

Não abra este jornal!

Corre o risco de se apaixonar por ele.

ATUAL



TEMPO DE APROVEITAR **IMPERDÍVEIS** **Intermarché**
JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO
WWW.INTERMARCHE.PT
SIGA-NOS @IntermarchePortugal f/Intermarchept

Nacional #4 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 18 MAIO | WWW.JORNALATUAL.PT | DIRETORA: VIRGINA L. SILVA

ATUAL

50€
VALE DE DESCONTO
VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO

OptiCenter

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

ESPECIAL FORMAÇÃO Pág.8

Perguntas que deve fazer ao seu médico de família Pág.6

Fernando Mendes

À conversa com um homem que é um **espetáculo.**

AVEIRO
BRAGA
BRAGANÇA
COIMBRA
GUARDA
LEIRIA
LISBOA
PORTO
SETÚBAL
V. CASTELO
VILA REAL
VISEU

ÓCULOS A PREÇO DE FÁBRICA

Óculos **Monofocais**
c/anti-reflexo

79€

Lentes orgânicas 1,5 +/- 3D ESF. e 2D de CIL.
Inclui armação à escolha das colecções exclusivas.

OptiCenter

OFERTA 2.º Par!
Para si ou para quem quiser.

Ligue Já! 252 059 804

5 anos GARANTIA ARMÇÃO
10 X SEM JUROS

Foto da semana



Papa Francisco em Portugal. Um símbolo de humanismo e paz.



Dia Internacional dos Museus

15 de maio

A ARTE DIZ O INDIZÍVEL; EXPRIME O INEXPRIMÍVEL, TRADUZ O INTRADUZÍVEL.

LEONARDO DA VINCI

A palavra museu, do grego, significa "templo das musas". Os museus advêm da necessidade do homem coleccionar objetos e preservar as suas memórias. O dia foi proposto pelo ICOM – Conselho Internacional de Museus [organismo da UNESCO] em 1977. Este ano, o Dia Internacional dos Museus, apresenta o tema "Museus e histórias contestadas: Dizendo o indizível nos museus". Neste dia vários museus têm entrada gratuita e o horário de funcionamento é alargado para que mais pessoas possam visitar os espaços museológicos do país.



O nosso aplauso

Luis Godinho vence Prémio Nacional de Portugal dos Sony World Photography Awards 2017

A fotografia "Janela" foi captada por Luis Godinho, no Senegal, na aldeia de Parba, durante uma missão humanitária da AMI. A fotografia desta menina de seis anos estará exposta num painel coletivo com as fotografias vencedoras de vários países, em Londres.

NACIONAL

GASTRONOMIA

VINHO DA CASA DO DOURO RENDEU 1,5 MILHÕES PARA PAGAR A TRABALHADORES

»

A venda de vinhos da Casa do Douro rendeu cerca de 1,5 milhões de euros que vão ser canalizados para o pagamento de salários e indemnizações aos trabalhadores, disse fonte da comissão administrativa.



LITERATURA

PRÉMIO D. DINIZ 2017 DA CASA DE MATEUS PARA MÁRIO CLÁUDIO

»

O romance "Astronomia", de Mário Cláudio, é o vencedor do Prémio D. Diniz 2017, da Fundação da Casa Mateus, anunciou esta instituição, promotora do galardão.

HISTÓRIA

PAMPILHOSA CELEBRA 900 ANOS E MOSTRA HISTÓRIA VIVA

»

Os 900 anos da Pampilhosa serão celebrados entre 28 de maio e 2 de julho deste ano. Com um programa que envolve as associações locais, a junta conta também com a colaboração da Câmara da Mealhada para mostrar o testamento original da doação de terras.

GASTRONOMIA

ALGARVE REPRESENTADO NA FINAL DO CHEFE COZINHEIRO DO ANO

»

Leandro Araújo, do restaurante São Gabriel, localizado em Almancil, está entre os seis finalistas do concurso Chefe Cozinheiro do Ano. Após as etapas regionais desenvolvidas durante o final do mês de abril e início do mês de maio (em Lisboa, Porto e Faro), seguiu-se o apuramento dos seis finalistas naquele que é o mais conceituado concurso nacional de cozinha.

ARTE URBANA

CAIXAS DE ELETRICIDADE TRANSFORMADAS EM ARTE URBANA

»

Centenas de caixas de eletricidade da EDP estão a ser transformadas em verdadeiras obras de arte urbana. As decorações agradam a todos e não deixam ninguém indiferente à sua passagem.

MUNDO

TECNOLOGIA

TINTA EM SPRAY TRANSFORMA OBJETOS EM SUPERFÍCIES SENSÍVEIS AO TOQUE

»

Uma equipa de cientistas da Universidade de Carnegie Mellon apresentou uma camada de tinta condutora que pode transformar mesas, guitarras e volantes em superfícies sensíveis ao toque. Os investigadores dizem que a tecnologia também pode funcionar na pele humana.

MÚSICA

THE NATIONAL ATUAM A 28 DE OUTUBRO NO COLISEU DE LISBOA

»

A banda norte-americana The National subirá, no dia 28 de outubro, ao palco do Coliseu de Lisboa para um concerto integrado na digressão mundial de apresentação do novo álbum "Sleep Well Beast". A digressão "Sleep Well Beast" irá contar com mais de 40 espetáculos.





Siga-nos no Facebook!
@informacaoatual

INOVAÇÃO

INVESTIGADORA DO PORTO CRIA BATERIAS MAIS SEGURAS E DURADOURAS

»

Uma investigadora da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, desenvolveu uma bateria sólida mais segura, que evita curto-circuitos e explosões, armazena mais energia, "não poluente", produzida com materiais ecológicos.

SOLIDARIEDADE

"CROWDFUNDING" CONSEGUE 2,3 MILHÕES EM COMIDA E ÁGUA PARA A SOMÁLIA

»

Uma campanha de angariação de fundos conseguiu, num mês, arrecadar cerca de 2,3 milhões de euros, bem como um avião para transportar os donativos até à Somália. Até agora, entregou mais de 400 toneladas de comida e dois milhões de litros de água.

ELEVADOR DE ESCADAS

A METADE DO PREÇO



Fácil subir, fácil descer!



Reto
line Sofia
ELEVADOR DE ESCADAS

Ligue já para tel:
808 918 388

Custo de chamada local

Para a demonstração GRÁTIS!

50%

ESTA SEMANA A METADE DO PREÇO

SCOOTER DE MOBILIDADE DESMONTÁVEL

A METADE DO PREÇO

50%

DEPRESSA!
só esta semana!

Tem dificuldades em andar? Farto de estar preso em casa todo o dia? Mude a sua vida com as scooters de mobilidade eléctricas. Scooters que trazem a liberdade e independência. Agora, sempre que quiser, pode ir às compras, ao café, passear e visitar os seus familiares ou amigos.



AGORA COM SUSPENSÃO ÀS 4 RODAS!



SCOOTER MINI

Desmontável em segundos para facilmente transportar na mala do carro.

Ligue já para tel:
808 918 388

Custo de chamada local

Entregamos à sua porta!

ESTA SEMANA A METADE DO PREÇO

Stannah

Campanha válida até 19 de maio de 2017, não acumulável com outras ofertas, sem efeitos retroativos.

Cuide da sua piscina

Manutenção

Os banhos de piscina são muito convidativos quando o verão está a chegar, mas ninguém gosta de perder tempo a fazer a manutenção das mesmas.



Ter uma piscina em casa traz algumas responsabilidades. A estética é importante, mas sem higiene a piscina não é aproveitada. Se não for limpa pode tornar-se num foco de infeções. Pode evitar que isto aconteça ao fazer a manutenção da sua própria piscina.

Como?



» O cloro ajuda a limpar a água, mantê-la transparente e livre de microorganismos. A quantidade a ser diluída depende do tamanho da piscina e das condições meteorológicas, porém o valor de referência fica entre as 20 gramas de cloro para cada 15 metros cúbicos de água, a cada seis dias. Cloro 5 efeitos: **Leroy Merlin** 32,99€

» Deve controlar a dureza de cálcio para evitar a formação de escamas devido ao excesso de cálcio.

» Limpe o pré filtro e a bolsa de skimmer para garantir a circulação da água natural e retire as folhas para ajudar a manu-

tenção da rede. Para isso utilize uma peneira cata-folhas. Apanha folhas superfície: **Aki** 2,49€

» Pode fazer a limpeza dos fundos e paredes da piscina com uma máquina manual.

» A turbidez da água deve ser analisada frequentemente. Se a água estiver turva deverá verificar a oxidação e a filtração da mesma.

» A manutenção correta do filtro é muito importante neste processo. Deverá trocar a areia anualmente.

Cobrir com a Abrisud

A Abrisud criou uma cobertura formada por módulos da mesma largura, que se funde no jardim com um simples clique. Para tal, basta utilizar um comando recarregável que funciona à distância ou uma chave. Uma vez acionada, os módulos rolam e empilham-se automaticamente uns sobre os outros na extremidade do tanque para ganhar espaço.

Anote

Deve fazer a limpeza da sua piscina todo o ano, independentemente de a usar ou não.

Novidades

» O modelo **Sofia** da Waterair em forma feijão com uma escadaria incluída;



» A nova escadaria **Orbis** – versátil e adaptada às pequenas piscinas



» E ainda as **mini piscinas** da Waterair, muito solicitadas para os terraços e pequenos jardins.



Decorar a área envolvente?



Dicas

Espreguiçadeiras



Complete o deck com um puff de uma cor vistosa ou uma espreguiçadeira colorida para tornar o ambiente descontraído.

Móveis



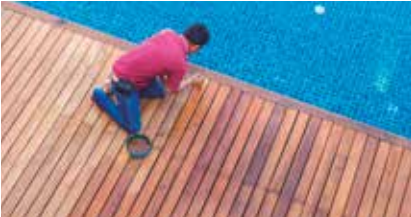
Aposte numa composição com móveis para a área externa, lembre-se de que o mobiliário estará no lado de fora da casa, exposto ao sol ou até à chuva, opte por algo resistente.

Jardinagem



Pode escolher espécies de árvores e plantas para jardim que não tenham muita queda de folha, caso contrário, a limpeza da piscina terá de ser redobrada. Se não tiver terra para plantar, coloque alguns vasos à volta.

Deck de madeira



O deck aumenta o espaço e confere um toque pessoal à decoração. O recorte do próprio destaca a área de lazer e o arvoredo envolvente

Pedras



Delimitar a linha exterior da piscina com seixos largos dá um toque rústico e cria uma sensação de proximidade com a natureza.

QUAL? Aparelho Auditivo



Vamos falar sobre preços

Uma pesquisa recente sobre os preços de aparelhos auditivos, descobriu uma variação típica de 4000€ até 1000€ - ver em www.qualaparelhoauditivo.pt.

Quanto mais você paga, mais tecnologia você terá num Aparelho Auditivo.

Mas, e então quanto às pessoas que precisam de uma ajuda na sua audição, mas não querem pagar milhares de euros?

Finalmente um aparelho auditivo que não custa uma fortuna!

“Qual? Aparelho Auditivo”, o fornecedor de informações ao consumidor, descobriu um novo Aparelho Auditivo Digital no mercado que custa bem menos do que 500€.

Este novo Aparelho Auditivo pronto a usar está disponível apenas nas lojas selecionadas **NewSound Pronto**.

O **NewSound Pronto** é um real Aparelho Auditivo Digital, com

real qualidade de som e real preço baixo.

Experimente durante 30 dias

Com este Aparelho Auditivo Digital tem a oportunidade de experimentar durante 30 dias sem compromisso. Se você não ouvir bem, terá o seu dinheiro de volta – **sem perguntas!**

Compre com confiança - sem risco; este Aparelho Auditivo Digital de baixo custo é perfeito para pessoas que gostariam de experimentar pela primeira vez Aparelhos Auditivos.

Para encontrar um fornecedor da marca **NewSound** perto de si, ligue agora para o número 808 913 205 ou visite o site www.newsound.pt.

Este real Aparelho Auditivo Digital de baixo custo, tem toda a tecnologia que você pode precisar para ouvir melhor todas as palavras e todos os sons, sem nenhum esforço. Confirme por si!

Aparelho Auditivo pronto a usar



novidade!

- ✓ **REAL** ➤ APARELHO AUDITIVO DIGITAL
- ✓ **REAL** ➤ QUALIDADE DE SOM
- ✓ **REAL** ➤ PREÇO BAIXO

SATISFAÇÃO GARANTIDA OU REEMBOLSO!

- Aparelho Auditivo Digital de alto desempenho;
- Com adaptador Open Fit para máximo conforto;
- 2 canais; Múltiplos programas;
- Controlo de redução de ruído;
- Adequado para perda auditiva leve a moderada;
- Ajusta-se a ambos os ouvidos; Colocação imediata.



SATISFAÇÃO GARANTIDA OU REEMBOLSO!

PARA DEMONSTRAÇÃO GRÁTIS
LIGUE O NÚMERO ABAIXO:

808 913 205 • 215 810 111

(Custo de chamada local)

VFPATU10517

Oito perguntas que deve fazer ao seu médico de família

Saúde e Bem-estar



Por vezes, quando vamos a uma consulta, saímos insatisfeitos e a pensar no que ficou por dizer. Colocar corretamente as dúvidas e saber questionar, ajuda a diagnosticar melhor o problema.

Texto Sofia Santos Cardoso



A eficácia de uma consulta de rotina também depende de si e das questões que faz ao seu médico. A pergunta certa pode ajudar a compreender eventuais alterações na sua saúde geral mas também a prevenir importantes fatores de risco e patologias no futuro. Com a ajuda da especialista em Medicina Geral e Familiar, Luísa Carvalho, desvendamos as questões que não deve deixar de fazer antes de fechar a porta do consultório.

1. O que precisa de saber sobre mim?

Os problemas de saúde que tem ou já teve bem como os seus antecedentes familiares são fundamentais para estudar os seus fatores de risco e definir um plano de acompanhamento personalizado, adaptado ao seu perfil.

2. O meus hábitos de estilo de vida são saudáveis?

Os vários aspetos relacionados com a sua rotina diária como o exercício físico, o peso, o tipo de alimentação e os níveis de stress não devem ser descurados. Esta análise permitirá reduzir fatores de risco

e evitar o desenvolvimento de patologias no futuro.

3. Quais são os métodos de planeamento familiar que tenho ao meu dispor?

Não se esqueça que o seu centro de saúde também dispõe de consultas de planeamento familiar, onde poderá abordar os assuntos da sexualidade, como a escolha do método contraceutivo ou a preparação de uma gravidez.

4. Que exames devo fazer?

O Serviço Nacional de Saúde preconiza alguns exames para a deteção precoce do cancro como a mamografia, a colpocitologia e a pesquisa de sangue oculto. No entanto, muitos exames complementares só devem ser realizados na presença de algum fator de risco ou doença. Por vezes, uma boa conversa com o seu médico e um bom exame físico podem ser o suficiente.

5. Que vacinas devo fazer?

O Plano Nacional de Vacinação (PNV) prevê a administração da vacina do teta-

no e da difteria em adultos, de 10 em 10 anos. Além disso, existem outras vacinas que, apesar de não estarem incluídas no PNV, podem ser necessárias, em casos particulares. Informe-se com o seu médico.

6. Devo consultar um especialista?

A especialidade de medicina geral e familiar está preparada para “responder” aos problemas de saúde mais comuns. No entanto, em alguns casos, pode ser necessário o recurso a outros médicos.

7. Quando devo trazer os meus filhos à consulta?

O controlo do crescimento dos seus filhos é muito importante. O livro de saúde da criança estabelece as consultas de rotina necessárias a cada idade. Respeite-as à risca.

8. Quando devo voltar à consulta?

Defina com o seu médico a periodicidade das suas consultas de rotina, considerando sempre os fatores de risco, as doenças e as suas necessidades de saúde.■

3 vantagens das consultas de rotina

Por que deve consultar o seu médico de família uma vez por ano? Descubra aqui!

1. Relação de confiança

O nosso médico de família acompanha a nossa saúde desde sempre, ao contrário de um especialista que, por norma, só procuramos em situações de doença. Portanto, é mais provável que se sinta mais à vontade para falar abertamente com ele, sem qualquer constrangimento, especialmente sobre assuntos mais “delicados”. Além disso, ele também saberá reconhecer de uma forma mais clarividente eventuais mudanças físicas ou emocionais que poderão representar importantes “sinais de alerta” para determinadas doenças.

2. Acompanhamento contínuo

A maioria de nós não toma nota das visitas médicas e exames que faz ao longo da vida. As consultas de rotina permitem efetuar esse registo, garantindo um acompanhamento contínuo do seu estado de saúde. Este registo permitirá também saber exatamente em que momento deve efetuar os exames preconizados pelo Sistema Nacional de Saúde, bem como as vacinas previstas no Plano Nacional de Vacinação.



3. Cuidados personalizados

O acompanhamento contínuo do seu médico de família permitirá traçar um plano de prevenção e/ou tratamento personalizado, adaptado à sua história clínica e familiar. É ele o especialista que reúne mais informações acerca do seu estado de saúde. Esta informação “privilegiada” permitirá também avaliar fatores de risco pessoais e definir mudanças de estilo de vida orientadas para cada um desses fatores. A visita anual é o momento certo para fazer um balanço dos efeitos dessas mudanças.

Fonte: Harvard Medical School

Lâmpadas economizadoras: como escolher e usar

Economia doméstica

As lâmpadas economizadoras ajudam a iluminar a casa de um modo mais eficiente. Revelamos a lâmpada certa para cada divisão e descomplicamos o rótulo da embalagem.



LED para poupar - A iluminação da casa representa 10% dos gastos em eletricidade. As lâmpadas LED já conseguem bater as rivais em eficiência e o preço tem vindo a baixar significativamente. Assim, as fluorescentes compactas têm hoje pouco interesse face às LED que são mais baratas na compra. Mas, além do fator eficiência ser já mais favorável em algumas LED, as fluorescentes expiram mais depressa, consequência de as ligar e desligar várias vezes.

Aposte nas lâmpadas LED para luz ambiente e nas de halogéneo para situações que exigem maior qualidade da luz, sobretudo ao nível da reprodução fiel das cores.

As lâmpadas LED para luz ambiente são, em geral, mais caras. Cada lâmpada pode custar até 25€, quando as de halogéneo não passam dos 5€. Mas enquanto as LED possibilitam 15 ou 25 anos de iluminação, as de halogéneo não durarão mais de 2 mil horas, ou seja, 2 anos. Ao fim de 6 anos, todas as LED continuam a garantir luz e com a mesma intensidade. Feitas as contas, por ano, as LED são a

opção mais barata. As de halogéneo acabam por ficar quatro vezes mais caras. As lâmpadas LED também não sofrem com o efeito do frio: podem ser usadas no exterior sem perda de luminosidade ou maior tempo de arranque.

Trocar e reciclar - No fim de vida da lâmpada, não a deite ao lixo. As compactas fluorescentes incluem mercúrio e as LED e de halogéneo muitos componentes metálicos nocivos para o ambiente. Agora é obrigatório alertar o consumidor na lâmpada, com um ícone. As lâmpadas já gastas devem ser sempre entregues na loja onde for comprar a nova lâmpada ou nos pontos de recolha de resíduos apropriados. O importante é considerar estes produtos como materiais eletrónicos, que, tal como todos os outros, não devem ser depositados no lixo normal. Quando substituir uma lâmpada fluorescente compacta, tenha cuidado ao manuseá-la, para evitar quebras e libertação do mercúrio. Por exemplo, ao enroscar o casquilho, não o aperte com demasiada força.

Saúde protegida - O mercúrio é um componente essencial ao funcionamento das fluorescentes compactas, mas está limitado a 2,5 mg por lâmpada desde janeiro de 2013. Um termómetro antigo tinha cerca de 500 mg, ou seja, 100 vezes mais. A lâmpada não liberta mercúrio quando está acesa, mas se partir, o mercúrio pode espalhar-se. Este risco é mais reduzido em lâmpadas de invólucro duplo. Ainda assim, caso aconteça uma quebra, areje o local durante, pelo menos, 15 minutos e com um pedaço de cartão, varra o vidro partido e o mercúrio para um frasco de vidro ou saco de plástico e feche-os. Não use o aspirador. Lave o chão com um pano húmido e deite-o fora quando terminar.

Consumidores com pele mais sensível podem ressentir-se com os raios ultravioleta das lâmpadas economizadoras. Para a maioria da população, só uma exposição prolongada (cerca de 8 horas) a uma distância inferior a 20 centímetros pode, eventualmente, provocar lesões na pele ou na retina do olho. ■

*informação presente no site www.deco.proteste.pt

Coima para quem exigir cópia do cartão de cidadão



Pedir uma cópia do cartão de cidadão foi, durante muito tempo, uma prática de várias entidades públicas e privadas, como empresas de telecomunicações, bancos, escolas, entre outras. Contudo, a lei proíbe a reprodução do cartão de cidadão em fotocópia ou qualquer outro meio, como a digitalização, sem o consentimento do titular. Uma das exceções prende-se com a decisão por uma autoridade judiciária.

A retenção ou conservação do cartão de cidadão alheio constitui contraordenação punível com coima de 250 a 750€.



Qualquer entidade pode pedir um comprovativo de identidade para, por exemplo, celebrar um contrato, mas, se for o Cartão de Cidadão, não pode exigir uma cópia a não ser que o cidadão autorize. **E se me exigirem? O que posso fazer?** A Comissão Nacional de Proteção de Dados aconselha os cidadãos a apresentarem uma reclamação junto dos seus serviços. Este organismo compromete-se a encaminhar todas as queixas para o Instituto dos Registos e do Notariado, que passará a ter poderes para aplicar as sanções previstas nas alterações à lei. ■

Como reclamar

- » Consulte a página de internet da Comissão Nacional de Proteção de Dados em www.cnpd.pt
- » Aceda a “Queixas/ Reclamações”
- » Preencha a sua reclamação e envie

Tome Nota



Quanto tenho de pagar?

Quando tiver que contactar um número de telefone com prefixo 0 707, 800 ou 808, saiba qual a diferença no custo de chamada:

- » **800 número verde:** chamadas totalmente gratuitas.

- » **808 número azul:** custo de chamada local.
- » **707 número único:** chamada de valor acrescentado cujo custo é totalmente suportado por quem telefona. Os valores encontram-se entre os 10 e os 30 céntimos por minuto consoante a origem da chamada

(telefone fixo ou móvel). Nos casos das operadoras móveis pergunte sempre se terá de pagar a chamada, no caso de empresas particulares, tente entrar em contacto através do Facebook da empresa ou por email. Também existem várias entidades que

têm dois tipos de contacto, um com o prefixo indicativo de custo chamada local como por exemplo “22” e “21” e outro com o número único “707”. Não confunda, antes de ligar veja todas as opções e o respetivo setor para o qual está a efetuar a chamada. ■

Os jovens e o mercado de trabalho

A importância das opções!

Saída profissional

Escolho o meu curso favorito ou o que me vai abrir portas no mercado de trabalho?

Texto Luís Miranda Torres



A escolha de um curso deve ser um ato muito ponderado. Não pensem os jovens, nem os seus pais, que isso é uma tarefa do género de um trabalho de casa. Não, não é! Ou então, que o mais importante é entrar no ensino superior. Também não! O mais importante é desenvolver as competências necessárias para que se possa construir uma carreira profissional de sucesso, com vista à realização profissional e pessoal.

Da minha experiencia enquanto docente numa instituição de ensino superior, tenho vindo a constatar nos últimos anos que a maioria dos jovens não fazem a mínima ideia das áreas que gostam e daquelas que não gostam, e também não conseguem identificar quais as suas aptidões ou os seus talentos natos. Nos dias de hoje, fazer-se o que se gosta é mais do que um privilégio, é também um fator competitivo, porque se consegue fazer a diferença e ser-se mais competitivo, ajudando as empresas a criar ainda mais valor.

O ideal seria gostar de uma determinada profissão, ter aptidões ou talentos nessa área e especializar-se nela, para depois ingressar nesse mercado de trabalho. Ora, acontece que o mercado de trabalho é muito reduzido e por vezes quase inexistente em algumas áreas. Por essa razão é preciso avaliá-lo para saber quais as possibilidades de se encontrar um emprego na área de que se gosta. Atualmente vêem-se muitas pessoas a criar o seu próprio emprego. Muitas delas porque não conseguiram encontrar

oportunidades nas áreas em que gostariam de trabalhar, nem noutras para as quais não estavam preparadas ou não tinham os conhecimentos adequados.

Os jovens, com a ajuda da família e dos professores, devem procurar analisar estas questões o mais cedo possível, para evitar indecisões ou escolhas erradas, que mais tarde ou mais cedo acabam por se revelar negativas e muito condicionadoras para o futuro.

Existem algumas áreas para as quais existem muitas oportunidades de empregos, e outras para as quais existem poucas ou nenhuma. Apesar disso, convém olhar para o mercado e para as profissões com bom senso. Por um lado, deve-se identificar quais são as áreas estruturantes para o país, que são e continuarão a ser fundamentais (saúde, algumas engenharias, economia e finanças), e as áreas que estão estagnadas devido à situação socioeconómica do país. Por outro lado, da mesma forma que algumas profissões atuais não existiam no passado, pode ser muito útil identificar áreas ou profissões que o mundo vai necessitar e que se podem desenvolver no futuro, por exemplo no domínio das novas tecnologias, robótica, ambiente, energias alternativas, mar, entre outras.

Se por um lado a área de formação e a escola são fatores importantes na carreira de alguém, não nos podemos esquecer que a vida profissional corresponde a uma parte muito significativa da nossa vida toda, por isso se não bri-

lharmos a fazer o que gostamos, estamos condenados a poder ter uma carreira profissional pouco interessantes, sem realização pessoal e até frustrante.

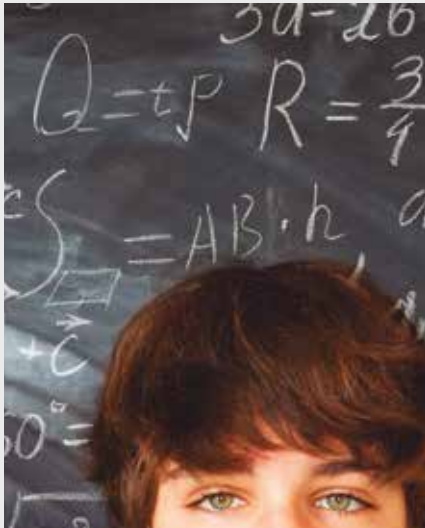
Por isso, vale a pena procurar identificar (o mais cedo possível) os talentos dos jovens e ajudá-los a fazer escolhas sensatas, tendo em conta o seu gosto, os seus talentos, os cursos (superior, técnico ou profissional) e respetivas escolas, bem como o mercado de trabalho.

Para além do apoio que as escolas podem dar nesta matéria, encontra-se muita informação útil no Portal com o endereço de internet <http://infocursos.mec.pt/>, nomeadamente dados e estatísticas sobre os cursos de Licenciatura 1.º ciclo e de Mestrado Integrado ministrados em estabelecimentos de ensino superior portugueses, registados na Direção-Geral do Ensino Superior a 31 de dezembro de 2015.

As redes sociais são por natureza uma ferramenta muito explorada pelos jovens, pelo que estes podem criar um perfil numa rede social de contactos profissionais (LinkedIn ou outra), na qual podem acompanhar notícias sobre empresas e empregos, e ao mesmo tempo darem a conhecer o seu perfil.

Segundo a Direção Geral do Ensino Superior (DGES), o prazo, provisório, para a apresentação das candidaturas ao concurso nacional de acesso às universidades e politécnicos públicos, começa a 19 de julho e termina a 8 de Agosto de 2017 (Consultar em: <https://www.dges.gov.pt/pt>). ■

O gosto e a vocação contam?



Quando se identifica com alguma coisa, solta um sorriso de orelha a orelha e fica com os olhos a brilhar, fique atento porque poderá estar perante uma área/profissão de que gosta. Quem faz o que gosta tem mais facilidade em “brilhar”, por isso aposte nos seus talentos e aptidões. Dessa forma pode evoluir e realizar-se. Não escolha o curso apenas por achar que vai ter uma profissão que dá muito dinheiro. Se tiver dificuldade em descobrir a sua vocação, pode recorrer a um bom orientador vocacional. ■

Trabalhar e estudar pode ajudar?



Trabalhar ao mesmo tempo que se estuda, permite desenvolver competências importantes e ajuda a fazer (mais cedo) a ponte entre os estudos e a vida profissional. Quando se conjugam os estudos com um trabalho numa área que se gosta, consegue-se aumentar a eficiência do processo de aprendizagem, ter um conhecimento das exigências e da responsabilidade do mercado de trabalho. Por outro lado, permite pôr em prática os conhecimentos teóricos adquiridos na escola. Este tipo de experiência pode ser uma forma de identificar o que se gosta de fazer, mas também aquilo de que não se gosta. Mas pode ser também um fator decisivo para se conseguir um emprego, uma vez que revela atitude, proatividade, responsabilidade, interesse e esforço, características que as empresas valorizam, que podem contar muito numa entrevista de emprego. ■

Áreas de formação com maior empregabilidade

Cursos

Na altura de escolher um curso é fundamental analisar os índices de empregabilidade do mesmo. Saiba quais os cursos que podem permitir um acesso mais fácil ao mercado de trabalho.



Área de formação	Área de Estudo
Matemática e estatística	Ciência
Medicina	Saúde e Proteção Social
Enfermagem e farmácia	Saúde e Proteção Social
Gestão Industrial	Engenharia, indústrias transformadoras e construção
Engenharia Mecânica	Engenharia, indústrias transformadoras e construção
Engenharia Têxtil	Engenharia, indústrias transformadoras e construção
Engenharia Aeronáutica	Engenharia, indústrias transformadoras e construção
Engenharia Informática	Engenharia, indústrias transformadoras e construção
Engenharia Eletrotécnica / Eletrónica	Engenharia, indústrias transformadoras e construção
Economia e Gestão	Ciências sociais, comércio e direito

Desenvolva outras competências



Enriqueça o leque de línguas estrangeiras que domina como o inglês, o francês e o alemão, que serão uma mais-valia durante o ciclo de estudos, principalmente na altura de procurar um emprego, uma vez que existem empresas em Portugal com dificuldade em encontrar pessoas que falem, por exemplo, alemão.

COM O INGLÊS

ABRA MAIS PORTAS

E GANHE NOVAS OPORTUNIDADES.

Saiba mais em

808 20 40 20

www.wsenglish.pt

PRÉMIO

CINCO ESTRELAS

2017

2º ANO CONSECUTIVO

Wall Street English®

À conversa com
Fernando Mendes



"O meu património são os amigos"

Apresenta há mais de uma década o “Preço Certo”, mas garante que ainda não se cansou. Numa conversa em exclusivo ao Atual, Fernando Mendes conta por que nunca se casou, fala das dificuldades que enfrentou, do presente e do futuro.

Texto Nuno Pinto Martins



Perfil

Nome

Fernando Jorge Alves Mendes

Data de nascimento

9 de março de 1963

Naturalidade

Lisboa

Percurso

1980, 15 de novembro: Estreia-se aos 17 anos na revista Reviravolta no Teatro ABC, com Eugénio Salvador e Florbela Queiroz, Rosa do Canto, Mara Abrantes;

1989: Prémio Popularidade atribuído pela Casa da Imprensa;

1990: Série de TV Nico D'Obra com Nicolau Breyner;

2003 a 2013: O Preço Certo na RTP1;

2007: Lança o livro Petiscos de Fazer Crescer Água na Boca;

2015: Peça Noivo por Acaso com Carla Andriano, Jorge Mourato e Patrícia Tavares

Em setembro faz 14 anos como apresentador de “O Preço Certo”, na RTP1. Em março completou três mil emissões do concurso. Ainda não se cansou?

Não. Primeiro porque continua a correr muito bem. Depois porque tenho um público muito fiel, de norte a sul do país, que além de ter o prazer de se inscrever para ir jogar, vem com vontade de me ver. Acho que o jogo já passou para segundo lugar. E quando são aqueles concorrentes castiços, que vão para ali brincar um bocadinho, ajuda muito. O programa também se deve muito aos concorrentes. Às vezes aparecem uns tão genuínos, que gosto de aproveitar para dar-lhes uma oportuni-

dade para mostrarem na televisão a sua cultura e o que fazem. Fico muito contente com esse tipo de concorrentes e com o resultado.

Depois de tanto tempo no “ar”, o formato continua líder de audiências. Qual é o segredo deste fenómeno?

Se calhar é este: fazê-lo o mais simples possível. É perceber que aquilo é o país real, que aquelas pessoas de norte a sul são as nossas raízes. Não sou um ator, nem o Fernando, sou um tipo porreiro que está ali a tentar ajudar, que pelo meio faz umas macacadas, umas correm bem e outras nem por isso (risos).

“ Eu tive cunha para entrar no teatro, se o meu pai não fosse do teatro eu nunca cá estaria. Já os meus filhos gostam de trabalhar por eles.

Parte do seu público é de uma faixa etária mais avançada. Sabe que é a única companhia de alguns espectadores?

Completamente. Isso é que me deixa mais contente, orgulhoso. Vejo isso pelos espetáculos que faço pelo país inteiro. Por exemplo, fui há pouco tempo a Oliveira do Hospital e uma senhora esteve umas duas horas à porta do hotel à minha espera, só para me dar um beijinho. Isso acontece frequentemente. Ou dizerem-me: “Já posso morrer porque lhe dei um beijinho”. É fantástico.

Estreou a peça “Noivo por acaso”. Nunca casou mas tem dois filhos, de duas mães. Casamento só por acaso?

Casamento só por acaso, exatamente (ri-

sos). Nunca casei, só me juntei. Não ligo muito a casamentos. Comecei a pensar ao longo do tempo, e porque estudava muitos textos, que casamento representa mais papéis para o padre. Se calhar foi mais por isso que não me casei.

Se fosse vivo, o que acha que diria o seu pai, o também popular ator Vítor Mendes, do percurso do filho?

Acho que se sentiria orgulhoso. O meu pai só soube que eu queria ir para o teatro pouco tempo antes de morrer. Não foi bem um choque para ele, mas disse-me para ter cuidado por se tratar de uma profissão que não era (nem é) segura. É pre-

ciso saber geri-la. Há o fator sorte, mas temos de ir à procura dela.

O que é que ainda existe daquele menino que começou a engraxar sapatos e a pregar pregos no teatro, ainda adolescente? Existe o respeito que tenho pelas pessoas que estão atrás de um palco ou do cenário da televisão porque também lá estive e aprendi que a humildade faz bem a qualquer profissional. Ninguém faz nada sozinho nesta vida e aprendi muito ao longo destes anos de carreira. Continuo a pensar e a agir da mesma maneira, são pessoas tão importantes fora do palco como nele.

Passou dificuldades quando o seu pai morreu. Apreendeu a dar mais valor ao

dinheiro desde aí? É um homem poupado?

Sim, sim, tenho mesmo de sê-lo depois do que passei. A vida que tivemos, eu e os meus irmãos, não foi fácil. O meu pai era o ator mais popular na altura, mas não ganhava muito bem e não tínhamos luxos. Os nossos amigos vestiam roupas da “marca não sei o quê” e nós usávamos a roupa mais barata. O meu pai chegava às fábricas e pedia aos amigos umas roupas todas feias e tínhamos de usá-las. Mas a preocupação dele foi sempre alimentar os filhos, o almoço e o jantar eram sagrados. Nunca me esqueci disso. Não adivinho o dia de amanhã. Sei que o dinheiro custa a ganhar. E metade do que ganho vai para os impostos, para uns senhores que não são da minha família, mas pronto, tem mesmo de ser.

Qual é o seu maior património?

É ter amigos. E amigos a sério. Antigamente dizia que tinha muitos, hoje digo que tenho alguns.

E a sua vida, dava um filme?

Até dava um filme, mas o cenário era complicado, porque seria sempre em restaurantes (risos). Tinha de chamar-se “Restaurante sim, restaurante não”. Não cabiam as câmaras nos restaurantes, era chato estar a filmar isso (risos). ■

Curiosidade

Tenho dois filhos que nasceram no mesmo dia, à mesma hora, em anos diferentes.

e-SEGURNET: A declaração amigável no seu telemóvel



Sabia que agora pode participar um sinistro automóvel à sua seguradora através do seu smartphone?

A e-SEGURNET é uma aplicação gratuita disponibilizada pela Associação Portuguesa de Seguradores (APS) e pelas seguradoras suas associadas, que operam Portugal, que permite preencher comodamente uma participação de acidente automóvel e enviar automaticamente a cada seguradora interveniente.

Esta é uma alternativa à declaração amigável, tradicionalmente preenchida em papel, que está disponível desde o princípio do ano não só para dispositivos móveis como também para computadores pessoais ou tablets (IOS, Android e Windows).

Segundo Galamba de Oliveira, presidente da APS a “e-SEGURNET, para além de ser a mais completa do género na Europa, constitui-se como uma ferramenta indispensável para os automobilistas portugueses, já que em caso de acidente poderão fazer a participação de sinistro, mesmo na vertente declaração amigável, com menos burocracias, de forma mais rápida e prática”.

Esta solução permite evitar erros de preenchimento dos dados do proprietário e do veículo, através de um pré registo. É uma solução prática que permite documentar melhor a ocorrência através das funcionalidades do smartphone, tais como a geolocalização e a câmara. Permite também informar automaticamente as seguradoras envolvidas evitando deslocações e entregas em papel, tornando o processo mais rápido. ■



O custo real de um automóvel, alugar ou comprar?

Orçamento familiar



Saiba quanto pode custar a posse e a utilização do seu automóvel.

Texto Luís Miranda Torres



Cada vez mais, as famílias fazem o controlo do seu orçamento mensal, mas existem custos difíceis de contabilizar, nomeadamente os que estão associados à utilização do veículo próprio, cujo valor total pode ser significativamente superior ao valor que muitos utilizadores imaginam.

Se contabilizássemos todos os custos associados ao nosso veículo, o que normalmente não acontece, porque não é prático, muito provavelmente ficaríamos assustados.

Segundo um estudo recentemente publicado, um proprietário de um veículo em Portugal, pode gastar mensalmente, em média, entre 477 € (para um veículo a gasóleo) e 525 € (para um veículo for a gasolina).

Este estudo foi realizado a partir de um universo de viaturas de gama média, as mais populares em 24 países europeus, tendo sido avaliados os custos operacio-

nais, ao longo dos primeiros três anos e de uma quilometragem anual de 20 mil quilómetros, nomeadamente os custos de depreciação (desvalorização do veículo), de reparações, da manutenção, dos seguros, dos impostos e de combustível.

Se contabilizarmos apenas o combustível, o custo mensal pode variar entre 110 € (diesel) e 170 € (gasolina), considerando um consumo médio de 5,0 l/100 km e 7,0 l/100 km, respetivamente. Nas famílias que têm vários veículos, o custo global é proporcional ao número de veículos e à respetiva quilometragem percorrida. Por exemplo, se uma família tiver dois veículos médios (um a gasóleo e outro a gasolina), e cada um percorrer 20.000 km por ano, o custo total nos três primeiros anos, segundo os critérios daquele estudo, pode chegar aos 1000 € por mês.

Atualmente, a mobilidade em veículo

próprio tem um custo muito significativo, justificando por isso, cada vez mais, opções mais ajustadas às necessidades de cada família, que podem passar pela escolha mais racional dos veículos, partilha de veículos entre elementos da mesma família, podendo também ser alargada a colegas de trabalho nas deslocações diárias casa-trabalho, combinação entre veículo próprio e transporte público, entre outras soluções.

Por outro lado, existem no mercado várias soluções de renting, adaptadas às mais variadas necessidades dos particulares, que permitem controlar melhor os custos com a mobilidade em veículo próprio, podendo ser uma alternativa interessante para quem dispensa ser dono do veículo.

Faça bem as contas antes de tomar decisões, pois uma escolha errada pode acarretar custos elevados durante muito tempo. ■

A segurança que precisa,
no momento em que mais precisa

24 horas por dia durante todo o ano, a Servilusa dá-lhe a confiança que precisa,
no momento em que mais precisa.

NÚMERO NACIONAL GRÁTIS
800 204 222
www.servilusa.pt

Mais de
60.000
famílias confiam na Servilusa

Servilusa
Agências funerárias
Consigno nos momentos difíceis

Crianças e animais

Adoção responsável

Quem tem um animal de estimação sabe a diferença que a presença do mesmo pode trazer ao ambiente. Mas quando o assunto envolve o convívio com crianças, será que os animais continuam a ser uma boa companhia?

Texto Paulo Pereira, Médico Veterinário



As crianças e os animais podem beneficiar imenso da convivência saudável. Um dos exemplos visíveis é a felicidade extrema de um cão ao passar uma tarde a brincar com crianças. Cada vez mais

estudos demonstram as diversas vantagens para as crianças em interagir com animais, tanto a nível psicológico ou mental, como a nível do sistema imunitário; rendimento escolar e aquisição da

linguagem. Um animal de estimação é geralmente um dos melhores amigos de uma criança. Mas há cuidados a ter.

Quais?

Relativamente às crianças, há que verificar se gostam de animais ou se têm medo deles. Forçar a situação pode ser desastroso pois ambas as partes irão sofrer com uma convivência obrigada. Se a criança mostrar interesse, então poderá ponderar a aquisição de um animal de estimação.

Antes e depois de trazer um animal para casa, devemos educar a criança a respeitar o seu animal. Esta é a medida mais eficaz para evitar ataques por parte de animais stressados ou com medos, a causa mais frequente de acidentes.

Problemas alérgicos ou de outra natureza que as crianças possam apresentar também devem ser ponderados. O pediatra da criança será a melhor pessoa

para o fazer.

Deve consultar-se um médico veterinário o mais depressa possível após a aquisição do animal para verificar o seu estado de saúde e a ausência de doenças transmissíveis aos humanos. É aconselhável desenvolver-se um plano de medicina preventiva, incluindo consultas regulares, de vacinação e desparasitação (interna e externa).

Frequentemente, a adoção de animais adultos acaba por ser uma boa opção. Isto porque a personalidade já está estabilizada e provavelmente o animal está esterilizado, o que diminui a influência hormonal no comportamento, nomeadamente no caso dos machos.

No caso de cachorros, por exemplo, o recurso a cursos de educação canina pode ser benéfico desde cedo para o animal, mas é sobretudo útil para que a família aprenda qual a melhor forma de o educar. ■



O Tejo dos cavalos e da lezíria

Ribatejo

O Tejo não é só Lisboa. Seguindo o seu percurso pela margem direita desde Santarém até Constância, descobrimos paisagens de pedra e de água. Estamos no Ribatejo, terra de campinos, cavalos, gado bravo e, claro, do rio transbordante que aqui nada separou, mas antes uniu.

Texto Paula Oliveira Silva



As férteis paisagens da lezíria convidam a um passeio de carro em linha de cerca de 60 quilómetros mas com inúmeros motivos de paragem. À beira-Tejo um rosário de povoações foi-se fixando desde longa data. É o caso de Santarém. O seu centro histórico conta com monumentos de peso como a Igreja do Milagre, das mais visitadas. Mas há muito mais para ver - consultar plano de viagem - sendo que a passagem por esta cidade não fica completa sem a despedida nas Portas do Sol, um bem cuidado jardim com vista para o Tejo. O passeio continua depois pelo campo. Na estação de comboios da cidade (Ribeira de Santarém) aproveite para apreciar os bonitos painéis de azulejos. Daqui partimos até Constância viajando, sempre que possível, a par com o Tejo. Estamos em terras de aluvião de grande vocação agrícola. Quando o Tejo enche e transborda, tudo engole. É o preço a pagar por tamanha fertilidade dos solos que em troca devolvem verdejantes pastagens, ar-

roz, tomate e melão. Mas nem só de cultura - da gastronómica - vive este passeio. Os amantes da literatura encontram na Azinhaga, terra natal de Saramago, um ponto de romagem. E se forem fãs de aves, logo a seguir, há novo motivo de paragem. Em terra de campinos, não podem faltar os cavalos. Na Golegã, pelo São Martinho, a festa é rija. Há concursos, exposições e outros eventos relacionados com estes animais. Perdeu esta oportunidade? Felizmente em Maio é a vez da Expoégua. De volta à estrada e a apenas 15 quilómetros, um forte irrompe no meio do rio. É o castelo de Almourol que se alcança numa barca em troca de poucas moedas. Tire fotografias, caso contrário ninguém vai acreditar que esteve aqui. Não há melhor forma de nos despedirmos do Tejo do que na bela Constância, vila-poema abraçada pelos rios Tejo e Zêzere. No adro da igreja, o ponto mais alto, ou com os pés no fresco do rio, a escolha é sua. ■



Plano de fim-de-semana

9h00 – Santarém

O mercado municipal é um bom ponto de partida para conhecer a cidade e a região. Como? Através das histórias que contam os seus painéis de azulejos. A cidade que foi descrita por Almeida Garrett como um “livro de pedra” dá também uma lição de gastronomia por alturas de outubro, na sua Feira da Gastronomia, ou até em junho, por altura da Feira da Agricultura. Em ambos os eventos, organizados há décadas, prova-se não só o Ribatejo, mas Portugal inteiro no prato.

11h30 – Azinhaga

À entrada da povoação uma placa informa que está prestes a entrar na “Aldeia mais portuguesa do Ribatejo”, epíteto que lhe ficou do concurso realizado em 1938 das aldeias mais portuguesas. A casa de família de Saramago, o Nobel da Literatura, está transformada em delegação da fundação com o seu nome.

12h00 – Paul do Boquilobo

Gosta de aves? Então não pode deixar de fazer o desvio para esta reserva natural, na confluência do rio Almonda com o Tejo, para ver este local de abrigo, reprodução, alimentação e repouso de aves migratórias. Com um pouco de sorte descobre garças, zarros e marrequinhas.



13h00 – Golegã

O centro da vila é coroado com a igreja matriz com um portal manuelino. Merece atenção. Já a casa mais imponente foi concebida como estúdio fotográfico e pertenceu a Carlos Relvas, lavrador e fidalgo da casa real, um pioneiro da fotografia no país. Belo exemplar da arquitetura do ferro encontra-se rodeada por um jardim romântico.



15h30 – Castelo de Almourol

Terminou a sua atividade como controlador das embarcações que navegavam no Tejo, de Lisboa a Vila Velha de Ródão, quando o nível das águas baixou. Hoje é procurado essencialmente pelos turistas.

16h30 – Praia do Ribatejo

A sua rua principal ostenta uma frente de casas balneares da praia fluvial do início do século XX.

16h45 – Constância

Conhecida por vila-poema por ali supostamente ter vivido Camões, Constância honra esse passado de forma bastante original com um Horto Camoniano, que não é mais que um jardim temático com a flora referida em Os Lusíadas. Nesta localidade há ainda mais dois núcleos museológicos que valem a visita: o Museu dos Rios e das Artes Marítimas e o Centro de Ciência Viva, onde se vivem experiências relacionadas com a astronomia.

Gastronomia típica

O torricado - fatias de pão caseiro assadas, esfregadas com alho e regadas com azeite - é servido como entrada. Nesta altura vem o sável fazer a postura no rio. É boa hora para apreciá-lo frito, em finas postas. Fataça na telha e caldeirada à fragateiro são igualmente afamadas. O vinho tem de ser o da região. Para o remate final há celestes e pampilhos.

» Taberna do Quinzena - Santarém

preço médio 10€

» O Barrigas - Golegã

preço médio 15€

» Refeitório Quinhentista - Constância

preço médio 20€



MEGA CAMPANHA

✉ geral@grupovc.pt ☎ 224 803 818

De 2ª a 6ª feira das 08h00 às 19h00.

www.grupovc.pt



KIT 1



1un **REBARBADORA**
WS8-125S AEG
+ 25un DISCOS DE CORTE 125MM

99,90€

(Preço anterior 150,07€ = desconto 34%)

KIT 2



1un **BERBEQUIM APARAFUSADORA**
BS12C2 LI-202B AEG
+ 1un JOGO 25 BROCAS 1 A 13MM

175€

(Preço anterior 353,14€ = desconto 50%)

KIT 3



1 un **BERBEQUIM PERCUSSÃO**
705W 13MM SBE705RE AEG
+ 1un JOGO 25 BROCAS 1 A 13MM

115€

(Preço anterior 200,61€ = desconto 43%)

Rua Cidade de Ermesinde 78 - Armazém 1/A | 4445-273 Ermesinde

Promoção válida até 30/06/2017 e limitada ao stock existente. PVP com iva incluído. Pré-pagamento. Portes incluídos para Portugal Continental. Campanha exclusiva para leitores do Jornal Atual.



Tia Cátia

INGREDIENTES

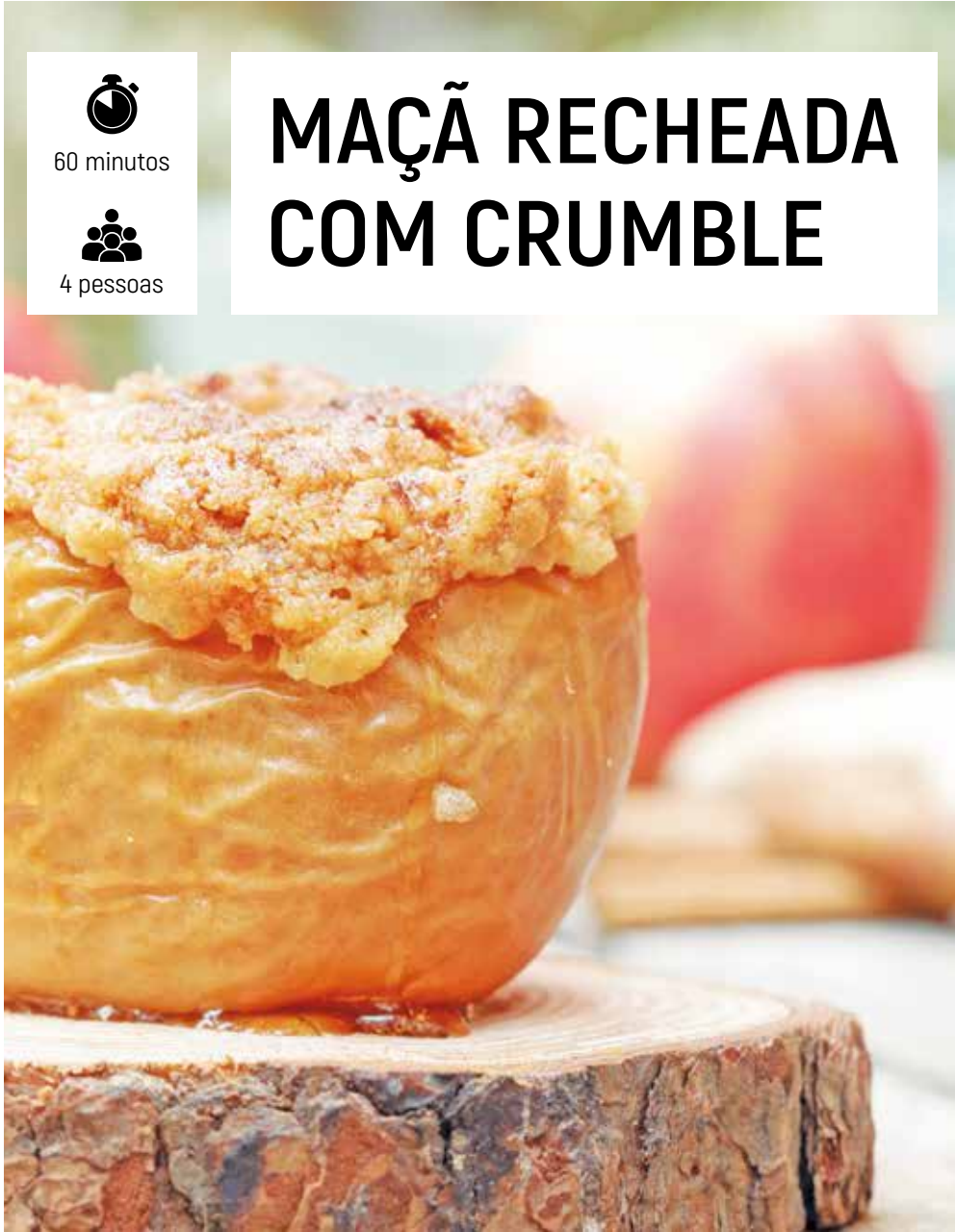
- » 4 Maças (Programa Origens)
- » 2 colheres de sopa de açúcar amarelo (Fazenda)
- » 1 cm de gengibre
- » Canela em Pó qb (Cigalou)
- » 60 gramas Farinha (Chabrior)
- » 60 gramas Açúcar Amarelo (Fazenda)
- » 60 gramas Manteiga (Terra de Sabores)

PREPARAÇÃO

1. Corte a parte de cima das maçãs e “escave-as” com uma colher pequena, de forma a ficarem ocas. Regue com sumo de limão para não oxidar.
2. Pique o interior da maçã em bocadinhos muito pequenos, misture com 2 colheres de sopa de açúcar amarelo, canela em pó a gosto, gengibre ralado e volte a rechear a maçã.
3. Para o crumble misture a farinha, a mesma quantidade de açúcar amarelo e também de manteiga amolecida. Triture até obter uma areia grossa.
4. Deite o preparado por cima das maçãs e leve ao forno pré aquecido a 220º, baixe para os 180º e deixe cozinhar cerca de 40minutos a 160º.
5. Sirva as maçãs simples ou com uma bola de gelado. Esta é uma maneira original de servir a tradicional maçã assada!

Sugestão

Pode substituir o crumble por bolacha maria triturada com a mesma quantidade de manteiga amolecida.



60 minutos
 4 pessoas

MAÇÃ RECHEADA COM CRUMBLE

5 razões para não descascar maçãs



Na casca está a fibra: em média, uma maçã contém 4,4gr de fibra. Se a descascar, fica com 2,1gr, ou seja, menos de metade.

Mais vitaminas: uma maçã com casca contém, em média, 8,4 miligramas de vitamina C, que passam a 6,4 miligramas se a descascar.

Combate problemas respiratórios: um estudo realizado em Londres concluiu que as pessoas que comiam cinco ou mais maçãs por semana apresentavam uma melhor função pulmonar.

Previne o Alzheimer: A quercetina é um antioxidante que pode ajudar a prevenir os danos nas células cerebrais, causados pelo Alzheimer.

Um aliado contra o cancro: um estudo da Universidade de Cornell, revelou a presença de triterpenos na casca, substâncias que são eficazes no combate aos cânceros do fígado, mama e cólon.

Creme de maçã para o rosto

Ingredientes
1 Maça
Azeite
Água de rosas



Preparação

Corte a maçã em pedaços pequenos, retire as sementes. Coloque num processador e adicione 1/2 chávena de azeite. Deixe repousar 5 a 7 minutos. Aqueça o creme em banho maria até ficar macio. Deixe arrefecer e coloque 1/2 chávena de água de rosas.

Como utilizar

Limpe o rosto com água e seque bem. Aplique o creme no rosto com movimentos circulares. Deixe durante a noite e na manhã seguinte enxague com água morna.

TEMPO DE REAPROVEITAR

É TEMPO CÁ DOS NOSSOS.

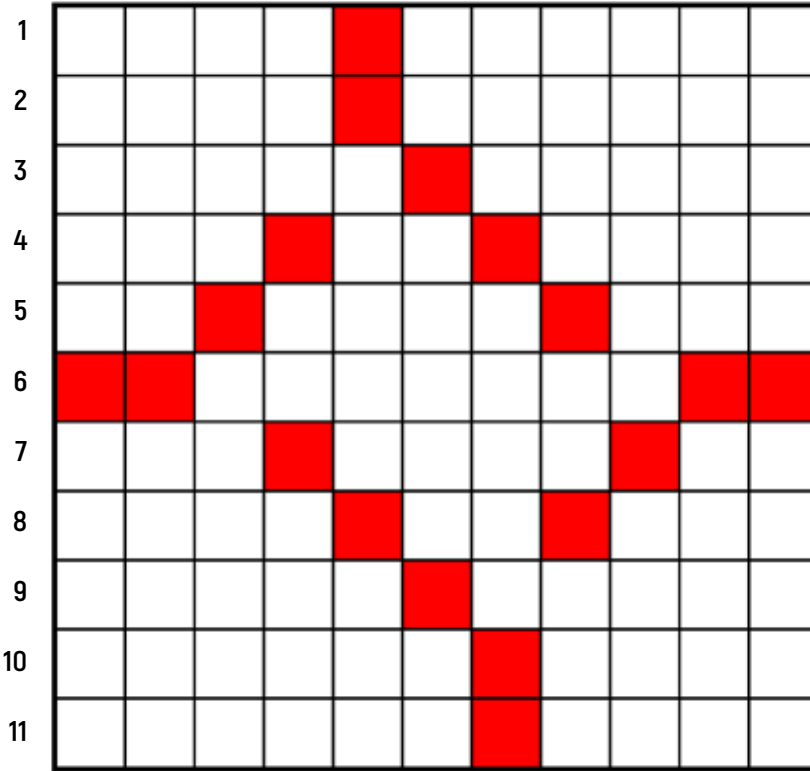


Lave previamente as maçãs, descasque-as, regue com sumo de limão e congele. Poderá utilizar as cascas para fazer uma geleia ou para misturar em sumos de fruta.



PALAVRAS CRUZADAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Por: Paulo Freixo

HORIZONTAIS: 1 - Quinto mês do ano. Assinalar. 2 - Cheiro. Da Croácia. 3 - Fonema produzido apenas pela laringe, independentemente de qualquer articulação (Gram.). Estante para suporte e leitura de livros ou pautas de música. 4 - Época. Internet Protocol (sigla). Aragem. 5 - Rádio (s.q.). Rosto. Oceano. 6 - Bondade aliada à simplicidade. 7 - Redução de para. Agarrar. Numeração romana (200). 8 - Faixa de rio, navegável e paralela à margem. Autores (abrev.). Cloreto de sódio. 9 - Desconto. Ardósia. 10 - Dívida não paga por má-fé (popular). Filtrar. 11 - Atascar. Fimbria.

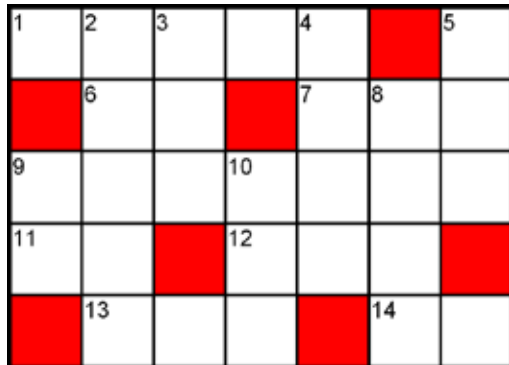
VERTICAIS: 1 - Mexer. Dentadura postiça. 2 - Ama em extremo. Capital de Marrocos. 3 - Método especial de ginástica de origem oriental. Peça metálica que faz tocar o sino. 4 - Reza. Cobalto (s.q.). Grupo circular de ilhas de coral. 5 - Cipó. Setima letra do alfabeto grego. 6 - Numeração romana (1100). Forma de falar ou escrever sem obediência a medida nem a rima. Érbio (s.q.). 7 - Altar. Plantio de amieiros. 8 - Caminho por mar. Avançar. Vazio. 9 - As agulhas do pinheiro. Transpiração. 10 - Lança com força. Pequeno povoado. 11 - Triturar. Albumina que envolve a gema do ovo.

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS CRUZADAS

Parceria com o Sabe Mais k(que) os teus Pais

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



Por: Paulo Freixo

HORIZONTAIS: 1- Serve para abotoar. 6- 51 em numeração romana. 7- Antónimo de ir. 9- Sinónimo de piada (será que os teus pais sabem esta?). 11- Terceira sílaba de Grândola (Grândola é uma vila alentejana). 12- Feminino de ele. 13- Antónimo de chorar. 14- Segunda nota musical.

VERTICAIS: 2- Expressão dos olhos. 3- Mulher que tem sobrinhos. 4- Que tem forma de ovo. 5- Sinónimo de época. 8- Sinónimo de erguer ou levantar. 9- Abreviatura de centilitro. 10- Os livros são para (...).



FREIXO.COM

SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1- Maio. Marcar. 2 - Odor. Croata. 3 - Vogal. Atril. 4 - Era. IP. Aura. 5 - Ra. Cara. Mar. 6 - Bonomia. 7 - Pra. Asir. CC. 8 - Lada. Aa. Sal. 9 - Abate. Lousa. 10 - Calote. Coar. 11 - Atolar. Ória.

VERTICAIS: 1 - Mover. Placa. 2 - Adora. Rabat. 3 - Ioga. Badalo. 4 - Ora. Co. Atol. 5 - Liana. Eta. 6 - MC. Prosa. Er. 7 - Ara. Amial. 8 - Rota. Ir. Oco. 9 - Caruma. Suor. 10 - Atira. Casal. 11 - Ralar. Clara.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- Botão. 6- LI. 7- Vir. 9- Chalaça. 11- LA. 12- Ela. 13 - Rir. 14- Rê.

VERTICAIS: 2- Olhar. 3- Tia. 4- Oval. 5- Era. 8- Içar. 9- Cl. 10- Ler.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Hafemetria; Sensação; Impressão; Polegar; Digitação. | **VERTICAIS:** Apalpação; Garra; Temperatura.

DIAGONAIS: Tátil; Toque; Reacção; Prudência.

R	I	S	I	P	O	Ç	D	O	G	G	E
A	I	R	T	E	M	E	F	A	H	G	T
P	T	S	E	N	S	A	Ç	Ã	O	A	Á
A	O	A	M	U	E	R	T	R	R	R	P
L	I	M	P	R	E	S	S	Ã	O	R	O
P	O	L	E	G	A	R	Q	Ã	U	A	O
A	E	A	R	L	T	T	Ç	D	A	O	P
Ç	A	N	A	Á	O	C	Ê	S	F	A	Á
Ã	A	R	T	Q	A	N	U	N	Ç	F	T
O	Á	I	U	E	C	A	D	Ç	T	L	R
R	L	E	R	I	E	G	A	G	R	T	Ç
O	Ã	Ç	A	T	I	G	I	D	A	O	Ê

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

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

SOPA DE LETRAS

TOQUE
SENSAÇÃO
GARRA
DIGITAÇÃO
POLEGAR
HAFEMETRIA
PRUDÊNCIA
IMPRESSÃO
APALPAÇÃO
TEMPERATURA
TÁCTIL
REACÇÃO

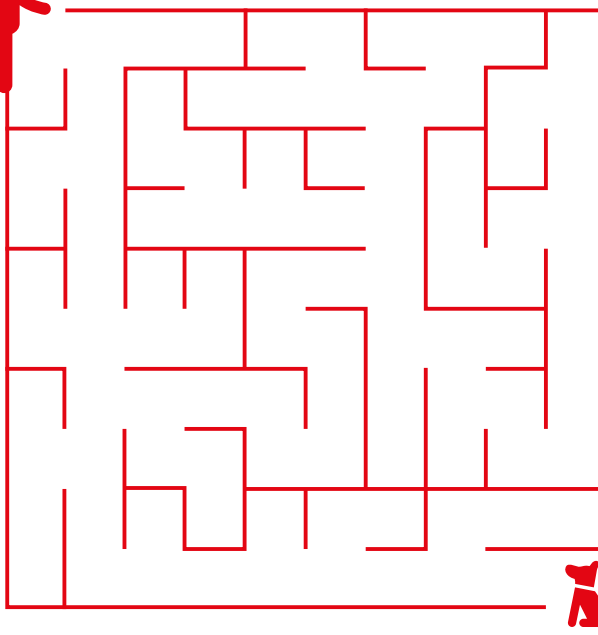
SUDOKU

NÍVEL
INTERMÉDIO



LABIRINTO

Encontra-me do outro lado!



PARA RIR

Uma anedota para contares aos teus amigos!

O professor ao ensinar os verbos ao Joãozinho:
- Se és tu a cantar, dizes: “eu canto”. Ora bem, se é o teu irmão que canta, como é que dizes?
Diz o Joãozinho:
- Cala a boca, Zé.



Numa casa de 12 meninas, cada uma tem quatro quartos, todas elas usam meias, nenhuma usa sapatos. O que é?

—
relatório

HORÓSCOPO
15 a 21 maio



Margarida Fernandes
www.tarologamargaridafernandes.com

♈ De 21/03 a 21/04 | **CARNEIRO**

Semana de imprevistos sentimentais. Andará vulnerável. Uma relação necessita de ser avaliada. Termina a semana com boas notícias. Financeiramente conte com ajudas. Cansaço extremo.

♉ De 21/04 a 20/05

Apesar de andar muito pensativo, conseguirá manter-se divertido e descontraído numa união. Talvez tenha de substituir colegas e mudar as suas funções. Financeiramente com oscilações. Atenção ao seu peso.

♊ De 21/05 a 20/06 | **GÉMEOS**

Tomará decisões importantes e o seu comportamento levará a bom porto uma união. Evite puxar por conversas que tragam problemas ou complicações. Financeiramente acabe com dívidas. Dores na coluna.

♋ De 21/06 a 22/07

Estará independente e com atitudes positivas. Poderá obter uma reconciliação de laços para com a pessoa amada. Terá uma proposta aliciante e início de um novo projecto. Especial cuidado com a visão.

♌ De 23/07 a 22/08 | **LEÃO**

Perante estes esclarecimentos poderá ver evoluir uma relação. Termina a semana com alguns segredos. Obterá uma nova parceria. Financeiramente acabe com despesas. Dificuldades em recuperar um estado.

♍ De 23/08 a 22/09

Estará dominante numa relação. As suas vontades serão ordens e por isso tudo correrá como pretende. Um projeto do passado irá avançar, esta semana. Financeiramente limite os seus gastos. Sujeito a alergias.

♎ De 23/09 a 22/10 | **BALANÇA**

Os seus ciúmes poderão trazer frieza a uma relação. Andará muito calado e reservado. Adie projetos. Se possível tire uns dias para descansar. Financeiramente seja mais regrado nos seus gastos. Sujeito a alergias.

♏ De 23/10 a 21/11

A sua vida sentimental necessita de mais ânimo. Sente que nada se desenvolve e vive com lutas interiores. Conte com trabalhos rotineiros. Tranquilidade no seu ambiente laboral. Sujeito a dores de cabeça.

♐ De 22/11 a 21/12 | **SAGITÁRIO**

Perderá o entusiasmo pela sua vida amorosa. Estará com teimosia e a refletir sobre atitudes. Fase muito próspera, em que as suas ideias serão importantes para a realização de um projeto. Faça um check-up.

♑ De 22/12 a 21/01

Andará possessivo e com ideias fixas que trarão críticas e dissabores. Termina a semana de forma positiva. Depois da tempestade vem a bonança. Financeiramente conte com uma despesa inesperada. Sujeito a torturas.

♒ De 22/01 a 19/02 | **AQUÁRIO**

A indecisão perante a sua cara-metade poderá trazer frieza a uma relação. Andará com segredos e sujeito a manipulações mas poderá alcançar os seus objetivos. Financeiramente terá uma entrada extra. Insónias.

♓ De 20/02 a 20/03

Os pensamentos negativos e o medo de se entregar poderão trazer-lhe dificuldades numa união. Conte com dias felizes, mas também controlados no seu entusiasmo. Um projeto irá desenvolver-se. Dores nos joelhos.

BRAGA

FORMAÇÃO
17a Edição: Curso de Marketing Digital ■ 18 maio ■ Factory Braga
253 680 320

NATUREZA / BEM ESTAR
Percursos Pedestre São João da Fraga ■ 20 maio ■ Amigos da Montanha ■ 253 830 430

PORTO

LITERATURA
Leituras no Mosteiro ■ 16 maio
Centro de Documentação do TNJS
223 401 900

CLUBBING
Bob Marley Live Tribute: The Uprising & Guests ■ 17 maio
Plano B ■ 222 012 500

EXPOSIÇÕES / ENCONTROS
Dia Internacional dos Museus
18 maio ■ Fundação Serralves
226 156 500

FORMAÇÃO / GASTRONOMIA
Workshop Iniciação à Cozinha
20 maio ■ Workshops Pop Up
25€ ■ 966 974 119



AVEIRO

BEM ESTAR / INFANTIL
Dia Internacional dos Museus
18 maio ■ Museu de Lamas, Santa Maria da Feira ■ 227 447 468

BEM ESTAR / DANÇAS
Tai Chi: Uma Dança Por Mês
20 maio ■ Cine Teatro António Lamoso, SMF ■ 256 337 060

COIMBRA

GASTRONOMIA
Wine Fridays: Symington ■ 19 maio
Restaurante Janelas do Mondego
233 413 142

TERAPIAS ALTERNATIVAS
Workshop de Ashtanga Yoga: Bruno Bartulic ■ 19 a 21 maio
Coimbra Yoga ■ 85€ ■ 964 353 366

LISBOA

DANÇAS
Jump Session de Arroios ■ 17 maio
Largo do Intendente ■ 912 451 357

FORMAÇÃO
Aula de Tricot ■ 19 maio
Companhia das Agulhas ■ 10h
213 870 436

CONCERTO
Três Tristes Tigres ■ 19 maio
Luz Frágil ■ 218 820 890



TEATRO / DANÇA
Três Irmãs: Irina, Olga, Macha
24 a 26 maio ■ Teatro Ibérico
5-10€ ■ 218 682 531

ÉVORA

BEM ESTAR
Aula de Yoga Solidária ■ 17 maio
Biblioteca Municipal Reguengos de Monsaraz ■ 2€ ■ 266 508 040

CONCERTO
AZ Ao Vivo ■ 20 maio ■ Vendas Novas ■ 224 018 486

COMEDIA
Alentejo Comedy Fest ■ 20 maio
Arena de Évora ■ 8-10€
266 777 000



BEJA

FESTIVAIS / TRADIÇÃO
Festival Islamico de Mertola 2017
18 a 21 maio ■ Mértola [cidade]
286 610 100 ■ geral@cm-mertola.pt



TEATRO & DANÇA
Dentro do Abraço ■ 20 maio
Cine Teatro Municipal de Castro Verde ■ 5€ ■ 964430472

FARO

FORMAÇÃO / TEATRO & DANÇA
Oficina de Teatro: Pedro Fiuza
17 maio ■ Teatro das Figuras ■ 5€
289 888 100

TERAPIAS ALTERNATIVAS
Palestra "Cromoterapia - A Cura pela Cor" ■ 19 maio ■ Serenity Centro do Bem Estar ■ 282 101 174

CONCERTO
Rui Veloso ■ 23 e 24 maio
Cine Teatro Louletano ■ 289 414 604



INFANTIL
A Espiga em Loulé ■ 24 maio
Biblioteca Municipal de Loulé
289 400 850



ATRAVÉS DA OBJECTIVA T2
Série
Estreia: 14 maio | domingos às 18h30 no Odisseia

Produzida em 4K, a nova temporada segue as aventuras de quatro fotógrafos que se dedicam a immortalizar as maravilhas naturais do mundo. Exploração, fotografia e natureza unem-se nesta introspectiva pelas mentes e pelas lentes. Impulsionados pelo desejo de explorar as culturas, a fauna e as paisagens, estes artistas apagam os limites entre a ciência, a arte e a fotografia, para mostrar o mundo através da objetiva.



Baixo?

Baixo é nosso preço!

ATÉ 70% desconto!



CHAISE LONG
169€
PROMO 4

PELE PRETA
TECIDO SAVANA LIME
COMPRE ONLINE



CHAISE LONG
189€
PROMO 5

PELE PRETA
TECIDO SAVANA TURQUOISE
COMPRE ONLINE



CHAISE LONG
SÓ 179€
PROMO 2

PELE PRETA
TECIDO SAVANA ROJO
COMPRE ONLINE



PELE PRETO/CASTANHO

SOFÁ CAMA
169€
DANÚBIO



PUFF PÊRA
SÓ 14,90€

TECIDO - CORES BENETON



CHAISE LONG
299€
MILÃO

PELE VÁRIAS CORES



ESTANTE COMPLETA
239€ KIT



QUARTO CASAL
221€ KIT

*NÃO INCLUIDO BOX, ESTRADO E COLCHÃO



CAMA JUVENIL
107€ KIT

*ESTRADOS E COLCHÃO NÃO INCLUIDO

LOJAS

FEIRADOSSOFAS

www.feiradossofas.pt
ESTAMOS NO ALGARVE

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 Sarmento 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.: 212 318 769

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 28/04/2017 A 31/05/2017. OS MODELOS DE SOFÁS: PROMO 2, 4 E 5, SÃO VÁLIDOS APENAS PARA COMPRAS NA LOJA ONLINE.



Veja mais por menos.

Óculos
Monofocais
c/anti-reflexo

79€

Óculos
Progressivos
c/anti-reflexo

249€

2.º Par GRÁTIS!

Para si ou para quem quiser.

Lentes orgânicas 1,5 +/- 3D ESF. e 2D de CIL.
Inclui armação à escolha das colecções exclusivas.

CAMPANHA VÁLIDA ATÉ 31 DE JULHO 2017.



Ligue Já!

252 059 804

AVEIRO BRAGA BRAGANÇA COIMBRA GUARDA LEIRIA
LISBOA PORTO SETÚBAL VIANA DO CASTELO VILA REAL VISEU