

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 Norte

# 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**



0851ATU10317

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.



Pague em  
**10 X**  
SEM JUROS

## OFERTA 2.º Par!

Para si ou para quem quiser.

Ligue Já!

252 059 804



Foto da semana



O European Best Destinations elegeru 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

COSMÉTICA  
PORTUGAL RECEBE A PRIMEIRA FÁBRICA ESPECIALIZADA EM PERFUMES

» Abriu em Braga a primeira fábrica portuguesa inteiramente dedicada à produção de perfumes. Fruto de um investimento superior a dois milhões de euros por parte da Nortempresa, a fábrica recorre a tecnologia de ponta para garantir a automatização dos processos.

DESPORTO  
PRAIAS DO NORTE NA ROTA DO SURF: PORTO & MATOSINHOS WAVE SERIES

» Pelo segundo ano consecutivo, as praias do Porto e de Matosinhos vão ser palco de um vasto conjunto de eventos ligados ao surf com o Porto & Matosinhos Wave Series 2017. O programa inclui sete competições, desde o surf ao “longboard” ou ao “stand up paddle”, e atividades paralelas como desporto adaptado, batismos de surf, conferências e exposições de fotografia.



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.

GASTRONOMIA

1ª FEIRA DE SABORES DAS ARRIBAS EM SENDIM

» A vila de Sendim está a promover a 1ª feira de Sabores das Arribas numa tenda gigante montada no largo da vila, com cerca de 20 expositores com os mais diversos produtos regionais tradicionais do planalto mirandês.

ARQUEOLOGIA  
MOGADOURO INVESTE 150 MIL EUROS PARA RECUPERAR FORTIFICAÇÃO

» O município de Mogadouro anunciou um investimento de 150 mil euros para dar início à segunda fase de recuperação de uma fortificação que remonta à Idade do Ferro, situada nas proximidades de Vilarinho dos Galegos.

TURISMO  
DOURO E TRÁS-OS-MONTES PELO MUNDO FORA

» A Associação dos Empresários Turísticos do Douro e Trás-os-Montes (AE-TUR) associa-se com o Navio Escola Sagres para promover o Douro e Trás-os-Montes. Vinhos, compotas, enchidos e outros sabores já estão a bordo do navio que, até setembro, vai passar por um conjunto de portos e cidades de África, América do Sul e Europa.

Leia online!  
[www.jornalatual.pt](http://www.jornalatual.pt)

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.





# Casa arrumada, vida organizada

Organiterapia



Chega a casa e encontra tudo do avesso? A desorganização provoca stress e pode mesmo afetar a sua vida íntima. Saiba qual a melhor forma para solucionar este problema.



## Casa de banho

Os roupeiros são um dos clássicos no que diz respeito à desordem. Mal se abrem cai uma manta ou um cobertor. Se quer encontrar tudo à primeira, siga os seguintes conselhos:

**Toalhas** – Guarde sempre os jogos completos juntos e por tamanhos, desde as toalhas de mãos às tolhas de duche.  
**Toalhas de mesa** – Dobre-as o mínimo possível para que não fiquem amarrotadas e para ter mais espaço.  
**Fronhas** – Lençol para um lado, lençol para outro? Dobre-os à largura da fronha e guarde-os dentro dela! Assim nunca se perderão.

**Não acumule:** basta dois jogos por cama, ou três no caso das crianças, e dois jogos de toalhas para cada um.

### Tome nota

Guarde os itens maiores, como mantas e colchas, em sacos especiais para selar roupa, com tampão e fecho lateral hermético. Compram-se facilmente na internet ou numa superfície comercial.

## Quarto das crianças

Os brinquedos das crianças costumam andar pela casa e ocupar imenso espaço. Coloque um armário comprido, leve e fácil de abrir, com gavetas ou prateleiras para guardar todo o tipo de brinquedos: puzzles; bonecos; carros. Para uma organização mais adequada ao espaço, cole etiquetas personalizadas divertidas nas gavetas. As crianças vão adorar!

## Cozinha

Faça uma lista do que está no armário e cole no frigorífico. Assim, conseguirá controlar o que falta e precisa de repor. Escolha os ingredientes e recipientes que usa diariamente. Por vezes, temos os armários repletos de utensílios que não utilizamos ou caixas vazias. As loiças de uso diário coloque-as num armário à altura das suas mãos, onde o acesso seja fácil e separe-as por utilidade. Por exemplo: Copos no canto, travessas ao lado, pratos rasos num lugar e fundos noutro. O armazenamento vertical de assadeiras e tábuas intercaladas entre si, faz com que ganhe mais espaço e protege a loiça. Categorize e separe os copos, as taças e tigelas numa das prateleiras. Agrupe os temperos, o óleo e o azeite numa bandeja ou cesta. Armazene em potes de vidros em diferentes níveis. E os panos de cozinha? Dobre-os em rolinhos para economizar espaço no armário. O ideal é colocá-los dentro de uma caixinha ou cesto. ■

### O caos interior



Segundo vários estudos, a desorganização provoca stress, sentimento de impotência, desespero e derrota. Cada vez que vemos algo 'fora do sítio' há um aumento dos níveis de cortisol, a hormona do stress.

## Crie o seu jardim vertical

“Falta-me espaço”, “Onde iria colocar os vasos?”, “Queria dar mais vida e cor a esta parede, mas não sei como”. Não há mais desculpas para quem sempre desejou ter um jardim. Se a sua casa não tem espaço, nem na varanda, nem no interior, seja criativo, pense na vertical!



### Como?

Um jardim vertical pode ser criado em qualquer tipo de parede, com ou sem solo, consoante as espécies. Numa fase inicial, recomenda-se que as plantas sejam cultivadas horizontalmente antes de serem distribuídas verticalmente. Procure escolher uma parede onde o sol consiga iluminar grande parte do dia, para que as plantas façam o seu processo de fotossíntese.



Os materiais mais utilizados para fixar estes jardins são as tábuas de madeira com buchas para a sua fixação; placas/estacas de fibra de coco ou garrafas PET. Para fixar estas tábuas de forma corretas poderá contratar um profissional de forma a garantir segurança e estabilidade no suporte.



Após colocar a estrutura, é só escolher as plantas que gostaria de semear no seu jardim. Tenha atenção ao tipo de planta, tem de adaptar às condições de luminosidade e humidade presentes no espaço. Pode optar também por cultivar vegetais. Experimente utilizar uma das paredes da sua cozinha com boa exposição solar e terá sempre à mão os vegetais/ervas para os seus cozinhados. ■

## Torne-se um especialista!

### Hall de entrada

É a primeira impressão da casa, porém é neste local que se acumulam as malas, os casacos, os sapatos, a correspondência e muito mais. Solução?

» Reorganize a entrada com um bengaleiro para pendurar as malas e os casacos;  
» 2 em 1: numa sapateira poderá colocar na parte superior uma caixa para as chaves e para a correspondência.

### Sala de estar

Agrupe as loiças da sala de estar ou da cozinha, empilhando os conjuntos por tamanho, num armário ou cristaleira com portas de vidro. Vai conseguir criar um ambiente mais amplo e convidativo para toda a divisão.

## Evite!

Excesso de fios na parede ou no chão causam poluição visual. Organize e esconda os fios atrás dos móveis com ganchos e braçadeiras, isso automaticamente torna o espaço mais organizado e agradável.

### Bases organizadoras

Cable Tidy - D-Line  
Aki 4,99 €



# Aparelhos auditivos Preços sob ataque!

■As "grandes marcas" com os seus caros centros clínicos, estão a tentar colocar os pequenos operadores locais fora do negócio.

Este cenário "David contra Golias" é uma boa notícia para os consumidores.

## Haverá sempre uma escolha no mercado para si

Maior não é sempre melhor. Existem muitas empresas mais pequenas com produtos realmente bons, a bons preços e claro com serviço local.

Comprar um aparelho auditivo não precisa ser complicado e caro.

Para combater as grandes marcas com seus grandes preços, um novo aparelho auditivo foi disponibilizado a um preço realmente baixo.

Não duvide, este é um real Aparelho Auditivo Digital, com real qualidade de som e real baixo preço.

Apenas disponível em vendedores locais de aparelhos auditivos, este aparelho auditivo digital é pronto a ouvir e pronto a utilizar.

Sim! Experimente imediatamente e sem espera. Você não ficará decepcionado.

Para saber onde experimentar este aparelho auditivo digital de baixo custo, ligue 808 913 205 para ser colocado em contato com um especialista local de aparelhos auditivos.

De facto, as pessoas com perda auditiva não têm necessidade de gastar muito para ouvir melhor. Garantidamente vai ouvir de forma mais clara ou será totalmente reembolsado.

As grandes marcas irão dizer-lhe para visitar os centros clínicos e pagar mais por isso.

## O consumidor pode dizer não aos preços elevados

Experimente a opção de um aparelho auditivo digital de baixo custo, você não ficará desapontado.



© Ilustração "David e Golias" de Homero Ruiz

**Aparelho Audilivo pronto a usar**

**NewSound Pronto**

**por € 395**  
UMA UNIDADE  
modelo Rocker 206

**por € 495**  
DUAS UNIDADES  
modelo Rocker 206

**SATISFAÇÃO GARANTIDA OU REEMBOLSO TOTAL**

**EXPERIMENTE EM SUA CASA PARA AVALIAR ANTES DE COMPRAR**

Para Demonstração Grátis, ligue:  
**808 913 205**  
(Custo de chamada local)

✓ **REAL** > APARELHO AUDITIVO DIGITAL

✓ **REAL** > QUALIDADE DE SOM

✓ **REAL** > PREÇO BAIXO

- 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.

APARAU0517

Este anúncio é publicado por Refundação Lda



# 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 Mediciana 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



## Mudanças alimentares

"Queremos fazer dieta, mas não sabemos por onde começar. Quais os alimentos que devemos evitar? Também queremos fazer desporto, mas qual será o mais indicado para nós? É verdade que os desportos mais intensos são os que produzem melhores resultados?"

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

## 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.

GRÁTIS



## 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, o 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-fac 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 <small>Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 400€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 400€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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 <small>Válido em compras superiores a 400€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor.</small> 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

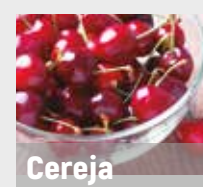
**Ingredientes:** 1 copo de açúcar; 1/2 copo de água; 80g de manteiga; 1/2 copo de natas.

**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.

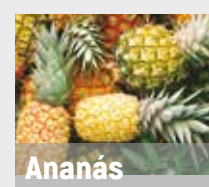
## Escolhas de maio

### Alimentação

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



Cereja



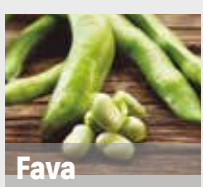
Ananás



Pepino



Beterraba



Fava



Espinafre



Couve Lombarda



Mirtilo



Bróculos



Cebola



Banana



Funcho



Nêspera



Alface



Batata



Cenoura



Alcachofra



Repolho



Acelga



Aipo



Couve de Bruxelas



Rabanete



Chicória de Folhas



Morangos



Alho Porro



Abóbora



Nabo



Ervilha



Espinafre

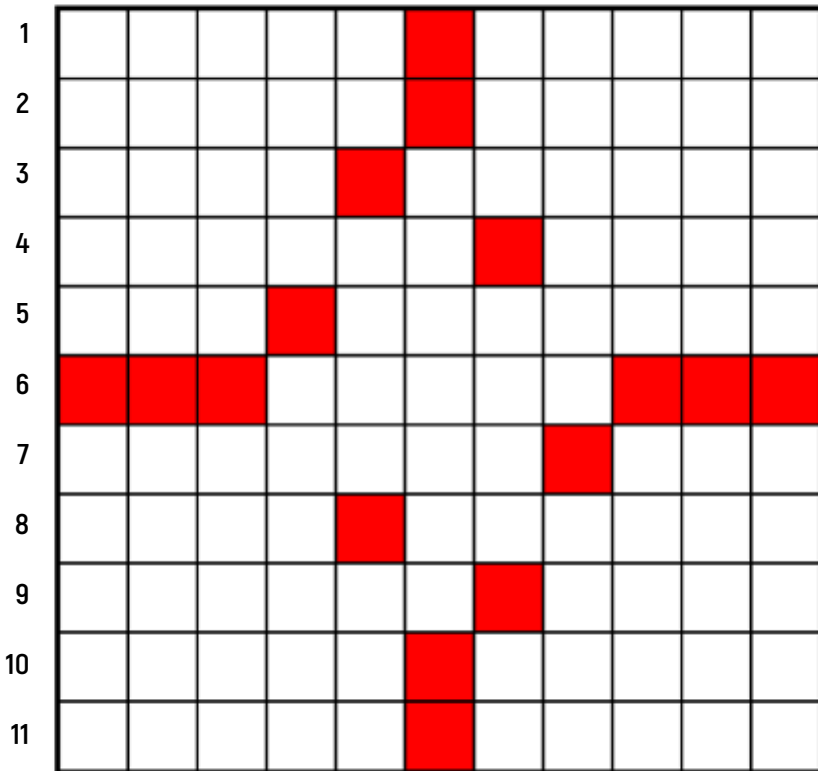


Beldroega



PALAVRAS  
CRUZADAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Por Paulo Freixo

**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

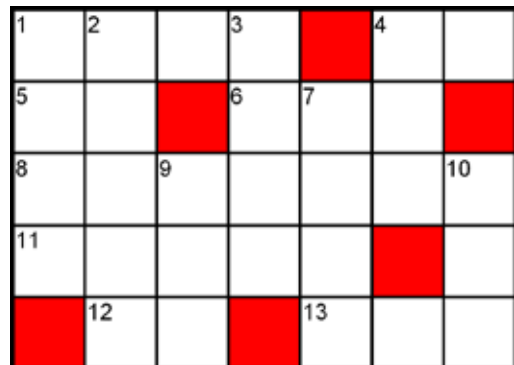
NÍVEL  
INTERMÉDIO

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS  
CRUZADAS

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

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



Por Paulo Freixo

**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.

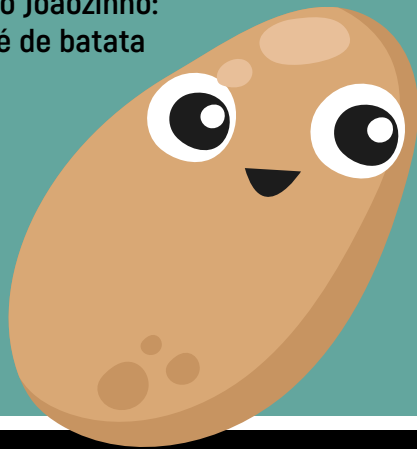
**VERTICAIS:**  
1- Sinónimo de «observa». 2- Aquela que faz ou diz coisas (sinónimo de «louca»). 3- Flor da roseira. 4- Abreviatura de Matemática. 7- O presente do verbo CURAR na terceira pessoa do singular. 9- Antónimo de chorar. 10- Branco é, a galinha o põe.

PARA RIR

Uma anedota para  
contares aos teus  
amigos!

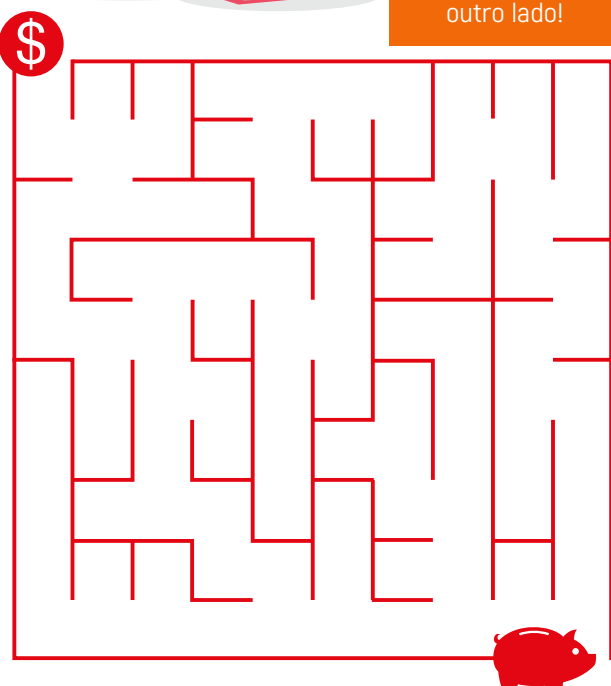
O professor de matemática para o  
Joãozinho:

- 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. Ameal. 3 - Uivo. Brasil. 4 - Bairro. Lava. 5 - Oro. Encarar. 6 - Nadar. 7 - Escalar. 8 - Teor. Dobrar. 9 - Alarde. 10 - Pilar. 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, 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.



**PEIXES** | De 20/02 a 20/03

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

**NATUREZA**  
***Dia da Apicultura*** ■ 12 maio  
IAAS UTAD ■ 259 350 626

**FORMAÇÃO**  
***Workshop de Edição de Imagem***  
8 a 10 maio ■ Trilhos da Terra  
75€ ■ 919 633 178

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.

[www.fernandomendes.pt](http://www.fernandomendes.pt)

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

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

## Apoio Institucional



## Patrocinadores

**impoesto**  
tintas e equipamentos

**Televisão Oficial**

## Rádio Oficial



### Media Partner's



**Apoios**



**Patrocinadores**

**impoeste**  
sintas e equipamentos

 **CLÍNICA**  
**DR. FERNANDO PÓVOAS**  
PORTO · LISBOA · LUANDA





# 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



Características:

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



● DOURADO ● PRETO

## Escolha a sua COR!

**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€

**GARANTIA**  
**2**  
ANOS



Camera



Music



Play Store



Settings



Phone



Contacts



Messaging



Browser

## EDIÇÃO EXCLUSIVA

APENAS DISPONÍVEL ATRAVÉS DO EUROCUPON