

MAGAZINE

FEUP LG PORTO
FEUP

índice

B003

CIÊNCIA

Coração de Popeye.
Luísa Adriana

B004

EMPREENDEDORISMO

Arrisca, falha e aprende - Sê Disruptivo.
Tiago Cavadas

Efeito Cumulativo.
Luís Blanquet

De zero a LEKO.
Franciso Machado

B007

MÚSICA

*Música: a arte de exprimir
sentimentos e impressões através de
sons.*

Maria João Durães

Tocas música ou a música toca-te?
Francisca Lêdo

Só te falta mesmo o click.
Leonor Monteiro

B010

VIAGENS

As 5 maravilhas do Porto.
Inês Boavista

Descobrir a Costa Vicentina.
Pedro Gomes

Ecoturismo.
Rosário Rocha

B013

COZINHA

Tofu à Brás com cogumelos.
Carolina Conde

*Guloso, mas preguiçoso e
“wannabe” healthy?*
Inês Santos

B015

DESPORTO

F1: Emoção em cada volta.
Tiago Rodrigues

B017

RECOMENDAÇÕES

*Skills
Hobbies
Multimédia*

B016

CONCURSO DE FOTOGRAFIA

CORAÇÃO DE POPEYE

Luísa
Adriana

É novidade, mas não é de agora, e duvido que muitos já tenham ouvido falar do assunto. A verdade é que a evolução da tecnologia se tem dado de um modo tão fascinante que já permite que meros espinafres, aquelas folhas verdes que sempre pusemos no canto do prato em crianças, e que os nossos pais sempre disseram para comer porque iríamos ficar fortes como o Popeye, possam efetivamente vir a dar uma nova vida ao nosso tecido cardíaco.

Foi em 2017 que esta nova descoberta permitiu salvar muitas vidas. O estudo está inteiramente publicado na revista científica *Biomaterials*, para os mais curiosos. Aqui, vou apenas resumir e simplificar o processo.

Ora bem, sabemos que as plantas também têm o seu sistema circulatório, embora transportem seiva e não sangue. No entanto, apresentam semelhanças que foram passos chave na investigação.

"A evolução da tecnologia tem-se dado de um modo tão fascinante que já permite que meros espinafres possam efetivamente vir a dar uma nova vida ao nosso tecido cardíaco."

Para que todos os nutrientes cheguem do caule até às células mais ínfimas das folhas de espinafre, estas possuem um micro sistema circulatório que se assemelha às redes de capilares que nós, seres animais, possuímos.

O nosso coração, como não podia deixar de ser, possui também ele milhares de milhões de vasos microscópicos que permitem que seja irrigado e continue a ter a enorme potência de bombear o sangue para o lado oposto do nosso corpo.

Foi baseado na semelhança dos sistemas vasculares que, no Instituto Politécnico de Worcester, nos Estados Unidos, os investigadores decidiram brincar com a ciência. Baseados na técnica de “descelularização”, ou seja, de remoção de todas as células que constituem o órgão/tecido, deixando apenas a estrutura que os envolve, os cientistas conseguiram obter o “esqueleto” da folha de espinafre. Após esse processo, fizeram crescer células cardíacas no tecido do legume e, surpresa para todos, funcionou!

As células cardíacas, conhecidas pela sua capacidade de pulsação, começaram a pulsar na folha de espinafre, o que permite antever um possível bombeamento de fluidos, nomeadamente de sangue!

Continua em investigação, mas quem sabe um dia poderemos mesmo ter os transplantes substituídos por corações vindos da terra... É, sem dúvida, a junção perfeita da Medicina com a Engenharia, e que grande Engenharia! Fazer algo tão grande, numa coisa tão pequena...

Ah! Mas não vamos tirar créditos a ninguém! A descelularização já tinha sido usada para a criação de uma orelha a partir de uma maçã, no Canadá! E, se tudo correr bem, não só teremos corações de espinafres, como também de salsa e raízes de amendoim!

ARRISCA, FALHA E APRENDE - SÊ DISRUPTIVO



**Tiago
Cavadas**

Para crescer é preciso errar e para errar é preciso tentar, não tenhas medo e arrisca. Grande parte dos estudantes não sabe o que quer fazer quando acabar o curso. Desta grande parte, muitos têm medo de se envolver com o mundo profissional por acharem que ainda não estão preparados para este próximo passo. Assim sendo, espero que esta mensagem te ajude a procurar, a estar ativo, a mudar e a inovar, a ser diferente.

Num mundo cada vez mais digital, onde todos temos acesso a tudo, é muito importante ser criativo e diferente. A criatividade não passa apenas por cores e *design*, é muito mais do que isso. É preciso ser criativo estrategicamente. Isto passa por perceber como abordar as empresas, como fazer um *pitch*, como apresentar soluções para problemas, etc, etc.

Porque não colocar um currículo para a Danone dentro de um iogurte? Porque não colocar um currículo para a Nestlé dentro da caixa do Chocapic? Sim, isto é ser criativo. São apenas dois exemplos, mas certamente existem muitos outros. Não há certezas que resulte, mas se nunca tentarmos, nunca vamos saber. Se estamos à espera da oportunidade perfeita ou de saber tudo sobre a empresa para arriscar, acredito que tenhamos de ser bastante pacientes para encontrar algo. O tempo é um recurso escasso e, por isso, não o desperdices. Cada oportunidade é uma oportunidade, debes fazer dela aquilo que quiseses fazer. Não te limites ao exigido e procura superar as expectativas em cada movimento. As empresas não esperam que um estudante saiba *hard skills*, os recrutadores sabem com quem estão a falar. Por isso, podemos sair da nossa zona de conforto e lançarmo-nos neste mundo, seja através de criação de empresas, seja através de estágios ou oportunidades profissionais. Estou convicto que as maiores aprendizagens acontecem fora da zona de conforto, desafia-te a ti próprio: somos o nosso maior competidor.

O jovem traz associado a si um sentimento de inovação, vontade e dinamismo. Não podemos deixar que isso se perca.

O foco deve estar na procura de ciclos curtos de melhoria: planeia, executa, analisa e muda. Muitas vezes, estas duas últimas ideias ficam esquecidas. Procuramos tentar, tentar e tentar até resultar. No entanto, por vezes, não resulta, precisamos de parar e pensar. Não vale a pena tentar muito se não se tentar bem. Assim, recomendo a criação destes ciclos curtos. No que toca ao último (“muda”) nem sempre é fácil, colocamos muito esforço para fazer as duas primeiras e apresentamos alguma resistência à mudança, inevitavelmente. Aqui, conta-se com o papel importante da análise, já que normalmente reagimos mediante aquilo que faz sentido na nossa cabeça. Se nunca percebermos qual o sentido de mudar, nunca estaremos dispostos a mudar.

"O jovem traz associado a si um sentimento de inovação, vontade e dinamismo."

O tempo não para e, como dizia o provérbio, “não deixes para amanhã o que podes fazer hoje”. Apesar de ser questionável, costumo afirmar: Antes feito que perfeito. O bom e a horas pode ser contabilizado. No entanto, perfeito e atrasado, por vezes, não pode. Alerto para a necessidade de filtro nas escolhas e, sobretudo, pensar e descobrir aquilo que gostamos efetivamente. Nem sempre é fácil e, muitas vezes, o melhor é tentar para afirmar algo nesse sentido. Não te deixes levar pela inércia e resistência, procura estar vivo, ativo e disposto a aprender. Não há problema em cometer erros, há problema em cometer os mesmos erros. Sê crítico!

EFEITO CUMULATIVO



**Luís
Blanquet**

Antes de mais, não, não venho falar de Forex nem de Investimentos Financeiros.

Venho falar de uma maneira sustentável de teres sucesso: o efeito cumulativo – aplicado a ti – é o estado em que uma série de ações repetidas tem um efeito maior do que a soma dos seus efeitos individuais.

Tu és um investimento, e quando falamos em investimentos, cada segundo que passamos sem investir, é menos um segundo que estás a render. E a realidade é que quanto mais vales, mais rendes. Com isto, friso a necessidade de investires em ti desde o dia 1.

Colocares-te fora da tua zona de conforto é, também, procurares fazer o que ainda não foi feito por alguém da tua idade ou com o teu conhecimento. O mundo favorece a irreverência e, quando percebido por muitos como arrogância, esta pode dar muitas cartas. Mostrares diferença e raridade é valorizado e valioso. Nem todos gostamos de trufas, mas valem o que valem. Sai da toca e aposta em caminhos diferentes, sobretudo, caminhos que te apaixonem e nos quais tenhas vontade de explorar.

A par da irreverência vem a competitividade, que gera as maiores maravilhas da inovação. Falando na Guerra Fria, um claro confronto competitivo, foi o tempo em que o Homem pôs o pé na lua e deu um boom tecnológico, sendo também o tempo dos chips, transístores e micro-ondas, sem os quais não teríamos computadores, circuitos integrados e bolos de caneca, respetivamente.

Apesar de pensar que todo o investimento é um bom investimento quando falamos de aprendizagem, quando procuramos atingir um objetivo, há investimentos que nos proporcionarão um efeito multiplicador superior e, conseqüentemente, uma maior acumulação de valor.

É importante começar cedo e bem. Mas nada como perder umas horas a planear, antes de “perder” várias horas a investir em algo que não te colocará assim tão mais perto do teu objetivo. E planear é uma arte e quem ganha mais no mercado não é só quem investe mais, mas também quem investe melhor.

Portanto, aprende a investir em ti e nos teus objetivos e fá-lo, acima de tudo, cedo. E se não sabes em que portfólio investir, nada como diversificares a tua carteira de investimentos ou falares com investidores das tuas áreas de interesse, para perceber o que está “em alta”.

"Aprende a investir em ti e nos teus objetivos e fá-lo, acima de tudo, cedo."

Em último caso, entre investir e não investir, investe sempre. Porque mais vale investires em alguma coisa do que deixares o dinheiro debaixo do colchão (ou tu sentado no sofá).

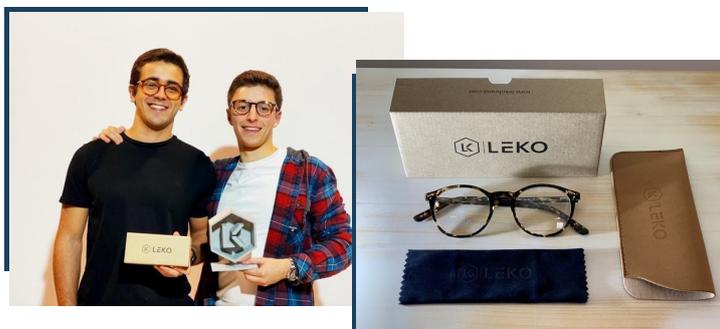
DE ZERO A

LEKO



Francisco Machado

Eu e o António, um dos meus melhores amigos, sempre estivemos em grande sintonia no que toca ao espírito de negócio e empreendedorismo. Um dia tivemos uma ideia de um momento para o outro, e sem ter muito conhecimento inicial sobre o assunto, simplesmente dissemos: Vamos avançar! E assim nasce a LEKO. Uma marca que vende óculos, com e sem graduação, com o principal foco na proteção dos nossos olhos. Utilizamos lentes especializadas na proteção da luz azul emitida por todos os ecrãs de aparelhos eletrônicos presentes no nosso dia-a-dia.



Website: lekobrand.com

O processo inicial de criação da marca foi bastante complicado, pois desenvolver o produto e packaging perfeitos de acordo com as nossas especificidades, foi sem dúvida um grande desafio. Desde o início, tínhamos uma estratégia pensada, que foi essencial para nos guiarmos e tomarmos todas as decisões da forma mais acertada. O mercado onde queríamos entrar e o tipo de preços que queríamos praticar, foi sempre algo que estudámos ao detalhe. Porém, o que se tornou essencial para nós, foi apresentar um produto esteticamente apelativo e inovador que se destacasse pela sua simplicidade e que atraísse todas as faixas etárias que têm contacto diário com os ecrãs digitais. Desta forma, criámos um produto que consegue ter o melhor dos dois mundos. Por um lado, a proteção na área da saúde, e por outro lado a vertente estética da moda, em que toda a gente possa usar este novo acessório com ou sem graduação.

"Não queremos que as pessoas digam apenas: Usas óculos? Mas sim, tens uns LEKO?"

Acima de todo este pensamento, tivemos sempre a vontade de não só criar um produto que vendesse e gerar um negócio, mas também uma marca. Da mesma maneira que vemos alguém com uma peça de roupa e reconhecemos logo a marca em questão,

queríamos que fosse possível ver alguém a usar os nossos óculos e reconhecê-los também.

Foram 6 meses de bastante trabalho, mas que em 2 semanas foram recompensados com enorme sucesso. Já existem bastantes LEKOs espalhados por todo o país e por vários países da Europa. E até mesmo várias empresas nos contactaram com um grande interesse na revenda do nosso produto.

No entanto, algo que é possível perceber com enorme evidência é que um grande projeto nunca está "acabado". Falando para estudantes do MIEGI, um projeto como este, não é como resolver um problema de mecânica dos fluídos ou desenhar a vista de uma figura, onde no final apenas existe um resultado correto. Tal como tudo, temos sempre uma margem para melhorar e é impossível atingir a perfeição a curto prazo. Por isso, nunca se pode pensar que quando o produto/serviço está finalmente pronto para ser comercializado, o trabalho está finalizado, aí é que começa a parte mais difícil e desafiante.

Falando agora do nosso curso de Gestão Industrial, alguma coisa que aprendi no curso foi usada para a criação da LEKO? A nível técnico não. Mas a verdade é que todo o trabalho árduo que tive até hoje, a obrigação de ter tudo organizado, estruturado e bem pensado, ajuda bastante em tudo o que tentamos fazer, o nosso curso prepara-nos para tudo.

A verdade é que quando estamos habituados a dar tudo para uma disciplina, torna-se mais fácil dar tudo para algo que acreditamos e gostamos. No entanto as aprendizagens das bases de gestão foram bastante importantes, pois lá no fundo pode haver coisas que não aplicamos diretamente, mas que de certa forma alteram e influenciam o nosso pensamento.

Para terminar, gostava de dizer que cada um de nós consegue criar algo novo. Todo o processo foi complicado, desde o design do produto ao conteúdo final do Marketing que temos atualmente, sendo que tudo foi tudo feito por mim e pelo António. Felizmente, pudemos também contar com a ajuda de pessoas próximas para aspetos mais técnicos e de promoção da marca e sem eles não teríamos chegado até onde chegamos hoje. No entanto com vontade, dedicação e sobretudo tempo, todos conseguimos chegar onde queremos. Se me perguntassem qual é a parte mais complicada de criar alguma coisa, a minha resposta seria: começar a tentar. Porque ter ideias, toda a gente tem. Mas a partir do momento em que se começa a tentar, as coisas vão começando a aparecer e de um momento para o outro temos algo feito por nós próprios e isto aplica-se para tudo nas nossas vidas!

MÚSICA: A ARTE DE EXPRESSAR SENTIMENTOS E IMPRESSÕES ATRAVÉS DE SONS.

Maria João
Durães



Um dia, perguntaram-me se preferia ser cega ou ser surda. Respondi sem hesitações que preferia a primeira e quiseram rapidamente fazer-me entender que isso não fazia sentido. Ora, chamem-me cega, mas não mudei de ideias!

Desde os 9 anos, faço parte de uma banda filarmónica onde comecei na flauta transversal, e, pouco tempo depois, conheci o flautim. Nas festas da banda ia aprendendo as posições das notas nos outros instrumentos, e o objetivo era tocar as Pombinhas da Catrina do início ao fim, sem enganar! Ainda houve umas festas em que pegava na caixa e dava o andamento à banda. A flauta e o flautim começaram a ficar razoavelmente dominados, mas não quis ficar por ali e sabia que a música ainda tinha muito para me ensinar! Aos 14 comecei aulas de guitarra e aos 19 anos decidi desafiar-me: achei que estava na hora de aprender piano e passar de ler uma para duas pautas e em claves diferentes.



“Pautas? Claves? Oh MJ, fala português!”

Prefiro falar em musiquês. Mas bem, vamos ao que interessa! Querem muito saber o que é isso que estava a falar, certo?

Em vez de traçarmos as nossas “palavras” em linhas normais com letras, preferimos juntar cinco linhas - o pentagrama - e espalhar para lá uns desenhos que serão as notas.

“Ah, MJ, já sei, eu dei isso na escola! O sol está na segunda linha, não é?”

Aqui é que entram as claves que nos permitem dar o nome às notas! Existem três: a de sol, que vocês viam muito nas aulas, a de fá, que é menos comum, mas também podem ter visto, e a de dó, que poucos conhecem, já que é a menos usada!

Cada uma destas claves pode ser desenhada em diferentes linhas, nomeadamente a de sol na 1ª ou 2ª linha, a de fá na 3ª ou na 4ª e a de dó na 1ª, 2ª, 3ª ou 4ª linhas.

Na linha em que a clave for desenhada, é onde estará a nota que dá o nome à mesma e daí seguem-se as outras notas pela sua ordem. A clave mais usada é a de sol na 2ª linha, daí acharem que é lá que fica sempre a nota sol, mas podem agora entender que depende de qual a clave usada e onde está desenhada. Mas agora devem estar a perguntar-se “Então qual é a utilidade disso? Porque é que simplesmente não se fixa uma nota numa linha e lê-se sempre da mesma forma?”

Como já devem ter reparado, diferentes instrumentos soam de forma diferente. Enquanto uma tuba parece um navio (grave), sendo imponente e muito preenchido, um flautim parece um passarinho (agudo), passando um sentimento de maior leveza e romantismo. Um piano, por exemplo, consegue tanto parecer um navio, como um passarinho, já que tem muitas notas e atinge tanto o registo grave, como o agudo, aparecendo aqui o conceito das oitavas. Desta forma, embora existam só 12 notas, estas podem estar escritas em várias oitavas, ou seja, ser mais graves ou mais agudas, pelo que um compositor não consegue escrever tudo num pentagrama sem auxílio das claves. Assim, uma tuba lê em clave de fá, já que nos permite escrever notas em registos mais graves, e a flauta/flautim em clave de sol, com um registo mais agudo. O piano, como tem tantas oitavas, lê a mão esquerda que toca nas notas mais graves em fá, e a direita que fica responsável pelas mais agudas está escrita em sol!

Fica aqui um cheirinho, ou melhor, um sonzinho daquilo que é música. Há muito mais para aprender e é por isso que eu adoro este mundo. Aumenta o nosso raciocínio matemático, coordenação motora e concentração, permite-nos trabalhar em equipa, e, se tiverem a sorte de estar numa banda filarmónica, fazer amigos para a vida. E mais que isto tudo, a Música é uma língua que nos permite exprimir o que sentimos de uma forma mais fácil e sentida do que através das palavras! Queres aprender mais? Podes aprender neste livro.

Podem dizer que estou cega por preferir não ser surda, mas mesmo que não conseguisse ver, a música ia permitir-me colorir os meus dias e ser eternamente feliz. :)

TOCAS MÚSICA OU A MÚSICA TOCA-TE?



Francisca
Lêdo

Todos dizem que o cão é o melhor amigo do homem, mas penso que é justo dizer que a música é um close second. Está lá quando estamos felizes, faz-nos chorar ainda mais quando estamos tristes, faz-nos sofrer pelo fim de um relacionamento pelo qual nunca passamos e é, sem dúvida, a alma da festa em qualquer tipo de evento, quer seja para não nos sentirmos sozinhos numa subida constrangedora a um palco ou para nos dar um motivo plausível para dançarmos quando vamos sair à noite (toquei num tema sensível agora).

Bem, depois de escrever o primeiro parágrafo fiquei a questionar a comparação que fiz... Nós não queremos um melhor amigo que nos faça chorar mais quando estamos tristes, por isso a nossa relação com a música talvez seja melhor descrita como um amor-ódio. Vou então iniciar uma jornada por esta relação que talvez seja muita estranha para uns, mas se calhar conhecida por outros, mais uma característica da música que me surpreende, cada um a vive à sua maneira e na realidade nunca saberemos como os outros a vivem.

Pegando na última frase, dizem que realmente conhecemos alguém quando sabemos que música ouvem, mas como é que isso se pode interpretar? Descubro que alguém só ouve músicas felizes e fofas, mas porquê? Por ser uma pessoa alegre e cheia de energia ou porque o único tipo de alegria que tem na vida são esses estilos de música? Quem ouve músicas mais calmas, suaves é alguém relaxado que gosta de estar na sua paz ou a única paz que encontra é quando mete os fones e ignora o que o rodeia? São questões que me intrigam.

A música consegue deixar-nos em êxtase total! Penso que posso afirmar com 100% de certeza que qualquer pessoa no mundo em qualquer momento da sua vida já acreditou por uns segundos, minutos, horas, que estava a dar o maior concerto da sua vida enquanto estava no quarto ou no banho a criar todo um cenário (com coreografia incluída) e uns pedidos de "SÓ MAIS UMA" pelo meio.

Consegue fazer-nos ignorar a realidade, levar-nos a outro mundo, ao nosso próprio mundo talvez, e por uns instantes a vida é perfeita e alguém que nem sequer conhecemos entra pelos nossos ouvidos, vai até ao cérebro e deixa-nos completamente enfeitiçados! Não sei quanto a vocês, mas, cada vez que vou a um concerto, eu choro quando o artista entra em palco, independentemente do estilo de música, o meu coração, a minha alma, alguma coisa em mim fica overwhelmed por estar à minha frente a origem da voz que já passou por tanta coisa comigo. O momento mais feliz da minha vida foi sem dúvida um concerto em que tive a oportunidade de conhecer as minhas artistas preferidas (Fifth Harmony para os mais curiosos). Eu só fui capaz de chorar, mas estar com as pessoas que, sem saberem, estavam comigo nos bons e maus momentos, me faziam sorrir e dançar e chorar e cantar foi a melhor sensação do mundo e trouxe-me um stock de felicidade que demorou muito muito tempo a esgotar-se.

"Cada um vive a música à sua maneira e, na realidade, nunca saberemos como os outros a vivem."

Não posso deixar de mencionar aquelas músicas que são uma espécie de trilha sonora das nossas vidas, as músicas que associamos a momentos ou a pessoas e que quando as ouvimos nos levam numa viagem rápida ao passado que nos põe aquele sorriso estúpido na cara ou nos faz sentir o calor de um verão bem passado ou umas borboletas na barriga. Claro que a isto vem acompanhada a parte do ódio da relação.

Tudo o que eu faço é acompanhado por música. Enquanto escrevo isto estou a ouvir música e as partes boas e más que fui escrevendo foram sem dúvida influenciadas pelo que estava a ouvir, porque a música tem um certo controlo sobre nós, mas eu não me queixo e estou muito grata à primeira pessoa que se lembrou de entoar a primeira nota musical.

SÓ TE FALTA MESMO O CLICK



**Leonor
Monteiro**

Como a maioria dos jovens da minha geração, passei grande parte da vida a desvalorizar a música portuguesa. Temos uma tendência ridícula para pensar que qualquer produto internacional tem mais qualidade. Aliás, durante anos, defendi a pés juntos que tudo soava melhor em inglês.

Em 2018, entre muitas viagens Porto-Guimarães, vi-me “obrigada” a acompanhar os gostos musicais dos meus pais. As horas a fio a ouvir as únicas 10 músicas portuguesas que gostava na altura fizeram expandir o meu repertório. E só aí tive um click. Só aí me apercebi de tudo o que a música portuguesa tem para nos dar. Só aí comecei a dar realmente valor aos artistas nacionais e à língua portuguesa.

Habituo-nos a cantarolar sem dar grande significado às palavras, mas são elas que nos permitem realmente identificar com a música. Agora, tomam um peso maior naquilo que ouço. Fico feliz quando retrata a minha cultura, a minha realidade, quando menciona um sítio conhecido, a minha cidade, a minha cerveja preferida, ou até, o meu clube. Sinto uma conexão com o artista que de outro modo não seria possível.

Hoje em dia, sou uma exceção numa era de globalização. E não me interpretem mal, continuo a apoiar e admirar muitos artistas internacionais, mas tenho um carinho especial por aquilo que é nosso, que é português. Defendo que, da mesma forma que devemos apoiar o comércio local, também temos de apoiar os artistas portugueses não como se fossem uma causa de caridade, mas porque, realmente, “o que é nacional é bom”.

"Hoje em dia, sou uma exceção numa era de globalização. E não me interpretem mal, continuo a apoiar e admirar muitos artistas internacionais, mas tenho um carinho especial por aquilo que é nosso, que é português."

Deixemos os estereótipos! A música portuguesa vai muito para além de pimba e fado. Existem imensas referências dos mais diversos géneros, Hip Hop, Rock, Pop, Pop alternativo, que continuam a inspirar gerações. Mas também são cada vez mais os músicos e bandas que tentam sair das suas garagens e encontrar o seu lugar na indústria musical e na cultura portuguesa. Vão surgindo novos estilos, caras jovens, mas, infelizmente, nem todos têm a sorte de dar asas ao seu potencial.

Tenho pena que os portugueses não sintam orgulho da “nossa” música. Estamos sempre à espera da “entrada livre” ou do bilhete muito barato, mas temos ótimos artistas que merecem ser reconhecidos e admirados, e são bem capazes de mover plateias em concertos inacreditáveis.

Acreditem que a música portuguesa tem muito valor, só vos falta mesmo o click!

AS 5 MARAVILHAS DO PORTO



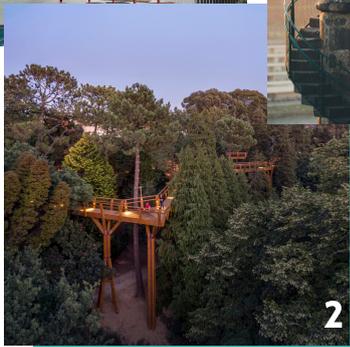
Inês
Boavista

Já alguma vez acordaste num dia cheio de sol e não sabias por onde aproveitar? Ligavas aos teus amigos e acabavam por ir sempre ao mesmo café. O teu namorado ia buscar-te e ficavam os dois a olhar um para o outro sem ideias do que fazer. Querias muito levar a tua avó a dar um passeio, mas ela já conhecia todos os sítios que propunhas. Bem, acredito que tenha algumas soluções para este problema tão comum.

Nos dias de hoje, até parece um pensamento um pouco inútil. Mesmo que esteja o dia mais fantástico do ano, temos que permanecer em casa, sem explorar os melhores spots que o Porto tem para oferecer. Mesmo assim, apesar de agora termos que passar o tempo em casa, ficam aqui 5 maravilhas do Porto para que possas fazer já todos os teus planos para o dia em que acabar o confinamento!

1) BASE

Estava a tentar não ser muito básica, mas sinto que esta não podia ficar de fora. Junto à tão famosa torre dos Clérigos, fica o BASE, um dos locais com melhor vibe do Porto. Apesar de não haver muitas cadeiras, sentar na relva é sempre a melhor opção. Bom ambiente, música agradável e cocktails incríveis. Se queres passar um fim de tarde chill com os teus amigos, acompanhado com um panorama único, esta é sem dúvida uma ótima opção.



2) SERRALVES-TREETOP WALK

No meio dos jardins de Serralves, que por si só já são fenomenais, alguém teve uma ideia, no mínimo, peculiar. Como as copas das árvores são tão distantes, porque não criar uma forma de as ver de perto? Bem, realmente foi uma ideia fora da caixa mas que criou a oportunidade de ter uma experiência tranquila e revitalizadora. Uma boa hipótese para tirar um tempo para pensar e apreciar a natureza.

3) TORRE DO PALÁCIO DE CRISTAL

Dentro dos jardins do palácio de Cristal, perto do Museu Romântico, fica o Miradouro da Torre. No caminho para lá, ainda és capaz de tirar umas fotos aos pavões. Para além da torre de granito ser bonita, do topo dela tem-se uma vista panorâmica deslumbrante sobre as margens do rio Douro.

4) ANDAR DE ELÉTRICO

Ok, esta foi um pouco cliché, admito. Mas, na minha opinião, é mesmo a melhor forma de viver o Porto à séria. É aproveitar o espírito antigo do Porto de uma maneira diferente e cheia de carisma. E sabes o que ainda é melhor do que andar de elétrico? É viver esta experiência a ver as luzes de natal. Muito fora de época, mas tinha mesmo que ficar a nota. Lindo!



5) SUNSET JARDIM DO MORRO

Sim, o jardim do Morro é em Gaia. Mas a vista é do Porto, por isso também serve! Faltava o sítio do sunset e, apesar de já ser conhecido, para mim não há mesmo igual. Sentar no jardim e ver a cidade do Porto a ser inundada pelos laranjas e vermelhos do pôr do sol é uma imagem única e deslumbrante. Com uma cerveja ou sommersby, ainda se torna melhor.

Já sabes onde vais primeiro? E onde vais a seguir? Bem, não interessa a ordem, mas não podes sair da FEUP sem visitar estes sítios todos. Prometo que não te vais arrepender!

DESCOBRIR A COSTA VICENTINA

Pedro
Gomes

É um facto que viajar é um dos melhores mecanismos para obter um enriquecimento cultural, mas o conceito de “viajar”, por si só, é bastante vago. Por todo o mundo existem variados destinos, que certamente nos iriam deixar completamente perplexos, mas será que são necessárias longas viagens e bilhetes de avião, por vezes, com preços elevados, para isso?



A verdade é que o nosso pequeno país tem um vasto e variado leque cultural disponível para todos nós e, por isso mesmo, deixo a minha sugestão para umas férias que serão inesquecíveis: Costa Vicentina. Todos já ouvimos falar na fantástica costa que limita o nosso país à esquerda junto ao mar, mas melhor que ouvir falar, só mesmo explorá-la.

Por isso mesmo, este verão decidi juntar um grupo de amigos, uma carrinha e partir naquela que se traduziu numa das melhores experiências que vivi. Desde passagens pela praia de São Torpes em Sines, pela magnífica terra que é Porto Covo, como já nos dizia Rui Veloso na sua canção, pela Ilha do Pessegueiro, por Vila Nova de Milfontes ou até pelo Pego das Pias. Muitos foram os campismos onde pernoitamos e fizemos ecoar as nossas canções ao sabor de uma guitarra, muitos foram os habitantes locais que prontamente nos ajudaram, colheram e que fizeram com que as nossas

passagens por cada ponto fossem o mais bem aproveitadas possível, assim como muitas foram as paisagens que ainda hoje consigo relembrar na mente, como se vistas ontem.

Mais do que praias para explorar, o que se retira desta viagem é o estilo de vida nómada que se vive durante estas férias. O tanto poder estar de manhã numa bonita praia no Alentejo, acompanhada de um sol intenso, como de noite estar no balneário de um campismo num local completamente diferente a preparar o jantar, adormecer todas as noites sem fazer ainda ideia de onde estaria no dia seguinte e acordar pronto para arrumar as tendas e seguir viagem (deixo o à parte que no 1º dia demorei 20 minutos a montar a tenda, no 5º já demorava menos de 2 minutos e a partir do 10º já adormecia na carrinha).



Percebemos e exploramos os costumes dos diferentes locais onde passamos, sejam eles a nível gastronómico, vivências, etc. Toda essa liberdade pura aliada à beleza da nossa Costa, fazem qualquer um apaixonar-se por esta viagem. Recomendo também a leitura [deste blog](#) para uma maior e melhor noção do percurso a ser realizado para todos aqueles que tenham ficado curiosos!

ECOTURISMO



Rosário
Rocha

Pessoalmente, eu viajo sempre com um fim. Posso ter em mente conhecer a cidade, perder-me nas ruas e conhecer a cultura do país, por exemplo Veneza. Ou então tenho em mente o oposto, perder-me na Natureza com amigas, saltitar de sítio em sítio, de hostel em hostel, como quando descemos a costa.



Mas, recentemente comecei a interessar-me por um ramo do turismo que está a fazer-se notar cada vez mais.

Venho falar-vos de Ecoturismo!

Este segmento turístico incentiva a conservação do ambiente e, tendo em conta que a consciencialização das pessoas para os problemas ambientais está em crescimento, também este setor tem vindo a ser mais reconhecido.

Quando é que eu estou a fazer ecoturismo?

- 1) Quando conservo os recursos naturais e culturais no destino para o qual vou;
- 2) Quando gero benefício para as comunidades que me recebem;
- 3) Quando garanto a educação ambiental.

LEMA

**“Da natureza nada se tira a não ser fotos.
Nada se deixa a não ser pegadas.
Nada se leva a não ser recordações.”**

Não quero sair de Portugal, mas que tipo de destinos posso incluir no meu roteiro de viagem?

Cocoon Eco-design lodges

Foram galardoados com Certificação Ambiental, confirmando o facto de se designarem como um estabelecimento turístico sustentável. Muitas são as práticas que os tornam um abrigo especial:

- Não edificação, ou seja, todas as construções são amovíveis.
- Utilização de tecnologias termo solar.
- Utilização de madeiras com certificação ambiental.
- Utilização de materiais reciclados.
- Piscina biológica sem químicos.
- Horta biológica na qual produzem muitos dos alimentos que disponibilizam aos hóspedes.

No entanto, ainda em Portugal existem opções de ecoturismo que juntam o campismo ao luxo, por exemplo, o **Resort Bukubaki Eco Surf**. Neste resort é possível escolher entre Casas na árvore e Tendas canadianas. Existem inúmeras opções de casas na árvore, desde casas com 2 quartos, sala de jantar e kitchenette (capacidade 6 pessoas) até bungalows com capacidade máxima de 4 pessoas.

De seguida, as tendas são uma ótima forma de nos aproximarmos do campo. Podem ser apenas para uma aventura de casal ou até podem ir com a família sendo que há tendas com capacidade para 4 pessoas. Sem dúvida umas férias diferentes. Neste resort é possível ter aulas de Yoga, Pilates e Reiki, bem como alugar bicicletas, pranchas de surf e skates. Muito facilmente se organizam com os outros hóspedes e conseguem ter uma tarde muito bem passada na Natureza.

Focando naquilo que distingue o Bukubaki pela sustentabilidade, realço:

- A reciclagem obrigatória.
- Sistema de luzes LED com sensores.
- Alimentos locais produzidos de forma biológica.

Se quiserem umas férias mais escondidas de toda a gente, podem sempre optar pelo **Natura Glamping**, um tesouro escondido no topo da Serra da Gardunha. Aqui até podem pagar um bocadinho mais, mas de certeza que as “tendas” não vão desiludir.

Voltando a mim, eu nunca fui a nenhum destes sítios mas adoro planejar férias, por isso fico à espera de pessoal para se juntar a mim neste tipo de turismo que é diferente do habitual, mas tão apelativo!

Da vossa ZÁ.

TOFU À BRÁS COM COGUMELOS

Carolina
Conde



Esta receita, que podendo ser confeccionada por *vegans*, vegetarianos, mas também por qualquer pessoa que, comendo usualmente produtos de origem animal, pretenda fazer uma refeição diferente e mega saborosa, é a minha adaptação de uma receita do mesmo nome publicada no blog *Made by Choices*.

AVISO

Desengane-se quem acha que este prato terá um sabor semelhante ao prato tipicamente português bacalhau à Brás. Apesar de algumas semelhanças na confeção e sobretudo semelhanças no aspeto do mesmo, este não pretende ser uma imitação no que ao sabor diz respeito.

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozedura: 30 minutos

Tempo total: 45 minutos

Serve **4 pessoas**

Vamos cozinhar!



VAIS PRECISAR DE:

1kg de batatas
300g de tofu
120g de cogumelos
1 alho-francês (parte branca)
1 cebola pequena
Azeite q.b.
Azeitonas
Curcuma em pó q.b.
Alho em pó q.b.
Noz-moscada q.b.
Pimenta branca q.b.
Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1) Começa por lavar as batatas e secá-las, usando um pano, se pretenderes usá-las com casca. Eu tenho por hábito descascá-las;
- 2) Corta as batatas em finos palitos;
- 3) Dispõe os palitos num tabuleiro, temperando-os com um fio de azeite, alho em pó, curcuma em pó (não poupes neste ingrediente, vai ser este a conferir aquela corzinha amarela às batatas), noz-moscada e sal;
- 4) Leva o tabuleiro com as batatas ao forno a 180° por 30 minutos (mexendo as batatas ao fim de 15 minutos, para que não queimem);
- 5) Enquanto as batatas cozinham, coloca num tacho a cebola cortada às rodelas com um fio de azeite até alourar;
- 6) Seguidamente adiciona o alho-francês cortado em finas rodelas, deixando refogar por 1 minuto;
- 7) Pica os cogumelos e junta-os ao preparado;
- 8) Enquanto o refogado cozinha, esmaga o tofu com um garfo num prato à parte, adicionando-o ao tacho;
- 9) Tempera com pimenta branca, noz-moscada e curcuma em pó e deixa cozer por uns minutos;
- 10) Apaga o lume e junta as batatas quando estiverem cozinhadas, envolvendo tudo muito bem;
- 11) Decora com azeitonas para o toque final.

E já está! Pronto a comer. Espero que gostes!

Segue a receita [aqui!](#)

GULOSO, MAS PREGUIÇOSO E “WANNABE” HEALTHY?



Inês
Santos

Acho que tenha uma ótima sugestão para ti e para a criação das tuas sobremesas, pequenos-almoços, lanches ou para quando der aquela vontade malandra de ingerir açúcar. Portanto, falando no que interessa, healthy bites ou energy balls, dependendo da moda e formato que dás à tua obra de arte e sabor, são os pedaços ideais para saciar a tua gula.

Tudo começou quando me lembrei que tinha tâmaras em casa e na minha página da “lupinha” do Instagram me apareceram vídeos de comida. Procurei e encontrei a receita perfeita: 5 ingredientes, 15 min e sem levar ao forno! Mas não tendo todos os ingredientes em casa, já fui testando várias variantes e diferentes ordens. Por isso, segue na ordem que mais recomendo!

VAIS PRECISAR DE:

- 1 chávena de tâmaras (ou $\frac{2}{3}$ de figo seco e $\frac{1}{3}$ de uvas passas)
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim (ou de sésamo ou de amêndoa)
- $\frac{2}{3}$ de chávena de flocos de aveia
- 2 quadrados de chocolate preto (isto é relativo, depende do chocolate que comprares, mas por volta de $\frac{1}{4}$ de chávena, após cortado)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (facultativo)



MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1) Demolhar durante uns minutinhos (10 é suficiente) as tâmaras (ou figo seco e uvas passas);
 - 2) Triturar um bocadinho as tâmaras (num processador ou até com varinha mágica);
 - 3) Juntar a manteiga de amendoim ou as variantes e triturar mais um pouco (agora será mais fácil e vai ficar com uma textura mais suave);
- A partir deste momento, aconselho-te a trabalhares manualmente para ficar mais crunchy, mas se estiveres muito preguiçoso, também não é crítico.
- 4) Juntar a aveia, as sementes de chia e o chocolate partido em pedacinhos e misturar tudo;
 - 5) Agora tens duas formas de “empratar”: ou fazes bolinhas ou estendes todo o teu preparado numa travessa e divides logo os quadradinhos;
 - 6) Pôr no frigorífico cerca de uma hora para as healthy bites ficarem mais duras.

Quanto à forma de empratar, recomendo mais estender numa travessa e cortar previamente, pois, por um lado, cortamos antes de a massa ficar dura e, por outro, conseguimos ter pedacinhos mais pequeninos, parecendo que rende mais. As bolas acabam por ficar mais densas, tornando-se uma ótima opção para servir como sobremesa. Guarda a tua obra prima no frigorífico. No fim, recomendo, ainda, utilizares os restos que ficaram no processador (ou outro instrumento) e, juntamente com água, misturar novamente, de forma a ficar com uma água rica e saborosa para preparar umas papas de aveia. Deixo [aqui](#) a receita na qual me baseei nas minhas 3 recomendáveis experiências e [outra](#) que vou experimentar em breve, perfeita caso tenhas outros frutos secos em casa.

F1: EMOÇÃO EM CADA VOLTA



Tiago Rodrigues

Como bom português que sou, decidi escrever este artigo na data limite para este ser entregue. Podia argumentar que esperei que saíssem as pinturas de todos os carros para poder estar o mais atualizado possível, mas não seria sincero.

As pinturas dos carros? Qual é o interesse disso? Todos os interesses são questionáveis e este não é exceção. A verdade é que a apresentação oficial dos carros significa, para um seguidor de F1, o arranque de uma nova época e os últimos dias antes do soar dos motores em pista.

Para este ano, há algumas datas importantes e que devem estar na agenda mesmo dos mais desinteressados:

- **19 de Março: “Drive to Survive” disponível na Netflix**

A série conta com uma classificação de 8.6 no IMDb. Todos já vimos coisas piores, certo? A terceira temporada, referente ao ano de 2020, não desiludirá. A verdade é que no último ano muita coisa aconteceu na F1 e Portugal terá, com certeza, algum protagonismo neste documentário com episódios emocionantes de 40 minutos. Já sabem, não tentem falar comigo no dia 19!

- **28 de Março: Gulf Air Bahrain Grand Prix 2021**

Esta é a primeira prova do ano e aí veremos a quem é que as férias, que já duram desde 13 de dezembro, fizeram bem. Quando as luzes vermelhas desligarem começa a disputa pelo título de melhor piloto e, em simultâneo, de melhor equipa para o ano de 2021.

- **2 de Maio: Heineken Grande Prémio De Portugal 2021**

Em 2020, ao abrigo de um regime de exceção, devido à situação pandémica e para reduzir as viagens para fora da Europa, Portugal recebeu a F1 pela primeira vez passados 24 anos.

Depois de termos estado nas bocas do mundo automóvel, por bons e maus motivos, no ano passado, este ano o “Circo da F1” no Autódromo Internacional do Algarve está de volta. Nota para o facto de ser um de apenas dois circuitos que beneficiaram da pandemia e que se mantêm no calendário para este ano.

Sem dúvida que a F1 já viu melhores dias, quer em termos de espectadores colados ao ecrã ao domingo à tarde, quer em termos da qualidade do espetáculo em si. No entanto, está a ser traçado um caminho que torna o desporto mais fácil de acompanhar do que nunca e que pretende também torná-lo mais emocionante.

Para nós, Portugueses, que podemos de novo ouvir o ecoar do hino nacional antes do início de uma prova e o barulho ensurdecador dos F-16 da Força Aérea Portuguesa, a emoção está de volta e esperemos que se mantenha por muitos anos pois é bom, não só para os amantes da modalidade, mas também para o desporto, o turismo e tantas outras coisas em Portugal.

Quanto a previsões... Será mais um ano de hegemonia da Mercedes, atualmente heptacampeã? Irá Lewis Hamilton bater o campeoníssimo Michael Schumacher? Eu vou esperar para ver e espero, agora, ter mais gente a querer fazer o mesmo!

A F1 está recheada de pormenores interessantíssimos na sua história e continua a escrevê-los enquanto pensa no presente e no futuro. Para um engenheiro industrial até a logística megalómana associada são motivo para dedicar umas horas de pesquisa, **experimentem**.

Nota: este texto foi escrito no dia 10 de março

RECOMENDAÇÕES

SKILLS

Photoshop

Vídeos no YouTube:

[Glow Effect - Photoshop Tutorial](#)

[Adobe Photoshop Tutorial: The Basics for Beginners](#)

[CURSO DE PHOTOSHOP 2020](#)

Curso de Public Relations ESTIEM

Data Science

Vídeos no YouTube:

[Learn Data Science Tutorial - Full Course for Beginners](#)

[Data Science Full Course](#)

Livro: Practical Statistics for Data Scientists, Peter Bruce e Andrew Bruce

Curso Online: Coursera- Data Science

Machine learning

Curso online: Coursera - Machine Learning

Vídeos no YouTube

[Machine Learning Full Course - Learn Machine Learning 10 Hours](#)

[Machine Learning Basics | What Is Machine Learning?](#)

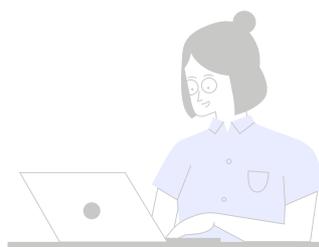
Livro: The Hundred-Page Machine Learning Book, Andriy Burkov

Lean Six Sigma

Evento “Lean Six Sigma Green Belt” da ESTIEM

Vídeos no youtube:

[Six Sigma Full Course | Six Sigma Green Belt Training | Simplilearn](#)



RECOMENDAÇÕES

HOBBIES

Desporto

Andar de bicicleta
Aulas de dança EMKFit
Meditação

Leitura

Murder on the Orient Express
Agatha Christie
Admirável Mundo Novo
Aldous Huxley
Orgulho e Preconceito
Jane Austen

Arte

Tocar flauta transversal
Fotografia
Pintar

Jogos

Jogos de tabuleiro
Puzzles
Gartic Phone

MULTIMÉDIA

Filmes

Night Crawler
Coco
Harry Potter

Séries

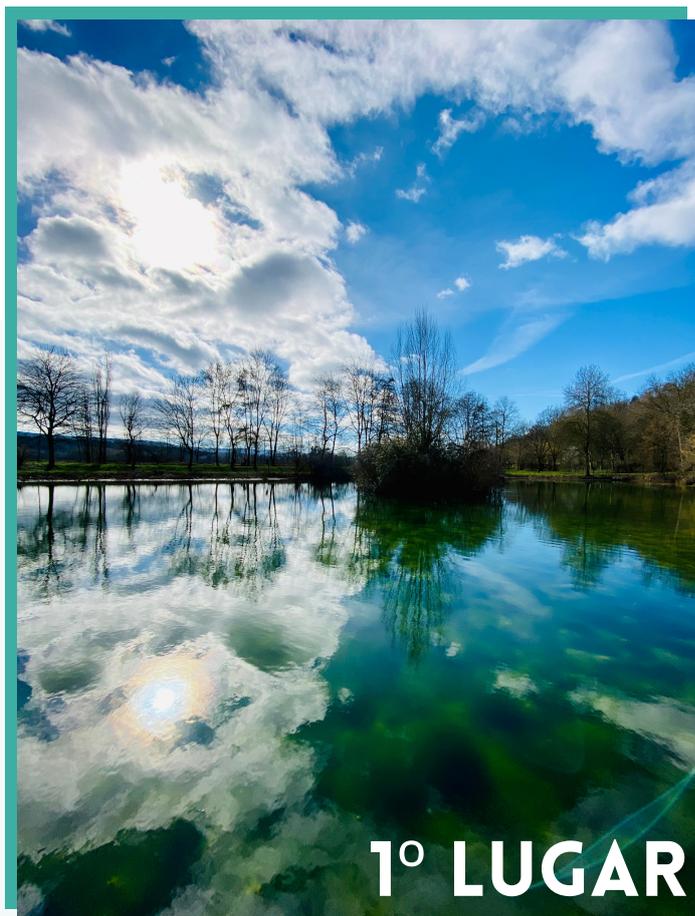
Friends
Orphan Black
Sense 8

Aplicações

Letterboxd
Forest
Cappuccino



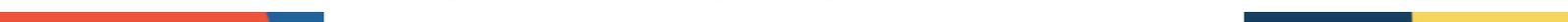
CONCURSO DE FOTOGRAFIA



Margarida
Neto

Álvaro
Teles



Two horizontal lines are positioned on either side of the text. The left line is red with a blue segment at its right end. The right line is dark blue with a yellow segment at its right end.

**OBRIGADO POR FAZERES
PARTE DESTA **MAGAZINE****

