

Aprenda a cuidar do seu jardim

Siga as nossas dicas para cuidar do seu jardim interior e exterior. Pág.4



Os transportes dos nossos dias

Saiba quanto tempo da sua vida passa dentro de um transporte. Pág.7



Região Sul

2 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 4 A 11 MAIO | WWW.JORNALATUAL.PT | DIRETORA: VIRGINA L. SILVA

ATUAL

Aparelho Auditivo pronto a usar

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

PARA DEMONSTRAÇÃO GRÁTIS
LIGUE O NÚMERO ABAIXO:

808 913 205 • 215 810 111
(Custo de chamada local)



modelo Rocker 206

0,50 apenas
centimos
por dia!

Campanha válida até 12 de Maio de 2017. Não acumulável com outras promoções.
Pagamento em 30 meses, sem quaisquer juros ou encargos. TAEG = 0%. Montante total do crédito €395.
Primeira prestação 18€. Prestações de 13€ por mês durante 29 meses (equivalente a menos de 50 centimos por dia!!).

PHOTO 10517



Ana Maria Lucas

"A minha história de vida" com a eterna miss Portugal.



www.opticenter.pt

Ligue Grátis / 800 999 888

 **OptiCenter®**

Óculos
Monofocais
c/anti-reflexo

79€

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

Oferta do 2.º Par!

Para si ou para quem quiser.



CIÊNCIA

PALEONTÓLOGOS DESCOBREM O ANTEPASSADO DAS LAGOSTAS

»

De seu nome científico "Tokummia ka-talepsis", a criatura marinha, com 507 milhões de anos, pode clarificar a origem dos mandibulados, o mais abundante e diverso subgrupo de seres vivos na Terra ao qual pertencem moscas, formigas, lagostas ou centopeias.

SAÚDE

COMISSÁRIO EUROPEU DEFENDE VACINAÇÃO OBRIGATÓRIA

»

O comissário europeu da Saúde e Segurança Alimentar diz que é “irresponsável afirmar que as vacinas não funcionam e que algumas injeções deviam passar a ser obrigatórias para as crianças e para os profissionais de saúde.”

TECNOLOGIA

GOOGLE COMBATE NOTÍCIAS FALSAS COM ALTERAÇÃO DO ALGORITMO

»

A empresa comunicou o lançamento de novas ferramentas que possibilitam que os utilizadores do motor de busca denunciem o conteúdo ofensivo ou enganador. A Google garantiu ainda melhorar os resultados gerados pelo seu algoritmo do endereço de pesquisa.

EDUCAÇÃO

PORTUGAL TEM UMA DAS TAXAS MAIS ELEVADAS DE ABANDONO ESCOLAR

»

Portugal registou o ano passado a quarta taxa de abandono escolar mais elevada da União Europeia. Dados publicados pelo Eurostat revelam que 14% dos jovens, entre os 18 e 24 anos, desistiram prematuramente dos estudos.

ARTE

EXPOSIÇÃO SOBRE O IMPÉRIO PORTUGUÊS ABRE NO LUXEMBURGO

»

Uma exposição com 150 peças, na sua maioria provenientes do Museu Nacional de Arte Antiga, foi inaugurada no Luxemburgo, com o objetivo de dar a conhecer os descobrimentos portugueses e a influência que tiveram na história da arte.



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

WEBSITE



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

www.jornalatual.pt

FACEBOOK



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

www.facebook.com/informacaoatual

TWITTER



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

www.twitter.com/tweet_atual

MULTIMÉDIA

"OS SIMPSONS" LANÇAM VÍDEO SARCÁSTICO SOBRE OS PRIMEIROS 100 DIAS DE TRUMP

»

A família amarela mais famosa da televisão não esqueceu os primeiros 100 dias da Presidência de Donald Trump e divulgou um vídeo em que lança um olhar mordaz sobre o inquilino da Casa Branca. Veja aqui: <https://youtu.be/Qo3fT0xPeHs>

CINEMA

VAMOS AO CINEMA POR 2,50€?

»

De 22 a 24 maio poderá ir ao cinema por apenas 2.50€ em todo o país. É este o mote da Festa do Cinema, que está de regresso pelo terceiro ano consecutivo, sendo já o maior evento promocional de cinema do país.

REDES SOCIAIS

INSTAGRAM NUNCA CRESCEU TANTO: 700 MILHÕES DE UTILIZADORES

»

O Instagram registou um crescimento de 100 milhões de utilizadores nos últimos quatro meses. Nunca a rede social cresceu tanto e tão rápido. Em junho, a rede social era usada por 500 milhões de utilizadores. Cinco meses depois, em dezembro, eram já 600 milhões. Agora, em apenas quatro meses, mais cem milhões de utilizadores juntaram-se ao Instagram, perfazendo um total de 700 milhões, revela o VentureBeat.

DESPORTO

DIOGO ROCHA NA ELITE DO PADEL MUNDIAL

»

O atleta é o primeiro português a atingir o quadro final de uma prova da categoria Masters do WPT de padel.



Dia da Mãe

Primeiro domingo de Maio



»

NÃO ME ESQUECI DE NADA, MÃE. GUARDO A TUA VOZ DENTRO DE MIM. E DEIXO-TE AS ROSAS.

EUGÉNIO DE ANDRADE

Um estudo sobre doenças reumáticas foi este ano o vencedor do Grande Prémio Bial de Medicina, no valor de 200 mil euros. Este prémio é atribuído a cada dois anos e é considerado um dos maiores na área da saúde na Europa. A cerimónia contou com a presença do Presidente da República.



Viver Melhor Directamente, Vendas Directas e a Distância, Unipessoal, Lda - Apartado 4042, 1501-001 Lisboa, Capital Social: 5.000,00€ Registo na Conservatória de Lisboa, sob o NIPC 509656056. Aviso: Este produto não é um medicamento. Se tiver algum problema de saúde, consulte previamente o seu médico. Imagens meramente ilustrativas e não contratuais.

Lídia Franco desvenda o segredo que lhe permitiu vencer a artrose e as dores.

Testemunho de Lídia Franco para todos os que sofrem de artrose e que procuram acabar com as dores que dificultam as suas vidas.

Lídia Franco é uma das figuras mais conhecidas e estimadas do teatro português. Começou a carreira como bailarina clássica na Companhia Portuguesa de Bailado. Posteriormente integrou o Grupo Experimental de Ballet da Fundação Calouste Gulbenkian e o Théâtre Royal de la Monnaie em Bruxelas, carreira da qual teve que desistir devido a lesões físicas.

“Durante anos, sofri com dores regulares nas costas e nos joelhos. Há cerca de 2 anos tudo piorou. De manhã, ao acordar sentia

diária. Sentia-me de tal forma bem que, após algumas semanas, comecei a fazer longas caminhadas, grandes passeios que voltaram a dar-me um enorme prazer e os degraus dos autocarros, os difíceis acessos para o metropolitano e até mesmo entrar e sair do meu carro já não me assustavam. Para além de recuperar a minha qualidade de vida e mobilidade, perdi peso!



Dr. Stepanos explica como FlexForte® combate as 7 causas da artrose e as suas consequências.



Este produto não se encontra à venda nas lojas!

Glicosamina

Condroitina

MSM

Harpagophytum

Boswellia

Proteína de caracol

O segredo está na sua incrível composição “revelação”

1) A primeira razão da artrose está relacionada com as cartilagens pouco lubrificadas. Este é o papel da Condroitina e da Glicosamina contidas no FlexForte®: lubrificar as articulações.

2) A segunda razão deriva do desenvolvimento das enzimas que destroem as cartilagens. O Harpagophytum e o Boswellia de FlexForte® destroem esta enzima.

3) Muitas vezes, o uso de anti-inflamatórios deixa os ossos frágeis. Os aminoácidos da proteína do caracol irão facilitar a ingestão de cálcio para fortalecer os ossos.

4) As células mortas aceleram a destruição da cartilagem. A Condroitina e a Glucosamina participam na limpeza da articulação, expulsando estes resíduos.

5) As dores insuportáveis provocam limitações nos movimentos. Harpagophytum e Boswellia lutam contra a dor e permitem os movimentos necessários à reabilitação.

6) Falta de flexibilidade nas articulações. O colagénio da proteína de caracol e o MSM garantem uma boa flexibilidade nas articulações.

7) As articulações dolorosas das costas significam a destruição dos discos que separam as vértebras. A Condroitina associada ao MSM vai ajudar a restaurar estes discos para deixar de sentir dores.



Lídia Franco conta com uma carreira de mais de 50 anos de sucessos. Começou a carreira artística como bailarina na Companhia Portuguesa de Bailado, estreando-se como atriz no Teatro Estúdio de Lisboa. Já representou em todas as salas portuguesas, assim como em Espanha, Bélgica, Inglaterra, Brasil, Venezuela e Canadá. Trabalhou com muitos realizadores em Portugal e no estrangeiro, e no seu currículo constam inúmeros trabalhos em teatro, cinema, rádio, televisão, dobragens e poesia. Recebeu vários prémios pelo seu trabalho na rádio e na televisão.

Agora, sinto-me em grande forma. Voltei ao ativo pois uma vida com o ritmo da minha, não me permite abrandar. Estou pronta para enfrentar as luzes, o palco, a ação!

Experimente sem arriscar um euro
Se não estivesse tão convencida da eficácia de FlexForte®, não arriscaria a minha reputação. Aceitei, sem problemas, dar o meu testemunho para que todos possam beneficiar dos incríveis efeitos de FlexForte®.

Se não ficar totalmente satisfeito(a), dispõe de 3 meses para devolver o produto e será reembolsado(a) do valor do mesmo (portes de envio não incluídos). Acabe com os seus problemas de artrose e encontre uma nova juventude.”
Lídia Franco

Estas 2 fotos foram tiradas com apenas 30 minutos de intervalo

ANTES



DEPOIS



Graças à sua proteína “miraculosa”, o caracol é capaz de regenerar e cicatrizar as fraturas da sua casca em apenas 30 minutos. Esta reparação quase instantânea só está ao alcance do caracol.

Como encomendar FlexForte®

É simples! Basta ligar agora para:

210 333 435

Disponível todos os dias das 8h às 23h

ou através do site **www.flexforte.pt**

Indique este código **TP74180029**

FICHA TÉCNICA

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

Aprenda a cuidar do seu jardim

Manutenção

As plantas começam a florir em maio e o trabalho que tem vindo a ter nos últimos meses é agora recompensado pela mistura de formas e cores que crescem no seu jardim.



Interior

Esteja atento às suas flores de interior porque, apesar de não estarem na rua, não deixam de exigir um tratamento adequado nesta altura.

» Veja se as suas plantas têm sede. Espécies de órgãos grossos resistem a vários meses de seca. No entanto, as de ramos finos ou tenros e as de folhas grandes e finas acusam falta de água quando perdem brilho ou cor. Basta juntar mais água à terra para recuperar estas plantas. Pratique uma rega controlada.

» Verifique se o local onde as suas plantas se encontram está bem iluminado. Se a luz não as alcança, existem lâmpadas incandescentes que imitam a luz natural.

» A temperatura e a humidade são fatores muito importantes pois a maioria das plantas de interior necessitam de uma temperatura moderada e da humidade presente no ar para crescerem bem. Coloque um prato debaixo do vaso com gravilha e alguma água, mas certifique-se que a parte inferior do vaso não está em contacto direto com a água.

» O uso de fertilizante deve ser feito periodicamente para que a planta cresça harmoniosamente. Coloque sempre um pouco de água antes de aplicar o fertilizante.

» Deve fazer uma limpeza regular à sua planta. Limpe as folhas com uma escova de dentes velha para remover o pó.

⚠ Anote

A planta de interior não deve estar em contacto com o vidro da janela, nem estar exposta a ventiladores, ventoinhas e correntes de ar.

Exterior

Todos os cuidados são indispensáveis. Com a vinda do calor, deve:

» Renovar o substrato – Se o substrato estiver sem nutrientes, elimine os primeiros centímetros e junte novo. Desta forma, revitaliza as plantas. Evite esta tarefa nas plantas que agora têm flores.

» Desbastar os ramos – Corte as pontas dos crescimentos de espécies frágeis para fortalecer e melhorar o seu aspeto.

» Se levar para o exterior algum vaso com uma planta de interior, de folhas grandes, proteja do vento e do sol e pulverize com água.

» Fertilize os relvados para garantir um crescimento saudável nos próximos meses de calor.

» Se for o caso, aproveite para plantar árvores e arbustos envasados.

» Transplante as plantas semeadas nos meses anteriores que já estejam crescidas.

» Plante os próximos canteiros e incorpore bastante matéria orgânica para garantir boas produções na próxima estação.

» Não regue demais as suas plantas, pois elas estão habituadas a pouca água. Quanto mais água lhes der, menos trabalho tem a raiz, e assim a planta torna-se artificial. Isto implica um mau enraizamento e dificuldades de crescimento e adaptação. Um truque é agrupar as plantas pelas mesmas necessidades de água, será mais fácil para si e para elas!

⚠ Anote

As plantas novas são um petisco para os caracóis. Por isso, deve recolher todos os caracóis à noite.



Plantar no jardim

Este mês: cravos, dalias, gipsófilas, linho, manjericos.



Plantar na horta

Este mês: Abóbora, agrião, alface, beterraba, brócolos, cenoura, couves, espinafres, feijão, melão, melancia, nabos, pepino, pimentos, rabanetes, repolho.

Crie um diário de jardim

Nome: <i>Dahlia - Dália</i>	Estação do ano: <i>Primavera</i>
Tipo: <i>Flor</i>	
Características: <i>Herbácea Porte Médio Perene</i>	Estado do tempo: <i>Ventoso Sol</i>
Tarefas: <i>Transplantar</i>	Mês: <i>Maio</i>

Ao criar o diário de jardim pode organizar melhor as tarefas de manutenção específicas para o seu jardim, como o cuidado das flores, dos vegetais, das sementes e até pragas ou doenças de plantas que sejam mais suscetíveis nesse período. Bem documentado, com truques sazonais, é a maneira ideal de organizar o seu trabalho e rever quais os passos a realizar nas primaveras futuras.

Vamos às compras! O que precisa



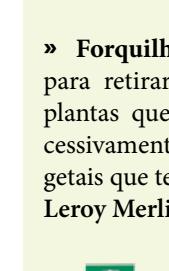
» **Pá para transplantar:** estreita ou larga, a pá é essencial para semear e transplantar. Pá Ergonómica GEOLIA Leroy Merlin 4.99€



» **Regador:** em plástico, latão ou cobre, para regar plantas de forma individual ou para a aplicação de fertilizantes. Regador Interior AKI 4.99€



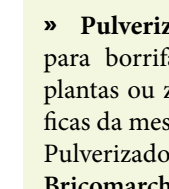
» **Luvas:** o design e os materiais utilizados nestas luvas permitem uma boa aderência e sensibilidade, protegem da humidade e são respiráveis. Luvas de jardim Bricomarché 4.99€



» **Forquilha:** é essencial para retirar raízes, dividir plantas que cresceram excessivamente ou colher vegetais que tenham raízes. Leroy Merlin 7.99€



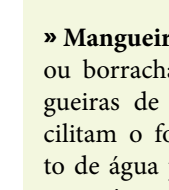
» **Arame plastificado:** um aliado eficaz para prender folhas, hastes e galhos. Arame plastificado 1.5MMx50M AKI 5.49€



» **Pulverizador:** ideal para borrifar folhas de plantas ou zonas específicas da mesma. Pulverizador de pressão Bricomarché 8.99€



» **Tesoura de podar:** para flores e para árvores, necessita de pelo menos uma de cada para remover folhas e flores secas. Tesoura para poda FEIRA Leroy Merlin 5.99€



» **Mangueira:** em PVC ou borracha, as mangueiras de jardim facilitam o fornecimento de água por todo o comprimento, diretamente às raízes. Mangueira com 4 acessórios Maxmat 8.99€



» **Tesoura corta-relva:** para aparar a relva em zonas onde a máquina de cortar não chega. Tesoura de relva FEIRA Leroy Merlin 5.99€

Novo! Amplificador Auditivo MagniEar

milhares de unidades vendidas em todo o mundo

— Já disponível em Portugal —

Ouça Como Nunca Ouviu



Confie na Qualidade do magniEar

• **Super Conforto**
Três moldes em silicone

• **Super Discreto**
Muito pequeno

• **Super Potente**
Ouça todos os sons

• **Super Preço**
Não gaste €100
Experiente o magniEar por apenas €4,99
PVP por unidade 9,99€, máximo de 2 unidades por cliente.

• **Super Simples**
É fácil ajustar o som e trocar as pilhas

O melhor dos melhores!

O magniEar é um dos Amplificadores auditivos mais vendidos em todo o mundo. O magniEar está a revelar-se um Amplificador auditivo altamente fiável – e custa menos de €5. Sim! O magniEar é 100% ajustável (desenhado para todos os canais auditivos, dos mais pequenos aos maiores) e pode ser usado tanto por mulheres como por homens. E é praticamente invisível quando colocado no seu ouvido. Acabe com aqueles momentos embaraçosos. Nunca mais terá de pedir desculpa por não ouvir o que lhe dizem.

Ouça já:

- Os SUSSURROS mais suaves
- As CONVERSAS telefónicas mais difíceis de ouvir
- Veja TV com o volume baixo
- Ouça NITIDAMENTE as conversas, mesmo em ambientes ruidosos

Uma nota do fornecedor do MagniEar

Obrigada por ceder-me um minuto da sua atenção. Repare: eu sei que você está céptico em relação a um Amplificador que custa apenas €4,99. Também eu estaria, já que os aparelhos auditivos costumam custar centenas de euros. Como é possível então que eu consiga distribuir um bom produto a baixo preço? É fácil: os Amplificadores Auditivos NÃO custam aos fabricantes centenas de euros a produzir. Mas, com os intermediários e as constantes subidas de preço, o cliente – ou seja, VOCÊ - acaba por ter de pagar um preço muito mais alto. Posso garantir-lhe que o magniEar é um produto de EXCELÊNCIA... e vai fazer uma verdadeira DIFERENÇA na SUA qualidade de vida. Com milhares de unidades vendidas em todo o mundo, e inumeros clientes satisfeitos – posso dizer-lhe com toda a segurança que você vai ficar feliz com esta compra. E, caso não fique 100% satisfeito – nós devolvemos-lhe o seu dinheiro. Não espere mais, encomende hoje mesmo o seu magniEar. Você não tem NADA A PERDER, mas ganha todos os sons do mundo! Eu sou fiel ao magniEar, e sei que você também vai ser.

Com os melhores cumprimentos,

H. Terry
Fornecedora do Amplificador Auditivo magniEar



Damos-lhe garantia sem compromisso

A magniEar é uma firma que faz negócio à moda antiga – com orgulho e integridade. Tiramos-lhe toda a preocupação da compra. Experimente o magniEar SEM COMPROMISSO. Experimente você mesmo DURANTE UM MÊS. Se, por algum motivo, não ficar satisfeito, basta devolver-nos o magniEar e receberá um reembolso total e imediato. Sem questões. Simples. Honesto. Mas, com milhares de unidades vendidas em todo o mundo, você pode fazer a sua encomenda tendo a certeza de que o magniEar é um dos Amplificadores auditivos preferidos pelos utilizadores em todo o mundo. E pode MUDAR PARA MELHOR a sua qualidade de vida. **Encomende já.**

Por favor envie-me: 1 unidade do MagniEar ☐ 2 unidades do MagniEar ☐

POR FAVOR COMPLETE TODOS OS CAMPOS MARCADOS * EM LETRAS MAIUSCULAS

* SR/SRA: _____

* MORADA: _____

N.º Porta: _____

* CÓDIGO POSTAL: [] [] [] [] - [] [] [] []

* DATA DE NASCIMENTO: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

* TELEFONE: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

RECORTE E COLOQUE ESTE CUPÃO NUM ENVELOPE E ENVIE PARA:

BelAudição Lda, REMESSA LIVRE 1, LOJA CTT FARO, 8001-960 FARO

Os dados fornecidos destinam-se apenas para apoio administrativo e não serão cedidos a terceiros. Pode exercer o seu direito de acesso, rectificação ou eliminação para BelAudição Lda, Estrada Senhora da Saúde, 41-A, 8005-147 Faro.

Dispõe de 3 maneiras para poder encomendar o MagniEar com garantia de reembolso após 30 dias e pelo preço de €4,99 por unidade:

- Pagar por Multibanco, ligue para o: **808 915 488**
(Custo de chamada local)

- Compre online: **www.magniear.pt**

- Por correio: Envie o cupão de encomenda com os seus dados para a morada no cupão, não necessita de selo!

Conheça estes superalimentos

Açaí

Fruto violeta escuro rico em fibras e antioxidantes, antocianinas, que não só nos protegem dos radicais livres como melhoram a circulação sanguínea e ajudam a baixar os níveis de colesterol. **Como usar:** misture em batidos, sumos, sobremesas, cereais e gelados ou leites vegetais, ou mesmo só com um pouco de água.

Bagas Goji

É uma ótima fonte de carotenóides e antioxidantes, que fortalecem a imunidade. Têm efeito antienvhecimento, ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares e digestão. São ricas em vitamina C e ferro. **Como usar:** Em batidos, saladas, nos cereais de pequeno almoço, em iogurtes. Prefira as biológicas.

Cânhamo

Ou proteína de cânhamo. É uma planta originária dos países asiáticos, rica em ácidos gordos ômega 3 e 6, minerais, vitaminas e fibras. **Como usar:** Em sobremesas, sumos, batidos, iogurtes.

Camu camu

Fruto originário da América Latina, contém entre 40 a 50 vezes mais vitamina C que uma laranja, o que faz com que seja uma arma poderosa contra inflamações e infeções. **Como usar:** Em saladas, batidos, sumos, iogurtes e cereais. Combina bem com fruta.

Moringa

Planta de origem tropical muito rica em vitamina A, B e C, em minerais como o cálcio, magnésio potássio e fósforo. Ajuda a reforçar o sistema imunitário e é quase um elixir da juventude e de saúde. **Como usar:** Numa simples infusão ou então em sumos, iogurtes, batidos ou papas.



Esteja atento à sua nutrição

Saúde e Bem Estar

5 regras para escolhas mais saudáveis

Texto Inês Santos, nutricionista e investigadora na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Numa ida ao supermercado:

1. Leia a lista de ingredientes atentamente e evite comprar regularmente produtos alimentares cujos primeiros ingredientes sejam gordura, açúcar ou sal/sódio. Os ingredientes vêm descritos por ordem decrescente de quantidade.

2. Compare sempre os alimentos por cada 100g/ml, mas tenha sempre em conta o tamanho da porção que vai consumir.

3. Prefira alimentos com maior quantidade de proteína (cerca de 12% kcal) e fibra alimentar (cerca de 6g por cada 100g).

4. Não se iluda com as designações *diet* ou *light*, pois poderá apenas significar que houve uma redução do teor de um determinado nutriente, geralmente de açúcar ou gordura (no mínimo de 30%) em relação ao alimento original e não que esse alimento é baixo em calorias. Tenha em atenção também à alegação “rico em fibra”, que muitas vezes esconde o aumento do teor de açúcar ou gordura.

5. Prefira alimentos com menor quantidade de gordura (sobretudo saturada) e açúcar. Na rotulagem de cores (“semáforo nutricional”), evite produtos com estes nutrientes a vermelho e prefira produtos com estes nutrientes a verde.

Alongamentos para todas as idades

Em forma



Com o tempo, ocorre uma perda significativa, de todas as capacidades motoras, tais como: flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e força. Aliado a isto, há uma grande perda de massa muscular e óssea. Os alongamentos estimulam o metabolismo, bem como colaboram no processo de combate a inflamações, melhorando capacidades funcionais e também cognitivas.

Acima dos 50 Plano de exercício

De pé: eleve os braços por cima da cabeça, como se estivesse a espreguiçar. Separe as pernas ao nível da largura dos ombros. Incline o tronco para a frente em direção ao chão deixando os ombros e a cabeça “pendurados”. Mantenha por 5seg e volte à posição inicial. Ao subir, flexione as pernas para não aleijar as costas.

Deitado: de costas no chão, com as pernas flexionadas (90graus) de modo a que os pés fiquem no chão, eleve um joelho em direção ao peito. Repita o processo para o outro lado.



Segurança Rodoviária? Circule na faixa da direita

Anote

Nos últimos anos, assistiu-se à construção de estradas com três vias de rodagem, o que veio originar maus hábitos de condução. De uma forma surpreendente, muitos condutores praticamente deixaram de usar a via da direita onde é obrigatório circular. Por que é que será que muitos condutores insistem em conduzir na faixa do meio ou da esquerda, estando a faixa da direita livre? Haverá com certeza uma ou várias razões para isso! Seja quais forem essas motivações, em nada ajudam a circulação fluida e a segurança.



Circular pela via do meio ou da esquerda sem que exista tráfego nas vias mais à direita (nas autoestradas ou estradas com várias faixas), além de constituir infração ao Código da Estrada [com perda de pontos na carta] potencia outras infrações por parte dos condutores e aumenta o risco de acidente. Segundo o artigo 13º do Código da Estrada, o trânsito de veículos deve fazer-se pelo lado direito da faixa de rodagem. O lado esquerdo da faixa de rodagem pode ser utilizado para ultrapassar ou mudar de direção. Em estradas com três vias, as faixas da esquerda só podem ser usadas em situação de ultrapassagem ou mudança de direção. Viaje em segurança e evite a perda de quatro pontos na carta de condução.

Quanto tempo gasta nas suas deslocações diárias?

Os transportes dos nossos dias



Por ano, podemos permanecer dentro de um automóvel o equivalente a 10 dias inteiros, apenas para nos deslocarmos para o trabalho.

Texto Luís Miranda Torres



Inicialmente, o automóvel era visto como um bem de luxo, hoje está banalizado e acessível às várias classes sociais, sendo aliás, um dos principais motores da economia. Com a evolução da sociedade, as pessoas têm vindo a adotar comportamentos que não dispensam o uso do automóvel no dia-a-dia, por conferir um grau de autonomia e liberdade como não acontecia no passado, conquistando novos padrões de comodidade, e, até mesmo, de estatuto. Todos estes fatores favorecem o congestionamento das cidades, o que para além do aumento da poluição, origina um aumento do tempo gasto nas deslocações, principalmente nas deslocações diárias entre casa e trabalho. Esta é uma realidade que se verifica um pouco por todo o mundo, mais ou menos evidente, consoante a qualidade da rede de transportes existentes. Uma rede de transportes com pouca ofer-

ta, ou desarticulada, dificulta a combinação de diferentes modos de transporte de uma maneira razoável e eficiente. Por isso, muitas pessoas recorrem à viatura própria para deslocações diárias, para o trabalho, porque não têm uma alternativa aceitável, devido à escassa oferta de transporte público entre algumas localidades. Outras preferem deslocar-se no seu automóvel porque não querem, ou não podem estar sujeitos a horários dos transportes, ou por questões de conforto. Com isto podemos passar muito tempo das nossas vidas dentro de um transporte durante as nossas deslocações.

Por exemplo - uma pessoa que demore uma hora a deslocar-se de casa para o trabalho e uma hora no regresso, no final de cada mês terá gasto cerca de 20 horas (220 horas/ano), apenas para se deslocar para ir trabalhar. E aquelas que passam horas no trânsito, de manhã e ao final do dia?

De facto, a evolução da sociedade exige uma constante adaptação das redes de transporte para satisfazer as mais diversas necessidades de mobilidade. Desde há muito tempo que se ouve falar das redes de transporte multimodal (redes de transporte que permitem a articulação entre vários modos de transporte, de forma a tornar mais rápidas e eficazes as deslocações de pessoas e mercadorias), mas globalmente, a realidade evidencia que estamos longe de ter uma rede de transportes eficiente, cujo desenvolvimento é tecnicamente complexo e acarreta custos muito elevados. Já que estão na moda algumas atividades físicas saudáveis, como caminhar e andar de bicicleta, porque não, sempre que possível, adotar mais vezes estes modos ativos, para algumas deslocações diárias? Estas opções permitem desenvolver hábitos físicos e sociais mais saudáveis e diminuir a dependência dos automóveis. ■

Aplicação GPS

Waze a maior comunidade de condutores do mundo. Imagine um mundo em que os mapas se tornariam vivos. A Waze é isso mesmo! Um GPS, em que além do acesso aos mapas e direções, o condutor pode contribuir

com o que vai vendo na estrada. Estas informações são partilhadas com todos os membros e utilizadas na atualização da sua rota. Evite perdas de tempo e poupe combustível! Aplicação Gratuita para iOS e Android. ■



Escolha o seguro que melhor se adapta à sua saúde

Seguros

No final de 2016, o número de portugueses beneficiários de um seguro de saúde era superior a dois milhões. Atualmente, existem dezenas de seguradoras com vários planos de saúde. Com a apólice certa, pode poupar centenas de euros por ano.



Antes de iniciar a sua pesquisa, perceba quais são as suas necessidades. Está doente e quer tratar-se? Quer apenas uma garantia de apoio no futuro? Prefere o serviço privado ao SNS? Se respondeu afirmativamente a todas as questões, siga para o próximo passo.

Coberturas

Caso pretenda uma cobertura simples, deve optar por um seguro que pague despesas de hospitalização e ambulatorio. Geralmente incluem internamentos, consultas de clínica geral, de especialidade e exames. Se tem uma família com crianças ou, se o seu agregado é constituído por um jovem-casal que pensa ter filhos, talvez seja melhor escolher um plano mais abrangente que cubra a área de estomatologia; parto; próteses e ortóteses.

Simulador

Após analisar o que pretende do seu seguro de saúde, a forma mais simples de

encontrar a solução certa para si (relação qualidade/preço) será utilizar um simulador. Existem vários simuladores na internet, tanto nos próprios sites das seguradoras, como em sites ligados ao interesse/estudo do consumidor. Com os resultados apresentados, poderá comparar e selecionar facilmente qual o mais barato com as coberturas que pretende.

Idade limite

O seguro de saúde tem cláusulas e uma delas é a idade limite para a subscrição do seguro. Tenha sempre em atenção este fator.

Rede de prestadores

É importante saber qual a oferta da rede de prestadores de serviços do seguro que escolheu. Ao consultar a rede saberá quais os prestadores mais próximos da sua área de residência.

Período de carência, o que é?



É o período que separa o início do seguro e a data de validação das suas coberturas e garantias. Durante este período o segurado não pode usufruir das condições de cobertura oferecidas pelo seguro. Não se esqueça de consultar no plano o período de carência respetivo. Em alguns seguros o período de carência varia de 90 dias a 18 meses, dependendo da cobertura. Existem vários seguros de saúde sem período de carência.

Nova lei de atendimento prioritário



A lei mudou. Saiba a quem tem de dar prioridade.

A partir de agora, independentemente do local onde se encontra, seja nas Finanças, num restaurante, no talho ou numa papelaria, é obrigatório dar prioridade a deficientes, idosos, grávidas ou pessoas acompanhadas de crianças ao colo.

Quem é considerado idoso, para os efeitos da lei?

Aquele que tenha idade igual ou superior a 65 anos, e apresente evidente alteração ou limitação das funções físicas ou mentais reconhecidas em Atestado Multiuso.

E incapacitado?

Aquele que, por motivo de perda ou anomalia, congénita ou adquirida, de funções ou de estruturas do corpo, incluindo as funções psicológicas, possuam um grau de incapacidade igual ou superior a 60% reconhecido em Atestado Multiuso.

Criança de colo até que idade?

A criança de colo deverá ter até dois anos de idade.

O que implica o não cumprimento?

Apesar de ser uma atitude cívica, quem não a praticar poderá ser multado desde os 50€ aos 1.000€, consoante a situação.

Exceção à lei

A lei não se aplica às situações de atendimento presencial ao público realizado através de marcação prévia.

ESTAMOS A RECRUTAR COLABORADORES COMERCIAIS E EDITORIAIS

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



Chamada gratuita

LIGUE

800 203 370

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

indique o código:

5644

Devido às constantes alterações no sistema fiscal, os impostos são uma das áreas que mais dúvidas suscitam. Como preencher a declaração do IRS? Que despesas ainda é possível incluir? Quais são os atuais limites de dedução? Quer seja trabalhador por conta de outrem, independente ou pensionista, o pequeno guia **IRS sem Complicações** ajuda-o a preencher a declaração de rendimentos e esclarece as suas dúvidas de forma objetiva e clara.

Uma solução para cada caso

O guia **IRS sem Complicações** é a solução ideal para esclarecer dúvidas sobre a declaração de rendimentos e saber tudo o que pode deduzir. Além disso, ajuda-o a fazer as escolhas mais vantajosas para poupar no IRS!

Receba este guia sem custos e sem complicações

Ligue já para o **800 203 370** e receba grátis, no conforto da sua casa, o guia **IRS sem Complicações**. A chamada é gratuita e não precisa de ser associado para obter esta publicação com o selo de qualidade DECO PROTESTE. Peça o seu exemplar e comece já a poupar!

O seu conselheiro em matéria de IRS

- Como e quando entregar a declaração?
- Que despesas pode incluir?
- O que é a declaração automática de rendimentos?

Simplifica a sua vida com a garantia de qualidade DECO PROTESTE

- Informação prática e objetiva
- Ilustrado com esquemas explicativos e exemplos concretos
- Inclui um glossário que o ajuda a entender melhor a linguagem técnica do fisco

A DECO PROTESTE é muito mais do que uma revista. Vá a 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.





A minha história de vida, com Ana Maria Lucas



A eterna Miss Portugal recebeu-nos na sala de sua casa, num bairro pacato de Lisboa. Durante quase uma hora desfiou memórias. Aos 68 anos garante que é hoje uma mulher muito mais feliz, depois do AVC que sofreu.

Texto Nuno Pinto Martins

Passaram quase 50 anos desde que venceu o concurso, em 1970. Ainda há quem lhe chame a “eterna Miss Portugal”?

Sim. Às vezes surpreendo-me, como é que as pessoas mais novas, as mais velhas, todas, ainda se lembram disso. Não se esquecem da minha participação.

Entrou no concurso por causa de uma amiga...

Fui proposta pela Maria Leonor, que era apresentadora de televisão e muito minha amiga. A certa altura fiquei espantada quando vi o meu nome no Diário Popular, telefonei-lhe e disse: “o meu namorado [o cantor Fernando Tordo] não quer! Tenho imenso trabalho e os meus pais não deixam!”. Ela disse-me que já tinha falado com os meus pais e que eles me deixavam ir (risos). Fui contrariada: lembro-me de

“A certa altura, o assistente do Yves Saint Laurent fez-me uma proposta em Itália: “quando quiseres vem ter comigo e vais ser um manequim extraordinário”

apanhar um táxi, furiosa, e lá fui eu para o concurso.

O título de Miss Portugal abriu-lhe muitas portas e até deu uma volta ao mundo. O que recorda dessa experiência?

Na altura, antes do 25 de abril, não havia muitas oportunidades para uma menina de 21 anos viajar. Para mim, participar no concurso era o menos importante, eu queria era viajar (risos). Histórias tenho muitas, mas há uma engraçada: quando estive no Japão decorria a Expo Osaka 1970. Havia lá uma sala com bandeiras de todos os países. Eu estava há um mês fora de Portugal e quando vi a minha bandeira agarrei-me a ela a chorar.

Nunca pensou fazer carreira no estrangeiro?

Tive muitas propostas para trabalhar lá fora, na Venezuela, na Bélgica... A certa altura, o assistente do Yves Saint Laurent fez-me uma proposta em Itália: “quando quiseres vem ter comigo e vais ser um manequim extraordinário”, disse-me. Mas eu queria era voltar para casa, estar sossegadinha (risos).

Naquele tempo sentia-se a mulher mais bonita do país?

Não, nem pensar (risos). Era uma mulher bonita entre outras vinte mulheres bonitas. A seguir ao concurso andava de lenço, tipo ‘Grace Kelly’, e uns óculos escuros para não ser reconhecida.

Imagino que fosse uma mulher muito desejada pelos homens. Recebeu alguma proposta ousada?

Tive um pretendente em Miami, era americano de origem polaca e filho do dono de vinte e tal casas de exposição de móveis. A certa altura, houve um baile e ele ofereceu-se para ser meu acompanhante.

Apaixonou-se por mim e pediu-me em casamento. Mas recusei (risos).

Nunca sentiu falta de um homem ao seu lado?

Não. Vivo há 26 anos sozinha, sou muito independente.

Tem dois filhos. Sempre quis ser mãe?

Quis imitar os meus pais, que viveram quase 40 anos felizes. Já que não conseguí, fui uma mãe extraordinária. Tenho os meus filhos para o testemunhar. Tudo o que fiz foi a pensar neles primeiro.

Já passaram oito anos desde que sofreu um AVC. Li numa entrevista que isso a tornou numa mulher “mais doce”. Tinha mau feitio?

Ui! Sim, tinha muito pelo na venta (risos). Explodia à mais pequena contrariedade.

Vivi com uma depressão durante 20 anos, até ao AVC. Depois dei uma volta de 180 grau. Os meus filhos dizem-me que agora sou muito paciente, que antes era irascível e julgava os outros. Eu própria já me vi na RTP Memória e achei-me embirante (risos). Foi-me dada uma nova oportunidade, não fui a bem, fui a mal.

O que mais mudou em si?

Principalmente as escolhas dos meus amigos. Antes tinha a casa cheia de amigos, agora sobram poucos. E os hábitos. Era muito libertina.

Curiosidade

Diz que os filhos lhe salvaram a vida, literalmente. “Disseram-me que eu estava a ter um AVC, achei que estavam malucos. Passado uns minutos estávamos no hospital, e quando me perguntaram o nome não o consegui dizer. Estive dois dias em coma.”

Sempre foi uma mulher vaidosa. O AVC mexeu com a sua autoestima?

Não, pelo contrário. Eu estava há três ou quatro dias no hospital e o meu filho Chico [o ex-apresentador de TV Francisco Mendes], viu-me ao espelho quando eu estava a tentar esticar a pele da cara. Disse-lhe: “o que safa é a vaidade, nunca te esqueças disso” (gargalhada).

Se não tivesse participado no concurso Miss Portugal, quem seria hoje a Ana Maria Lucas?

Uma feliz dona de casa.

Tem tido mais alegrias ou desilusões?

Alegrias. Sou muito positiva. Transformei-me (risos).

Que sonhos lhe falta concretizar?

Ver os meus dois netos crescerem. De resto, o que for, será.

Oferta do 2.º par

Para si ou para quem quiser.

Veja mais por menos.

Óculos
Progressivos
c/anti-reflexo
249€

Óculos
Monofocais
c/anti-reflexo
79€

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.



Mais garantia
Mais qualidade
Mais confiança
Menos imprevistos



“Finalmente
um adversário
à altura”!

Nuno Delgado
Medalhado Olímpico
Sidney 2000



Ligue Grátis / 800 999 888

Obesidade animal: conheça os riscos e saiba como evitar

Saúde

Todos os estudos indicam que a obesidade é cada vez mais frequente entre os animais de estimação. Os médicos veterinários tentam educar os tutores dos mesmos quanto às causas, consequências e soluções.

Texto Paulo Pereira, Médico Veterinário



As causas mais frequentes estão relacionadas com o excesso de calorias na dieta e o estilo de vida sedentário. Frequentemente, não se mede de forma adequada a quantidade de comida dispensada e oferecem-se demasiadas recompensas. Os animais esterilizados ganham peso facilmente e, por isso, deve ajustar-se a dieta em conformidade. As consequências da obesidade são bem conhecidas. Influencia a saúde em geral do animal. Um estudo em cães demonstrou que pode reduzir a expectativa de vida em dois anos. Das doenças mais frequentes em animais obesos destaca-se a diabetes mel-

litus. Outra doença comum em animais obesos é a cistite nos gatos, um problema urinário comum. Os gatos obesos correm ainda um risco maior de desenvolver lipídose hepática, que afeta em especial o fígado, após períodos de falta de apetite. O risco anestésico aumenta em animais obesos, com maior probabilidade de ocorrerem acidentes anestésicos ou morte antes, durante ou após a intervenção. Nos animais mais idosos, a obesidade agrava os problemas cardíacos e a osteoartrite crónica. Só no caso dos animais com problemas articulares, a perda de peso é suficiente, em muitos casos,

para devolver mobilidade e reduzir a necessidade de medicamentos de suporte.

O que deve fazer para evitar a obesidade no seu animal de estimação?

O peso que um animal tem é determinado primariamente pelos seus genes. Uns animais são naturalmente magros e outros naturalmente robustos. Depois, a dieta e o estilo de vida influenciam o resto. De uma forma simples, devemos equilibrar a ingestão de calorias e a qualidade da dieta com o gasto das mesmas, de acordo com o grau e o tipo de exercício. Quando se pretende ajudar um animal a perder peso, deve planejar-se tanto uma dieta como um regime de exercício. Existem diversas dietas comerciais para ajudar, incluindo comida húmida, seca e recompensas. Consulte um médico veterinário para que o mesmo garanta a saúde, planeie o nível de exercício e recomende a dieta. Devem planejar-se consultas de acompanhamento para monitorizar o estado de saúde do seu animal. A obesidade, não sendo ainda reconhecida como uma doença, contribui para diversas patologias nos animais de estimação. Uma das responsabilidades dos seus tutores é a manutenção da saúde dos seus animais. Mantenha o seu amigo livre do excesso de peso e ele irá agradecer e permanecer ao seu lado por mais tempo e mais saudável. ■

Microchip de identificação animal?

Curiosidade



A legislação obriga a que todos os cães em Portugal, nascidos após 2008, estejam identificados com um dispositivo eletrónico, vulgarmente chamado de microchip. Este dispositivo é implantado sob a pele e funciona com leitores próprios. Cada microchip contém um número que é único no mundo. É importante salientar que não permite a localização do animal identificado, apenas reconhece o animal por intermédio de um código que fornece ao leitor, o qual depois corresponde a um animal, um proprietário e um médico veterinário numa base de dados. Este dispositivo identifica também quem é o proprietário, tanto para fins legais como para devolução de animais perdidos. As informações devem, no entanto, ser atualizadas na base de dados. Se muitos animais são devolvidos aos seus donos, outros nunca o são, seja porque os dados não foram atualizados ou porque nunca foi registado em nenhuma base de dados. Cada proprietário pode consultar a base de dados e confirmar o registo e a informação. A implantação do microchip deve ser realizada por um médico veterinário, a única pessoa qualificada para implantação e a responsável muitas vezes pelo registo online. Outras pessoas podem não seguir as regras corretas de higiene e de injeção para a implantação e não podem resolver incidentes que possam ocorrer.

À descoberta do berço da nação

7 Maravilhas - Castelo de Guimarães

Em ano de mais 7 Maravilhas de Portugal, com as aldeias no centro da atenção, o Atual propõe um conjunto de passeios pelas maravilhas eleitas nos últimos anos e pelos sítios que as acolhem. Esta semana trilhamos os caminhos até ao Castelo de Guimarães e deixamo-nos perder pelo encanto vimaranense.

Texto Carla B. Ribeiro



Uma visita ao Castelo de Guimarães, considerado o berço da nação e onde terá nascido o próprio D. Afonso Henriques, é sempre uma boa desculpa para rumar à cidade que o acolhe. Honramos por isso o pretexto e vamos iniciar o nosso passeio percorrendo as muralhas da estrutura quase milenar, que une as oito torres do castelo. Percorremos a Torre de Menagem, a mais protegida, situada ao centro e que se ergue a 27 metros. No seu interior, desde o verão do ano passado, fica-se a conhecer, através de uma exposição interativa, não só a história do Condado Portucalense e da formação do Reino, mas também da cidade de Guimarães. Ainda na Colina Sagrada, seguimos viagem para uma visita ao Paço dos Duques de Bragança de Guimarães, onde é de guardar algum tempo para apreciar tanto a coleção de armas como a coleção de pintura, que inclui um retrato de D. Catarina de Bragança, a rainha de Inglaterra de origens portuguesas que terá sido responsável pela instituição do "chá das 5". Com parte da História aprendida, vamos à descoberta de uma cidade que revela segredos a cada recanto, por cada via,

e pela qual é fácil deixar o carro e seguir o caminho a pé ou de bicicleta (a empresa Get Green, a operar desde 2013, aluga convencionais e elétricas - as primeiras custam 3€/hora; as outras, 5€/h). Tendo como ponto de partida a estátua de D. Afonso Henriques, criada pelo escultor Soares dos Reis no fim do séc. XIX, o passeio pode seguir pelo Largo Martins Sarmento, pelo qual é impossível não reparar nas fachadas onduladas, como se as casas se tivessem fundido umas nas outras, o que confere uma aura quase mística à artéria. Mais à frente, e já depois de passar pela Câmara Municipal, que ocupa o bonito edifício do antigo Convento de Santa Clara, é quase obrigatório parar numa das várias esplanadas que convidam ao descanso para apreciar o Padrão do Selado, no Largo da Oliveira, que evoca a vitória de D. Afonso IV sobre os mouros, em 1340. Ainda aqui, vale a pena entrar na Igreja de Nossa Senhora da Oliveira, criada a partir do mosteiro pré-românico, fundado por D. Mumadona em 949 e que esteve na génese do próprio Castelo de Guimarães. ■

Plano de fim-de-semana



Num segundo dia em Guimarães decidimos explorar a envolvência da cidade, subindo ao Monte da Penha, investindo numa caminhada, pela rota sinalizada que une Guimarães à Penha (PR3), deixando o teleférico para o fim.

9h30

Com o trilho a arrancar perto do centro histórico, junto à Igreja de Nossa Sra. da Consolação e Santos Passos, no Largo da República do Brasil, é de aproveitar um reforço na vizinha Pastelaria Brasília, onde não faltam iguarias regionais.

10h00

Ainda antes de iniciar a caminhada, reserve uns minutinhos para entrar na igreja, um exemplar da arquitetura Barroca classificado como imóvel de interesse público, cujas origens remontam a uma pequena ermida de 1576.

10h30

Passeando pelos jardins floridos que envolvem a igreja, depressa se encontra o trilho até ao Mosteiro de Santa Maria da Costa, convento fundado por D. Mafalda que hoje alberga uma pousada histórica. O roteiro pode incluir ainda passagens na Capela de São Cristóvão, na Gruta de Nossa Senhora do Carmo e no Miradouro Pio IX.

12h00

Ainda não é hora de almoço, mas pertinho do miradouro há um convite irrecusável para retemperar forças: na Adega do Ermitão, aberta ao fim-de-semana todo o ano e diariamente no verão, encontra-se caldo verde, bolinhos de bacalhau ou a bola de sardinha que acompanha com vinho verde tinto.

12h30

Continue a marcha para espreitar outros pontos de significativo interesse como a Fonte Nascente de Santa Catarina, a Capela de Santa Catarina, o Penedo Suspenso ou o Penedo que Abana.

13h30

Chegamos por fim à atração maior do Monte: o Santuário da Penha, projetado por José Marques da Silva, que se destaca pelas linhas retas, inserindo-se no estilo "Art Deco" da década de 1930. Se se quiser assistir a uma celebração (há missa ao sábado, às 16h, e domingo, às 11h e às 16h), convém planejar almoçar antes. Se a ideia for petiscar, o Bar Natureza (T: 253 542 098) tem na carta francesinhas, hambúrgueres, pregos. Se procurar uma refeição mais composta, é seguir para o Restaurante A Montanha (Rua Nossa Sra. Penha | T: 253 415 218). No entanto, há ainda a hipótese de levar farnel e aproveitar os jardins soalheiros.



17h00

Regresso à cidade de teleférico.

Gastronomia típica

Um dia em Guimarães não ficaria completo sem um roteiro gastronómico a preceito, numa zona que é um hino à cozinha regional e por onde há muitos espaços que primam pela qualidade da cozinha e para todas as carteiras. À mesa não é de desprezar o Cabrito Assado, os Rojões, a Vitela Assada ou o Arroz Pica-no-Chão [Cabidela]. Para os mais gulosos, é de trazer na bagagem as deliciosas Tortas de Guimarães.

» **Adega dos Caquinhos** - São Sebastião, Guimarães
preço médio 15€

» **Casa Alves** - Oliveira do Castelo, Guimarães
preço médio 5€

» **São Gião** - Moreira de Cónegos
preço médio 35€



VISITE UMA DAS NOSSAS LOJAS, ESTAMOS À SUA ESPERA!

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

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

CENTRO
AVEIRO
OVAR (CC DOLCE VITA OVAR)

Visitem o nosso site em: www.petoutlet.pt

descontos

da semana

TECNOLOGIA

Ref: 700

Reserve Já:

226 165 590

966 466 223

Todos os dias, incluindo Sábado e Domingo.

imagem não contratual

Tablet/Pc

ideal para trabalho, perfeito para lazer ...



SmartWatch

RECEBE E FAZ CHAMADAS

LEITOR DE MÚSICA

E-MAIL E SMS

CAMARA FOTOGRÁFICA

REDES SOCIAIS

OFERTA
SMARTWATCH



Ligue Já e receba esta **FANTÁSTICA OFERTA!**

Promoção válida até 30/06/2017 e limitada ao stock existente. Entregamos pessoalmente o seu artigo mediante marcação. PVP com IVA incluído. Dispõe de 15 dias para devolver o artigo. Os dados são processados e destinam-se à entrega do seu pedido. Custo de entrega + **seguro de transporte** no valor de 19€ + 4€ por mensalidade por débito directo SEPA. HiperOfertas - Uma Marca da Empresa DAL | Rua Corte Real, 133 - 4150 - 235 Porto

Descontos até -70% em
www.hiperofertas.pt



60 min.



4 pessoas

CROQUE DA CÁTIA



INGREDIENTES

300 g de frango assado
1 cebola picada
300 g de queijo mozzarella ralado
4 ovos
200 ml de natas
18 fatias de pão de forma sem còdea
Oregãos frescos q.b.
2 tomates picados
Azeite q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Refogue a cebola em azeite e, quando estiver translúcida, junte o frango desfiado.
2. Numa taça bata os ovos com o sal e as natas e reserve.
3. Entretanto, forre um tabuleiro alto com papel vegetal, disponha as fatias de pão e regue com parte do preparado líquido.
4. Por cima deite o tomate picado, os oregãos, o frango e o queijo.
5. Repita este processo, termine com outra camada de pão e volte a regar com o preparado das natas e ovos.
6. Finalize polvilhando com queijo e leve ao forno a 180° C durante 30 minutos. ■

24 KITCHEN

Os Segredos da Tia Cátia

SEGUNDA A SEXTA 21:00
Nova Temporada • Produção Nacional • Com Cátia Garçon

Topping perfeito? 😊

Dica

Molho de chocolate

Dificuldade: Fácil
Tempo: Rápido
Doses: 2

Ingredientes

Chocolate 50 g; Manteiga 1 noz; Leite 1 colher de sopa; Essência de baunilha 1 colher de chá

Preparação - Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria, mexendo sempre. Adicione o leite e a essência de baunilha e sirva imediatamente.

Sabe como remover o odor a alho? 😊

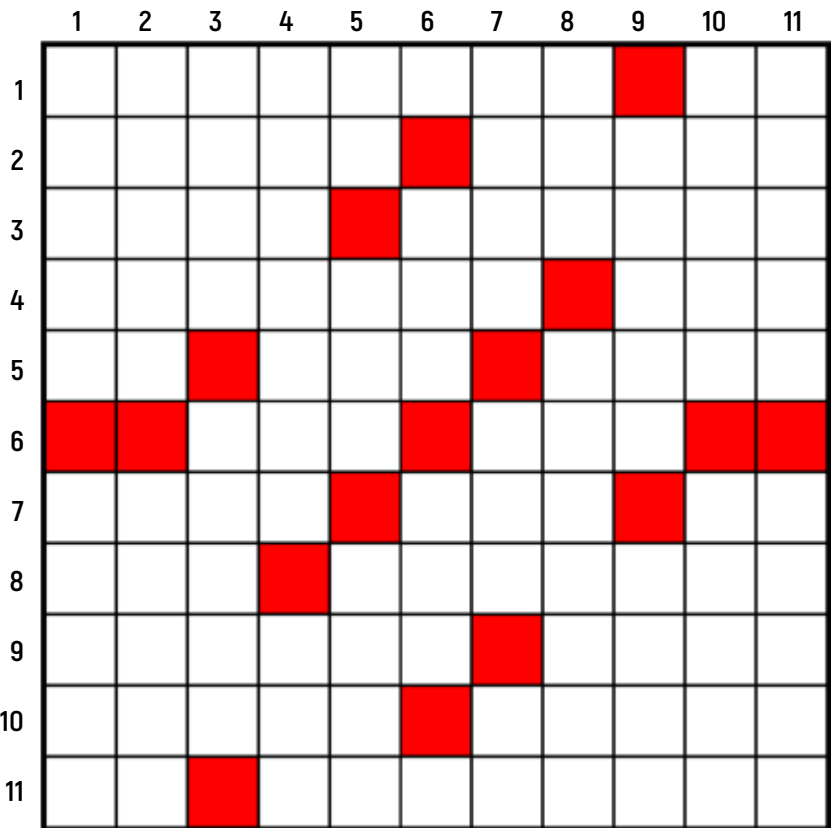
Truque



Se gosta de cozinhar com alho deve saber que, apesar desta planta trazer bastante sabor aos seus cozinhados, deixa um odor forte durante horas nas suas mãos.
Experimente um utensílio qualquer de aço inoxidável que tenha na cozinha como uma faca. Coloque as suas mãos no lava loiça debaixo de água fria corrente e esfregue-as numa faca por dez segundos. Voilà, desapareceu!
O aço inoxidável também ajuda a remover o odor da cebola e do peixe das mãos. Da próxima vez que inserir um destes ingredientes nos seus cozinhados, lembre-se deste truque e surpreenda-se com o resultado!

Tia Cátia

PALAVRAS
CRUZADAS



Por: Paulo Freilinho

HORIZONTAIS: 1 - (...) Sobral, vencedor do Festival da Canção 2017. Rubídio (s.q.). 2 - Matizar. Corrigir. 3 - Formar-se geada. Da Maia. 4. Restringir. Latim (abrev.). 5 - Autores (abrev.). Suspiros. Fraude. 6 - Nome feminino. Possuir. 7 - De preço elevado. Aqui está. Cálcio (s.q.). 8 - Argola. Abordar ao de leve (assunto). 9 - Acabamento. Planície à beira de um rio. 10 - Cheira. Colmo das plantas gramíneas, quando seco. 11 - Los Angeles (abrev.). Diz-se do sangue que já sofreu a hematose.

VERTICAIS: 1 - Monograma. Especiaria indiana. 2 - Há muita, no areal. Campo de liça. 3 - Recitavam. Fragrância. 4 - Diverso. Fileira. 5 - Atmosfera. Mulher celibatária (popular). Cingir. 6 - Senão. Nome da letra F. 7 - Discursar. Sinal gráfico que serve para nasalar a vogal a que se sobrepõe. Parlamento Europeu. 8 - Soberano. Pôr ovos (em especial os peixes). 9 - Importância. Modalidade de desporto automobilístico. 10 - Relativo aos rins. Coincide. 11 - Gomo ou rebento, nas plantas. Lugar de muita areia.

G	O	O	I	R	V	P	Ç	V	A	N	P
A	N	P	A	L	P	N	N	P	I	R	E
N	R	O	A	I	C	N	Â	G	A	R	F
D	P	T	E	S	S	Ê	N	C	I	A	T
R	T	N	M	P	T	A	N	I	R	A	N
O	O	T	A	R	T	X	E	O	Á	A	A
D	M	P	N	L	P	T	I	Á	T	R	X
O	I	A	A	E	F	L	Ú	V	I	O	Â
A	I	N	Ç	V	P	E	R	F	U	M	E
A	A	O	Ã	Ê	A	A	U	X	T	A	V
D	N	Ê	O	A	R	O	R	F	I	R	Ç
I	E	E	R	S	L	O	I	Ê	P	N	I

SOPA DE
LETRAS

AROMA
ODOR
EFLÚVIO
FRAGRÂNCIA
VAPOR
EXTRATO
PERFUME
PITUITÁRIA
NARINA
ESSÊNCIA
EMANAÇÃO
FARO

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

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

SUDOKU

NÍVEL
INTERMÉDIO

ATUAL

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

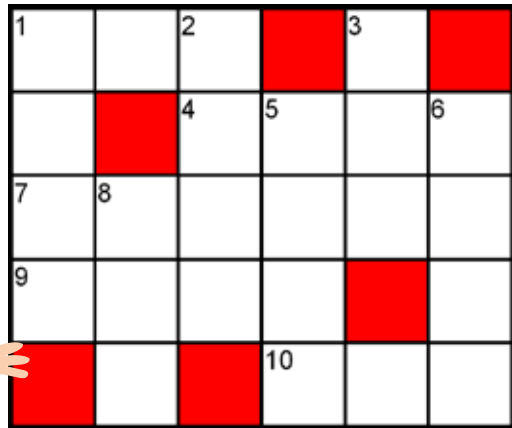
A QUALQUER HORA, EM QUALQUER LUGAR.



VAMOS JOGAR?

PALAVRAS
CRUZADAS

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



Por: Paulo Freilinho / (Sabe Mais) (que) os teus pais

HORIZONTAIS:

1- Parte da caneca pela qual se lhe pega. 4- Sinónimo de «ratar». 7- Sinónimo da palavra «beijo» (será que os teus pais sabem esta?). 9- Sinónimo de «transpirar». 10- Sinónimo de «vazia».

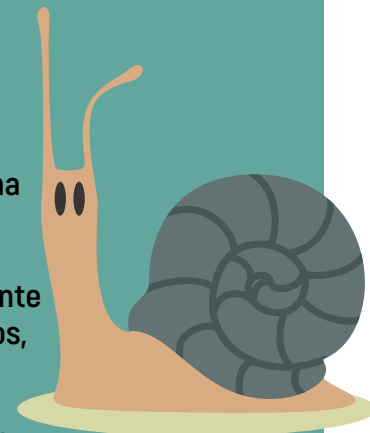
VERTICAIS:

1- Os pais dos teus pais. 2- Grande caixa com tampa e fechadura (nas histórias de piratas guarda um tesouro no seu interior). 3- Substância muito doce fabricada pelas abelhas. 5- Metal precioso de cor amarela. 6- A flor da roseira. 8- Ponto cardeal oposto ao norte.

PARA RIR

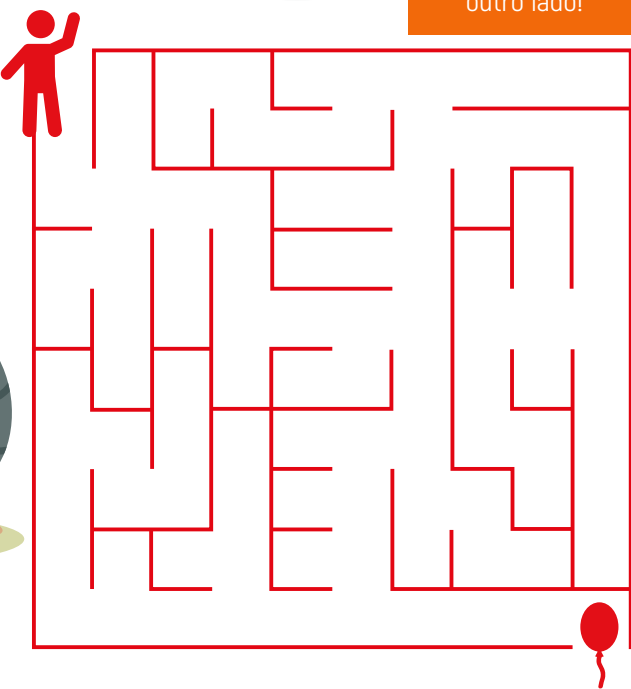
Uma anedota para
contares aos teus
amigos!

Na aula de
ciências, a
professora
pergunta ao
Joãozinho:
- O que é uma
lesma?
Depois de
pensar durante
uns segundos,
responde o
Joãozinho:
- Um caracol
nudista!



LABIRINTO

Encontra-me do
outro lado!



Qual é coisa, qual
é ela, que respira
sem pulmões e tem
pés mas não anda?

A planta!

SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1 - Salvador. Rb. 2 - Iriar. Rever. 3 - Gear. Maiano. 4 - Limitar. Lat. 5 - Aa. Ais. Dolo. 6 - Ada. Ter. 7 - Caro. Eis. Ca. 8 - Aro. Afloar. 9 - Remate. Vale. 10 - Inala. Palha. 11 - LA. Arterial.
VERTICAIS: 1 - Sigla. Caril. 2 - Areia. Arena. 3 - Liam. Aro. ma. 4 - Variado. Ala. 5 - Ar. Tia. Atar. 6 - Mas. Efe. 7 - Orar. Til. PE. 8 - Rei. Desovar. 9 - Valor. Rali. 10 - Renal. Calha. 11 - Broto. Areal.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- Asa. 4- Roer. 7- Ósculo. 9- Suar. 10- Oca.
VERTICAIS: 1- Avós. 2- Arca. 3- Mel. 5- Ouro. 6- Rosa. 8- Sul.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Fragrância; Essência; Narina; Extrato; Eflúvio; Perfume. | **VERTICAIS:** Odor; Emanação; Pituitária; Aroma. | **DIAGONAIS:** Vapor.

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

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

HORÓSCOPO
4 a 11 maio

**Margarida Fernandes**
www.tarologamargaridafernandes.com

CARNEIRO

As energias positivas estarão a seu favor e serão colocadas à prova. Está sujeito a pequenos atritos que tragam lutas interiores. Não deixe de dizer o que pensa, evite mal-entendidos. Descontrole emocional.

TOURO | De 21/04 a 20/05

Inicie a semana com passividade no amor. Prepare-se, pois, poderá ser surpreendido com uma nova ligação que lhe trará um despertar o início de uma etapa. Financeiramente cautela com enganos. Dor de estômago.

GÊMEOS

Uma mudança de atitude, vinda de si, poderá alterar o rumo a uma relação. Alguém irá despertar o seu interesse. Optar por alguma lentidão nos seus afazeres. Financeiramente terá prosperidade. Sujeito a alergias.

CARANGUEJO | De 21/06 a 22/07

Estará demasiado instável nas suas emoções e poderá aproximar-se, com interesse e ligeira vingança, de uma nova amizade. A vontade de trabalhar será pouca. Conte com gastos supérfluos. Alimente-se com regras.

LEÃO

Perante desilusões poderá deixar aberto o coração e isso vai deixá-lo confuso. Terá falta de forças para dar continuidade a trabalhos. Financeiramente obterá ganhos vindos do estrangeiro. Noites mal dormidas.

VIRGEM | De 23/08 a 22/09

No amor apresenta sinais de cansaço e precisa de se libertar da rotina. Está numa fase fantástica para evoluir e apresentar projetos próprios. Financeiramente terá dificuldades nos recebimentos. Sujeito a stress.

BALANÇA

Está extremamente positivo. O amor andará no ar. No trabalho não se deixe levar pela opinião dos outros, nem pela voz da razão. Financeiramente terá gastos exagerados. Esteja atento a nódulos.

ESCORPIÃO | De 23/10 a 21/11

A sua semana começa com reflexões e análises. Irá procurar a sua paz interior, embora com alguma dificuldade. Terá de enfrentar pessoas. Financeiramente terá gastos prazerosos. Sujeito a estados nervosos.

SAGITÁRIO

Uma relação poderá desenvolver-se de forma rápida. A verdade é que irá desiludir-se. Irá destacar-se em situações de grupo. Financeiramente estão favorecidos créditos. Cuidado com os tornozelos.

CAPRICÓRNIO | De 22/12 a 21/01

Poderá terminar relacionamentos e afastar-se. Necessita de fazer introspecções e de encontrar um caminho com terreno estável. Projetos antigos poderão ser colocados em prática. Dor na anca e bacia.

AQUÁRIO

Esta semana, não será a ideal para avanços, mas sim para encontrar um rumo. Conseguirá lucrar com as suas ideias. Financeiramente terá de se esforçar para receber o que lhe é de direito. Recuperações lentas.

PEIXES | De 20/02 a 20/03

Será essencial passar mais tempo consigo próprio e aprender a valorizar-se. Semana fantástica para meditar. O seu projeto/trabalho estará sob avaliação. Financeiramente não gaste mais do que pode. Sujeito a quedas.

LISBOA

TRADIÇÃO / MODA
Aula Livre de Tricot ■ 5 maio
10h ■ Companhia das Agulhas
925 493 605

TEATRO & DANÇA
Forever Tango ■ 5 maio ■ Teatro Tivoli BBVA ■ 213 151 050



CONCERTO
Raphael Racor ■ 5 maio
Panóplias ■ 938 761 232

CONCERTO
Lisbon Bowie ■ 6 maio
Titanic Sur Mer ■ 938 833 532

FORMAÇÃO / TRADIÇÃO
Workshop "Vamos Fazer Pão"
6 maio ■ Quinta Pedagógica Armando Villar ■ 2 - 8€ ■ 932 500 600



NATUREZA / BEM ESTAR
Travessia Cascais - Sintra
7 maio ■ Serra de Sintra ■ 20€
reservas@greentrekker.pt

FORMAÇÃO / GASTRONOMIA
Workshop Cakepops Decorados
10 maio ■ OUTland - O Seu Espaço, Cascais ■ 45€ ■ 935 703 099

PORTALEGRE

CONCERTO
Concerto Solidário CAEP Voices - Liga Portuguesa contra o Cancro
4 maio ■ CAE ■ 245 307 498



NATUREZA / BEM ESTAR
Percurso Contrabando do Café
6 maio ■ Marvão ■ 245 909 131

ÉVORA

EXPOSIÇÃO
"40 anos em Imagens" ■ 4 maio
C. M. Évora ■ 962 484 520

INFANTIL
Construção de Brinquedos com materiais reciclados ■ 6 maio
B de Brincar ■ 913 070 833

CONCERTO
Burn Damage /\ She + Zombie Thrash ■ 6 maio ■ Sociedade Harmonia Eborense ■ 266 756 874



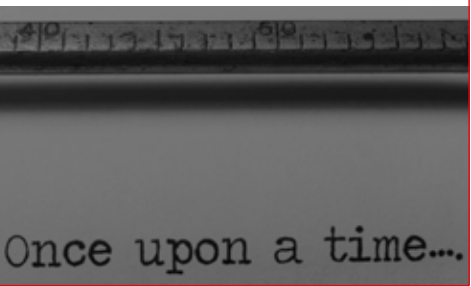
SETÚBAL

CONCERTO
The Peakles - Tributo a Beatles + Dj Boieiro ■ 5 maio ■ Cine Incrível
218 227 722

CONCERTO
Camerata Musical do Barreiro
6 maio ■ Verderena ■ 212 068 000

NATUREZA / BEM ESTAR
Caminhando em Praias e Falésias do Espichel ■ 6 maio ■ Cabo Espichel ■ 5€ ■ 966 589 269

CINEMA & VIDEO / FORMAÇÃO
Workshop Escrita de Argumentos para Cinema e Televisão
6 maio ■ 50Cuts Associação Cinematográfica ■ 80€ ■ 50cuts.cinema@gmail.com



BEJA

TEATRO & ARTE / STAND-UP
Commedia a La Carte - Circus
6 maio ■ Câmara Municipal de Beja ■ 284 311 800

BEM ESTAR / ENCONTROS
Encontro de Gerações da Escola Industrial e Comercial de Beja
6 maio ■ EICB ■ 284 313 140

FARO

CONCERTO
Orquestra Metropolitana de Lisboa "Amores Impossíveis"
4 maio ■ Cine Teatro Louletano, Loulé ■ 12€ ■ 289 414 604

CONFERÊNCIA
Palestra "O que é o Tarot"
5 maio ■ Serenity Centro do Bem-Estar, Lagoa ■ 282 101 174

TERAPIAS ALTERNATIVAS
Educação Emocional para Pais ■ 9 maio ■ Atelier do Ser by Ana Rosa
911 550 805

BEM ESTAR
Rastreio de Doenças de Pele
10 a 12 maio ■ Município de Castro Marim ■ 281 510 754

DESTAQUE TV



THE SON T1
Série
Domingo às 22h10 – AMC HD

The Son conta a ascensão ao poder da família McCulloch no negócio petrolífero, no princípio do século XX, até ser uma das famílias mais poderosas do Texas. A série explora também a transformação do patriarca da família Eli McCulloch (Pierce Brosnan), fazendo um retrato magnífico do seu passado e das dificuldades que atravessou.

Para uma

VIDA INDEPENDENTE

Apresentamos uma vasta gama de equipamentos para manter a sua independência e garantir que continua a fazer o seu dia-a-dia sem depender de ninguém. Agora, a preços muito mais reduzidos!

Campanha não acumulável com outras ofertas e sem efeito retroativo.

ATÉ 50% DESCONTO
Leitores Jornal Atual

ELEVADORES DE ESCADAS
Instalação em apenas 1 dia
Baseado numa instalação em condições ideais.

Praticamente eliminam o risco de quedas nas escadas!

Elétricos e de baixo consumo. Funcionam sem eletricidade. Carregados automaticamente. Instalados nos degraus. Feitos à medida. Fáceis de operar. Não obstruem as passagens.

ATÉ 50% DESCONTO
Leitores Jornal Atual

ANUNCIADO NA TV

Ligue já: 808 918 388
custo da chamada local

Campanha de desconto de 50% em elevadores de escadas limitada ao: modelo LINE SOFIA e LINE SOLUS.

SCOOTERS DE MOBILIDADE ELÉTRICAS
Vá para todo o lado com estas scooters Stannah, sempre e quando o desejar.

ANUNCIADO NA TV

Demonstrações em casa! o nosso especialista vai até si!

ATÉ 50% DESCONTO
Leitores Jornal Atual

Vários modelos à escolha

Ligue já: 808 918 388
custo da chamada local

SOLUÇÕES DE BANHO
A banheira alta com porta permite entrar e sair da banheira sem esforço, sem necessidade de elevar as pernas!

NÃO CAIA NA BANHEIRA!

Instalação num dia!

Troque a sua banheira hoje mesmo. Ligue já: **808 918 388**
custo da chamada local

10% DESCONTO
Leitores Jornal Atual

POLTRONAS ELEVATÓRIAS E RECLINÁVEIS
Ideal para quem sofre de:

- Artroses
- Artrites
- Stress e ansiedade
- Reumatismo
- Dores de costas
- Retenção de líquidos
- Má circulação

Sente-se e levante-se facilmente

Ligue já: 808 918 388
custo da chamada local

10% DESCONTO
Leitores Jornal Atual

GRÁTIS

Ligue já

808 918 388

Receba o seu Guia de soluções de mobilidade gratuitamente

Custo da chamada local

As campanhas apresentadas nesta comunicação têm validade de um mês a partir da data de publicação, e não são acumuláveis com outros descontos ou campanhas em vigor. 5EQ4ATU10517

www.hiperofertas.pt

Colchão Confort Saúde

VISCOELÁSTICO 3D

Ref.702

Reserve Já:

☎ 226 165 590

☎ 966 466 223

Todos os dias, incluindo Sábado e Domingo.

imagem não contratual



Antiacaros + Indeformável
Ergonómico + Viscoelástico

A coluna e as articulações descansam numa posição natural e saudável.

GARANTIA



Desconto

-67%

Poupa 400€

Antes

~~599€~~

NÃO PERCA!

9,90€ / mês

20 X 9,90€

SEM JUROS

ou

198€

IMPERDÍVEL

2 OFERTAS

aloe vera

PACK
ALMOFADAS
VISCOELÁSTICAS

1ª OFERTA

Se necessário, tiramos as medidas do seu colchão.

Composição

- Camada Viscoelástica.
- Lateral acolchoado 3D.
- Poliuretano de alta densidade.
- Tratamento Sanitized.*
- Preço para qualquer medida standard.
- Adapta-se a qualquer cama.

2ª OFERTA



DUAS OFERTAS IMPERDÍVEIS
na compra do colchão Confort Saúde.

Promoção válida até 30/07/2017 e limitada ao stock existente. Entregamos pessoalmente o seu artigo mediante marcação.
PVP com IVA incluído. Dispõe de 15 dias para devolver o artigo. Os dados são processados e destinam-se à entrega do seu pedido.
Custo de entrega + seguro de transporte no valor de 39€.
HiperOfertas - Uma Marca da Empresa DAL | Rua Corte Real, 133, 4150-235 Porto.