

# J'Ágora

FEVEREIRO 2021  
N.º 1  
NEWSLETTER

## Se é para ficar em casa....

Já que não podemos estar juntos no escritório, vamos a casa de cada um, com propostas e sugestões feitas pelos próprios colaboradores da Ágora, para tornar este confinamento um pouquinho menos aborrecido.

A cada semana, lançamos o desafio a uma Direção diferente, para que possam planear os diferentes conteúdos para esse número, envolvendo os vários elementos das respetivas equipas.

Os temas são livres e as rubricas podem ser diferentes a cada semana. Haja imaginação! Para se inspirarem, aqui fica o primeiro número, desenvolvido pela direção da Direção de Comunicação e Imagem.

O próximo já está a ser planeado pela Direção dos Recursos Humanos/ Serviços Administrativos/Informática (os RH sozinhos não conseguiam).

Então, boas leituras e aproveitem o fim de semana... em casa.

## O que não sabias sobre a nossa equipa

Além de maníaco da arrumação, o **Jorge Rodrigues** já foi campeão de salto em altura e recordista dos 60m barreiras. Depois, cansou-se...

A **Carina Novo** gosta de viajar (mas agora só entre a sala e o quarto), também costura (e até faz bainhas), é voluntária no projeto Nuvem Vitória (onde conta histórias às crianças que estão no Hospital de São João) e adora cozinhar, comer e dançar! Em suma, é uma maluca.

O **Agostinho Ferraz** é o nosso homem dos sete instrumentos, embora apenas saiba tocar guitarra (até já fez parte de uma banda). Desenha lindas caricaturas, só não atina com o inglês!?

A **Catarina Madruga** não tem apenas jeito para responder a reclamações. Também canta no *Ensemble Vocal Pro Musica...* em bicos de pés e, para além disso, toca contrabaixo, um instrumento maior do que ela. Digam lá que não é de valor?

Para além de ser a voz de quem liga fora de horas para a Ágora e de saber tudo o quanto se passa na cidade (e até mesmo nos arredores), a **Rosário Seródio** também vende azeite caseiro de Trás-os-Montes. Aceita encomendas!

Desde que se perdeu de amores por uma espanhola, acabaram-se os jesuitas na empresa. Agora, diz-se que o **Francisco Ferreira** faz *paella* como ninguém. Só que por estar tão longe, também não divide com ninguém. *Es una pena...*

Conversadora e de sorriso fácil, a **Liliana Santos** sabe tudo em primeira mão. Faz as Atas e não desata, resolve tudo e desempata. Adora cozinhar e consta que faz ótimas lasanhas.

Anda sempre distraída, mas gosta de tudo muito arrumadinho e organizado. Faz bricolage e no passado já foi modelo. É assim a nossa pequena **Joana Amorim**. Só porque sim!

## A colega da porta ao lado

Nesta rubrica, cada equipa seleciona e apresenta um colega de outra Direção. Começamos por quem vem primeiro todas as manhãs quando chegámos à empresa: a nossa rececionista **Cátia**.



## Bom dia alegria

Podemos chegar ainda ensonados ou mesmo maldispostos por uma noite mal dormida. Mas, assim que abrimos a porta, temos a certeza que o dia vai correr bem. Do outro lado do balcão, há sempre um enorme e contagiante sorriso, acompanhado de um generoso "BOM DIA"! Obrigado, Cátia. És o nosso melhor despertar.

PS: Já temos saudades de medir a temperatura contigo. 😊



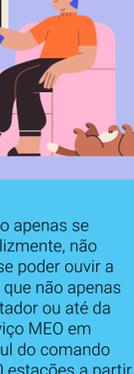
## Sugestão de leitura

### Biografias inspiradoras

**"Joe Biden - Do Homem ao Presidente"**

**"Kamala Harris - Uma Vida Americana"**

Dois livros de leitura aconselhável: as biografias dos novos presidente e vice-presidente dos Estados Unidos da América já estão disponíveis em português. «Joe Biden - Do Homem ao Presidente» e «Kamala Harris - Uma Vida Americana» falam-nos das histórias de vida inspiradoras de duas pessoas que certamente deixarão a sua marca no mundo.



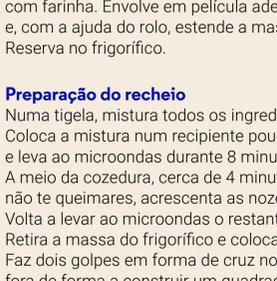
## Playlist presidencial

Estas são as músicas escolhidas por Joe Biden e Kamala Harris para compor uma playlist de 46 músicas. Porquê 46? Porque Biden é o 46.º Presidente dos Estados Unidos.

Ouve aqui

## Sofá e pipocas

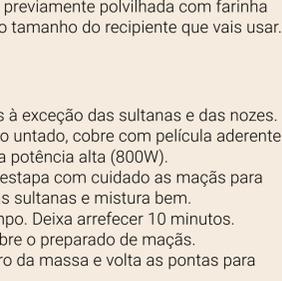
### The Queen's Gambit



Para acompanhares a tua série preferida, podes encomendar pipocas ou até algodão doce nesta loja do Porto:

Chocolate Mágico

É admirável que uma série à volta do xadrez tenha encontrado um público tão vasto. Mais do que isso, o sucesso e aura de Gambito de Dama veio, justamente, criar uma tendência.



## Para ouvir

### A Rádio também toca cá em casa

Longe vão os tempos que a rádio apenas se ouvia... na própria rádio. Hoje, felizmente, não faltam novas ferramentas para se poder ouvir a rádio favorita em qualquer lugar que não apenas no carro, seja a partir do computador ou até da própria televisão. Se tiveres serviço MEO em casa, basta premires o botão azul do comando para teres acesso a mais de 100 estações a partir da tua TV. Para quem gosta de ouvir música enquanto trabalha, basta um clique para teres acesso a qualquer estação de rádio do mundo.

Radio Garden

## Para abrir o apetite

### Uma receita

#### Tarte de Maçã

**Ingredientes**  
**Para a massa**  
 160 gramas de farinha  
 60 gramas de açúcar branco  
 1 pacote de natas  
 42 gramas de manteiga fria e cortada em pedacinhos

**Preparação da massa**  
 Numa tigela junta a farinha com o açúcar. Adiciona 1dl de natas e a manteiga. Mexe com a ajuda de um garfo até a massa ligar. Forma uma bola e polvilha-a com farinha. Envolve em película aderente previamente polvilhada com farinha e, com a ajuda do rolo, estende a massa do tamanho do recipiente que vais usar. Reserva no frigorífico.

**Preparação do recheio**  
 Numa tigela, mistura todos os ingredientes à exceção das sultanas e das nozes. Coloca a mistura num recipiente pouco alto untado, cobre com película aderente e leva ao microondas durante 8 minutos na potência alta (800W). A meio da cozedura, cura de 4 minutos, destapa com cuidado as maçãs para não te queimares, acrescenta as nozes e as sultanas e mistura bem. Volta a levar ao microondas o restante tempo. Deixa arrefecer 10 minutos. Retira a massa do frigorífico e coloca-a sobre o preparado de maçãs. Faz dois golpes em forma de cruz no centro da massa e volta as pontas para fora de forma a construir um quadrado.

**Sugestão:** Podes cortar aparas de massa para decorar a tarte. Pincela a massa com uma gota de leite e leva ao forno a 200º, durante 35 minutos ou até à massa ficar dourada.



Vê aqui outras receitas e ideias para o resto da semana

## Rir é o melhor remédio

### Humor

"É a terceira vez esta semana que estou a comprar vinho para os próximos 15 dias..."



## Escolha

### Visita Guiada

RTP2 / RTP3

O Visita Guiada é um programa de televisão e de rádio sobre peças da história da arte e da cultura portuguesas.

Em cada emissão o programa elege uma peça-protagonista, num arco temporal de cerca de 800 anos e abrangendo todo o território nacional, ilhas incluídas.



Saber mais

## Aventuras por casa...

## Nós & Eles

Estamos em confinamento outra vez, mas estar em casa com os miúdos não tem de ser um drama! Deixamos-te aqui uma atividade bem divertida para os tempos livres.

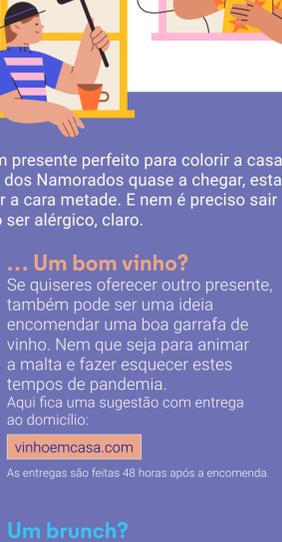
### Jogo "Quem sou eu?"

Escrevam num *post-it* o nome de uma personagem de desenhos animados, ou um objeto, uma celebridade ou um animal e coleem na testa de outro jogador sem que este veja o que está escrito. Depois de todos terem um papel na testa, cada um deve fazer perguntas a outro jogador acerca da sua personagem até descobrir quem é.

Como jogar

## Dicas de trazer por casa

Se não tens imaginação para o bricolage e faltam-te ideias para aproveitar o tempo extra neste confinamento, nós damos-te uma mãozinha.... Ou várias.



## "Let's get physical"

### Mantém-te em alta

Com os ginásios e parques municipais encerrados, não te permitas à descida. O Desafio Treina em Casa está mesmo à distância de um clique.

### "Treina em casa"

Ver aulas



## Solidariedade

### Por terras de Baco

E que tal fazer de um brinde um gesto solidário?

As marcas de vinhos «Giroflê» e «Arquivo» lançaram uma campanha até 28 de fevereiro em que os lucros revertem a favor de duas instituições: o Lar Luísa Canavarro (que ajuda e acolhe crianças) e o Porto Solidário (que ajuda famílias carenciadas).

Para tal, basta comprares vinho desta marca e enviar a prova de compra para: joao@fapwines.pt ou para o msn da página: https://www.facebook.com/fapwines/

Depois podemos fazer uma vídeo chamada com a senha: Tchim tchim!

## Kiko & The Blues Refugees

### A música (também) salva

O que seria da vida sem música? Uma grande chatice, está claro. Por isso, aqui vai uma sugestão para ouvir alto e bom som. O lançamento só está previsto para 13 de fevereiro, mas nós já tivemos acesso ao single "Giver", primeira amostra do álbum "Threadbare", do coletivo Kiko & The Blues Refugees. Composto e gravado pouco tempo antes do início da pandemia, este tema revelou-se algo premonitório e representativo da uma nova "normalidade" global. O vídeo, da autoria de Kiko Pereira e Anabela Trindade, conta com a colaboração de algumas "mãos" famosas: desde Rui Reininho, Selma Lamusse, Helder Reis, Peter Eldridge, Fernando Martins, entre outros.

Espreitem aqui

Outra boa sugestão é fazeres uma visita online à Fonoteca Municipal do Porto e consultares o seu catálogo de 35 mil discos



## Spots na cidade

### Museu do Holocausto no Porto

A cidade do Porto vai receber o primeiro Museu do Holocausto da Península Ibérica. Tutelado por membros da Comunidade Judaica do Porto, este novo espaço museológico contará com uma reprodução dos dormitórios do campo de concentração de Auschwitz, com uma sala de nomes, um memorial da chama, cinema, corredores com a narrativa completa e fotografias e ecrãs exibindo filmes reais sobre o antes, o durante e o depois da tragédia. O espaço está pronto, só aguarda o fim do Estado de Emergência para abrir as suas portas na Rua de Campo Alegre, 790.



### Mural da história

O gato mais famoso do Porto está à espreita na Rua de Afonso Martins Alho, por sinal, a rua mais pequena cidade do Porto. O enorme gato foi criado pelo artista galego LIQEN, a convite da Ágora, para o Programa de Arte Urbana do Porto.



## Coisas que lemos e gostamos de partilhar

O perigo da pandemia é haver falta de humanidade, baixa imunidade e excesso de impunidade.

Anónimo, Facebook



Roubaram-nos os ABRAÇOS. É mais seguro. Tem de ser. É só até isto tudo passar. Dizem eles. O que eles não sabem, e se calhar tu também não sabes, é que eu continuo a abraçar-te. Muito. Até à distância, que não é distância nenhuma porque o coração não tem distância, ABRAÇO-TE.



Autora: Daniela Barreira  
Ilustração: Janaída

## Save the Date

### O Dia dos Namorados está chegar...

**Flores em casa?**  
 As flores melhoram (quase) tudo e são um presente perfeito para colorir a casa ou celebrar uma data especial. Com o Dia dos Namorados quase a chegar, esta pode ser uma boa opção para surpreender a cara metade. E nem é preciso sair de casa. Basta encomendar online e... não ser alérgico, claro.

**... Um bom vinho?**  
 Se quiseres oferecer outro presente, também pode ser uma ideia encomendar uma boa garrafa de vinho. Nem que seja para animar a malta e fazer esquecer estes tempos de pandemia. Aqui fica uma sugestão com entrega ao domicílio:

**vinhoemcasa.com**  
 As entregas são feitas 48 horas após a encomenda.

**Um brunch?**  
 Se estás cansado de cozinhar e fazer as refeições de sempre, um *brunch* é sempre uma boa ideia. E neste, há opções saudáveis para todos os gostos.

**Zenith Porto**  
 Podes pedir na Uber Eats ou na Glovo.

**Ou um pequeno almoço?**  
 Também há empresas que levam o pequeno almoço a casa, só tens que escolher aquilo que a tua cara metade gosta e, claro, pagar!



Info

Info



## Até para a semana!