

TEMPO
DE
APROVEITAR

IMPERDÍVEIS

Intermarchê

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

WWW.INTERMARCHÉ.PT

SIGA-NOS @IntermarchePortugal f/IntermarchePT

Nacional

#5 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 8 JUNHO | 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:

808 915 488

(Custo de chamada local)

NewSound
Pronto

0,50
apenas
cêntimos
por dia!

Campanha válida até 13 de Junho 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 cêntimos por dia!).



modelo Rocker 206

Este anúncio é publicado por Intermediação da

GUARDE ESTA
EDIÇÃO PARA PLANEAR
AS SUAS FÉRIAS.

ESPECIAL SAIR E
FESTEJAR - FESTIVAIS
E ROMARIAS.

Carlos Sainz

À conversa com
o "El Matador"



GETTY IMAGES / RED BULL CONTENT POOL

ÁGUEDA
AVEIRO
ARRIFANA
BARCELOS
BRAGA
CALDAS DA RAINHA
COIMBRA
CAXINAS
ESPINHO
FAFE
FELGUEIRAS
GONDOMAR
GUARDA
LAMEGO
LEIRIA
MATOSINHOS
P. FERREIRA
PENAFIEL
PORTO
SANTO TIRSO
SEIXAL
T. MONCORVO
TORRES VEDRAS
VALONGO
V. CASTELO
V.N. GAIA
VILA REAL
VISEU

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



Na fotografia vemos Angel Peng de 8 anos com uma prótese criada pelo engenheiro Chang Hsien-Lian com uma impressora 3D. Desde que perdeu o braço, Chang tem ajudado muitas pessoas com este problema.

Celebre connosco

O nosso aplauso

“Coração na Rua”, um grupo de amigos que ajuda quem mais necessita



Apenas com a motivação de 'ajudar o outro', saem à noite pelas ruas do Porto, um grupo de amigos. Angariam alimentos, organizam vendas solidárias e distribuem roupa aos sem-abrigo em vários pontos da cidade.

Seja mais um a ajudar:

coracaonarua@gmail.com

www.facebook.com/coracaonarua



» **Dia Mundial dos Oceanos**

8 junho

» **Dia de Portugal**

10 junho

» **Dia Mundial Contra o Trabalho Infantil**

12 junho

» **Dia de Santo António**

13 junho

» **Dia Mundial do Dador de Sangue**

14 junho

» **Corpo de Deus**

15 junho

» **Dia Internacional do Sushi**

18 junho

TECNOLOGIA

APLICAÇÃO DA UNICEF CONVERTE PASSOS EM ALIMENTOS



A UNICEF criou a Unicef Kid Power para incentivar crianças norte-americanas a serem mais ativas fisicamente e, com isto, alimentarem crianças subnutridas em países como o Sudão do Sul. A app está disponível também para adultos.

SAÚDE

4% DOS ADOLESCENTES EUROPEUS SÃO OBESOS



Um estudo internacional da Organização Mundial de Saúde concluiu que 4% dos adolescentes europeus são obesos e mais de metade da totalidade dos jovens entre os 11 e os 18 anos não ingerem diariamente qualquer peça de fruta ou vegetais.

ANIMAIS

UMA APLICAÇÃO PARA O SEU ANIMAL



Chama-se 'bicho' e, segundo a Federação Académica de Medicina Veterinária, é a primeira aplicação totalmente dedicada ao bem-estar animal. Permite fazer a denúncia de maus-tratos a animais, adotar animais e até comunicar o avistamento de aves exóticas. Está disponível na AppStore e na Play Store.



FAMÍLIA

CALOR AUMENTA RISCO DE DIABETES NA GRAVIDEZ



Cientistas afirmam que o calor atmosférico pode ser responsável pelo aumento do risco de diabetes gestacional. Isto acontece devido ao aumento da glucose no sangue da grávida e, quando não controlada, pode dar origem a vários problemas.

ECONOMIA

UM “BOM DIA PARA PORTUGAL”



Portugal saiu do programa de défice excessivo da Comissão Europeia. O Presidente da República felicitou António Costa e Passos Coelho pelo trabalho realizado que permitiu a saída de Portugal do Procedimento de Déficit Excessivo.

TÉNIS DE MESA

MARCOS FREITAS É O ÚLTIMO RESISTENTE LUSO NO MUNDIAL



Marcos Freitas é o único português em competição no Mundial de ténis de mesa, após a eliminação, na segunda ronda da competição, a decorrer em Dusseldorf, Alemanha, de João Monteiro e João Geraldo.



MUNDIAL FUTEBOL

FASE DE QUALIFICAÇÃO GRUPO B



O jogo de Letónia vs Portugal ocorre no dia 9 de junho às 19h45 no Skonto Stadiums em Riga, na Letónia. Este jogo conta para a qualificação do campeonato do mundo 2018 que se vai realizar na Rússia.



Leia online!

www.jornalatual.pt

COSMÉTICA

CAMPANHA MUNDIAL CONTESTA TESTES EM ANIMAIS NA COSMÉTICA



A 'The Body Shop' lançou uma petição para acabar com os testes em animais na indústria da beleza. O objetivo é alcançar 8 milhões de assinaturas (40.000 em Portugal) e levar esta campanha às Nações Unidas.



Testado e aprovado pelos especialistas, o método **FlexBack®** é recomendado a todos que sofrem de dor ciática, que lhes provoca dores lombares até aos tornozelos.

Ajuda a acabar com a dor que vai do fundo das costas até aos tornozelos.



Sem medicamentos, sem esforço e sem massagens nem ginástica dispendiosa.

Sim, pode voltar a fazer tudo de novo: andar, correr, jogar ténis, sem sentir qualquer dor, apenas usando **FlexBack®**, o novo método que permite pressionar um ponto de acupuntura no local exato que controla a dor. Este processo é tão confortável, que pode mantê-lo mesmo enquanto dorme.

Como é possível ajudar a acabar com a dor rapidamente?

A resposta é simples. Os problemas de costas e, particularmente ao nível da zona lombar, provêm na maioria dos casos, do nervo ciático que difunde uma dor do fundo das costas até aos tornozelos, passando pelas nádegas. Assim, tal como para milhões de pessoas em Portugal, a sua vida é marcada pela constante dor quando se move, dor que pode impedi-lo até de dormir.

Acabar com a dor pela raiz!

Em poucos segundos, e graças ao seu sistema de velcro, coloque o **FlexBack®** por baixo do joelho e uma almofada de 3 cm de espessura aí incorporada irá fazer o seu trabalho de forma rápida (leva cerca de 1 minuto para que a dor comece a desaparecer).

A ação de acupuntura levada a cabo ao nível dos gêmeos vai intercepar a dor, pressionando o nervo ciático precisamente por baixo do joelho. Assim, a dor será neutralizada, em vez de irradiar para uma zona que pode ir dos tornozelos até ao fundo das costas.

Testado e aprovado

Este processo foi testado de forma independente. Fisioterapeutas são categóricos: “**FlexBack®** ajuda a eliminar as dores lombares após a primeira utilização. É por isso que milhões de utilizadores já o escolheram.”

GARANTIA 1 ANO

FlexBack® comprovou a sua ação em milhões de pessoas. Podemos, assim, oferecer-lhe a garantia de 1 ano, durante o qual pode experimentar **FlexBack®** sem arriscar 1€. Se não ficar satisfeito(a), pode devolver o produto, juntamente com a fatura, e será reembolsado do valor do mesmo (Portes de envio não incluídos).

Apenas 29,95* €

O alívio é imediato. Graças ao sistema de velcro, adapta-se a todas as morfologias e tão bem à perna direita como à esquerda.

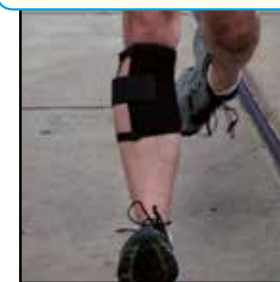


O Segredo está aqui



No interior de **FlexBack®**, uma almofada de 3 cm vai pressionar um ponto de acupuntura que ajuda a parar a dor.

Concebido para não deslizar, **FlexBack®** permite que faça todos os movimentos que pretender sem desconforto (andar de bicicleta, caminhadas ou até mesmo correr).



ADAPTA-SE A TODOS



As 10 vantagens de FlexBack®

1. Poderá acabar com os produtos anti-inflamatórios ✓
2. Testado por peritos independentes ✓
3. Recomendado por fisioterapeutas ✓
4. Fim das massagens caras ✓
5. Confortável de usar ✓
6. Adapta-se a todos os tamanhos ✓
7. Coloca-se em segundos ✓
8. Pode ser usado sob a roupa ✓
9. Lavável. 90% neopreno 10% nylon ✓
10. Sistema de velcro para fixação estável ✓

SATISFAÇÃO OU REEMBOLSO

Se não ficar 100% satisfeita(o) com os resultados obtidos, basta devolver a **FlexBack®** juntamente com a fatura no prazo de 1 ano e será reembolsada(o) no valor do produto (portes de envio não incluídos).

Não se encontra à venda nas lojas mas nem precisa de sair de casa para ter a sua FlexBack®.

Para adquirir a **FlexBack®**, é simples: Ligue já e receba a sua encomenda comodamente em casa.

Todos os dias das 8h às 23h

210 333 435

ou visite o site

www.flexback.pt

AP74210029

Trancas à porta, casa guardada

Segurança

Durante todo o ano pensamos em garantir a segurança da casa, mas é nas férias que o coração aperta quando fechamos a porta. Veja como pode sair sem preocupações.



Portas entreabertas, varandas de fácil acesso, árvores e postes de eletricidade ao nível das janelas da casa, garagem aberta, rua pouco movimentada, são vários sinais do risco elevado de assalto que a sua habitação corre.

Nada como colocar-se no lado exterior da casa e pensar como se fosse o ladrão. Comece por olhar para a fachada da sua residência, depois caminhe para as traseiras e, caso o edifício seja isolado, analise as laterais.

Pense agora que quer entrar na sua casa sem as chaves e de forma discreta. Encontra pontos de fácil acesso? Por exemplo, olha para a sua porta e consegue, sem utilizar ferramentas específicas, arrombá-la? As janelas têm portas? Mais vale prevenir do que remediar, tome nota das nossas dicas básicas.

Sente-se seguro em casa?

Confira o estado das fechaduras e das portas

Verifique se as fechaduras das portas que dão acesso à casa estão em bom estado. De forma a prevenir possíveis assaltos reforce as fechaduras. O estado das portas é igualmente importante, a solidez das mesmas aumenta a segurança.

Mudar a fechadura

Se mudou de casa e a mesma foi habitada recentemente, é importante que mude a fechadura para garantir que tem a casa segura. Se perder as chaves de casa deve, igualmente, mudar a fechadura.

Não tenha a morada junto à chave de casa

Não coloque nenhum dado da sua residência junto às chaves de casa. Assim, caso perca as chaves, a sua morada fica salvaguardada. O mesmo se aplica aos documentos que deixa no automóvel, se contiverem dados pessoais como a morada, não os deixe ficar na viatura.

Confira o estado das janelas

As janelas são um ponto fraco no campo da segurança pois geralmente são fáceis de quebrar. Certifique-se que os vidros, fechos, estores e persianas das janelas não permitem um acesso facilitado ao interior da casa.



Adquira um cofre para manter os seus bens em segurança

O cofre deve estar guardado num local discreto e assim pode guardar dinheiro e joias em casa de forma segura.

Não exiba os objetos valiosos

Para não chamar a atenção de possíveis ladrões evite ostentar objetos de muito valor que sejam visíveis através do exterior da casa.

Ao viajar

Caso vá de férias não revele em público o período de tempo que estará ausente.

Truque

As luzes programáveis são um excelente truque para que a sua ausência não seja notada.

Empresa de segurança privada

Caso ache necessário pode contratar uma empresa de segurança privada, a qual se encarregará de vigiar a sua casa. Este aspeto poderá ser importante, por exemplo, se for viajar por um período superior a uma semana.

Instale um sistema de alarme

Para complementar todas as dicas que mencionamos anteriormente, a instalação de um sistema de alarme ajuda a que a sua casa esteja sempre protegida e em segurança. Caso já tenha um sistema de alarme verifique se está a funcionar e não se esqueça de o ativar sempre que se ausenta.

Seguro multirriscos para a casa

A lei obriga a contratar apenas um seguro de incêndio para quem habita num apartamento em propriedade horizontal, mas é preferível optar por um multirriscos-habitação: por pouco mais dinheiro, este cobre danos causados por incêndios, inundações, roubo, aluimento de terras e tempestades, entre outros. ■

Dolce & Gabbana na sua cozinha

Novidade



A marca de luxo juntou-se à SMEG e criou um design decorativo para diferentes eletrodomésticos. A dupla italiana aceitou de novo o desafio de criar uma linha de utensílios completamente original. De torradeiras a liquidificadores, os objetos foram decorados ao estilo do folclore siciliano, a que o projeto deu o nome de “Sicily is my Love”, em português “Sicília é o meu amor”. Todos os temas e símbolos presentes nos eletrodomésticos estão ligados à Sicília e à estética de Domenico Dolce e Stefano Gabbana, num projeto verdadeiramente artístico. A coleção estará à venda no mês de outubro. Não se sabe o valor de cada peça, mas segundo a revista americana ELLE, alguns eletrodomésticos poderão chegar aos 31.000 €.

Vai de férias?

Dicas



» Peça a vizinhos ou amigos que abram persianas durante o dia e que acendam luzes durante a noite.

» Peça a alguém, em quem confie, que lhe recolha o correio, para que este não acumule à vista de todos.

» Se for de férias entre os meses de julho e setembro, pode pedir que as missões de patrulha da PSP passem frequentemente na sua habitação.

Aparelhos Auditivos ou Amplificadores



N.º 1



O MAIS VENDIDO em todo o mundo!

Amplificador MagniEar

- Super confortável;
- Super discreto - muito pequeno e praticamente invisível no ouvido;
- Super potente - ouvir com nitidez;
- Super simples - fácil de ajustar o som e de substituir as pilhas.

apenas €4.99

SUPER OFERTA



Qualidade e preço!

Aparelho Auditivo Vivo 201 Recarregável

- Bateria recarregável.
- Basta ligar a uma tomada ou a um dispositivo de carregamento USB;
- Audição nítida durante 16 horas;
- Botão de memória e volume;
- Controlo de redução de ruído;

agora €799

PREÇO garantido



Amplificação nítida

Amplificador AltoeClaro Recarregável

- Idêntico aos auriculares bluetooth;
- Ajuste suave para prender à orelha;
- Desenho ergonómico;
- Bateria até + de 16 horas de uso;
- Capta sons a mais de 15 metros.

apenas €4.99

NOVIDADE



Elevado desempenho

Aparelho Auditivo Pronto Rocker 206 Digital

- Máximo conforto (Adaptador Open Fit);
- 2 canais; Múltiplos programas;
- Controlo de redução de ruído;
- Ajusta-se a ambos os ouvidos;
- Adequado para perdas auditivas leve a moderada;

oferta de lançamento €395

MELHOR PREÇO



Ideal para ouvir TV

Amplificador MightyEar

- Amplificador com auricular;
- Desfrute dos sons novamente;
- Som nítido e claro;
- Inclui pilhas totalmente grátis;
- Basta colocar o auricular e ligar.

apenas €4.99

compra SEGURA



Pequeno e confortável "todo no ouvido"

Aparelho Auditivo BEE II 801

- Amplificador multicanais WDRC com multi memória;
- Elevada performance DSP;
- 8 canais. Até 4 programas;
- Tecnologia para anular feedback;
- Redução de ruído e aviso de bateria fraca.

por €299

Ligue agora para mais informações:

808 915 488 (custo chamada local) AOAAU10517

Ou visite o nosso site

www.audicaodirecta.pt

Audição directa

Manual do protetor solar: tudo o que precisa de saber

Saúde e Bem Estar

A estação mais quente do ano ainda não chegou, mas já só pensamos no tom de pele. Embora o ideal seja usar protetor solar o ano todo, durante o verão os cuidados com a pele precisam de ser redobrados!



No rótulo

FPS – O fator de proteção solar corresponde ao tempo a mais que a pele fica protegida. Ou seja, se a sua pele leva cinco minutos para sofrer os efeitos do sol, ao passar um protetor com fator de proteção solar 15, a pele fica protegida por 15 vezes esse tempo (neste caso, 75 minutos).

Anti UVA e UVB - Opte por produtos que indiquem a proteção contra UVA. O raio ultravioleta A é o mais preocupante no que diz respeito ao tratamento e prevenção de rugas e manchas. É também um dos responsáveis pela formação de melanoma. Geralmente todos estes produtos oferecem proteção contra raios ultravioleta B que são os responsáveis pela queimadura solar.

Símbolo “+” - O símbolo “+” mostra qual o grau de proteção contra os raios UVA. Vai de UVA+ até UVA++++, da menor proteção para a maior. Tem tendência a formar manchas? Invista no maior.




Composição Mineral - Sempre que possível escolha por protetores que contenham filtros solares físicos como pequenos metais e minerais que conseguem espelhar os raios solares, evitando a penetração na pele.

Oil free - O rosto exige um produto específico. A pele do rosto, em geral, é mais oleosa que a do corpo, o ideal é optar por um protetor solar oil-free ou em gel.

Hipoalergénico - contém substâncias que geralmente não provocam alergias.

Livre de PABA ou "PABA Free" - filtros que não contêm a substância PABA, que tem alto poder de causar alergias. ■

Quando colocar o protetor?

-  15 minutos antes da exposição solar.
-  Reaplicar a cada 2 horas após banhos de mar ou piscina e no dia a dia a cada 4 horas
-  **CABELO**
Use um produto capilar com fator de proteção para hidratação extra das pontas.

A REGRA DA COLHER

- » Uma colher de chá para rosto e pescoço
- » Uma colher de sopa para cada braço
- » Uma colher de sopa para cada perna
- » Uma colher de sopa para tronco e dorso

Conheça as ervas e especiarias que queimam calorias

Em forma


Os seguintes ingredientes que lhe vamos apresentar apuram o sabor dos seus alimentos sem lhes acrescentar calorias. Melhor ainda: aceleram a eliminação de gordura, desintoxicam e combatem a inflamação nas células.

 **Alecric**
Contém substâncias antioxidantes, anti-inflamatórias e facilita a digestão.


» **Quanto adicionar à sopa:** 2 ramos da erva fresca ou 1 colher (sobremesa) da erva desidratada por porção.

 **Cardamomo**
Os compostos bioativos deste tempero aceleram o metabolismo.


» **Quanto adicionar à sopa:** 1 colher (café) das sementes do cardamomo por porção.

 **Curcuma**
Esta raiz reduz a irrigação sanguínea no tecido adiposo, enfraquecendo a reserva de gordura. E por ser rica em curcumina (pigmento amarelo-ouro) tem uma ação antioxidante e anti-inflamatória.

» **Quanto adicionar à sopa:** 2 colheres (café) da curcuma em pó por porção.

 **Gengibre**
Em pó ou ralado, acelera em até 20% o gasto calórico graças à ação termogénica da substância zingiberina presente na sua composição.

» **Quanto adicionar à sopa:** 1 pedaço (3 cm) de gengibre fresco ralado ou 1 colher (café) da raiz em pó por porção.

 **Manjerição**
Tem ação desintoxicante, livrando o organismo do excesso de toxinas.

» **Quanto adicionar à sopa:** 1 colher (sopa) de manjerição fresco por porção. ■

Vamos a banhos?

Conheça algumas das tendências de moda feminina e masculina para arasar na praia este verão.



» **Biquini Cai Cai**
Elena African Tribe
Calzedonia
40€

» **Fato de Banho**
cruzado flamingo
Tezenis
22,90€



» **Fato Shorts**
Gallipoli Cinza
Calzedonia
25,99€

» **Calções de banho**
Pull&Bear
17,99€

Dê cor aos seus passos



Dicas



Um apontamento de cor num conjunto neutro ou combinado com umas calças de ganga e uma camisa branca básica atribui sempre um toque de personalidade e estilo irreverente. O amarelo é uma cor que transmite descontração, otimismo e alegria. Para além de conjugar com quase todos os tons, é uma cor que desperta a criatividade e estimula as atividades mentais e o raciocínio. Por isso, da próxima vez que quiser arriscar no look sem perder muito tempo com isso, calce uns sapatos coloridos!

Como manter as mãos mais jovens

Hidratação



As mãos, a seguir ao rosto, são um dos maiores indicadores de idade e nem sempre lhes damos a devida atenção.



Importância da hidratação no dia a dia

Por serem extremamente sensíveis e, por não terem glândulas sebáceas, dependem de hidratação externa. Além disso, todos os dias estão expostas a milhões de agressões, o que faz com que a pele perca elasticidade e surjam as indesejadas manchas. Como escolher um bom hidratante? Opte por bons ingredientes, com texturas não oleosas e proteção solar (mínimo SPF 15).

Dicas

» Hidrate as mãos após o banho ou após lavá-las. Não as seque de forma brusca na toalha. Aplique o hidratante quando elas não estiverem totalmente secas.

» Caso tenha por casa um creme de mãos sem proteção solar pode usá-lo à noite, antes de dormir.

» Esfolie as mãos! Da próxima vez que usar um esfoliante de rosto, passe-o nas suas mãos. Também pode esfoliar a pele das mãos delicadamente com produtos caseiros, como café ou avelã.

» Coma alimentos que combatem as rugas – ricos em proteínas como os cereais integrais, frutos vermelhos, feijão e leguminosas, cogumelos, nozes.

» Use luvas nas suas limpezas domésticas, evite o contacto direto com produtos químicos.

» Beber muita água e evitar as radiações solares são fatores que contribuem para uma pele mais brilhante.

Creme Caseiro

Máscara de hidratação para mãos

1 colher de sopa com 5g farinha de aveia
1 colher de sopa de água de rosas
1 colher de sopa de um dos seguintes óleos: amêndoa, oliva, côco ou jojoba.

Aqueça a solução no fogão e aplique-a nas mãos. Envolve-as num saco plástico e enxague a máscara assim que arrefeça, cerca de 10 a 15 minutos após a aplicação. ■

Dove lança novas embalagens que celebram a diversidade



Uma edição limitada que mostra a beleza de todos os corpos. Quebrando os paradigmas do conceito de beleza, a Dove lançou embalagens de vários formatos na sua nova campanha “Real Beauty” (verdadeira beleza, em português). No vídeo visualiza-se a produção dos seis designs limitados com frases como “A beleza encontra-se em todos os tamanhos e formas” e “A verdadeira beleza quebra módulos”. A vice presidente global da marca, Sophie Galvani, num comunicado oficial da Ogilvy & Mather, referiu “assim como mulheres reais aparecem nos nossos anúncios publicitários, agora o nosso produto também se encontra em diferentes tamanhos e formatos”. Os frascos vão ser vendidos em 15 países.

Aceda para ver a campanha em:
[youtube.com/watch?v=CRiv2lgaX_U](https://www.youtube.com/watch?v=CRiv2lgaX_U)
e
[youtube.com/watch?v=JNYjRmNCu9o](https://www.youtube.com/watch?v=JNYjRmNCu9o)

Vitamina K

As melhores fontes de vitamina K são os vegetais de folhas verdes como espinafres, brócolos, couve. Outras fontes são as sementes de soja, fígado de vaca e chá verde. Dos benefícios, destacam-se a prevenção da osteoporose e a ajuda na perda de peso.



A segurança que precisa, no momento em que mais precisa

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

NÚMERO NACIONAL GRÁTIS
800 204 222
www.servilusa.pt

Mais de
60.000
famílias **confiam** na Servilusa



Agências funerárias
Consigno nos momentos difíceis

Novo Seat Ibiza

A Seat está a lançar a quinta geração do modelo Ibiza. Esta é uma renovação total que vai desde o design à nova plataforma do grupo Volkswagen, com mudanças importantes nas dimensões exteriores e interiores.

Na frente, os faróis com os LED diurnos triangulares destacam a nova assinatura estética da Seat. Na traseira destacam-se as óticas que dão continuidade aos vin-cos laterais, conferindo-lhe uma imagem de dinamismo.

Aparentemente parece maior do que o modelo anterior, mas na realidade é mais curto (2 mm) e mais baixo (1 mm). No entanto, é 87 mm mais largo. Em termos de habitabilidade o Ibiza oferece agora mais espaço para os ocupantes e бага- gem, apresentando um habitáculo bas-tante moderno e envolvente.

Em termos de motorizações, a Seat disponibiliza o 1.0 TSI (3 cilindros) a gaso-lina com caixa manual de 5 velocidades, e o Diesel 1.6 TDi com caixa de seis ve-locidades, ambos com versões de 95 ou 115 cv. Opcionalmente está disponível uma caixa automática DSG de 7 veloci-dades. Antes do final do ano será lançado o novo motor de quatro cilindros a gaso-lina (1.5 TSI de 150 cv) com caixa de 6 velocidades.

Segundo a Seat, o novo Ibiza apresenta um comportamento dinâmico melho-rado face ao anterior, devido à evolução da suspensão e do chassis, à sua estru-tura mais rígida e ao aumento da distância entre eixos e das vias.



Quanto a equipamentos, a quinta gera-ção do Ibiza apresenta quatro níveis dis-tintos (Reference, Style, XCellence e FR). Em termos tecnológicos disponibiliza as mais recentes tecnologias, nomeada-mente sistema anti colisão “Front Assist”, assistência de tráfego, "cruise control" adaptativo, sistema de deteção de fadiga e novos sensores de estacionamento. ■

Segurança rodoviária

Acidentes

Existem várias formas de prevenir acidentes, mesmo para quem gosta de conduzir no limite. A condução defensiva e prudente torna-se muitas vezes decisiva na estrada.

Texto Luís Miranda Torres



Segundo informação publicada pela Por-data com base em dados da ANSR (Au-toridade Nacional de Segurança Rodo-viária), o número de vítimas mortais tem vindo a descer nos últimos anos, ainda assim em 2015 perderam a vida em aci-dentes de viação 473 pessoas. Este dado contrasta com o aumento do número de acidentes com vítimas e o número de feridos, que tem vindo a crescer nos últimos 3 anos.

Verifica-se, contudo, que o número de mortos por acidente tem vindo a dimi-nuir, o que se deve em parte, naturalmen-te, ao incremento da segurança dos veí-culos mais recentes.

Para além das causas mais comuns para a ocorrências dos acidentes (excesso de ve-locidade, manobras perigosas, excesso de álcool, etc.), o uso do telemóvel durante

a condução tem vindo a surgir como um grande fator de distração que acresce sig-nificativamente o risco de acidente. Segundo um estudo recente, o agrava-mento das coimas por si só não tem tido um grande reflexo na diminuição da si-nistralidade, por outro lado o aumento do controlo por parte das autoridades e a exigência do pagamento imediato das infrações parece ter um efeito mais eficaz no controlo de alguns comportamentos excessivos.

Independentemente da fiscalização de trânsito e das multas, é importante que cada um assuma uma postura responsá-vel na estrada, respeitando os outros uti-lizadores e as condições de circulação das vias e veículos. Sendo esta uma questão um pouco cultural, com características distintas de país para país, seria bom que

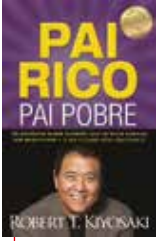
em Portugal se alterassem alguns com-portamentos de risco e por vezes pouco civilizados, por outros que permitam uma convivência mais segura e agradável nas estradas. Não custa assim tanto! Não só as regras do código da estrada e a devida atenção na condução são im-portantes, também deve ter presente que atitudes positivas induzem comporta-mentos civilizados e, atitudes negativas, induzem comportamentos desagradáveis e de risco.

Zelar pela segurança é uma obrigação de todos e não uma opção. Por isso, se não quer ter um acidente e sofrer as conse-quências o melhor é fazer uma condução prudente e defensiva, e já agora, serena e civilizada!

Viaje em segurança e faça da condução um momento agradável. ■



Sugestão de leitura



Pai Rico, Pai Pobre: Desenvolva a Sua Inteli-gência Financeira Robert T. Kiyosaki (Au-tor) lançado em novem-bro de 2014 Edição em Português

16,59 €



Todos Podemos Nego-ciar Bem 2ª Edição Pedro Fontes Falcão (Autor) lançado em 22 março 2017 Edi-ção em Português

15,99 €

Sugestão de workshops

Da ideia ao plano de negócios

Local: Porto, Cidade das Profissões

Datas: 9 junho

Duração: 14h às 16h

Contactos:

www.cdpsinscricoes.instapage.com

Sport Events Management: Opera-tion, Economics and Marketing

Local: Lisboa, Universidade

Europeia

Data: 8 a 9 junho

Contactos: 8 horas

Contactos: www.bit.ly/2qjUeeI

Conheça as despesas de saúde dos outros países



Na União Europeia, Luxemburgo ganha o primeiro lugar do país que mais gasta em saúde com uma média de 6 mil euros por pessoa por ano. Segue-se a Alema-nha (4 mil euros), a Holanda (3,983 mil), a Suécia (3,937 mil euros) e a Irlanda (3,922 mil euros).

No fim da tabela encontram-se os países do Leste, com a Letónia a gastar 1,030 mil euros e a Roménia apenas 816 euros. Fora da União Europeia está a Suíça (5,354 mil euros) e a Noruega (4,681 mil euros). A Turquia e Montenegro ficam ao lado da Roménia e da Albânia. ■

Alugar uma casa para férias: cuidados a ter

Prevenção

Em Portugal assiste-se a um número crescente de reservas de casas particulares nos últimos anos. Conheça os riscos e saiba como evitá-los.



Todos os anos são divulgados casos de consumidores enganados no arrenda-mento de casas particulares para férias. Atraídos por anúncios a casas com preços convidativos, muitos acabam por reservar o alojamento através de pagamento de sinal. Quando chegam ao local, não há nin-guém para os receber, ou a casa não apre-senta as condições publicitadas.

Na maioria dos casos, o consumidor pre-tende arrendar uma casa de férias por pouco tempo, e para tal basta um contra-to verbal. Assim, apresentamos-lhe duas possibilidades de não alugar “gato por le-bre”.

Caso não consiga obter informação fi-dedigna, em sites municipais, convém dispensar um dia ou um fim de semana a fazer uma visita ao local que encontrou na internet. Só quando verificar que o alo-jamento corresponde às expectativas da família deverá fazer o pagamento do sinal.

Este pagamento deve ser feito com a iden-tificação da casa a arrendar e de forma a ficar com a respetiva prova.

Se for impossível a deslocação prévia ao local, e se o imóvel não corresponder ao anunciado e estiver em mau estado ou faltar equipamento, por exemplo, pode-rá pedir uma indemnização. Para que as férias não tragam dissabores, informe-se primeiro. ■

*informação cedida pela Deco Alerta

Escolhas de junho

Alimentação

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



Ameixa



Amora



Batata



Beterraba



Chicória de Folhas



Milho Doce



Ananás



Figo



Beringela



Bróculos



Chuchu



Pimento



Melão



Framboesa



Alho Porro



Cebola



Cereja



Couve Lombarda



Mirtilo



Pêssego



Beldroega



Cenoura



Banana



Rabanete



Morango



Aipo



Alcachofra



Couve de Bruxelas



Feijão Verde



Espinafre

Prepare o seu automóvel para as férias

Antes de ir férias, faça a manuten-ção do seu automóvel ou, pelo me-nos, verifique o estado e a pressão dos pneus, os travões, os níveis de óleo e líquido de refrigeração. Não se esqueça de fazer uma boa lim-peza interior do seu automóvel, de preferência com higienização, para disfrutar de uma viagem mais confortável e agradável. ■



Perigos a evitar

Condução sobre o efeito de substâncias que alterem o comportamento (álcool, drogas, medicamentos) ou o uso do telemóvel.



Oferta do 2.º par

Para si ou para quem quiser.

Veja mais por menos.

Óculos
Monofocais
c/anti-reflexo
79€

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.



Mais garantia
Mais qualidade
Mais confiança
Menos imprevistos



**Garantia
de Campeão!**

Nuno Delgado
Medalhado Olímpico
Sidney 2000

Ligue Já! 252 059 804



15 Ofertas

Veja mais por menos.

10€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	10€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	10€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt
10€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	10€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	10€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 100€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt
20€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	20€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	20€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt
20€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	20€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	20€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 200€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt
50€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 400€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	50€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 400€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt	50€ VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30 DE JUNHO Válido em compras superiores a 400€. Aplicável apenas UM vale por compra efetuada. Não acumulável com outros vouchers ou protocolos de desconto em vigor. Ligue Já! 252 059 804 www.opticenter.pt

Férias de sonho a baixo custo

Viagens

Há lugares paradisíacos pelos quatro cantos do mundo. No entanto, estas opções de viagem muitas vezes não combinam com o orçamento familiar. Mas, mesmo com um plafond magro, não há razão para ficar em casa nas férias.

Texto Carla B. Ribeiro



É verdade que há pelo mundo praias de águas cristalinas, destinos de fazer as crianças sonhar, experiências inesquecíveis. Mas, mesmo reservando antecipadamente, estas soluções de férias acarretam uma despesa impossível para muitos. Ainda assim, ficar em casa, sobretudo quando há miúdos, pode ser sinónimo de pesadelos diários. Por isso, faça as contas e escolha uma das nossas sugestões.

Férias cosmopolitas

Lisboa está na moda. E se é tão atraente para os milhares de estrangeiros que a procuram, também poderá ser um destino de férias a considerar por portugueses, até porque as propostas de alojamento abundam e consegue-se soluções económicas. Entre passeios pela urbe, é de não se deixar escapar nem uma incursão pela parte mais antiga, calcorreando as ruas de Alfama, nem a descoberta da revitalizada zona ribeirinha (se conseguir, faça-o a pedalar). Se viaja com crianças, programe um dia para descobrir a Kidzania, no Dolce Vita Tejo.

Praia e serra

O Algarve é quase sempre destacado pelas suas praias. Mas, primeiro, a região não se resume a mar e areia e, depois, quanto mais perto da costa mais dispendiosa será a estadia. Uma solução poderá passar por fugir para o interior. No sotavento algarvio, pela serra do Caldeirão, há soluções de alojamento simpáticas

conseguindo-se alternar as férias entre períodos de praia e momentos relaxados pela serra, com passeios pedestres, circuitos de BTT, etc.

Descobrir o Alentejo

Gastronomicamente rico, com paisagens a perder de vista e onde ainda se consegue ouvir o silêncio: eis o Alentejo. Se férias para si é sinónimo de partir à descoberta, mas os miúdos são difíceis de entreter, siga a proposta da rota dos Parques Temáticos do Alentejo e, pelo caminho, complete com as crianças a Caderneta de Aventuras do Gilberto. São seis os espaços a descobrir: Aldeia da Terra (Arraiolos), Amieira Marina (Alqueva), Badoca Safari Park (Vila Nova de Santo André), Centro de Interpretação da Batalha dos Atoleiros, Fluviário de Mora e Monte Selvagem (Lavre).

Viver a Estrela

Há quem apenas pondere uma visita à serra da Estrela quando esta está salpicada de branco. Mas a oferta da região não se resume à neve. Com um património natural riquíssimo, a Estrela pode ser um destino único para umas férias em família. Entre as dezenas de atividades e muitos recantos a descobrir, não deixe de dedicar um dos dias a descobrir a praia fluvial de Loriga, de se passear pelo Covão da Ametade, no início do Vale Glaciário do Zêzere, ou de visitar o Museu do Pão, em Seia. ■

Consulte para ir de férias

-  **Trivago**
www.trivago.pt
-  **Momondo**
www.momondo.pt
-  **E-dreams**
www.edreams.pt
-  **Skyscanner**
www.skyscanner.pt
-  **Booking**
www.booking.com
-  **Homeaway**
www.homeaway.pt
-  **Tripadvisor**
www.tripadvisor.pt

Não sabe para onde ir, apenas o dinheiro que tem para gastar?

O Tripaya é um site que lhe diz qual o melhor destino para o seu orçamento. Basta indicar o valor que pretende despende e, entre as várias opções, pode ainda escolher o tipo de viagem (romance; cultura; vida noturna; diversão em família, entre outros). Quando souber o destino pode escolher voos alternativos e os hotéis. Depois é só marcar. O melhor de tudo? É grátis! Ganhe tempo para começar a fazer as malas. Aceda em: www.tripaya.com

Férias "lá fora"

O orçamento continua curto, mas a ideia passa por sair uns dias do país. É o que pretende? Então siga alguns passos que poderão ajudar a concretizar os planos sem gastos astronómicos.

☐ Planeie

É sempre diferente viajar para perto de casa ou para outro país. Planeie cuidadosamente a viagem: para onde quer ir, quantos dias pretende ficar, que tipo de alojamento o satisfaz.

☐ Antecipe

Marcar férias e viagens de um dia para o outro pode ficar muito caro. Tente antecipar ao máximo os planos e faça as reservas assim que conseguir.

☐ Consulte agências

Viajar de forma autónoma é cada vez mais fácil. No entanto, ao contrário do que se supõe, nem sempre é mais económico, uma vez que há sempre gastos imprevistos. Antes de se aventurar, consulte as agências e tente perceber se há propostas que se encaixam nas suas pretensões e orçamento.

☐ Troca de casa

É uma das modalidades que ajuda muita gente a conhecer mundo. A ideia é simples: oferece a sua casa a alguém e, em troca, fica durante esse período na casa dessa pessoa. Dessa maneira, só tem de se preocupar com a viagem, poupando no alojamento. Há sites específicos que ajudam a efetuar as trocas de forma segura.

☐ De casa às costas

Muito popular no Norte da Europa, o conceito de fazer férias com a casa às costas, isto é de caravana ou autocaravana, começa a ganhar expressão em Portugal. Se for essa a sua opção, analise as condições no destino e procure saber onde poderá imobilizar, abastecer de água potável e efetuar os despejos. É importante saber que o estacionamento simples não carece de cuidados especiais, tendo apenas de obedecer ao Código de Estrada, no entanto, a ocupação do espaço em volta, abrindo janelas ou fixando toldos, não pode ser efetuada em qualquer lado.



SÃO JOÃO

Apesar da festa de S. João ser a maior da cidade do Porto, este não é o seu santo padroeiro. É a Nossa Senhora da Vandoma a padroeira da cidade do Porto.



FEIRA DOS PUCARINHOS

À noite, cada vendedor de loiça recolhe as suas peças (os "pucarinhos"), cobre o monte com uma velha manta, e deita-se ao lado, semi-dormindo, semi-vigiando.



VIAGEM MEDIEVAL

A Viagem Medieval (VM) em Aveiro é o maior evento de recriação histórica medieval do país.

Vamos à festa?

As festas e romarias fazem parte da tradição e cultura popular portuguesa. Com uma identidade muito própria, enchem de alegria e memórias todas as ruas dos distritos do país. Decorrem ao longo do ano, sendo que a maior parte acontece entre julho e agosto, unindo costumes, música, religião, gastronomia, o artesanato e o espírito folião. Divulgamos aqui algumas festas, feiras e romarias que não vai querer perder!

- Distrito de Lisboa** – 13 de junho Festa de Santo António, em honra de Santo António
- Distrito Leiria** – 19 a 21 junho Marchas Populares
- Distrito Santarém** – 22, 23, 24 de junho Festa da Amizade e da Sardinha Assada, em Benavente
- Distrito do Porto** – 24 de junho Festa de São João, em honra de São João Baptista
- Distrito de Vila Real** – 28 e 29 junho Feira dos Pucarinhos
- Distrito de Coimbra** – 1 a 10 julho Festa de Santa Isabel de Portugal
- Distrito Portalegre** – 6 a 10 julho Festa da Cidade
- Distrito de Castelo Branco** – 8 a 9 julho Festa do Pião
- Distrito de Setúbal** – 22 de julho a 5 de agosto Feira de Sant'Iago
- Distrito Aveiro** – 2 a 13 de agosto Viagem Medieval em Terra de Santa Maria da Feira
- Distrito de Bragança** – 12 a 22 agosto Nossa Senhora das Graças
- Distrito Beja** – 26 e 27 agosto Festa de Pias
- Distrito de Faro** – 28 a 30 de agosto Festa do Banho 29
- Distrito de Braga** – 1 a 3 setembro Noite Branca 2017
- Distrito Guarda** – 1 a 4 setembro Festa do Senhor dos Aflitos
- Distrito de Évora** – 7 e 8 dezembro Festa da Nossa Senhora da Imaculada Conceição
- Distrito de Viana do Castelo** – 19 e 20 agosto Festa de Nossa Senhora da Agonia
- Distrito de Viseu** – 11 agosto a 17 setembro Feira de São Mateus



BANHO 29

Há quem diga que, nesse dia, anda o diabo à solta e, por isso, só à noite se pode tomar banho.



SANTO ANTÓNIO

Santo António nasceu e viveu em Lisboa, viveu e morreu em Pádua. Em Itália, todos o querem seu, em Portugal não há dúvidas quanto ao nome Santo António de Lisboa.



NOSSA SENHORA DA IMACULADA CONCEIÇÃO

Imaculada Conceição significa 'conceção sem mancha'. Quer dizer que, desde o momento de sua concepção, Maria foi preservada da mancha do pecado.

À conversa com Carlos Sainz

"Quero voltar a ganhar o Dakar"

Carlos Sainz, um dos maiores pilotos de rali de todos os tempos, esteve no nosso país para assinalar os 30 anos da sua estreia no Rali de Portugal, como comentador convidado da RedBull TV.

Texto Luís Miranda Torres

Perfil

Nome
Carlos Sainz
Data de nascimento
12 Abril 1962
Nacionalidade
Espanhola
Modalidade desportiva
Rali
Filosofia de vida
Nunca desistir

Percurso
2010 Campeão Rally Dakar
2007 Campeão FIA Cross-Country Rally World Cup
1997 Corrida dos Campeões
1992 Campeão do Mundo de Rali
1990 Campeão do Mundo de Rali e Campeão Rally Asia-Pacific
1988 Campeão Rally Espanhol
1987 Campeão Rally Espanhol

Foi no ano de 1987 que Sainz se estreou no Mundial de Ralis, participando no Rali de Portugal ao volante de um Ford Sierra RS Cosworth, onde começou por vencer a primeira especial de classificação, abandonando mais tarde, com problemas no turbo do Cosworth. Em 18 anos de carreira, Carlos Sainz foi piloto das marcas Toyota, Subaru, Citroen e Ford. Participou em 196 provas do Mundial de Ralis, das quais venceu 26, tendo subido ao pódio por 97 vezes. A última vitória foi no Rali da Argentina, em 2004, pouco antes de abandonar a modalidade. Em 2006 participou pela primeira vez no Rali Dakar ao volante de um Volkswagen Race Touareg.



mim a não ser que sou uma pessoa normal apaixonado pelo mundo motorizado e pelo desporto em geral. Disfruto dos meus amigos e da minha família e do desporto, mas não tenho nenhuma curiosidade em concreto.

Qual é a tua paixão atual?
Não mudou nada! Os carros, o mundo motorizado, as provas.

Podes dar um conselho aos jovens que querem ser pilotos de rali.
Bom, primeiro devem fazer um planeamento inteligente do que querem fazer. Não devem pensar em correr à toa. Se

ajudo o meu filho na sua carreira na fórmula 1, e tenho negócios em Madrid.

Tens algum desafio para o futuro?
Voltar a ganhar o Dakar.

Qual foi o automóvel de corrida que mais te marcou?
É muito difícil de dizer. Eu gostaria de ter um carro de corrida com o melhor de cada um. Esse seria um carro muito especial. Houve uma evolução muito grande desde o primeiro carro que pilotei até ao último, por isso é muito difícil comparar. Sempre gostei dos carros que eram bons no seu tempo. Gostava muito do trabalho de desenvolvimento, juntamente com os mecânicos e com os engenheiros, procurando sempre melhorar os carros até ao máximo possível.

Consegues descrever a sensação do salto da Lameirinha?
É mais difícil do que parece, porque é muito estreito depois (do salto) e não está exatamente em linha reta e por isso é difícil de apontar o carro. ■

Curiosidades

- » É conhecido entre os amigos como "El Matador".
- » Tem um filho que é piloto de Formula 1, Carlos Sainz Jr., que atualmente participa no Mundial de F1 pela Scuderia Toro Rosso.
- » O Rali de Portugal é um dos seus preferidos.

No impressionante palmarés do piloto Espanhol, destacam-se os dois títulos de Campeão do Mundo de Ralis (1990 e 1992) e, mais recentemente, uma vitória no Rali Dakar (2010). Foi num dos troços mais marcantes do Rali de Portugal, em Fafe, que tivemos o privilégio de conversar com Sainz, durante uma sessão de recolha de imagens para a RedBull TV ao volante de um Peugeot 208, acompanhado pelo seu navegador de sempre Luis Moya.

Carlos, diz-nos uma curiosidade a teu respeito.
Não sei o que pode ser curioso sobre

Trabalho com a Peugeot para o Dakar, ajudo o meu filho na sua carreira na fórmula 1, e tenho negócios em Madrid.



Conta-nos um acontecimento marcante no rally de Portugal.
Não sei, sempre disfrutei do rali de Portugal. Desde o primeiro ano que vim com o Ford Sierra e mais tarde com o Toyota. Para mim sempre foi um rali especial, porque era como o rali da minha casa. Não havia rali em Espanha e aqui sentia que corria em casa.

O que fazes atualmente em termos profissionais?
Trabalho com a Peugeot para o Dakar,

Agenda

NOS PRIMAVERA SOUND
8-10 junho
Parque da Cidade, Porto

MILHÕES DE FESTA
20-23 julho
Parque Fluvial, Barcelos

FESTIM
22 junho a 21 julho 2017
Várias cidades

MEO SUDOESTE
1-6 agosto | Herdade da Casa Branca, Zambujeira do Mar

SUMOL SUMMER FEST
30 junho a 1 julho
Ericeira Camping

NEOPOP
3-5 agosto | Forte S. Tiago da Barra, Viana do Castelo

EDP BEACH PARTY
30 junho a 1 julho
Praia do Aterro, Matosinhos

VODAFONE PAREDES DE COURA
16-19 agosto | Praia Fluvial do Tabuão, Paredes de Coura

NOS ALIVE
6-8 julho
Passeio Marítimo de Algés, Oeiras

EDP VILAR DE MOUROS
24-26 agosto
Vilar de Mouros, Caminha

SUPER BOCK SUPER ROCK
13-15 julho
Parque das Nações, Lisboa

ENTREMURALHAS
24-26 agosto
Castelo de Leiria

MEO MARÉS VIVAS
14-16 julho
Cabedelo, Vila Nova de Gaia

INDIE MUSIC FEST
31 agosto a 2 setembro
Paredes, Porto

EDP COOL JAZZ
19-29 julho
Oeiras

FESTA DO AVANTE
1-3 setembro
Quinta da Atalaia, Seixal

Estilo para cada ocasião

Parques



Recinto



Praia



Kit sobrevivência

Protetor solar, chapéu ou boné, óculos de sol – essencial nos festivais que decorrem durante o dia em locais desprotegidos.
Calçado confortável – acredite, os seus pés vão agradecer!
Sacos de plástico – super práticos para deitar fora restos de comida ou guardar itens do festival.
Carregador portátil – alguns festivais já têm espaços para carregar os dispositivos, mas mais vale prevenir do que ficar sem bateria!
Sandes, snacks, frutas – embrulhados em papel aderente, ótimos para saborear nas pausas dos concertos.
Pacotes de lenços – poderá precisar deles principalmente se for alérgico,

ou para ir ao WC e, na falta de papel, usar os seus próprios lenços. São úteis também para limpar restos de comida ou outro tipo de sujidade que cai na roupa.
Documentos de identificação e dinheiro – não precisa de levar a carteira com os seus documentos todos, leve apenas o necessário consigo (cartão de cidadão, cartão de débito/crédito, etc). Levar algum dinheiro é sempre uma segurança para possíveis imprevistos.
Manta ou toalha – ao fim de algumas horas de pé e a dançar vai querer descansar um pouco.
Casaco – o ideal é levar sempre uma peça de roupa mais quente para quando anoitece.

Intermarchê
JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

TEMPO DE APROVEITAR

PREÇOS IMPERDÍVEIS

APROVEITE
3,99€
/Kg

TODA A CARNE DE NOVILHO EXCEPTO VAZIA, COSTELA E LOMBO

Preço válido de 9 a 11 de junho, apenas nas lojas aderentes com secção de talho, salvo rutura de stock. Saiba mais em www.intermarche.pt

WWW.INTERMARCHE.PT

SIGA-NOS @ /IntermarchePortugal
f /Intermarchept

30 minutos

6 pessoas

MINI STRUDEL DE LEGUMES E QUEIJO DE CABRA

TEMPO DE REAPROVEITAR

É TEMPO CÁ DOS NOSSOS.

Lave bem as sementes de abóbora e seque-as bem. Caramelize com açúcar e condimentos a gosto. Coloque no forno a baixa temperatura até ficarem tostadas. Delicie-se!

24 KITCHEN

Os Segredos da Tia Cátia

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



Tia Cátia

INGREDIENTES

- » 12 colheres de sopa de azeite (**Terra de Sabores**)
- » 1 alho-francês picado finamente (**Programa Origens**)
- » 2 dentes de alho picado finamente (**Programa Origens**)
- » 1 pimento vermelho em tiras (**Programa Origens**)
- » 1 pimento amarelo em tiras (**Programa Origens**)
- » 50 gramas de cogumelos em fatias (**Saint Eloi**)
- » 75 gramas de pontas de espargos verdes (**Terra de Sabores**)
- » 100 ml de vinho branco seco (**Aldeia do Sol**)
- » 1 colher de sopa de farinha de trigo (**Chabrior**)
- » 2 colheres de sopa de farinha de araruta
- » 100 ml de caldo de legumes (**Cigalou**)
- » 1 colher de sopa de orégão frescos (**Cigalou**)
- » 1 colher de sopa de mangericão fresco (**Cigalou**)
- » Sal e Pimenta (**Cigalou**)
- » 1 Queijo de Cabra (**Páturages**)
- » 12 Folhas de Massa Filo (**Monique Ranou**)
- » manteiga derretida (**Terra de Sabores**)

PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar e cortar os legumes em pedaços pequenos.
2. Aqueça o azeite num tacho e refogue o alho-francês e o alho.
3. Adicione os cogumelos, depois os espargos e os pimentos.
4. Junte o vinho branco, tempere com sal e pimenta e deixe ferver até evaporar o álcool.
5. Corte o queijo em rodela e reserve.
6. Misture as farinhas com o caldo de legumes numa taça. Junte ao tacho e mexa até engrossar.
7. Pegue numa folha de massa e pincele-a com manteiga derretida.
8. Deite uma colher de sopa de recheio sobre folha de massa filo, coloque por cima uma rodela de queijo cabra e polvilhe com ervas picadas.
9. Feche as laterais da folha da massa, e de seguida enrole para formar uma almofada.

10. Coloque os mini strudel num tabuleiro, forrado com papel vegetal e leve ao forno durante 10-15 minutos a 160ºgraus, até a massa ficar dourada. Sirva quente ou frio.

Veja todas as semanas as receitas no nosso website!

www.jornalatual.pt

FEIRA DOS SOFAS

Aberto todos os dias - 10hs às 20hs

ATÉ -70% BAIXO?
BAIXO É O NOSSO PREÇO!

CHAISE LONG
169€
PROMO 4

PELE PRETA
TECIDO SAVANA LIME
COMPRA ONLINE

CHAISE LONG
SÓ 179€
PROMO 2

PELE PRETA
TECIDO SAVANA ROJO
COMPRA ONLINE

CHAISE LONG
189€
PROMO 5

PELE PRETA
TECIDO SAVANA TURQUOISE
COMPRA ONLINE

CHAISE LONG
499€
LEÇA

C/ 2 PUFFS - PRETO / CINZA
EXTENSÍVEIS E RECLINÁVEIS

CHAISE LONG
299€
MILÃO

PELE VÁRIAS CORES

SOFÁ CAMA
269€
COLOMBIA
PELE

out SPACE

Mobiliário de Exterior

SET BRASIL
119€

SET ALGARVE
SÓ 399€

ESPREG. SEUL
139€

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 Taboiera, Lote 6 Esqueira (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.: 212 841 251
Algarve Guia Outlet • Parque Empresarial Lanka Park, Armazém F. 8200-425 - Tel.: 289 247 546

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 01/06/2017 A 16/06/2017. OS MODELOS DE SOFÁS: PROMO 2, 4 E 5, SÃO VÁLIDOS APENAS PARA COMPRAS NA LOJA ONLINE.

PALAVRAS
CRUZADAS

1234567891011

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Por: Paulo Freixinho

HORIZONTAIS: 1 - Em grau mais elevado. Ambiente. 2 - Mau costume (fig.). Girar. 3 - Banquete que se dá pela ocasião do casamento. Transgressão de preceito religioso. 4 - Pega. Grande ave galinácea. A unidade. 5 - Formar-se gead. Involúcro de um produto. 6 - Que tem cores belas. 7 - Interjeição que designa repulsa ou raiva. Malhadoiro. 8 - Preposição que designa posse. Truão. Opinião política (fig.). 9 - Cortina móvel. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de cinema ou de movimento. 10 - Limalha. Chalaça (popular). 11 - Ir rodando. Curar.

VERTICAIS: 1 - As duas juntas. Imaginar. 2 - Desordem. Eriçado. 3 - Averiguar. Um certo. 4 - [...] Couto, escritor moçambicano. Prepara gradualmente. 5 - Autores (abrev.). Progenitor. Discursar. 6 - Compreende. 7 - Acreditar. Curso de água natural. Post-scriptum (abrev.). 8 - Profissional de televisão ou de rádio que lê textos ou faz a apresentação de programas. Serviços Secreτος dos EUA. 9 - Viagem. Tornar macio. 10 - Sazonado. Vaga. 11 - Fragrância. Limpar com areia, cinza, etc.

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS
CRUZADAS

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

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

12345678910

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Por: Paulo Freixinho

PARA RIR

Uma anedota para contares aos teus amigos!

Pergunta a professora de Português:
- Joãozinho, na frase "O ladrão roubou o automóvel", onde está o sujeito?
O Joãozinho:
- Sei lá sra professora! Mas de carro, a esta hora já deve ir longe!

LABIRINTO

Encontra-me do outro lado!

SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1 - Acima. Clima. 2 - Mania. Rodar. 3 - Boda. Pecado. 4 - Asa. Peru. Um. 5 - Gear. Tara. 6 - Calicromo. 7 - Irra. Eira. 8 - De. Bobo. Cor. 9 - Estore. Cine. 10 - Aparar. Piada. 11 - Rolar. Sarar.

VERTICAIS: 1 - Ambas. Ideal. 2 - Caos. Crespo. 3 - Indagar. Tal. 4 - Mia. Elaborar. 5 - Aa. Pai. Orar. 6 - Percebe. 7 - Crer. Rio. PS. 8 - Locutor. CIA. 9 - Ida. Amaciara. 10 - Maduro. Onda. 11 - Aroma. Arear.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- Nata. 5- Erme. 6- Mi. 7- Tandem. 9- Dada. 10- Parar.

VERTICAIS: 1- Neto. 2- Ama. 3- Tenda. 4- Rimar. 6- Meta. 8- Dar.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Lavandaria. I VERTICAIS: Garagem; Entrada; Cozinha; Escritório; Varanda. DIAGONAIS: Lareira; Quarto; Lavatório; Porta; Sótão; Janela.

L	O	S	I	A	R	A	V	A	A	R	N
T	L	E	Ó	T	N	Ã	T	E	H	G	R
A	T	I	A	T	I	Ó	R	N	N	O	N
A	R	S	O	A	Ã	N	T	T	I	I	H
R	V	I	M	T	L	O	E	R	Z	R	V
A	G	N	E	R	T	E	Ó	A	O	Ó	A
E	Ó	A	G	R	I	T	N	D	C	T	R
C	Ó	L	A	V	A	N	D	A	R	I	A
R	A	U	R	V	L	L	P	O	J	R	N
T	Q	A	A	Q	R	A	P	E	E	C	D
A	Ó	L	G	I	A	N	D	A	E	S	A
R	R	T	N	R	S	O	T	T	A	E	R

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

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

SOPA DE LETRAS

ESCRITÓRIO
COZINHA
GARAGEM
LAVANDARIA
QUARTO
LAVATÓRIO
ENTRADA
VARANDA
JANELA
PORTA
LAREIRA
SÓTÃO

SUDOKU

NÍVEL
INTERMÉDIO

ATUAL · #5 · 8 JUNHO 2017 · NACIONAL

HORÓSCOPO

5 a 11 junho

www.tarologamargaridafernandes.com

De 21/03 a 21/04

CARNEIRO

Poderá manter segredos numa relação que não o satisfaz. Acabará por criar barreiras à sua volta devido a pressões exteriores. Financeiramente controle gastos desnecessários. Especial cuidado com queimaduras.

De 21/04 a 20/05

TOURO

Estará determinado a mudar de atitudes para melhorar a sua vida amorosa. Mesmo com dúvidas conseguirá ver uma relação evoluir, ao seu jeito e em pleno. Financeiramente está estável. Cuide da sua imagem.

De 21/05 a 20/06

GÉMEOS

Inicia a semana com proteção no amor. Sofrerá alguns abalos derivado ao seu espírito crítico. Está sob pessoas falsas ao seu redor que tudo farão para não o ver bem. Dificuldades em recuperar um estado.

De 21/06 a 22/07

CARANGUEJO

Poderá viver momentos de paixões fortes e muito físicas. Terá dificuldade em adaptar-se a novas situações. Financeiramente conte com um extra. Especial cuidado com órgãos duplos.

De 23/07 a 22/08

LEÃO

Aproveite para namorar bastante mas para não se comprometer. Deve planificar e estruturar bem as ideias para que tudo se concretize a tempo. Financeiramente faça gastos regrados. Oscilações energéticas.

De 23/08 a 22/09

VIRGEM

Uma relação terá pernas para andar. Apesar de criar bloqueios desnecessários através dos seus pensamentos. Seja cauteloso com os outros. Financeiramente poderá ter ganhos vindo do estrangeiro. Sujeito a stress.

De 23/09 a 22/10

BALANÇA

Necessita de mais aventura e novidades. Irá descontrair e virar "o jogo". Aproveite para alargar os seus conhecimentos. Financeiramente seja mais contido nos gastos. Dores na coluna.

De 23/10 a 21/11

ESCORPIÃO

Estará muito dividido. Poderá fazer "jogos" de sedução e controlar situações. Termina a semana instável e inseguro. Financeiramente poderá gastar em proveito próprio. Falta de força anímica. Tome vitaminas.

De 22/11 a 21/12

SAGITÁRIO

Andará impaciente e intolerante. Uma relação tende a esfriar, mas será a melhor forma de resolver nesta fase. Terá que tomar decisões difíceis. Será "pegar numa e largar outra". Sujeito a noites mal dormidas.

De 22/12 a 21/01

CAPRICÓRNIO

A meio da semana conte com uma reviravolta e irá apaixonar-se de novo pela sua cara-metade, podendo reatar laços. Financeiramente faça pagamentos atrasados. Dores nos joelhos.

De 22/01 a 19/02

AQUÁRIO

Viverá uma dualidade. Uma pessoa do passado poderá trazer-lhe recordações e dúvidas. Um novo projeto irá brilhar. Financeiramente poderá fazer gastos supérfluos e prazerosos. Cuidado com resfriados.

De 20/02 a 20/03

PEIXES

Está disposto a dar uma nova oportunidade ao amor. Sentirá dificuldades em ver um projeto avançar. Talvez seja a altura para amadurecer ideias e não colocar em prática. Dores nos pés/tornozelos.

BRAGA

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Retiro de Tummo: Tulkulobsang

6 e 11 junho ■ Golden Tulip Braga

Hotel Spa ■ 425€-750€ ■ 915 931 617

OUTRAS

III Concurso de Ilustração Braga à Janela

9 junho ■ Braga (cidade)

100€-500€ ■ 253 201 756

BRAGA A JANELA'17

PORTO

TEATRO & DANÇA

No Limite da Dor

7 junho

Mosteiro São Bento da Vitória

223 401 900

CONCERTO / FESTIVAL

Primavera Sound 2017

8 a 10 junho ■ Parque da Cidade

info@nosprimaverasound.com

CINEMA & VIDEO

Lichtspiele: Hin und Weg (ida e volta)

8 junho ■ Goethe-Institut

226 061 660

TEATRO E DANÇA

Campo Minado

8 e 9 junho

Teatro Carlos Alberto ■ 223 401 900

CONCERTO

O Concerto de Ravel: Orquestra Sinfónica

9 junho ■ Casa da Música

220 120 220

AVEIRO

FORMAÇÃO

Workshop de Facebook

8 junho ■ Casa da Juventude de Aveiro

234 406 522

TEATRO & DANÇA / COMÉDIA

Filho da Treta

10 junho

CAE Sever do Vouga ■ 10€-12€

234 590 470

TOME NOTA

19

LISBOA

OUTRAS

Be Prince!

7 junho

Roterdao Club ■ 211 373 514

LITERATURA

Leituras Cruzadas: Pode-se aprender a viver?

8 junho

Goethe-Institut Portugal

218 824 511

TEATRO & DANÇA / CONFERÊNCIA

Seminário Teatro Virtual com António Abernú

8 junho

Universidade Aberta ■ 213 916 300

CONCERTO

Ricky Martin

9 junho

MEO Arena ■ 218 918 409

PORTALEGRE

EXPERIÊNCIA

Open Day Ecografia 4D

6 junho ■ Ponte de Sôr ■ 242 291 580

CINEMA & VIDEO

No Escuro do Cinema Descalço os Sapatos

8 junho

CAE Portalegre ■ 245 307 498

BEJA

CONCERTO

Santa Maria Summer Fest

8 a 10 junho ■ Câmara Municipal de Beja

284 311 800

TEATRO & DANÇA

A Perna Esquerda de Tchaikovski

11 junho ■ Cine-Teatro Pax Julia

5€ ■ 284 315 090

FARO

GASTRONOMIA

Mercado Fora D\horas 2017: Os Cheiros

7 junho ■ Mercado Municipal de Silves

965 744 598

CONCERTO

Luís Represas

9 junho

Casino Vilamoura ■ 289 310 000

DESTAQUES TV

DOUTOR ESTRANHO

Estreia: sexta 2 de junho às 21h30 no TVC1 HD

GOSTO DISTO!

A SIC vai fazer regressar o Gosto Disto à televisão portuguesa. Ao longo da semana, às 19 horas, Andreia Rodrigues e César Mourão prometem trazer conteúdos nacionais e internacionais voltados para a internet. Para além de vídeos, fotografias e imagens insólitas, o programa terá outros momentos de humor protagonizados pelos apresentadores.



PARA SABER SE
É O VENCEDOR,

ESTEJA ATENTO!

Vá a **www.jornalatual.pt**
ou **facebook.com/informacaoatual**
e saiba o resultado!

*os resultados do passatempo serão comunicados em junho