

**TEMPO  
DE  
APROVEITAR**

**IMPERDÍVEIS**

**Intermarchê**

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

WWW.INTERMARCHÉ.PT

SIGA-NOS @IntermarchePortugal f/IntermarchePT

Região Norte

#6 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 22 A 29 JUNHO | WWW.JORNALATUAL.PT | DIRETORA: VIRGINA L. SILVA

**ATUAL**

OptiCenter

**50€**

VALE DE DESCONTO  
VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO.

Válido em compras superiores a 400€.  
Aplicável apenas UM vale por compra efetuada.  
Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.

Ligue Já! 252 059 804 [www.opticenter.pt](http://www.opticenter.pt)



Saiba mais sobre o novo modelo de reformas antecipadas Pág. 8



Diesel, gasolina, híbrido ou elétrico? Ajudamos a escolher! Pág. 15

À conversa com

**Pedro Chagas Freitas**



JOÃO PORTUGAL



OptiCenter

**Está indeciso?  
Opte pelos dois!**

1 par de óculos de sol

**49€**

2 pares de óculos de sol

**79€**

Válido para óculos de 49€. Campanha válida até 31 de Agosto de 2017.



## Foto da semana



O incêndio deflagrou na madrugada de 14 de junho, por volta das 01h00, na Lancaster West Estate, no oeste de Londres. O combate às chamas já mobilizou 200 bombeiros e 40 viaturas. Até ao momento estão confirmadas dezenas de vítimas mortais e dezenas de feridos em estado grave.

## REGIONAL

## CULTURA

## II FESTIVAL DE STREET ART DE 23 A 25 DE JUNHO

» A cidade de Bragança acolhe, de 23 a 25 de junho, vários artistas nacionais e internacionais no II Festival de Street Art, que aposta na chamada arte urbana para valorizar algumas zonas e atrair turismo.

## SOCIEDADE

## AVENIDA DA BOAVISTA VAI TER RIBEIRA A CÉU ABERTO

» Os 760 metros da Avenida da Boavista que separam o Parque da Cidade e a Avenida do Dr. Antunes Guimarães serão recuperados por 4,2 milhões de euros. A obra será candidata a fundos comunitários, anunciou Rui Moreira.

## EDUCAÇÃO

## IDEIAS QUE VÃO TORNAR ESCOLAS DE GUIMARÃES MAIS SUSTENTÁVEIS

» A edição do Orçamento Participativo Escolas, promovida pela Câmara Municipal de Guimarães, vai contemplar a realização de 44 propostas de alunos nas áreas do Ambiente e Sustentabilidade e Voluntariado e Solidariedade.

## MUNDO

## TECNOLOGIA

## NOVO PROGRAMA PARA INTERNET MAIS SEGURA

» A Google lançou uma campanha educativa para ensinar as crianças a protegerem-se dos riscos na internet. O programa “Be Internet Awesome” (“Sê Fantástico na Internet”) resulta de uma parceria com várias organizações não-governamentais.



## ECONOMIA

## PORTUGAL COM 4º MAIOR AUMENTO DA TAXA DE EMPREGO NA UE

» A taxa de emprego aumentou, no primeiro trimestre e face ao homólogo, 1,5% na zona euro e 1,4% na União Europeia, com Portugal a registar a quarta maior subida (3,3%) entre os Estados-membros.

## SOLIDARIEDADE

## JOVENS DA TROFA PARTEM EM MISSÃO DE VOLUNTARIADO

» No mês de agosto, quatro jovens trofenses, vão partir em missão num grupo de 14 elementos para abraçar o projeto de reabilitação do orfanato “Daughters of Charity home”, em Kampala, capital do Uganda.

## SUSTENTABILIDADE

## SANTO TIRSO VAI SUBSTITUIR 14 MIL LÂMPADAS CONVENCIONAIS POR LED

» A câmara garante que o investimento é “integralmente suportado pelo vencedor do concurso, no âmbito do contrato, que pode ter a duração máxima de 12 anos”. Em 2016 foram substituídas 2.400 lâmpadas convencionais por LED.



Siga-nos no Facebook!  
@informacaoatual

## SOCIEDADE

## PORTUGAL RECEBEU ATÉ AGORA MAIS DE 1000 REFUGIADOS

» Portugal recebeu 1.374 refugiados relocalados da Grécia e de Itália, segundo o mais recente relatório da Comissão Europeia. Das 1.374 pessoas, 299 foram relocaladas de Itália e 1.075 da Grécia.

## DESPORTO

## SELEÇÃO PORTUGUESA É A MAIS VALIOSA NA TAÇA DAS CONFEDERAÇÕES

» Os 23 convocados de Fernando Santos estão avaliados em 388,55 milhões de euros. Só Cristiano Ronaldo contribui com 100 milhões. Na segunda posição surge o chileno Alexis Sánchez e na terceira o alemão Draxler.



## Celebre connosco

## O nosso aplauso

“A Fábrica de Nada” vence prémio em Cannes



O realizador Pedro Pinho venceu o prémio FIPRESCI, com a longa metragem “A Fábrica de Nada”, em Cannes. O filme retrata a história de um grupo de operários que tentam manter os postos de trabalho, através de uma solução de autogestão coletiva, para evitar o encerramento de uma fábrica.



- » Dia Internacional do Piquenique  
18 junho
- » Dia Mundial do Refugiado  
20 junho
- » Solstício de Verão  
21 junho
- » Dia Europeu da Música  
21 junho
- » Dia de São João  
24 junho
- » Dia Mundial do Vítigo  
25 junho
- » Dia de São Pedro  
29 junho
- » Dia Mundial das Redes Sociais  
30 junho

EUROCUPON®

Descontos loucos todo o ano!!!

www.eurocupon.pt

Ref: 949

Ligue já

• 226 168 262

• 964 474 217

Todos os dias, incluindo Sábado e Domingo

SMARTPHONE

GOPLUS

SUPER CAMPANHA



• Ecrã Multi Touch

• Dual Câmera

• GPS

CORTEX A9 4x1.2GHz

8GB Memória

ANDROID 6.0 Sistema Operativo

OFERTA

PORTÁTIL HÍBRIDO

TABLET + PORTÁTIL

DUAL SIM  
DESBLOQUEADO

● DOURADO ● PRETO

Escolha a sua COR!

## Características:

- > 1.2GHz Dual Core
- > Android 6.1
- > Memória Interna
- > WIFI + Bluetooth
- > Entrada USB
- > Bateria Li-Ion
- > 116x63x12mm
- > Auricular incluído

GARANTIA  
2 ANOS

Peça já o seu SMARTPHONE GOPLUS  
e receba de oferta um espetacular Portátil Híbrido

226 168 262 ou 964 474 217

Promoção válida até 31/12/2017 e limitada ao stock existente. Entregamos pessoalmente o seu artigo, mediante marcação. PVP com IVA incluído. Acresce despesas de envio/seguro no valor de 19,90€ e de 4,90€ por mensalidade por débito direto SEPA. Os dados são processados automaticamente e destinam-se à entrega do seu pedido. Dispõe de 14 dias para devolver o artigo.

EDIÇÃO EXCLUSIVA

APENAS DISPONÍVEL ATRAVÉS DO EUROCUPON



# Redescubra a sua varanda

Aproveitamento de espaço

Terraços, pátios e varandas, com o verão a chegar tornam-se uma extensão incontornável da nossa casa. Existem várias formas originais de aproveitar estes espaços para descontraír após um dia de trabalho.

O aproveitamento de varandas é um dos principais desafios no mundo da decoração. Dentro de vários estilos, pode adaptar esta área extra, seja ela interior ou exterior, à sua casa. Vamos mostrar-lhe algumas soluções para que descanse ou conviva com requinte.

Pouco espaço? Não há problema!

## Espaço para relaxar



Tem um espaço pequeno e não sabe o que fazer com ele? Aproveite os metros quadrados que tem: pense para eles. Um banco com um pequeno colchão por cima, algumas almofadas para se encostar e uns vasos para dar vida. Se não tem tempo para relaxar durante o dia, crie o ambiente ideal com uma guirlanda de lâmpadas a contornar o corrimão ou presa a uma das paredes da varanda. Dê um look chique urbano.

## Espaço de refeição



Em dias mais solarengos gostava de tomar o pequeno almoço descontraidamente na sua varanda? Estes espaços conseguem transformar-se em lugares ideais para desfrutar de uma boa refeição e apreciar a paisagem envolvente. Se olhar para a mesma e não conseguir encontrar espaço para mais do que duas cadeiras, não se preocupe porque existem várias opções no mercado atual como cadeiras empilháveis ou sem braços, mesas de fechar ou, até mesmo, suportes que se encaixam no parapeito que envolve a zona. De madeira ou ferro, crie o estilo que mais se adequa a si. Se a varanda for exterior à casa, lembre-se sempre da influência que as condições meteorológicas têm sob as características do material.

## Espaço para convívio



Se a sua ideia é convidar amigos ou familiares para passar bons momentos, opte por instalar um banco feito à medida do terraço e uma mesa redonda pequena ao centro para colocar aperitivos e bebidas. Se o colocar em “L” irá rentabilizar a cem por cento os metros quadrados. Pode colocar também um elemento natural a um canto (vaso alto com flores primaveris, por exemplo) para conseguir um equilíbrio entre a linha formal e uma atmosfera campestre. ■

## Sugestão

» Os conjuntos de madeira são uma opção decorativa e quente para decorar espaços exteriores. Para os móveis de jardim use óleo e verniz para proteger da deterioração!

» Os móveis de ferro lacados em branco são ótimos para limpar e são intemporais. Em branco, conjugam com qualquer tipo de decoração.

## Faça você mesmo

Como recuperar cadeiras

Sabe aquela cadeira de madeira antiga pela qual possui grande estima, mas que, pelo seu tempo de vida, já perdeu o brilho de outrora? Veja como recuperá-la e enquadre-a com a restante decoração da casa.



### Materiais

Tecido  
Agrafador  
Tesoura  
Serra tico-tico  
Aparafusadora  
Parafusos  
Suportes  
Espuma  
Cola

### Passo a passo

Retire o tecido antigo e a espuma. Passe com a serra pelo tampo e pelos rebordos. Corte a espuma para que encaixe no assento e fixe-a com cola.

Coloque o tecido sobre o enchimento e deixe 5cm a mais de cada lado. Vire o assento e agrafe o tecido do centro para os lados.

Uma vez forrado, aparafuse 5 ou 6 suportes à estrutura. Encaixe o assento e fixe-o com parafusos. ■

# Dez alimentos saudáveis que não estamos a comer

## Saúde e Bem Estar

Surpreendentemente são os alimentos mais básicos mas também dos mais importantes na nossa dieta. Confira se os seguintes ingredientes fazem parte da sua alimentação.

Texto Sofia Santos Cardoso

As razões são diversas. Seja porque as novas tendências alimentares não os contemplam, seja porque os achamos difíceis de confeccionar ou, simplesmente, porque no ritmo frenético do dia a dia nem nos lembramos que eles existem. A verdade é que nos estamos a esquecer de alimentos básicos na nossa alimentação diária. De acordo com a nutricionista Sara Félix, os chamados “super alimentos” têm-lhe roubado o merecido protagonismo. “Os alimentos “ancestrais” que já nos deram inúmeras provas de serem saudáveis estão a ser substituídos pelos ditos “super alimentos” que, na maioria das vezes, possuem iguais ou até menos propriedades”, alerta a especialista, não descurando, no entanto, o papel destes ingredientes que “vieram dar um contributo muito importante para uma alimentação mais rica e variada”. Mas agora é a vez de recordarmos os alimentos essenciais da nossa alimentação e que constituem os pilares de qualquer dieta saudável.

### 1. Ovos



Os ovos têm um elevado valor proteico e são ricos em aminoácidos essenciais, vitaminas (A,B,D,E e K), carotenóides, luteína e zeaxantina, além de serem uma excelente fonte de minerais como o ferro, o fósforo, o zinco, o selénio e o vanádio. Ideias para comer: Podemos incluí-los em diferentes refeições, ao almoço ou ao jantar, ou até como snack ou no pequeno-almoço.

### 2. Sopa

Muitas pessoas estão a perder este hábito ancestral e tão saudável. A sopa, independentemente dos seus ingredientes, é geralmente muito rica em água, vitaminas, minerais e fibra. Por



outro lado, é pobre em calorias. Ideias para comer: Pode ser ingerida antes ou depois das refeições principais (almoço ou jantar) ou até como snack. As sopas frias são uma ótima opção no verão.

### 3. Vegetais e legumes

“Idealmente, deveríamos ingerir entre quatro a cinco porções por dia”, indica a



nutricionista Sara Félix. No geral, todos os vegetais e legumes são riquíssimos em vitaminas do complexo B, minerais, fibra e poderosos antioxidantes como carotenóides e o licopeno, além de serem pouco calóricos.

**Ideias para comer:** A melhor forma de incluir os vegetais e legumes na nossa dieta é incorporá-los em pratos principais saborosos. Atualmente, há muitas receitas apelativas: pizza com base de couve-flor, cogumelos salteados com coentros, hambúrgueres de frango com courgette ou cenoura...

### 4. Fruta

“Todos deveríamos comer três peças de fruta por dia”, sublinha Sara Félix. De acordo com a nutricionista, a ideia de que a fruta é muito rica em açúcar e um “inimigo” para quem quer perder peso não passa de um mito. De uma forma geral, a fruta é rica em fibra, vitaminas, minerais e em excelentes antioxidantes. **Ideias para comer:** A fruta deve ser ingerida na sua forma natural e, idealmente, devemos escolher fruta da época e biológica.



### 5. Ervas aromáticas

Além de serem muito ricas em antioxidantes, vitaminas (A,



C e B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), fibras e proteínas (sobretudo quando são frescas) ajudam a reduzir a quantidade de sal na dieta. **Ideias para comer:** Podem ser incorporadas em saladas, sopas, marinadas mas também em infusões ou compotas. O cebolinho, o gengibre, o majoricão, a hortelã, o alho e os coentros são excelentes opções.

### 6. Pão “verdadeiro”

“A maioria das pessoas prefere comprar pão embalado, por ser mais prático mas é preciso voltar a consumir o pão tradicional, menos rico em açúcar e mais saudável”, recomenda Sara Félix. **Ideias para comer:** O pequeno-almoço e os lanches são os melhores momentos do dia para comer pão. Nas refeições principais, deverá ser evitado.



“O tomate e a cenoura são atualmente os vegetais mais descurados. No entanto, são dois alimentos indispensáveis pelas suas propriedades antioxidantes”,

— Sara Félix, nutricionista.

### 7. Frutos secos

São especialmente ricos em minerais como o selénio e o zinco, que lhes conferem propriedades anti-aging, ácidos gordos de excelente qualidade como o ómega 3, e vitamina E. No entanto, em excesso, podem ser muito calóricos. A porção diária ideal será “uma mão cheia fechada”. **Ideias para comer:** São excelentes sugestões para petiscar em snacks, como



“topping” em iogurtes, papas de aveia ou granola.

### 8. Azeite

Com o aparcimento de novos óleos, manteigas e margarinas, vamos nos esquecendo dele. O azeite é uma gordura muito saudável, rica em ácidos gordos monoinsaturados e vitaminas.

**Ideias para comer:** É tradicionalmente utilizado na confeção de pratos mas também pode ser usado para barrar como substituto da manteiga.



### 9. Cereais integrais

Quinoa, aveia e granola são e x e m p l o s muito saciantes e ricos em proteínas de boa qualidade, fibra e vitaminas. Os flocos finos de aveia e a granola caseira são soluções mais saborosas.

**Ideias para comer:** Podem ser incluídos nas refeições principais, nomeadamente em saladas. O pequeno-almoço também é um ótimo momento para introduzir estes cereais.



### 10. Carne de vaca

Muito rica em proteínas de alto valor biológico e ácidos gordos essenciais, contém ainda ferro facilmente assimilável, vitaminas do complexo B (B12 e B6) e outros minerais (zinco ou fósforo). “Apenas devemos ter em atenção a frequência e a quantidade consumidas. Uma vez por semana assegura a dose ideal recomendada”, indica a nutricionista. **Ideias para comer:** A picanha grelhada é uma excelente opção, especialmente se for acompanhada de legumes e vegetais. ■



www.4art.pt

20 ANOS de experiência

VALE DESCONTO

30%

\* Válido em emolduramentos até 31.07.2017, não acumulável com outras campanhas em vigor.

Estrada da Serra da Mira, n.º 26B, Amadora  
+351 216 065 693 | +351 214 939 537 | info@4art.pt

MOLDURAS & ARTE

## Saúde e Bem Estar

Surpreendentemente são os alimentos mais básicos mas também dos mais importantes na nossa dieta. Confira se os seguintes ingredientes fazem parte da sua alimentação.

Texto Sofia Santos Cardoso

As razões são diversas. Seja porque as novas tendências alimentares não os contemplam, seja porque os achamos difíceis de confeccionar ou, simplesmente, porque no ritmo frenético do dia a dia nem nos lembramos que eles existem. A verdade é que nos estamos a esquecer de alimentos básicos na nossa alimentação diária. De acordo com a nutricionista Sara Félix, os chamados “super alimentos” têm-lhe roubado o merecido protagonismo. “Os alimentos “ancestrais” que já nos deram inúmeras provas de serem saudáveis estão a ser substituídos pelos ditos “super alimentos” que, na maioria das vezes, possuem iguais ou até menos propriedades”, alerta a especialista, não descurando, no entanto, o papel destes ingredientes que “vieram dar um contributo muito importante para uma alimentação mais rica e variada”. Mas agora é a vez de recordarmos os alimentos essenciais da nossa alimentação e que constituem os pilares de qualquer dieta saudável.

### 1. Ovos



Os ovos têm um elevado valor proteico e são ricos em aminoácidos essenciais, vitaminas (A,B,D,E e K), carotenóides, luteína e zeaxantina, além de serem uma excelente fonte de minerais como o ferro, o fósforo, o zinco, o selénio e o vanádio. Ideias para comer: Podemos incluí-los em diferentes refeições, ao almoço ou ao jantar, ou até como snack ou no pequeno-almoço.

### 2. Sopa

Muitas pessoas estão a perder este hábito ancestral e tão saudável. A sopa, independentemente dos seus ingredientes, é geralmente muito rica em água, vitaminas, minerais e fibra. Por



outro lado, é pobre em calorias. Ideias para comer: Pode ser ingerida antes ou depois das refeições principais (almoço ou jantar) ou até como snack. As sopas frias são uma ótima opção no verão.

### 3. Vegetais e legumes

“Idealmente, deveríamos ingerir entre quatro a cinco porções por dia”, indica a



nutricionista Sara Félix. No geral, todos os vegetais e legumes são riquíssimos em vitaminas do complexo B, minerais, fibra e poderosos antioxidantes como carotenóides e o licopeno, além de serem pouco calóricos.

**Ideias para comer:** A melhor forma de incluir os vegetais e legumes na nossa dieta é incorporá-los em pratos principais saborosos. Atualmente, há muitas receitas apelativas: pizza com base de couve-flor, cogumelos salteados com coentros, hambúrgueres de frango com courgette ou cenoura...

### 4. Fruta

“Todos deveríamos comer três peças de fruta por dia”, sublinha Sara Félix. De acordo com a nutricionista, a ideia de que a fruta é muito rica em açúcar e um “inimigo” para quem quer perder peso não passa de um mito. De uma forma geral, a fruta é rica em fibra, vitaminas, minerais e em excelentes antioxidantes. **Ideias para comer:** A fruta deve ser ingerida na sua forma natural e, idealmente, devemos escolher fruta da época e biológica.



### 5. Ervas aromáticas

Além de serem muito ricas em antioxidantes, vitaminas (A,



C e B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), fibras e proteínas (sobretudo quando são frescas) ajudam a reduzir a quantidade de sal na dieta. **Ideias para comer:** Podem ser incorporadas em saladas, sopas, marinadas mas também em infusões ou compotas. O cebolinho, o gengibre, o majoricão, a hortelã, o alho e os coentros são excelentes opções.

### 6. Pão “verdadeiro”

“A maioria das pessoas prefere comprar pão embalado, por ser mais prático mas é preciso voltar a consumir o pão tradicional, menos rico em açúcar e mais saudável”, recomenda Sara Félix. **Ideias para comer:** O pequeno-almoço e os lanches são os melhores momentos do dia para comer pão. Nas refeições principais, deverá ser evitado.



“O tomate e a cenoura são atualmente os vegetais mais descurados. No entanto, são dois alimentos indispensáveis pelas suas propriedades antioxidantes”,

— Sara Félix, nutricionista.

### 7. Frutos secos

São especialmente ricos em minerais como o selénio e o zinco, que lhes conferem propriedades anti-aging, ácidos gordos de excelente qualidade como o ómega 3, e vitamina E. No entanto, em excesso, podem ser muito calóricos. A porção diária ideal será “uma mão cheia fechada”. **Ideias para comer:** São excelentes sugestões para petiscar em snacks, como



“topping” em iogurtes, papas de aveia ou granola.

### 8. Azeite

Com o aparcimento de novos óleos, manteigas e margarinas, vamos nos esquecendo dele. O azeite é uma gordura muito saudável, rica em ácidos gordos monoinsaturados e vitaminas.

**Ideias para comer:** É tradicionalmente utilizado na confeção de pratos mas também pode ser usado para barrar como substituto da manteiga.



### 9. Cereais integrais

Quinoa, aveia e granola são e x e m p l o s muito saciantes e ricos em proteínas de boa qualidade, fibra e vitaminas. Os flocos finos de aveia e a granola caseira são soluções mais saborosas.

**Ideias para comer:** Podem ser incluídos nas refeições principais, nomeadamente em saladas. O pequeno-almoço também é um ótimo momento para introduzir estes cereais.



### 10. Carne de vaca

Muito rica em proteínas de alto valor biológico e ácidos gordos essenciais, contém ainda ferro facilmente assimilável, vitaminas do complexo B (B12 e B6) e outros minerais (zinco ou fósforo). “Apenas devemos ter em atenção a frequência e a quantidade consumidas. Uma vez por semana assegura a dose ideal recomendada”, indica a nutricionista. **Ideias para comer:** A picanha grelhada é uma excelente opção, especialmente se for acompanhada de legumes e vegetais. ■





# O estatuto legal do animal

Legislação

Os animais já não vistos como coisas e agora são mais companheiros, mesmo membros da família.

Texto Paulo Pereira, Médico Veterinário



A maneira como a sociedade se relaciona com os animais tem evoluído rapidamente nos últimos tempos. Isto é verificado de forma mais marcante no que diz respeito aos animais de companhia. As pessoas deixaram de ser chamadas de “donas” dos animais e atualmente são tidas mais como tutoras. A legislação quis acompanhar essa mudança de mentalidade. Por esse motivo, recentemente foi publicada no Diário da República uma nova lei, definindo um novo estatuto legal do animal, tendo a mesma entrado em vigor no passado dia 1 de maio - Lei n.º 8/2017. Com esta nova lei, o animal ganha um estatuto autónomo, mesmo sendo dependente de uma pessoa ou empresa. Passa a ser diferenciado das coisas. Foram criados mecanismos para regular situações de perda ou abandono. Foi inclusivamente introduzida alínea, acrescentando

os animais o que deve ser tido em conta nos divórcios. Mas a nova lei, que introduz alterações ao Código Civil, acrescenta ainda conceitos de Bem-Estar Animal e maus-tratos. Os detentores de animais ficam impedidos de provocar “sofrimento ou quaisquer outros maus-tratos que resultem em sofrimento injustificado, abandono ou morte”. São ainda mencionados quais os deveres gerais dos “proprietários”, incluindo garantir o acesso a água, comida e cuidados médico-veterinários. A lei acaba por não especificar conceitos como os maus-tratos ou o bem-estar, mas é considerado um avanço na forma como o Estado responde à sociedade e como encaramos o convívio com eles. No caso do bem-estar, esperava-se a transposição de um conceito de bem-estar animal – As 5 liberdades. Nessa definição, os animais devem ser mantidos livres de fome

e sede, livres de stress e medo, livres de dor e sofrimento, livres de desconforto e finalmente que sejam livres de expressar os seus comportamentos naturais. Também o Código Penal foi alterado por esta lei, tendo sido realizada a separação entre coisas e animais, porque “os animais são seres vivos dotados de sensibilidade e objeto de proteção jurídica em virtude da sua natureza”. Crê-se, com esta nova lei, melhorar as condições dos animais em Portugal ao começar por lhes reconhecer o seu estatuto especial entre os portugueses. Com esta nova ferramenta juntam-se os deveres às responsabilidades dos detentores e regula-se, em termos simples, as modalidades de posse de um animal, permitindo à sociedade crescer para um patamar mais elevado de convivência com os mesmos, num ambiente de ‘Uma Só Saúde’, inclusivamente. ■

## A responsabilidade de vacinar

Seguindo as notícias que surgem sobre o sarampo, devemos lembrar que casos semelhantes ocorrem entre os animais. Várias doenças que não eram diagnosticadas há muito tempo voltam a ser vistas com frequência. Um caso típico é o da parvovirose canina. Muitas pessoas deixam de vacinar os seus cães, por diversos motivos, e os médicos veterinários voltam a ver bastantes casos da doença, com elevada mortalidade, provocando gastroenterite hemorrágica fulminante. Uma das responsabilidades dos donos é o de garantir que os animais a seu cargo se mantenham livres de doença. É um dos pilares das chamadas cinco liberdades: manter os animais livres de doença; fome e sede; sofrimento e dor; desconforto; medo e stress; e permitir o comportamento natural. E um dos pilares da medicina é a vacinação.



Quanto mais animais forem privados da vacinação contra as doenças mais graves, mais casos veremos. As vacinas podem ter efeitos secundários, num número reduzido de animais, mas evitam doenças bem mais graves. Todas as vacinas passam por testes rigorosos para garantir a sua segurança e eficácia. Sempre que se verifica um efeito secundário, existe um sistema para reportar e incluir os dados num sistema de vigilância, necessário a todos os medicamentos e vacinas. Vacinar é uma responsabilidade. ■

## Comer chocolate na gravidez ajuda o bebé a crescer



Um estudo realizado na Universidade de Laval, Canadá, concluiu que comer chocolate durante a gravidez – sobretudo preto e em pequenas porções – pode ser benéfico, a partir do 3.º trimestre de gestação. Isto porque pode melhorar a função da placenta e, consequentemente, ajudar ao desenvolvimento do bebé. A investigação incidiu sobre 129 mulheres, divididas em dois grupos. As do primeiro ingeriram chocolates com maior índice de flavonóides (substâncias que têm a capacidade de diminuir a pressão sanguínea e proteger contra doenças do coração). E as do segundo grupo, chocolates com um menor índice do mesmo. No final, concluiu-se que as primeiras apresentavam uma melhor pulsação nas artérias uterinas, o que indicia melhor circulação do sangue na placenta. ■

## SABIA QUE... AS CRIANÇAS QUE PASSAM MAIS TEMPO COM O PAI TÊM UM QI MAIS ALTO?



*Esta é uma das conclusões de um estudo da Universidade de Newcastle, em Inglaterra, que incidiu sobre mais de 11 mil britânicos, nascidos em 1958. Os investigadores perguntaram às mães com que frequência é que os pais dos seus filhos participaram em atividades com eles, incluindo leituras ou passeios. Os resultados foram publicados no conceituado “Journal Evolution and Human Behaviour” e mostram que as crianças cujos pais passaram mais tempo com elas desenvolveram um maior Quociente de Inteligência (QI) e tornaram-se mais sociáveis do que as que receberam pouca atenção paterna.*



# Castigo? Cuidado com o que “funciona”

Família & Crianças



“De onde tirámos a ideia louca de que, para fazer com que as crianças se portem bem, primeiro devemos fazê-las sentir-se mal?”. A frase é de Jane Nelsen, uma das criadoras da Disciplina Positiva.

Texto Nuno Pinto Martins

Jornalista, pai de duas crianças (de 2 e 6 anos), Educador de Famílias com Certificação Internacional em Disciplina Positiva. É também co-autor do site [www.chupetavip.pt](http://www.chupetavip.pt)

A maioria dos pais acredita que o castigo funciona. E, de facto, funciona. Porque põe termo, de imediato, a uma “má” conduta. Mas quais serão os seus resultados a longo prazo? Tenha cuidado com o que “funciona”. Segundo Jane Nelsen, as crianças desenvolvem um dos seguintes sentimentos quando são castigadas: **1. Ressentimento** (“foram injustos comigo, não posso confiar nos adultos”) **2. Vingança** (“ganharei por agora, mas vão ver mais tarde como é”) **3. Rebeldia** (“farei exatamente o contrário para provar que não podem obrigar-me”) **4. Retraimento** (“da próxima vez não me apanham!” [cobardia]; ou “sou uma pessoa má” [diminuição da autoestima])

Os miúdos não desenvolvem características positivas baseadas nos sentimentos e decisões subconscientes que tomam na sequência de um castigo. E eliminar o castigo não significa que esteja a deixar os seus filhos fazerem tudo o que lhes apetece. Ou que estão a “levar a deles avante”. Os adultos “ganham” aos miúdos quando utilizam métodos controladores e punitivos. Mas “ganham” os miúdos quando os tratam com firmeza e respeito ao mesmo tempo. E quando confiam nas suas aptidões para cooperar e contribuir. Isto requer tempo para treiná-los nas habilidades básicas para a vida. Mas haverá, afinal, alguma coisa mais importante na vida do que os nossos filhos? ■

## Se uma criança se perder na praia, bata palmas



O verão está à porta e traz uma dor de cabeça adicional para os pais: fazer com que os filhos não se percam na praia. Para ajudar, nasceu recentemente na América do Sul uma técnica inovadora, que promete tornar-se num movimento à escala global. A ideia é simples: quem encontrar uma criança perdida no areal, deve pô-la sobre os ombros e começar a bater palmas. Pretende-se que os outros banhistas façam o mesmo, criando uma autêntica onda de aplausos, por forma a que a criança seja encontrada. Esta estratégia não invalida outros procedimentos, como chamar de imediato o nadador salvador quando vir que uma criança está perdida!

## O seu filho tem um amigo imaginário? Não é o único



Uma em cada cinco crianças tem um amigo imaginário. E 62% delas são meninas, entre os três e os cinco anos. A conclusão é de um estudo da BBC e do perito em competências parentais Dr. Pat SpunGIN que examinou as rotinas de crianças (dos três aos 10 anos) em quase 1500 lares no Reino Unido. As conclusões do estudo contradizem a ideia feita de que as novas gerações são menos “imaginativas”, alegadamente por as novas tecnologias tenderem a “matar” a capacidade de imaginar. Sobre o tipo de amigos imaginários dos filhos, os pais entrevistados referiram outro rapaz ou rapariga, um animal de estimação, personagens de ficção ou criaturas inventadas. Cerca de 43% das crianças brincam ao “faz de conta” diariamente, aponta o estudo. E as raparigas são “mais imaginativas” do que os rapazes. ■

## Adoção Responsável

Muitos animais continuam a ser abandonados em Portugal. Muitos dos abandonos partiram da aquisição de animais (compra ou adoção) sem que os donos tivessem previsto todas as dificuldades de os ter. Falta de tempo, desinteresse após um período inicial (a maior parte das vezes quando deixam de ser cachorros ou gatinhos), despesas e problemas de saúde são alguns exemplos de razões para o aban-

dono. Para a adoção responsável deve planear-se o espaço, o tempo e os recursos a dedicar a um novo animal. Deve chegar a acordo com todos os envolvidos e pensar que podem haver problemas de adaptação à família e mesmo a outros animais já existentes. O melhor será escolher o animal de acordo com as características do ambiente para onde vai viver. Em algumas situações os cães se-

rão mais indicados, noutras serão os gatos. Muitas pessoas preferem os animais mais jovens mas isso pode significar despendir mais tempo a educar e mais despesas (de saúde, por exemplo). Para muitos, adotar um animal adulto pode ser mais adequado, sobretudo se é importante um determinado tipo de comportamento (a personalidade já estará estabelecida). Pratique uma adoção responsável! ■





### Agora vai poder reclamar online

A partir de 1 de julho, os consumidores vão poder passar a apresentar e acompanhar o estado de uma queixa através do Livro de Reclamações Online.

Por esta via, os consumidores vão saber de que forma o problema irá ser resolvido e obter respostas num prazo máximo de 15 dias. Durante o primeiro ano, o novo livro vai ser disponibilizado nos serviços públicos essenciais, como água, eletricidade, resíduos urbanos, gás serviços postais e comunicações eletrónicas. A 1 de julho de 2018 será alargado aos restantes serviços. ■

### Saiba como levantar dinheiro no estrangeiro

Anote



» Consulte o seu banco para saber se o seu cartão (débito ou crédito) é aceite no país de destino. Se o seu cartão for novo, faça um movimento antes de sair de Portugal.

» Levante o mínimo de vezes possível. Cada levantamento implica taxas.

» Lembre-se que dentro da Zona Euro tudo funciona como se estivesse em Portugal, mas se sair desta zona, a média de comissão de levantamento é de 2,5 euros e deverá pagar cerca de 2% pelos pagamentos com cartão. Se vai precisar de levantar dinheiro, então levante quantias maiores, assim não pagará comissões de levantamento tantas vezes.

» Se prevê levantar grandes quantias, deve informar primeiro o seu banco senão corre o risco de o banco assumir um levantamento avultado como fraude, restringindo as operações futuras no cartão.

» Levante dinheiro em locais seguros como no aeroporto ou perto do hotel onde está alojado. Evite também andar com todo o dinheiro que levantou, deixe uma parte no hotel, por exemplo.

» Leve consigo o contacto telefónico do seu banco, para utilizar em caso de emergência.

# Novo modelo de reformas antecipadas

Carreiras contributivas

Já foi divulgada a proposta do governo para o novo regime de reformas antecipadas. O modelo poderá abranger 40 mil pessoas. Conheça quem, quando e como.



O Governo apresentou aos parceiros sociais o novo modelo de reformas antecipadas, com alterações que favorecem os futuros pensionistas com carreiras contributivas muito longas. Este novo regime, cuja entrada em vigor poderá vir a ser faseada, vem substituir um regime de reformas antecipadas que se encontrava em vigor desde o início de 2015. Destina-se apenas aos trabalhadores que descontam para a Segurança Social, mas poderá vir a ser estendido aos funcionários que descontam para a Caixa Geral de Aposentações (CGA).

### Idade legal de reforma

A idade normal da reforma vai continuar a ter em conta a esperança média de vida. Atualmente, é de 66 anos e 3 meses, quer para os trabalhadores do sector privado, quer para os funcionários públicos. Em 2018 a idade mínima passa para os 66 anos e quatro meses em 2018, aumentando também nos anos seguintes. Com o regime atual, na data em que o beneficiário completar 65 anos, a idade da reforma pode ser antecipada 4 meses

por cada ano de descontos além dos 40, até ao limite de 65 anos. Com o novo regime, haverá ajustamentos que permitem beneficiar as carreiras contributivas mais longas.

### Reforma antecipada

A idade mínima de acesso à reforma antecipada acompanhará anualmente a evolução da idade normal de acesso à pensão. Atualmente, podem aceder à reforma antecipada pessoas com 60 anos e 40 de descontos. Podem também pedir a reforma antecipada as pessoas que estão numa situação de desemprego involuntário de longa duração ou quem tem uma atividade profissional de natureza desgastante, como por exemplo: mineiros, trabalhadores marítimos, profissionais de pesca, controladores de tráfego aéreo, bailarinos, trabalhadores portuários e bordadeiras da Madeira. Para além destes, ainda têm direito à reforma antecipada as pessoas que estão abrangidas por medidas de proteção específicas. Na função pública, as reformas antecipa-

das são possíveis a partir dos 55 anos e pelo menos 30 de descontos, não existindo, para já, redução das penalizações no caso dos funcionários com anos de descontos acima do mínimo exigido.

### Fator de sustentabilidade e outras penalizações

Ao valor das reformas antecipadas concedidas em 2017 é aplicado o fator de sustentabilidade (corte de 13,88%) e uma penalização de 0,5% por cada mês de antecipação em relação à idade normal da reforma. Esta última penalização pode ser reduzida em quatro meses por cada ano de contribuições acima dos 40 anos de descontos. No novo regime desaparece o fator de sustentabilidade e em relação à penalização de 0,5%, o governo admite fazer ajustes que possam beneficiar aqueles que têm carreiras contributivas mais longas.

### Bonificações

Quem continuar a trabalhar depois de completar 66 anos e 3 meses continuará a ter direito a bonificações na reforma. ■

### Pensão de reforma e pensão de velhice: quando e como pedir

O valor das pensões de reforma, normal ou antecipada, pode ser previsto através do simulador de cálculo de pensões disponibilizado no Portal da Segurança Social em: <http://www.seg-social.pt>. A reforma pode ser pedida com um prazo de 3 meses ou menos para a data em que deve

começar a receber a pensão, através de requerimento de pensão de velhice disponível no Portal da Segurança Social. Para saber mais informações úteis pode consultar o Guia de Pensão de Velhice da Segurança Social, disponível na internet, no Portal da Segurança Social.



# FARTO DE ESTAR PRESO EM CASA TODO O DIA?

## MUDE A SUA VIDA COM AS SCOOTERS DE MOBILIDADE STANNAH

Agora, sempre que quiser, pode ir às compras, ao café, passear e visitar os seus familiares ou amigos, sem depender de ninguém. O design moderno, robustez e fiabilidade, tornam as Scooters Stannah ideais para quem sente algumas dificuldades de mobilidade mas não prescinde de uma vida independente e prazerosa.

Para mais informações solicite um catálogo de mobilidade gratuito, ou fale connosco!

Ligue tel. 808 918 388

Custo da chamada local

### Scooter De Mobilidade Stannah

- ✓ SUSPENSÃO DIANTEIRA INDEPENDENTE COM DUPLO BRAÇO
- ✓ RODAS PNEUMÁTICAS
- ✓ ILUMINAÇÃO LED
- ✓ ELÉTRICA E DE BAIXO CONSUMO
- ✓ GRANDE AUTONOMIA
- ✓ MUITO CONFORTÁVEL



**ESTA SEMANA!**

**DESCONTO**

**-500€**

EM SOOTERES DE MOBILIDADE

Limitado ao stock existente!

**Fáceis de conduzir, não necessita de seguro nem de carta de condução.**

**TEST-DRIVE GRATUITO EM SUA CASA!**

**GRÁTIS**

CATÁLOGO DE MOBILIDADE

Solicite um **test-drive gratuito** e sem qualquer compromisso.

Os nossos especialistas Stannah estão disponíveis para atendê-lo, em qualquer parte do país e providenciar o melhor aconselhamento.

Stannah

Campanha válida até: 30 de junho de 2017. Não acumulável com outros descontos ou campanhas em vigor.



CONHEÇA A NOSSA GAMA DE SCOOTERS DE MOBILIDADE.



# Cuide dos seus olhos

Saúde ocular

Existem vários sintomas que devem ser detetados a tempo para que a sua visão se mantenha perfeita. Siga as nossas sugestões, foque a sua saúde.

Antes dos 40 a saúde visual é algo com que não tem de se preocupar muito, a não ser que tenha alguma patologia que implique o uso de óculos. A partir desta idade aconselhamos a que preste mais atenção aos sintomas porque é normal que comecem a aparecer os primeiros sinais de vista cansada. Cuidar dos seus olhos vai mais além do que corrigir com lentes alguma alteração visual. Há doenças oculares que não dão sintomas no início, mas que podem acabar por afetar seriamente a sua visão, se não foram detetadas a tempo, e provocam cegueira. Queremos alertar sobre transtornos que surgem com a idade como o glaucoma e as cataratas. Para além destes problemas mais graves, existem outros que causam desconforto e que diminuem a qualidade de vida das pessoas como por exemplo o olho seco. Devemos incutir na nossa rotina bons hábitos diários. A genética e a sorte contam mas sem estas práticas podemos piorar. Não se deve autodiagnosticar, faça um exame visual com um optometrista ou consulte um oftalmologista.

## A linha da vida dos seus olhos

» **Aos 40 anos**  
Começo: As dificuldades para ver ao perto, ou seja, a fadiga ocular ou presbiopia (perda de elasticidade no olho). Deve a cada 2 anos fazer um exame visual para ajustar a graduação.

» **Aos 50**  
As mulheres: Podem notar muito mais secura do olho, uma vez que a queda de estrogénio na menopausa afeta a secreção do canal lacrimal.

» **Aos 60**  
A partir desta idade não deixe de consultar um especialista uma vez por ano. Aos 60 há um aumento do risco de catarata, AMD e glaucoma.

Passar mais de 3 horas à frente de um computador eleva o risco de síndrome visual informático [secura ocular e cefaleias, etc.]



## Luz azul: o que é e como se proteger dela

Em média, passamos mais de 8 horas diárias expostos à radiação da luz azul sem qualquer tipo de proteção. A luz azul tem diferentes variações que podem afetar os olhos e causar danos na visão e perturbações no relógio biológico. Pode ser emitida pela luz natural exterior e pela luz artificial. Esta última é emitida pelos ecrãs das televisões, computadores, faróis, tablets e telemóveis, e é nociva. A taxa de radiação de energia, que atin-

ge o olho, não é filtrada pelas lentes oftálmicas tradicionais. As novas lentes 'blue lock' reduzem a taxa de radiação de forte energia, que atinge o olho, em 90% comparativamente às lentes sem este tratamento. Como? Bloqueiam a luz artificial dos equipamentos eletrónicos que utiliza todos os dias. Reduzem a exposição prolongada a esta luz azul e previnem danos na retina e problemas de visão graves, como cataratas.

## Olho seco

Sente o olho seco? Não é grave! No entanto, torna-se aborrecido porque provoca uma sensação de areia nos olhos. Se não se controlar pode provocar ceratites ou úlceras na córnea. A causa mais comum é a idade porque com o passar dos anos as células que geram as lágrimas atrofiam e o olho seca. As mulheres têm mais tendência devido à menopausa com a perda de níveis de estrogénio.

## Dicas

- Em dois simples gestos consegue minimizar este problema.
- 1. **Relaxe:** de 15 em 15 minutos desvie a vista para um ponto longínquo e semicerre os olhos durante uns segundos.
  - 2. **Pestaneje:** de vez em quando obrigue-se a fazê-lo de forma lenta assim estimula a secreção de lágrimas.

## Vista cansada

Custa-lhe ver ao perto? É normal que a partir dos 40 comece a notar os primeiros sinais de vista cansada. O cristalino vai ganhando grossura e perdendo elasticidade. O resultado deste envelhecimento provoca uma falha mecânica da focagem do olho, principalmente quando olha para um objeto a uma distância entre 35cm e 1 metro.

O que envelhece o cristalino? Tomar certos fármacos durante um determinado tempo (antidepressivos, anti-histamínicos, diuréticos e corticoides); forçar muito a vista; ou transtornos como a anemia podem ser os causadores.

## Teste

Descubra se sofre de presbiopia (perda de elasticidade no olho).

- ☐ Quando lê, sente que as letras se confundem ou lhe fogem?
- ☐ Afasta inconscientemente o jornal enquanto lê?
- ☐ Costuma ter dores de cabeça, lacrimega ou fica com sono quando lê?
- ☐ Tem dificuldade em focar a sua visão ao longe depois de fixar um objeto perto de si?

## Cataratas

**Visão enovoad?**  
Produz-se porque o cristalino (lente do olho que se situa atrás da pupila) perde a transparência. É através desta lente que atravessam os raios de luz até à retina. Quando o cristalino fica opaco não deixa passar a luz toda e vai-se perdendo a visão.

» Não surge só com a idade: o envelhecimento é a principal causa, mas não é a única. Controlar os níveis de glucose no sangue, evitar a tomada de corticoides e proteger os olhos do sol são fatores que ajudam a prevenir as cataratas.

» A cura tem de passar pela operação: a catarata é eliminada através de ultrassons e substitui-se o cristalino por uma lente intraocular. A operação é sensível e deve ser realizada por um cirurgião especializado para se evitar complicações.

## Teste

Sofre deste problema? Se responder que sim a estas perguntas, consulte imediatamente o seu médico oftalmologista.

- ☐ Vê desfocado e / ou a dobrar?
- ☐ A luz incomoda-o?
- ☐ Os óculos de ver ao perto são inúteis?
- ☐ Sente dificuldade em conduzir à noite?
- ☐ Tem de trocar regularmente a graduação dos óculos?
- ☐ A sua miopia aumentou?
- ☐ Custa-lhe perceber a tridimensionalidade e as cores parecem-lhe esbatidas e sem vida?

# Proteja os seus olhos em seis passos



**1. Proteja os olhos como protege a pele**  
Tenha em conta que as radiações solares podem penetrar até às camadas mais profundas do olho e provocar não só uma queimadura solar como favorecer o aparecimento das cataratas devido ao dano acumulado durante anos. Conselho: proteja-os com óculos, mesmo em dias nublados, porque a radiação ultravioleta penetra igualmente.

**2. Rímel e lápis - Hipoalergénicos**  
Sombras, rímel e eyeliners podem produzir alergias principalmente se usa lentes de contacto. Para as evitar use produtos hipoalergénicos, não partilhe os cosméticos, não use as amostras das lojas, mude a sua máscara de pestanas a cada 3 meses e se sofreu alguma infeção ocular substitua os produtos por outros novos.

**3. Reduza o tempo de uso das lentes de contacto**  
Um estudo revela que não deve usar as lentes mais de 8 horas seguidas nem deve dormir com elas. Isto pode pro-

vocar secura excessiva, conjuntivites e lesões mais graves como inflamação na córnea.

**4. Evite o Aspartame**  
Um estudo revela que o consumo deste edulcorante artificial pode afetar a visão porque contém 10% de metanol que é um composto que danifica a retina.

**5. Aquecimento e ar condicionado?**  
Estes dois veículos de climatização secam muitos os olhos. Se não consegue aliviar a secura ocular pode recorrer a lágrimas artificiais (qu岸tos menos conservantes, melhor). Verifique com o seu oftalmologista o que se enquadra melhor para si.

**6. Não esfregue os olhos com força**  
Este é o pior gesto que pode fazer porque degrada o colagénio ocular. Não se esqueça das pálpebras. Elas protegem os seus olhos de lesões e sujidade. Por essa razão também podem sofrer infeções. Limpe-as pelo menos duas vezes por semana com um cotonete e uma solução específica. ■

## Os nutrientes que mais protegem a visão



**Luteína e zeaxatina:** protegem a retina da deterioração. Espinafres e couves de Bruxelas são grandes fontes destas substâncias.



**Vitamina C e E:** são dois antioxidantes potentes que retardam transtornos oculares. Citrinos, kiwi, abacate são as fontes principais destas vitaminas.



**Betacarotenos:** as cenouras e os pêssegos contêm esta substância chave para a saúde da retina.



**Ómega 3:** estes ácidos gordos saudáveis ajudam a prevenir o olho seco. Nozes e salmão são ricos em ómega 3.

Consultas gratuitas

Optometria | Contactologia | Tonometria

Ligue Já! 252 059 804

www.opticenter.pt

Agende hoje a sua consulta grátis com um optometrista licenciado.



# Um fim de semana inesquecível entre a Serra e o Mar

Setúbal e Palmela

A apenas 40 km de Lisboa podemos encontrar a junção perfeita entre terra e água. Passe por esta bonita península, abençoada de História e património natural. Comece a descoberta pelo cantinho azul de Portugal.

Texto **Mónica Menezes**



Não há espaço para a monotonia quando se passam dois dias em Setúbal e Palmela. Andar de barco, conhecer golfinhos, visitar grutas artificiais e acabar a dormir num moinho, tudo pode acontecer quando se parte em viagem para estes dois destinos. Difícil é depois ter vontade de regressar a casa

O rio Sado de um lado, a serra da Arrábida do outro. A vida de uma cidade virada para o turismo, mas que não perde a tranquilidade e os rostos castiços de quem ainda vive da pesca: é assim Setúbal. Com um sotaque carregado de “erres” enrolados e fortemente pronunciados, as gentes desta cidade gostam de receber bem quem por ali passa. Aliás, desde que o USA Today considerou o mercado de peixe de Setúbal como um dos melhores do mundo, o corrupio neste local de compras é uma constante.

O Mercado do Livramento, onde está o mercado do peixe, é, assim, visita obrigatória para quem gosta de conversar com os locais.

A pesca foi a atividade que mais fez crescer esta cidade, tal como a indústria de conservas que chegou a ter 400 fábricas e que desde 1995 não tem nenhuma. Mes-

mo assim, ainda há muitos pescadores pela cidade e são eles que recheiam os restaurantes de peixe fresco.

Embora seja cada vez mais um local de passagem para os que vão relaxar nas praias de Tróia – é em Setúbal que se apanha o barco ou o ferryboat para aquela estância balnear -, a terra de Bocage merece que se passe lá algum tempo. Alguns historiadores dizem que o nome da cidade vem da junção de Seth, 3.º filho de Adão, e Tubal, neto de Noé, mas não é uma versão consensual.

A poucos quilómetros de Setúbal, está Palmela e Azeitão. Já sem o ar citadino de Setúbal, estas duas vilas têm um o encanto que mistura as pessoas que ainda fazem o queijo com as suas próprias mãos, que trabalham nas vinhas que produzem vinhos tão conceituados como os de Ermelinda Freitas, que pintam azulejos, que seguem à risca a receita das Tortas de Azeitão. Parece que não paramos de falar de comida, mas é mesmo nesta região que se faz dos melhores queijos, pão e vinho portugueses. E o que é que uma casa portuguesa gosta de ter à mesa? Isso mesmo: pão e vinho (e nós acrescentamos o queijo!). ■

## Gastronomia típica

Ir a Setúbal e não comer choco frito é quase como ir a Roma e não ver o papa. É mesmo obrigatório. O sabor a mar envolvido num polme fino, mas muito estaladiço e com um trave a pimenta é uma experiência que não pode perder. Acompanhado de batatas fritas caseiras e uma salada de tomate com orégãos q.b. é o petisco perfeito para um jantar de sábado.

- » **Cais 56** - Setúbal  
preço médio 10€
- » **Batareo** - Setúbal  
preço médio 20€
- » **Dona Isilda** - Palmela  
preço médio 25€



## Plano de fim de semana

### Sábado de manhã

**Passeio de barco pelo Sado 20€/ criança, 35€/ adulto**

A empresa Vertigem Azul organiza passeios de catamarã pelo Sado. Para começar bem o fim-de-semana reserve a primeira viagem do dia, às 9h30. Cada passeio tem a duração de três horas e a taxa de probabilidade de ver golfinhos é de 96%.

### Sábado à tarde

**Praia de Galapinhos**

Não deixe o dia acabar sem pelo menos ver aquela que foi considerada a melhor praia da Europa. No concurso European Best Destinations, a praia de Galapinhos, no Parque Natural da Arrábida, encantou com o seu mar límpido e a areia que termina numa paisagem verdejante com cheiro a maresia e a serra.

### Domingo de manhã

**Piquenique na vinha com caminhada na Serra do Louro – criança 12€, adulto 25€ (marcação pelo telefone 912 128 730)**

Contactar com a natureza e saborear o que de melhor se fabrica em Palmela é o mote para este passeio com direito a piquenique nas vinhas e visita a adegas e prova de vinhos. Um dois em um simplesmente irresistível!



### Domingo à tarde

**Centro Histórico**

Faça uma rota entre a Igreja de São Pedro no Largo do Município, principalmente se é apaixonado por azulejos dado que grande parte do seu interior está coberto por esta forma de arte. A seguir tem o edifício dos Paços do Concelho, que por ser domingo só poderá ver por fora. Perto dos Paços tem o Pelourinho primeiramente construído em 1645 e depois da revolução liberal onde foi em grande parte destruído, voltou a ser erguido em 1907. No mesmo largo pode visitar a Igreja da Misericórdia, também com uma grande mostra de azulejos. ■

# Vamos à praia?

## Bandeira azul

Portugal é um dos países que tem mais bandeiras azuis em todo o mundo. Em 2017, com 320 bandeiras azuis, torna-se o quinto país com mais galardões ganhos entre os 54 países que concorreram.

### O que é a Bandeira Azul?

É uma distinção que representa um símbolo de qualidade ambiental atribuído anualmente pela Comissão Europeia da Bandeira Azul às praias e marinas que se candidatam e que cumpram determinados critérios. São 27 os critérios considerados, 22 dos quais abordam três tópicos gerais: Qualidade da água; informação e educação ambiental; gestão ambiental e equipamentos.

O tema dos 30 anos de Bandeira Azul é: 'O teu planeta é a tua Terra'. O programa apela às consciências de cada um de nós para um planeta mais sustentável. Cumpra as normas de segurança e limpeza das praias.

Veja algumas das nossas sugestões:

### NORTE

#### Fortes do Cão – Caminha



#### Praia costeira

Situada na freguesia de Âncora, esta praia é formada por areia branca e rochosa. Praia, mar, montanha. Há passeios para todos os gostos: a pé, de bicicleta, de carro ou de barco (Mata da Gelfa). São-lhe reconhecidas qualidades terapêuticas devido à quantidade de iodo. De assinalar a existência de serviços de apoio (restauração), assim como o Parque de Campismo da Gelfa, que regista uma elevada ocupação durante a época balnear.

#### Praia de Lavadores – Vila Nova de Gaia



#### Praia costeira

A praia de Lavadores é uma praia do tipo urbana, de morfologia arenosa e rochosa. Nesta praia existe um maciço com mais de meio quilómetro de extensão.

### CENTRO

#### Praia Fluvial de Loriga - Seia



#### Praia interior

Localizada num contexto ambiental de excelência, atribuído pelo Parque Natural da Serra da Estrela, a Praia Fluvial de Loriga é um santuário para os amantes da natureza. O relevo acidentado é propenso à prática de atividades de aventura, desportos de natureza ou pedestrianismo.

### LISBOA

#### Porto Dinheiro – Lourinhã



#### Praia costeira

Extensa e bela praia situada junto ao pequeno aglomerado populacional de pescadores onde se destacam os bons restaurantes. A partida das pequenas embarcações que saem diariamente para a faina é um momento a não perder. Esta praia é palco da famosa Festa do Mar que se realiza no primeiro fim de semana de agosto todos os anos.

### ALENTEJO

#### Praia do Carvalhal - Grândola



#### Praia costeira

Localiza-se na Costa Alentejana a cerca de 3 km da aldeia do Carvalhal. Praia de características rurais, com um extenso areal fino de cor clara possuindo ainda um sistema dunar de grande interesse paisagístico e ambiental.

### ALGARVE

#### Praia Grande Poente



#### Praia costeira

Dotada de uma extensa zona dunar, que mantém as suas características naturais intactas, assumindo especial relevo um conjunto de estruturas dunares fósseis, com aproximadamente três mil anos. Com a Lagoa dos Salgados na sua envolveria, a Praia Grande é um excelente local para a prática do 'Birdwatching' (observação de aves), particularmente de espécies como o flamingo e a garça-boieira.

### AÇORES

#### Praia do Fogo - Ribeira Quente



#### Praia costeira

A Praia do Fogo é uma zona balnear localizada no sítio do Fogo na freguesia da Ribeira Quente, no concelho da Povoação. Esta praia localizada no lugar do Fogo, na costa sul, é formada por um areal junto a uma baía onde existem várias nascentes hidrotermais submarinas. Este facto torna a água do mar tépida, acontecimento pouco vulgar que torna esta praia bastante frequentada.

### MADEIRA

#### Piscinas Naturais de Porto Moniz - Vila do Porto Moniz



#### Praia costeira

É uma praia de substrato rochoso, formado pelo arrefecimento de escoadas de lava em contacto com o mar. Os maciços rochosos delimitam uma zona mais protegida da rebentação, com uso balnear e designação popular de “Piscinas Naturais do Porto Moniz”. Oferece uma ampla área de solário, balneários e sanitários, inclusive para utentes com mobilidade reduzida, posto de primeiros socorros, snack-bar e parque infantil. ■

### MARINAS

#### Marina de Portimão



Rodeada pelas mais famosas praias do mundo, embarcações inseridas em condomínio de luxo com restaurantes e lojas viradas para o mar. Inclui todas as facilidades para garantir o maior conforto: Água, Eletricidade, Combustível, Pump Out, Balneários, Tv, Wi-fi, Multibanco, Lavandaria, Minimercado, Equipamento náutico, segurança 24h/dia, cartões de acesso aos pontões e estacionamento subterrâneo.



Pode encontrar esta e mais informações no website do Programa Bandeira Azul: [www.bandeiraazul.abae.pt](http://www.bandeiraazul.abae.pt)

A Bandeira Azul disponibiliza também uma aplicação para dispositivos móveis com a localização todas as praias galardoadas e a sua caracterização. Para fazer o download consulte: [www.bandeiraazul.abae.pt/aplicacao-mobile-bandeira-azul/](http://www.bandeiraazul.abae.pt/aplicacao-mobile-bandeira-azul/)



À conversa com  
Pedro Chagas Freitas



# “Já sofri muito por amor”

Aos 38 anos, é um dos escritores mais lidos do país e conta com mais de um milhão de fãs no Facebook. Ao Atual diz que não se vê como um “iluminado”, lembra o tempo em que quase não tinha leitores, assume as suas paixões, revela os seus medos e fala-nos de amor.

Texto Nuno Pinto Martins



Perfil

Nome

Pedro Chagas Freitas

Data de nascimento

25 de setembro de 1979

Naturalidade

Azurém, Guimarães

Percurso

1998-2002 Licenciatura em Linguística na Universidade Nova de Lisboa

2001-2003 Redator no jornal “A Bola” e no jornal “Desportivo de Guimarães”

2005 Redator Criativo na Agência de publicidade “Motive”

2005 Publica “Mata-me”

2006 Vence Prémio Bolsa Jovens Criadores

2013 Publica “In Sexus Veritas”[22], um romance com mais de 1500 páginas.

2014 Publica “Prometo Falhar”

2016 Publica “Prometo Perder”

Como é que um vimaranense, que cresceu numa freguesia com menos de 10 mil habitantes (Azurém), se torna num best seller? Sempre escrevi e sempre quis ter leitores, os primeiros leitores são os nossos pais, que estão ali à mão e dizem sempre que somos o próximo Fernando Pessoa (risos). É um fator de motivação muito grande. Depois os amigos e as pessoas mais próximas e aos poucos fui percebendo que era algo que chegava a outro lado. Enviei textos para algumas pessoas da área para ter algum *feedback* e fui acumulando o número de obras que tenho.

Durante quase 10 anos teve poucos leitores. Antes do seu primeiro grande êxito,

o livro “Prometo Falhar” (2014), pensou em desistir? Nunca escrevi para ser lido por muitos, escrevo porque tenho uma necessidade quase biológica de escrita. Um dia sem escrever é um dia vazio, preciso sempre de escrever qualquer coisa. Claro que quero ser lido pelo maior número de pessoas, mas nunca foi isso que me moveu, caso contrário teria desistido.

Foi jornalista, publicitário, nadador salvador, futebolista, barman, porteiro de discoteca e operário numa fábrica de calçado. Aprendeu muito com a vida? Sim, isso é evidente. Recordo-me que no

meu primeiro dia na fábrica de calçado, entrei às 8h00 da manhã e puseram-me numa linha de produção. Tinha que trabalhar rápido, o meu primeiro ofício era meter cordões nos sapatos. A dada altura pensei que já era hora do almoço, porque já estava farto de fazer aquilo. Quando perguntei as horas disseram-me que eram 8h20... Na minha cabeça já tinham passado umas três horas. Foi uma lição muito grande. Mas a grande lição é que não há problema nenhum em sermos malsucedidos em alguma coisa.

Eu fui mal sucedido nessas coisas todas, no sentido em que não fiz carreira nem me senti especialmente feliz ou que fosse o meu caminho. E por isso é que estou aqui hoje, se assim não fosse estaria a fazer uma coisa certamente menos interessante para mim.

Quando é que começou a sentir o “bichinho” da escrita? Quando tinha uns 10 anos li um livro maior e achei que um dia também ia escrever um. E que tinha que ter mais de 100 páginas. Depois pensei numa história e comecei a escrevê-la à mão, mas ao fim de duas páginas já tinha escrito a história toda (risos).

Escreve, sobretudo, sobre o amor. Já sofreu por amor? Muito. Quem não sofreu por amor não amou nenhuma vez. É natural que algo que nos faz viver nos faça também, aqui e ali, ter algumas pequenas “mortes”. Mas

Mas a grande lição é que não há problema nenhum em sermos malsucedidos em alguma coisa.

isso também nos alimenta. Já sofri muito por amor, mas também já fui muito feliz. Ainda acredito muito no amor.

E acredita no amor à primeira vista, sobre o qual escreve tantas vezes? Acredito em todas as formas de amor. Às vezes as pessoas perguntam-me se há um manual do amor. Não há nenhuma receita. Sei tão pouco sobre o amor que tenho que escrever sobre ele. Estou à procura de saber o que é, quanto mais tento perceber menos percebo, isso é que é fascinante.

Diz num dos seus livros que “amar é coisa de loucos”. Qual foi a maior loucura que cometeu por amor? Já mudei a minha vida várias vezes e quando o fiz foi sempre por amor. Essa é a maior prova de amor, o compromisso for-



te que assumimos com aquela pessoa.

Que recordações guarda da sua infância? Vivía num bairro mais tradicional, jogávamos futebol na rua... São memórias muito boas, de pessoas e momentos.

Como era o Pedro adolescente? Tinha as minhas rebeldias, que me lembre os meus pais foram chamados pelo menos duas vezes à escola, ou porque eu saía sem autorização ou porque fazia alguma tropelia. Mas nunca fui ligado aos vícios.

Era bom aluno? Era mediano, fui melhorando à medida que ia fazendo mais aquilo que gostava, a escrita.

E foi muito namoradeiro? Fui namoradeiro q.b. (risos). Tive várias paixões assolapadas, daquelas que nos fazem ficar sem comer e sem dormir. Sempre me emocionei muito com o que sentia e achava sempre que aquela era a mulher da minha vida. Tive várias ‘mulheres da minha vida’ (risos).

Hoje considera-se um homem feliz? Sou um homem feliz. Estou em paz, sei quem sou, o que faço, o que quero fazer, onde quero chegar, o que sinto. Nesse sentido, sou feliz. ■

### Curiosidade

Foi jogador de futebol do Vitória de Guimarães.

Saiba quantos pontos pode perder na carta se cometer infrações



O sistema de carta por pontos entrou em vigor com o objetivo de alertar os condutores para as consequências das infrações de trânsito. À medida que se comete uma contraordenação, os condutores vão perdendo pontos. Se ficar com zero pontos, dos 12 iniciais, o condutor fica impedido de conduzir. A cada infração corresponde um determinado número de pontos “perdidos”. Se passarem três ou mais anos sem infrações registadas, condutor “ganha” pontos.

» **Contraordenações graves** - perda de 2 pontos.

Exemplo: excesso do limite de velocidade em 30 km/h fora das localidades ou em 20 km/h dentro das localidades.

» **Contraordenações muito graves** - perda de 4 pontos.

Exemplo: circular em contramão ou exceder o limite de velocidade em 60 km/h fora das localidades ou em 40 km/h dentro das localidades.

» **Contraordenações sob influência de álcool ou substâncias psicotrópicas (as mais graves)** - perda entre 3 a 5 pontos.

Exemplos: Taxa igual ou superior a 0,5 g/l e inferior a 0,8 g/l – perda de 3 pontos. » Taxa igual ou superior a 0,8 g/l e inferior a 1,2 g/l - perda de 5 pontos.

A maior perda de pontos ocorre quando são praticados crimes rodoviários, como conduzir com uma taxa de alcoolemia igual ou superior a 1,2 g/l ou conduzir de forma perigosa.

Saiba ainda que as infrações de bicicleta são sancionadas com pontos na carta de condução. ■

# Que veículo escolher: Diesel, gasolina, híbrido ou elétrico?

Mercado automóvel

Nos próximos anos existirão veículos com motor convencional a gasolina ou Diesel, híbridos e elétricos. Saiba qual a opção mais adequada para si!

Texto Luís Miranda Torres

**Veículos elétricos**

Os veículos elétricos permitem uma condução mais “relaxada”, principalmente no pára-arranca da cidade, uma vez que não têm pedal de embraiagem. O custo da sua utilização é de cerca de um terço face aos veículos com motores convencionais. Por outro lado, apresentam vantagens em termos ambientais, uma vez que emitem menos ruído e gases poluentes, principalmente se a energia utilizada para carregar as baterias for proveniente de fontes renováveis.

No entanto, nem tudo são vantagens! As baterias apresentam limitações de autonomia, que na maior parte dos casos não ultrapassa os 300 km, e períodos de carregamento que podem demorar cerca de 20 minutos, para atingir 80% da carga, num posto de carregamento rápido, ou várias horas, para uma carga total, num posto de carregamento normal.



**Veículos diesel**

Os veículos Diesel apesar de consumirem menos do que os veículos a gasolina são normalmente mais caros e apresentam

custos de manutenção mais elevados, nomeadamente devido aos componentes dos sistemas de injeção e antipoluição. Dependendo dos modelos, a sua aquisição só começa a compensar, face aos veículos a gasolina, a partir dos 20.000 km/ano. Não são uma boa opção para quem faz trajetos curtos e citadinos, porque nestas condições, alguns componentes do sistema antipoluição atuais (filtro de partículas e válvula EGR) sofrem uma degradação mais rápida, cuja reparação pode ser avultada. Consumo médio anunciado típico: entre 3,0 e 4,5 l/100 km.



**Veículos a gasolina**

Existem cada vez mais modelos a gasolina com motores de baixa cilindrada sobrealimentados (com turbo), com preços competitivos e consumos baixos. São uma boa opção para quem não faz muitos quilómetros, uma vez que são menos sensíveis aos trajetos curtos. Podem utilizar GPL (Gás de Petróleo Liquefeito), através de um kit próprio, o que permite reduzir significativamente os de custos

de utilização e as emissões poluentes. Consumo médio anunciado típico: entre 4,0 e 5,5 l/100 km.



**Híbridos**

Os híbridos são uma solução intermédia entre os veículos com motores convencionais e os elétricos. Os modelos atuais permitem uma economia na utilização entre 30% a 60% face aos de veículos gasolina, permitindo a utilização de combustíveis à base de petróleo ou alternativos. Consumo médio anunciado típico: entre 1,5 e 2,5 l/100 km de combustível e 12 a 14 kwh/100 km (modelos Plug-in). ■



## Soluções de Crédito Automóvel



**Leasing**

O leasing é uma modalidade de aluguer de longa duração que exige a celebração de um contrato com uma locadora (banco ou financeira), que será a proprietária do automóvel durante todo o período do contrato. Nesta solução, o cliente paga uma renda mensal pelo uso do automóvel, que pertence à empresa de renting, estando incluídos serviços de manutenção, seguros, gestão

do valor definido no contrato (valor residual).

**Renting**

Na modalidade de renting, os contratos são feitos por quilómetros e períodos de tempo limitados. O cliente paga uma renda mensal pelo uso do automóvel, que pertence à empresa de renting, estando incluídos serviços de manutenção, seguros, gestão

de impostos, ou mesmo assistência em viagem. No final do contrato, o cliente tem a possibilidade de adquirir o bem, mediante o pagamento do valor residual.

**Crédito automóvel**

Esta solução consiste num empréstimo concedido por uma instituição financeira para aquisição do automóvel, que fica registado em nome do cliente (não há lugar

à reserva de propriedade). Normalmente, são pedidas outras garantias pela instituição financeira, como por exemplo uma fiança.

Antes de decidir por qual das soluções optar, deverá ter em conta todos os custos associados à compra e à utilização do automóvel. Faça simulações para ver qual a solução mais vantajosa. ■



**Intermarché**  
JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

**TEMPO DE APROVEITAR**

**PREÇOS IMPERDÍVEIS**

**APROVEITE**  
**4,49€**  
/Kg

**ENTREMEADA NOVILHO**

Preço válido de 23 a 26 de junho, apenas nas lojas aderentes com secção de talho, salvo rutura de stock. Saiba mais em [www.intermarche.pt](http://www.intermarche.pt)

**WWW.INTERMARCHE.PT**

**SIGA-NOS** @ /IntermarchePortugal  
f /Intermarchept

**120 minutos**  
**4 pessoas**

# ROJÕES DE PORCO COM ESMAGADA DE BATATA E WASABI




## Tia Cátia

### INGREDIENTES

- ☐ 1 Kg de carne de porco com alguma gordura (Programa Origens)
- ☐ 10 dentes de alho + 5 dentes para marinar (Programa Origens)
- ☐ Azeite qb (Lagar)
- ☐ 1 Ramo Tomilho (Cigalou)
- ☐ 2 Folhas de Louro (Cigalou)
- ☐ 1 Malagueta (Cigalou)
- ☐ 2 Cravinhos (Cigalou)
- ☐ 2 Copos de vinho tinto (aprox 4dl) (Aldeia do Sol)
- ☐ 2 Colheres de sopa de banha de porco (Quinta Velha)
- ☐ Sal e pimenta q.b (Cigalou)
- ☐ 800 gramas de batatas (Programa Origens)
- ☐ 60 gramas de manteiga (Terra de Sabores)
- ☐ 1 Molho de Salsa (Programa Origens)
- ☐ Sal qb (Cigalou)
- ☐ Wasabi em pó qb

### PREPARAÇÃO

- 1.** Corte a carne de porco em cubos pequenos com aproximadamente 3cm e deixe-a marinar durante mais ou menos 3 a 4 horas no frigorífico com vinho tinto, sal, pimenta, 5 dentes de alho e louro.
- 2.** Aqueça azeite num tacho com duas colheres de banha.
- 3.** Em seguida adicione os alhos picados, a carne, o tomilho, as cabeças de cravinho, a malagueta e o molho da marinada.
- 4.** Deixe cozinhar durante 50 minutos em lume brando, até o molho ficar reduzido e os rojões com cor dourada.
- 5.** Para a esmagada leve as batatas descascadas e cortadas num tacho ao lume. Tempere com sal e deixe cozer.
- 6.** Depois de cozidas, escorra-as e esmague-as.
- 7.** Junte a manteiga, a salsa picada e o wasabi a gosto. Retifique o sal e envolva bem. Sirva a carne com a esmagada.

### Sugestão

Quando cozer as batatas acrescente uma maçã reineta e esmague-a juntamente com as batatas, esta conjugação de sabores faz uma ligação muito harmoniosa com a carne de porco.

### Sumo para dias quentes



#### Ingredientes

Melão maduro  
2 Maças  
1/2 Limão  
Folhas de Hortelã (a gosto)

#### Preparação

Junte no liquidificador todos os ingredientes e triture a gosto. Adicione água e uma colher de açúcar (opcional). Sirva com gelo.

#### Dica

Se tem fruta muito madura em casa, use-a para fazer batidos, e nem necessita de acrescentar açúcar, graças à doçura da própria fruta. E que tal uma gelatina? Use um preparado gelatinoso, junte a fruta e deixe que a sobremesa se torne um momento de deleite. Gelados? Com o calor, nada melhor do que um gelado de fruta. São fáceis de fazer com qualquer peça de fruta madura.

**TEMPO DE REAPROVEITAR**

**É TEMPO CÁ DOS NOSSOS.**



Comprou frango no churrasco e sobrou? Tire a pele e os ossos, desfie e utilize para fazer uma salada de alface, croutons e manga. Fica com uma excelente refeição de verão!

**24 KITCHEN**

**Os Segredos da Tia Cátia**

SEGUNDA A SEXTA 21:00  
Nova Temporada • Produção Nacional • Com Célia Góesman

# FEIRA DOS SOFAS

**Aberto todos os dias - 10hs às 20hs**

**ATÉ -70% BAIXO? BAIXO É O NOSSO PREÇO!**

**CHAISE LONG**  
**169€**  
PROMO 4

PELE PRETA  
TECIDO SAVANA LIME  
COMPRA ONLINE

**CHAISE LONG**  
**SÓ 179€**  
PROMO 2

PELE PRETA  
TECIDO SAVANA ROJO  
COMPRA ONLINE

**CHAISE LONG**  
**189€**  
PROMO 5

PELE PRETA  
TECIDO SAVANA TURQUOISE  
COMPRA ONLINE

**SOFÁ CAMA**  
**269€**  
COLOMBIA  
PELE

**CHAISE LONG**  
**499€**  
SEVILHA

**CHAISE LONG**  
**299€**  
MILÃO

PELE/TECIDO VÁRIAS CORES COM 2 PUFFS

PELE VÁRIAS CORES

## out SPACE

## Mobiliário de Exterior

**SET BRASIL**  
**119€**

**SET ALGARVE**  
**SÓ 399€**

**ESPREG. SEUL**  
**139€**

## LOJAS

**Braga** • Rua Cidade do Porto, 145 (Junto à Delphi - Antiga Grundig) - Tel.: 253 149 541  
**Alverca** • Estrada Nacional 10, KM 127 - Cruz das Almas (Frente Alfandega Park) Tel.: 210 102 216  
**Paredes** • Av. Central de Gandra, 1490, Gandra - Tel.: 227 661 811  
**Maia** • Zona Industrial da Maia, Setor X Lote 382 (Junto à Leroy Merlin) 4475-045 - Tel.: 227 664 622  
**Loures** • Rua 28 de Setembro, 68, Frielas (Junto ao Ikea) Tel.: 217 657 976 / 217 657 975  
**Coimbra** • Rua Adriano Lucas Eiras - Zona Industrial Eiras (Junto ao Makro) - Tel.: 239 243 545  
**Algarve Pêra** • EN 125 - KM 64 (Junto ao ZooMarine) Tel.: 282 249 759

**Leça da Palmeira** • Rua Veloso Salgado, 355 (Junto ao Exponor e Ikea) - Tel.: 227 664 655  
**Seixal** • Rua Rodrigo Sarmiento Beires, 3, P. Ind. do Seixal, Paio Pires (Junto à EN10) Tel.: 217 657 979  
**Aveiro** • Lot. Industrial da Taboeira, Lote 6 Esgueira (Junto ao Retail Park) - tel.: 234 249 864  
**Póvoa de Varzim** • Zona Ind. de Amorim, Rua das Cardosas, 288-E, Amorim - tel.: 252 147 960  
**Grijó** • Rua da Boavista, 284, V. N. Gaia (Junto à Stara) - Tel.: 227 661 814  
**Montijo** • Est. da Vaza Borracha, Lote 1, Afonsoeiro (Junto ao Fórum Montijo) - Tel.: 212 841 251  
**Algarve Guia Outlet** • Parque Empresarial Lanka Park, Armazém F. 8200-425- Tel.: 289 247 546

OS PREÇOS INCLUIDOS NESTA PUBLICAÇÃO SÃO VIGENTES, SALVO ERRO TIPOGRÁFICO OU DE FOTOGRAFIA DURANTE O PERÍODO DE OFERTA. IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS. VÁLIDO PARA ARTIGOS EXPOSTO EM LOJA E LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. ALGUNS MODELOS PODERÃO NÃO ESTAR DISPONÍVEIS EM TODAS AS LOJAS. PRAZO DE ENTREGA ATÉ 4 MESES PARA SOFÁS E MOBILIÁRIOS. OS PREÇOS APRESENTADOS SÃO A PRONTO PAGAMENTO. VÁLIDO DE 01/06/2017 A 30/06/2017. OS MODELOS DE SOFÁS: PROMO 2, 4 E 5, SÃO VÁLIDOS APENAS PARA COMPRAS NA LOJA ONLINE.









## O ATUAL OFERECE UM VERÃO COM MAIS ESTILO.

---

Escreva uma frase criativa com as palavras **Opticenter** e **Jornal Atual**. Habilite-se a um dos **10 packs Bloovs** que temos para oferecer!

\* Imagem meramente ilustrativa. Limitado ao stock existente. Exclusivo Opticenter.

