de sustentabilidade em empresas, escolas, municípios, restaurantes e campanhas de comunicação. Em 2006, a realidade era bem diferente. Comida biológica, agricultura de proximidade, quilómetro zero, lixo zero, economia circular, comércio justo: eram conceitos conhecidos por alguns, mas longe de fazerem parte do discurso dominante.

A Cor de Tangerina decidiu colocá-los no centro do projeto. “Há 20 anos atrás a sustentabilidade era uma palavra que existia, mas pouca gente usava e sabia o significado”, recorda Dinis.

Os primeiros anos foram particularmente difíceis. Financeiramente, mas também culturalmente. Era necessário explicar. Explicar porque não havia determinadas marcas. Explicar porque se trabalhava com pequenos produtores. Explicar porque o prato mudava. Explicar porque determinado ingrediente só aparecia numa determinada época. E, sobretudo, explicar que comer podia ser um ato muito mais complexo do que simplesmente matar a fome.

“AQUI O MUNDO PARA UM BOCADINHO PARA PODER RESPIRAR, NUTRIR-ME, CUIDAR-ME, ESTAR BEM, REFLETIR” Liliana Duarte

Na sala, o cliente abranda. Na cozinha, nem sempre. A contradição faz parte do próprio espaço. A Cor de Tangerina está instalada numa zona central e histórica, onde convivem turistas, trabalhadores e clientes que dispõem de pouco tempo para almoçar.

A pressão existe. Mas a intenção permanece. “Ao vir cá comer não vem só alimentar-se. Vem alimentar-se com um propósito que está antes e depois do ato que estamos a processar”, explica Dinis.

A alimentação torna-se, assim, uma ferramenta de reflexão. De onde veio o alimento? Quem o produziu e em que condições? Quanto percorreu, e que processamento sofreu? Quem recebeu o dinheiro? E o que acontece depois de o consumirmos? A resposta pode começar num prato, mas não termina nele.

DA COZINHA PARA A COMUNIDADE

Liliana e Dinis perceberam cedo que não bastava esperar que as pessoas entrassem pela porta. Se existiam preconceitos em relação à alimentação vegetariana, seria necessário sair, ir às escolas, às feiras, aos mercados, ao encontro das pessoas. Foi assim que começaram as primeiras ações educativas.

Crianças a fazer pão. Idosos a experimentar novas receitas. Oficinas de doçaria, pizzas, bolachas e alimentação. A estratégia era simples: aproximar.

“SE AS PESSOAS NÃO VÊM CÁ, NÓS VAMOS ESTAR COM AS PESSOAS” Dinis Mendes

Foi também uma forma de desmontar estereótipos. O restaurante vegetariano deixou de ser um lugar para “hippies”, como ironizam os próprios responsáveis, e passou a ser um espaço aberto a toda a comunidade.

UMA COZINHA FEITA TAMBÉM DE MEMÓRIA

A Cor de Tangerina nunca quis separar a inovação da tradição. Pelo contrário. Uma das características mais interessantes do



percurso do projeto está precisamente na capacidade de juntar duas coisas que à primeira vista poderiam parecer opostas: a vontade de experimentar e a necessidade de preservar.

Novas técnicas, produtos esquecidos. Investigação, memória, design, património, gastronomia e antropologia. “Nós gostamos muito de ser alternativos, experimentar produtos novos, mas nunca deixando o respeito à nossa herança alimentar local”, explica Liliana.

É nesse território que nasceram alguns dos projetos mais marcantes da Cor de Tangerina. O Paladário foi uma viagem pelos produtos da região, recolhendo memórias e conhecimento em torno de alimentos em risco de desaparecimento. Porque um produto pode desaparecer antes de ser oficialmente considerado extinto. Primeiro deixa de ser cultivado. Depois deixa de ser vendido. Depois deixa de ser cozinhado e, finalmente, deixa de ser lembrado.

“OS PRODUTOS SÓ ENTRAM EM EXTINÇÃO PORQUE SÃO ESQUECIDOS, E SÃO ESQUECIDOS PORQUE NÃO SÃO COMIDOS” Liliana Duarte

O exemplo do milho local é paradigmático. A broa continua a fazer parte da identidade minhota, mas as sementes tradicionais utilizadas na sua produção são cada vez mais raras.

A cadeia é simples: se ninguém semear, ninguém colhe; se ninguém colhe, ninguém cozinha; se ninguém cozinha, ninguém come; se ninguém come, ninguém se lembra.

O projeto Remoinho aprofundou precisamente esta relação entre alimentação e património. Centrado no património molinológico de Guimarães, cruzou moinhos, milho e pão com dança, teatro e poesia. A intenção era mostrar que a cultura de um povo também se mede pelo que cultiva e pelo que come. “A cultura de um povo também se mede por aquilo que consome, por aquilo que cultiva, por aquilo que come”, afirma Dinis.

A Cor de Tangerina tornou-se, assim, uma espécie de incubadora, num lugar onde ideias diferentes podem encontrar-se. Foi parceira do Laboratório da Paisagem, esteve ligada aos primeiros mercados biológicos, colaborou com a Casa da Memória, escolas, instituições sociais, museus e outras entidades.

O Mercadinho Biológico de Guimarães nasceu, aliás, de uma necessidade concreta sentida pelos próprios clientes. “As pessoas vinham aqui e diziam: adoro estes morangos, mas onde é que posso comprar?”, recorda Liliana. A resposta foi juntar os produtores, e assim começaram as primeiras sessões daquele mercado que encontrou lugar no Museu Alberto Sampaio

“SE O CAMPO NÃO PLANTA, A CIDADE NÃO JANTA” Liliana Duarte

UM RESTAURANTE QUE TAMBÉM FUNCIONA COMO LABORATÓRIO

Há uma palavra que atravessa toda a história da Cor de Tangerina: experimentação. Experimentar novos ingredientes. Mas também recuperar ingredientes antigos, fermentar, desidratar, transformar, testar e Investigar. A relação com a Universidade do Minho e outros parceiros permitiu explorar áreas em que a gastronomia se aproxima da ciência.



Farinha de bolota, cidrão, calondro e outros produtos foram objeto de experiências e desenvolvimento.

“A COMIDA É FÍSICO-QUÍMICA, É CIÊNCIA”

Dinis Mendes

Mas a investigação não acontece apenas no laboratório. Acontece também quando, por exemplo, um agricultor entra pela porta com um produto que ninguém conhece. “Vem um produtor e diz alguma coisa, vem o cliente e diz outra coisa também, ou tem uma vontade, um desejo, ou tem uma memória, e é o início do processo. É dessa acumulação de experiências que nasce a cozinha atual, muito diferente daquela que existia em 2006. Mais madura, mais técnica, mais aberta, mas também mais consciente.

O percurso passou por diferentes fases e ganhou novo impulso a partir de 2012, quando a equipa atingiu uma maturidade que permitiu explorar novas linguagens.

DEPOIS CHEGARAM OS CONCURSOS, E OS RECONHECIMENTOS.

Em 2021, a Cor de Tangerina foi distinguida nas 7 Maravilhas da Nova Gastronomia, conquistando o primeiro lugar na categoria de prato vegan e o segundo na categoria vegetariana. Foi um reconhecimento particularmente importante porque surgiu depois do período mais duro da pandemia.

O prato vencedor procurava reunir criatividade, cor, sazonalidade e produtos do território. Não era uma receita fechada, era uma receita capaz de mudar, porque a natureza também muda. “A tradição é interessante e importante, mas obriga a que haja

os produtos todos os dias e às vezes a natureza não funciona assim”, sublinha Dinis. A sazonalidade voltou a ocupar o centro da cozinha. Não como limitação, mas como oportunidade.

O PRAZER DE DESAFIAR

Há clientes que chegam à Cor de Tangerina com desconfiança. Alguns chegam à procura de carne, e outros dizem que não gostam de tofu. Outros avisam que “vão sair daqui com fome”. É precisamente aí que a equipa encontra um dos seus maiores desafios.



"NÓS GOSTAMOS MUITO DOS RESISTENTES, DOS MAIS PRECONCEITUOSOS"

Dinis Mendes

A lógica é simples: não convencer pela teoria, mas pela experiência. Provar e descobrir.

Um exemplo ficou ligado ao festival Caldos e Carnes em Guimarães, quando a Cor de Tangerina decidiu apresentar um caldo de nabos com cogumelos. Num contexto em que o público esperava precisamente carne, a experiência revelou-se surpreendente.

Porque comer também é memória, e a memória pode ser uma barreira. "Nós metemos logo a barreira do preconceito: isto é diferente, é novo, eu não gosto", explica Dinis. A Cor de Tangerina prefere transformar essa barreira num convite. "Se têm um desafio para nós, nós aceitamos. Apareçam por cá que a gente ajuda a resolver esse desafio", desafia Dinis Mendes

A PEQUENA SEMENTE QUE CONTÉM UMA IDEIA GIGANTE

Sobre a mesa, no espaço onde decorreu esta entrevista, estão algumas sementes. Pequenas, quase insignificantes à escala daquilo que podem gerar. Uma delas é a semente da melancia, pequena perante o tamanho do fruto que poderá nascer dela. É precisamente essa desproporção que fascina Dinis.

A metáfora está no centro do mais recente projeto da Cor de Tangerina: Sementário - Grão a grão se faz a Revolução, integrado na programação de Guimarães Capital Verde Europeia 2026.

Foram escolhidas sete sementes para estarem ali à nossa frente durante a conversa: Feijoca; Milho; Calondro; Melancia; Abóbora; Feijão-frade, e Bolota de azinheira. Mas o projeto não é apenas uma coleção de sementes, mas uma reflexão sobre memória, biodiversidade, conhecimento e soberania alimentar. Porque uma semente é aquilo que ainda não vemos. É potencial, futuro e autonomia.

"A semente representa também esta metáfora daquilo que está escondido. Eu como a fruta, mas não conheço a semente", explica Liliana. A pergunta torna-se inevitável: quem controla as sementes controla parte da alimentação? É uma discussão que a Cor de Tangerina quer trazer para o espaço público.

A procura crescente por alimentos mais uniformes, mais convenientes e mais fáceis de consumir pode esconder uma perda de diversidade.

O CONFORTO PODE TER UM PREÇO.

Uvas sem sementes são mais cómodas mas não podem ser reproduzidas da mesma forma. E a questão ultrapassa a fruta, é sobre autonomia. Sobre quem pode plantar, quem pode guardar, quem pode reproduzir, e sobre quem terá capacidade de produzir alimentos no futuro. "Temos que ganhar este espírito crítico", defende Dinis. "Pensar a longo prazo diz muito sobre nós como pessoas".

O Sementário tem também uma dimensão artística e educativa. As crianças são convidadas a observar as sementes, desenhá-las e descrevê-las. É uma forma de lhes ensinar aquilo que muitas vezes deixamos de ver.

O fruto esconde a semente, o alimento esconde a história, o prato esconde a terra, e a terra esconde o futuro. "Que alimentos estaremos a deixar desaparecer sem perceber?" Questionam.





“A SEMENTE É AQUILO QUE NINGUÉM VÊ E QUE POTENCIA A VIDA”

Liliana Duarte

COR DE TANGERINA - DA RESISTÊNCIA À REFERÊNCIA

O caminho feito pela Cor de Tangerina não passou despercebido. Além das 7 Maravilhas da Nova Gastronomia, o projeto está ligado à criação do movimento Slow Food em Portugal e participou, por exemplo, no encontro internacional Terra Madre, em Itália. Recebeu distinções na área da sustentabilidade e o prémio Viver Aqui, do Porto Canal. Foi também recomendado pela National Geographic como um dos restaurantes de Guimarães a visitar em 2026, e representou Guimarães e Portugal em diferentes iniciativas fora do país.

Mas há reconhecimentos que não cabem numa estante. São os clientes que regressam, as pessoas que dizem “foi aqui que comi ervilhas pela primeira vez”. Os pais que trazem os filhos, e os filhos que regressam adultos. Os estrangeiros que passam um dia inteiro a cozinhar com a equipa, as escolas, os investigadores, os artistas, os produtores.

É aí que Liliana e Dinis encontram parte da explicação para os 20 anos. “O que nos faz felizes é um bocado essa perspetiva de evolução, nós e quem nos apoia”, diz Liliana.

A Cor de Tangerina também mudou. A cozinha de hoje já não é a cozinha de 2006, os produtos são outros, os consumidores são outros, a cidade é outra e mundo é outro.

A alimentação globalizou-se, o sushi tornou-se banal, e multiplicaram-se restaurantes de diferentes geografias. As pessoas estão mais abertas a experimentar. Isso tornou mais fácil explicar aquilo que há duas décadas parecia radical. Mas os desafios não desapareceram, mudaram.

Hoje a questão não é apenas convencer alguém a comer vegetariano. É discutir o futuro da agricultura, a relação entre produtores e restaurantes, a sustentabilidade económica da restauração, e tempo de quem trabalha, o excesso de processamento e a qualidade dos produtos. Também a saúde, a soberania alimentar, e a própria forma como se pensa um negócio da restauração.

UMA NOVA FASE

Aos 20 anos, a Cor de Tangerina prepara uma transformação. Não necessariamente para crescer em dimensão, mas para crescer em impacto. “Chega uma altura, e eu acho que os 20 anos trazem essa coisa de: Já sei o que quero fazer com isto”, explica Dinis. A palavra que melhor define a nova fase pode ser simplicidade. Ou, como acrescenta Liliana, uma “serenidade simples”.

A restauração é uma atividade exigente. Horários longos, pressão, dificuldade em encontrar profissionais e necessidade permanente de resposta. A Cor de Tangerina quer repensar esse modelo.

“É PRECISO DAR TEMPO DE QUALIDADE A QUEM ESTÁ A TRABALHAR NA RESTAURAÇÃO”

Liliana Duarte

Por isso, o futuro poderá significar uma disponibilidade diferente do restaurante. Mais itinerância. Mais experiências fora do espaço físico. Mais eventos personalizados. Mais catering de

pequena e média escala e, sobretudo, mais educação. O Gomos da Tangerina, braço educativo do projeto, deverá ganhar maior importância.

"O NOSSO FOCO VAI SER CADA VEZ MAIS O SERVIÇO EDUCATIVO"

Dinis Mendes

A ideia é que a experiência Cor de Tangerina não dependa exclusivamente de uma mesa. Pode acontecer numa escola, num museu, num evento, numa casa, noutro país, online, num workshop ou uma cozinha improvisada. A casa continua a existir, mas já não precisa de estar limitada às suas paredes.

GRÃO A GRÃO, A HISTÓRIA CONTINUA

Há uma imagem que talvez resuma melhor do que qualquer outra os 20 anos da Cor de Tangerina. Uma semente, pequena, discreta, quase invisível, mas capaz de conter dentro de si uma árvore inteira.

Em 2006, a Cor de Tangerina também parecia pequena. Cinco pessoas, pouco dinheiro, e uma ideia difícil de explicar. Um restaurante vegetariano numa cidade onde os hábitos alimentares eram outros. Um projeto que falava de sustentabilidade antes de a sustentabilidade se tornar uma palavra obrigatória. Um lugar que recusava algumas das certezas do modelo alimentar dominante.

Vinte anos depois, muitas dessas ideias deixaram de parecer estranhas. A agricultura de proximidade ganhou importância, o desperdício alimentar entrou na agenda, o comércio justo tornou-se mais conhecido. A alimentação vegetariana deixou de ser uma raridade, a sustentabilidade passou a fazer parte das políticas públicas. E Guimarães é, em 2026, Capital Verde Europeia.

A Cor de Tangerina não pode reclamar para si a transformação de uma cidade, mas pode afirmar que esteve lá desde o início. Esteve a lançar perguntas, a experimentar respostas, a juntar pessoas, a levar a comida para as escolas, a trazer produtores para o centro, a recuperar memórias, a investigar produtos, a transformar sementes em histórias, e a mostrar que um prato pode ser simultaneamente alimento, cultura, ciência, território e política.

E talvez seja precisamente essa a maior inovação do projeto, não ter ficado preso à ideia de inovação. Porque inovar não significa abandonar o passado, às vezes significa voltar atrás e perguntar o que perdemos pelo caminho. Recuperar uma semente, uma receita, um produto, uma técnica, uma memória e colocá-la novamente à mesa.

A Cor de Tangerina chega aos 20 anos com a mesma inquietação que esteve na sua origem. A diferença é que agora há experiência, há raízes, há uma comunidade, há memória e há confiança.

Liliana e Dinis foram teimosos, foram resilientes e continuaram. Porque, para eles, o projeto nunca foi apenas um negócio. "Muitas vezes podia não haver dinheiro suficiente, mas havia uma ação que ia mobilizar algo, que ia influenciar e incentivar alguém a mudar. E isso às vezes alimenta também", vincam. É talvez essa a razão pela qual continuam. Porque uma refeição pode alimentar uma pessoa, mas uma ideia pode alimentar muitas. E uma semente pode alimentar gerações.



CIDADE

TEXTO: ELISEU SAMPAIO



SERVIÇO GRATUITO LIGA MULTIUSOS AO HOSPITAL DE GUIMARÃES DE 10 EM 10 MINUTOS

A Câmara Municipal de Guimarães lançou o novo serviço “Vai e Vem”, uma ligação gratuita entre o Parque de Estacionamento do Multiusos e o Hospital de Guimarães, com partidas de 10 em 10 minutos.

A medida pretende oferecer uma alternativa ao estacionamento junto à unidade hospitalar e contribuir para reduzir os constrangimentos de trânsito numa das principais entradas da cidade. O serviço, que arrancou com uma viagem inaugural no dia 7 de setembro, permite aos utilizadores estacionar gratuitamente no Multiusos e seguir até à entrada do hospital através de um transporte direto. A iniciativa terá caráter experimental até ao final do ano.

GUIMARÃES EM DESTAQUE EM PROGRAMA DOCUMENTAL DA TELEVISÃO JAPONESA

Guimarães recebeu, em setembro, uma equipa de reportagem da TBS – Tokyo Broadcasting System, uma das principais estações televisivas do Japão, para a gravação de conteúdos destinados ao programa documental “Sekai no Mado” (Janelas para o Mundo).

A produção esteve no concelho para recolher imagens e testemunhos sobre o património arquitetónico vimaranense, com especial enfoque nas tradicionais janelas de guilhotina e nas janelas com gelsias, também conhecidas por rótulas, elementos característicos do Centro Histórico de Guimarães.



ACADEMIA DA DIPLOMACIA REALIZOU SESSÃO SOLENE DE INVESTIDURA NO PAÇO DOS DUQUES

O Paço dos Duques de Bragança recebeu a Sessão Solene de Investidura de Novos Membros da Academia da Diplomacia, realizada pela primeira vez em Guimarães e fora do habitual formato em Madrid. A cerimónia reuniu cerca de uma centena de participantes, incluindo representantes de 13 embaixadas, e ficou marcada pela investidura de 13 novos académicos. Na sessão, foram destacadas a importância da diplomacia e da cooperação internacional na aproximação entre territórios, empresas, instituições e universidades.

O evento contou com a presença de Santiago Velo de Antelo, presidente executivo da Academia da Diplomacia, e de Jorge Antas de Barros, chefe da delegação da instituição em Portugal.



FESTA DA JUVENTUDE DE S. TORCATO PASSA A FESTA DA JUVENTUDE DE GUIMARÃES EM 2027

A Festa da Juventude de S. Torcato vai passar a designar-se Festa da Juventude de Guimarães a partir de 2027, mantendo a vila como palco da iniciativa. O anúncio foi feito pelo presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, durante a edição deste ano, realizada nos dias 11 e 12 de setembro.

A mudança coincide com o 20.º aniversário do evento e pretende reforçar a sua dimensão concelhia. Na ocasião, Ricardo Araújo destacou que se trata da “festa da juventude mais antiga que se realiza ininterruptamente, ano após ano, em Guimarães”. O autarca anunciou ainda um reforço do apoio municipal



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



UM CÉU QUASE ÀS ESCURAS

O ECLIPSE QUE PAROU PORTUGAL

TEXTO: ANA SILVA FOTO: CAROLINA RODRIGUES

O eclipse solar de 12 de agosto transformou o final da tarde num momento raro. Em Guimarães e no Minho, o Sol ficou ocultado em cerca de 98 a 99%, mergulhando a paisagem numa luz invulgar.

Portugal viveu, a 12 de agosto, um dos fenómenos astronómicos mais aguardados das últimas gerações. Ao final da tarde, a Lua passou diante do Sol e ocultou quase por completo o seu disco em praticamente todo o território continental.

Em Guimarães, o fenómeno começou por volta das 18h33 e atingiu o máximo de ocultação cerca das 19h30. Com cerca de 98 a 99% do Sol escondido pela Lua, o céu escureceu de forma evidente, a temperatura baixou e a luz ganhou tons azulados e prateados pouco habituais. O fenómeno prolongou-se até perto das 20h23, coincidindo com o pôr do sol.

Apesar de, na maior parte do país, o eclipse ter sido parcial, a reduzida parcela do Sol que permaneceu visível tornou a experiência particularmente impressionante. Em vários pontos de Guimarães e da região, os vimaranenses acompanharam o momento com óculos apropriados e os olhos postos num céu que, durante alguns minutos, pareceu pertencer a outra hora do dia.

26 SEGUNDOS DE NOITE EM BRAGANÇA

A verdadeira totalidade, contudo, aconteceu apenas numa estreita faixa do nordeste transmontano. Entre Rio de Onor e Guadramil, no concelho de Bragança, a Lua cobriu completamente o Sol durante cerca de 26 segundos.

Foi tempo suficiente para que milhares de pessoas assistissem à transformação do dia em noite e, para quem estava preparado, observassem a coroa solar – o halo luminoso que normalmente permanece escondido pelo intenso brilho do Sol.

A região recebeu uma forte afluência de visitantes, com iniciativas concentradas no Aeródromo Municipal de Bragança, onde decorreram atividades de observação, distribuição de óculos certificados e acompanhamento por astrónomos.

UM FENÓMENO PARA UMA GERAÇÃO

A observação exigiu cuidados. A proteção adequada foi indispensável durante todas as fases em que o Sol permaneceu visível, uma vez que olhar diretamente para o astro sem filtros apropriados poderia provocar lesões graves na retina. Óculos de sol comuns, binóculos ou equipamentos fotográficos sem filtros solares não eram seguros.

O eclipse de 12 de agosto ficou ainda marcado pela sua dimensão histórica. Foi o primeiro eclipse solar total a tocar o território continental português desde 17 de abril de 1912. O próximo só deverá acontecer em 2144.

Para Guimarães, ficou sobretudo a memória de uma tarde em que a luz mudou, o céu ganhou outra tonalidade e milhares de pessoas pararam para observar um acontecimento que, para a maioria, só poderá voltar a ser visto por outras gerações.

Um instante raro. Um céu diferente. Uma experiência para recordar.



TÂNIA SALGADO

OUVIR SEM JULGAR, PROTEGER SEM REVITIMIZAR

Pedir ajuda é um dos passos mais difíceis para uma vítima de violência doméstica. Antes disso, pode ter enfrentado anos de medo, ameaças, controlo e isolamento. Quando finalmente fala, precisa de respeito, de uma escuta sem julgamentos e de respostas claras.

Ao longo do seu percurso, a vítima pode ter de repetir a mesma história perante forças de segurança, serviços de saúde, tribunais, estruturas de apoio, Segurança Social, escolas ou serviços de proteção de crianças e jovens. Em cada contacto, regressa aos acontecimentos e expõe aspetos profundamente íntimos da sua vida. Quando as respostas são desarticuladas, demoradas ou contraditórias, o sistema que deveria proteger pode intensificar o sofrimento e reforçar o desamparo.

É neste contexto que falamos de revitimização institucional. Esta ocorre quando a resposta das instituições, ainda que sem intenção, reproduz sentimentos de impotência, descrédito ou culpabilização. Acontece quando se pergunta à vítima por que razão não saiu mais cedo, quando se desvaloriza o seu medo, quando o risco não é devidamente avaliado ou quando tem de provar repetidamente aquilo que viveu. Acontece também quando a responsabilidade de articular os serviços é colocada sobre quem já se encontra numa situação de fragilidade.

NENHUMA VÍTIMA DEVERIA SER TRANSFORMADA NA MENSAGEIRA ENTRE INSTITUIÇÕES

A violência doméstica é um fenómeno complexo e não pode ser enfrentada por uma única entidade. A segurança pode depender da intervenção policial e judicial, mas também do apoio psicológico, social, jurídico, habitacional e económico. Quando existem crianças, é necessária a articulação com os serviços de saúde, as escolas e o sistema de promoção e proteção. Cada profissional observa uma parte da realidade; só a cooperação permite compreender o todo.

Trabalhar em rede não significa apenas conhecer os contactos de outras instituições ou encaminhar a vítima de serviço em serviço. Exige comunicação atempada, definição clara de responsabilidades, avaliação partilhada do risco e um plano de intervenção coerente. Exige que a informação necessária seja transmitida de forma segura e responsável. Exige, sobretudo, continuidade: a vítima não pode sentir que regressa ao ponto de partida sempre que bate a uma nova porta.

Uma rede verdadeiramente articulada deve colocar a vítima no centro da intervenção, respeitando as suas decisões, o seu ritmo e a sua autonomia. Ouvir não é decidir por ela. Proteger não é retirar-lhe capacidade de escolha. Apoiar é apresentar alternativas, avaliar o risco e construir, com a própria pessoa, um percurso para a segurança e a recuperação.

Esta articulação é particularmente importante após a separação, porque o fim da relação nem sempre representa o fim da violência. O controlo e as ameaças podem prosseguir através dos filhos, das responsabilidades parentais ou dos processos judiciais. Se cada instituição analisar apenas um episódio, pode não reconhecer a continuidade do padrão de poder e controlo.

Embora a violência doméstica possa atingir qualquer pessoa, importa reconhecer que afeta sobretudo as mulheres. Também as crianças devem ser reconhecidas e escutadas de acordo com a sua idade e maturidade. Não são meras acompanhantes da vítima adulta, nem observadoras passivas. Proteger a vítima adulta e proteger as crianças não são objetivos concorrentes: são dimensões inseparáveis da mesma intervenção.

Em Guimarães e nos restantes municípios da Comunidade Intermunicipal do Ave, a qualidade da proteção depende da capacidade de construir pontes entre quem previne, sinaliza, acolhe, investiga, decide e acompanha. A RIAVVE [Rede Intermunicipal de Apoio à Vítima de Violência Doméstica] traduz esta visão territorial e integrada. Porém, a existência formal de uma rede não basta: a sua eficácia depende da cooperação efetiva, da clareza das responsabilidades e da continuidade do acompanhamento.

O trabalho em rede exige profissionais qualificados, formação contínua, supervisão e procedimentos comuns. Melhorar a resposta não passa apenas por pedir mais empatia individual. Exige transformar práticas, aproximar instituições e assumir responsabilidades coletivas.

Uma verdadeira rede de proteção não pode ser um labirinto onde a vítima se perde. Deve ser uma estrutura segura, na qual todas as portas conduzem a uma resposta articulada. Porque ouvir sem julgar é reconhecer a dignidade de quem procura ajuda. E proteger sem revitimizar é garantir que a coragem de falar encontra, finalmente, uma resposta à altura.



Ao redor do mundo

TEXTO: ANA SILVA • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



WOMAN UNKNOWN SURPREENDE O FESTIVAL DE CINEMA DE VENEZA E ARREBATA O LEÃO DE OURO

A 83.ª edição do Festival de Cinema de Veneza terminou a 12 de setembro com um desfecho que ninguém previa. "Woman Unknown", da realizadora dinamarquesa May el-Toukhy, passou à frente do favorito "Possible Love", do cineasta da Coreia do Sul Lee Chang-dong, e saiu da Sala Grande com o Leão de Ouro. A produção, uma coprodução entre Dinamarca, Letônia e Suécia, acompanha uma jovem empregada doméstica cujo futuro é ameaçado pela relação que manteve com um soldado alemão durante a Segunda Guerra Mundial.

Era o único filme da competição assinado por uma mulher, e a vitória colocou el-Toukhy como a oitava realizadora a conquistar o prêmio máximo do festival.

APPLE ABRE NOVA ERA COM O PRIMEIRO IPHONE DOBRÁVEL E TROÇA DE LIDERANÇA

A Apple realizou a 9 de setembro o seu evento anual no Steve Jobs Theater, em Cupertino, onde apresentou o iPhone 18 Pro, o iPhone 18 Pro Max e o iPhone Duo, o primeiro smartphone dobrável da história da empresa. A apresentação, com o mote "Surprise and Shine", foi pensada como marco inicial de uma nova fase para a gigante de Cupertino. O evento assinalou também uma mudança histórica: após 15 anos à frente da empresa, Tim Cook deixou o cargo de CEO e foi sucedido pelo engenheiro de hardware John Ternus.



NASA LANÇA TELESCÓPIO DE 4,3 MIL MILHÕES DE DÓLARES À CAÇA DA ENERGIA ESCURA

O telescópio espacial Nancy Grace Roman descolou a bordo de um foguetão Falcon Heavy da SpaceX a partir de Cabo Canaveral, na Florida, às 7h26 locais, dando início a uma missão avaliada em 4,3 mil milhões de dólares.

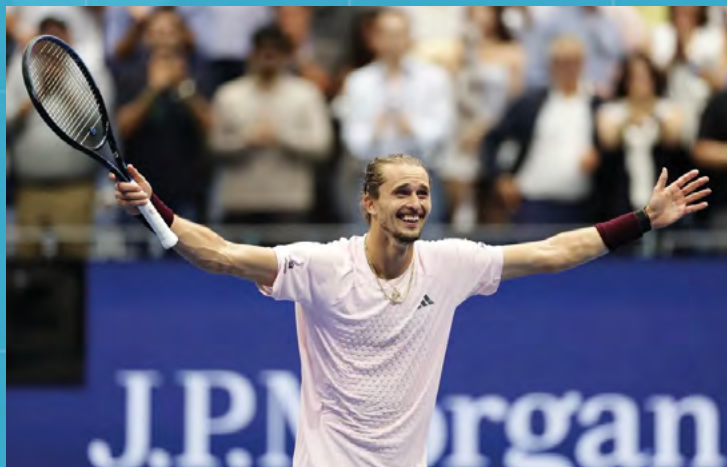
A missão está desenhada para durar entre cinco e dez anos e observar alguns dos fenómenos mais exóticos do universo. O observatório segue agora rumo ao seu destino final, uma órbita a cerca de 1,6 milhões de quilómetros da Terra, onde poderá começar a observar o céu já em dezembro. A NASA descreve o Roman como o seu próximo "grande observatório".



ZVEREV TRAVA O SONHO AMERICANO E CONQUISTA O US OPEN

Alexander Zverev venceu a 13 de setembro o segundo título do Grand Slam da sua temporada de 2026, ao derrotar o favorito da casa Ben Shelton por 6/3, 7/6 (2), 5/7 e 6/2 na final do US Open. O encontro durou três horas e 33 minutos.

Aos 29 anos, o alemão tornou-se o quarto homem da Era Open a conquistar os seus dois primeiros títulos do Grand Slam na mesma época, depois de ter levantado o troféu de Roland Garros. Shelton, que procurava pôr fim a um jejum dos Estados Unidos de 23 anos, foi generoso no discurso, dizendo ao adversário que talvez fosse o melhor jogador do mundo este ano. Zverev recebeu o troféu das mãos de Jimmy Connors, além de 5,5 milhões de dólares em prêmio monetário.





CAPELA DE NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

DEVOLVER UM PATRIMÓNIO VALIOSO À COMUNIDADE

TEXTO: ELISEU SAMPAIO FOTOGRAFIAS: CMG

Uma das mais relevantes expressões do património religioso, artístico e cultural de Guimarães está a ser alvo de um exigente processo de conservação e restauro.

Depois de uma primeira intervenção estrutural, a recuperação entra agora numa fase decisiva, dedicada à valorização do recheio artístico da Capela de Nossa Senhora da Conceição, em Azurém. Um projeto que nasceu há mais de uma década e que tem sido construído com o envolvimento da Paróquia, do Município e de uma comunidade mobilizada para não deixar desaparecer um legado com séculos de história.

Entre paredes que testemunharam batismos, casamentos, celebrações e momentos decisivos da vida de muitas famílias vimaranenses, permanece um dos mais ricos exemplares do património religioso do concelho. Um espaço onde a arquitetura, a pintura, a talha dourada, o azulejo e a música se encontram numa composição artística singular.

Durante anos, porém, a passagem do tempo deixou marcas profundas. O avançado estado de degradação do edifício ameaçava a preservação deste património, tornando inevitável uma intervenção de fundo. A resposta começou a ser preparada há mais de uma década e, hoje, a recuperação aproxima-se de uma fase decisiva.

O Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, visitou os trabalhos, acompanhado pelo Arcebispo Primaz de Braga, D. José Cordeiro, do pároco de Nossa Senhora da Conceição, Padre Leonel Cunha e de Rui Machado, presidente da Junta de Freguesia de Azurém. A visita permitiu perceber a dimensão do trabalho já realizado e, sobretudo, aquilo que ainda está a ser feito para devolver à comunidade a totalidade da beleza deste espaço.

“Projetar o futuro e construir o futuro passa por conhecer o nosso passado, honrá-lo e dignificá-lo”, afirmou Ricardo Araújo, resumindo numa frase o sentido de uma intervenção que ultrapassa a simples recuperação de um edifício.

Para o autarca, a Capela de Nossa Senhora da Conceição representa um dos exemplos maiores de um património religioso que é parte integrante da identidade vimaranense.

“Guimarães tem uma grande riqueza, um grande património material que resulta muito da nossa história, da nossa atividade social, económica, mas também religiosa. E, de facto, temos esse privilégio de ter um grande património religioso por todo o nosso concelho que precisa de, progressiva e faseadamente, ser recuperado”, destacou.

UMA OBRA INICIADA HÁ MAIS DE UMA DÉCADA

A ideia de recuperar a Capela não nasceu agora. O processo começou há mais de dez anos, ainda durante o período em que a paróquia era conduzida pelo Padre Queiroz, que, juntamente com uma equipa e com o apoio dos paroquianos, lançou as bases de uma intervenção que viria a ganhar dimensão ao longo dos anos.

O atual pároco, Padre Leonel Cunha, assumiu posteriormente a condução desse processo e encontrou uma vontade já instalada na comunidade. “Esta ideia surge já há mais de 10 anos, com uma equipa anterior a mim, com o Sr. Padre Queiroz, que teve a bela ideia, juntamente com outra equipa, de começar toda esta recuperação, muito por força, também, de todos os



A CAPELA DEVERÁ CONTINUAR A SER UM LUGAR DE CULTO, MAS PODERÁ TAMBÉM ASSUMIR-SE COMO ESPAÇO DE CULTURA

mais para outro lado. Tem que ser no local certo”, comparou o pároco. A metáfora traduz a delicadeza do trabalho.

A recuperação de um edifício desta natureza exige conhecimento técnico, rigor e uma intervenção minuciosa sobre peças que não podem ser tratadas como elementos comuns de construção. “Porque é tão minucioso, porque é tão cuidado, porque é tão delicado, a obra torna-se extremamente cara, porque estamos a falar em arte, em arte valiosa”, acrescentou. A Capela, de origem no século XVII e posteriormente ampliada e remodelada no início do século XVIII, conserva no seu interior uma extraordinária conjugação de elementos artísticos. A talha dourada e os azulejos historiados do século XVIII assumem especial destaque, numa composição que inclui ainda pinturas, escultura e um órgão de tubos.

Para D. José Cordeiro, Arcebispo Primaz de Braga, a primeira visita ao interior da Capela revelou uma realidade que superou as expectativas. “Foi uma bela surpresa, foi a primeira vez que entrei aqui nesta capela e estou verdadeiramente fascinado”, confessou. O responsável pela Arquidiocese de Braga considera que o conjunto artístico funciona quase como uma “catequese integral”, na medida em que a beleza do espaço transmite uma mensagem que ultrapassa a dimensão estética. “Quem entra aqui sente-se abraçado pelo mistério de Deus expresso na Imaculada Conceição”, afirmou.

paroquianos”, explicou. É uma história de continuidade. Uma geração começou o trabalho, outra deu-lhe seguimento e uma comunidade inteira foi sendo chamada a participar.

A primeira etapa centrou-se na recuperação estrutural do edifício. Foram intervencionados os telhados, paredes e soalhos, a torre sineira, a sacristia e o anexo de ligação à Capela. Uma intervenção de grande dimensão que permitiu travar o processo de degradação e criar as condições necessárias para avançar para uma segunda fase, mais delicada: a recuperação do recheio artístico integrado.

Os trabalhos contam com o apoio da Câmara Municipal de Guimarães, da Fábrica da Igreja da Paróquia de Nossa Senhora da Conceição, dos paroquianos, dos Nicolinos e de particulares, empresas e entidades que se associaram ao projeto.

É precisamente nesta mobilização coletiva que os responsáveis encontram uma das principais razões para o sucesso do processo. “Sente-se abraçada por essa força também de querer dar uma resposta que é, no fundo, devolver um espaço que é de todos, que é de todos”, sublinhou o Padre Leonel Cunha.

O DESAFIO DE RECUPERAR A ARTE QUE ESTÁ DENTRO DAS PAREDES

A atual fase é particularmente exigente. Não se trata apenas de reparar ou substituir elementos degradados. Trata-se de intervir sobre património artístico de elevado valor, onde cada detalhe pode esconder séculos de história.

O projeto “Valorização e Promoção do Recheio Artístico Integrado da Capela de Nossa Senhora da Conceição” foi aprovado para financiamento através do Programa NORTE 2030, no âmbito da medida dedicada ao reforço do papel da cultura e do turismo sustentável no desenvolvimento económico, na inclusão social e na inovação social. O investimento global ascende a 417.165 euros, contando com um apoio financeiro da União Europeia de 285 mil euros.

O valor revela a dimensão da intervenção, mas também a sua complexidade. “Todo esse cuidado é como mexer no nosso interior. E, quando nós vamos mexer no nosso interior, tem que ser com o bisturi certo, que não pode ser nem mais ao lado, nem

“LIMPAR O PÓ DA HISTÓRIA”

A intervenção não pretende congelar a Capela num passado distante. Pelo contrário, a intenção da Paróquia é que a recuperação permita reabrir o espaço à comunidade e estabelecer uma ligação entre a sua memória histórica e a vida contemporânea. A Capela deverá continuar a ser um lugar de culto, mas poderá também assumir-se como espaço de cultura, acolhendo iniciativas que dialoguem com o património que existe dentro das suas paredes.

Concertos, apresentações literárias, declamações de poesia e outras manifestações culturais poderão encontrar aqui um cenário particularmente singular. “Queremos dar um sinal de que aquilo que é passado também está inscrito no hoje, no presente, e queremos que isso, de facto, não seja apenas um passado, mas que esse passado tenha história, tenha vida, e que a cultura se continue a fazer a partir da vida que nós hoje vivemos”, explicou o Padre Leonel Cunha.

É uma visão partilhada por D. José Cordeiro, que falou numa “nova cultura da valorização do antigo, tornando-o sempre novo”. “É nesta hermenêutica da continuidade que nós conseguimos dar memória à História e, sobretudo, dar memória ao futuro”, defendeu.

O Arcebispo considerou que a recuperação é também um dever para com toda a comunidade. Não apenas para os crentes, mas para todos os que encontram neste património uma parte da história e da identidade de Guimarães. “A beleza que as pessoas encontram aqui como peregrinos ou como turistas ou como simples curiosos vai-lhes fazer bem à alma, ao corpo, à mente e por isso é também um serviço público, é um serviço ao bem comum”, afirmou.

UMA COMUNIDADE MOBILIZADA

Se o projeto avançou, foi também porque a recuperação da Capela nunca foi encarada como uma responsabilidade exclusiva da Paróquia. Ao longo dos anos, particulares, empresas, instituições, associações e entidades públicas contribuíram para o processo. A Câmara Municipal de Guimarães assumiu-se como uma das principais parceiras, mas a mobilização da comunidade foi igualmente determinante.

A Paróquia encontrou na cultura uma das formas de aproximar a comunidade do projeto. Os concertos solidários tornaram-se uma das iniciativas mais relevantes de angariação de fundos e levaram à Igreja de Nossa Senhora da Conceição nomes como Cuca Roseta, Sofia Escobar, Ana Bacalhau e João Pedro Pais. Este ano, a iniciativa regressa a 11 de dezembro, com Tiago Bettencourt como protagonista.

A lógica é simples: transformar a cultura em instrumento de preservação do património. O Padre Leonel Cunha reconheceu que ainda há trabalho financeiro a realizar para completar uma intervenção tão exigente, mas garante que a comunidade continuará a ser chamada a participar. “Vamos continuar a envolver toda a comunidade, também a partir da cultura, como temos feito até aos dias de hoje”, afirmou.

Os concertos realizam-se na Igreja de Nossa Senhora da Conceição, que entretanto foi também alvo de um projeto de melhoramento acústico, destinado a melhorar as condições para as celebrações litúrgicas e para a realização de eventos culturais. A intervenção acústica permitiu melhorar significativamente a inteligibilidade da palavra e criar melhores condições para concertos e outras iniciativas, procurando conciliar a utilização contemporânea do espaço com a preservação das suas características arquitetónicas.

UM PATRIMÓNIO PARA VOLTAR A SER VIVIDO

A recuperação da Capela não se esgota na obra física. Há uma segunda dimensão, talvez mais difícil de medir: devolver o espaço à vida quotidiana da comunidade. O Padre Leonel Cunha falou com particular emoção da vontade de recuperar o hábito de os vimaranenses entrarem naquele espaço, não apenas



para visitar um monumento, mas para o viver. “Este espaço seja retomado, seja habitado novamente por essas gentes que viram aqui nascer a sua vida a partir dos batismos, a partir dos casamentos, a partir das celebrações”, afirmou.

A intenção é que quem regressar encontre não apenas uma Capela recuperada, mas um lugar que continue a transmitir familiaridade e pertença. “Quando eles chegam aqui e veem esta Capela nesta forma já assim, sentem-se como que em casa, abraçados por alguém de quem gostam muito”, acrescentou. É também essa relação entre memória e futuro que Ricardo Araújo considera essencial. “Preservar o futuro passa por recuperar o passado”, afirmou o Presidente da Câmara Municipal de Guimarães.

O autarca espera que os trabalhos possam estar concluídos em breve, permitindo devolver a Capela à comunidade religiosa, aos vimaranenses e a todos os visitantes.

PUB



**Meu
super**

CREIXOMIL

Rua da Índia
N.º 462, Loja 4
Guimarães

RONFE

Alameda Professor
Abel Salazar, N.º 29
Guimarães

TROFA

Rua Costa Ferreira
N.º 100, Loja 4

NOVAIS

Vila Nova de
Famalicão



UM “ATO DE AMOR” AO PATRIMÓNIO

Para D. José Cordeiro, aquilo que está a acontecer em Azurém pode ser resumido numa expressão: um ato de amor. “É possível reerguer, como que reconstruir a beleza deste lugar. Num ato de amor”, afirmou. Mas é também um dever cívico, acrescentou o Arcebispo, porque o património não pertence apenas a quem o administra no presente. É uma herança recebida e uma responsabilidade perante quem virá depois. A Capela de Nossa Senhora da Conceição é, nesse sentido, uma espécie de ponte entre séculos.

Nas suas paredes permanecem referências ao universo artístico e religioso dos séculos XVII e XVIII, mas a recuperação procura garantir que essa linguagem continue a ser compreendida no século XXI. O próprio D. José Cordeiro encontrou no espaço elementos que considera particularmente raros, incluindo representações de anjos associados a pautas musicais e um conjunto artístico que, no seu entendimento, permite “ver a voz do Cântico dos Cânticos”.

“Há aqui uma linguagem que perpassa todos os séculos, aquilo que falávamos, a linguagem da beleza, a linguagem do amor, a linguagem do modo como o ser humano tenta expressar aquilo que é indizível”, descreveu.

INAUGURAR NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2027

O calendário apontado pela Paróquia é ambicioso: concluir o processo e inaugurar a Capela recuperada no primeiro semestre de 2027. Será o momento de fechar um ciclo iniciado há mais de dez anos e, simultaneamente, abrir outro.

“Esse é o nosso desejo, de que, de facto, no primeiro semestre de 2027, nós consigamos estar aqui, a inaugurar e a contemplar a vida escondida nestas paredes, que se revelará a todos os vimaranenses e continuará a dar vida a toda a comunidade da Nossa Senhora da Conceição”, afirmou o Padre Leonel Cunha.

Quando esse momento chegar, não estará apenas concluída uma obra. Estará cumprida uma parte de uma responsabilidade coletiva. A Capela de Nossa Senhora da Conceição não é apenas um edifício religioso. É memória, arte, devoção, identidade e comunidade. É um testemunho de diferentes épocas e das pessoas que, geração após geração, encontraram ali um lugar de encontro com a fé e consigo próprias.

A sua recuperação é, por isso, mais do que uma operação de conservação. É uma forma de garantir que aquilo que foi construído, vivido e transmitido ao longo de séculos não termina no presente.

PUB

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



Arrecadações da Quinta

Travessa Ferreira de Castro s/n (GUIMARÃES)

arrecadacoesdaquinta@gmail.com

facebook/arrecadacoes

253 539 500



Parceria

OS SEUS DIREITOS NAS TELECOMUNICAÇÕES



Sabe realmente o que está a pagar todos os meses na sua fatura? Vale a pena perder alguns minutos para a analisar. Verifique o valor da mensalidade, os descontos aplicados, eventuais serviços adicionais, comunicações extra e se existem acertos ou outros valores cobrados. Quanto mais conhecer a sua fatura, mais fácil será identificar erros ou custos desnecessários.

Se está a pensar mudar de operadora, há alguns aspetos importantes a confirmar. Verifique a data em que termina o período de fidelização e informe-se sobre os encargos que poderá ter caso pretenda cancelar o contrato antes desse prazo. Se decidir mudar, comunique essa intenção por escrito e respeite o prazo de aviso previsto no contrato, que, na maioria dos casos, é de 30 dias.

Sabia que, em determinadas situações, pode pedir a suspensão do contrato? Isto pode acontecer, por exemplo, se perder a habitação onde o serviço está instalado, se mudar de residência para o estrangeiro, se estiver numa situação de doença prolongada, desemprego ou baixa médica. A suspensão mantém-se enquanto durar a situação que a justificou.

E para poupar? A DECO deixa-lhe algumas sugestões simples: reveja regularmente o pacote que tem contratado, compare ofertas de outras operadoras, confirme se continua a beneficiar dos descontos acordados e contacte o seu operador para saber como bloquear serviços que não utiliza ou definir limites de consumo.

Por fim, uma nota importante: algumas operadoras disponibilizam descontos a pessoas com Atestado Médico de Incapacidade Multiuso. Estes apoios não são obrigatórios e variam de operador para operador, pelo que vale a pena informar-se diretamente junto da sua empresa de telecomunicações.

Conhecer os seus direitos é o primeiro passo para fazer escolhas mais informadas e evitar gastos desnecessários.

Informe-se connosco.

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

GREENWASHING SEPARAR O TRIGO DO JOIO

Nos últimos anos, os consumidores têm demonstrado uma preocupação crescente com a sustentabilidade, valorizando produtos mais eficientes, duráveis e com menor impacto ambiental. Esta mudança de hábitos é positiva e mostra que a sustentabilidade passou a fazer parte das decisões de compra de muitas famílias.

Algumas empresas, conscientes desta tendência e do peso que estes critérios assumem nas decisões de compra, procuram frequentemente apresentar-se como ambientalmente responsáveis. Contudo, nem sempre essa comunicação corresponde à prática real.

É neste contexto que surge o Greenwashing, fenómeno que exige atenção redobrada por parte do consumidor. O greenwashing é uma estratégia de comunicação que cria a aparência de responsabilidade ambiental sem correspondência real na prática da empresa. Trata-se de uma técnica de marketing através da qual uma entidade afirma cumprir determinadas metas de proteção do ambiente ou apresentar um desempenho ambiental positivo, quando tal não ocorre de forma efetiva.

Na prática, isto pode acontecer através de expressões vagas, como "eco", "natural", "verde" ou "amigo do ambiente", sem qualquer explicação ou prova que sustente essas alegações. Outras vezes, destaca-se uma pequena melhoria ambiental para desviar a atenção de impactos muito mais significativos.

Por isso, antes de acreditar numa mensagem publicitária, vale a pena fazer algumas perguntas. A empresa apresenta provas concretas do que afirma? Existem certificações reconhecidas e independentes? A informação é clara e transparente ou limita-se a usar palavras apelativas?

Um consumidor informado não compra apenas pela embalagem ou pelo slogan. Compara informações, procura fontes credíveis e não hesita em esclarecer dúvidas antes de tomar uma decisão.

Sempre que tiver questões sobre alegações ambientais ou sobre os seus direitos enquanto consumidor, procure informação junto da DECO.



M & COSTAS[®] FESTIVAL AUTOMÓVEL

25 A 27 SETEMBRO
MULTIUSOS DE GUIMARÃES

ENTRADA GRATUITA



+200
VIATURAS

ATÉ
12.000€
DE DESCONTO

+9
MARCAS

