IRS
Ainda tem dúvidas? Siga os passos para preencher a declaração a tempo. Pág.10

Na cozinha com a Tia Cátia
A chef que conquistou os portugueses sugere pratos simples e acessíveis. Pág.17

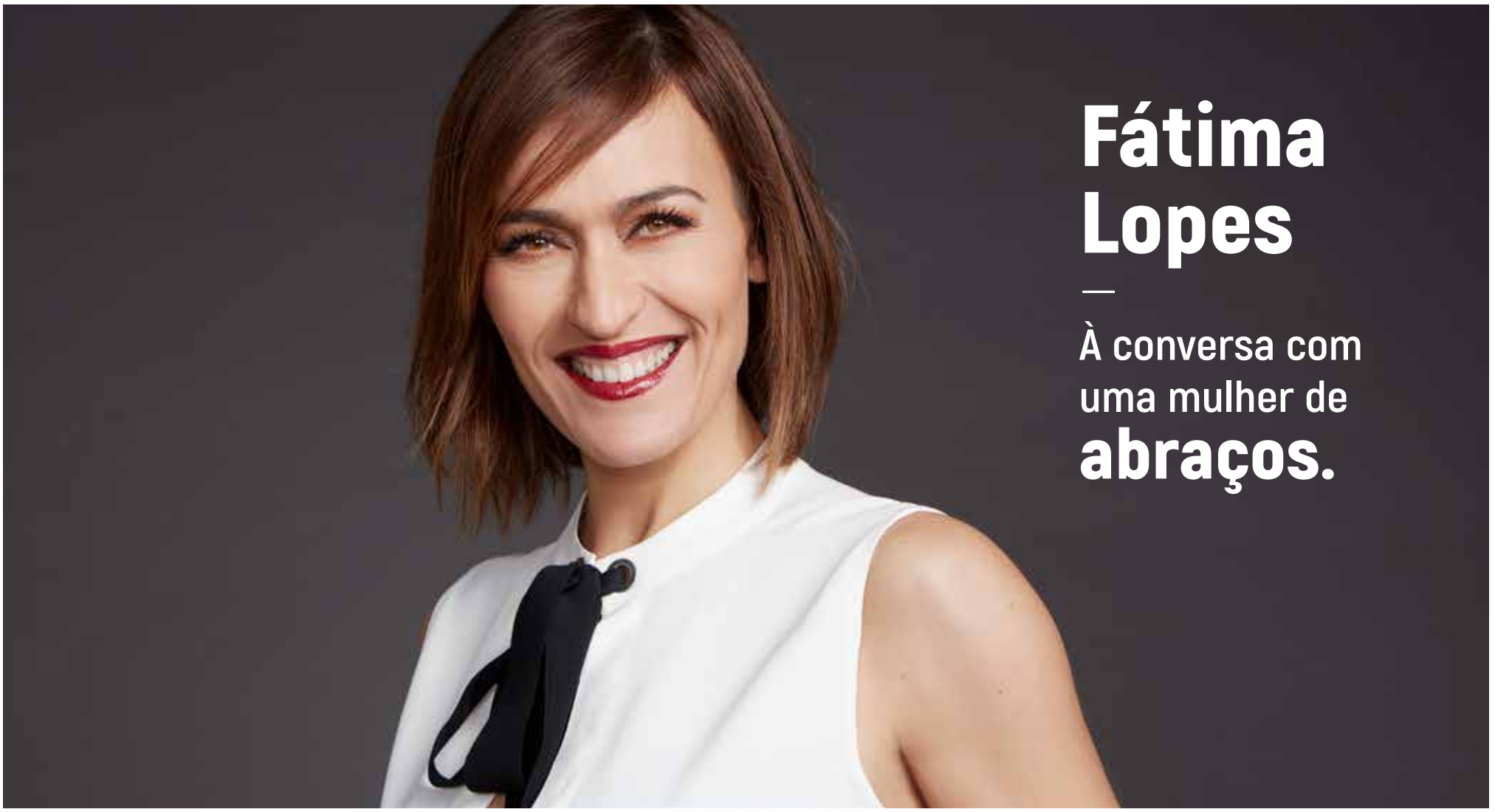
#1 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 27 ABRIL A 4 MAIO | WWW.JORNALATUAL.PT | DIRETORA: VIRGINA L. SILVA

Região Sul

ATUAL

Tintas

PINTAMOS PORTUGAL



Fátima Lopes

—

À conversa com uma mulher de **abraços.**

Espalhar sorrisos

PIXABAY

Edição solidária

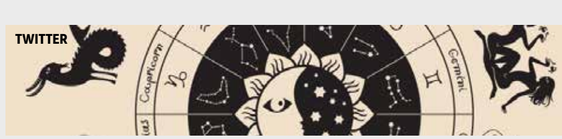
Acreditamos que todos temos a responsabilidade de contribuir para que o Mundo seja um lugar melhor - com mais amor, alegria, saúde e paz. Por isso, vamos dedicar uma parte do nosso trabalho aos outros.
Não faria sentido um jornal Atual que não fosse pensado e construído por pessoas e para pessoas, principalmente sem esquecer os que mais precisam de solidariedade.
Deixamos aqui registado o nosso compromisso: 1% das receitas de todas as edições do Jornal Atual reverterão para ajudar pessoas ou instituições que mais precisem.

Siga-nos dia a dia

O jornal Atual está presente nas redes sociais com conteúdos práticos. Para nos acompanhar e manter-se atualizado, visite-nos e descubra informação útil e descontraída, que vai tornar os seus dias mais leves e felizes.

Se prefere a edição em formato digital, subscreva a nossa newsletter.
Esteja a par de todas as novidades e receba as sugestões que temos para lhe dar.
www.jornalatual.pt

Temos passatempos só para si! Habilite-se a ganhar prémios.
Não perca conteúdos únicos e partilhe as nossas sugestões #jornalatual
www.facebook.com/informacaoatual



Estamos na frente da atualidade. Tenha acesso em tempo real a todos os nossos conteúdos. Acompanhe-nos!
www.twitter.com/tweet_atual

LITERATURA

HELDER MOURA PEREIRA VENCE GRANDE PRÉMIO DE POESIA DA APE

O escritor Helder Moura Pereira venceu o Grande Prémio de Poesia, da Associação Portuguesa de Escritores (APE), com a obra Golpe de Teatro.

SUSTENTABILIDADE

BEBER ÁGUA POR UMA BOLHA

Uma startup inglesa criou uma maneira totalmente sustentável de consumir água. O líquido fica envolvido numa bolha comestível que, quando entra na boca, explode e a pessoa bebe água normalmente. As bolhas "Ooho!" se não forem consumidas, desaparecem após a quarta semana de armazenamento.

ARTE

MUSEU BERARDO É UM DOS 100 MUSEUS MAIS VISITADOS DO MUNDO

O Museu Coleção Berardo, em Lisboa, ocupa o 65.º lugar na lista dos 100 museus mais visitados do mundo em 2016. Tendo no ano passado recebido mais de um milhão de visitantes.

TECNOLOGIA

PAINÉIS SOLARES NOTURNOS DESENVOLVIDOS NA CHINA

Cientistas criaram painéis solares capazes de gerar energia durante a noite, com chuva ou nevoeiro. A tecnologia consiste num novo material chamado 'fósforo de grande persistência', que armazena energia solar durante o dia para ser usada à noite.

SAÚDE

POSTURA CORPORAL COMEÇA A DEFINIR-SE A PARTIR DOS SETE ANOS

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), que envolveu cerca de 2.400 crianças, concluiu que a postura corporal do ser humano começa a ser definida a partir dos sete anos, havendo diferenças "significativas" entre rapazes e raparigas.

Dia da Liberdade

Dia 25 de Abril

BLOG WORD / MUSEU ALMADA

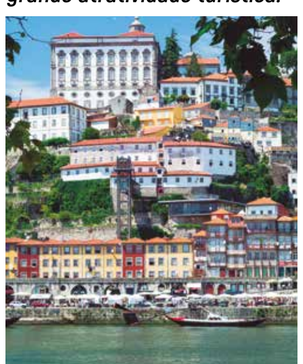
"O CRAVO PORTUGUÊS TRANSFORMA-SE NUM HINO À LIBERDADE.

Celeste trabalhava num restaurante inaugurado no dia 25 de Abril de 1973. Um ano depois, a celebração do 1º aniversário acabou por não acontecer. O país estava numa revolução. Celeste e os funcionários foram mandados para casa e, com eles, os cravos que iam decorar o restaurante. O encontro com os soldados aconteceu no Carmo e, à falta de um cigarro para oferecer, os cravos que levava nos braços começaram a ser distribuídos. Nasceu assim um símbolo da liberdade.

O nosso aplauso

Porto - Melhor Destino Europeu 2017

O Porto repetiu o triunfo de Melhor Destino Europeu! "Entre as pedras e calçadas, da Ribeira até à Foz", pela terceira vez consecutiva, a cidade Invicta conquistou o pódio, ganhando o estatuto de cidade com grande atratividade turística.



FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE Informação Atual Publicações e Publicidade Lda. **NIPC** 514322705 **ADMINISTRADOR EXECUTIVO** Rui Silva **DIRETORA GERAL** Virgina L. Silva virgina.silva@jornalatual.pt **COORDENAÇÃO EDITORIAL** Filipa Alves **COLABORADORES** Cátia Goarmon, Erika Nunes, Luís Miranda Torres, Margarida Fernandes, Nuno Pinto Martins, Paula Oliveira Silva, Paulo Freixinho, Sofia Santos Cardoso **PUBLICIDADE** Patrícia Arroja - Gestora de Contas patricia.arroja@jornalatual.pt **ASSISTENTE COMERCIAL** Sérgio Lisboa (+351) 252 059 808 publicidade@jornalatual.pt **DEPARTAMENTO FINANCEIRO** Carlos Campos contabilidade@jornalatual.pt **DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO** Pedro Pires **DESIGNER & PAGINADORA** Joana Alves Santos **SEDE** Rua José Luís de Andrade 2, 4780 Santo Tirso **CONTACTO GERAL** (+351) 252 059 808 geral@jornalatual.pt **WEBSITE** www.jornalatual.pt **FACEBOOK** www.facebook.com/informacaoatual **IMPRESSÃO E ACABAMENTO** Indústria Gráfica Altair **DISTRIBUIDOR** MediaPost S.A. **TIRAGEM TOTAL SEMANAL** 500.000 exemplares - Distribuição Gratuita apct

ATUAL

TODAS AS SEMANAS
ESPREITE A CAIXA
DO CORREIO,
SIGA-NOS ONLINE
E ESTEJA ATENTO ÀS
NOSSAS AÇÕES DE RUA.

A QUALQUER HORA, EM QUALQUER LUGAR.

Redecorar, Reutilizar

Tons

Por vezes é difícil decidir quais os tons certos para decorar um espaço da casa. A vinda do calor sugere mais expressividade, mais alegria. Descomplique, atreva-se com cor!

Tons em harmonia

Escolha uma cor que o entusiasme. A "sua" cor. Esse será o ponto de partida.
Pense na gama de tons que pode combinar com essa cor, entre os objetos médios e pequenos que compõem o espaço. Desde o tom mais claro ao tom mais escuro.
Não descure os tons neutros, pois são ótimos a equilibrar a harmonia entre os vários tons para que o espaço não fique sobrecarregado de cor. Por exemplo, ao redecorar a sua sala, use a cor bege ou cinza numa das peças maiores do espaço, o sofá. Para a cozinha escolha uns estores que façam sobressair as cores dos utensílios.

Dica - Decore como um profissional.
O tom mais claro use para pintar uma das paredes e lacar um dos móveis.
O tom médio nas peças secundárias como um tapete, um puff ou um quadro.
O tom mais escuro introduza em objetos pequenos como as almofadas, jarras e outros elementos decorativos.

Truque - Misture elementos modernos com objetos antiquados da mesma cor, mas com gradientes diferentes. Explore as várias proporções a fim de conseguir um efeito mais versátil. Relativamente aos elementos com maior destaque, use cortinas, sofás com gavetas, mesas conversíveis ou mesas de centro com espaço para pufes e tapetes baixos para ampliar um espaço.

Tons em contraste

Escolha combinações de cores que funcionem no espaço que vai redecorar. Por exemplo, o amarelo mostarda e o azul turquesa combinam na perfeição numa sala ou cozinha.
Não tenha medo de arriscar! Se tem dúvidas na cor a escolher para pintar uma parede, comece por combinar pequenos apontamentos que compõem o espaço como as almofadas e as mantas ou um candeeiro, até encontrar o tom que mais lhe agrada.
Não caia no exagero. Tente combinar entre tons alegres e suaves, para não tornar o espaço num ambiente que lhe cause stress. Por exemplo, no quarto conjugue um tom branco no edredão com um tom verde nas almofadas.

Dica - Como misturar cores quentes, amarelo e roxo, com cores frias como o violeta, o verde e o azul? Não há uma fórmula exata, mas o ideal será escolher apenas um dos tons como o principal, por exemplo o amarelo, e depois adicionar um outro tom forte a algum objeto como um cadeirão.

Truque - Para 'alongar' um ambiente, sugerimos que aplique duas cores na mesma parede, com a divisa a meia altura, sendo a parte inferior pintada com cores mais escuras e a parte superior com tons leves. Para 'encurtar' o espaço, faça o inverso. ▪

O que transmitem as cores

Amarelo limão
O amarelo está relacionado com a luz, alegria e otimismo. É uma cor que desperta a criatividade, estimula a atividade mental e o raciocínio. Ideal para cozinhas e escritórios!

PANTONE 393 C

Verde menta
O verde remete à natureza viva, transmite renovação, frescura, equilíbrio e harmonia. É uma cor rejuvenescedora. Ideal para qualquer espaço da casa!

PANTONE 7472 C

Rosa pálido
A cor das emoções, do afeto. O rosa pálido simboliza romantismo intemporal e proteção. Ideal para salas e quartos!

PANTONE 705 C

Azul marinho
O azul transmite poder e confiança. É uma cor espirituosa que proporciona serenidade e descontração às pessoas. Ideal para salas! ▪

PANTONE 3015 C

Casas inteligentes

GRANITE RIDGE BUILDERS

Em 2017, os assistentes de voz em casa vão estar em voga. Ao longo do ano irão surgir cada vez mais dispositivos domésticos inteligentes ativados por voz. Estes aparelhos funcionam através de frases de ativação como "Alexa" ou "OK Google". Basta coloca-los pela casa e eles ficam a ouvir como se estivessem num estado dormente. A pessoa diz a frase de ativação e o dispositivo dispara e aguarda o seu comando. Peça-lhe para lhe dizer o tempo ou tocar uma música do Spotify ou diminuir as luzes e ligar a banheira de hidromassagem. ▪

Reutilizar?

Transforme a sua porta antiga numa estante

Dicas

PINTEREST

Tem uma porta velha, com tinta a descascar, não a quer deitar fora mas não sabe o que fazer com ela? Saiba como transformá-la numa estante:
Se a sua porta for lisa, terá de serrar as formas retangulares para encaixar as prateleiras. Se a porta tiver formas retangulares, serre pelo rebordo e reaproveite para as prateleiras iniciais. Quando tiver os suportes consigo, disponha as prateleiras de forma ascendente, ou seja, crie uma escada começando por colocar a prateleira mais pequena no primeiro espaço da porta e a maior no último. À medida que as encaixa nos espaços vazios aparafuse-as para que fiquem bem presas. Por fim, vire a porta para o lado contrário e encoste a sua nova estante à parede!

SUNLOVER
DRINK & SHINE

ZERO KCAL

+ NATURAL
+ SABOR

CUIDE DA SUA APARÊNCIA.
VALORIZE O SEU BEM ESTAR.

Facebook.com/drinksunlover /// www.drinksunlover.com

'Berçário' para maridos faz sucesso

STRAITSTIMES.COM

Num shopping em Xangai, na China, existe um 'berçário' muito especial. Trata-se de um espaço onde as mulheres podem deixar os maridos ou companheiros, enquanto vão às compras descansadas, sem estar alguém ao lado sempre a olhar para o relógio. A sala-berçário faz as delícias do sexo masculino, já que está equipada com todas as comodidades: cadeiras confortáveis, TV plasma, frigorífico com bebidas frescas e até uma cadeira de massagens. Se a moda pega por cá... ▪

SABIA QUE... OS MEDICAMENTOS PARA A GRIPE NÃO COLOCAM O FETO EM RISCO?

A conclusão é de um estudo publicado no "British Medical Journal": as grávidas que tomam remédios antivirais não estão a pôr a saúde do bebé em risco. A investigação incidiu em mais de 700 mil mulheres e concluiu que a utilização de medicamentos para a gripe e constipação não afeta o desenvolvimento das crianças. Os investigadores analisaram os efeitos de oseltamivir (Tamiflu) e zanamivir em cerca de 6 mil grávidas e confrontaram os resultados com os de 700 mil grávidas que não os tomaram. Não encontraram risco aumentado de resultados adversos, como baixo peso ao nascer, parto prematuro, nado morto ou defeitos congénitos.

PIXABAY

Como evitar as birras às refeições

Família & Crianças

Mudar o foco e promover a cooperação têm sido os trunfos cá de casa para evitar fitas à mesa. Dar poder de escolha aos miúdos, dentro de soluções limitadas, pode ser a chave para um comportamento mais saudável.

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

"Parece de propósito! Logo hoje que eu preciso de chegar a horas ao trabalho é que decides fazer uma birra dessas!" Cá em casa também já foi assim. Cada manhã era um suplício. Mas tudo mudou no dia em que a minha filha mais nova, que está quase a fazer três anos, fez a maior birra de sempre... ao pequeno-almoço. Ela gritou, esperneou, parecia que o mundo ia acabar. Tudo por causa de um simples iogurte, que era-mas-afinal-não-era-bem-aquilo que ela queria para começar bem o dia. E eu atrasado para uma reunião… Tive vontade de lhe ralhar, de a chantagear, de a castigar... e até me passou pela cabeça dar-lhe uma palmada no rabo! Em vez disso, respirei fundo e… mudei-lhe o foco, inventando rapidamente uma brincadeira em que o iogurte (o tal que ela não queria…) tinha que ser comido rapidamente, antes que a Princesa Sofia chegasse e o comesse por ela. Resultou em cheio.

Desde então, passei a apostar na prevenção, a antecipar comportamentos e a apelar à cooperação. Em todas as refeições. Por exemplo, comecei a envolvê-la na preparação do pequeno almoço, criando com ela uma rotina que passa por abrirmos o frigorífico juntos, dando-lhe então opções limitadas: "o iogurte de banana ou de morango?". Depois, deixo que seja ela a deitar os cereais na tigela e a escolher a colher que quer usar. Em vez de ser um foco de tensão, o pequeno almoço tornou-se num momento bem passado, divertido e sem stress, ajudando a reforçar os laços familiares. E nunca mais cheguei atrasado a lado nenhum pela manhã. ▪

O Frasco da Calma: o que é e como fazer?

Dicas

Serve para distrair e tranquilizar as crianças num momento de tensão, fazendo com que centrem as atenções na tinta e *glitter* colorido que se move dentro do frasco. Além disso, permite que expressem os motivos da tristeza, raiva ou frustração.

CHUPETAVIP

Material
Vai precisar de:
– **Um frasco** (com tampa);
– **Duas colheres de cola *glitter*** (com as cores preferidas do seu filho);
– **Purpurina** (no mínimo três colheres de chá);
– **Água quente** (para encher o recipiente);
– **Corante alimentar** (se quiser tingir também a água)

Como fazer
A quantidade de água a utilizar varia consoante o recipiente. Deixe um espaço vazio na parte superior, para conseguir agitar o conteúdo. Despeje no recipiente a água quente e a cola *glitter*. Mexa bastante para que o *glitter* da cola se dilua na água. Adicione a purpurina e misture novamente. Junte uma gota de corante alimentar e feche bem a tampa. Coloque estrelinhas, letras ou outros objetos leves e pequenos para deixar o recipiente mais atraente. Faça uma série de potes com cores e efeitos variados.

Saudáveis e bonitos nesta Primavera

Conselhos

A estação do florescimento traz perigos escondidos para os nossos melhores amigos, que precisam de uma atenção especial à pelagem e à alimentação. É altura de desparasitar, fazer limpeza dentária e, se ainda não o fez, esterilizar antes da época do cio.

Texto **Erika Nunes**

Com o reflorescimento da Primavera esta é a altura ideal para prestar alguns cuidados específicos ao seu melhor amigo que garantem a saúde do animal e dos que convivem com ele. Se há uma boa época do ano para um "check up" veterinário, é agora. Além de avaliar o estado geral de saúde do seu cão ou gato, pode efetuar a limpeza dentária anual que garante a saúde das gengivas e dos dentes. Boca saudável equivale a corpo saudável.

Se ainda não o fez, trate de esterilizar o seu animal de companhia: impede os cios dolorosos e barulhentos que dão origem a lutas violentas e fugas dos animais, queixas dos vizinhos e ninhadas indesejadas. Hoje em dia, o procedimento é muito simples e os animais ficam mais tranquilos e protegidos contra doenças futuras.

No veterinário ou nas farmácias pode adquirir os desparasitantes interno e externo (normalmente as pipetas contra pulgas e carraças) indispensáveis nestes dias em que cães e gatos adoram meter-se pelo meio da vegetação, rebolar na relva nova, beber água parada em poças e até tentar caçar animais de pequeno porte. Tudo isso pode transmitir parasitas incomodativos ou perigosos, quer para o animal, quer para as pessoas.

Quem convive com animais, especialmente as crianças, deve também tomar desparasitante ao mesmo tempo que o cão ou gato.

Os seus melhores amigos vão largar mais pêlo do que habitual na Primavera. É normal que a pelagem do tempo frio dê lugar a uma nova camada, que será mais brilhante e bonita se tiver o cuidado de escovar o animal diariamente, ajudando a remover células mortas e pêlos velhos. Também notará muito menos pêlos a "voar" pela casa se tiver esta atenção. No caso dos gatos, aproveite para recompensá-los pela paciência da escovagem com uma dose de pasta de malte (muitas são aditivadas com vitaminas específicas para a saúde do pêlo). Quando as temperaturas amenas o permitirem, poderá optar por tosquiar o seu cão, de forma mais ou menos radical, consoante a raça e a necessidade.

Há que ter cuidado ainda com alguns perigos primaveris quando saem em passeio. Com as plantas acabadas de nascer, cães e gatos podem sentir-se tentados a provar espécies tóxicas como os lírios, as tulipas, os narcisos, as azáleas e os rododendros, entre outras. Ao ingerirem fertilizantes ou repelentes contra pragas, estes podem ser fatais (como veneno dos ratos "com aroma a queijo", que causa hemorragias internas muito difíceis de curar). Por fim, as alergias. Sim, cães e gatos também sofrem de alergias primaverias: espirros, corrimento nasal e coçar excessivamente são alguns dos sintomas habituais. ▪

Já conhece a Ave do Ano 2017? É a Galheta!

Ao longo deste ano vai poder observar este corvo-marinho na nossa costa continental. De pescoço comprido e curvado, semelhante a um galheteiro, esta ave é uma pescadora nata. Localiza os peixes à superfície e captura-os em mergulhos que podem durar mais de três minutos e algumas dezenas de metros de profundidade. É nas ilhas Berlengas que vai encontrar a principal colónia reprodutora destas aves, onde se estima uma população de 75 casais. Como estão no período de reprodução até julho, as galhetas apresentam uma pequena crista junto à testa. A equipa do projeto LIFE Berlengas, coordenada pela SPEA – Sociedade Portuguesa do Estudo das Aves, colocou em algumas aves instrumentos de geolocalização, que transmitem dados através da rede móvel, para determinar quais os locais onde as mesmas se alimentam e se reproduzem.

ANDREAS TREPTE

Não vive perto da costa? Não há problema!
A SPEA – Sociedade Portuguesa do Estudo das Aves instalou uma câmara num ninho para que possa acompanhar o dia-a-dia das galhetas e todas as suas aventuras. Veja aqui: www.berlengas.eu/pt/ninho-ao-vivo ▪

petoutlet

VISITE UMA DAS NOSSAS LOJAS,
ESTAMOS À SUA ESPERA!

NORTE
ERMESINDE
BOAVISTA
BRAGA
LOUSADA (NESPEREIRA)
MAIA (CC MIRA MAIA)
PORTO (CC DOLCE VITA PORTO)
PORTO (AREOSA)

CENTRO
AVEIRO
OVAR (CC DOLCE VITA OVAR)

SUL
ALMADA
LISBOA (PAIVA COUCEIRO)
LISBOA (BENFICA)
LISBOA (FANQUEIROS)
LISBOA (ROMA)
LISBOA (CAMPO DE OURIQUE)
MADEIRA (MADALENAS)
SANTARÉM (SANTARÉM)

Visitem o nosso site em: www.petoutlet.pt

Teatro Sá da Bandeira

FERNANDO MENDES

Carla Andrino, Patrícia Tavares e Frederico Amaral

8 ABRIL a 29 MAIO

www.fernandomendes.pt

Bilhetes à venda nos locais habituais. INFORMAÇÕES E RESERVAS: Ligue 1820 (24 Horas)

Texto: Frederico Pombares, Henrique Dias e Roberto Pereira | **Encenação:** Henrique Dias | **Figurinos:** Dino Alves | **Desenho de Luz:** Paulo Sabino | **Cenário:** Rui Filipe Lopes

Apoio Institucional

Televisão Oficial

Rádio Oficial

Media Partner´s

Apoios

Patrocinadores

Quer chegar ao verão em forma?

Bem-estar

O segredo está em pequenas mudanças em momentos cruciais da nossa rotina. Descubra quais e comece já hoje.

Texto **Sofia Santos Cardoso**

Com a aproximação do verão regressam as preocupações com o corpo e a gestão do peso. Iniciam-se as dietas e reforçam-se as idas ao ginásio, as caminhadas ou os exercícios localizados em casa. Mas será que estamos a fazer as escolhas certas? Da rotina alimentar ao exercício físico, desvendamos os hábitos que não devemos mesmo descurar e os erros que estamos a cometer que nos impedem de perder peso.

Está provado que o segredo para perder peso com sucesso se encontra em pequenas mudanças em momentos fundamentais do nosso dia a dia. Esta é uma das conclusões de uma das maiores investigações sobre gestão do peso. O *National Weight Control Registry*, conduzido pelo *Weight Control & Diabetes Research Center* (EUA), tem monitorizado o peso de 10 mil pessoas que perderam em média 13 quilos e conseguiram manter o peso (pelo menos) durante um ano. A análise efetuada aos questionários realizados identificou quatro medidas essenciais: tomar sempre o pequeno-almoço, pesar-se diariamente, ver televisão apenas dez horas por semana e fazer exercício físico durante pelo menos uma hora a maioria dos dias.

O papel do pequeno-almoço

Por que é tão importante? Afinal, esta é a primeira refeição do dia. Tal como explica a nutricionista Inês Santos, "após um período de jejum prolongado (em média, de oito horas), o organismo necessita de repor energia para estar apto a realizar as tarefas diárias". Além disso, a também investigadora na Faculdade de Motricidade Humana em Lisboa, lembra que são várias as evidências científicas que revelam que este comportamento é comum nas pessoas que têm sucesso na perda e manutenção do peso a longo prazo. Por outro lado, "ao saltar" esta refeição pode levar à ingestão de alimentos com elevada densidade energética e a ingerir grandes quantidades de alimentos nas refeições seguintes", alerta ainda a especialista.

O pequeno-almoço ideal deve incluir uma porção de lácteos (250 ml de leite, um iogurte ou duas fatias finas de queijo, de preferência magros), 50g de pão (de mistura ou cereais) ou 35g cereais integrais (de preferência sem açúcar adicionado) e uma porção de fruta (um kiwi ou metade de uma papaia, por exemplo).

Refeições intercalares, sempre!

As refeições intercalares são aquelas que fazemos (ou deveríamos fazer) entre as refeições principais, a meio da manhã e a meio da tarde, todos os dias, sem exceção. "Passar várias horas sem comer é um dos principais inimigos do controlo do peso, pois a sensação de fome torna-se um forte obstáculo à tomada de decisão consciente e ponderada que é incontestável para uma alimentação saudável", alerta a nutricionista. Optar por comer pequenas quantidades de alimentos várias vezes ao dia (idealmente, de três em três horas) é, por essa razão, uma estratégia muito útil no controlo do peso. Segundo a especialista, vários estudos têm mostrado também que quando estas merendas contêm quantidades moderadas de proteína podem ter um poder saciante ainda maior.

Os cuidados a ter ao jantar

A última refeição do dia deve incluir alimentos de baixa densidade energética. "Comer de forma mais ligeira ao jantar poderá ser uma boa estratégia, uma vez que uma digestão "atarefada" poderá comprometer a qualidade do sono. Além disso, à noite, tendencialmente gastamos menos energia, pelo que não necessitamos de uma refeição muito calórica", explica Inês Santos. Para garantir um jantar saudável deverá seguir os seguintes cuidados: "privilegie o consumo de hortícolas sob a forma de sopa e/ou salada, inclua uma fonte proteica como carne magra (frango ou peru, por exemplo), peixe, ovo ou leguminosas (grão de bico ou ervilhas, por exemplo) e não se esqueça dos hidratos de carbono complexos como o arroz integral ou a quinoa para uma refeição completa", recomenda a nutricionista.

Contudo, é importante não nos deitarmos com fome, visto que esta também pode comprometer o descanso noturno. Faça uma pequena ceia.

E na hora de praticar exercício?

A melhor estratégia a adotar para uma rotina de atividade física saudável e eficaz é a introdução gradual do exercício. "Quanto mais drástica for a redução do peso, maior é a tendência para a recuperação do peso e, portanto, mais facilmente se retorna ao peso inicial", alerta Hugo Vieira Pereira, fisiologista do exercício. Respeitar os períodos de descanso é outro cuidado fundamental. "O repouso desempenha um papel tão importante como o exercício e a alimentação. Dependendo da intensidade do esforço realizado, treinar em dias consecutivos pode não estar ao alcance da maioria das pessoas", alerta o especialista. A escolha adequada do exercício ou modalidade que vai praticar é outro cuidado que não deve descurar. "O exercício deve ser adequado não só às características da pessoa, como aos objetivos e às preferências", sublinha Hugo Vieira Silva, deixando alguns truques que podem aumentar a motivação: "envolver familiares ou amigos, sem fazer, no entanto, que o exercício dependa exclusivamente destes, e estabelecer objetivos claros – como por exemplo, definir o número de treinos por semana, o número de passos, no caso da caminhada, ou o número de quilómetros percorridos, no caso da corrida". O especialista lembra ainda a importância do exercício físico num processo de perda de peso: "A inclusão de exercício no programa de gestão do peso aumenta drasticamente a probabilidade do sucesso a longo prazo". ▪

IRS

Finanças pessoais

Desde o dia 1 de abril que é possível entregar a sua declaração de IRS, contudo, nesta altura, continuam a surgir dúvidas frequentes. Se ainda não apresentou, ainda vai a tempo!

Ao contrário dos anos anteriores, em 2017 existe apenas um único prazo para entregar a declaração de IRS, independentemente do tipo dos rendimentos e da forma escolhida para a entrega da declaração (online ou em papel). Assim, todos os contribuintes devem entregar o IRS até 31 de maio de 2017.

Ainda não entregou? Nós ajudamos! IRS 2017

Decida se vai entregar a declaração através da internet ou em papel: Pela internet tem mais vantagens pois há a opção de pré-preenchimento dos dados; um simulador de IRS a pagar e, caso tenha reembolso, é efetuado de forma mais rápida. Se entregar em papel deve utilizar uma caligrafia legível e, numa primeira fase, preencher a lápis para que, caso necessite de corrigir valores, possa fazê-lo sem ter de comprar um novo impresso. A declaração em papel pode ser entregue nas Finanças ou juntas de freguesia.

Pedir a senha de acesso ao Portal das Finanças: Se decidir entregar a sua declaração através do Portal das Finanças, deve pedir uma senha de acesso ao mesmo. Deve fazê-lo com antecedência, pois pode demorar cinco dias a chegar.

Preencher o Modelo 3 e os anexos que se apliquem à sua situação: A declaração de IRS a entregar é o Modelo 3, à qual se deve juntar os respetivos anexos, consoante o tipo de rendimentos do contribuinte.

Confirmar as suas despesas para usufruir dos benefícios fiscais.

Reunir todos os documentos necessários: Para além do Modelo 3 e dos respetivos anexos, deverá reunir os seus dados pessoais; as declarações de rendimentos; os comprovativos das despesas dedutíveis do ano anterior e a senha das finanças.

Obter o comprovativo de entrega através do Portal das Finanças.

Confirmar que recebeu o reembolso: Se tiver direito a reembolso do IRS este é feito até 31 de julho.

Prepare tudo para o próximo ano IRS 2018

Reúna os seguintes documentos para preencher o IRS anual:
- Cartão de cidadão/Bilhete de identidade (do sujeito passivo, do cônjuge e dependentes e/ou ascendentes);
- NIF - Número de contribuinte;
- Senha do portal das Finanças (para entrega de IRS online);
- Declarações de rendimentos e de retenção na fonte enviadas pelo empregador;
- Declarações de rendimentos prediais;
- Declarações de rendimentos de reformas/pensões;
- Faturas com NIF das despesas dedutíveis efetuadas no ano anterior;
- IBAN (para possível reembolso de IRS na conta bancária).

ANOTE!

Não se esqueça de quais são as despesas dedutíveis: saúde, habitação, educação, pensões de alimentos, IVA de faturas, PPR e donativos. ▪

Sugestões para um dia de refeições saudáveis sem alterar o orçamento familiar?

Dicas

1. Comece o almoço e o jantar a comer sopa rica em hortaliças e legumes. Aposte em hortícolas de cores vivas, ricas em vitaminas e minerais como brócolos, couve lombarda ou roxa, pimentos, cenouras, etc.
2. Inclua a salada como acompanhamento.
3. Substitua os doces por uma peça de fruta rica em vitamina C (laranja, kiwi, tangerina, morango, maçã, entre outras).
4. Coma fruta e hortícolas cruas (por exemplo, cenouras) entre as refeições.
5. Acrescente alface ou tomate às sandes.
6. Evite aperitivos ricos em sal e gordura (como queijos ou patés) durante as entradas.
7. Experimente novas receitas que apostem em legumes, hortaliças e fruta.
8. Substitua os néctares e os refrigerantes por sumo 100% de fruta. Não se esqueça de que os sumos naturais devem ser bebidos, preferencialmente, assim que são feitos; passado algum tempo, perdem a sua riqueza em vitaminas.

ESTAMOS A RECRUTAR COLABORADORES COMERCIAIS E EDITORIAIS

Os candidatos devem enviar CV com portefólio e disponibilidade para: geral@jornalatual.pt

Novo Nissan Micra

Acaba de ser apresentada a quinta geração do Nissan Micra, um modelo com linhas totalmente modernas e apelativas.
A Nissan comercializa o Micra com dois motores, um a gasolina com 900 c.c., e um turbo diesel com 1500 c.c., ambos com uma potência de 90 cv. Estão disponíveis quatro níveis de equipamento (Visia+, Acenta, N-Connecta e Tekna). Os preços variam entre 15.400 e 18.200 euros, para as versões a gasolina, e entre 19.600 e 22.400 euros, para as versões diesel.
Este Nissan apresenta um leque alargado de equipamento, desde equipamento de conforto até aos sistemas de apoio à condução, passando por sistemas de segurança ativa e passiva de última geração, mesmo na versão base (Visia+).
Na versão N-Connecta sobressai o sistema de infotainment da Nissan, designado Nissan Connect, que integra sistema de navegação 3D, apps, tecnologia Google Send to Car e ecrã sensível ao toque com 7 polegadas. Também se evidenciam os sistemas de apoio à condução como o limitador de velocidade, controlo ativo da trajetória e controlo ativo de condução.
Na versão Tekna, destaca-se o sistema anti-colisão frontal com deteção de peões, regulador automático dos máximos, aviso e prevenção de mudança de faixa de rodagem e identificador de sinais de trânsito (versão Tekna).
A Nissan disponibiliza um programa de personalização com mais 100 combinações possíveis para personalizar o interior e exterior do mais recente produto da marca japonesa. ▪

Mobilidade Sustentável Moda ou Ideologia?

Mobilidade

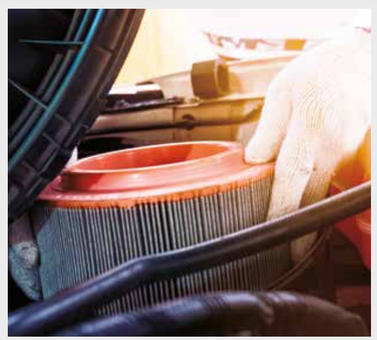
Sustentabilidade é uma das palavras que está na moda e é muitas vezes usada quando se fala de mobilidade. Mas o que será que quer dizer?

Texto Luís Miranda Torres

Cada vez mais ouve-se falar de mobilidade sustentável. Já pensou no que quer dizer? De uma forma simples, sustentabilidade pode ser definida como a capacidade de o ser humano interagir com o planeta, preservando o meio ambiente sem comprometer os recursos naturais das gerações futuras. É importante que o ser humano tenha consciência de que o planeta tem limites, sendo desejável que cada um contribua ativamente na proteção do ambiente.
No que respeita à mobilidade, passando das definições à prática, cada um pode e deve escolher qual ou quais os meios de transporte mais adequados às suas necessidades e interesses, não esquecendo o respetivo impacto ambiental. Se, por vezes não é fácil encontrar boas soluções, em muitas outras não se adotam melhores, porque não estamos dispostos a alterar os padrões de comodidade aos quais nos fomos fidelizando. Isso constata-se, por exemplo, nas opções de compra de uma viatura, em que os fatores relacionados com ecologia ficam para o final da lista dos critérios de escolha, o que leva muitas vezes à compra de automóveis com características pouco ajustadas às necessidades reais dos seus utilizadores.
Atualmente, na Europa, a taxa de ocupação média dos automóveis é inferior a dois passageiros, o que contribui significativamente para o congestionamento à entrada e saída das grandes cidades, problema que acarreta não só custos financeiros elevados para a sociedade mas também para o meio ambiente, através da emissão de gases de escape dos veículos. Segundo previsões da ONU, o parque automóvel tem tendência para aumentar, bem como a densidade populacional nos grandes centros urbanos, cenário que deixa antever ainda maiores desafios no futuro.
Os fabricantes de automóveis têm e terão um papel fundamental neste capítulo, contribuindo com o desenvolvimento de veículos mais eficientes e até autónomos (nas próximas décadas), que exigirão cidades com infraestruturas mais desenvolvidas, compatíveis com estes veículos do futuro.
A mobilidade sustentável exige, certamente, tecnologia, políticas e estratégias, mas, acima de tudo, o empenho de todos os que circulam no planeta. ▪

Pólen - Proteja o habitáculo do seu automóvel

Se não troca o filtro de ar do habitáculo do seu automóvel, fique a saber que está a descurar o seu conforto e a sua saúde.
Com a chegada da primavera, chegam as temperaturas mais agradáveis, mas também uma maior propensão para o aparecimento das alergias devido aos pólenes de árvores que pairam no ar, que podem causar problemas ao nível da respiração e da visão.
Estas alergias podem ser perigosas para quem conduz, uma vez que os seus efeitos (comichão nos olhos e espirros sucessivos) podem reduzir a atenção à estrada e aumentar o risco de acidente.
Os filtros de ar do habitáculo devem ser substituídos periodicamente, de acordo com o recomendado pela marca, para impedir a acumulação de partículas e bactérias. Os filtros com elementos de carbono ativo são melhores para reter gases, odores e bactérias. Através das suas camadas de microfibras com carga electroestática e do carvão ativo, absorvem as mais ínfimas partículas que se deslocam no ar. Se mantidos em boas condições, estes componentes permitem manter a qualidade do ar interior do habitáculo, aumentando o conforto e o bem estar a bordo. ▪



"Sou uma pessoa feliz"

À conversa com Fátima Lopes

Diz que tem "a mania da pontualidade britânica" e à hora marcada recebeu o Atual no seu gabinete na TVI. Aos 47 anos e no auge da carreira, garante que nunca se deslumbrou. Numa conversa intimista, a apresentadora fala de si, do seu percurso, de Deus... e de amor.

Texto Nuno Pinto Martins

Está no ar com três programas – "A Tarde é Sua" e "Let's Dance" na TVI e "Amor em Tempo de Crise" na TVI 24. Consegue arranjar tempo para si?
Consigo. E tenho mesmo que arranjar, senão não consigo fazer estas coisas todas. Tudo depende de uma palavra: organização. Tenho de ser muito organizada e capaz de rentabilizar muito bem o tempo.

No seu site, Simply Flow, dá conselhos de saúde e bem estar. Como é que se mantém sã e em forma?
Faço yoga três vezes por semana, meditação e vou às consultas com os meus especialistas. Tenho que estar bem e para isso não posso prescindir do que me dá equilíbrio, saúde e frescura mental, porque senão levo o dobro do tempo a fazer as coisas.

> "Não sou de dizer que "não" por medo, vou sempre experimentar. Nem que seja para, a seguir, dizer: "não tenho jeito" ou "não gostei".

A família não lhe cobra as ausências?
Não. Quando chego a casa coloco os telefones no silêncio. Estou mesmo só para a família. Não vale a pena ligarem-me, não atendo. Não vivo só para trabalhar, senão torno-me infeliz. Sou uma pessoa feliz porque não abro mão do equilíbrio nas várias áreas da minha vida. Não quero ser só trabalho. Amo a minha família mais do que tudo e adoro o que faço.

Há mais de 20 anos que "entra" em casa dos portugueses. A Fátima que se estreou como apresentadora no "Perdoa-me" da SIC, em 1994, é muito diferente da Fátima do "A Tarde é Sua" na TVI, em 2017?
É muito diferente no que respeita à maturidade e ao crescimento, não a nível de personalidade, porque continuo a mesma pessoa. Não me deslumbrei, não tirei os pés do chão, continuo a reger a vida pelos mesmos valores e princípios que os meus pais me ensinaram. Tenho o maior orgulho nas minhas raízes, são humildes mas foram elas que fizeram de mim a pessoa que sou. Hoje sou muito mais madura e sábia, sei muito bem o que quero e não quero.

Curiosamente, começou a fazer TV quase por acaso...
Não estava nada nos planos, achei que o [Emídio] Rangel estava a brincar comigo quando me convidou (risos). Não sou de dizer que "não" por medo, vou sempre experimentar. Nem que seja para, a seguir, dizer: "não tenho jeito" ou "não gostei". Lembro-me que fui nervosíssima fazer um casting de manhã e, ao fim da tarde, ligaram-me a dizer que tinha sido selecionada. Depois deram-me uma semana para aprender a ler o teleponto e estreei-me em "prime time".

Considera-se uma mulher de sorte ou a sorte constrói-se?
A sorte constrói-se. Trabalho muito. As coisas não me foram dadas de mão beijada. É preciso muita dedicação. Tenho que ser capaz de transmitir no ecrã quem sou, não criei uma personagem. Sou a mesma pessoa dentro e fora do ecrã.

Outra faceta sua é a de escritora. Tem seis livros publicados, onde o amor é um dos temas recorrentes. É uma romântica?
Sou, muito. Valorizo muito o amor, os afetos, a ligação entre as pessoas. Mas sobretudo o amor. Há muita gente mal amada. Sou afetiva por natureza, uma mulher de abraços. E sou muito transparente, toda a gente percebe quando gosto e quando não gosto.

Nasceu a 13 de maio. Só podia chamar-se Fátima e ser católica... Nunca se desiludiu com 'Ele'?
Não é por às vezes as coisas não correrem como desejei que vou olhar para cima e zangar-me. O que peço, nesses momentos, é que seja mais rápido o meu processo de compreensão, o porquê de ter vivido aquilo.

O que é que resta da menina que cresceu entre o Barreiro e Moçambique?
A alegria - porque graças a Deus sou muito bem disposta e tenho imenso sentido de humor -, a sede de viver - gosto muito de viver - e a mesma menina de afetos que fui sempre. Fui sempre de colo, de mimo, de dar e receber e permaneço assim.

Curiosidade

Prefere passar férias no Alentejo, Minho, Trás-os-Montes... em Portugal.

Sei que foi uma adolescente teimosa. Dava muitas dores de cabeça aos seus pais?
Nunca dei dores de cabeça aos meus pais, a minha mãe disse-me muitas vezes que fui muito fácil de criar. Nunca fui de criar conflitos. Mas como boa taurina, era muito teimosa. Depois a vida foi-me dando muita pancada até eu perceber que, às vezes, não é a preto nem branco, pode ser cinzento. Hoje sou mais flexível e tolerante, aceito a diferença.

O que é que herdou dos seus pais? E que herança espera deixar aos seus filhos?
Dos meus pais herdei os princípios e valores. Ser verdadeira, honesta, trabalhadora, resiliente, tolerante, tudo isto aprendi com eles. Espero passar aos meus filhos a mesma herança que recebi. Porque se receberem a mesma vão ser boas pessoas. Mais do que serem profissionais de excelência, quero que sejam boas pessoas. ▪

As vastas paisagens do Grande Lago

Alqueva

O Alentejo foi alvo de uma grande transformação. Onde antes corria fino o Guadiana encontra agora um rio largo que vai engrossar a albufeira do Alqueva e modificar para sempre a paisagem. Acompanhe-nos neste passeio onde os castelos marcam a paisagem e onde a água é o elemento principal.

Texto Paula Oliveira Silva

Se há passeio que deve ser feito na Primavera é este que dá a volta à albufeira do Alqueva, no Alentejo. Os campos estão verdes, as flores começam a colorir a paisagem e o calor ainda é suportável. Para conhecer este pedaço de Alentejo, sugerimos um passeio de carro de 125 km em formato de anel. Quer isto dizer que vários podem ser os pontos de partida.

Para nós, o passeio começou e acabou em Monsaraz. Nesta zona de raia não são de estranhar os castelos e fortalezas, símbolos da nossa soberania que imprimem uma certa robustez à paisagem.

Se, por obra do acaso, tiver a sorte de ouvir o cante alentejano, deixe-se guiar e aprecie. Não é todos os dias que se assiste a um espetáculo espontâneo ao vivo. Em Mourão, é costume haver cantorias na Adega Velha, onde ainda é servido vinho da talha, uma herança romana. Bilhetes não há, por isso se forem horas de almoço tente aqui a sua sorte.

De povoação em povoação, o visitante vai conhecendo as histórias locais, como a da recente Aldeia da Luz, construída de raíz para receber os habitantes da antiga povoação que ficou debaixo das águas do Guadiana. A estrada de alcatrão termina abrutamente por detrás da igreja e indica o caminho da primitiva localidade.

Já Moura, como o nome indica, é o local indicado para partir à descoberta da presença árabe na região. No guia de viagem vai saber o que procurar quando lá chegar.

Passeio por terras do Alqueva que se preze não pode descurar o paredão da barragem, qual espécie de funil gigante. À indicação da aldeia que deu o nome à barragem, siga o conselho e faça o desvio, quanto mais não seja para constatar como aqui o tempo anda mesmo devagar. E como é de água que fala este passeio, está na altura de procurar pela Amieira Marina. Se está com tempo e vontade de um passeio de barco aproveite agora. Poderá inclusive passar a noite num barco-casa a ver estrelas. Não é um cliché romântico, é mesmo verdade.

Alguns concelhos em redor do Alqueva, como Moura, Portel e Reguengos de Monsaraz, juntaram-se para promover o magnífico céu estrelado do Alentejo. Com o céu limpo e sem a interferência da poluição luminosa das grandes cidades é possível observar toda a beleza do firmamento. ▪

Plano de fim-de-semana

9h00 - Monsaraz
Ao longo dos séculos pouco mudou em Monsaraz, uma vila medieval amuralhada com ruas de xisto, fachadas de cal e lojas de artesanato. A vista teve, sem dúvida, a maior alteração. Esta antiga sentinela do Guadiana é atualmente um miradouro privilegiado para um braço do maior lago artificial da Europa que veio pintar de azul a paisagem.

10h30 – Mourão
Na margem esquerda do Guadiana fica esta vila que, em tempos mais recuados, também fazia a defesa desta zona de fronteira a partir do seu forte. Povoação fundada pelos árabes, herdou a tradição das chaminés mouriscas que já são uma verdadeira atração. Uma das maiores tem três metros de altura e um metro de diâmetro.

11h30 – Aldeia da Luz
A atual aldeia teve de ser edificada de raíz a um quilómetro de distância da original, que ficou submersa com o enchimento da barragem. O que não se afundou foram as memórias da primeira povoação, guardadas no museu local. De 2002, altura do realojamento, até agora, o que terá mudado na vida dos habitantes? Descubra por si.

13h00 – Moura
Reza a lenda que Salúquia, princesa moura, se atirou da torre do castelo de Moura quando descobriu que tinha aberto a porta, não ao seu noivo, de quem estava à esperava, mas sim a cristãos mascarados de mouros que tomaram o castelo. A lenda pode nem ter fundamento histórico, mas não há dúvidas quanto à presença árabe na cidade. Um dos testemunhos desses tempos fica na Mouraria e é um poço árabe do século XIV. Ainda na cidade, não perca o museu do azeite situado num antigo lagar.

15h00 – Alqueva (paredão)
Não pode dizer que veio ao "Alqueva" sem ter parado o carro junto à barragem para admirar a relação de força entre a natureza e a engenharia. O "miradouro" fica 96 metros acima das fundações. Arrepiante, a força com que corre a água.

15h30 – Amieira Marina
Local de partida da grande maioria das embarcações que sulcam estas águas. É aqui que encontra a maior infraestrutura náutica do Alqueva. Tem um restaurante de apoio.

16h30 – Reguengos de Monsaraz
Para a experiência alentejana ser completa, há que referir o vinho. Nos arredores de Reguengos situa-se a Herdade do Esporão. Nada como passear pelas vinhas, visitar as adegas e caves e terminar no restaurante.

Gastronomia típica

A magia da cozinha alentejana está na transformação de ingredientes "pobres" - como o pão, o alho, as ervas aromáticas e o azeite - em pratos ricos, como as acordas e as migas. O porco e o borrego são reis a mesa e nos petiscos os enchidos e os queijos à base de leite de ovelha e cabra não podem faltar.

» Restaurante Adega Velha - Mourão
preço médio 15€
» Restaurante Seara - Alqueva
preço médio 25€
» Restaurante Sabores de Monsaraz
preço médio 25€

CAMPANHA MOBILIDADE ESPECIAL SENIORES

GRANDE OPORTUNIDADE

Stannah

"Aproveite esta campanha especial nas soluções de mobilidade Stannah para leitores Jornal Atual. Você merece ser feliz, merece viver sem dificuldades!"

SCOOTERS DE MOBILIDADE

Recuperar a sua vida agora custa muito menos!
As scooters de mobilidade elétricas trazem um nova liberdade e independência. Agora, sempre que quiser, pode ir às compras, ao café, passear e visitar os seus familiares ou amigos. Circulam em passeios.

POUPE ATÉ **-1000€** + oferta

EXCLUSIVO Leitores Jornal Atual

ELEVADORES DE ESCADAS

Os simples, seguros e modernos elevadores de escadas são a sua oportunidade de desfrutar do seu lar novamente!

- Muito fácil de utilizar
- Elimina o risco de queda nas escadas
- Suba e desça as escadas sem qualquer esforço
- Funciona em caso de falha de energia

POUPE ATÉ **-1000€** + oferta

EXCLUSIVO Leitores Jornal Atual

Stannah instala num dia!

NÃO CAIA NA BANHEIRA!

BANHEIRA ALTA COM PORTA

A banheira alta com porta permite entrar e sair da banheira sem esforço, sem necessidade de elevar as pernas! Fazemos todo o trabalho. Sem confusão e não necessita modificar a tijoleira. Removemos a sua antiga banheira.

- Base antiderrapante
- Assento incorporado
- Permite tomar banho sem esforço
- Alivia as dores
- Relaxa os músculos - ajuda o coração
- Promove um sono descansado
- Adapta-se a qualquer espaço de banheira

POUPE **-500€** + oferta

EXCLUSIVO Leitores Jornal Atual

Fácil entrar e sair!

Stannah instala num dia!

3OFSATU10417

OFERTA

TV FHD led 22"

EXCLUSIVO LEITORES JORNAL ATUAL

Campanha válida na compra de Elevadores de Escadas, Soluções de Banhos ou Scooters de Mobilidade. Sem efeitos retroativos
Ofertas limitadas ao stock existente. Imagens meramente ilustrativas.

Receba o Guia de Soluções de Mobilidade em casa, gratuitamente!

tel: **808 918 388**

Custo de chamada local

As campanhas apresentadas nesta comunicação têm validade de um mês e não são acumuláveis com outros descontos ou campanhas em vigor

EXCLUSIVO LEITORES JORNAL ATUAL

50 min.

4 pessoas

TROUXAS DE ERVILHAS COM OVO ESCALFADO

FOX TV

Tia Cátia

INGREDIENTES

600 g de ervilhas
4 ovos
100 g de bacon
1/2 chouriço corrente
1 cebola
2 dentes de alho
1 alface
3 colheres de sopa de vinho branco
1 folha de louro
1 tomate
Azeite q.b.
Sal q.b.
Vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

1. Pique muito bem uma cebola e dois dentes de alho e leve-os a refogar em bastante azeite.

2. Corte o bacon em cubos pequenos e junte-o ao tacho. Pele e retire as sementes do tomate, corte em pedaços e acrescente-o ao tacho.

3. Adicione as ervilhas, refresque com vinho branco e deixe cozinhar cerca de 30 minutos.

4. Durante esse tempo, num tacho com água a ferver temperada com sal, mergulhe as folhas de alface durante dois minutos. Depois, mergulhe-as num recipiente com água e gelo para parar a cozedura.

5. Para retirar o excesso de água, disponha-as em papel de cozinha.

6. Escalfe os ovos em água com um pouco de vinagre e uma pitada de sal.

7. Numa frigideira, toste rodelas de chouriço.

8. Para finalizar, forre uma taça pequena com duas folhas de alface, deite o ovo escalfado, as ervilhas e feche com as folhas de forma a ficar um embrulho.

9. Vire a taça para um prato e decore a trouxa com rodelas de chouriço. ▪

O que fazer com as sobras?

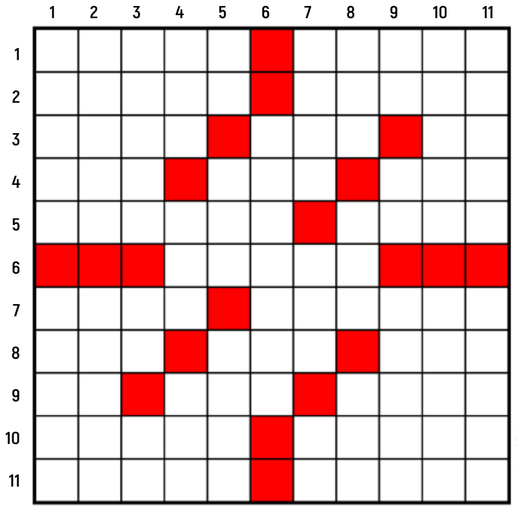
Dicas

Se sobrar recheio desta receita, pode aproveitá-lo para um novo prato.
Coloque todas as sobras num processador ou robô de cozinha, pique tudo e, se necessário, acrescente pão ralado para adicionar consistência à massa.
Faça pequenas bolas, passe-as primeiro por farinha, depois por ovo batido e, por fim, pelo pão ralado.
Frite em óleo bem quente até ficarem douradas e deixe-as escorrer sobre papel absorvente.

Comida com alma e dedicação

A conhecida apresentadora do programa culinário "Os Segredos da Tia Cátia" nasceu em Lisboa, em 1972. Com três irmãos mais velhos, foi na cozinha que encontrou talento para se fazer notar na família. Após ter trabalhado na área de Marketing e Comunicação, já casada e mãe de dois filhos, Cátia Goarmon ficou desempregada e decidiu concorrer ao MasterChef.
Com simpatia, alegria e talento tornou-se numa das chefs preferidas do público. Hoje é estrela no 24Kitchen e está prestes a publicar o segundo livro de receitas.
Tia Cátia consegue transformar pratos sofisticados em receitas simples e acessíveis e ensina-nos como uma receita de todos os dias pode resultar numa obra de arte.

PALAVRAS CRUZADAS



Por: Paulo Freixinho

HORIZONTAIS: 1 - O nome deste jornal. Os filhos. 2 - Canção e dança populares, um tanto dolentes, provenientes de Cabo Verde. Atrever-se a. 3 - Interjeição que designa repulsa ou raiva. Dá mios. Senhor (abrev.). 4 - Aperta com nó. Senão. Utiliza. 5 - Deixar escapar. Texto ou conteúdo de um escrito. 6 - Escolhe. 7 - Pundonor. Rir sem fazer ruído. 8 - Camareira. Espaço de 24 horas. Ave pernalta corredora. 9 - Milímetro (abrev.). Desloca-se no ar. Matéria corante azul de origem vegetal. 10 - Vale rodeado de montanhas. Metal branco e precioso. 11 - Debruar. Ir rodando.

VERTICAIS: Plantio de amieiros. Frouxo. 2 - Bolo de farinha entremeado de carne, peixe, fruta ou compota. Versejar. 3 - Dar urros. Caminhava para lá. Centilitro (abrev.). 4 - Nome feminino. Prefixo (Terra). Caminho. 5 - Los Angeles (abrev.). Erradamente. Legar. 6 - Cheiro do mar, na vazante. 7 - Visto que. Cidade da costa da Índia, conquistada por Afonso de Albuquerque em 1510. Presidente da República (abrev.). 8 - Caminho numa povoação. Possuir. Argola. 9 - Eles. União Europeia (sigla). Relativo aos rins. 10 - Frouxo. Segue o exemplo de. 11 - Enganar-se. Triturar.

SOPA DE LETRAS

R	V	A	R	S	R	R	M	A	A	M	R
V	I	S	I	O	M	E	T	R	I	A	A
Á	S	O	B	R	O	L	H	O	M	E	O
V	I	I	L	P	I	O	I	A	D	L	O
H	B	A	A	H	A	H	R	Í	R	R	L
H	I	L	O	R	A	I	O	C	V	B	T
S	L	R	A	E	M	R	S	A	E	O	G
A	I	G	O	L	O	M	L	A	T	F	O
O	D	D	P	C	B	I	A	T	G	I	S
R	A	V	I	T	C	E	P	S	R	E	P
M	D	S	L	R	A	Í	A	I	I	T	M
C	E	N	Á	R	I	O	S	V	D	V	R

VISTA
PAISAGEM
PERSPECTIVA
OLHAR
OFTALMOLOGIA
CENÁRIO
VISIBILIDADE
VISIOMETRIA
MIRAMAR
COROÍDEA
IRIS
SOBROLHO

SUDOKU

	3					7		1
7					1			
4	9		2	3	7		8	6
6			8				9	
	1			7	2	3		4
9		4		1				5
		9	5		8		7	
3			1				5	8
2		5			3	4		

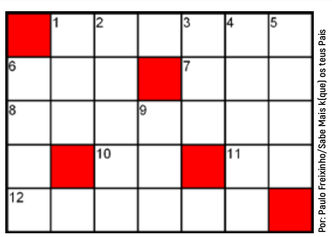
7					6		2	
8	6		2			4		1
		4		1	9	5		
	8	3			1		5	4
4			9	7				3
5			3				6	
		2		6	8	9	1	
		8						
	7	9	1	4		8	3	

NÍVEL INTERMÉDIO

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS CRUZADAS

Vamos começar? Prepara-te então, vai buscar um lápis!



Por: Paulo Freixinho/Sabe Mais Kiçua) os teus Pais

FREEPIK.COM

HORIZONTAIS:
1. Tubérculo comestível que cresce debaixo da terra (há quem chame isso a um nariz grosso). 6. Substância doce produzida pelas abelhas. 7. Antónimo de «vai». 8. Sinónimo de «abraço» (será que os teus pais sabem esta?). 10. Vogais da palavra «jejum». 11. Pronome pessoal que designa a segunda pessoa do singular. 12. Que foi cozinhado no forno ou na brasa (já deves ter comido um frango assim).

VERTICAIS:
1. Antónimo de «mal». 2. Cadeia de montanhas do Sul da Europa Central (se não souberes, pede ajuda aos teus pais). 3. A galinha é uma (...). 4. Conjunto de frases escritas. 5. Gostou muito de. 6. Quando vamos de viagem, é nela que transportamos as nossas roupas. 9. É o satélite natural da Terra, tem quatro fases e dizem que é "mentirosa".

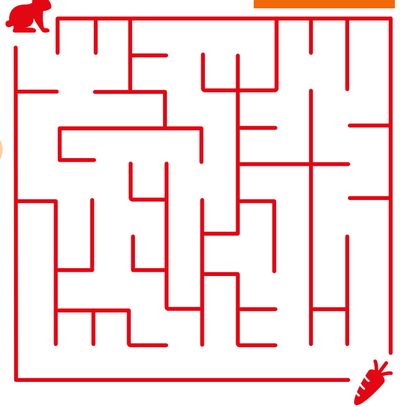
PARA RIR

Uma anedota para contares aos teus amigos!

A professora tenta ensinar matemática ao Joãozinho.
- Se eu te der 4 chocolates hoje e mais 3 amanhã, tu vais ficar com... com.... com....
E o Joãozinho:
- Contente!

LABIRINTO

Encontra-me do outro lado!



Qual é coisa, qual é ela, que tem uma perna mais comprida que a outra, e noite e dia anda sem parar?

O relógio!

SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS
HORIZONTAIS: 1 - Atual. Prole. 2 - Morna. Ousar. 3 - Irra. Mia. Sr. 4 - Ata. Mas. Usa. 5 - Largar. Teor. 6 - Elege. 7 - Brio. Sorrir. 8 - Aia. Dia. Ema. 9 - Mm. Voa. Anil. 10 - Bacia. Prata. 11 - Orlar. Rolar.
VERTICAIS: 1 - Amial. Bambo. 2 - Torta. Rimar. 3 - Urrar. Ia. Cl. 4 - Ana. Geo. Via. 5 - LA. Mal. Doar. 6 - Maresia. 7 - Pois. Goa. PR. 8 - Rua. Ter. Aro. 9 - Os. UE. Renal. 10 - Lasso. Imita. 11 - Errar. Ralar.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS
HORIZONTAIS: 1. Batata. 6. Mel. 7. Vem. 8. Amplexo. 10. EU. 11. Tu. 12. Assado. | VERTICAIS: 1. Bem. 2. Alpes. 3. Ave. 4. Texto. 5. Amou. 6. Mala. 9. Lua.

SOPA DE LETRAS
HORIZONTAIS: Visiometria; Sobrolho; Oftalmologia; Perspectiva; Cenário. | VERTICAIS: Visibilidade; Vista. | DIAGONAIS: Miramar; Coroídea; Íris; Olhar; Paisagem.

8	3	2	6	9	5	7	4	1
7	5	6	4	8	1	9	3	2
4	9	1	2	3	7	5	8	6
6	2	3	8	5	4	1	9	7
5	1	8	9	7	2	3	6	4
9	7	4	3	1	6	8	2	5
1	4	9	5	2	8	6	7	3
3	6	7	1	4	9	2	5	8
2	8	5	7	6	3	4	1	9

7	9	1	4	5	6	3	2	8
8	6	5	2	3	7	4	9	1
2	3	4	8	1	9	5	7	6
9	8	3	6	2	1	7	5	4
4	1	6	9	7	5	2	8	3
5	2	7	3	8	4	1	6	9
3	4	2	5	6	8	9	1	7
1	5	8	7	9	3	6	4	2
6	7	9	1	4	2	8	3	5

HORÓSCOPO
27 abril a 4 maio

Margarida Fernandes
www.tarologamargaridafernandes.com

De 21/03 a 21/04 | CARNEIRO

O seu coração não está certo do que pretende e isso fará com que se sinta desiludido com a vida que tem. Há um sentimento de querer e não poder. Financeiramente acabe com despesas. Instabilidade emocional.

TOURO | De 21/04 a 20/05

Esta semana tende a desiludir-se facilmente e a perder o controlo das suas emoções. Estabilize as suas energias. Financeiramente poderá finalizar uma dívida. Relativamente à saúde, encontra-se sujeito a quebras.

De 21/05 a 20/06 | GÉMEOS

Inesperadamente poderá ter notícias de alguém que há muito não fala. Cuidado, pois poderá trazer confusão à sua vida. Há assuntos que têm de ser esclarecidos. Financeiramente está estagnado. Sujeito a alergias.

CARANGUEJO | De 21/06 a 22/07

Seja mais direto quanto às suas intenções numa relação. Poderá sofrer descontrolos emocionais. Afaste-se das pessoas que apenas querem o que é seu. Financeiramente tenha cautela com gastos. Dores nos joelhos.

De 23/07 a 22/08 | LEÃO

Tende a prender-se a desgostos e por isso cria medos em avançar. O Universo trará até si uma novidade que poderá mudar a sua vida. Adapte-se ao que aí vem. Financeiramente conte com lutas. Faça um check-up.

VIRGEM | De 23/08 a 22/09

A sua vida amorosa poderá ser colocada em causa, mas conseguirá tomar as decisões certas para si. Tenha cuidado com as falsidades ao seu redor.Financeiramente conte com oscilações. Esteja atento a sintomas.

De 23/09 a 22/10 | BALANÇA

Terá notícias de alguém que não vê há algum tempo. Poderá aliar-se a esta amizade e manter secretismos ao seu redor. A sua cabeça parece não acompanhar a atividade laboral. Cuidado com a ansiedade.

ESCORPIÃO | De 23/10 a 21/11

Os sentimentos falarão mais alto e prepare-se para um início de semana bastante feliz. Clarifique as situações e não deixe nada por dizer. Financeiramente está estável. Especial atenção a órgãos duplos.

De 22/11 a 21/12 | SAGITÁRIO

Semana difícil. Inicia com términos e discussões. Poderá manter uma relação secreta, em que você dominará. Necessita de mais dedicação da sua parte. Financeiramente conte com ajudas. Beba mais água.

CAPRICÓRNIO | De 22/12 a 21/01

Estará instável. Os seus ciúmes poderão prejudicar a sua vida amorosa e por isso afasta-se. Mantenha-se reservado quanto aos seus movimentos e trunfos. Financeiramente conte com um extra. Dores na garganta.

De 22/01 a 19/02 | AQUÁRIO

A sua vida sentimental precisa de ser responsabilizada. Tende a amizades novas, mas de pouca dura. Não fale sobre novos projetos e planos. Financeiramente pague despesas. Instabilidade energética.

PEIXES | De 20/02 a 20/03

A sua vida amorosa parece não ter desenvolvimentos felizes. No entanto a meio da semana chegarão até si informações que lhe trazem lutas interiores e apaixonadas. Financeiramente terá estabilidade. Dores reumáticas.

LISBOA

GRÁTIS
CINEMA + VÍDEO
Café C/ Filmes - a Educação Proibida ▪ 27 abril ▪ Teatro-Cine de Torres Vedras

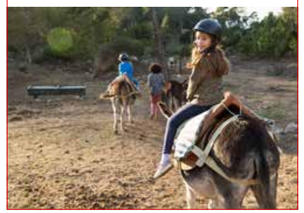
CONCERTOS
À la joie ... Um recital em festa! ▪ 27 abril ▪ Museu Nacional da Música ▪ €5

BEM ESTAR
3ª edição - Caminhada noturna - Os Teatros de Lisboa ▪ 27 abril ▪ Sé Catedral de Lisboa (ponto de encontro) ▪ €8 ▪ 19h30 (início) 960 452 371 e 937 707 314

GRÁTIS
CONCERTOS
Live Music - Supreme Sounk ▪ 28 e 29 abril ▪ Hard Rock Cafe Lisboa

NATUREZA + BEM ESTAR
Caminhada e Visita ao Jardim Botânico ▪ 29 abril ▪ Jardim Botânico da Universidade de Lisboa ▪ €10 ▪ 9h30 ▪ 934 352 107 e 962 802 114

NATUREZA + INFANTIL
Aqui Há Burro! ▪ 29 abril ▪ Convento dos Capuchos, Sintra ▪ €10 219 237 300



PORTALEGRE

CONCERTOS
Beatriz Pessoa ▪ 28 abril ▪ Quina das Beatas ▪ €4 ▪ 23h

ÉVORA

CLUBBING
5as com Estilo Rock&Road ▪ 27 e 28 abril ▪ Sociedade Harmonia Eborense

CONCERTOS
Tour 30 anos ▪ 27 e 28 abril ▪ Fiape, Estremoz

CONCERTOS
Ana Moura ▪ 30 abril ▪ Parque De Feiras De Estremoz

NATUREZA + BEM ESTAR
Passeio Pedestre ▪ 30 abril Mora

MERCADOS + FEIRAS
Feira (I)limitada ▪ 3 maio ▪ Universidade de Évora

SETÚBAL

GRÁTIS
CONCERTOS
Trio André Ferreira JAZZ'me ▪ 27 e 28 abril ▪ Cine Incrível, Almada

FESTIVAIS
Sines Tall Ships Festival 2017 ▪ 28 abril a 1 maio ▪ Sines

NATUREZA + BEM ESTAR
Terras do Sado ▪ 29 abril ▪ Quinta Agricola da Barrosinha, Alcácer do Sal (ponto de encontro) ▪ €15

NATUREZA + BEM ESTAR
Passeio de barco - À descoberta dos golfinhos ▪ 29 abril ▪ Vertente Natural, Sesimbra ▪ €35 ▪ 210 848 919

CONCERTOS
Salvador Sobral | Excuse Me ▪ 29 abril ▪ Forum Cultural do Seixal

GRÁTIS
MERCADOS + FEIRAS
Domingo de Bazar (para miúdos e graúdos) ▪ 30 abril ▪ Casa Capaz, Seixal

NATUREZA + BEM ESTAR
Caminhando entre Gaios e Rosários ▪ 30 abril ▪ Parque de estacionamento junto à Câmara Municipal, Moita ▪ €5

BEJA

CINEMA + VÍDEO
Vencer a Qualquer Preço ▪ 28 abril ▪ Cine Oriental, Aljustrel 1.75€ / 2€ ▪ 21h30

TEATRO + DANÇA
Espetáculo de Dança Artigo 88 - Bárbara Faustino ▪ 29 abril Musibéria, Serpa

FARO

EXPOSIÇÕES
Exposição "Marcas de uma vida" 28 abril a 11 maio ▪ Biblioteca Municipal de Loulé - Sophia de Mello Breyner Andresen

FORMAÇÃO + INFANTIL
Teatro de Fantoches ▪ 29 abril Até à Lua, Lagos ▪ €2

NATUREZA + BEM ESTAR
Água - Itinerâncias Culturais ▪ 29 abril a 1 maio ▪ Parque Natural da Ria Formosa, Olhão

CONCERTOS
Pedro Abrunhosa com Trio de Jazz de Loulé ▪ 3 maio ▪ Cine Teatro Louletano

DESTAQUE TV

PRISION BREAK

Série

Quarta-feira às 22:15 - Fox

Anos após a morte de Michael, Lincoln Burrows recebe a informação de que o irmão poderá estar vivo. Lincoln, que está com problemas pessoais graves, decide acreditar na possibilidade de voltar a ver Michael e reúne o grupo de amigos ex-presidiários para resolver o mistério que consiste em ajudar o irmão a escapar de uma prisão no Iémen.

Oferta do 2.º par

Para si ou para quem quiser.

Veja mais por menos.

Óculos
Progressivos

249€

Óculos
Monofocais

79€

Lentes orgânicas IR 1,5 +/- 3D ESF. e 2D de CIL.
Inclui armação à escolha dentro das colecções seleccionadas.
(mais de 1000 modelos)

www.opticenter.pt

Ligue Grátis / 800 999 888

AVEIRO ARRIFANA - VFR ÁGUEDA BARCELOS BRAGA AVENIDA
BRAGA SOUTO CALDAS DA RAINHA CAXINAS - VILA DO CONDE COIMBRA
ESPINHO FAFE FELGUEIRAS GONDOMAR GUARDA LAMEGO LEIRIA
MATOSINHOS PAÇOS DE FERREIRA PENAFIEL PORTO SANTO TIRSO
SEIXAL - PAIVAS AMORA TORRE DE MONCORVO TORRES VEDRAS
VALONGO VIANA DO CASTELO VILA NOVA DE GAIA
VILA REAL VISEU