

Descubra o que está a perturbar as suas noites de sono.  
Saiba como acabar com as insónias. Pág.6



Fátima, cidade da paz.  
Conheça a história que sustenta todo o encanto desta cidade. Pág.12



Região Centro

# 3 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 11 A 18 MAIO | WWW.JORNALATUAL.PT | DIRETORA: VIRGINA L. SILVA

# ATUAL

**DESCONTOS ATÉ 50%** Em Scooters de Mobilidade Stannah

PARA MAIORES DE 65 ANOS

Ligue já Custo da chamada local  
**808 918 388**  
[www.stannah.pt](http://www.stannah.pt)



Campanha válida até 31 de maio de 2017, não acumulável com outras ofertas, sem efeitos retroativos.

## Diogo Piçarra

—  
0 ano do novo talento musical de Portugal.



 **OptiCenter®**

## ÓCULOS A PREÇO DE FÁBRICA

Óculos  
**Progressivos**  
c/anti-reflexo

**249€**

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



**OFERTA 2.º Par!**

Para si ou para quem quiser.

Ligue Já! | 252 059 804



Foto da semana

O European Best Destinations elegera a piscina do The Yeatman Porto, em Vila Nova de Gaia, a mais bonita na Europa. Foi escolhida pela vista panorâmica e por criar a ilusão de ser infinita.

Dia Internacional da Família

15 de maio

A VERDADEIRA FELICIDADE ESTÁ NA PRÓPRIA CASA, ENTRE AS ALEGRIAS DA FAMÍLIA.

LEON TOLSTOI

A 15 de maio de 1993 foi proclamado pela Assembleia Geral da ONU, o Dia Internacional da Família. Com o objetivo de focar o seu papel fundamental e incentivar a melhoria das condições a nível internacional, o termo “família” foi declarado como “pequena democracia no coração da sociedade”. Neste dia são organizadas pelas câmaras municipais, museus e outras empresas, várias atividades para as famílias. Aproveite, faça um piquenique, vá jantar fora, ou tire uma fotografia divertida com a sua família!

O nosso aplauso

Lenine Cunha eleito o melhor atleta do mundo com deficiência intelectual

*O desportista de salto em comprimento foi eleito o melhor atleta do mundo com deficiência intelectual pela Federação Internacional para Atletas com Deficiência Intelectual. O português, de 34 anos, conta com 188 medalhas em campeonatos da Europa, do Mundo, e em jogos paralímpicos.*

REGIONAL

MÚSICA

FESTIVAL ‘MÚSICA EM LEIRIA’ DINAMIZA SONS EUROPEUS

»

As ruas vão transformar-se num dos maiores palcos de Leiria para acolher, de dia 2 de junho a 2 de julho, o festival ‘Música em Leiria’ que este ano sopra 35 velas. Será promovida a música tradicional europeia e a dança.

SAÚDE

MORADORES DA REGIÃO CENTRO: CUIDADO COM A VESPA ASIÁTICA

»

A Quercus lançou o alerta para o aparecimento da vespa asiática no distrito de Castelo Branco, com a deteção de quatro casos este ano. "Foram detetados quatro casos no distrito", afirmou Samuel Infante, da Quercus à agência Lusa.

TELEVISÃO

CENÁRIOS DE TELEVISÃO FEITOS EM TONDELA

»

Em Tondela, carpinteiros, serralheiros e outros artesãos locais juntam-se à equipa criativa da ACERT para criarem cenários. Um espaço de troca de saberes, mas também de experimentação.

GASTRONOMIA

FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO EM RESENDE

»

Resende recebe entre os dias 26 a 28 de maio um fim de semana gastronómico, onde os visitantes podem encontrar pratos tradicionais do concelho. São ao todo dez restaurantes que vão servir o conhecido anho assado e as cavacas.

FOTOGRAFIA

JÁ ARRANCOU O FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA DE VISEU

»

A abertura da primeira edição do Fufilm Festival Internacional de Fotografia (FFIF) reunirá até 4 de junho o trabalho de alguns dos fotógrafos mais influentes da atualidade. O programa inclui ainda uma instalação temática, palestras, workshops, master classes, uma residência internacional, uma mostra de cinema, um Instameet e uma maratona fotográfica.

Leia online!

www.jornalatual.pt

MUNDO

MÚSICA

NOS ALIVE 17 ESTÁ ESGOTADO E VAI RECEBER 21 MIL ESTRANGEIROS

»

A edição deste ano do festival Nos Alive já está esgotada e contará com 21 mil espectadores estrangeiros. O evento irá decorrer de 6 a 8 de julho no Passeio Marítimo de Algés e conta com artistas como Foo Fighters, Depeche Mode, The Weeknd, Spoon, Phoenix e The XX.

ECONOMIA

FINANÇAS JÁ PROCESSARAM OS REEMBOLSOS DE IRS DE CERCA DE 600 MIL PESSOAS

»

O Ministério das Finanças anunciou em comunicado que a Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) reembolsou, até dia 2 de maio, 591.489 declarações de IRS, num valor de 495 milhões de euros.

CIÊNCIA

FENDA DO ICEBERGUE GIGANTE DA ANTÁRTIDA DIVIDIU-SE EM DUAS

»

A fissura num grande bloco de gelo, na plataforma Larsen C, partiu-se em duas, assumindo a forma de uma língua de cobra. A separação do icebergue está para muito breve, avisam os vigilantes cientistas.

SAÚDE

GREVE DE MÉDICOS MANTÉM-SE A 10 E 11 DE MAIO

»

Os sindicatos reuniram-se com o secretário de Estado da Saúde, mas não chegaram a acordo, mantendo a greve para esta semana. Em causa estão o pagamento das horas extraordinárias a 100%, a redução do número de horas de trabalho nas urgências ou limitação da lista de utentes por médico de família.

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.







# Tenha uma boa noite de sono!

Saúde & Bem Estar

Seis perguntas que deve fazer para descobrir o que está a perturbar as suas noites de sono.

Texto Sofia Santos Cardoso

Estudos internacionais confirmam que cerca de 20 por cento da população já sofreu de insónia em alguma fase da vida e cerca de 10 por cento tem insónia crónica. Os problemas de sono são frequentes mas descurados, na maioria das vezes. Há casos que não chegam ao consultório médico e outros que não são tratados adequadamente pelo recurso excessivo à medicação e, por vezes, à auto-medicação, que deve ser evitada. "Antes de tudo, é preciso identificar as causas que estão por detrás das noites mal dormidas para depois definir o plano de tratamento mais adequado a cada caso. É preciso ouvir o doente, avaliar a sua história clínica e perceber como está o seu estado psíquico e ainda, se faz ou não, uma boa higiene do sono para chegar ao diagnóstico certo", alerta Anselmo Pinto, especialista em Medicina do Sono, no Porto. Perguntámos-lhe quais são os principais fatores que interferem no nosso sono e como podemos recuperar as noites de sono profundo da infância. Pode ser mais fácil do que pensa.



**1. O seu estilo de vida é saudável? Tem o hábito de se deitar e acordar sempre à mesma hora?**  
Os horários de sono irregulares podem causar insónia, sobretudo nas pessoas que trabalham por turnos e que tentam dormir durante o dia. O especialista Anselmo Pinto recomenda "deitar e acordar sempre à mesma hora", respeitando o número mínimo de horas de sono aconselhável (seis a oito horas). "É importantíssimo respeitar o nosso "relógio" biológico", sublinha. No dia a dia, há outros cuidados a seguir para evitar um sono perturbado. "O consumo de bebidas alcoólicas à noite deverá ser evitado, a alimentação ao jantar também deverá ser ligeira e a prática de exercício físico

é fundamental. No entanto, o exercício nunca deve ser feito no período de duas horas que antecede o sono", alerta o especialista. "As pessoas com sensibilidade à cafeína e a outros estimulantes como o chá e o chocolate preto, também deverão evitar o seu consumo, idealmente a partir das 15h00", recomenda.

**2. Como está o ambiente do seu quarto?**  
O ambiente onde dormimos também pode provocar insónia. Fatores disruptivos, como o ruído, a luz ou as temperaturas extremas podem interferir com o sono, tal como a exposição prolongada a produtos químicos ambientais. "Prepare o seu quarto para dormir, desligando todos os aparelhos eletrónicos e colocando-o à temperatura ideal. Duas horas antes de dormir, dê uso à função dos smartphones ou tablets que permitem reduzir a luminosidade do ecrã. Este é um bom truque para as pessoas que não conseguem dispensar o uso dos aparelhos eletrónicos no período que antecede o sono", informa o especialista.

**3. Está a tomar medicamentos ou mudou a sua alimentação?**  
A insónia também pode ter um efeito colateral indesejável numa medicação específica que está a fazer. Os medicamentos que contêm a substância "pseudoefedrina" podem interferir no sono, tal como acontece com alguns antidepressivos e medicamentos prescritos para tratar a pressão arterial elevada ou a doença de Parkinson.



**4. Como se sente? Anda deprimido, ansioso ou stressado?**  
"O sono também é influenciado pelo nosso bem-estar físico, social e psicológico", sublinha Anselmo Pinto. Precisamente por esta razão é fundamental consultar

um especialista em Medicina do Sono. "Na consulta do sono, há uma abordagem integral do doente e multidisciplinar, onde a psicologia ocupa um papel muito importante. Casos de depressão, ansiedade e/ou excesso de stress devem ser despistados", refere o especialista.



**5. Tem algum problema de saúde?**  
São várias as doenças físicas que podem causar insónia. Pessoas que sofrem de dor crónica, algum desconforto ou mobilidade limitada podem ter dificuldade em adormecer ou permanecer a dormir durante a noite. Esta é uma causa frequente essencialmente na população mais idosa, uma vez que o avançar da idade traz problemas crónicos. Situações pontuais como a gravidez, particularmente no terceiro trimestre de gestação, e a menopausa também podem provocar problemas de sono.



**6. Sofre de alguma perturbação do sono?**  
Algumas perturbações do sono como a Apneia Obstrutiva do Sono ou a Síndrome de Pernas Inquietas também podem causar insónia e/ou agravá-la. Também nestes casos, a consulta de Medicina do Sono é essencial para traçar o plano de tratamento mais adequado a cada caso. ■

## Terapias alternativas: cuide-se com Reiki!



O Reiki é uma arte muito antiga de cura natural com imposição das mãos. Trata-se de uma terapia que trabalha a nível emocional, mental e espiritual. Quais os benefícios? Reduz o stress e provoca no organismo uma sensação de profundo relaxamento, conforto e paz. Limpa e clarifica o seu campo energético, alivia a dor. Também é seguro no tratamento de doenças crónicas e agudas, como sinusite, asma, fadiga crónica, artrite, ciática, insónia, depressão, entre outras. ■

### Acha que sofre de insónia?

Descubra aqui a resposta.

#### Sono



1. Demora mais de 30 minutos para adormecer? Acorda durante a noite e tem dificuldade em voltar a adormecer? Acorda mais cedo do que o desejado?
2. Durante o dia tem sintomas como fadiga, mau humor, sonolência ou energia reduzida?
3. Dorme, pelo menos, sete horas por noite?
4. O seu quarto tem o ambiente ideal para dormir bem?

Se respondeu "sim" às duas primeiras questões e "não" às duas últimas, provavelmente, sofre de insónia (ainda que de curta duração ou aguda). Se os sintomas persistirem durante mais de três meses, poderá estar perante uma insónia crónica e deverá consultar um especialista em Medicina do Sono para o diagnóstico mais adequado.

Fonte: American Academy of Sleep Medicine

# Uma ajuda de **peso** para emagrecer

### Dúvidas com o tipo de dieta

"Para perder peso rapidamente comecei uma dieta de tipo restritivo, mas, sempre que perco um quilo, passado pouco tempo ganho outro. Como faço para manter o peso adequado?"

Mário



### Suplementos de refeição

"Uma amiga minha fez uma dieta de baixo valor calórico graças a uns substitutos de refeição. É verdade que estes produtos permitem um emagrecimento muito rápido, mas à custa de perda de músculo e de água?"

Isabel



Pedro e Luísa



### Medicamentos para perder peso

"Já experimentei de tudo para perder os quilos a mais, mas nada funciona. Ouvi falar em medicamentos sem receita médica. Devemos recorrer a eles?"

Teresa



GRÁTIS

## Receba este guia **grátis** em sua casa

O verão traz muitas coisas boas: sol, calor, roupas mais leves e dias passados na praia. Mas traz também uma pressão acrescida para perdermos os quilos extra. À nossa volta surgem soluções de todo o tipo: dietas e produtos que prometem um corpo perfeito em pouco tempo. Mas, quase sempre os resultados são dececionantes e, por vezes, há riscos para a saúde. No entanto a tarefa não é impossível e, por isso, apresentamos o guia **"Adeus, quilos a mais"**. Um conjunto de ensinamentos à base de bons conselhos, receitas simples e boas práticas para uma vida mais saudável.

### Sem esforço não há milagres

Emagrecer exige esforço. E o primeiro passo consiste em mudar os nossos hábitos, tanto os alimentares como os de estilo de vida. O pequeno guia **"Adeus, quilos a mais"** acompanha esse esforço e explica-lhe como adotar uma dieta equilibrada baseada em alimentos mais saudáveis e, ao mesmo tempo, em aumentar a sua atividade física. Não precisa de ir a correr inscrever-se num ginásio ou só comer saladas. São pequenas mudanças no seu dia a dia, como usar as escadas em vez do elevador, que poderão fazer a toda a diferença. A palavra-chave é regularidade.

### Se quer mudar, comece por ligar

Ligue já, para o **800 203 370** e receba grátis em sua casa o pequeno guia **"Adeus, quilos a mais"**. A chamada é gratuita e não é preciso ser associado para receber esta publicação com o selo de qualidade DECO PROTESTE. Ligue agora para saber como perder peso e não voltar a ganhá-lo.



**800 203 370**

indique o código: **5643**

Horário de atendimento:  
dias úteis das **9h às 22h**



A DECO PROTESTE é muito mais do que uma revista. Vá a [descobrir.deco.proteste.pt](http://descobrir.deco.proteste.pt) e conheça todas as vantagens exclusivas destinadas a facilitar--lhe a vida em muitos domínios. Entre outras regalias, a DECO PROTESTE garante o acesso a diversas revistas e guias práticos que lhe facultam toda a informação necessária, protocolos exclusivos, escolhas acertadas por telefone e acesso completo ao portal da DECO PROTESTE. Aproveite já! Mais de 450 000 associados já beneficiam destas vantagens.



### Novo Honda CIVIC

A Honda lançou recentemente a 10ª geração do Civic. Este novo modelo apresenta linhas vincadas e umas entradas de ar proeminentes, nos para-choques da frente e traseiro, que lhe conferem um estilo desportivo.

O interior é agora mais espaçoso e menos vanguardista. O tablier apresenta um bom equilíbrio entre modernidade e funcionalidade. A consola central elevada, para além de separar bem os dois lugares da frente, permite o apoio de braços ao condutor e passageiro e disponibiliza espaço para arrumação de objetos. A nova plataforma é, segundo a Honda, 52% mais rígida e 16 kg mais leve do que a do modelo anterior, o que ajuda a melhorar o comportamento dinâmico. A décima geração do Civic estreia uma nova geração de motores a gasolina, o 1.0 VTEC Turbo de 129 cv e o 1.5 VTEC Turbo de 182 cv. A motorização 1,6 a gasóleo de 120 cv só chegará a Portugal em 2018. Até lá a Honda mantém em comercialização a versão Diesel no modelo atual. Em termos de equipamento, estão disponíveis as versões Confort, Elegance, Executive e Executive Premium para a motorização 1.0i VTEC Turbo, enquanto que, para a motorização 1.5i VTEC Turbo, de carácter mais desportivo, estão disponíveis as versões Sport, Sport Plus e Prestige.



O novo Civic está à venda a partir de 23.300€ e conta com sistemas de segurança e ajudas à condução, designados por Honda Sensing, e com a mais atual tecnologia multimédia e conectividade Honda CONNECT. ■

# Conduza em segurança e poupe dinheiro

Pneus

Verifique você mesmo o desgaste dos pneus e saiba que...

Texto Luís Miranda Torres



Se conduz com a pressão dos pneus abaixo do recomendado, saiba que isso pode aumentar o consumo de combustível do seu automóvel até cerca de 10% e aumenta o risco de acidente.

Controlar a pressão dos pneus é uma tarefa simples e pode evitar custos de combustível acrescidos que, ao fim do ano, podem chegar aos 129€ (diesel) e 226€ (gasolina). Estes valores foram calculados para um total de 20.000 quilómetros percorridos, considerando automóveis com motorização diesel e gasolina, com consumos médios de cerca de 5 e 7 l/100 km, respetivamente, e o preço médio atual do combustível em Portugal Continental.

Conduzir com os pneus com uma pressão baixa, provoca um aumento anormal da temperatura do pneu e, consequentemente o seu desgaste prematuro. Por exemplo, se a pressão for 20% inferior ao recomendado, a duração do pneu pode diminuir cerca de 20%. Para além disso, circular com a pressão dos pneus baixa, aumenta o consumo de combustível.

É normal que um pneu possa perder aproximadamente 0,5 bar (7,25 psi) por mês, ou por cada 10 graus de redução da temperatura.

Por outro lado, devem evitar-se pressões acima do recomendado, uma vez que isso diminui a área de contacto com o solo, diminuindo a aderência e, consequen-

temente, a segurança, ao mesmo tempo que diminui a duração do pneu.

Recomenda-se verificar a pressão regularmente (pelo menos uma vez por mês ou sempre que vai fazer uma viagem) de acordo com a tabela de pressões que pode consultar no manual do veículo, ou na etiqueta que normalmente está afixada junto ao tampão de combustível, nas portas ou no porta-luvas.

A verificação deve ser feita com os pneus “frios” (antes de circular com o carro), porque a pressão aumenta com o aquecimento provocado pelo rolamento do pneu, podendo aumentar até 20% durante a sua utilização. Por isso, não se deve ajustar a pressão dos pneus com os pneus quentes. ■



Novos Talentos  
Diogo Piçarra



# "Quis contar uma história"

Poucas vozes vingaram após vencerem um concurso de talentos. Com consciência de que não é fácil ser músico em Portugal, o vencedor do *Ídolos* de 2012 dá provas que veio para ficar.



Texto Mónica Areal

## Perfil

**Nome**  
Diogo Miguel Ramires Piçarra  
**Data de nascimento**  
19 de outubro de 1990  
**Naturalidade**  
Faro  
**Curiosidade**  
Tem um irmão gémeo, o André  
**Licenciatura**  
Linguas e Comunicação

**2007:** Criou a banda Fora da Boia (durou 4 anos)  
**2009:** Concorreu ao *Ídolos*  
**2010:** Concorreu à *Operação Triunfo*  
**2012:** Concorreu e venceu 5ª edição do *Ídolos*  
**2015:** Lançou álbum de estreia *Espelho*

**Qual o significado do nome do álbum, *do=s*?**

Trata-se do segundo disco e passaram dois anos após o meu primeiro trabalho. Ao colocar dois traços no dois, queria simbolizar a relação entre duas pessoas. Curiosamente, eu e a Mel fazemos dois anos de namoro!

**Começas o álbum com a música *Dois e acabas com a 200*, porquê?**

Todo o conceito foi sendo criado ao longo do processo de escrita. Mas acabou por ser propositado, apesar da *Dois* ter sido a última música a ser feita, queria que o disco se chamasse *do=s*, mas ainda não tinha a música, até que me surgiu uma letra na qual termino o refrão a dizer “somos um só quando estamos os dois” e foi então

que percebi que o disco estava pronto!

**Onde te inspiras para escreveres as letras?**

Principalmente na minha vida, na relação com a minha namorada. Ela foi o ponto de partida para todas as canções, tirando uma ou outra, como o *Já não falamos*. De resto, as outras são dedicadas a ela, como o *Dialeto*, que reflete uma fase menos boa da nossa relação, e a *História*, onde digo que ela será sempre o início e o fim da minha história. A *Só existo contigo* é a minha música preferida, pois acho que consegui encontrar todas as palavras que lhe queria dizer.

**A minha namorada foi o ponto de partida para quase todas as canções.**

**Consideras-te um romântico?**

Atualmente penso que sou mais romântico nas letras do que na vida real. Mas claro que há momentos de romantismo, como por exemplo surpresas, prendas, passeios ou quando faço músicas mais românticas.

**O que distingue este álbum do anterior, o *Espelho*?**

É muito mais mexido, mais eletrónico e, acima de tudo, com mais pessoas a trabalharem na produção. No primeiro, foi apenas o Fred Pinto Ferreira, que era dos Buraka Som Sistema e neste, além dele, foram mais cinco produtores: o Branko, o J-Cool, o Lhast, os Red Mojo, os Karetus. Eu também produzi duas faixas, por isso foi um trabalho de equipa, diferente do

primeiro, o que foi essencial para chegar a novas sonoridades. Doutra maneira iria repetir fórmulas do primeiro disco e queria que este fosse diferente.

**Qual foi o maior desafio que sentiste para este disco?**

A falta de tempo, foram dois anos na estrada em concertos, e sobrava pouco tempo para compor e produzir as músicas com calma. Enquanto que no primeiro disco tinha a vida toda para o fazer, neste tinha apenas um ano. Mas estou muito satisfeito, em quase duas semanas, gravámos tudo e consegui fazer algo coerente em tempo recorde.

**Quanto à escolha do single de lançamento, foi difícil?**

Começou no *Dialeto*, foi por um lado um risco ao ser uma coisa totalmente oposta do primeiro disco, tinha apenas lançado o *Tu e Eu* que era uma balada e depois *A Verdadeiro* que era uma música mais Pop Rock. Com esta surge algo mais dançável, mais eletrónico, com uma letra em que escrevi *bye bye bye*. Mas quando vi a aceitação das pessoas e o impacto nas redes sociais, percebi que era o caminho a seguir e foi a premissa para chegar até ao *do=s*. Depois surgiu a *História*, uma balada com algumas influências de hip hop. Agora tenho este single, o *Já Não Falamos*, que vem no seguimento do *Dialeto*, uma música mais dançável. E ainda bem que evolui desta forma porque os concer-

tos também ganharam com isso.

**Qual a mensagem que tentas transmitir com as tuas músicas?**

Neste álbum quis contar uma história, abordar diversos sentimentos numa relação, sejam bons ou maus, seja quando já não se fala com uma pessoa, seja quando se sente saudades ou quando está tudo bem, ou quando a pessoa te desiludiu e vice-versa. A música final é a única que não tem nada a ver com amor, nem relações, é um hino que nos diz para aproveitar a vida a ‘200’, de forma a educar os jovens a não se prenderem ao passado e a terem os olhos postos no futuro.

**Como está a tua agenda, no que se refere a concertos?**

Está cheia, o que me faz sentir a pessoa mais realizada do mundo. Vou andar pelo Porto, Gaia, no Meo Marés Vivas, tenho a Feira de São Mateus em Viseu, a Expo-facil em Cantanhede, e no final do ano estreio-me nos coliseus: 27 de outubro no Porto e 3 de novembro em Lisboa. Tenho as semanas académicas de Faro, Évora, Coimbra, Vila Real, entre outros tantos! ■

## Curiosidade

"Gravei a voz do Dialeto à noite, num quarto de hotel, enquanto a minha namorada dormia, pois tivemos uma infestação de pulgas em casa."

## Aplicação para abastecimentos mais baratos

A Gasol é uma aplicação móvel que permite identificar os postos de combustível mais baratos e mais próximos da sua localização, através da informação que os postos de combustível enviam à Direção Geral de Energia e Geologia (DGGE). Esta aplicação tem em consideração não só o preço dos

combustíveis nos diferentes postos de abastecimento, como a distância a que se encontra de cada um deles, o que permite escolher onde fica mais barato o abastecimento, minimizando assim o custo com o combustível. A aplicação, gratuita, está disponível apenas para Android e iOS. ■





# ÓCULOS A PREÇO DE FÁBRICA

Veja mais por menos.

Óculos  
Progressivos  
c/anti-reflexo  
**249€**

Lentes orgânicas 1,5 +/- 3D ESF. e 2D de CIL.  
Inclui armação à escolha das colecções exclusivas.  
Campanha válida até 31 de Julho de 2017.

Óculos  
Monofocais  
c/anti-reflexo  
**79€**

Pague em  
**10 X**  
SEM JUROS

**Oferta do 2.º par**  
Para si ou para quem quiser.



Ligue Já! / 252 059 804



## 15 Ofertas

Veja mais por menos.

<b>10€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>10€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>10€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>
<b>10€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>10€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>10€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>
<b>20€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>20€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>20€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>
<b>20€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>20€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>20€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.  Ligue Já! / 252 059 804 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>
<b>50€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  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 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>50€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  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 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>	<b>50€</b> VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 31 DE MAIO  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 <a href="http://www.opticenter.pt">www.opticenter.pt</a>



## O Santuário



O projeto foi concebido pelo arquiteto Gerardus Samuel van Krieken e continuado por João Antunes. A primeira pedra foi benzida a 13 de maio de 1928 pelo arcebispo de Évora e a dedicação celebrou-se a 7 de outubro de 1953. O título de basílica foi-lhe concedido por Pio XII, pelo breve Luce Superna, de 11 de novembro de 1954.

O edifício tem 70,5 metros de comprimento e 37 de largura e foi totalmente construído em pedra calcária da região, branco de mar.

Se quiser saber mais consulte: [www.fatima.pt](http://www.fatima.pt) ■



## Os cem anos de Fátima

## Acontecimento

Todos os anos rumam a Fátima, famílias, artistas, peregrinos e turistas, mas qual é a história que sustenta todo o encanto desta cidade?



A história de Fátima estará sempre associada à existência dos três pastores: Lúcia e seus primos, Francisco e Jacinta Marto, que a 13 de Maio de 1917, vislumbraram um clarão, a aparição de uma “Senhora vestida de branco”. Este ano, com a presença do Papa Francisco, é importante saber qual a História que elevou esta cidade. O nome topográfico ‘Fátima’ tem origem moura e corresponde ao nome de uma das filhas de Maomé. Segundo a lenda, Fátima era uma princesa moura, que foi raptada durante a reconquista cristã sob o comando de D. Afonso Henriques, tendo sido oferecida para

casar com um conde de Ourém (Gonçalo Hermigues), em 1158. A princesa converteu-se ao cristianismo e foi batizada como oureana. Para homenagear os seus antepassados deu o nome de Fátima ao primeiro lugar que a acolheu e posteriormente o seu nome cristão à Vila Nova de Ourém. Atualmente ainda se conservam muitos reflexos da sua ruralidade ancestral, como as cisternas, os moinhos de vento e outros elementos da arquitetura feita de pedra e cal.

Fátima, como freguesia, foi fundada em 1568, após a sua desagregação da Colegiada de Ourém.

Até às Aparições Marianas em 1917, Fátima era uma aldeia desconhecida, mas após as aparições, com o fluxo de peregrinos de todo o mundo e a construção do Santuário, a freguesia cresceu em termos económicos e urbanísticos, bem como em notoriedade. Foi elevada a cidade a 12 de julho de 1997 e na esfera eclesial é hoje sede de diocese, em simultâneo com a cidade de Leiria. A única paróquia de Fátima tem como padroeira a Nossa Senhora dos Prazeres. ■

—  
\*informação presente no website ‘Rota do Peregrino’.



## Tomar, um património para descobrir

## Turismo

A cerca de 30 quilómetros do Santuário de Fátima, inicie a sua viagem pelo magnífico centro de Portugal.

Texto Mónica Menezes



Sede da Ordem dos Cavaleiros Templários em Portugal, Tomar é uma pequena cidade ribatejana que merece uma visita demorada. Embora um dos doces típicos seja o “Beija-me depressa”, não pode haver pressa para a visitar.

Conquistada aos mouros por D. Afonso Henriques em 1147, Tomar foi doada à Ordem dos Templários em 1159 e, um ano mais tarde, o Grão-Mestre Gualdim Pais, distinguiu-a com a construção do Castelo e Convento de Cristo. Com a extinção da Ordem do Templo em 1314 por decisão do Papa Clemente V, que tinha como missão expulsar os templários da Europa, foi fundada a Ordem Militar de Cristo, por influência do Rei D. Dinis, que tinha como objetivo deslocar todas as propriedades e pessoal dos Templários para Tomar. O Infante D. Henrique, nomeado pelo Papa como Regedor da Ordem de Cristo, fez do Castelo da “Cidade dos Templários” a sua casa, acreditando que os recursos e conhecimentos da Ordem lhe foram cruciais para o sucesso das suas expedições por África e Atlântico. A sua visão permitiu estabelecer as bases fulcrais da cidade, desviando o Rio Nabão e drenando pântanos, evitando dessa forma cheias e aumentando significativamente o tamanho da cidade. As novas ruas foram então, segundo a sua orientação, desenhadas na forma geométrica que hoje conhecemos. Cinco séculos mais tarde, em 1844, Tomar foi elevada à categoria de cidade, tornando-se

o centro originador e principal base da epopeia dos Descobrimentos. Com uma História riquíssima, Tomar é sobejamente conhecida pela sua ‘Festa dos Tabuleiros’, espetáculo que acontece no início de julho a cada quatro anos. O próximo só decorrerá em 2019, mas não desanime. Há muito para ver, diversos locais onde pode relaxar com um bom livro, comer bem e aprender um pouco mais da História de Portugal. Se ainda não está convencido, sugerimos que leia as sugestões que fazemos no plano de fim de semana. Que tal? A mala já está feita? Já está a pesquisar porque Tomar se chama assim? Apesar de não ser uma verdade certa, presume-se que este nome tem origem árabe, da palavra “Tamaramá”, que significa doces águas. Tomar é dividido pelo rio Nabão, que é afluente do rio Zêzere, e passear nas suas margens é paragem obrigatória para desanuviar do stress do dia a dia. Os mais aventureiros podem viver momentos de verdadeira adrenalina a bordo de um kayak. Com preços a partir de 12,5€/ pessoa a empresa Tomar Radical (<http://www.tomaradical.com>) organiza passeios pelo Rio Nabão que misturam divertimento e paisagens deslumbrantes de contemplação da natureza.

As igrejas e os monumentos bem conservados fazem de Tomar uma cidade onde sabe bem estar. O importante é ir e deixar-se levar pelos encantos de uma cidade com charme. ■



## Plano de fim-de-semana

## Sábado de manhã

**Castelo dos Templários**  
**entrada gratuita**



Mandado construir em 1160, o Castelo dos Templários foi classificado como Património da Humanidade em 1983. Os apaixonados por arte podem deliciar-se com elementos do estilo romântico, gótico e renascentista.

## Convento de Cristo – entrada 6€

É dentro do Castelo dos Templários que está o Convento de Cristo, o monumento mais conhecido de Tomar, sendo de visita obrigatória. O Convento de Cristo prima pela exuberância artística e a sua janela do Capítulo é mundialmente conhecida. Com um estilo manuelino, esta janela é ornamentada por figuras exuberantes que exaltam os feitos marítimos dos portugueses: a madeira, o cordame, as bóias, as insígnias da Ordem, a cruz heráldica e a esfera armilar são alguns exemplos.

## Sábado à tarde

**Igreja de São João Batista**  
**entrada gratuita**

Seguindo as artes, não pode deixar de

visitar esta igreja que tem um quadro da “Última Ceia” pintado por Gregório Lopes, um dos mais conceituados pintores portugueses da primeira metade do Século XVI.

## Sinagoga – entrada gratuita

Se gosta de História, esta visita é obrigatória. Construída no século XV, foi encerrada em 1496 quando os judeus foram expulsos de Portugal. Foi convertida em prisão, depois em palheiro, celeiro, armazém de mercearias e arrecadação. É agora o Museu Luso-Hebraico de Abraão Zacuto.

## Domingo de manhã

**Mata Nacional dos Sete Montes**  
**entrada gratuita**

Fazemos com que volte ao Castelo e ao Convento de Cristo por uma boa razão: esta mata é feita de 39 hectares de ar puro, com ciprestes, olaias, carvalhos e oliveiras seculares que fazem o cenário perfeito para um piquenique em família.

## Domingo à tarde

**Museu dos Fósforos**  
**entrada gratuita**

Antes de ir embora não pode deixar de passar por este museu dentro do Convento de São Francisco. São mais de 43 mil caixas de fósforos em exposição colecionadas por Aquiles da Mota Lima, cidadão benemérito de Tomar.

**Oficina de Olaria e Azulejaria**  
**entrada gratuita**

Dentro do Convento também se encontra esta oficina onde pode ver ao vivo o trabalho das artesãs na arte da olaria e do azulejo.

## ESTAMOS A RECRUTAR COLABORADORES COMERCIAIS E EDITORIAIS

Os candidatos devem enviar CV com portefólio e disponibilidade para: [geral@jornalatual.pt](mailto:geral@jornalatual.pt)



## Gastronomia típica

Tomar não tem propriamente um prato típico, mas tem doces conventuais que fazem qualquer pessoa esquecer a dieta. As Fátias de Tomar são a sobremesa mais conhecida e podem ser comidas na pastelaria Estrela de Tomar. Este doce é feito apenas com gemas de ovos batidas e cozinhadas em banho-maria numa dupla panela feita especificamente para este doce no início do século XX.

» **Chico Elias** - Algarvias

preço médio 16€

» **Manjar dos Templários** - Lugar do Moínho Novo

preço médio 10€

» **Sereia do Nabão** - Santa Maria dos Olivais

preço médio 20€





## Uma nova plataforma para a nossa freguesia



A [nossafreguesia.com](http://nossafreguesia.com) é uma plataforma de serviço que permite a gestão de território através de ferramentas web que identificam ocorrências, situações ou pontos de interesse. O utilizador pode reportar ocorrências da sua cidade e guardar os seu locais preferidos.

### Como funciona?

**Através da app (Android e iOS):** os utilizadores podem reportar, comentar e identificar problemas na área geográfica em análise.

**Área de gestão:** permite a gestão, secção e monitorização de todas as ocorrências e acontecimentos da área geográfica em análise.

O sistema foi desenvolvido tendo em consideração o utilizador comum que se encontra interessado e/ou preocupado com a sua freguesia e o decidir político responsável por gerir, cuidar e melhorar a sua área de responsabilidade.

**Tem dúvidas?** Envie email para: [dvidas@nossafreguesia.pt](mailto:dvidas@nossafreguesia.pt) ou consulte o site [www.anossafreguesia.pt](http://www.anossafreguesia.pt) ■

## Pago a dinheiro, cheque ou transferência?



### Escrituras

Os notários, conservadores e agentes imobiliários vão ter de incluir obrigatoriamente nas escrituras a forma como foi efetuado o pagamento dos imóveis.

Com o objetivo de combater o branqueamento de capitais e o financiamento do terrorismo, o Estado quer que este dever de comunicação seja tomado nas escrituras e nos arrendamentos a partir dos 2500 euros. Assim, passaram a estar presentes os seguintes detalhes: modo de pagamento; número do cheque ou conta e nome do banco.

Até aqui, os notários não tinham conhecimento dos meios de pagamento, o que permitia a existência de negócios simulados. Com esta medida, passa a ser necessária a certificação, por parte do notário, da forma de pagamento e a confirmação do recebimento do dinheiro.

# Desperdício alimentar: o que é e como combatê-lo

## Poupança Doméstica

Assiste-se a um número crescente de movimentos vindos de associações, produtores e da própria sociedade, de redução do desperdício alimentar. Cada europeu deita fora aproximadamente 173 quilos de comida por ano.



A Assembleia da República elegeu 2016 como o ano de combate ao desperdício alimentar. Várias iniciativas e estratégias têm partido de organismos como a ReFood, Movimento 2020, Movimento Zero Desperdício e a DariAcordar, para sensibilizar o público a tomar medidas e reduzir o impacto que este problema está a causar a nível ético, económico, social, sanitário e ambiental.

### Estatísticas nacionais

#### Em Portugal:

Só o nosso país desperdiça cerca de 1 milhão de toneladas, revela o Projeto de Estudo e Reflexão sobre Desperdício Alimentar (PERDA), desenvolvido pelo Centro de Estudos e Estratégias para a Sustentabilidade, em 2012.

Segundo a mesma entidade, são as famílias com filhos que mais alimentos desperdiçam.

A maior fatia de alimentos que vai para o lixo é desperdiçada em casa. Sobreretudo frutas, produtos hortícolas e pão, mas também carne e peixe.

É necessário aumentar a produção alimentar em 70% para dar de comer aos 9 mil milhões de habitantes que se estima existirem em 2050.

#### No mundo:

A Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) cal-

cula que, todos os anos, 1/3 dos géneros alimentares produzidos para consumo humano no planeta perde-se ou é desperdiçado ao longo da cadeia que vai das quintas às unidades transformadoras, aos mercados, aos pontos de venda, aos restaurantes e às nossas cozinhas. Representando 1.300 milhões de toneladas, esse total seria suficiente para alimentar três mil milhões de pessoas.



O Parlamento Europeu já deu o mote: reduzir para metade, até ao ano de 2025, o desperdício alimentar na União Europeia.

### Dicas

Quer evitar o desperdício no seu dia a dia? Veja como:

» Planeie as refeições e as compras de alimentos, de acordo com o consumo do agregado familiar e stock existente.

» Verifique os prazos de validade dos produtos alimentares no ato da compra.

» Reutilize as sobras das refeições na elaboração de outros pratos ou sopas.

» Escolha sempre que possível, alimentos que respeitem a sazonalidade e a produção local.

Junte-se a grupos de voluntariado. ■



### Boa iniciativa!



#### Fruta feia, mas saborosa

O projeto Fruta Feia recolhe a fruta e os legumes que não têm o aspeto visual atrativo para grandes superfícies comerciais, combatendo o desperdício e promovendo uma economia mais sustentável.

Isabel Soares, uma das mentoras do projeto, menciona que o feedback é bastante positivo: “nós pegamos na carrinha de manhã e vamos passando nos vários agricultores para recolher os produtos que, muitas vezes, são apanhados nesse mesmo dia para serem entregues às pessoas à tarde”.

#### Supermercado consegue que pessoas comprem lixo

Em França, o Intermarché, decidiu contribuir. Começou a comprar frutas e vegetais, que os seus fornecedores normalmente deitavam para o lixo, e a vendê-los a um preço mais baixo.

Para os consumidores perceberem que a fruta e os vegetais “feios” eram tão saborosos quanto os “bonitos”, distribuíram-nos na forma de sumos e sopas. O resultado foi um sucesso!



60 min.



12 unidades

# BOLAS DE ARROZ DE PATO



## Cobertura de Caramelo



### Dica

**Ingredientes:** 1 copo de açúcar; 1/2 copo de água; 80g de manteiga; 1/2 copo de natas.

**Preparação:** Misturar o açúcar com a água numa panela e levar ao lume. Deixar ferver até atingir a cor âmbar e ganhar um pouco de consistência, mexendo com uma vara de arames. Retirar do lume e juntar a manteiga, agitando até esta derreter. Adicionar as natas 5 segundos após a manteiga derreter. Deixar arrefecer e guardar num recipiente hermético.



## Escolhas de maio

### Alimentação

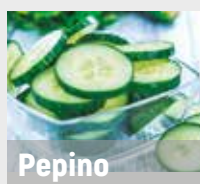
Os alimentos da época têm todos os seus nutrientes presentes. Anote o que deve consumir e aproveite todo o seu sabor.



Cereja



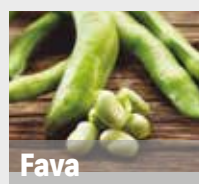
Ananás



Pepino



Beterraba



Fava



Espinafre



Couve Lombarda



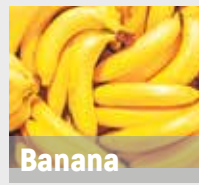
Mirtilo



Bróculos



Cebola



Banana



Funcho



Nêspers



Alface



Batata



Cenoura



Alcachofra



Repolho



Acelga



Aipo



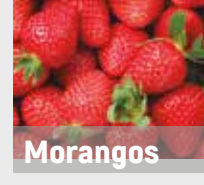
Couve de Bruxelas



Rabanete



Chicória de Folhas



Morangos



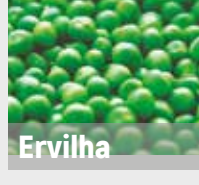
Alho Porro



Abóbora



Nabo



Ervilha



Espinafre

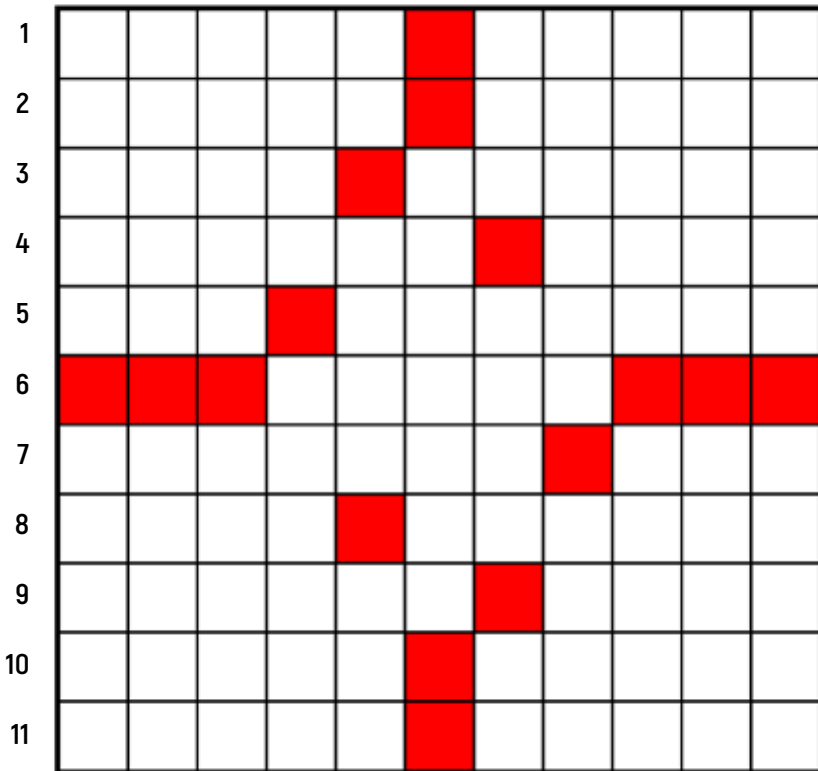


Beldroega



PALAVRAS  
CRUZADAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Por Paulo Freunhio

**HORIZONTAIS:** 1 - Lugar de muita areia. Pássaro com plumagem preta. 2 - Baila. Dividir ao meio. 3 - Aulido. Pais da América do Sul. 4 - Aglomerado de habitações dentro de uma povoação. Rocha em fusão expelida pelos vulcões. 5 - Prefixo (montanha). Enfrentar. 6 - Flutuar. 7 - Trepas. Insignificância (fig.). 8 - Conteúdo de um escrito. Duplicar. 9 - Aparato. Escassa. 10 - Coluna que sustenta uma construção. Expressar por mimica. 11 - Gostara muito. Porção do tubo digestivo de numerosos animais onde os alimentos são triturados.

**VERTICAIS:** 1 - Fertilizante. Jornada. 2 - Despontar no horizonte. Pequena sela rasa. 3 - Remessa. Mamífero marsupial australiano que se alimenta de folhas de eucalipto. 4 - Ave de rapina. Relatar. 5 - Los Angeles (abrev.). Que não é imaginário. Doutora (abrev.). 6 - Indulgência. 7 - Grande massa de água salgada. De preço elevado. Milímetro (abrev.). 8 - Meter em mala. Pundonor. 9 - Prejudicar. Fio metálico. 10 - Grande cólera. Estendal. 11 - Debruar. Rezares.

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

SOPA DE  
LETRAS

GOSTO  
TEMPERO  
SABOR  
DEGUSTAR  
SALIVAR  
INTENSO  
CAPRICHOS  
OXIGENIA  
BOCA  
SENTIDO  
TRAVO  
MÍSTICO

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

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

SUDOKU

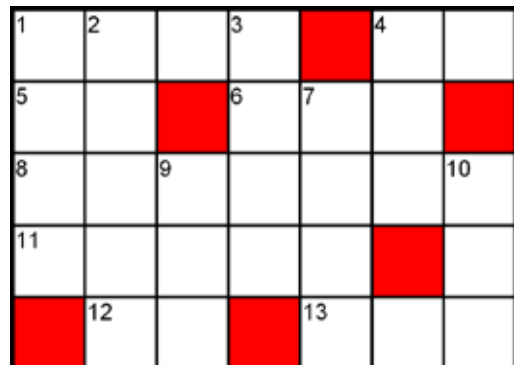
NÍVEL  
INTERMÉDIO

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS  
CRUZADAS

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

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



Por Paulo Freunhio

**HORIZONTAIS:**  
1- Sinónimo de «cheiro». 4- Nome da terceira nota musical.  
5- Terceira sílaba da palavra CABELLO. 6- Que não tem nada dentro (sinónimo de VAZIA). 8- Que tem bastantes pelos e compridos (será que os teus pais sabem esta?). 11- Deixar para outro dia. 12- Sinónimo de «atmosfera». 13- Tem doze meses.

**VERTICAIS:**  
1- Sinónimo de «observa». 2- Aquela que faz ou diz coisas (sinónimo de «louca»). 3- Flor da roseira. 4- Abreviatura de Matemática. 7- O presente do verbo CURAR na terceira pessoa do singular. 9- Antónimo de chorar. 10- Branco é, a galinha o põe.

PARA RIR

Uma anedota para  
contares aos teus  
amigos!

O professor de matemática para o  
Joãozinho:

- O que devo fazer para repartir 11  
batatas por 7 pessoas?

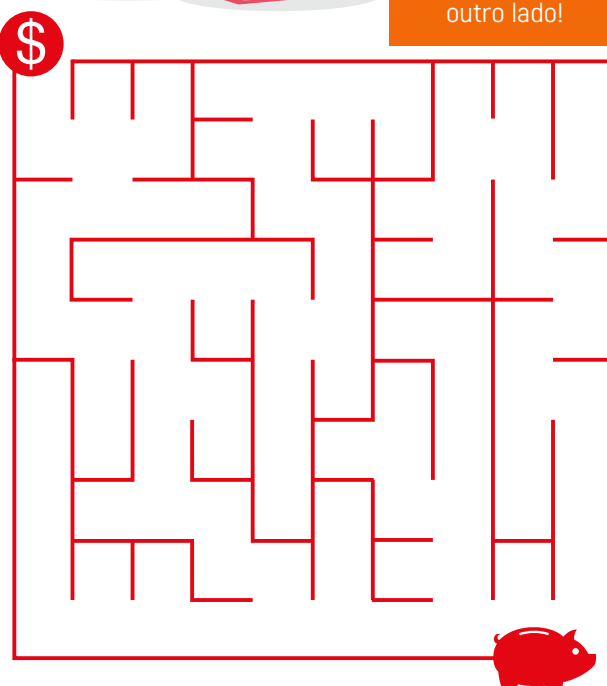
E diz o Joãozinho:

- Puré de batata



LABIRINTO

Encontra-me do  
outro lado!



SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1 - Areal. Melro. 2 - Dança. Amear. 3 - Uivo. Brasil. 4 - Bairro. Lava. 5 - Oro. Encarar. 6 - Nadar. 7 - Escalar. 8 - Teor. Dobrar. 9 - Alarde. Rara. 10 - Pilar. Mimar. 11 - Amara. Moela.

VERTICAIS: 1 - Adubo. Etapa. 2 - Raiar. Selim. 3 - Envio. Coala. 4 - Açor. Narrar. 5 - LA. Real. Dra. 6 - Bondade. 7 - Mar. Caro. Mm. 8 - Emalar. Brio. 9 - Lesar. Arame. 10 - Raiva. Varal. 11 - Orlar. Orara.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- Odor. 4- Mi. 5- Lo. 6- Oca. 8- Hirsuto. 11- Adiar. 12- Ar. 13- Ano.

VERTICAIS: 1- Olha. 2- Doida. 3- Rosa. 4- Mat. 7- Cura. 9- Rir. 10- Ovo.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Oxigénio; Místico. | VERTICAIS: Sentido; Capricho; Sabor; Salivar; Gosto. | DIAGONAIS: Tempero; Intenso; Boca; Travo; Degustar.

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

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

Qual é a coisa qual  
é ela que mal entra  
em casa se põe  
logo à janela?

—  
O botão!

# Baixo?

## Baixo é nosso preço!

ATÉ **70%** desconto!

**CHAISE LONG**  
**169€**  
PROMO 4

PELE PRETA  
TECIDO SAVANA LIME  
COMPRA ONLINE

**CHAISE LONG**  
**189€**  
PROMO 5

PELE PRETA  
TECIDO SAVANA TURQUOISE  
COMPRA ONLINE

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

PELE PRETA  
TECIDO SAVANA ROJO  
COMPRA 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

# FEIRADOSSOFAS

www.feiradossofas.pt  
ESTAMOS NO ALGARVE

## LOJAS

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

**Leça da Palmeira** • Rua Veloso Salgado, 355 ( Junto ao Exponor e Ikea) - Tel.: 227 664 655  
**Seixal** • Rua Rodrigo Sarmento Beires, 3, P. Ind. do Seixal, Paio Pires ( Junto à EN10) Tel.: 217 657 979  
**Aveiro** • Lot. Industrial da Taboira, 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, Afonseiro ( 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.



HORÓSCOPO

11 a 18 maio



Margarida Fernandes

www.tarologamargaridafernandes.com

De 21/03 a 21/04

CARNEIRO

Sente-se dividido entre a paixão e a razão. O coração diz para se aventurar e ser feliz e a razão diz que necessita de se encontrar na posição actual. Financeiramente conte com estagnação.

De 21/04 a 20/05

TOURO

Estará convicto das suas ideias. Isso fará com que ganhe teimosia e bloqueios na sua vida afetiva. A meio da semana, poderá ser surpreendido. Financeiramente terá despesas inesperadas. Dores nos joelhos.

De 21/05 a 20/06

GÉMEOS

Poderá debater as suas ideias e ir até ao fim com a sua palavra. Entre num entendimento com a pessoa amada. Termina a semana feliz. Financeiramente seja persistente para recebimentos. Cansaço extremo.

De 21/06 a 22/07

CARANGUEJO

Difícilmente assumirá um estado. Até está determinado a fazê-lo, mas a coragem e medo de sofrer apoderam-se de si. Organize-se e crie prioridades. Financeiramente controle os seus gastos. Sujeito a alergias.

De 23/07 a 22/08

LEÃO

Sente-se vulnerável, o que pode trazer um esfriar de sentimentos e lutas interiores constantes. Tenha cautela para que não se aproveitem das suas capacidades. Financeiramente terá entradas rápidas. Saúde estável.

De 23/08 a 22/09

VIRGEM

Boas notícias surgirão e a paixão será uma constante. Poderá manipular o seu trabalho para conseguir concretizar os seus desejos. Financeiramente terá ganhos vindos do estrangeiro. Dificuldades em recuperações.

De 23/09 a 22/10

BALANÇA

Semana problemática, em que não deve "baixar os braços". Não confie, nem fale em temas sem ser os que realmente importam para esta área. Financeiramente gaste em proveito próprio. Dores na zona lombar.

De 23/10 a 21/11

ESCORPIÃO

Manterá secretismo na sua união. A intimidade deve ser preservada. Boas notícias e projetos novos a fluírem. Financeiramente terá pequenas entradas. Especial cuidado com órgãos duplos.

De 22/11 a 21/12

SAGITÁRIO

Inicia uma nova etapa. O amor estará presente e viverá a paixão ao máximo. O trabalho vai surgir e nem saberá muito bem para que lado se virar. Financeiramente não conte com movimentos. Dores na coluna.

De 22/12 a 21/01

CAPRICÓRNIO

Estará reservado e demasiado misterioso numa união. Está em fase de ascensão e conseguirá convencer os seus superiores com as suas ideias. Financeiramente terá lutas. Controle a tensão arterial.

De 22/01 a 19/02

AQUÁRIO

Será um conquistador nato e um quebra-corações. Defina um projeto. Tudo deverá ficar esclarecido esta semana. Financeiramente estará estável. Especial cuidado com os tornozelos.

De 20/02 a 20/03

PEIXES

Uma revelação poderá deixá-lo confuso. Necessita de tempo para desbloquear pensamentos e sentimentos. Um projeto poderá chegar ao fim. Financeiramente sofrerá desonestidades. Dores na anca e bacia.

GUARDA

LITERATURA

**II Festival Literário - 18ª Feira do Livro de Manteigas** ■ 13 a 21 maio

Município de Manteigas

275 980 000

EXPOSIÇÕES

**"Viver o Republicanismo com Afonso Costa"** ■ 13 maio ■ Município de Manteigas ■ 275 980 000

NATUREZA / BEM ESTAR

**Passeio Fotográfico de Primavera**

13 maio ■ Centro de Interpretação da Serra da Estrela ■ 238 320 300

COIMBRA

TERAPIAS ALTERNATIVAS

**Yoga Mafalda Vergueiro - IPPC**

9 maio ■ Mind-Body Studio

963378974 / 917046464

CINEMA & VIDEO

**Filmes Pedidos** ■ 12 maio

Convento de São Francisco ■ 2€ a 6€ ■ 239 857 190

LITERATURA

**Livros & Companhia - Osvaldo Silvestre e José Maria Mendes**

13 maio ■ Salão Brazil ■ 239 837 078

LIVROS & COMPANHIA

CONVERSA 11 PÓS 10 MAR A ARR 13 MAR 10 JUN 8 JUL

COM OSVALDO MANUEL SILVESTRE

NOVO SALÃO BRAZIL

BEM ESTAR / NATUREZA

**Pelos Trilhos das Buracas de Casmilo - 2ª Edição** ■ 13 maio

Buracas do Casmilo, Soure ■ 10€

967 357 858 / 918 738 770

LEIRIA

FORMAÇÃO

**Workshop MIA 2017** ■ 11 maio

Atouguia da Baleia ■ 5€

262 759 142

CONFERÊNCIAS

**"À procura da origem do Universo no bico de uma agul"** ■ 11 maio

C.C e Congressos Caldas da Rainha

262 094 081 / 262 889 650

bilheteira@ccc.com.pt

CONCERTO

**Wise Connections Quartet**

12 maio ■ Sala da BIR, Valado dos Frades ■ 6€ a 8€ ■ 262 577 414

CASTELO BRANCO

OUTRAS

**Colheita de Sangue** ■ 8 maio

Fundão (cidade) ■ 275 779 060

CONCERTO

**Um Século de Piano - Madalena Soveral** ■ 10 maio ■ Centro de Cultura Contemporâneo ■ 5€

272 348 170

TRADIÇÃO

**Olival e Azeite Biológico** ■ 11 a 13 maio ■ Fundão (cidade)

275 779 060

TERAPIAS ALTERNATIVAS

**Workshop "Caminhar com os Anjos"** ■ 13 maio ■ Lótus, Fundão

962 270 995

lotus.fundao@gmail.com

NATUREZA / BEM ESTAR

**IV Caminhada de Primavera**

14 maio ■ Freguesia de Pêro Viseu, Fundão ■ 275 941 409

SANTARÉM

BEM ESTAR

**Passeio a Fátima** ■ 8 maio

Santuário de Fátima ■ 10€

218 863 191

BEM ESTAR / GASTRONOMIA

**Cruzeiro ao Pôr-do-Sol e na Lua Cheia com Prova de Vinhos**

10 maio ■ Salvaterra de Magos

20€ ■ 966 589 269

DESPORTO

**Torneio Tenis Veteranos B**

12 a 14 maio ■ Clube Tenis Santarém

10€ a 25€ ■ 919 408 551

ctsantarem@gmail.com

CINEMA & VIDEO

**Aquarius** ■ 12 maio ■ Teatro Sá da Bandeira ■ 2,5€ a 5€ ■ 243 309 460

cineclubedesantarem@gmail.com

CONCERTO

**Cartaxo Sessions: Then They Flew + Fuzz** ■ 13 maio ■ C.C. Cartaxo

5€ ■ 243 701 600

cineclubedesantarem@gmail.com

LITERATURA / INFANTIL

**Marc Parchow - Hora do Conto**

13 maio ■ Livraria Aqui Há Gato

961 229 187

POIROT T7

Série

Estreia: 8 maio na FOX Crime

Hercule Poirot é um antigo polícia belga que se instala na cidade de Londres depois da guerra. Rapidamente se torna num impressionante e infalível detetive privado reconhecido pela alta sociedade inglesa como uma importante figura contra o crime. Em cada episódio da série, Poirot tem de resolver um crime misterioso – geralmente, homicídios – ao lado do seu fiel parceiro Hastings e do detetive escocês Japp.

Teatro Sá da Bandeira

FERNANDO MENDES

Carla Andrino, Patrícia Tavares e Frederico Amaral

até dia 28 de MAIO

M/12

Noivo POR ACASO

SESSÕES:

Sex-feas: 21:30H

Sábados: 21:30H

Domingos: 16:30H

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

SANTA CASA

Ministério da Saúde, Póvoas, Lisboa, Lourenço

Televisão Oficial

RTP

Rádio Oficial

Sim

A Mão do Seu Tempo

Media Partner's

move

noticias.com

Apoios

aps

Hotel Porto Exponar

Hotel Porto Exponar

Hotel Porto Exponar

Hotel Porto Exponar

Hotel Porto Exponar

Patrocinadores

imposte

carros e equipamentos

CLÍNICA

DR. FERNANDO PÓVOAS

PORTO LISBOA LUANDA

LEASOMOT

QUINQUE

ANOS

BENECAR

AUTOMÓVEIS

OptiCenter

Vulcano

DELTA

AVIÃO

TAVARES

Consulting Company

WS2

Les Diables



# EUROCUPON®

Descontos loucos todo o ano!!!

www.eurocupon.pt

Ref: 871

Ligue já ☎

• 226 168 262

• 964 474 217

Todos os dias, incluindo Sábado e Domingo

## SMARTPHONE

## SUPER CAMPANHA

## TECNOLOGIA

# GOPLUS

• Ecrã Multi Touch

• Dual Câmera

• GPS

**QUADCORE** Cortex A9 4x1.2GHz

**8GB** Memória

**ANDROID 6.0** Sistema Operativo

**OFERTA**

### PORTÁTIL HÍBRIDO

TABLET + PORTÁTIL

**DUAL SIM**  
DESBLOQUEADO



WiFi



● DOURADO ● PRETO

## Escolha a sua COR!

Características:

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

GARANTIA  
**2**  
ANOS

## Peça já o seu SMARTPHONE GOPLUS

e receba de oferta um espetacular Portátil Híbrido

## 226 168 262 ou 964 474 217

Promoção válida até 31/10/2017 e limitada ao stock existente. Entregamos pessoalmente o seu artigo, mediante marcação.  
PVP com IVA incluído. Acresce despesas de envio/seguro no valor de 19,90€ e de 4,90€ por mensalidade por débito direto SEPA.  
Os dados são processados automaticamente e destinam-se à entrega do seu pedido. Dispõe de 14 dias para devolver o artigo.

Desconto  
**75%**  
Poupa 300€

Antes:

~~399€~~

Agora:

**APENAS!!!**

10x **9,90€** /mês

ou 5 x 19,80€/mês

**SEM JUROS**

ou 99€



Camera



Music



Play Store



Settings



Phone



Contacts



Messaging



Browser

## EDIÇÃO EXCLUSIVA

APENAS DISPONÍVEL ATRAVÉS DO EUROCUPON