+G
MAISGUIMARAES
A REVISTA DA CIDADE BERÇO

N163 MENSAL: NOVEMBRO 2026
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR ELISEU SAMPAIO



Valentyna Ivanchuk

GUIMARÃES, A CIDADE ESCOLHIDA PELO CORAÇÃO

PAULA MATOS DA COSTA QUER APROXIMAR GUIMARÃES DA GUINÉ-BISSAU ATRAVÉS DA COOPERAÇÃO E DA CULTURA **MÊS DA ECONOMIA** O DESAFIO DE GUIMARÃES, TRANSFORMAR CONHECIMENTO EM VALOR **VALTER HUGO MÃE** "O MAIOR PERIGO PARA A HUMANIDADE É DEIXARMOS DE PENSAR"



ZOME GUIMARÃES ASA E MENDES RIBEIRO APRESENTAM O ARCELA VISION

TEXTO E FOTOGRAFIAS: MAIS GUMARÃES

Empreendimento habitacional com 143 frações foi apresentado em cerimónia no Hotel de Guimarães. Cerca de metade das habitações já se encontra reservada. O evento serviu também para dar a conhecer a nova identidade da Mendes Ribeiro, empresa familiar com 42 anos de atividade, e assinalar os sete anos de parceria com a Zome Guimarães ASA.

O Hotel de Guimarães acolheu, a 6 de novembro, a apresentação do Arcela Vision, um novo empreendimento habitacional que pretende contribuir para a oferta de habitação de padrão elevado em Guimarães.

Promovido pela Mendes Ribeiro, e comercializado pela Zome Guimarães ASA, o encontro reuniu parceiros, convidados e representantes institucionais, num momento que serviu também para dar a conhecer uma nova etapa na história de uma empresa familiar com mais de quatro décadas de atividade. Entre os presentes estiveram Eduardo Fernandes, em representação da Câmara Municipal de Guimarães, e Daniel Rodrigues, presidente do Conselho de Administração da Vimágua.

A sessão teve um significado particular para a empresa de construção e promoção imobiliária, que aproveitou a ocasião para apresentar a sua renovada identidade corporativa, partilhando com os presentes o percurso construído ao longo de 42 anos, os valores que sustentam a sua atividade e a visão que pretende imprimir aos projetos futuros.

David Mendes Ribeiro, representante da segunda geração da empresa, assumiu um papel central neste momento, destacando a importância da continuidade do projeto familiar e do trabalho desenvolvido ao longo de várias décadas.







A apresentação incluiu uma homenagem aos fundadores, reconhecendo o contributo de quem lançou as bases da empresa, bem como o envolvimento dos colaboradores que têm acompanhado o seu crescimento.

A nova identidade pretende refletir a evolução da Mendes Ribeiro, mantendo uma ligação aos princípios que marcaram o seu percurso: qualidade, transparência, confiança e compromisso com os clientes. Uma continuidade que procura conjugar a experiência acumulada com uma abordagem renovada ao setor imobiliário e às exigências atuais do mercado habitacional.

UM NOVO PROJETO HABITACIONAL NA ZONA DA ARCELA

O principal destaque do encontro foi a apresentação do Arcela Vision, empreendimento localizado na zona da Arcela, em Guimarães, que integra 143 frações habitacionais. O projeto surge com o propósito de responder à procura de habitação no concelho, através de uma proposta que procura conciliar arquitetura contemporânea, qualidade de construção e soluções pensadas para diferentes necessidades familiares.

Num contexto em que a oferta habitacional e a capacidade de acesso à habitação continuam a representar desafios para muitas famílias, o empreendimento pretende posicionar-se num segmento de qualidade elevada, procurando, simultaneamente, manter uma resposta ajustada à classe média.

A conceção do Arcela Vision assenta numa abordagem que privilegia a funcionalidade dos espaços e a relação entre a habitação e o ambiente envolvente. A valorização da luz natural constitui uma das características destacadas, assim como a ligação entre os espaços interiores e exteriores, procurando criar ambientes mais amplos, confortáveis e adaptados à vivência quotidiana.

As áreas comuns em open space e a seleção cuidada de materiais são outros dos elementos apresentados como diferenciadores do projeto. A intenção passa por proporcionar habitações que combinem uma linguagem arquitetónica atual com soluções práticas, sem descurar os aspetos relacionados com o conforto e a qualidade de vida.

Durante a apresentação foi ainda revelado que cerca de 50% das frações já se encontram reservadas, um indicador da procura registada pelo empreendimento ainda nesta fase de comercialização. Os convidados tiveram também oportunidade de conhecer as condições especiais de aquisição e investimento disponibilizadas no âmbito do projeto.



SETE ANOS DE PARCERIA ENTRE AS DUAS EMPRESAS

O encontro teve igualmente um significado especial para a relação entre a Zome Guimarães ASA e a Mendes Ribeiro, que assinalaram sete anos de parceria. Uma ligação profissional que tem permitido desenvolver projetos em conjunto e que encontra agora no Arcela Vision mais um momento de colaboração.

A parceria entre as duas estruturas assenta na articulação entre a experiência da Mendes Ribeiro na promoção e desenvolvimento imobiliário e o conhecimento do mercado e acompanhamento comercial assegurado pela Zome Guimarães ASA.

Ao longo destes sete anos, a relação foi sendo consolidada através de objetivos comuns e de uma visão partilhada sobre a importância de acompanhar os clientes ao longo de todo o processo de aquisição de habitação.

A apresentação do Arcela Vision simboliza, assim, não apenas o lançamento de um novo empreendimento, mas também a continuidade de uma relação que se pretende projetar no futuro.















PUB

Temos tudo para o seu automóvel!

BATERIAS AUTO I MOTO I EMPILHADORES I BARCOS
CHAPARIA I MECÂNICA I 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

25 ANOS
Desde janeiro 1998

CASA DAS BATERIAS
PEÇAS E ACESSÓRIOS AUTOMÓVEL

PME líder '21

DISTRIBUIDOR OFICIAL TUDOR LIQUI MOLY

GUIMARÃES BARCELOS VISEU

WWW.CASADASBATERIAS.COM

PUB



A PRIMEIRA DEPOIS DA CEIA MAIORES NOMES DO HIP-HOP PORTUGUÊS JUNTAM-SE NO MESMO PALCO

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOS: DOUBLE VISION

A 26 de dezembro, o Multiusos de Guimarães recebe um encontro inédito de alguns dos nomes mais marcantes do hip-hop em língua portuguesa. Mundo Segundo & Sam The Kid, Força Suprema, Regula e Bezegol, acompanhado pela Rude Bwoy Banda, partilham, pela primeira vez, o mesmo cartaz, numa noite que promete celebrar três décadas de música, histórias e cultura urbana.

Promovida pela Double Vision, "A Primeira Depois da Ceia" abre portas às 19h00 e apresenta um programa com cerca de cinco horas de música, ao longo das quais poderão surgir temas inéditos e colaborações inesperadas em palco, possibilidades já antecipadas pela organização na conferência de imprensa de apresentação do evento. Mais do que um concerto, a iniciativa propõe um encontro de gerações, estilos e geografias, num momento em que as celebrações de Natal dão lugar à vontade de voltar a estar junto, desta vez ao ritmo do hip-hop.

Mas esta noite não vive apenas do palco principal. O foyer transforma-se num espaço dedicado à cultura urbana, com dança de rua, tatuadores, barbeiros, consolas de jogos e arte urbana. O evento contará ainda com o Palco RAP, dedicado a artistas emergentes, enquanto os DJ sets prolongam a festa pela madrugada. Os nomes consagrados do cartaz partilham, assim, o espaço com uma nova geração de talentos, numa celebração que valoriza tanto o legado como o futuro da cultura hip-hop.

A ambição da organização vai além desta primeira edição. A Double Vision pretende transformar "A Primeira Depois da Ceia" num encontro anual dedicado à música e à cultura urbana, afirmando Guimarães como ponto de encontro de artistas e públicos de diferentes gerações. A diversidade do cartaz, que aproxima Norte e Sul, Portugal e Angola, rap e reggae, reflete a dimensão e a influência que esta cultura conquistou ao longo das últimas décadas.



DE GAIA A CHELAS, UMA HISTÓRIA CONSTRUÍDA EM CONJUNTO

Sam The Kid, nome artístico de Samuel Mira, cresceu em Chelas, Lisboa, e estreou-se em 1999 com Entre(tanto), afirmando-se como um dos rappers e produtores mais influentes do país. Integra também os Orelha Negra e esteve ligado a projetos como Classe Crua e TV Chelas.

Mundo Segundo, nascido em Vila Nova de Gaia em 1978, é um dos elementos dos Dealema, grupo formado em 1996 e uma das referências mais duradouras do rap nacional. Paralelamente, construiu uma sólida carreira a solo, com trabalhos como Segundo o Ancião.

Juntos, representam uma ligação artística que ultrapassa fronteiras geográficas e atravessa diferentes gerações. Temas como "Tu Não Sabes", "Brasa" e "Gaia e Chelas" traduzem uma cumplicidade construída ao longo dos anos, assente numa visão partilhada da música e da cultura hip-hop.

SAM THE KID E REGULA: UM NOVO TEMA ANTES DO REENCONTRO EM GUIMARÃES

O encontro de Guimarães ganha particular atualidade depois de Sam The Kid e Regula terem lançado, a 2 de novembro, "Homem do Meio", uma nova colaboração que antecedeu o concerto Mais Pesados da Capital, realizado a 14 de novembro, na MEO Arena, em Lisboa.

O espetáculo reuniu Sam The Kid, Regula, Valete e Xeg, quatro figuras fundamentais do hip-hop português, num momento de celebração dos seus percursos e da influência que exerceram sobre diferentes gerações. O novo tema reforça uma ligação artística de longa data e aborda questões relacionadas com a independência, a autenticidade e a integridade no percurso musical.

A 26 de dezembro, Sam The Kid e Regula voltam a integrar o mesmo cartaz, desta vez em Guimarães, no âmbito de "A Primeira Depois da Ceia". O público terá, assim, uma nova oportunidade de assistir ao vivo a dois dos protagonistas deste recente encontro, agora num espetáculo que alarga a celebração a outras referências do hip-hop nacional e lusófono.

DE LUANDA À PERIFERIA LISBOETA

Com raízes em Angola e um percurso profundamente ligado a Portugal, os Força Suprema afirmaram-se como uma das formações mais influentes do rap lusófono. O coletivo, cuja história remonta a 1998, construiu uma identidade musical marcada pelas experiências de vida, pelas ligações entre diferentes territórios e por uma escrita que combina vivências pessoais com retratos sociais.

Projetos como FS4Life e o álbum E a União Fez a Força (2016) consolidaram o grupo como uma referência do hip-hop em língua portuguesa. Em 2017, conquistaram três distinções nos Angola Music Awards, confirmando o reconhecimento alcançado. Em 2026, deram continuidade ao seu percurso discográfico, mantendo uma forte ligação ao público e à comunidade que acompanhou a sua evolução.

DUAS VOZES, DOIS CAMINHOS

Regula, nome artístico de Nuno Lopes, iniciou o seu percurso musical em 1996, com os Duke Skill, e construiu uma carreira marcada pela autenticidade, pelo humor e por uma escrita direta e reconhecível. De Casca Grossa (2015) a Ouro Sobre Azul (2022), passando pelo registo ao vivo Unplugged (2024), o artista tem atravessado diferentes momentos do rap português sem perder a identidade que o distingue.

Bezegol acrescenta outra sonoridade ao cartaz, cruzando reggae, rap e influências da música urbana com uma forte componente de intervenção social. Acompanhado pela Rude Bwoy Banda, apresenta uma proposta musical em que a energia dos concertos ao vivo se alia a mensagens de consciência social, dando voz a histórias e realidades frequentemente afastadas dos grandes palcos.
Versos com morada: a palavra como identidade

O hip-hop é, antes de tudo, uma cultura construída também através da palavra. Nas histórias destes artistas, os bairros, as ruas e as comunidades assumem um papel central: de Chelas a Gaia, das periferias de Lisboa aos musseques de Luanda, cada percurso transporta referências e experiências que ajudam a compreender a evolução do género.

Os Força Suprema deram expressão às vivências de diferentes comunidades ligadas a Angola e Portugal. Bezegol encontrou na música um veículo de consciência e intervenção social. Sam The Kid e Mundo Segundo transformaram as suas origens em matéria-prima para uma escrita que aproxima geografias e gerações. Regula, por sua vez, afirmou uma linguagem própria, feita de observação, ironia e identidade.

Mais do que entretenimento, estas músicas constituem um registo de experiências individuais e coletivas, dando visibilidade a histórias que encontram no hip-hop uma forma de expressão. É também essa dimensão cultural que "A Primeira Depois da Ceia" pretende celebrar: o poder da música para aproximar pessoas, preservar memórias e criar novas ligações.

"A Primeira Depois da Ceia" realiza-se a 26 de dezembro no Multiusos de Guimarães, com abertura de portas às 19h00. Os bilhetes estão disponíveis na Ticketline, com preços entre 27 € e 55 €.





N163 | NOVEMBRO 2026

COM SINAL MAIS NESTA EDIÇÃO

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



AGENDA CULTURAL



PAULA MATOS DA COSTA



EMPREENDIMENTO ARCELA VISION





VALTER HUGO MÃE



MÊS DA ECONOMIA



MULTIUSOS CELEBROU 25 ANOS

NÃSENHORI

restaurante

Amigos em casa?

SERVIÇO PRÓPRIO DE ENTREGAS

916 997 585

Segue-nos nas Redes Sociais

VÊ O MENU E FAZ A TUA ENCOMENDA

EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIO



LEIA A REVISTA
EM FORMATO DIGITAL

QUANDO O CORAÇÃO ENCONTRA O SEU LUGAR

Há histórias que nos recordam que uma comunidade não se constrói apenas com ruas, monumentos ou tradições. Constrói-se, sobretudo, com pessoas, com gestos de acolhimento e com a capacidade de fazer alguém sentir que pertence a um lugar.

Chegou a Portugal em 2013, vinda da Ucrânia, depois de ter vivido seis anos na República Checa. Trazia sonhos, vontade de trabalhar e a determinação de construir uma vida melhor. Encontrou em Guimarães muito mais do que um destino: encontrou uma casa.

Começou praticamente do zero, enfrentou as dificuldades de uma nova língua, investiu na sua formação e abriu o seu primeiro espaço profissional num pequeno recanto, debaixo de umas escadas. Dez anos depois, celebra um percurso feito de trabalho, persistência e reconhecimento. Mas há uma dimensão desta história que merece particular destaque: a forma como se integrou na comunidade vimaranense.

Valentyna fala de Guimarães com um carinho que não se ensina. Conhece as pessoas, cumprimenta os vizinhos, valoriza os pequenos gestos e sente-se parte de um bairro que considera família. Não se coloca na condição de alguém que está de passagem. Assume-se como parte da comunidade que a recebeu e à qual também dá o seu contributo. A sua história deixa-nos uma reflexão importante sobre integração.

Esta não acontece apenas através de políticas, documentos ou oportunidades de trabalho. Faz-se também de proximidade, respeito, disponibilidade e reciprocidade. Quem chega precisa de encontrar portas abertas, mas também de ter vontade de participar, construir relações e criar raízes.

Há ainda uma Ucrânia que Valentyna transporta consigo, uma família que continua a viver sob a ameaça da guerra e a esperança de um regresso em segurança. Nem por isso deixou de construir o presente.

Guimarães deve orgulhar-se de histórias como esta. Porque uma cidade verdadeiramente acolhedora não é apenas aquela que recebe quem chega. É aquela onde essas pessoas acabam por sentir que também são de cá.

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 relacionação 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 Nº 490
4805-284 Ponte Guimarães

Registado na Entidade Reguladora Para a Comunicação Social, sob o nº. 126 352
ISSN 2182/9276 **Depósito Legal nº.** 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, 1º Piso, Salas C
4810-525 Guimarães

/MAISGUIMARAES

PUB

GUIMARÃES

BUXA

RESTAURANTE ~ SNACK

LARGO DA OLIVEIRA

CENTRO HISTÓRICO DE GUIMARÃES



TÂNIA SALGADO

QUEBRAR O CICLO COMEÇA POR NÃO FICAR INDIFERENTE

A violência nem sempre se vê. Nem sempre deixa marcas no corpo. Pode estar num telemóvel vigiado, no dinheiro controlado, no afastamento de familiares e amigos ou na necessidade de explicar cada passo. Pode morar no silêncio de quem aprendeu a medir palavras, gestos e decisões para evitar uma discussão.

É por isso que o dia 25 de novembro, Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, não pode ser apenas uma data no calendário. Deve levar-nos a reconhecer sinais e a renovar um compromisso coletivo. A violência contra as mulheres é uma violação de direitos humanos, não um problema privado.

No meu trabalho com vítimas e famílias, tenho aprendido que romper o silêncio raramente começa com uma decisão firme. Pode começar com uma dúvida, uma pergunta hesitante, uma mensagem apagada ou uma frase dita em segredo. Antes desse momento, podem existir anos de controlo, humilhação, isolamento, ameaças e esperança de mudança. Quando uma mulher consegue falar, precisa de ser acreditada, escutada sem julgamento e acompanhada com respeito.

Os dados mais recentes obrigam-nos a olhar para esta realidade. Entre janeiro e setembro de 2026, vinte pessoas perderam a vida em contexto de violência doméstica em Portugal: dezasseis mulheres, três crianças e um homem. No mesmo período, a GNR e a PSP registaram 23 634 ocorrências. Não são apenas números. São vidas interrompidas, crianças privadas de segurança e milhares de pessoas a viver sob o medo, o controlo ou a violência.

Esta realidade também está presente em Guimarães. Em 2025, o Gabinete Cuidar, promovido pela ADDHG, acompanhou 40 mulheres vítimas de violência doméstica. Em 2026, até ao momento, acompanhou 53 mulheres. Estes números não mostram toda a dimensão do problema, mas representam mulheres que procuraram segurança, orientação e apoio especializado numa resposta próxima, onde cada história é recebida com respeito e confidencialidade.

É neste contexto que a ADDHG promove a campanha associada ao 25 de novembro. Ao afirmar que "a violência nem sempre se vê", queremos chamar a atenção para comportamentos ainda desvalorizados ou confundidos com ciúme, preocupação ou conflito familiar. Queremos ajudar a reconhecer os sinais e dar a conhecer o Gabinete Cuidar, para que nenhuma mulher deixe de procurar apoio por desconhecer esta resposta.

Quem chega ao Gabinete Cuidar não precisa de trazer todas as decisões tomadas. Pode chegar com medo, dúvidas ou sem saber qual será o passo seguinte. O acompanhamento começa por ouvir, avaliar as necessidades e o risco e construir, com cada mulher, um caminho possível. Respeitar o seu tempo e a sua autonomia não significa ignorar o perigo. Significa apoiar sem substituir a sua voz e criar condições para que possa decidir com segurança.

Nenhuma estrutura consegue, sozinha, responder à complexidade da violência doméstica. É necessário trabalho em rede entre estruturas especializadas de apoio a vítimas, serviços de saúde, forças de segurança, justiça, escolas, serviços sociais, estruturas de promoção e proteção de crianças e jovens, autarquias e organizações da sociedade civil. Cada entidade conhece uma parte da realidade; a cooperação permite compreender o todo e construir respostas ajustadas.

Trabalhar em rede não pode significar encaminhar uma vítima de porta em porta. Exige comunicação atempada, responsabilidades claras, avaliação do risco e continuidade no acompanhamento. A mulher que procura apoio não deve tornar-se mensageira entre instituições, repetindo a mesma história em cada nova porta.

A comunidade também pode fazer a diferença. Um familiar, uma amiga, um vizinho, um colega ou um profissional podem reconhecer mudanças e abrir espaço para uma conversa. Não se trata de investigar, confrontar o agressor ou decidir pela vítima. Trata-se de escutar, acreditar, não culpabilizar e encaminhar para apoio especializado.

A mensagem da campanha é simples: "Quebre este ciclo. Peça ajuda." Mas quebrar o ciclo não pode depender apenas de quem sofre. Cabe-nos criar condições para que falar seja seguro, para que a resposta seja humana e para que nenhuma vítima se sinta sozinha.

O 25 de novembro lembra-nos uma urgência, mas o compromisso tem de durar o ano inteiro. A violência nem sempre se vê, mas pode ser reconhecida atempadamente. Quando uma comunidade escolhe estar atenta, escutar e agir, o silêncio deixa de proteger a violência. Cada gesto de proximidade pode ser o início de uma vida vivida sem medo.



© DIREITOS RESERVADOS



PUB

CASA DOS BOMBOS PEIXOTO COSTA CAIXAS AFINADAS? AS NICOLINAS ESTÃO A CHEGAR

TEXTO E FOTOS: MAIS GUIMARÃES

As Festas Nicolinas estão a chegar e, na Casa dos Bombos Peixoto Costa, já se trabalha a todo o ritmo para que nada falte na noite mais aguardada do ano por milhares de estudantes e antigos estudantes vimaranenses. A 29 de novembro, o Pinheiro volta a reunir a comunidade em torno de uma tradição que atravessa gerações e que, também este ano, promete voltar a ouvir-se pelas ruas de Guimarães.

Para Maurício Costa, responsável pela Casa dos Bombos Peixoto Costa, esta é uma das alturas mais intensas do ano. O trabalho acumula-se, entre a construção de novas caixas e bombos, as afinações e as reparações dos instrumentos que vão acompanhar mais uma edição das festas. Por isso, deixa um conselho a todos os nicolinos: não deixem os preparativos para os últimos dias. Com a aproximação do Pinheiro, a procura aumenta significativamente e a oficina recebe cada vez mais clientes.

Na Casa dos Bombos Peixoto Costa, cada instrumento é trabalhado de forma artesanal, passo a passo e peça a peça. A seleção dos materiais e a qualidade dos produtos são uma preocupação constante, num trabalho que exige conhecimento, experiência e, acima de tudo, uma ligação especial às Festas Nicolinas. Maurício Costa garante que a sua casa "é a única a fábricar caixas e bombos na totalidade de raiz".

Mas o entusiasmo não se faz sentir apenas na oficina. Maurício Costa acompanha com satisfação a crescente adesão às moinas, que decorrem aos sábados de novembro e funcionam como um dos momentos de preparação para o Pinheiro. A participação cada vez maior é motivo de alegria para o artesão e para todos aqueles que vivem as Nicolinas com particular entusiasmo. É também um sinal de que a tradição está a mobilizar cada vez mais os mais novos, mantendo vivo o espírito de convívio e pertença que caracteriza estas festas.

A expectativa para a noite de 29 de novembro é, por isso, elevada. Apesar de o Pinheiro se realizar este ano numa noite de domingo, Maurício acredita que a adesão será grande, em mais uma oportunidade para antigos e novos nicolinos se reencontrarem e celebrarem uma das tradições mais emblemáticas de Guimarães.



Com quase duas décadas de atividade, a Casa dos Bombos Peixoto Costa, situada na Calçada da Senhora da Luz, em Creixomil, tornou-se uma referência para quem procura Caixas e Bombos e artigos ligados às Nicolinas. Ao longo do ano, a oficina dedica-se à venda, aluguer, construção, afinação e reparação de bombos e caixas, fornecendo grupos, fanfarras, escuteiros e associações, em Portugal e também no estrangeiro.

A história começou quando Maurício ainda era adolescente, inicialmente por curiosidade. Hoje, recebe na oficina clientes de diferentes idades, desde crianças a veteranos, e vê com satisfação filhos e netos de antigos clientes regressarem para dar continuidade à tradição. Além de caixas e bombos, estão também disponíveis mitras, lenços, baquetas e diversos acessórios indispensáveis para quem se prepara para viver as Nicolinas.

Maurício Costa deixa uma mensagem à Comissão de Festas e a todos os nicolinos: deseja umas ótimas Nicolinas e, em particular, que a noite de 29 de novembro seja memorável. Porque, enquanto houver quem queira manter viva esta tradição, haverá sempre mãos disponíveis para construir os instrumentos e fazer soar, bem alto, as caixas e bombos pelas ruas de Guimarães.

Casa dos Bombos Peixoto Costa I Calçada da Senhora da Luz, Creixomil (por trás da capela) I Telefone: 910 652 052

CIDADE

TEXTO: MAIS GUIMARÃES



© MAIS GUIMARÃES

GUIMARÃES ACENDE O ESPÍRITO DE NATAL A 1 DE DEZEMBRO

Guimarães, Cidade Natal arranca a 1 de dezembro, com a ligação das iluminações e a chegada do Pai Natal. A mesma data marca a abertura do Mercado de Natal, instalado no Jardim da Alameda de São Dâmaso, que se mantém até 3 de janeiro. O espaço reúne comerciantes e artesãos, com propostas de produtos locais e sugestões para a quadra festiva.

A Câmara Municipal aprovou também a atribuição de apoios de dois mil euros a cada uma das nove vilas do concelho para a instalação das iluminações de Natal.

"MERCADO VIVO" ANIMA O MERCADO MUNICIPAL ATÉ AO FINAL DO ANO

O programa "Mercado Vivo" prossegue até 31 de dezembro, com atividades culturais e recreativas nos fins de semana.

Na abertura, o vereador Alberto Martins manifestou o desejo de que o Mercado de Guimarães volte a ter vida e a receber pessoas. A iniciativa propõe um programa diversificado para todas as idades.



© CMG



© CMG

SÃO SILVESTRE DE GUIMARÃES REGRESSA A 19 DE DEZEMBRO

A São Silvestre de Guimarães regressa às ruas da cidade a 19 de dezembro, numa edição que assinala os 25 anos da classificação do Centro Histórico como Património Mundial.

A organização já contabiliza cerca de 1.200 inscritos. O programa inclui uma corrida de aproximadamente 10 quilómetros, uma caminhada de quatro quilómetros e três provas destinadas aos mais novos. A iniciativa é organizada pela Associação Guimarães em Movimento, em colaboração com a Associação de Atletismo de Braga e com o apoio do Município.

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS CELEBRAM 150 ANOS EM 2027

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Guimarães vai assinalar 150 anos no próximo ano e convida cidadãos, associações, empresas e escolas a apresentarem ideias, testemunhos, fotografias e documentos para o programa comemorativo.

As contribuições podem ser enviadas até 24 de novembro, com o objetivo de fazer destas comemorações um momento vivido com toda a comunidade.



@ MAIS GUIMARÃES

PUB

solvita

energias renováveis













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 I BOMBAS CALOR I CLIMATIZAÇÃO I CALDEIRAS E RECUPERADORES A PELLETS I BOMBAS DE CALOR DE ÁGUA QUENTE SANITÁRIA PAINÉIS SOLARES FOTOVOLTAICOS E BATERIAS I PELLETS CERTIFICADOS SOLVITA

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



PAULA MATOS DA COSTA QUER APROXIMAR GUIMARÃES DA GUINÉ-BISSAU ATRAVÉS DA COOPERAÇÃO E DA CULTURA

TEXTO E FOTOS: ELISEU SAMPAIO

Vimaranense e antiga aluna da Universidade do Minho, Paula Matos da Costa está em Bissau desde o final de 2024, onde representa Portugal na área da cooperação para o desenvolvimento e dirige o Centro Cultural Português. Entre projetos nas áreas da educação, saúde e economia, procura contribuir para melhorar as condições de vida da população guineense. A ligação a Guimarães mantém-se presente e há um desejo de aproximar a cidade-berço deste trabalho, através de novas oportunidades de cooperação e intercâmbio cultural.

A milhares de quilómetros de Guimarães, Paula Matos da Costa continua a levar consigo a ligação à cidade onde cresceu. Desde o final de 2024 que está em Bissau, na Guiné-Bissau, onde desempenha funções como Adida para a Cooperação da Embaixada de Portugal e diretora do Centro Cultural Português. Duas responsabilidades que cruzam a diplomacia, o desenvolvimento e a cultura, num país com o qual Portugal partilha uma história, uma língua e relações que continuam a construir-se no presente.

A sua missão passa por acompanhar os projetos e programas de cooperação portuguesa, desde as iniciativas financiadas pelo Camões – Instituto da Cooperação e da Língua até ao trabalho desenvolvido por organizações não-governamentais portuguesas e projetos cofinanciados pela União Europeia. A articulação estende-se ainda a agências das Nações Unidas e a outros organismos internacionais, num esforço conjunto para responder às necessidades de um país que enfrenta desafios significativos em diferentes áreas.

A educação e a saúde assumem um lugar central nesta intervenção, embora a cooperação portuguesa abranja também setores como a justiça, a segurança, a proteção social e a cultura. Na saúde, Portugal participa em iniciativas internacionais de vacinação e no combate a doenças como a malária, a tuberculose e o VIH, nomeadamente através do Fundo Global.

Mais do que assegurar a concretização de projetos, o objetivo é que a cooperação produza resultados duradouros na vida das populações. Para Paula Matos da Costa, é fundamental reforçar os serviços essenciais e, simultaneamente, criar condições para que as instituições guineenses ganhem capacidade de resposta e autonomia.

EDUCAÇÃO PARA CONSTRUIR AUTONOMIA

Entre os projetos que acompanha, a formação de quadros nacionais e o desenvolvimento do ensino superior são prioridades. A responsável considera que a cooperação deve ir além do apoio imediato às instituições, contribuindo para que estas adquiram competências próprias e consigam assegurar o seu funcionamento e crescimento.

A Faculdade de Direito de Bissau é um dos exemplos desse percurso. Criada em 1990, conta atualmente com docentes guineenses, muitos dos quais realizaram a sua formação em parceria com a Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa. A instituição dispõe também

de formação ao nível do mestrado em Direito, demonstrando a evolução da capacidade de formação superior no próprio país.

Outro projeto com ligação direta ao ensino superior português é o mestrado em Língua Portuguesa, desenvolvido através de uma parceria entre a Universidade do Minho e a Escola Superior de Educação – Unidade Tchico Té. A iniciativa permite reforçar a formação avançada na Guiné-Bissau e contribuir para a qualificação de professores, num domínio particularmente importante para um sistema educativo onde a língua portuguesa assume um papel central. Ambos os projetos são financiados por Portugal, através do Camões – Instituto da Cooperação e da Língua.

A experiência da Universidade do Minho ganha, neste contexto, uma dimensão especial para a vimaranense. A ligação académica à região onde nasceu cruza-se agora com um trabalho de cooperação que procura aproximar instituições e promover a partilha de conhecimento entre os dois países.

A CULTURA COMO ESPAÇO DE ENCONTRO

A direção do Centro Cultural Português de Bissau acrescenta outra dimensão à missão de Paula Matos da Costa. Através da programação cultural, o espaço procura promover a língua portuguesa, apoiar a criação artística e proporcionar encontros entre artistas, criadores e públicos de Portugal e da Guiné-Bissau.

Um dos momentos mais marcantes deste ano foi a participação dos Caretos de Podence no Carnaval guineense, num encontro com o Kankuran, figura emblemática da cultura local. A iniciativa colocou em diálogo duas tradições distintas, aproximando manifestações culturais que, apesar das suas diferenças, têm uma forte presença nas comunidades onde se desenvolvem.

A experiência permitiu também abrir uma reflexão sobre o potencial do Carnaval da Guiné-Bissau e sobre a possibilidade de uma futura candidatura a Património Cultural Imaterial da Humanidade. "O Carnaval move o país", observa Paula Matos da Costa, sublinhando a importância desta manifestação na vida social e cultural guineense.

O Centro Cultural Português desempenha igualmente uma função importante na promoção do acesso ao conhecimento. A biblioteca, considerada uma referência em Bissau, é frequentada por estudantes e outros utilizadores que encontram naquele espaço um local de estudo, investigação e leitura. O acervo bibliográfico é atualizado e o acesso à internet é gratuito. A disponibilização de 54 novos tablets veio reforçar os recursos existentes, alargando as possibilidades de consulta e pesquisa.

A aposta cultural não se limita, assim, à organização de eventos. Passa também por criar condições para que os cidadãos tenham acesso à informação, ao conhecimento e às diferentes expressões artísticas, valorizando simultaneamente os criadores guineenses.

AGRICULTURA, PESCA E NOVAS OPORTUNIDADES ECONÓMICAS

A cooperação entre Portugal e a Guiné-Bissau pode também contribuir para responder a desafios económicos e sociais. A agricultura e a pesca são setores com um potencial significativo, mas continuam condicionados por dificuldades ao nível da conservação, armazenamento, transformação e comercialização dos produtos.

O caju, o arroz, a manga e o peixe estão entre os recursos com maior capacidade de valorização. Contudo, a falta de condições adequadas de conservação e as exigências de certificação dificultam o acesso a mercados e limitam o aproveitamento da produção nacional. Neste âmbito, está em preparação, em articulação com a União Europeia, um programa dirigido às cadeias de valor destes quatro produtos. A iniciativa pretende trabalhar diferentes etapas, desde a produção até à transformação e comercialização, procurando criar melhores condições para os produtores e para a economia guineense.



Paula Matos da Costa considera que Portugal pode desempenhar um papel importante na aproximação entre instituições e empresas, mobilizando relações de cooperação, conhecimento e experiência que permitam identificar oportunidades de colaboração.

É também nesta perspetiva que olha para a possibilidade de envolver Guimarães. A cidade dispõe de uma experiência própria em diferentes áreas, desde o desenvolvimento urbano à valorização do património e da cultura, que poderá constituir uma referência para outras realidades.

O DESEJO DE APROXIMAR GUIMARÃES DA GUINÉ-BISSAU

Antes de chegar a Bissau, Paula Matos da Costa acumulou experiências profissionais em diferentes contextos de cooperação e relações internacionais. Trabalhou durante cinco anos e meio como assessora de cooperação através do Camões – Instituto da Cooperação e da Língua, passou cerca de um ano e meio pela área da internacionalização da Câmara Municipal do Porto e teve ainda uma experiência na Embaixada de Portugal em Maputo.

É deste percurso, mas também da ligação pessoal à cidade onde nasceu e cresceu, que surge a vontade de aproximar Guimarães da Guiné-Bissau. A vimaranense acredita que poderão existir oportunidades de colaboração entre os dois territórios, seja através de projetos institucionais, da cultura, da educação ou da partilha de experiências.

"NÓS TEMOS UM EXEMPLO TÃO BOM EM GUIMARÃES, DE UMA CIDADE HISTÓRICA BEM QUALIFICADA, E QUE PODIA SER UM BOM EXEMPLO PARA BISSAU"

A ideia não é nova. Já existiram tentativas de aproximação entre Guimarães e a Guiné-Bissau, mas Paula Matos da Costa gostaria de recuperar esse caminho e encontrar condições para que possa ganhar uma expressão concreta. "A seu tempo, gostaria que voltássemos a tentar esse caminho", afirma, deixando em aberto a possibilidade de novas iniciativas que aproximem a cidade-berço da realidade guineense.

A valorização do património, a experiência de Guimarães enquanto cidade histórica e a dinâmica cultural vimaranense poderão constituir pontos de partida para uma relação que ultrapasse a dimensão institucional e envolva também a sociedade civil, as organizações e os agentes económicos.

Enquanto prossegue a sua missão em Bissau, a ligação a Guimarães permanece muito presente. A distância traz naturalmente saudades da família, dos amigos e dos lugares que fazem parte da sua história. E, sempre que regressa, há um espaço que procura revisitar: o Toural.

Atravessar o centro da cidade é reencontrar uma parte da sua identidade e recuperar a familiaridade das ruas e dos lugares onde cresceu. Um regresso que tem um significado particular para quem vive e trabalha longe, mas mantém as raízes no mesmo lugar. "É a sensação de regresso a casa mais uma vez", confessa.

Entre a cooperação, a educação e a cultura, Paula Matos da Costa procura contribuir para aproximar dois países que partilham uma história comum. E gostaria que Guimarães pudesse fazer parte desse caminho, levando até à Guiné-Bissau a experiência de uma cidade que considera ter muito para partilhar, mas também muito para aprender com a riqueza cultural e humana daquele país africano.









Agenda Cultural de Guimarães
novembro/dezembro 2026

THIS PENGUIN CAN FLY • SMARTINI
28 de novembro - CAAA

Formados em 2014, os This Penguin Can Fly desenvolvem uma abordagem instrumental ao post-rock, assente em estruturas progressivas, texturas densas e construção melódica.
Depois de três trabalhos discográficos, a banda apresenta NOW, editado em outubro de 2026.

Já os Smartini cruzam indie rock, post-punk e experimentação sonora, com uma forte influência do rock alternativo dos anos 90 e da linguagem de bandas como Sonic Youth.

© EM GUIMARÃES



CIRCO MÁGICO DE NATAL ON ICE
19 de dezembro - Multiusos de Guimarães

A Cardinali Live Entertainment, apresenta pela primeira vez a Guimarães a verdadeira magia do Natal sobre o gelo.
Preparem-se para entrar num mundo de pura fantasia, riso e emoção. No dia 19 de dezembro, o Multiusos de Guimarães, transforma-se num palco gelado para acolher um espetáculo inédito, inesquecível e de classe mundial para toda a família.

© MAIS GUIMARÃES



A PRIMEIRA DEPOIS DA CEIA
20 de dezembro - Multiusos de Guimarães

"A Primeira Depois da Ceia" – evento promovido pela Double Vision, reúne nomes marcantes do hip-hop nacional numa celebração da cultura urbana que junta música, novos talentos, arte e diferentes expressões underground. Pela primeira vez, Bezegol & Rude Bwoy Banda, Mundo Segundo & Sam The Kid, Regula, Força Suprema juntam-se num mesmo evento, numa experiência imersiva com cerca de cinco horas de programação.

FESTAS NICOLINAS 2026
A partir de 29 de novembro

Guimarães prepara-se para celebrar São Nicolau, padroeiro dos estudantes, com as Festas Nicolinas, que decorrem entre 29 de novembro e 7 de dezembro.

As celebrações, das mais antigas da cidade, mantêm viva uma tradição com raízes no século XVII. Antes do início oficial das festas, as ruas já começam a ganhar ambiente com as tradicionais "moinas", encontros que juntam estudantes nos ensaios para as festas.

© MAIS GUIMARÃES

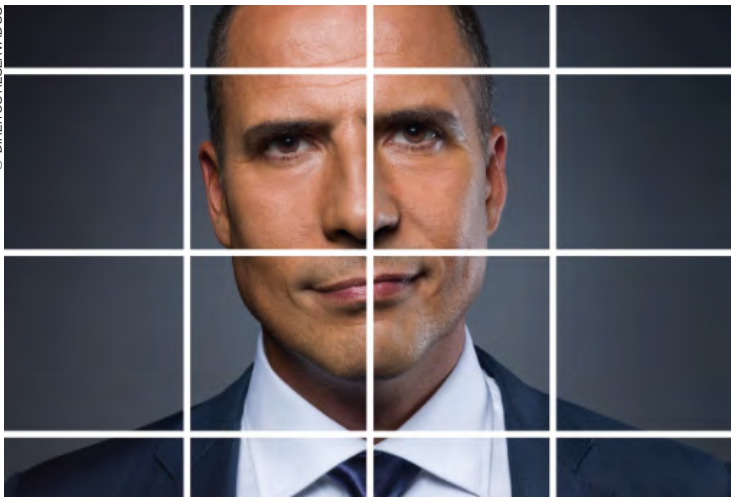


VERIFICANDO SE VOCÊ É HUMANO
04 de dezembro - Multiusos de Guimarães

Um dos nomes mais reconhecidos da atualidade portuguesa marca presença no palco das grandes emoções, no próximo dia 4 de dezembro, às 21h30, com o espetáculo Verificando se Você é Humano.

O bom humor e o convite ao pensamento crítico são elementos garantidos neste espetáculo, onde Ricardo Araújo Pereira conduz o público por uma noite de irreverência, observação e muitas gargalhadas.

© DIREITOS RESERVADOS



TIAGO BETTENCOURT | CONCERTO SOLIDÁRIO
11 de dezembro - Igreja de Nossa Senhora da Conceição

No dia 11 de dezembro, às 21h30, a Igreja de Nossa Senhora da Conceição recebe Tiago Bettencourt para um concerto intimista e solidário, onde a excelência da música portuguesa se alia à preservação do património. Tiago Bettencourt é um dos mais relevantes cantores, compositores e autores da música portuguesa contemporânea.

Este espetáculo solidário contribuirá para a conservação e o restauro da Capela de Nossa Senhora da Conceição



MULTIUSOS DE GUIMARÃES CELEBROU 25 ANOS

TEXTO E FOTOS: ANA SILVA / MAIS GUIMARÃES

O Multiusos de Guimarães assinalou esta terça-feira, 17 de novembro, o 25.º aniversário da sua inauguração, ocorrida em 2001. Numa intervenção breve, o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Araújo, recordou que o equipamento sempre foi "muito mais do que um pavilhão desportivo", tendo acolhido, ao longo de um quarto de século, competições nacionais e internacionais, mas também espetáculos e iniciativas culturais para todas as gerações.

"Tivemos também muitos momentos culturais, das artes e do espetáculo, para os diferentes públicos, para as crianças e para os seniores. É verdadeiramente uma casa de emoções, onde

PUB







muitos de nós tiveram oportunidade de partilhar espetáculos com amigos e família", afirmou o autarca, depois do momento musical protagonizado pelo Tetr'Acord Ensemble. A cerimónia contou com a presença de Eduardo Leite, vice-presidente da Câmara, de Alberto Martins, vereador com o pelouro do desporto, e de José Luís Ribeiro, presidente da Tempo Livre, régie-cooperativa municipal responsável pela gestão do espaço.

Ricardo Araújo aproveitou a ocasião para deixar um agradecimento aos trabalhadores e colaboradores que tornaram possível a atividade do Multiusos e destacou dois nomes em particular. Sobre António Magalhães, presidente da Câmara à data da inauguração, sublinhou que foi quem teve "a responsabilidade política de lançar e executar esta obra". Referiu depois Amadeu Portilha, que geriu o espaço entre 2001 e 2025 e esteve presente na sessão: "Um homem que dedicou grande parte da vida profissional e política nestes 24 anos ao Multiusos, Amadeu Portilha, está aqui connosco. Quero deixar este reconhecimento."

Neles, acrescentou, quis homenagear todos os que contribuíram "trabalhando, tendo visão, tendo liderança". O presidente da Câmara considerou que o Multiusos "ajudou a projetar Guimarães no país e também internacionalmente" e defendeu que a missão da autarquia e da Tempo Livre passa por "dar continuidade" ao trabalho feito e, se possível, reforçá-lo, com "uma programação cada vez melhor, cada vez mais ambiciosa, que seja capaz de contribuir para projetar Guimarães no presente e no futuro". Dirigindo-se a José Luís Ribeiro, ao vereador do Desporto e aos trabalhadores, deixou o incentivo para que continuem a "honrar esta história" nos próximos anos.

O autarca alertou ainda para a necessidade de manter o equipamento atento às suas necessidades de manutenção e de melhoramento. "As exigências hoje são outras. Temos de acompanhar o tempo e essas exigências para que este espaço continue a ser o que foi durante estes 25 anos: um espaço de emoções, de orgulho, de oportunidades, de encontro, de lazer, no desporto e na cultura, que projeta Guimarães e que há de continuar a projetar Guimarães", salientou.

PUB



DESPORTO

TEXTO: MAIS GUIMARÃES FOTOS: DIREITOS RESERVADOS



© DIREITOS RESERVADOS

MATILDE JORGE É A NOVA CAMPEÃ NACIONAL DE TÉNIS

A vimaranense Matilde Jorge conquistou o título de campeã nacional de ténis, sucedendo à irmã, Francisca Jorge, que tinha vencido as últimas nove edições da competição. A vitória marca a sucessão entre as duas irmãs vimaranenses, depois de Francisca Jorge ter sido afastada nas meias-finais.

Aos 22 anos, Matilde Jorge conquistou assim o primeiro título de singulares no Campeonato Nacional Absoluto, depois de ter sido finalista em seis edições anteriores. A vimaranense alcançou a sétima final da competição e conseguiu finalmente erguer o troféu.

MIGUEL OLIVEIRA SAGRA-SE CAMPEÃO OLÍMPICO DA JUVENTUDE NOS 50 METROS COSTAS

O nadador do Vitória SC Miguel Oliveira conquistou a medalha de ouro nos 50 metros costas dos Jogos Olímpicos da Juventude Dakar 2026, no Senegal.

O ouro junta-se ao bronze que o jovem vimaranense alcançou nos 100 metros costas, o que fez dele o rosto da natação portuguesa na competição. Até este ano, a modalidade contava apenas com uma medalha na história dos Jogos, o bronze de Ana Pinho Rodrigues nos 50 metros bruços, em Singapura 2010.



© DIREITOS RESERVADOS



@ VITÓRIA SC

NUNO MENDES SAGRA-SE CAMPEÃO DO MUNDO DE KICKBOXING E MARIA MENDES CONQUISTA O BRONZE

Atletas do Vitória SC conquistaram duas medalhas no Campeonato do Mundo de Kickboxing, que decorreu em Madrid, entre os dias 3 e 8 de novembro. Nuno Mendes sagrou-se campeão do mundo na categoria Masters -80 kg, depois de vencer o representante da seleção francesa no combate da final. Aos 41 anos, o atleta vitoriano alcançou um dos principais títulos da sua carreira, juntando o ouro mundial ao seu percurso desportivo.

Também Maria Mendes conseguiu um lugar no pódio, ao conquistar a medalha de bronze no escalão de Juvenis, na categoria de -55 kg.

RICARDO ARAÚJO: "RALLY 6 CIDADES FOI MAIS UMA APOSTA GANHA" PARA GUIMARÃES

Ricardo Araújo diz que a prova, que somou pontos para o Campeonato de Portugal e para o Campeonato Europeu de Ralis, cumpriu o objetivo de dar a Guimarães maior visibilidade dentro e fora do país. Foi, nas palavras do autarca, mais uma iniciativa do calendário desportivo municipal a colher forte adesão popular. O autarca recorda que o concelho tem uma ligação antiga ao desporto automóvel, com muitos adeptos e pilotos de relevo nacional, como Pedro Meireles e Armindo Araújo. "Guimarães é uma cidade de desporto, tem muitos atletas, muitos clubes, e muita gente aficionada pelos desportos motorizados, particularmente pelo rally", sublinhou.



© RICARDO ARAÚJO

PUB

Pastelarias Caneiros

O melhor desta quadra está aqui











Sede
Edifício Stª Eulália | Fermentões
T. 253 556 721 | F. 253 557 243
pastelariacaneiros@gmail.com

Urgezes
Rua António da Costa
Guimarães
T. 253 521 824

Caldas das Taipas
Rua de Santo António
T. 253 576 123

Guimarães
Rua N. Sr.ª da Conceição
T. 253 515 777

MÊS DA ECONOMIA O DESAFIO DE TRANSFORMAR CONHECIMENTO EM VALOR

TEXTO: MAIS GUIMARÃES E FOTOS: CMG



Um mês de debates, encontros empresariais, iniciativas de inovação e reflexão estratégica colocaram no centro da discussão o futuro económico de Guimarães. Da modernização da indústria tradicional à captação de investimento, da valorização dos salários à ligação entre empresas e universidades, a quarta edição do Mês da Economia procurou definir caminhos para um concelho que pretende reforçar a sua competitividade sem perder a identidade industrial que marcou o seu desenvolvimento.

A quarta edição do Mês da Economia de Guimarães decorreu sob o lema "Inovar para Criar Valor Sustentável", procurando colocar em diálogo duas dimensões que nem sempre avançam ao mesmo ritmo: a tradição industrial do concelho e a capacidade científica, tecnológica e de inovação que hoje existe no território.

Em outubro, o programa reuniu empresários, trabalhadores, investigadores, instituições de ensino, centros tecnológicos e representantes de diferentes setores, num conjunto de iniciativas que procuraram aproximar o conhecimento da realidade das empresas.

A iniciativa, promovida pelo Município de Guimarães, contou com a parceria da Associação Empresarial do Minho (AEMinho) e da Associação Empresarial de Guimarães (AEG). A programação foi estruturada em três eixos: "Comunidade, Conhecimento e Cultura", "Aliança para a Inovação" e "Raiz. Escala. Impacto".

Apesar das diferentes abordagens, os três eixos convergiram numa preocupação comum: criar condições para que as empresas vimaranenses possam produzir mais valor, ganhar dimensão, alcançar novos mercados e gerar emprego mais qualificado.

A abertura, no Instituto de Design de Guimarães (IDEGUI), a 2 de outubro, ficou marcada pela apresentação das prioridades da nova estratégia económica municipal. Ricardo Araújo, presidente da Câmara Municipal, assumiu a economia e a competitividade empresarial como áreas centrais da ação do Executivo, defendendo que Guimarães deve reforçar os setores que historicamente sustentaram o seu desenvolvimento, mas também diversificar a atividade económica e criar oportunidades em novas áreas.

"O MAIS IMPORTANTE DE TUDO, EM ECONOMIA, É MESMO A AÇÃO E A EXECUÇÃO"

Uma das novidades anunciadas foi a criação do Departamento de Economia, Inovação e Turismo, integrado numa estrutura municipal que articula estas áreas com o urbanismo. A reorganização pretende dar maior capacidade de resposta às empresas, acompanhar projetos de investimento e preparar a Agência para o Desenvolvimento Económico e Captação de Investimento, também anunciada pelo autarca.

A decisão traduz uma intenção de tornar a política económica municipal mais estruturada e permanente, ultrapassando uma lógica de iniciativas pontuais. A articulação entre economia e ordenamento do território assume particular importância num concelho onde a disponibilidade de solo para atividades empresariais, as condições de instalação e expansão das unidades industriais e a capacidade de atrair novos projetos são fatores determinantes.

Na apresentação, Ricardo Araújo destacou também a necessidade de aproximar os salários vimaranenses das médias regional e nacional. O autarca reconheceu que o concelho apresenta dificuldades neste domínio e defendeu que a melhoria dos rendimentos depende de uma economia mais produtiva, assente em produtos, processos e serviços com maior valor acrescentado. A internacionalização das empresas e a capacidade de atrair e fixar talento foram igualmente apontadas como condições para esse caminho.

A discussão realizada durante outubro teve como ponto de partida um estudo sobre a economia de Guimarães, desenvolvido por investigadores da Universidade do Minho, que traça o percurso do concelho, identifica fragilidades e apresenta linhas de orientação para o

futuro. O documento, apresentado em setembro, procura servir de base à estratégia económica municipal e ajuda a compreender os desafios.

Guimarães mantém uma forte identidade industrial e uma capacidade exportadora relevante. O têxtil, o vestuário, o calçado, a metalomecânica e a construção continuam a ter um peso expressivo na atividade económica e no emprego. Esta especialização representa uma vantagem construída ao longo de várias gerações, sustentada por conhecimento técnico, capacidade produtiva, redes empresariais e experiência nos mercados internacionais. Mas coloca também desafios num contexto de transformação tecnológica, concorrência global e exigências ambientais crescentes.

No encerramento do Mês da Economia, Ricardo Araújo apresentou alguns dos indicadores que ilustram esta realidade. Segundo os dados referidos pelo presidente, cerca de 43% do emprego do concelho continua concentrado em setores de tradição industrial, que representam aproximadamente 1.500 milhões de euros em exportações anuais. O setor têxtil, embora mantenha uma posição central, tem vindo a perder peso relativo no conjunto das exportações, passando de cerca de 65% para 55% ao longo da última década.

"QUEREMOS UM TECIDO EMPRESARIAL DE GUIMARÃES PARA O MUNDO"

A evolução demonstra que a economia local já atravessa um processo de diversificação, mas não elimina a necessidade de preparar a indústria existente para novos desafios. O salário médio, situado em torno de 80% da média nacional, e a produtividade, estimada em cerca de 82% desse referencial, foram apontados como dois dos principais problemas a enfrentar.

Outro indicador merece atenção: apesar da presença de duas universidade e de vários centros de investigação e desenvolvimento, o investimento empresarial em investigação e desenvolvimento continua aquém do desejável. A existência de conhecimento científico e tecnológico não garante, por si só, que esse conhecimento chegue às empresas ou se transforme em novos produtos, processos e oportunidades de negócio.

É precisamente nesta ligação que a estratégia municipal pretende intervir. O desafio não passa por abandonar a indústria tradicional, mas por criar condições para que esta incorpore tecnologia, desenvolva novos materiais, melhore os processos produtivos e explore mercados emergentes. A inovação deverá funcionar como instrumento de transformação da base industrial existente e, simultaneamente, como oportunidade para atrair novas atividades económicas.

A ideia de acrescentar futuro à história industrial de Guimarães esteve presente em vários momentos da programação. A valorização da tradição não foi apresentada como uma resistência à mudança, mas como um ponto de partida para desenvolver novas soluções e reforçar a capacidade competitiva das empresas.

DO PATRIMÓNIO INDUSTRIAL À INOVAÇÃO

O primeiro dia do programa deu um exemplo concreto dessa relação entre tradição e inovação com a iniciativa "O Couro é Nosso Património", realizada no IDEGUI. A sessão juntou representantes da indústria, da academia e de projetos empresariais para discutir a evolução do setor do couro e as possibilidades de desenvolvimento de novas soluções.

A exposição e o debate permitiram olhar para um dos materiais historicamente associados à atividade industrial da região, não apenas na perspetiva do património, mas também das oportunidades de inovação. Foram apresentados projetos ligados a empresas e iniciativas como a Ambitious, BioShoes4All, ICC Lavoro, Inovesola, Kyaia e Lenera, evidenciando diferentes caminhos para desenvolver materiais, produtos e processos.



A escolha deste tema para o arranque do Mês da Economia foi coerente com a intenção de aproximar a identidade produtiva do território das exigências atuais dos mercados. A sustentabilidade, a inovação nos materiais e a capacidade de responder a consumidores cada vez mais atentos à origem e ao impacto dos produtos são fatores que condicionam a competitividade de setores como o calçado e o têxtil.

A aproximação entre empresas e centros de investigação foi também o propósito do Lab2Business. Ao longo do mês, realizaram-se quatro sessões em instituições de conhecimento e tecnologia: CCG/ZGDV, PIEP, DTx e Fibrenamics. Cada encontro procurou apresentar às empresas competências e soluções que podem ser aplicadas à atividade produtiva.

A primeira sessão, a 6 de outubro, no Instituto CCG/ZGDV, foi dedicada à inteligência artificial e à transformação digital. A iniciativa procurou mostrar como estas tecnologias podem contribuir para otimizar processos, aumentar a produtividade e desenvolver novos produtos e serviços. Seguiram-se sessões no PIEP, centradas na inovação colaborativa internacional; no DTx, sobre tecnologias para a valorização industrial; e na Fibrenamics, dedicada às tecnologias dual-use e às novas cadeias de valor.

Mais do que apresentar projetos de investigação, o objetivo foi criar oportunidades de contacto e identificar necessidades concretas das empresas. A transferência de conhecimento exige que os centros tecnológicos compreendam os problemas da indústria e que as empresas reconheçam a investigação como um instrumento de desenvolvimento, e não apenas como uma atividade distante da sua realidade quotidiana.

Esta aproximação assume particular importância para as pequenas e médias empresas, que nem sempre dispõem de recursos internos para desenvolver investigação ou acompanhar a evolução tecnológica. A cooperação com universidades e centros especializados pode permitir-lhes aceder a competências, testar soluções e desenvolver projetos que, isoladamente, seriam mais difíceis de concretizar.

O MERCADO DE INOVAÇÃO APROXIMOU EMPRESAS E CONHECIMENTO

A 12 e 13 de outubro, o Mercado Municipal recebeu o Mercado de Inovação "Do Conhecimento à Aplicação". A iniciativa procurou criar um espaço de contacto entre empresas, centros de conhecimento, estudantes e recém-licenciados, promovendo a apresentação de soluções e a identificação de oportunidades de colaboração.



O primeiro dia foi especialmente dirigido ao tecido empresarial. Para além da mostra de projetos e tecnologias, o programa incluiu encontros entre empresas e entidades de investigação, num formato de reuniões rápidas que procurou facilitar o estabelecimento de contactos e a identificação de possíveis parcerias. A discussão em torno do futuro da economia local juntou os temas do talento, da inovação e da indústria.

No segundo dia, o foco passou para as escolas e para os jovens que estão a iniciar o percurso profissional. As sessões e os encontros entre estudantes e empresas procuraram dar a conhecer oportunidades de carreira em áreas ligadas à inovação e aproximar a formação das necessidades do mercado de trabalho.

Esta dimensão é particularmente relevante num território onde a disponibilidade de mão de obra qualificada, a atração de jovens e a capacidade de fixar talento constituem desafios para as empresas. A ligação entre educação e atividade económica não se limita à preparação de profissionais para as necessidades atuais. Exige também antecipar as competências que serão necessárias nos próximos anos, num contexto de transformação digital, automatização e novos modelos de produção.

O tema regressou ao programa a 26 de outubro, no AvePark, com a iniciativa "Oferta Formativa: um Diálogo entre Empresas e Escolas". O encontro procurou discutir as necessidades de formação do território e identificar formas de aproximar as instituições de ensino das empresas. A intenção foi promover uma reflexão conjunta sobre as competências que Guimarães precisará de desenvolver para acompanhar a evolução da sua economia.

A articulação entre escolas, instituições de ensino superior e empresas é, neste contexto, uma condição para reduzir desajustamentos entre a formação disponível e as necessidades do mercado. É também uma forma de tornar o concelho mais atrativo para profissionais qualificados e para empresas que procuram territórios com capacidade de disponibilizar talento.

HACK4GUIMARÃES 2035: SOLUÇÕES PARA PROBLEMAS CONCRETOS

Entre 19 e 23 de outubro, o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG) acolheu o Hack4Guimarães 2035, uma maratona de inovação que desafiou equipas a desenvolver soluções para problemas concretos do território. Com um total de 20 mil euros em prémios, a iniciativa procurou mobilizar estudantes, investigadores, profissionais e empreendedores em torno de cinco desafios.

As áreas propostas abrangiam a inspeção tecnológica de componentes aeroespaciais, a simulação de incêndios rurais, a proteção dos profissionais no terreno, a simplificação dos serviços municipais e a valorização dos resíduos têxteis. A diversidade dos temas procurou demonstrar que a inovação pode ter aplicações em diferentes setores e que os desafios do território também podem constituir oportunidades para desenvolver novos produtos, serviços e negócios.

Os projetos foram apresentados a 26 de outubro e os vencedores conhecidos dois dias depois, na sessão de encerramento do Mês da Economia. O grande vencedor foi o "Novelo", desenvolvido por Flávio Fernandes e Hélder Gonçalves, dois engenheiros de Barcelos. A proposta venceu o concurso geral e o desafio lançado pela Vitrus Ambiente, dedicado à valorização dos resíduos têxteis, recebendo um prémio total de 8.500 euros.

PLANETIERS TROUXE DIMENSÃO INTERNACIONAL À ECONOMIA VIMARANENSE

Entre 21 e 23 de outubro, Guimarães recebeu a quinta edição do Planetiers World Gathering, um dos momentos de maior projeção internacional do programa. O encontro, que passou pelo Teatro Jordão, pelo Centro Cultural Vila Flor e por outros espaços da cidade, reuniu empresários, investidores, representantes institucionais e especialistas nacionais e internacionais para debater a sustentabilidade e a transformação económica.

A realização do evento em Guimarães, em ano de Capital Verde Europeia, permitiu reforçar a ligação entre a agenda ambiental e a competitividade empresarial. A transição verde foi apresentada não apenas como uma exigência regulatória ou uma responsabilidade ambiental, mas também como uma oportunidade para desenvolver novos produtos, melhorar processos, atrair investimento e conquistar mercados.

Na sessão de abertura, Ricardo Araújo desafiou as empresas vimaranenses a encararem a sustentabilidade como um fator de diferenciação e crescimento. O autarca destacou a importância de preparar o tecido empresarial para as transformações que estão a ocorrer nos mercados internacionais e de aproveitar a capacidade industrial e tecnológica existente para desenvolver soluções inovadoras.

A presença de uma delegação dos Emirados Árabes Unidos acrescentou uma dimensão de cooperação internacional ao encontro, abrindo perspetivas de contacto e de investimento. A internacionalização foi, aliás, uma das ideias transversais à edição de 2026: Guimarães pretende afirmar-se como um território capaz de produzir, inovar e atrair talento, mas também de estabelecer relações económicas para além das suas fronteiras.

O desafio passa por garantir que a transição ambiental não compromete a atividade industrial, mas antes contribui para a sua modernização. A eficiência energética, a utilização de novos materiais, a redução de desperdícios e a incorporação de tecnologias mais limpas podem representar vantagens competitivas para empresas que operam em mercados cada vez mais exigentes.

Neste contexto, o Laboratório da Paisagem e a Green Academy assumem também um papel relevante, ao aproximarem as questões ambientais das necessidades concretas das empresas, nomeadamente através de oportunidades de qualificação e certificação em sustentabilidade. A descarbonização foi apresentada como um caminho para reforçar a indústria, e não para a afastar do território.

UM NOVO HORIZONTE PARA A ECONOMIA DO VALE DO AVE

O encerramento do Mês da Economia, a 28 de outubro, concentrou a discussão nas condições necessárias para transformar o diagnóstico económico em medidas concretas. No Paço dos Duques de Bragança, a conferência "1 País, 10 Capitais: O Futuro Económico Fora dos Grandes Centros", promovida pelo Município em parceria com o jornal ECO, reuniu responsáveis institucionais e representantes do tecido empresarial para debater a descentralização económica e o papel dos territórios fora dos grandes centros urbanos.

Ricardo Araújo voltou a colocar a produtividade, os salários e a diversificação económica no centro da discussão. O presidente da Câmara defendeu que Guimarães dispõe de ativos importantes, desde a tradição industrial à Universidade do Minho e aos centros de investigação, mas precisa de reforçar a articulação entre estas diferentes capacidades.

Uma das propostas apresentadas foi a criação de uma grande área empresarial no Vale do Ave, em articulação com outros municípios, nomeadamente Vila Nova de Famalicão. A intenção é desenvolver uma zona com dimensão suficiente para acolher novos investimentos e permitir a expansão de empresas já instaladas na região.

PACTO DE INOVAÇÃO PRETENDE REFORÇAR A LIGAÇÃO ENTRE MUNICÍPIO, EMPRESAS, ACADEMIA E CENTROS DE INVESTIGAÇÃO

A proposta parte do reconhecimento de que a competição pela atração de investimento ultrapassa frequentemente as fronteiras administrativas dos municípios. A cooperação territorial poderá permitir disponibilizar melhores condições de instalação, partilhar recursos e construir uma oferta empresarial com maior capacidade de resposta a projetos de dimensão relevante.

O autarca apontou também a necessidade de aproximar a investigação desenvolvida na Universidade do Minho e nos centros tecnológicos das necessidades das empresas. A criação de um "pacto de inovação", envolvendo o Município, a academia, as instituições de investigação e o tecido empresarial, foi apresentada como uma das linhas de trabalho para reforçar essa ligação.

Outro dos instrumentos em preparação é um fundo de apoio ao empreendedorismo e às startups, pensado para apoiar novos negócios e facilitar o desenvolvimento de projetos inovadores. A captação de investimento, a disponibilização de solo industrial e a criação de condições para fixar talento completam as prioridades identificadas.

Na mesma conferência, Álvaro Santos, presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte, defendeu uma maior cooperação entre municípios e instituições, considerando que uma economia mais descentralizada depende da capacidade dos territórios para partilharem recursos e competências.

O responsável sublinhou que a inovação deve traduzir-se em resultados económicos concretos: produtos com maior valor acrescentado, emprego qualificado e melhores salários. Destacou ainda a importância das acessibilidades, das infraestruturas digitais e da energia como condições essenciais para a atração de investimento, bem como a necessidade de garantir a execução dos projetos apoiados pelo programa Norte 2030.

A discussão terminou com uma ideia que atravessou todo o mês: a competitividade não se constrói apenas através da capacidade de produzir mais, mas também de produzir melhor, incorporar conhecimento e criar valor no território.

DEFESA E TECNOLOGIAS DUAL-USE ABREM NOVAS POSSIBILIDADES

O último dia do programa incluiu ainda as Fibrenamics Ignite Sessions 2026, subordinadas ao tema "Impulso para a Competitividade", e um jantar-debate no MIT Penha dedicado à relação entre Portugal e a Finlândia nas áreas da defesa e da inovação.
O encontro reuniu Ricardo Araújo, o embaixador da Finlândia em Portugal, Christian Lindholm, o Chefe do Estado-Maior da Força Aérea, general Sérgio da Costa Pereira, e representantes de empresas tecnológicas e do setor da defesa.

A discussão incidiu sobre as oportunidades económicas associadas ao desenvolvimento de tecnologias de defesa e às aplicações que podem resultar da sua utilização em diferentes setores. As chamadas tecnologias dual-use, concebidas para utilização civil e militar, representam uma área de potencial crescimento para empresas com competências em materiais, engenharia, eletrónica e desenvolvimento tecnológico.

Para Guimarães e para a região do Vale do Ave, esta possibilidade assume particular interesse pela existência de uma base industrial diversificada, com conhecimento acumulado em áreas como o têxtil, o calçado e a metalomecânica. A adaptação de competências e processos produtivos a novas cadeias de valor poderá abrir oportunidades de negócio e contribuir para a diversificação económica.
Ricardo Araújo defendeu que o investimento neste setor pode representar uma oportunidade para a indústria regional, sublinhando



que compete às instituições públicas criar condições para a iniciativa privada e não dificultar a capacidade de desenvolvimento das empresas.

O debate alargou, assim, a reflexão sobre o futuro económico de Guimarães a setores que podem ganhar relevância nos próximos anos, reforçando a ideia de que a diversificação não significa abandonar as competências existentes, mas encontrar novas aplicações para o conhecimento e a capacidade produtiva instalada.

O DESAFIO COMEÇA DEPOIS DE OUTUBRO

A quarta edição do Mês da Economia terminou com um conjunto alargado de iniciativas, encontros e propostas que procuraram aproximar empresas, academia, instituições e investidores. Ao longo de outubro, Guimarães discutiu a modernização da indústria, a transição verde, a inteligência artificial, a formação profissional, a valorização de resíduos, a internacionalização e a atração de investimento.

O balanço permite identificar uma orientação estratégica: aproveitar a tradição industrial do concelho e a capacidade científica e tecnológica existente para construir uma economia mais diversificada, produtiva e capaz de gerar melhores rendimentos. A questão central já não é apenas reconhecer o potencial de Guimarães, mas encontrar formas de o transformar em resultados.

Há, contudo, uma diferença entre apresentar intenções e concretizar projetos. A criação de uma grande área empresarial no Vale do Ave, a operacionalização do fundo para startups, o reforço da ligação entre empresas e centros de investigação e a melhoria das condições para atrair investimento exigem decisões, financiamento, parceiros e calendários de execução.

Também a aproximação entre formação e mercado de trabalho terá de continuar para além das sessões realizadas durante o mês. A capacidade de fixar jovens qualificados, criar oportunidades profissionais e melhorar os salários será um dos indicadores pelos quais poderá ser avaliada a transformação económica pretendida.

O Mês da Economia funcionou, assim, como um espaço de encontro e de definição de prioridades. Mas o seu verdadeiro alcance dependerá da continuidade das relações estabelecidas, dos projetos que avançarem e da capacidade de transformar as propostas em mudanças efetivas na vida das empresas e dos trabalhadores.

A mensagem deixada no encerramento sintetiza esse desafio. Mais do que reunir entidades e discutir caminhos, importa garantir que o trabalho desenvolvido durante outubro tem continuidade. Porque a competitividade de um território não se constrói num calendário de iniciativas: constrói-se com investimento, conhecimento, cooperação e execução.



PEDRO EMANUEL PEREIRA À PROCURA "DO NOVO E DO BELO" EM NOITE DE REGRESSO A CASA

TEXTO E FOTO: ELISEU SAMPAIO / MAIS GUIMARÃES

O pianista e compositor vimaranense Pedro Emanuel Pereira regressou a Guimarães, na noite de 13 de novembro, para apresentar "Beyond Miles", num concerto intimista que teve como palco o Grande Auditório Francisca Abreu, no Centro Cultural Vila Flor. A estreia absoluta do novo projeto, integrada no Guimarães Jazz 2026, foi também um reencontro com a cidade natal, marcado pela música, pela palavra e por momentos de particular emoção.

Pedro Emanuel Pereira conduziu o público por um universo musical onde a música clássica, o fado, o jazz, a poesia e a improvisação se cruzaram com naturalidade. Em palco, acompanhado por Helena Ressurreição, João Barradas, André Rosinha e Ricardo Coelho, o pianista apresentou dez canções originais em português, construídas em torno de uma ideia de liberdade artística e procura constante de novas linguagens.

Os textos tiveram um papel central no concerto. Para além de referências a nomes maiores da literatura, como Camões, Fernando Pessoa e Miguel Torga, o compositor deu destaque à palavra do vimaranense Paulo César Gonçalves, cujos textos integraram o espetáculo, reforçando a ligação do projeto e do compositor à sua cidade.

A inspiração em Miles Davis atravessou toda a apresentação. Pedro Emanuel Pereira recordou o percurso do músico norte-americano, destacando-o como alguém que estava muito à frente do seu tempo e que fez da liberdade um princípio essencial da criação artística. "Um ser livre na criação", sublinhou, estabelecendo uma ligação com a sua própria abordagem à música. Tal como Miles Davis, explicou, procura "o novo e o belo", uma inquietação que está na origem de "Beyond Miles".

O regresso a Guimarães aconteceu num momento importante do percurso de Pedro Emanuel Pereira. Em 2026, tornou-se o primeiro português a assumir o cargo de Composer-in-Residence do Cabrillo Festival of Contemporary Music, na Califórnia, onde estreou o seu Concerto para Clarinete e Orquestra.

Também recentemente, o músico realizou concertos em Jerusalém e Ramallah, na Palestina, tornando-se o primeiro artista português a atuar naquele território desde 2009, no âmbito de uma iniciativa oficial de promoção cultural portuguesa. Uma passagem que acrescenta uma dimensão internacional ao seu percurso e que demonstra a capacidade da música para estabelecer pontes entre culturas e geografias.

PUB



VALENTYNA IVANCHUK

"QUANDO ESPALHAMOS AMOR, MAIS CEDO OU MAIS TARDE, ACABAMOS POR RECEBÊ-LO EM DOBRO""

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOS: JHOW LOURENÇO - LOURENFILMS



Saiu de uma pequena aldeia no oeste da Ucrânia aos 17 anos, viveu seis anos na República Checa e chegou a Portugal em 2013. Encontrou em Guimarães a cidade onde queria ficar e construiu, com trabalho, persistência e uma enorme capacidade de entrega, um percurso profissional que assinala agora dez anos.

Valentyna Ivanchuk acredita no poder do toque, na força das relações humanas e na importância de fazer bem aquilo de que gostamos. A sua história é feita de recomeços, de sonhos que se transformam e de uma profunda gratidão por uma cidade que hoje considera sua casa. Mas é também uma história atravessada pela guerra que continua a atingir o seu país e a sua família.

Entre as memórias da infância, os desafios da emigração e o orgulho de ter conquistado o seu próprio espaço, há uma convicção que atravessa toda a conversa: o bem que damos aos outros acaba sempre por encontrar uma forma de regressar.

Nasceste na Ucrânia, numa pequena aldeia. Como recordas a sua infância e o lugar onde cresceste?

Nasci e cresci em Korytne, uma pequena aldeia no oeste da Ucrânia, com cerca de dois mil habitantes. É um lugar muito bonito, com uma história própria e uma identidade muito forte. Vivi lá até aos 17 anos e guardo naturalmente muitas recordações desse período.

Não posso dizer que tenha sido uma infância particularmente fácil. A vida numa aldeia, sobretudo naquela realidade, implicava muito trabalho. Desde cedo tínhamos de ajudar os nossos pais, trabalhar a terra e participar nas tarefas da família. Era uma responsabilidade que fazia parte do quotidiano das crianças e, por vezes, era bastante exigente.

Tenho irmãos e cresci numa família numerosa, onde aprendi desde muito cedo o valor do trabalho e da responsabilidade. Os meus pais deram-nos aquilo que podiam, mas também nos ensinaram que nem tudo aparece de forma fácil. Muitas coisas temos de ser nós a conquistar. Apesar das dificuldades, foi uma infância que me deu bases importantes.

"APRENDI A NÃO DESISTIR, A SER INDEPENDENTE E A PERCEBER QUE, SE QUEREMOS ALGUMA COISA, TEMOS DE TRABALHAR PARA A CONSEGUIR"



Eras já nessa altura uma pessoa ambiciosa, com vontade de construir uma vida diferente?

Sim. Desde muito nova tinha vontade de ser independente e de conseguir mais. Não porque não gostasse da minha família ou da minha aldeia, mas porque sentia que havia outras coisas para descobrir e outros caminhos que queria experimentar.

Lembro-me de situações muito simples. Por exemplo, os meus pais compravam-me os sapatos, porque eram uma necessidade, mas, se queria roupa nova, tinha de encontrar uma forma de a conseguir. Nas férias de verão ia trabalhar para os agricultores e juntava dinheiro para comprar aquilo que queria.

Não fazia isso por obrigação, mas porque gostava de ter as minhas coisas e de sentir que as tinha conquistado com o meu esforço. Era uma forma de independência que comecei a construir muito cedo. Também sempre gostei de desporto. O meu pai era professor de Educação Física e tinha uma grande ligação ao exercício físico. Lembro-me de o ver fazer o pino e andar de mãos no chão. Fiquei tão fascinada que decidi que também queria conseguir fazer aquilo. Durante um ano treinei até conseguir.

É uma memória que representa muito a minha maneira de ser. Quando quero aprender alguma coisa, tento. Posso cair, posso não conseguir à primeira, mas levanto-me e volto a tentar. Não acredito que exista uma fórmula mágica para alcançar os nossos objetivos. É preciso dedicação, paciência e vontade.

Essa vontade de independência acabou por levar-te a sair da Ucrânia ainda muito jovem.

Sim. Aos 17 anos decidi emigrar pela primeira vez. Duas das minhas irmãs já estavam na República Checa e surgiu a oportunidade de ir também. Procurava uma vida melhor, queria conhecer outras realidades, estudar e construir o meu próprio caminho.

Vivi seis anos na República Checa, onde estudei Medicina. Foi uma experiência muito importante, porque me permitiu crescer, ganhar autonomia e perceber melhor aquilo que queria para o meu futuro. A minha ideia inicial era seguir a área da saúde e tornar-me enfermeira. Gostava muito do contacto com as pessoas e, sobretudo, do lado humano dessa profissão. Durante a formação, quando começámos a ter contacto com os pacientes nos hospitais, percebi que havia uma dimensão do trabalho que me tocava particularmente: cuidar das pessoas, ajudá-las e proporcionar-lhes algum conforto.

Enquanto alguns colegas tinham dificuldade em realizar determinadas tarefas, eu sentia uma ligação muito natural àquele contacto. Gostava de cuidar, de tocar, de ajudar. Já nessa altura percebia que o lado humano era tão importante para mim como o conhecimento técnico.

Mas houve um acontecimento que mudou o rumo da tua vida...

Sim. No terceiro ano da universidade fiquei gravemente doente. Tive uma meningite e a recuperação foi extremamente difícil. Passei por uma fase muito complicada, com consequências físicas que exigiram muito tempo e esforço para recuperar.

Foi um momento que me obrigou a parar e a repensar muitas coisas. Até então tinha um caminho relativamente definido, mas percebi que talvez aquele não fosse o percurso que deveria continuar a seguir. Sempre gostei de trabalhos manuais, do contacto físico e de tudo aquilo que envolve o cuidado através das mãos. Comecei a pensar que poderia transformar essa característica numa profissão.

Olhei para aquilo que me dava prazer e percebi que queria trabalhar na área das massagens, da reabilitação e das terapias manuais. Não queria simplesmente ter uma profissão.

"QUERIA FAZER ALGUMA COISA QUE ME PERMITISSE SENTIR QUE ESTAVA A AJUDAR VERDADEIRAMENTE OUTRAS PESSOAS"





Costumo dizer que foi como receber uma luz para mudar de direção. Por vezes, a vida coloca-nos perante situações muito difíceis, mas também nos obriga a descobrir caminhos que talvez nunca tivéssemos considerado.

A doença acabou por ser um ponto de viragem.

Sem dúvida. Foi uma experiência muito dura, mas ensinou-me a olhar para a vida de outra maneira. Quando passamos por uma situação em que a nossa saúde fica seriamente comprometida, percebemos que existem coisas que antes considerávamos importantes e que deixam de ter o mesmo peso. A recuperação foi um processo exigente. Quando cheguei a Portugal, senti uma diferença muito grande, também por causa do clima. A temperatura, a humidade e o ambiente ajudaram-me a sentir melhor. Foi quase como um rejuvenescimento.

Tenho uma pintura que representa precisamente essa ideia: uma árvore, a renovação, o voltar a crescer. Identifico-me muito com essa imagem, porque sinto que a minha vida teve vários momentos em que foi necessário recomeçar.

Porque escolheste Portugal?

A minha irmã já vivia cá há alguns anos e foi ela quem me incentivou a conhecer o país. Disse-me para vir passar algum tempo, conhecer a realidade e perceber se poderia ser uma possibilidade para o meu futuro.
Na altura, não tinha necessariamente Portugal como destino definitivo. Tinha outros sonhos, entre os quais conhecer a Suíça e talvez construir lá a minha vida. Mas decidi experimentar.

Cheguei a Portugal a 13 de outubro de 2013. Vim com a intenção de trabalhar, ganhar dinheiro e investir na minha formação. Comecei por trabalhar na fábrica da minha irmã, que já estava em Portugal há muitos anos.

Foi uma etapa importante, porque tinha um objetivo muito concreto: conseguir juntar dinheiro para estudar e preparar a minha entrada na área que realmente queria seguir. Não tinha dúvidas de que queria trabalhar com massagens e terapias manuais. Precisava era de adquirir formação, aprender a língua e perceber como poderia transformar essa vontade numa atividade profissional.

Como chegaste a Guimarães?

Foi quase por acaso, mas hoje acredito que tinha de acontecer assim. Quando vivia em Praga, estava habituada a uma cidade muito grande, com trânsito, movimento e deslocações constantes. Não gostava particularmente dessa realidade. Sentia que precisava de um lugar mais tranquilo, onde pudesse fazer a minha vida sem estar sempre dependente de transportes ou de grandes deslocações.

Quando cheguei a Portugal, apresentaram-me duas possibilidades: Guimarães ou uma cidade maior. Vim conhecer Guimarães e fiquei imediatamente com uma sensação muito boa. Gostei da cidade, do ambiente, da dimensão e da tranquilidade.

"NÃO GOSTO DE CIDADES DEMASIADO GRANDES. AQUI SENTI QUE TINHA TUDO AQUILO DE QUE PRECISAVA, MAS SEM A CONFUSÃO DE UMA GRANDE METRÓPOLE"

Lembro-me de ter procurado casa e de, praticamente no próprio dia em que vim conhecer a cidade, ter encontrado um apartamento. A senhoria nem sequer falava inglês, mas conseguimos entender-nos. Foi tudo muito natural. E fiquei.

O que encontraste em Guimarães que não tinhas encontrado noutros lugares?

Encontrei paz, segurança, tranquilidade e uma magia que não sei explicar muito bem. É uma cidade com história, mas também com uma dimensão humana de que gosto muito. A limpeza, a organização, a possibilidade de circular sem estar constantemente preocupada com o trânsito e, sobretudo, a sensação de segurança foram aspetos que me conquistaram.
Mas o mais importante foram as pessoas.

Guimarães tem uma forma muito própria de acolher. As pessoas são próximas, ajudam, interessam-se e criam relações. Aqui, ao fim de algum tempo, deixamos de ser apenas alguém que vive numa determinada rua. Passamos a fazer parte de uma comunidade.

Eu costumo dizer que o Largo Condessa do Juncal é o meu pequeno bairro. Chego de manhã e cumprimento as pessoas, desejo um bom dia, converso um pouco. São gestos simples, mas que fazem toda a diferença.

Hoje sinto-me em casa. Às vezes até tenho a sensação de que nasci aqui, embora saiba perfeitamente que a minha história começou muito longe.

Nunca te sentiste vista como alguém de fora?

Não. Felizmente, fui sempre muito bem recebida e tratada com respeito. Também acredito que a nossa maneira de estar influencia muito a forma como nos relacionamos com os outros. Sempre fui uma pessoa sorridente, leve e que gosta de conversar. Desde pequena que conquistava as pessoas através do sorriso e da energia que transmitia.

Talvez tenha existido uma conjugação muito feliz entre a minha personalidade e a forma de ser dos vimaranenses. Encontrei



uma cidade acolhedora e, ao mesmo tempo, procurei sempre relacionar-me com as pessoas com simplicidade e respeito. Nunca me senti discriminada. Pelo contrário, em todos os lugares onde fui, encontrei pessoas disponíveis para ajudar.

Hoje não te identificas tanto como emigrante, mas como parte da comunidade portuguesa.

Exatamente. Vim para Portugal com o objetivo de trabalhar, construir uma vida e contribuir para a sociedade onde estava a chegar. Sempre procurei cumprir as minhas responsabilidades, trabalhar e fazer o meu caminho. Não gosto de me colocar numa posição de alguém que está de passagem ou que não pertence ao lugar onde vive. Eu faço parte desta comunidade. Tenho aqui a minha vida, o meu trabalho, os meus clientes, as minhas amizades e as minhas rotinas.

Naturalmente, continuo a ser ucraniana e tenho uma ligação muito forte ao meu país. As minhas raízes fazem parte de mim e nunca deixarão de fazer. Mas isso não significa que não possa sentir Portugal como minha casa. Aliás, há uma coisa em que acredito muito: para recebermos coisas boas, também temos de dar coisas boas. Não podemos chegar a um lugar e esperar que tudo aconteça sem fazermos a nossa parte.

Se cuidarmos das pessoas, se as recebermos bem, se tivermos uma palavra simpática e uma atitude de respeito, mais cedo ou mais tarde isso vai refletir-se na forma como somos tratados.

Encontras semelhanças entre os portugueses e os ucranianos?

Sim, muitas. Costumo dizer que os dois povos têm uma característica muito importante em comum: o coração aberto. São pessoas que gostam de ajudar, que recebem os outros e que valorizam as relações humanas.

Há também algumas diferenças culturais, naturalmente, mas, no essencial, encontro muitas semelhanças na maneira de estar e de viver. Acredito que essa proximidade também facilitou a minha integração. Nunca senti que tivesse de abandonar aquilo que sou para me adaptar a Portugal. Pelo contrário, pude trazer a minha identidade e, ao mesmo tempo, construir uma ligação muito forte à cultura portuguesa.

Já tiveste oportunidade de conhecer melhor o país?

Infelizmente, não tanto quanto gostaria. Trabalhei sempre muito e, durante vários anos, o meu tempo esteve quase todo dedicado à atividade profissional.

Ainda assim, já visitei alguns lugares de que gostei muito. Lisboa, por exemplo, surpreendeu-me bastante. É uma cidade maravilhosa, cheia de história, com ruas, edifícios e ambientes muito próprios. Percebo que algumas pessoas tenham uma opinião diferente, mas eu encontrei uma Lisboa muito bonita e especial. Também gostei muito de Óbidos. Parece um lugar à parte, com uma atmosfera muito particular.

E gosto muito de estar perto do mar. Na Ucrânia, não tinha essa proximidade. Para chegar ao mar era necessário fazer uma viagem de quase um dia. Aqui, em pouco tempo, podemos estar na praia, ouvir o oceano e aproveitar essa paisagem.

Quanto à gastronomia, gosto muito da comida portuguesa. O cozido à portuguesa é um dos pratos de que mais gosto, embora também aprecie bastante o peixe. Há pratos tradicionais que têm muitas misturas de ingredientes e sabores a que ainda não estou completamente habituada, mas gosto de experimentar.

E Guimarães continua a ser o teu lugar preferido?

Sem dúvida. Posso gostar muito de outras cidades, posso visitar lugares maravilhosos, mas quando regresso a Guimarães sinto que estou a chegar a casa.

Até a primeira vez que subi à Penha ficou na minha memória. Foi durante a pandemia que fiz a subida a pé. Antes disso, já tinha conhecido o local, mas tinha ido de teleférico. A Penha é um lugar lindíssimo. Tem uma energia muito própria e uma paisagem que nos permite perceber a beleza da cidade e da região.

Recentemente, estive em Braga e subi ao Bom Jesus. É também um lugar muito bonito, mas, quando faço a comparação, continuo a preferir a Penha.E cada vez que penso que inicialmente poderia ter escolhido outro destino em Portugal, sinto que tive muita sorte em ter vindo parar a Guimarães.



A UCRÂNIA QUE CONTINUA NO CORAÇÃO

Apesar da vida construída em Portugal, a Ucrânia continua a ser uma presença muito forte na tua vida. Como vives a esta distância do teu país?

É uma ligação que nunca desaparece. A minha família continua lá, a minha mãe, os meus familiares, as pessoas com quem cresci. A distância não apaga nada disso. Acompanho naturalmente tudo o que acontece e falo regularmente com a minha família. É uma preocupação permanente, sobretudo desde que começou a guerra.

Mesmo quando estamos longe, nunca deixamos de pensar naquilo que está a acontecer. Há dias em que estou aqui a trabalhar, a conversar com os meus clientes, a viver a minha rotina, e, de repente, recebo uma notícia ou uma chamada que me faz voltar imediatamente à realidade do meu país. É muito difícil explicar essa sensação. Temos uma vida construída noutro lugar, mas uma parte de nós continua sempre na Ucrânia.

A guerra começou em 2022, mas já havia sinais de que algo poderia acontecer muito antes.

Sim. Para quem acompanhava a situação, aquilo que aconteceu não surgiu completamente de surpresa. A guerra já tinha começado, de outra forma, em 2014, com a anexação da Crimeia e os acontecimentos que se seguiram. Havia sinais de tensão e sabíamos que existia uma ameaça. Naturalmente, ninguém queria acreditar que a situação chegaria à dimensão que conhecemos hoje, mas já havia um contexto muito preocupante.

O que aconteceu em 2022 mudou completamente a vida de milhões de pessoas. Muitas famílias foram obrigadas a abandonar as suas casas, outras ficaram separadas e outras continuam a viver diariamente com o medo. É uma realidade que não se consegue aceitar com facilidade.

Consegues imaginar um fim para este conflito num futuro próximo?

Gostava muito de poder dizer que sim, mas, sinceramente, não tenho essa esperança. Acredito que ainda haverá muito sofrimento.

"O MEU DESEJO É QUE A UCRÂNIA POSSA VOLTAR A VIVER EM PAZ, QUE AS PESSOAS POSSAM REGRESSAR ÀS SUAS CASAS E QUE AS FAMÍLIAS DEIXEM DE TER DE VIVER COM MEDO"

Mas, quando olho para aquilo que está a acontecer, não consigo dizer que acredito que a guerra vá terminar em breve.
É uma situação muito dolorosa, sobretudo porque estamos a falar de vidas humanas. Pessoas que tinham as suas profissões, as suas famílias, os seus projetos e que, de um momento para o outro, viram tudo mudar.

A tua família está numa zona diretamente afetada pela guerra?

A minha família não está numa das zonas mais diretamente atingidas pelos combates, mas isso não significa que esteja completamente protegida.

A situação foi-se alargando e há ataques e alertas em diferentes regiões. Quando falo com a minha mãe, por vezes consigo ouvir as sirenes. Há momentos em que se ouvem os aviões e outros sinais de que existe perigo. A minha mãe diz que já está habituada, mas eu sei que isso não significa que esteja tranquila. Tem problemas de tensão arterial e vive com uma preocupação constante.

O corpo pode habituar-se a determinados sons e a determinadas rotinas, mas o medo continua lá. Nunca se sabe onde pode

cair alguma coisa ou o que poderá acontecer durante a noite. É muito duro pensar que uma pessoa tem de aprender a viver assim.

O que sentes quando ouves esses relatos?

Sinto uma enorme impotência. Estou aqui, tenho o meu trabalho, tenho a minha vida, mas há uma parte de mim que gostaria de poder estar lá e proteger a minha família.

É especialmente difícil quando pensamos nos nossos pais. São pessoas que passaram uma vida inteira a cuidar de nós e que, de repente, estão numa situação em que já não conseguimos estar ao lado delas como gostaríamos.

O meu pai foi uma referência muito importante na minha vida. Era uma pessoa forte, daquelas que conseguiam transmitir segurança com poucas palavras. Tinha uma capacidade enorme de me motivar e de me fazer acreditar que conseguia ultrapassar qualquer dificuldade. A minha mãe também sempre me apoiou muito. É uma pessoa forte, mas com uma sensibilidade muito própria. Ambos foram fundamentais para que eu chegasse onde estou.

Gostavas de regressar à Ucrânia no Natal?

Sim. Gostava muito de ir. Tenho vontade de estar com a minha família, de ver a minha mãe e de regressar, mesmo que por pouco tempo, aos lugares onde cresci. Naturalmente, existe algum receio. Não seria honesto dizer que não. Quando sabemos aquilo que está a acontecer, viajar para lá implica pensar em todos os riscos.

"HÁ COISAS QUE SÃO MAIS FORTES DO QUE O MEDO. A FAMÍLIA É UMA DELAS"

A minha mãe, por causa da sua saúde, tem muita dificuldade em fazer uma viagem tão longa até Portugal. Por isso, se quiser estar com ela, sou eu que tenho de fazer o caminho. Não sei exatamente quando será possível, mas é algo que desejo muito.

Acreditas que a ambição de Vladimir Putin vai além da conquista da Ucrânia?

Acredito que existe uma ambição de poder muito grande. Aquilo que está a acontecer demonstra que não estamos perante uma situação simples, mas perante uma tentativa de controlar um país e de impor uma determinada vontade através da força.

Não compreendo como é possível continuar a provocar tanto sofrimento para alcançar objetivos políticos e territoriais. O que mais me custa é pensar nas pessoas que estão a pagar o preço dessa ambição. São famílias, crianças, idosos, pessoas que apenas querem viver em paz.

A guerra não é uma ideia abstrata. É uma realidade que entra nas casas, destrói famílias e muda para sempre a vida de quem a atravessa.

Portugal recebeu muitos ucranianos que fugiram da guerra. Como avalias o acolhimento?

Acho que Portugal proporcionou condições importantes para receber essas pessoas. Houve uma grande mobilização e muitas famílias portuguesas abriram as portas das suas casas, ajudaram com alojamento, alimentação, documentação e tantas outras necessidades.

Mas também temos de compreender que essas pessoas não vieram porque tinham planeado mudar de país. Muitas foram obrigadas a sair de casa de um dia para o outro, deixando para trás os seus empregos, os seus familiares, os seus amigos e tudo aquilo que conheciam.

É muito diferente emigrar por decisão própria, como aconteceu comigo, ou ter de abandonar o país porque a tua vida está em perigo.

Inicialmente, muitos acreditavam que seria uma situação temporária. Hoje, passaram vários anos.

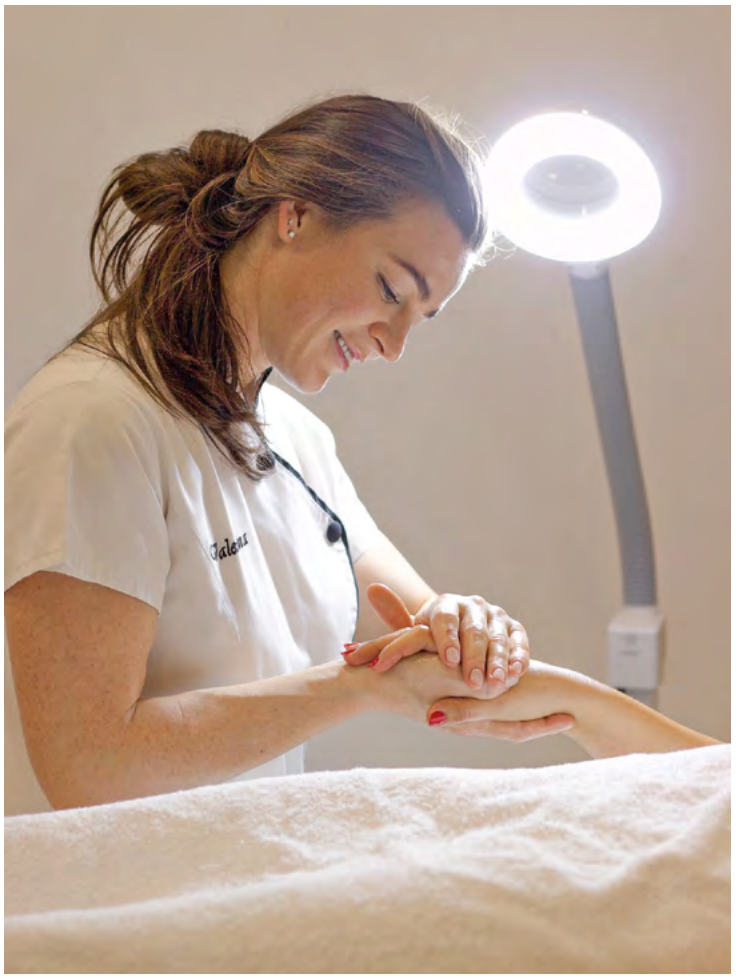
Exatamente. Muitas pessoas vieram convencidas de que ficariam apenas alguns meses. Pensavam que a guerra terminaria rapidamente e que poderiam regressar. Mas o tempo passou e a realidade mostrou-se muito diferente. Já não podemos olhar para esta situação como uma dificuldade passageira.

Acredito que algumas pessoas ainda tenham esperança de regressar em breve, mas também é importante começarem a construir uma vida no país onde estão. Não significa esquecer a Ucrânia ou deixar de querer voltar. Significa não colocar toda a vida em suspenso à espera de uma data que ninguém sabe quando chegará.

O trabalho, a aprendizagem da língua, a criação de relações e a integração são fundamentais. Ajudam a ocupar a cabeça, a recuperar alguma estabilidade e a encontrar um sentido para o quotidiano.

Sempre que posso, aconselho as pessoas a procurarem trabalho e a aproveitarem as oportunidades que têm em Portugal. Não podemos viver permanentemente à espera de que tudo volte a ser como era antes. É preciso perceber que, entretanto, também temos de viver.







VALENTYNA IVANCHUK DEZ ANOS DE TRABALHO, PERSISTÊNCIA E RECONHECIMENTO

Foi essa vontade de construir uma vida que te levou também a investir na tua formação. Como começaste o percurso profissional em Portugal?

Quando cheguei, sabia que queria trabalhar na área das massagens, da reabilitação e dos cuidados manuais. Mas precisava de ter formação adequada e de conhecer melhor a realidade portuguesa. Em 2015, concluí a formação de técnica auxiliar de fisioterapia, numa escola privada do Porto.

Foi uma etapa muito importante. Tinha finalmente uma formação em Portugal e sentia que estava mais perto de concretizar aquilo que sempre quis fazer. Continuei a procurar conhecimento, a fazer cursos e a aprender novas técnicas. Para mim, estudar nunca é tempo perdido. Há sempre alguma coisa que podemos melhorar e novas formas de compreender o corpo humano.

O meu interesse sempre esteve muito ligado ao toque e ao trabalho manual. Gosto da possibilidade de, através das mãos, proporcionar bem-estar, aliviar tensões e ajudar alguém a sentir-se melhor.

Em 2016 decidiste abrir o teu próprio espaço. Foi uma decisão arriscada?

Foi um risco, claro, mas era um sonho que queria concretizar. Sempre quis ter o meu próprio espaço e trabalhar de acordo com a minha maneira de entender esta profissão. Comecei num espaço muito pequeno, quase escondido, por baixo de umas escadas. A senhoria tinha transformado aquele local num pequeno espaço de serviços. Contava-me que, antigamente, aquele lugar tinha sido utilizado para guardar cavalos.

Era mesmo muito pequeno. Tinha espaço para uma marquesa, uma mesa de manicura e pouco mais. Mas tinha aquilo de que precisava para começar. Tenho um carinho enorme por esse primeiro espaço. Nunca me vou esquecer dele, porque foi ali que dei o primeiro passo verdadeiramente independente em Portugal.

"QUANDO COMEÇAMOS COM TÃO POUCO, CADA PEQUENA CONQUISTA TEM UM SIGNIFICADO ENORME"

Naquela altura, conseguir abrir a porta de um espaço meu já era uma vitória.

Chegaste a pensar desistir?

Os primeiros dois anos foram muito difíceis. Não tanto por causa do trabalho em si, porque sempre gostei daquilo que fazia, mas porque ainda estava a adaptar-me à língua, à cidade e à forma de comunicar com os clientes.
É muito complicado quando sabemos fazer alguma coisa, quando temos vontade e conhecimento, mas sentimos dificuldade em explicar o que fazemos e em transmitir confiança às pessoas.

Houve muitos dias em que saía do trabalho triste e chorava. Mas nunca deixei verdadeiramente de acreditar no meu projeto.

Hoje agradeço por ter passado por essas dificuldades. Foram importantes para me tornar mais forte e ensinaram-me que não podemos depender das expectativas que criamos em relação aos outros. Temos de fazer o nosso melhor, independentemente de quem aparece ou de quem não aparece. As pessoas que acreditam em nós acabam por demonstrá-lo de forma natural.

Em 2018 mudaste para um espaço maior, no mesmo largo. Foi outra grande conquista?

Sim. Em 2018 consegui mudar para um espaço maior, mantendo-me no Largo Condessa do Juncal. Foi uma conquista muito importante, porque significava que o negócio estava a crescer e que já tinha condições para assumir despesas superiores. Queria proporcionar mais conforto aos clientes e melhorar também as condições em que prestava os meus serviços.

Foi uma decisão que me deu muito orgulho. Tinha começado num espaço minúsculo e, dois anos depois, conseguia dar um passo em frente. É aqui que continuo. Este espaço tem uma energia muito especial. É pequeno, mas tem tudo aquilo de que preciso para receber as pessoas com tranquilidade.

Muitos clientes dizem-me que, quando entram, sentem uma paz diferente. Vêm carregados de preocupações, stress e problemas do quotidiano, mas conseguem desligar um pouco de tudo isso. É exatamente essa sensação que quero proporcionar. Que a pessoa entre, se sinta acolhida e tenha a possibilidade de deixar lá fora, durante algum tempo, aquilo que a preocupa.

Hoje celebras dez anos de atividade. O que sentes quando olhas para trás?

Sinto um orgulho enorme. Muito maior do que consigo explicar por palavras. Às vezes, quando saio daqui e entro no carro, fico a pensar em tudo aquilo que aconteceu. Penso como é que uma pessoa que chegou a um país que não conhecia, que começou praticamente do zero e que tinha tantas dificuldades com a língua conseguiu construir uma atividade e conquistar a confiança de tantas pessoas.

É uma sensação de gratidão, mas também de surpresa. Porque, por mais que trabalhemos e acreditemos no nosso projeto, há momentos em que precisamos de parar para perceber o caminho que já percorremos.
Aquilo que mais me emociona é quando alguém chega aqui porque outra pessoa recomendou o meu trabalho. Quando um cliente diz que falou de mim a um amigo, que o ajudei ou que conseguiu melhorar alguma coisa graças ao meu acompanhamento, sinto que todo o esforço valeu a pena. Há momentos em que fico emocionada, porque percebo que aquilo que faço tem um significado para outras pessoas.

O reconhecimento dos clientes é, então, a tua maior recompensa?

Sem dúvida. Naturalmente, estamos a falar de uma atividade profissional e é importante que exista uma remuneração pelo trabalho. Mas, para mim, isso não é o mais importante.

O que me dá maior satisfação é ver alguém chegar com dores, preocupado ou até emocionalmente em baixo e sair daqui mais tranquilo, com um sorriso. Há pessoas que, no final de uma sessão, me dão um abraço. Às vezes nem precisam de dizer muito. Aquele gesto transmite-me que se sentiram bem, que confiaram em mim e que reconhecem a dedicação que coloquei no trabalho.

É difícil explicar o que isso representa. Tenho clientes que estão comigo desde o início. Há famílias inteiras que começaram por vir uma pessoa e, entretanto, passaram a vir os filhos e outros familiares. São relações construídas ao longo de muitos anos. Isso é muito especial. Significa que não estou apenas a prestar um serviço. Estou a construir relações de confiança.

O que consideras essencial para conquistar essa confiança?

A primeira coisa é ouvir. Não podemos tratar todas as pessoas da mesma maneira, porque cada pessoa é diferente e cada corpo reage de forma diferente.

É preciso conversar, perceber o que a pessoa sente, conhecer as suas necessidades e adaptar o trabalho à situação concreta. Não acredito que uma única técnica seja adequada para toda a gente. Aquilo que funciona muito bem numa pessoa pode não ser o mais indicado para outra.

É importante ter formação, estudar, conhecer técnicas diferentes e, sobretudo, ter sensibilidade para perceber aquilo de que cada pessoa precisa. Também é importante reconhecer os nossos limites. Nem tudo aquilo que sabemos fazer é necessariamente adequado a todas as situações. Temos de ser responsáveis, perceber quando podemos ajudar e quando é necessário encaminhar a pessoa para outro profissional de saúde.

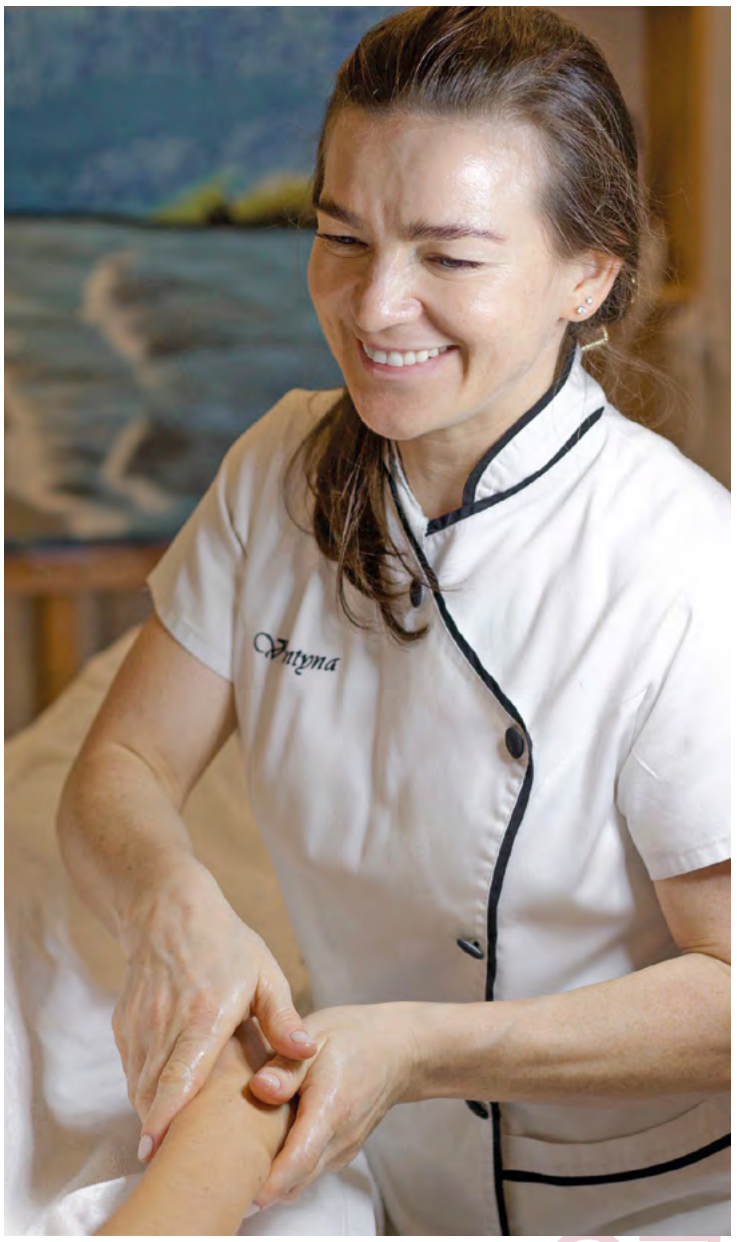
O meu objetivo é fazer sempre um trabalho cuidado e individualizado. Não quero que alguém venha aqui e sinta que está a receber um tratamento igual ao de todas as outras pessoas. Quero que sinta que estou a prestar atenção àquilo que me está a transmitir.

Dizes que as suas mãos são uma forma de comunicar...

Sim. Às vezes, através do toque, conseguimos transmitir muito mais do que através das palavras. Naturalmente, a comunicação é fundamental. Gosto de conversar com os clientes, de os ouvir e de perceber o que os preocupa. Mas também existe uma dimensão muito própria no trabalho manual.

As mãos permitem-nos sentir tensões, perceber reações e adaptar a forma como trabalhamos. É uma relação de proximidade que exige respeito, atenção e confiança.

Sempre gostei dessa dimensão humana. Foi uma das razões que me levou a escolher esta área e continua a ser aquilo que mais me motiva.



Acreditas que o segredo está em gostar verdadeiramente da profissão?

Acredito muito nisso. Quando gostamos do que fazemos, existe uma motivação diferente para aprender, para melhorar e para dar mais de nós. Mas gostar não chega. É preciso trabalhar, estudar, ter disciplina e compreender que cada pessoa que entra pela porta merece a nossa atenção.

O meu pai dizia-me muitas vezes que, para colher bons frutos, temos primeiro de semear bem. É uma frase que me acompanha desde pequena. E é exatamente assim que vejo o meu trabalho. Se queremos construir alguma coisa sólida, temos de começar por fazer bem, com honestidade e dedicação.

"NÃO PODEMOS ESTAR SEMPRE À ESPERA DE RECEBER. TEMOS DE DAR PRIMEIRO AQUILO QUE TEMOS DE MELHOR"

O FUTURO E OS SONHOS QUE CONTINUAM

Depois de dez anos de trabalho, quais são os sonhos que ainda guardas?

Continuo a ter muitos sonhos. Acho que nunca devemos deixar de sonhar, porque são os sonhos que nos dão vontade de continuar a crescer.

Mas, neste momento, estou bem. Sinto-me tranquila, gosto daquilo que construí e quero continuar a trabalhar com esta paz que tenho. Há muitas coisas que ainda posso melhorar, muitas técnicas que quero aprender e novos conhecimentos que gostaria de adquirir.

Talvez um dia possa crescer um pouco mais, ter um espaço maior e desenvolver outros projetos. Não fecho essa porta, mas também não quero antecipar demasiado o futuro. Aprendi que nem sempre precisamos de ter tudo definido. Às vezes, o mais importante é perceber que estamos no caminho certo e continuar a fazer aquilo de que gostamos. Neste momento, quero continuar a cuidar do meu trabalho, dos meus clientes e daquilo que consegui construir em Guimarães.

Se tivesses de deixar uma mensagem a quem está a começar uma vida num país diferente, qual seria?

Diria para não desistir perante as primeiras dificuldades. Sei que não é fácil chegar a um país onde não conhecemos a língua, as pessoas ou os hábitos. Sei o que é começar do zero e sentir que temos muito para aprender. Mas também é importante perceber que a integração depende de nós. Temos de estar disponíveis para trabalhar, aprender, conhecer pessoas e participar na comunidade.

Não podemos ficar à espera que tudo aconteça por nós. Temos de dar passos, mesmo que sejam pequenos. E, acima de tudo, devemos tratar as pessoas com respeito. Não importa de onde vimos. A forma como nos relacionamos com os outros diz muito sobre aquilo que somos.

E a quem te acompanha desde o primeiro dia?

Quero agradecer. Muito. Agradecer a todas as pessoas que me deram uma oportunidade, que confiaram em mim quando ainda era pouco conhecida, que entraram naquele primeiro espaço tão pequenino e que continuaram a acompanhar o meu percurso.



Agradecer também a quem me recomendou a amigos, familiares e conhecidos. Muitas das pessoas que hoje vêm ter comigo chegaram através de outras pessoas que já conheciam o meu trabalho. Isso tem um valor enorme.

Cada pessoa que entra aqui dá-me a oportunidade de demonstrar aquilo que sei fazer. E eu procuro agarrar essa oportunidade com toda a dedicação. Não quero que ninguém sinta que é apenas mais um cliente. Cada pessoa tem a sua história, as suas necessidades e merece ser recebida com carinho.
Quero continuar assim: a trabalhar com o coração, a aprender e a dar o meu melhor.

Há uma frase tua que parece resumir muito da tua maneira de estar: "Quando espalhamos amor, acabamos por recebê-lo".

É verdade. Acredito profundamente nisso. Mas há uma coisa importante: não podemos fazer o bem apenas à espera de receber alguma coisa em troca. O amor, a generosidade e a simplicidade têm de vir de dentro de nós, de forma natural e honesta.

Se tratarmos bem as pessoas, se tivermos uma palavra simpática, se procurarmos ajudar quando alguém precisa, estamos a contribuir para um ambiente melhor. Talvez não recebamos imediatamente aquilo que damos. Talvez nem venha da mesma pessoa. Mas acredito que a vida acaba por nos devolver, de alguma forma, essa energia. É assim que procuro viver em Portugal e é assim que quero continuar.

Ao redor do mundo

TEXTO: ANA SILVA • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



PRÉMIO NOBEL DA PAZ É ENTREGUE A 10 DE DEZEMBRO

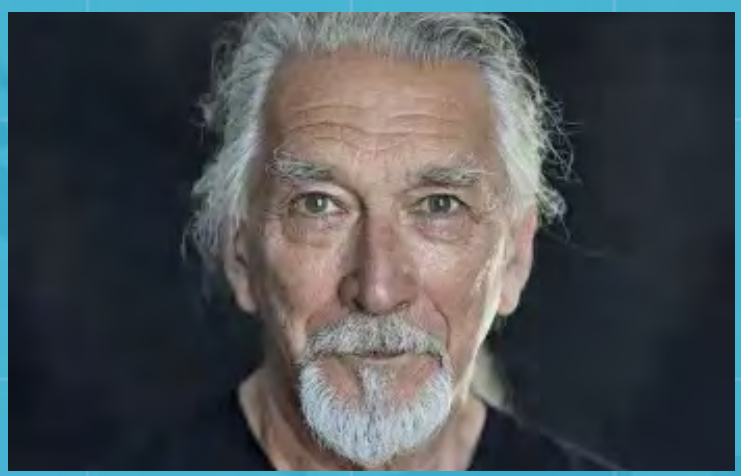
A cerimónia de entrega do Prémio Nobel da Paz 2026 realiza-se a 10 de dezembro, na Câmara Municipal de Oslo, na Noruega.

A distinção foi atribuída a Navi Pillay, antiga juíza sul-africana e ex-alta-comissária das Nações Unidas para os Direitos Humanos, pelo seu trabalho em prol da paz e do direito internacional. A cerimónia inclui a tradicional palestra da laureada e será acompanhada por várias iniciativas públicas.

M. JOHN HARRISON VENCE O BOOKER PRIZE

"The End of Everything", do britânico M. John Harrison, é o vencedor do Booker Prize 2026, anunciado a 9 de novembro numa cerimónia no centro de Londres.

O prémio vale 50 mil libras. A obra será publicada em Portugal no próximo ano, pela Asteroide, nova chancela do Grupo Infinito Particular dedicada à ficção especulativa.





PHILIPPE JAENADA CONQUISTA O GONCOURT

Philippe Jaenada venceu o Prémio Goncourt com "L'Inconnue du quai de Javel", e o Renaudot, que assinala este ano o centenário, foi atribuído a François-Henri Désérable por "Le Palais". O escritor francês, de 62 anos, admitiu ter recorrido à inteligência artificial durante o processo de escrita do romance.

GRAMMY 2027 REVELAM NOMEADOS

A cantora britânica RAYE lidera as nomeações para a 69.ª edição dos Grammy Awards, com 11 indicações, seguida de ROSALÍA, com nove.

Ella Langley, Miranda Lambert, Olivia Rodrigo e Phoebe Bridgers somam sete nomeações cada, enquanto Bruno Mars, Leon Thomas e Olivia Dean contabilizam seis. Entre os candidatos às principais categorias estão ainda Taylor Swift, Ariana Grande e Lady Gaga.

A lista foi anunciada pela Recording Academy, que distingue os trabalhos musicais editados entre agosto de 2025 e agosto de 2026. A edição de 2027 introduz cinco novas categorias, incluindo Melhor Performance de Pop Asiático e Melhor Canção Latina.

A cerimónia realiza-se a 7 de fevereiro de 2027, na Crypto.com Arena, em Los Angeles, e será transmitida pela ABC, Disney+ e Hulu.





OSMUSIKÉ HOMENAGEARAM SALGADO ALMEIDA

TEXTO: ANA SILVA FOTOS: OSMUSIKÉ

O Auditório Nobre da Universidade do Minho recebeu a 7 de novembro, o concerto "Sons de Outono - Raízes de Memória... Folhas de Futuro", uma iniciativa que prestou homenagem ao artista Salgado Almeida, falecido em abril deste ano.

Integrado na programação de Guimarães 26 – Capital Verde Europeia, o espetáculo foi promovido pela Osmusiké e pelo Chorus Anima Populi, cruzando música, teatro, dança e palavra numa celebração do património natural e da identidade coletiva.

Sob o mote "Quem planta um castanheiro come a memória de quem o plantou", a produção destacou a ligação entre a natureza, as raízes culturais e a memória das comunidades. O espetáculo contou com a coordenação de Filipe Guimarães e Júlio Dias e integrou interpretações de Maria Terra, declamadores, atores e um grupo de crianças que simbolizou a "Semente". A componente musical reuniu instrumentistas e solistas, bem como os coros Osmusiké Cantar Guimarães, Cantares Populares e Chorus Anima Populi.

Um dos momentos centrais da iniciativa foi a homenagem a Salgado Almeida, cuja ligação às duas associações promotoras foi recordada pelos respetivos presidentes. O artista deixou uma marca nas instituições através dos cartazes, poemas e das pinturas que realizava ao vivo durante os concertos corais. Durante a sessão, Teresa Salgado Almeida, filha do homenageado, recebeu, em representação da família, um quadro da autoria do artista plástico Arménio Sá, que ofereceu ainda uma segunda obra no âmbito da iniciativa.

O espetáculo terminou com a estreia de "O Grito que Ficou...", uma composição original criada por Júlio Dias em homenagem ao artista.

A sessão contou com a presença da vereadora da Cultura da Câmara Municipal de Guimarães, Isabel Ferreira, e da diretora do Laboratório da Paisagem, Isabel Loureiro. A iniciativa teve o apoio do Município de Guimarães, através do programa IMPACTA, do Laboratório da Paisagem, da Junta de Freguesia de Creixomil e da União de Freguesias da Cidade.



PUB

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

Arrecadações da Quintã

Travessa Ferreira de Castro s/n (GUIMARÃES)

arrecadacoesdaquinta@gmail.com

facebook/arrecadacoes

253 539 500



VALTER HUGO MÃE O MAIOR PERIGO PARA A HUMANIDADE É DEIXARMOS DE PENSAR"

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E FOTOGRAFIA: JHOW LOURENÇO LOURENFILMS

Três décadas de literatura, uma sociedade que parece caminhar em sentido contrário ao progresso e a convicção de que ainda é possível resistir através do pensamento.

Valter Hugo Mãe esteve em Guimarães, à conversa com Eliseu Sampaio, no Eliseu Talks – Podcast, numa sessão aberta ao público, no auditório da FNAC. A apresentação de "O Século dos Imbecis", o seu mais recente romance, publicado em 2026, foi o ponto de partida para uma conversa que rapidamente ultrapassou as fronteiras da literatura.

Entre a ironia e a inquietação, o escritor falou da perda de sentido crítico, da facilidade que ameaça tornar-nos menos humanos, da ascensão das mulheres, da responsabilidade política dos cidadãos e da necessidade de continuar a subir a montanha. As primeiras ideias que deram origem ao romance remontam a cerca de duas décadas, mas foi preciso esperar pela maturação do escritor e pelo momento certo para que as diferentes peças encontrassem o seu lugar.

O resultado é uma alegoria sobre a sociedade contemporânea, construída em torno de Agilulfo, o Marquês da Malandrinha, uma personagem cuja inteligência oscila consoante a altitude. Quando sobe a montanha, ganha lucidez e conhecimento; quando desce em direção ao mar, torna-se progressivamente mais ignorante. Uma imagem que permite ao autor explorar, com humor e sarcasmo, a facilidade, a desinformação e a crescente desvalorização do conhecimento.

Primeiro volume do ciclo "Crimes e Vindouros", pensado como uma tetralogia de quatro romances, o livro surge num momento particularmente significativo do percurso de Valter Hugo Mãe, que assinala 30 anos de carreira literária. Autor de uma obra reconhecida internacionalmente, traduzida em várias línguas e distinguida com importantes prémios, o escritor continua a encontrar na literatura uma forma de questionar o mundo.

Na conversa com Eliseu Sampaio, em Guimarães, não faltaram críticas à sociedade, à política, aos algoritmos e à crescente padronização dos comportamentos. Mas também houve espaço para falar de liberdade, de paixão, de criação artística, de rotinas de escrita e da importância de aceitar aquilo que somos. Com o humor que atravessa a sua personalidade e a sua obra, Valter Hugo Mãe deixou uma ideia transversal: o maior perigo talvez não esteja naquilo que ainda não sabemos, mas na vontade de deixar de aprender.

O título "O Século dos Imbecis" parece nascer de uma certa desilusão com o caminho que a humanidade está a seguir. Quando começaste a pensar neste livro, há cerca de 20 anos, imaginavas que chegaríamos ao ponto em que estamos?

Não, muito pelo contrário. Eu sou tão ingénuo que tendo a ser esperançado. Durante muito tempo, fui muito convicto de que melhoraríamos. Depois dos anos 80 e 90, das quedas dos muros, do fim de algumas guerras e da instalação de uma espécie de paz, assente também na possibilidade de viajar e conhecer o mundo, pensei que tínhamos aprendido qualquer coisa.

Achava que havia fantasmas que já não nos voltariam a assombrar. Em algumas entrevistas, quando me perguntavam sobre o meu otimismo, eu confirmava essa ideia de que jamais regrediríamos em determinadas matérias. Não imaginava, portanto, que este século pudesse vir a chamar-se "O Século dos Imbecis". Talvez lhe pudesse ter dado outros nomes, alguns bastante mais desagradáveis.

O que está em causa é constatar que nós sabemos melhor. Devíamos ter aprendido o suficiente para não regressarmos às guerras, às exclusões, ao racismo, à xenofobia e a tantas outras formas de intolerância. As pessoas parecem cada vez mais dominadas pelo medo. E, muitas vezes, têm medo precisamente de quem não as ameaça.



A minha família tem muitos imigrantes, sobretudo do lado do meu pai. Aquilo que sei das pessoas que emigram é que o fazem para sobreviver, para trabalhar, e que passam frequentemente por enormes dificuldades e humilhações. São pessoas que estão a tentar encontrar um lugar no mundo. E nós vamos ter medo de alguém que está a tentar sobreviver, que está a lavar o chão ou as sanitas? Teríamos de ser muito frágeis para escolher essas pessoas como ameaça.

O livro apresenta uma sociedade que parece preferir prejudicar o outro a construir uma solução coletiva. É essa uma das grandes contradições do nosso tempo?

Acho que há qualquer coisa na humanidade que se estraga por definição. Em vez de procurarmos pacificar e estabilizar aquilo que conquistámos, arriscamos tudo por uma espécie de vingança. Parece que as pessoas preferem que o vizinho se lixe a procurar uma solução que permita melhorar a vida de todos.

Dou um exemplo: posso não estar bem e o meu vizinho também não estar particularmente bem, mas, quando voto, em vez de escolher alguém que nos possa ajudar a melhorar, voto para ver se ele se lixa. O problema é que aquele que vai prejudicar o vizinho acaba por prejudicar toda a gente.

Os vizinhos são irritantes, evidentemente. Ocupam os jardins que gostaríamos de ter só para nós, fazem barulho, têm cães ou não gostam dos nossos gatos. Mas eu também sou o vizinho irritante de alguém. Isso não significa que queira que os meus vizinhos se lixem, porque sei que, se eles se lixarem, eu também me vou lixar.

Estamos num tempo em que parece que decidimos deixar de querer ser humanos. Depois de séculos de maturação ética e jurídica, em que os direitos das pessoas foram progressivamente reconhecidos, estamos a fazer escolhas que ameaçam destruir essas conquistas. Voltamos a estabelecer elites e castas, a partir de ideias de pureza que não existem. Somos todos misturados, biologicamente e culturalmente. É uma estupidez acreditar no contrário.

A figura do Marquês da Malandrinha representa essa oscilação entre conhecimento e ignorância. A montanha é, por isso, uma metáfora da própria aprendizagem?

É precisamente isso. O Agilulfo, quando sobe a montanha, torna-se brilhante e, quando desce, fica burro. A ideia é que precisamos de reaprender a apreciar o processo de subida, como acontece em qualquer percurso que desenvolvemos ao longo da vida.

Fazer um curso superior, aprender uma profissão ou percorrer um caminho exigente implica esforço. A descer é mais confortável, mas não construímos tanto. A subir, trabalhamos, desenvolvemos capacidades e chegamos ao cimo com outra preparação para enfrentar as adversidades.

"ESTAMOS EFETIVAMENTE A SER SEDUZIDOS PARA UMA DEMISSÃO CADA VEZ MAIOR. TUDO PARECE MAIS FÁCIL, MAIS IMEDIATO, MAIS CÓMODO"

Mas, quanto mais fácil tudo se torna, mais capacidades perdemos. É cada vez mais simples permanecer ignorante e até achar que isso é uma coisa boa. Há uma valorização da facilidade que acaba por ser também uma valorização da ignorância.

Essa facilidade está muito relacionada com a tecnologia. O telemóvel, por exemplo, pode ser uma ferramenta de conhecimento, mas também um instrumento de distração.

O telemóvel é uma boa metáfora para a montanha, porque através dele podemos subir ou descer. Temos sempre essa opção. Podemos passar o tempo a ver gatinhos ou podemos encontrar entrevistas de Simone de Beauvoir e Jean-Paul Sartre, conversas de Saramago, aulas inteiras de grandes filósofos e matemáticos. A internet colocou-nos diante de possibilidades extraordinárias.

Podíamos ter ficado todos muito diferentes, porque passámos a ter acesso a coisas de todo o mundo, a músicas e a manifestações culturais que antes seriam praticamente impossíveis de conhecer. Mas aconteceu uma coisa curiosa: em vez de pulverizar os estilos, a internet acabou por padronizar.

Hoje, é cada vez mais raro encontrar tribos verdadeiramente diferentes, mesmo nas escolas. Quando eu era miúdo, havia grupos com roupas, músicas e interesses completamente distintos. As pessoas procuravam destinos diferentes. Agora, muitas vezes, parece que todos consomem as mesmas coisas, vestem as mesmas roupas e ouvem a mesma música.

Tenho uma experiência muito irritante com os serviços de streaming. Durante anos usei o Spotify e, apesar de ouvir praticamente só música clássica, a plataforma insistia em sugerir-me Taylor Swift, Nicki Minaj e Justin Bieber. Eu perguntava-me como era possível que, depois de tantos anos a ouvir compositores clássicos, continuasse a receber aquelas sugestões. Não tenho nada contra esses artistas, mas não os ouço. O problema é que a indústria parece querer impor aquilo que devemos consumir. Eu, com a minha idade, ainda consigo defender-me. Um miúdo, que está a formar os seus gostos, talvez não consiga. Se lhe apresentam sempre as mesmas coisas, acaba por pensar que não existe mais nada.

Falaste também da possibilidade de a tecnologia nos transformar numa sociedade em que todos querem mandar fazer, sem terem de executar tarefas. Até que ponto isso pode comprometer a nossa humanidade?

Estamos num tempo de demissão. As pessoas tentam fazer cada vez menos e estão seduzidas por aplicações e objetos que facilitam tudo. A tentação é chegar a um ponto em que não precisamos de fazer praticamente nada.

Antigamente, se quiséssemos que as coisas aparecessem feitas, alguém teria de as fazer. Isso atravessa uma história muito longa, desde a escravidão até aos criados, às criadas e aos prestadores de serviços. Agora, podemos ter máquinas às quais damos ordens e que as executam sem que precisemos de ter qualquer pudor. Estamos perto de transformar a humanidade numa multidão de patrões. Seremos todos patrões, mas também poderemos ser todos esclavagistas, porque teremos dispositivos ao nosso serviço, incansáveis a cumprir as nossas ordens.

É claro que podemos perguntar se as máquinas acabarão por nos ultrapassar, se vão acumular conhecimento e deixar de precisar de nós. Mas, antes dessa possibilidade, há uma questão mais urgente: conservamos a nossa humanidade quando deixamos de fazer esforço?

A humanidade não pode ser apenas uma infância prolongada, em que todos brincamos e nos divertimos. Precisamos de médicos, engenheiros, arquitetos e pessoas capazes de pensar. Precisamos de maturação, de consciência e de responsabilidade. Não basta envelhecer. É preciso crescer.

A educação e a escola tornam-se, neste contexto, fundamentais. Como olhas para a relação das crianças com os dispositivos digitais?

As crianças precisam de limites. Se deixarmos uma criança decidir tudo aquilo que quer fazer, ela pode passar horas a jogar, comer açúcar até ficar doente ou recusar-se a dormir. Não é porque a criança não queira ir à escola que devemos deixá-la ficar em casa a brincar.

O que está a acontecer connosco é um pouco isso. Se pudermos, ficamos horas a ver vídeos, animais e conteúdos que nos entretêm. A decisão é nossa, mas precisamos de perceber que o excesso se transforma num problema. Por isso, considero importante que se estabeleçam limites à utilização dos telemóveis nas escolas. Há quem tenha medo de que aconteça alguma coisa aos filhos e de que eles não tenham um telefone para contactar os pais. Mas, se acontecer alguma coisa grave, não é o telemóvel que vai resolver necessariamente o problema.

O ensino não pode estar a competir com os telemóveis. A educação, a instrução e a informação não podem estar a competir com coisa nenhuma. É preciso equilibrar a dimensão lúdica da vida das crianças com a necessidade de lhes dar ferramentas para crescerem e se estruturarem. Caso contrário, estamos a boicotar o desenvolvimento delas.

O livro tem uma dimensão política evidente, embora não seja apresentado como um romance político. Defendes que os escritores devem assumir uma posição pública perante aquilo que acontece à sua volta?

Não há arte sem política. Tudo é político. Há pessoas muito cobardes que não se pronunciam, que dizem não ter opiniões sobre política ou que preferem não falar desses assuntos.

"ACHO QUE QUEM NÃO TEM CONSCIÊNCIA POLÍTICA NÃO DEVIA VOTAR. SE NÃO TENS OPINIÃO, NÃO TENS UM COMPROMISSO COM COISA NENHUMA"

Ter convicções e desempenhar um papel na sociedade de forma coerente com aquilo em que acreditamos é o mínimo que se espera de nós. Só conseguimos melhorar alguma coisa se as pessoas de boa-fé disserem o que pensam, assumirem as suas escolhas e contribuírem para um consenso mínimo.



Sobretudo os escritores, que têm uma voz pública, devem utilizá-la. Diante de alguma coisa grotesca, é preciso denunciar. Se um governo, seja de esquerda ou de direita, fizer uma grande borrada, devemos dizê-lo. Se alguma coisa defender a guerra, o racismo, a xenofobia ou a discriminação das mulheres, não é uma questão de esquerda ou direita. É uma questão de decência.

Os meus livros têm uma dimensão política clara porque defendem princípios, valores, convicções éticas e uma dimensão humanista. Também existe uma consciência ecológica e uma preocupação com o equilíbrio do planeta. O ciclo "Crimes e Vindouros" parte precisamente dessa inquietação: estamos a arriscar deixar uma herança terrível às gerações futuras. Daqui a 200 anos, talvez olhem para nós como uma geração de primitivos que não teve o mínimo respeito pelo planeta.

A mulher ocupa um lugar importante na tua obra e também neste romance. Chegaste a pensar chamar-lhe "O Século das Mulheres"?

Cheguei a pensar nisso, sim. O século XXI, apesar de todas as suas fraturas e de ser um tempo bastante deprimente, tem pelo menos um ponto de conquista muito importante: o levantamento panorâmico das mulheres e a sua libertação.

Isso incomoda muita gente. Há mulheres que também parecem incomodadas com a própria liberdade e que gostariam de regressar a uma posição mais conservadora, de ficar em casa à espera do marido. Eu não quero nenhuma sobrinha minha nessa situação. Prefiro que saiam à rua, que sejam independentes e que não sintam que precisam de um homem para realizar a sua vida.

As mulheres nunca foram tão poderosas como agora. E não foram os homens que decidiram simplesmente oferecer-lhes essa liberdade. Os homens estão, muitas vezes, acomodados no poder que a tradição lhes atribuiu, convencidos de que não precisam de fazer esforço para serem reconhecidos.

Entretanto, as mulheres estudam, ocupam universidades, tornam-se professoras, magistradas e profissionais altamente qualifica-



das. Nos cursos de formação para juízes e magistrados do Ministério Público, a presença feminina é cada vez mais expressiva. A mulher está a ocupar um espaço que será muito difícil de reverter.

"PERANTE UMA MULHER EDUCADA, PREPARADA E BRILHANTE, UM IMBECIL PODE DEMORAR ANOS ATÉ CONSEGUIR SEQUER PERCEBER O QUE LHE VAI NA CABEÇA"

Este romance inicia uma tetralogia. Podemos esperar que os próximos livros continuem a questionar a contemporaneidade?

Sim. "O Século dos Imbecis" é o primeiro volume de um ciclo de quatro romances chamado "Crimes e Vindouros". São livros sobre a contemporaneidade, sobre as fraturas do pensamento atual e sobre esta perplexidade perante o mundo em que vivemos. Todos terão também uma relação com o papel da mulher. Este primeiro romance aborda a derrocada de um determinado poder masculino, mas é, simultaneamente, o século da afirmação feminina. Já estou a escrever o próximo livro. Espero que possa ser publicado daqui a dois anos, e não daqui a 20, como aconteceu com este. Já tem título, mas esse ainda é segredo.

Regressemos ao início do romance. As primeiras ideias surgiram há duas décadas, mas como é que as personagens foram ganhando forma?

Tudo começou com a possibilidade de escrever a história de duas costureiras: uma patroa bastante cretina e uma empregada submissa, mas profundamente cansada da patroa. Parecia-me uma situação comum e queria escrever um livro cómico.

Cheguei a escrever cerca de 30 páginas, em 2005 ou 2006. Gostava muito delas, mas achei que não havia ainda uma razão suficientemente importante para desenvolver aquela história. Acabei por escrever "Apocalipse dos Trabalhadores", que abordava duas mulheres a dias e a relação de uma delas com um imigrante ucraniano. Apesar disso, as costureiras nunca desapareceram do meu pensamento. Ao longo dos anos, voltavam constantemente, sobretudo uma cliente a quem chamavam a Mulher Torta.

Até que surgiu o Agilulfo, o marquês que fica brilhante quando sobe a montanha e ignorante quando desce. Percebi que podia juntar esta personagem a uma das costureiras, a patroa, que passaria a marquesa. Fascinava-me a ideia de levar aquela mulher ao universo da costura e obrigar uma marquesa a experimentar as dificuldades da vida: lavar o chão, limpar latrinas, cozinhar e perceber o que significa trabalhar.

O livro foi-se construindo através desse encontro de ideias. É importante perceber que nem sempre devemos escrever um livro quando temos vontade de o fazer. Há uma coincidência entre a obra, a vida do autor e a sua maturação. Um livro deve ser escrito quando faz sentido que seja escrito.

Depois de 30 anos de carreira, continuas a descobrir coisas novas sobre os teus próprios livros?

Continuo. Fazer um livro não significa que saibamos tudo aquilo que escrevemos. Às vezes, durante uma conversa, alguém faz uma pergunta ou utiliza uma palavra que me permite perceber uma coisa que nunca tinha entendido. O fascinante não é apenas recordar como escrevi o livro ou em que dia estava a trabalhar numa determinada passagem. É poder continuar a aprender sobre ele anos depois.

Tenho um livro chamado "O Filho de Mil Homens", sobre um pescador que gostaria de ser pai e que acaba por acolher uma criança. Há uma passagem em que leva para casa um boneco de pano com um sorriso feito de botões. Para mim, era apenas uma imagem delirante. Três anos depois de o livro ter sido publicado, alguém me perguntou se me tinha inspirado em Gepeto, do "Pinóquio".

Nunca tinha pensado nisso. Para mim, o Pinóquio era aquele boneco que mentia e cujo nariz crescia. Nunca tinha pensado na história de um homem sozinho que cria um filho a partir da madeira, como se pudesse moldá-lo com as próprias mãos. De repente, percebi que o Crisóstomo, a personagem do meu livro, e o Gepeto

eram parentes. Foi preciso um leitor para me mostrar uma coisa que estava dentro da minha própria história e que eu não tinha conseguido ver. É extraordinário perceber que os livros continuam a crescer através das leituras dos outros.

E como reages às críticas? Ainda te emocionam os comentários que fazem à tua escrita?

Se disserem mal, digo uns palavrões, mas também é mais para me divertir do que outra coisa. Há uma altura da vida em que é importante perceber que os problemas que os outros têm connosco são problemas deles. Não podemos viver angustiados com aquilo que as pessoas pensam de nós.

Há quem ache que um escritor não deve rir, fazer piadas ou ter determinados comportamentos. Mas eu não tenho de viver de acordo com as expectativas que os outros criam sobre mim. Escrevo os livros que quero escrever e gosto muito dos meus livros. Há pessoas que não gostam, como eu também não gosto dos livros de muita gente.

O sucesso, para mim, não é ter uma boa casa, um bom carro ou acumular dinheiro. É alguém conseguir descobrir-se, entender-se minimamente, aceitar-se e ficar em paz consigo próprio. Eu estou muito bem com as minhas virtudes e os meus defeitos. Estou gordo e adoro estar gordo. Estou careca e não me importa. Escrevo aquilo que quero escrever. Isso também é uma forma de sucesso.

Assinalas 30 anos de carreira literária. Quem é hoje Valter Hugo Mãe, comparado com aquele jovem que começou a publicar?

É este mocinho conservado, muito focado naquilo que quer. Uma das coisas de que mais me orgulho é saber exatamente o que quero. E uma das coisas que mais me assusta nas outras pessoas é a falta de desejo, de paixão, de alguma coisa que as faça acordar com entusiasmo.

Eu acordo muitas vezes zangado, posso estar furioso, mas reconheço sempre as minhas paixões. Nunca deixei de estar profundamente apaixonado por aquilo em que acredito. Acordo fascinado com a possibilidade de escrever, de ler alguma coisa ou de olhar para um quadro. Tenho o quarto cheio de quadros e gosto de acordar rodeado de coisas que me apaixonam, que não sejam comuns ou vulgares. Gosto de encontrar aquilo que não se parece com mais nada. Acho que as pessoas precisam disso: de uma paixão, de alguma coisa que lhes dê vontade de sair da cama ao sábado, quando não têm obrigações. Se acordam ao sábado e ao domingo exatamente como acordam à segunda-feira, tenho alguma pena dessas pessoas.

"O SUCESSO É ALGUÉM CONSEGUIR DESCOBRIR-SE, ENTENDER-SE E FICAR EM PAZ CONSIGO PRÓPRIO"

Para terminar, que mensagem gostarias de deixar a quem lê "O Século dos Imbecis"?

Estou convencido de que este é o meu melhor livro. Os escritores dizem muitas vezes isso e nem sempre é verdade, mas acredito mesmo que é o meu melhor livro. É aquele em que encontro um equilíbrio mais conseguido entre a lucidez do pensamento, o humor que me interessa cada vez mais explorar, a ironia, o sarcasmo e a urgência da mensagem.

É também um livro literariamente muito enxuto, com uma linguagem que sinto mais segura. Não estou a dizer que sou melhor escritor do que ninguém. Estou a dizer que sou um escritor que gosto muito de ser e que acredito profundamente neste livro
.
A nossa evolução não deve ser medida em comparação com os outros, mas com aquilo que fomos capazes de fazer antes. E estou muito convencido de que estou no meu melhor momento. Se valeu a pena chegar aos 54 anos, valeu por causa disto.

Mas, sobretudo, gostava que as pessoas percebessem que precisamos de pensar. Precisamos de defender a ética, a justiça, a legalidade e os direitos que foram conquistados ao longo de séculos. Não podemos aceitar recuos.
Estamos a passar de cidadãos para consumidores e de consumidores para observadores. O grande ponto de resistência está em questionar o mundo, desenvolver sentido crítico e não aceitar que nos retirem a capacidade de pensar e de fazer.

PUB



NOVO ESTUDO DA DECO "O NOVO CONSUMIDOR DO RETALHO", REVELA TENDÊNCIAS E DESAFIOS NOS HÁBITOS DE CONSUMO DOS PORTUGUESES

O estudo "O Novo Consumidor do Retalho", realizado pela Behavioral Insights Unit da Católica Lisbon School of Business & Economics, com o apoio da DECO e do Mercadona, analisa os hábitos de compra dos consumidores em Portugal, identificando os critérios que orientam as suas decisões, as estratégias utilizadas para gerir o orçamento e a forma como respondem às práticas comerciais das grandes superfícies.

Os resultados do inquérito aplicado a 2.000 consumidores adultos mostram que as grandes superfícies ocupam um lugar central nas compras alimentares: 93% dos consumidores fazem mais de metade das suas compras alimentares nestes estabelecimentos comerciais. Ainda assim, recorrem também a outros tipos de comércio, sobretudo para a compra de produtos frescos.

O planeamento é outro traço marcante do comportamento dos consumidores. 82% planeiam regularmente as suas compras, recorrendo a diferentes estratégias para otimizar a despesa, como a utilização de promoções, a comparação de preços, a escolha de marcas próprias e o corte de produtos não essenciais.

Na escolha dos produtos, a relação qualidade-preço assume particular importância, sendo considerada importante ou muito importante por cerca de 94% dos inquiridos. Este estudo mostra também que as estratégias comerciais influenciam as nossas compras. 83% dos consumidores utilizam frequentemente ou muito frequentemente cartões ou aplicações de fidelização. Além disso, os descontos imediatos e as ofertas por tempo limitado são os principais motivos que levam os consumidores a comprar por impulso, ou seja, a comprar coisas que não tinham planeado comprar.

A evolução dos hábitos de compra estende-se também aos canais digitais. Embora a loja física continue a ser a opção preferida, o comércio online assume um papel complementar, valorizado pela flexibilidade e conveniência. Os consumidores identificam, contudo, preocupações relacionadas com os custos de envio e com a correspondência entre o produto esperado e aquele que recebem.

Os resultados permitem compreender melhor um consumidor que planeia as compras, compara alternativas e procura equilibrar qualidade, preço e conveniência, mas que continua exposto a estímulos promocionais e a práticas comerciais que podem influenciar as suas decisões.

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

NOVA TAXA DE 2€ NAS ENCOMENDAS EXTRACOMUNITÁRIAS QUER REFORÇAR A SEGURANÇA DOS PRODUTOS

A partir de 1 de novembro de 2026, as pequenas encomendas provenientes de países fora da União Europeia passam a estar sujeitas a uma taxa de tratamento aduaneiro de dois euros. A medida pretende reforçar a fiscalização dos produtos vendidos online e proteger os consumidores.

O aumento do número de pequenas encomendas provenientes de plataformas de comércio eletrónico fora da União Europeia dificulta a verificação do cumprimento das regras europeias de segurança dos produtos. Entre os riscos identificados estão brinquedos com perigo de asfixia, vestuário com substâncias químicas nocivas e equipamentos elétricos suscetíveis de provocar choques elétricos ou incêndios.

Numa análise a 162 produtos comprados através das plataformas Temu e Shein, incluindo carregadores USB, brinquedos e artigos de joalharia, 69% não cumpriam os requisitos aplicáveis, tendo sido considerados potencialmente perigosos. Testes distintos a produtos da Temu identificaram taxas de desconformidade de até 96%. Perante estes resultados, a DECO defende o reforço dos controlos aduaneiros para impedir que produtos que não cumprem as normas europeias cheguem aos consumidores.

No entanto, é importante esclarecer que a Taxa de tratamento e o direito aduaneiro têm finalidades diferentes. Enquanto o direito aduaneiro incide sobre as importações de baixo valor (até 150 euros), a taxa de tratamento pretende financiar a capacidade das autoridades aduaneiras para as encomendas e para verificar a segurança dos produtos.

De acordo com o BEUC, a organização europeia de defesa dos consumidores, estes encargos devem ser suportados pelos importadores e não pelos consumidores. A organização alerta ainda para o risco de algumas plataformas tentarem passar estes custos para os consumidores no momento da compra. Por isso, é importante que o preço total seja apresentado de forma clara e antecipada, para que o consumidor saiba exatamente quanto vai pagar antes de finalizar a encomenda.

Para a DECO, o sucesso da medida depende da utilização efetiva das receitas para melhorar os controlos, reforçar a fiscalização do comércio eletrónico e proteger os consumidores contra produtos que possam colocar em risco a sua saúde e segurança.



DECO PROTESTE
DEFESA DO CONSUMIDOR

PUB

ELISEU TALKS

CONVERSAS QUE INSPIRAM



PODCAST

Disponível no

PUB

SOZINHO em CASA
EM CONCERTO

MAESTRO: NUNO DE SÁ

LisbonFilm® Orchestra

3 Janeiro 2027

Multiusos de Guimarães

ADQUIRA O SEU BILHETE!



DOUBLE VISION · SIC · MULTIUSOS DE GUIMARÃES · TICKETLINE

© 1990 Twentieth Century Fox