

**TEMPO
DE
APROVEITAR**

IMPERDÍVEIS

Intermarchê

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

WWW.INTERMARCHÉ.PT

SIGA-NOS @IntermarchePortugal f/Intermarchept

Nacional

#10 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 27 JULHO | WWW.JORNALATUAL.PT | DIRETORA: VIRGINA L. SILVA

ATUAL



OptiCenter

50€

VALE DE DESCONTO
VÁLIDO ATÉ 31 DE JULHO.

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



**Saiba como fazer
compras online com um
cartão temporário** Pág. 7



**Sair para comer!
Comida com sabor
a mar** Pág. 10

**Cátia
Goarmon**

À conversa com
a tia da cozinha
portuguesa



Está indeciso?
Opte pelos dois!

1 par de
óculos
de sol

49€

2 pares de
óculos
de sol

79€

Válido para óculos de 49€. Campanha válida até 31 de Agosto de 2017.



OptiCenter

Foto da semana



A vila de Óbidos recebeu a distinção do site European Best Destinations na categoria de um dos melhores e mais belos destinos medievais da Europa.

Romarias agosto 2017

CAPEIAS ARRAIANAS 2017

De 1 de julho a 25 de agosto
Local do Evento: Concelho do Sabugal

FESTAS DO SENHOR DO CALVÁRIO EM GOUVEIA

De 10 a 14 de agosto
Local do Evento: Gouveia

FESTIVAL DA SARDINHA

De 2 a 6 de agosto
Local: Portimão

FESTA EM HONRA DE NOSSA SENHORA DO MAR

De 5 a 6 de agosto
Local: Bairro Piscatório - Espinho

FESTIVAL DO BACALHAU 2017

De 9 a 13 de agosto
Local: Ílhavo

REGUENGOS WINE & BLUES FEST

De 11 a 12 de agosto
Local: Reguengos de Monsaraz

FESTIVAL DA SOPA DA PEDRA E DO PETISCO

De 30 de agosto a 3 de setembro
Local: Almeirim

O nosso aplauso

A "Máquina de Newton" do MITI ganhou prémio de inovação cultural em Barcelona



Um projeto liderado pelo Instituto de Tecnologias Interativas da Madeira (MITI) ganhou o prémio Internacional de Inovação Cultural, pelo Centro de Cultura Contemporânea de Barcelona, por apresentar uma bateria gravitacional que gera e armazena energia renovável.



NACIONAL

EDUCAÇÃO

NÚMERO DE BOLSAS DE ESTUDO CRESCE NO ENSINO SUPERIOR



O número de bolsas de estudo atribuídas no ensino superior no último ano letivo cresceu face ao ano anterior, e já há mais de três mil candidatos a esse apoio social para o próximo ano, indicam dados do Governo.

ECONOMIA

CLIMA ECONÓMICO VOLTA A SUBIR EM JUNHO E ATINGE MÁXIMOS DE 15 ANOS



O indicador de clima económico em Portugal prolongou em junho a subida registada desde o início do ano, atingindo máximos de 15 anos, e o indicador de atividade económica voltou a subir em maio.

SAÚDE

INFARMED APROVOU 14 NOVOS MEDICAMENTOS NO PRIMEIRO SEMESTRE



Foram aprovados 14 novos medicamentos no primeiro semestre deste ano pela Autoridade Nacional do Medicamento (Infarmed), mais do que em período homólogo de 2016, um ano em que se atingiu um recorde de 51 fármacos inovadores.

MUNDO

INSÓLITO

MULHER TENTA TRAFICAR 102 IPHONES COLADOS AO CORPO NA CHINA



Uma mulher fez uma viagem de Hong Kong para Shenzhen e tentou entrar com 102 iPhones colados ao corpo, provavelmente para os vender no mercado ilegal. As autoridades detetaram que ela tinha um corpo volumoso, para umas pernas e braços bastante magros.



CIÊNCIA

CIENTISTAS: HÁ 50% DE HIPÓTESES DE AS MÁQUINAS SUPERAREM OS HUMANOS NO TRABALHO EM 2061



Inquérito a especialistas de inteligência artificial em todo o mundo mostra que a comunidade científica acredita que dentro de 120 anos as máquinas farão todos os trabalhos humanos na perfeição.

TECNOLOGIA

APLICAÇÃO AVALIA RISCO DE MELANOMA COM IMAGENS DE SMARTPHONE



Investigadores do Porto estão a desenvolver uma aplicação que permite efetuar rastreios de pele e avaliar o risco de melanoma, de forma mais eficiente e com menor taxa de erro, através de imagens capturadas com o 'smartphone'.



TRANSPORTES

AEROPORTO DE LISBOA PODE PERDER ATÉ 2,5 MILHÕES DE PASSAGEIROS ESTE ANO



O presidente executivo da ANA estimou que o aeroporto de Lisboa possa perder este ano até 2,5 milhões de passageiros devido às limitações da infraestrutura, que está a 10% de esgotar a capacidade de uso de slots.



Leia online!

www.jornalatual.pt

ECONOMIA

FMI TERMINA MISSÃO A MOÇAMBIQUE SOBRE RELATÓRIO DAS DÍVIDAS OCULTAS



O Fundo Monetário Internacional (FMI) terminou a missão a Moçambique, nove dias após ter chegado ao país para discutir com as autoridades a auditoria às dívidas ocultas, que há um ano fizeram congelar os apoios externos.

CRIME

POLÍCIA DETÉM SUSPEITO DE SER "CURADOR" NO JOGO DA "BALEIA AZUL"



Matheus Moura da Silva, de 23 anos, foi detido depois de confessar que angariou 30 vítimas. Vai responder por crimes de associação criminosa, tentativa de homicídio e agressão à integridade física, segundo o jornal O Globo.

70%

ABERTO DAS 10HS ÀS 20HS

MEGA PROMOÇÃO

FEIRA DOS SOFAS

FARO NOVA LOJA

PARQUE MULTIUSOS
AREAL GORDO LOTE 5A

OHYO CHAISE LONG

SÓ **590€**

C/4 PUFFS

PELE/TECIDO
VÁRIAS CORES

CANTO APOLO

SÓ **890€**

PELE/TECIDO
VÁRIAS CORES

MILÃO

299€

CHAISE LONG

PELE
VÁRIAS CORES

GALAXY

490€

CHAISE LONG

C/2 PUFFS

PELE/TECIDO
VÁRIAS CORES

OASIS

859€

CHAISE LONG

COM EXTENSÍVEIS
E RECLINÁVEIS

PELE/TECIDO
VÁRIAS CORES

out SPACE

Mobiliário de Exterior



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.: 212 841 871
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
Faro • Parque Multiusos Areal Gordo Lote 5A - Telefone: 962 210 106

Leça da Palmeira • Rua Veloso Salgado, 355 (Junto ao Exponor e Ikea) - Tel.: 227 664 655
Seixal • Rua Rodrigo Sarmiento Beires, 3, P. Ind. do Seixal, Paio Pires (Junto à EN10) Tel.: 217 657 979
Aveiro • Lot. Industrial da Taboeira, Lote 6 Esgueira (Junto ao Retail Park) - tel.: 234 249 864
Póvoa de Varzim • Zona Ind. de Amorim, Rua das Cardosas, 288-E, Amorim - tel.: 252 147 960
Grijó • Rua da Boavista, 284, V. N. Gaia (Junto à Stara) - Tel.: 227 661 814
Montijo • Est. da Vaza Borracha, Lote 1, Afonseiro (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 INCLuíDOS 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 16/07/2017 A 21/07/2017.

Diversão dentro de água



Abriu a 10 de junho e fica numa colina com vista panorâmica. O Panorâmico Aquaparque de Pombal promete um dia inesquecível aos visitantes. Inclui uma zona de Slide com três tubos de três níveis diferentes. A Pista foam, com cinco pistas de 50 metros com um declive de cerca de 20 metros. O Rio Bravo, composto por uma pista com cerca de 40 metros onde é obrigatória usar bóia. A Piscina semiolímpica, com 1,40 metros de profundidade nos extremos e 1,7 metros no meio. E a Aqualândia, com equipamentos numa piscina de baixa profundidade. A entrada é gratuita até aos três anos.

Morada e contactos:

Eiras de Belém, 20. Barrocal – Leiria
Tel. 236 217 774/965 803 170 ■



Magikland – um parque de diversões para toda a família

Família & Crianças



Conheça todas as aventuras que pode passar neste parque temático.

Texto Nuno Pinto Martins

Jornalista, pai, Educador de Famílias certificado em Disciplina Positiva e co-autor do site Chupetavip.pt

Se quer passar um dia divertido em família, Magikland é o sítio a visitar. Antiga Bracalândia, este parque de diversões situado em Penafiel ocupa sete hectares divididos em seis áreas temáticas, onde pode desfrutar de espaços pensados ao pormenor para um dia relaxante e em contacto com a natureza.

A viagem começa em África, onde poderá fazer um safari nos pequenos camiões do Dakar, voar nos aviões de “África Minha”, passar pela Sanzala onde estão carinhos de choque, tentar não se molhar nos Bumper Boots e entrar numa aventura radical no indomável Enterprise. No Mundo da Confusão poderá passear pelas ruas parisienses, onde encontrará uma pequena Torre Eiffel, carrosséis com duendes, cavalos, abóboras mágicas, personagens da Disney, um Bosque Encantado por onde serpenteia um carril e um mágico comboio e uma Roda Panorâmica com uma paisagem magnífica. A Aldeia Medieval revela um mundo de cavaleiros e donzelas, onde sobressai um Castelo Medieval e uma Torre de Princesa. No Refúgio dos Piratas descortina-se uma pequena ilha onde está ancorado um Galeão Pirata. No Far-West, dominado pela Montanha Mágica, encontrará um mundo sem lei, trespassado pela

Caravana e por índios selvagens. Na Estação dos Carvalhais poderá apanhar o comboio que o levará até gigantes dinossauros e pequenas cascatas, seguindo pelo Far-West e terminando pela Aldeia Medieval e Mundo da Confusão. Poderá aproveitar ainda a Lagoa Artificial para uns banhos refrescantes. Em todo o recinto há áreas de alimentação e existe o Cantinho das Guloseimas.

ONDE FICA

Rua de Santo André, N.º 1279, 4560-221 Marecos | Penafiel

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Preços

- 0 a 4 anos – grátis (superseniores / mobilidade reduzida)
- 5 a 12 anos – 12€ (seniores)
- + 12 anos – 17,5€

Existem descontos para famílias e grupos.

HORÁRIO

O Parque está aberto de meados de março a meados de setembro.

- Março a junho e setembro, das 10h às 17h ou 18h (fins-de-semana e feriados)
- Julho e agosto: todos os dias, das 10h às 20h. ■

Forbrain: Uma experiência sensorial única



Imagine uma sala cheia de luzes, cores, texturas, aromas e sons, em que pais e filhos colocam à prova os cinco sentidos. São assim as salas da Snoezelen da Forbrain, conceito holandês que está a cativar as famílias de norte a sul. As salas Snoezelen estão equipadas com material para estimulação sensorial, onde os objetos são coloridos e disponibilizados para serem tocados e admirados por miúdos e grávidos.

A Forbrain leva o seu espetáculo a creches, jardins de infância, lares, etc. Caso esteja interessado/a contacte amora@forbrain.pt (para espetáculos na margem sul) e geral@forbrain.pt (para o resto do país). ■

Vamos deixar de catalogar as crianças, se faz favor?



“És um bebé!”, “És mesmo teimoso!”, “Só fazes asneiras!”. Quantas vezes brindamos os nossos filhos com estes “mimos” e outros do género? Ou ouvimos outros pais fazê-lo? Quando estamos cansados e sem paciência para procurar as razões por detrás do comportamento, é mais fácil catalogar, pôr rótulos. Mas isso traz consequências no futuro, sobretudo na autoestima. Ponha-se no lugar da criança: o que sentiria, pensaria e decidiria se o seu chefe passasse a vida a dizer-lhe: “és sempre a mesma coisa!” ou “não fazes nada bem!”. Teria vontade de melhorar? Tal como os adultos, também as crianças agem melhor quando se sentem melhor. E é tão simples fazer a diferença. ■

O lanche saudável para fazer nas férias em família



Cá em casa somos todos uns gulosos. Mas tentamos não abusar dos doces. Uma vez por semana preparamos esta receita saudável em família, que faz as delícias dos meus filhos... e dos pais também!

Aqui vai a receita, para 4/5 pessoas:

125 gr farinha de trigo espelta integral (ou farinha de aveia)
1 pitada de côco
1 pitada de canela
3 ovos

250 gr água
1 fio de azeite

Basta juntar tudo e mexer bem até a massa ficar homogénea.

Pode acrescentar topping saudáveis, como fruta (morango, banana, kiwi, etc.), frutos secos ou sementes (de chia, por exemplo), mel ou geleia de agave biológica.

Não abandone!

Sociedade



Mudança de casa, férias, divórcios ou problemas económicos, têm sido alguns dos motivos pelos quais os portugueses abandonam os seus animais.



Em Portugal são abandonados cerca de 10 mil animais por ano. Nunca haverá um número exato pois estão distribuídos por várias associações, canis municipais e ruas.

Em tempo de férias, com as estadias fora do local de residência, esta realidade intensifica-se. Infelizmente, muitas pessoas optam por abandonar os animais por não terem onde os deixar, apesar de existirem cada vez mais hotéis preparados para receber os amigos de quatro patas.

A Guarda Nacional Republicana (GNR) lançou este mês uma campanha nas redes sociais em que os animais de estimação são os protagonistas.

“Nestas férias não deixe ninguém para trás!”, apela GNR no Facebook e recorda que “o abandono de animais é crime”.

A Lei n.º 69/2014, de 29 de agosto, artigo 388º, menciona “(...) o abandono de animais que ponha em perigo a alimentação e prestação de cuidados é punível

com prisão até seis meses ou multa até 60 dias.”

O que pode fazer se encontrar um animal abandonado ou perdido?

Quando vê um animal em via pública não deve concluir que está abandonado. O primeiro passo é procurar sinais que lhe possam indicar que está perdido. Observe o aspeto do animal, se tem coleira e se está limpo e bem tratado.

Aproxime-se do animal com calma. Fale num tom baixo e tente oferecer-lhe alimento. Depois de ganhar a sua confiança, deverá transportá-lo com uma trela ou uma transportadora, dependendo da espécie.

Se tiver coleira procura por um contacto na placa de identificação ou diretamente na coleira. Se não encontrar nenhum contacto, deverá dirigir-se a uma clínica veterinária. Nesta será realizada gratuitamente a verificação do microchip na tentativa de identificar o animal.

Caso não consiga encontrar os donos poderá anunciar em sites, alertar as clínicas veterinárias da região e afixar cartazes.

Recolha o animal e mantenha-o em casa, numa clínica veterinária ou em casa de familiares. Em último caso poderá recorrer ao canil, mas como estão sobrelotados poderão não oferecer as melhores condições. Forneça água e introduza os alimentos lentamente para o corpo se adaptar.

Mantenha-o numa divisão calma e ofereça-lhe algo confortável para descansar e brinquedos para se entreter. No caso de se tratar de um gato, disponibilize um WC para que possa fazer as suas necessidades.

Procure uma nova família para o animal, contacte conhecidos e divulgue que o animal se encontra para adoção em clínicas e lojas de animais.

Qualquer abandono deverá ser reportado à câmara municipal, mesmo que pretenda ficar com o animal. ■

Adote... Todos os animais estão em www.adopta-me.org



Mimi

Idade: Bebê

Porte: Pequeno

Personalidade: Personalidade Sou a Mimi, tenho perto de 3 meses e estou desparasitada interna e externamente. Ainda sou um pouco assustada mas após ganhar confiança sou muito meiga e brincalhona!

Quem se quer candidatar a ser a minha família para a vida?

Contacto 914 869 961

Lousã

Ritinha

Idade: Adulta

Porte: Médio

Personalidade: Olá eu sou a Ritinha, ainda tenho algum medo de pessoas, mas dou-me bem com outros animais. Sou energética e meiga.

Contacto helpet2016@gmail.com

Guimarães (Braga)



Chico

Idade: Adulto

Porte: Médio

Personalidade: O Chico é um gato muito meigo que vivia na rua. Dá-se muito bem com pessoas e com outros gatos. Não estraga nada, vai à caixinha e come muito bem. Gosta muito de companhia. De momento vive num quarto, tem uma mantinha e uma cama, mas precisa de um dono só dele.

Contacto 963572610

Portimão



Socks

Idade: Bebê

Porte: Grande

Personalidade: O Socks foi encontrado desorientado no meio de uma estrada, nas proximidades do abrigo. É um cachorro doce e meigo, adorável com as pessoas e social com outros cães.

Contacto

adoptarocantinhodamilu@gmail.com

Lisboa

Consiga uma pele sem manchas

Cuidados de beleza



O melasma, termo médico para manchas na pele, surge com a idade e a exposição solar. Veja como evitar através de formas naturais.



co. Se suspeitar de algo mais grave deverá consultar um médico.

Proteção solar

Usar um bom protetor solar, com fator de proteção igual ao superior a 30, é uma grande ajuda. Não aplique apenas quando for à praia ou à piscina. Deve usá-lo no dia a dia, mesmo em dias nublados em que os raios UVA são mais elevados.

Ingestão de água

Bastam dois litros de água por dia para ter uma pele mais saudável.

Boa alimentação

Nunca ouviu a expressão: “Nós somos aquilo que comemos”? É verdade! Se fizer uma dieta equilibrada com vários legumes, fruta, cereais, peixe e carnes brancas vai notar uma enorme diferença.

O pH ideal

O tipo de sabonete ou gel de banho que usa poderá estar a irritar a sua pele e, conseqüentemente, a provocar o surgimento

de manchas. Faça uma consulta com um dermatologista para saber qual o produto adequado para o seu tipo de pele.

Pratique atividade física

O exercício físico é fundamental para prolongar a boa aparência da pele pois estimula a circulação sanguínea, com isto, os nutrientes e o oxigénio chegam de forma mais eficaz a todas as células do nosso corpo.

Tabaco

Se fuma saiba que está a aumentar a probabilidade de ter estas manchas. Se não fuma, evite locais frequentados por fumadores.

Limpe o rosto

Se usar maquilhagem não se esqueça de limpar o rosto antes de ir dormir. É essencial para não envelhecer a pele. ■

Dica: Evite a exposição solar entre as 10h e as 14h.

Truques

» Sumo de limão

O limão é um antioxidante e um branqueador. Use o sumo todos os dias, durante cerca de 8 semanas, massage com uma bola de algodão sobre as áreas afetadas. O ácido cítrico do limão vai remover as células mortas, fazendo com que o tom de pele se renove.

» Dente de leão

É um revitalizante natural para a nossa pele. Use as raízes e folhas num chá de ervas com hortelã. Se preferir poderá usar na pele, massage as ervas durante o banho.

» Cebola

Corte uma cebola às rodelas. Esfregue-a sobre as manchas durante 5 minutos. Repita o procedimento todos os dias. Este método resulta principalmente nas manchas causadas pela idade.

QUER GANHAR UM LIVRO DA TIA CÁTIA?

O ATUAL E A LEYA OFERECEM!

Habilite-se a ganhar um dos 6 livros que temos para oferecer. Responda à pergunta*:

Em que programa de televisão se tornou conhecida a Tia Cátia?

*Só são consideradas válidas as respostas de participantes que façam “gosto” na nossa página e partilhem a publicação.

Como fazer compras online com um cartão temporário

Multibanco

€

O MBNet é um serviço desenvolvido pelo sistema bancário português que permite realizar pagamentos online com segurança, tanto em sites nacionais como estrangeiros.

Se pretende usar o serviço através do site e se nunca aderiu ao MB NET, realize os seguintes passos num multibanco:

Passo 1 - Selecione opção MB NET

Passo 2 - Escolha a tecla “Gerar um utilizador de acesso ao site”

Passo 3 - Defina um Código Secreto

Passo 4 - Defina qual o montante diário máximo (mínimo é 5 € e o máximo é 40.000€)

Passo 5 - Para finalizar basta carregar em Confirmar

login no seu serviço MB NET. Aceda ao site e escolha entre as duas opções disponíveis para “Efetuar Pagamentos”:

» **Cartão Tradicional** – para pagar até quatro transações, com uma validade máxima de dois meses;

» **Cartão Multi** – número ilimitado de transações até ao montante máximo fixado, com validade que pode chegar a um ano. Mas apenas para um comerciante, logo, terá que emitir um cartão por cada comerciante a quem faça compras.

Assim que selecionar o tipo de cartão, identifique-se com as credenciais criadas no momento em que se registou no MB NET e o código de seis caracteres que escolheu para esse efeito, utilizando o teclado virtual para maior

segurança.

Após clicar em “Confirmar”, é direcionado para a página onde pode criar o cartão de crédito temporário associado à sua conta bancária. É só definir o valor máximo e inseri-lo no campo correspondente, antes de clicar em “Emitir Cartão”.

A operação vai gerar um cartão em tudo semelhante ao seu tradicional cartão de crédito, com número de cartão, data de validade e o código CVV2 ou CVC2 (o código de segurança de três algarismos habitualmente inscrito no verso dos cartões).

É esta a imagem que lhe aparece no monitor, com o valor máximo definido ao lado. Para efetuar o pagamento pretendido, basta selecionar e copiar os dados para os inserir no site onde fez a compra.

Importa ainda sublinhar que os dados de segurança podem não aparecer neste momento da operação. Isso acontece se, ao registar-se no serviço MB NET, optou por associar um telemóvel à sua conta. Nesse caso, recebe os dados de segurança por sms. ■

Poupar para ir de férias

Economia doméstica

€

Quando falamos em férias de verão, o orçamento torna-se um dos principais temas da conversa. Poupar para as férias não deve ser sinónimo de custos elevados ou um corte excessivo no orçamento familiar. Preparar tudo com antecedência pode fazer a diferença entre umas férias razoáveis e umas inesquecíveis.

E se começar a poupar para as próximas férias de uma forma simples e divertida? Aceita o desafio? Vamos começar a poupar!

Desafio – 52 semanas

Poupar 1378€ para as próximas férias é possível? Sim e é muito simples! Um ano tem 52 semanas e por cada semana poupa o valor correspondente a essa semana. Como? Na primeira semana poupa 1 euro, na segunda semana poupa 2 euros e assim consecutivamente até à 52ª semana. Sendo que, nesta última, colocará de lado 52€. Quando fizer as contas irá totalizar 1378 euros. Se forem duas pessoas a fazer um desafio, por exemplo um casal, a poupança resulta em 2756 euros. Pode também optar por fazer o desafio ao contrário, ou seja, na primeira semana coloca de parte 52 euros, na segunda semana 51 euros e, na última semana do ano, só terá de colocar 1 euro. Pode envolver também a restante família e os seus amigos. ■

Semana	Datas	Montante	Total	Semana	Datas	Montante	Total	Semana	Datas	Montante	Total	Semana	Datas	Montante	Total
1	1 Jan - 8 Jan	1€	1€	14	2 Abr - 8 Abr	14€	105€	27	2 Jul - 8 Jul	27€	378€	40	1 Out - 7 Out	40€	820€
2	9 Jan - 15 Jan	2€	3€	15	9 Abr - 15 Abr	15€	120€	28	9 Jul - 15 Jul	28€	405€	41	8 Out - 14 Out	41€	861€
3	16 Jan - 22 Jan	3€	6€	16	16 Abr - 22 Abr	16€	136€	29	16 Jul - 22 Jul	29€	435€	42	15 Out - 21 Out	42€	903€
4	23 Jan - 29 Jan	4€	10€	17	23 Abr - 29 Abr	17€	153€	30	23 Jul - 29 Jul	30€	465€	43	22 Out - 23 Out	43€	946€
5	30 Jan - 5 Fev	5€	15€	18	30 Abr - 6 Mai	18€	171€	31	30 Jul - 5 Ago	31€	496€	44	29 Out - 4 Nov	44€	990€
6	6 Fev - 12 Fev	6€	21€	19	7 Mai - 13 Mai	19€	190€	32	6 Ago - 12 Ago	32€	528€	45	5 Nov - 11 Nov	45€	1035€
7	13 Fev - 19 Fev	7€	28€	20	14 Mai - 20 Mai	20€	210€	33	13 Ago - 19 Ago	33€	561€	46	12 Nov - 18 Nov	46€	1081€
8	20 Fev - 26 Fev	8€	36€	21	21 Mai - 27 Mai	21€	231€	34	20 Ago - 26 Ago	34€	595€	47	19 Nov - 25 Nov	47€	1128€
9	27 Fev - 4 Mar	9€	45€	22	28 Mai - 3 Jun	22€	253€	35	27 Ago - 2 Set	35€	630€	48	26 Nov - 2 Dez	48€	1176€
10	5 Mar - 11 Mar	10€	55€	23	4 Jun - 10 Jun	23€	276€	36	3 Set - 9 Set	36€	666€	49	3 Dez - 9 Dez	49€	1225€
11	12 Mar - 18 Mar	11€	66€	24	11 Jun - 17 Jun	24€	300€	37	10 Set - 16 Set	37€	703€	50	10 Dez - 16 Dez	50€	1275€
12	19 Mar - 25 Mar	12€	78€	25	18 Jun - 24 Jun	25€	325€	38	17 Set - 23 Set	38€	741€	51	17 Dez - 23 Dez	51€	1326€
13	26 Mar - 1 Abr	3€	91€	26	25 Jun - 1 Jul	26€	351€	39	24 Set - 30 Set	39€	780€	52	24 Dez - 31 Dez	52€	1378€

À conversa com
Cátia Goarmon



"Gosto de cozinhar para os outros"

Brilhou no "Masterchef" da TVI e usa e abusa da gargalhada contagiante. Até na cozinha. Cátia Goarmon, 44 anos, recebeu-nos na sua casa, em Cascais, e partilhou alguns dos seus maiores segredos culinários. Mas não só.

Texto Nuno Pinto Martins



Perfil

Nome
Cátia Goarmon
Data de nascimento
1972
Naturalidade
Lisboa

Percursos
É casada e tem dois filhos rapazes, de 19 e 13 anos. Trabalhou em Marketing e Comunicação até ficar desempregada, altura em que concorreu ao "Masterchef", na TVI, em 2015. Desistiu a duas semanas do final, por causa de uma fratura no ombro. Apresenta o programa "Os Segredos da Tia Cátia", no canal 24Kitchen (cabo) e escreveu um livro com o mesmo nome. Assina semanalmente uma página de culinária no Jornal Atual.

Como nasceu a sua paixão pela culinária?

Desde miúda que era eu quem ficava responsável pela cozinha lá em casa. Sou a mais nova de quatro irmãos e dava-me muito prazer preparar as refeições para todos lá em casa. Hoje faço-o quase como terapia. Costumo dizer: não me ponham a limpar a casa, mas ponham-me 24 horas numa cozinha, que eu adoro (risos).

Que cheiros e sabores recorda da sua infância?

Do cheiro dos legumes de uma pequena horta que tínhamos, do café da cozinha e do jarro de Mazagram da minha mãe.

Qual é o segredo para se ter êxito na co-

zinha?

Acho que tem tudo a ver com paixão. Comportamento gera comportamento, se pusermos paixão naquilo que fazemos, também a receberemos de volta.

Qual é a sua receita que nunca falha e toda a gente elogia?

Elogiam muito o meu bolo de chocolate, que nunca fica igual. E o arroz de pato e o bacalhau verde com coentros e broa.

Gosta mais de comer ou de cozinhar para os outros?

Gosto mais de cozinhar para os outros. Mas adoro comer, como se pode ver pela minha figura (risos).



[...] se pusermos paixão naquilo que fazemos, também a receberemos de volta.

E é um bom garfo?

Sou, mas resisto imenso (risos).

É adepta de uma alimentação saudável ou nem por isso?

Tento fazer coisas mais leves no dia a dia. Por exemplo, a minha sopa não leva batata, leva quase nenhuma cenoura... A base é sempre muita cebola e alho francês, curgete, xuxu, um bocadinho de abóbora... E gosto de colocar verdes, ou agriões ou espinafres. Depois cozinho maioritariamente com azeite e também opto, habitualmente, por legumes salteados. Mas adoro ter um jantar cá em casa e fazer aqueles petiscos todos (risos).

Qual é o seu prato favorito?

Adoro saladas. Como de tudo cru, atum,

salmão... E adoro sushi.

E aquele prato que não come nem que lhe paguem?

Só se for com insetos ou assim (risos). Acho que tem a ver com a minha resiliência: mesmo quando não gostava de algo, obriguei-me a provar para perceber de que é que não gostava e o que podia modificar para passar a gostar.

Para que personalidades gostaria de cozinhar?

O nosso Presidente da República e o Papa Francisco. Sei que é muito óbvio, mas gostaria imenso. São duas pessoas muito genuínas.

Quem são os seus maiores críticos?

O meu marido [Francisco] e os meus filhos. Levo-os muito a sério. O Manuel (19 anos) e o António (13) são o oposto um do outro, dificilmente consigo satisfazê-los com o mesmo prato. O primeiro gosta de picante, o segundo menos e chego a fazer a mesma receita com temperos diferentes. Dá-me um prazer enorme.

Definiu-se numa entrevista como coerente, explosiva e bem disposta. Ferve em pouca água?

Sim. Mas de uma forma, hoje em dia, mais conscienciosa. Fervo em pouca água, mas agora mais aromatizada (gargalhada).

A quem é que sai?

Ao meu pai, que morreu quando eu tinha

18 anos. É engraçado, porque sou a filha que teve menos contacto com ele mas sou a mais parecida.

Qual foi a maior lição que aprendeu com o seu pai?

Ele dizia-me sempre: "quando alguém for mal educado contigo, redobra a educação. E quando foram antipáticos contigo, redobra a simpatia". Hoje faço isto quase de forma mecânica. Mas também sei ser terrível (risos).

Trabalhou muitos anos como gestora comercial, depois ficou desempregada durante nove meses. Como deu a volta?

Sou daquelas pessoas que inventa coisas para fazer e comecei a disparar para todos os lados: fiz bijutaria, biscoitos, doces, caixas de especiarias para gin... E fui ao casting do "Masterchef".

Acabou por desistir do programa da TVI por causa de uma lesão no ombro. Hoje apresenta o formato "Os Segredos da Tia Cátia" no canal 24Kitchen. Há males que vêm por bem?

Acredito que há coisas menos boas que vêm por bem. Se tivesse ganho, como poderia ter acontecido, não estaria aqui. Provavelmente, estaria a trabalhar fechada numa cozinha, que é algo que não me vejo a fazer porque gosto muito de comunicar, de falar com as pessoas. ■

Curiosidade

Adora fazer costura e trabalhos em pratos nos tempos livres.

ATUAL

VERÃO ONLINE

A PARTIR DE
15 DE JULHO
NO NOSSO WEBSITE
E FACEBOOK!

NÃO PERCA

OFERTAS | PASSATEMPOS | PRÉMIOS | JOGOS | TRUQUES E DICAS



**LANCHEIRA
DE VERÃO**

**CRUZADAS
DO DIA**



**SAIR PARA
COMER**

Siga-nos no facebook **@informacaoatual** e no nosso website **www.jornalatual.pt**

Sair para comer

Com sabor a mar



Chegou o verão e com ele o calor, nada melhor que poder conjugar o cheiro a maresia com a boa gastronomia que o nosso país oferece. Vamos viajar de norte a sul com várias sugestões para passar bons momentos em família.



Quer seja para um almoço leve, para uns petiscos ao final da tarde ou então para um bom jantar com os amigos, aqui ficam algumas sugestões do Jornal Atual de locais à beira-mar que vão proporcionar bons momentos de prazer.

Siga a nossa sugestão de norte a sul.

» Restaurante Camelo da Apúlia

A Praia da Apúlia serve de cenário para um espaço que mantém todas as características da casa mãe, mas agora voltadas para os “mares” da nossa costa. A carta é inspirada nos sabores da cozinha minhota onde imperam os peixes que podem ser grelhados, no forno, ao sal ou em arroz, e se juntam ainda sugestões como o marisco e igualmente a carne.

Praia da Apúlia Esposende

T: 253 987 600 Preço Médio: 25€

» Restaurante Novo Molhe

Situado numa das zonas mais carismáticas da cidade do Porto, a Foz, o Restaurante Novo Molhe faz parte integrante do tão reconhecido Restaurante do Molhe. Um espaço cujo conceito resulta de uma fusão gastronómica entre o sushi, as tapas e a gelataria artesanal num local onde é possível desfrutar de uma vista de cortar a respiração enquanto se saboreia a refeição.

Praia do Molhe – Porto

T: 220 123 386 Preço Médio: 20€

» Restaurante Zizi

O Restaurante Zizi é um local de referência em Vila Nova de Gaia, quer pela qualidade da sua cozinha como pela localização privilegiada, na comunidade piscatória da Aguda. No interior ou na esplanada que fica mesmo em cima do areal, à mesa poderá deliciar-se com

peixe e marisco fresco. Entre as especialidades está o arroz de robalo, filetes de pescada com arroz de tomate e espetadas de tamboril com camarão tigre.

Praia da Aguda

T: 227620728 Preço Médio: 25€

» Restaurante Nau dos Corvos

Como pano de fundo o arquipélago das Berlengas, o Restaurante Nau dos Corvos deve o seu nome a uma rocha com forma de nau que é frequentada normalmente por estas aves marinhas.

Espaço de fusão onde a cozinha e sabores tradicionais se fundem com os quatro cantos do mundo, apresenta-se uma cozinha gourmet, com destaque para os peixes e marisco.

Cabo do Carvoeiro, Peniche

T: 262 783 168 Preço Médio: 30€

» Praia Caffé

Junto à Praia da Torre e com vista privilegiada para o mar e para o Forte do Bugio, o Praia Caffé define-se com um espaço “trendy & cool”. Com um ambiente moderno e requintado proporcionado pela varanda suspensa sobre a areia e pelo seu espaço interior, encontramos aqui o local indicado para saborear as especialidades da casa que vão para o pescado mas também para sugestões de carne.

Passeio Marítimo da Praia da Torre, Oeiras

T: 214418230 Preço Médio: 25€

» Borda d’Água

Em plena Praia da Morena, o Borda d’Água apresenta-se como um bar de praia único pelas suas características muito próprias. A ementa é constituída por entradas do mar frias e quentes, peixe do dia grelhado, marisco, bifos, picanha, feijoadas à brasileira, saladas e sanduíches, sem esquecer vários tipos de sangria e

cocktails e as sobremesas: crepes doces, taças de gelado e fruta.

Praia Morena, Costa de Caparica

T: 212975213 Preço Médio: 25€

» Comporta Café

Implantado no areal da praia da Comporta, na Península de Troia, o Comporta Café oferece um ambiente familiar e descontraído, com um serviço exemplar e uma excelente escolha musical. Propõe não só a cozinha tradicional portuguesa - servindo-se do melhor que a região oferece - como pratos inspirados nas melhores cozinhas internacionais.

Praia da Comporta, Grândola

T: 265497652 Preço Médio: 30€

» Restaurante Arte & Sal

Com uma vista espetacular sobre a Costa Vicentina, o Arte & Sal é o restaurante ideal para uma refeição deliciosa e descontraída. A ementa assenta sobretudo no peixe fresco como sargos, robalos ou douradas e a acompanhar algumas preciosidades da melhor tradição alentejana, as migas de espigos ou de brócolos, xerém de berbigão e açorda de ovas.

Praia de Morgavel- S. Torpes, Sines

T: 269869125 Preço Médio: 20€

» Restaurante Sem Espinhas

Com origem numa barraquinha de praia no areal da Praia do Cabeço, o Restaurante sem Espinhas ganhou prestígio, evoluiu e especializou-se nos melhores sabores da cozinha mediterrânica e de fusão. Pratos típicos da tradição algarvia são as propostas fazendo parte do menu a açorda de bacalhau e gambas “na carcaça”, a cataplana de peixe e amêijoas ou o arroz de lingueirão.

Praia do Cabeço, Castro Marim

T: 281956026 Preço Médio: 20€ ■

Vamos ao sunset?

As sunset parties são festas que acontecem com o pôr do sol no horizonte, uma moda que em Portugal já marca uma tendência nesta altura do ano. Podem ser temáticas, realizadas em terraços com vista para a cidade ou então em esplanadas à beira-mar, a animação está garantida. Deixamos aqui algumas sugestões dos sunset beach parties cujo conceito consiste num ambiente bem descontraído, com boa música, e uma bebida na mão para poder usufruir de um final de dia perfeito.



Na Zona Norte vai decorrer, no dia 30, o Sunset Party da Dance4U na Piscina das Marés, em Leça da Palmeira, espaço classificado como Monumento Nacional.

No dia 06 de agosto temos dois sunsets. Vila do Conde recebe o “Nossa... Que Sunset” no Forte de S. João, um evento com os melhores artistas nacionais como Pedro Tabuada; The End; Meninos do Rio; Chinelos Com Vida; Los Bravos e Kid Vynnie.

Continuamos pela costa até Espinho. Ritmos brasileiros, latinos e africanos são a sugestão para o Baía Sunset Party, no Praia Golfe Hotel. O terraço do Ocean Lounge do PraiaGolfe Hotel é o sítio perfeito para a festa que vai contar com a presença dos DJs Miguel Barros, Pé de Samba e DJ Dipa.

Viajamos até Cascais, e no próximo domingo a música africana faz parte do cardápio do Dacing Sunset AfroLatin Party no Sunset Beach Club Bafureira, na freguesia de S. Pedro do Estoril. Festa com Bachata, Semba, Salsa e Kizomba.

Rumamos ao Algarve, local idílico para este tipo de festas e que se enche de gente bonita todos os anos. A praia da Falésia, é o ponto de encontro deste verão para os sunsets temáticos. Todas as quartas feiras temos o Apache Sunset Party, às sextas o Buddha Color Sunset e aos domingos o Super Bock Super Sets. O local escolhido para a realização dos eventos é o NoSoloÁgua de Vilamoura.

Cansado? Ainda não porque Portimão vai receber, no dia 13 de agosto, o Infinity Sunset by Pete Tha Zouk, no NoSoloÁgua da Marina de Portimão. ■

Dicas úteis

O Atual recomenda

- » Para limpar uma chaleira elétrica cheia de calcário, basta ferver uma mistura com uma parte de vinagre branco e outra de água, despejando a mistura no final.
- » Se colocar sal a mais num cozinhado, junte-lhe uma batata descascada pois ajudará a absorver o sal em excesso.
- » Quando cozer ovos, junte-lhes uma pitada de sal, desta forma evitará que rachem durante a cozedura.
- » Para manter as bolachas frescas e crocantes por mais tempo, coloque-as num frasco com um pouco de papel de cozinha amarrado no fundo e feche o recipiente.
- » Não misture as bananas com outras frutas: coloque as bananas num recipiente distinto. As bananas libertam gases que fazem com outras frutas, incluindo outras bananas, amadureçam muito rapidamente. Se manter as bananas separadas das outras frutas então elas durarão mais tempo frescas.

TEMPO DE REAPROVEITAR

É TEMPO CÁ DOS NOSSOS.



Se estiver a cozinhar e a carne ou peixe se desfizerem, pode aproveitar para fazer canelones, tortas, croquetes ou ovos recheados. Também pode adicionar a saladas, omeletes, sopas.

24KITCHEN Os Segredos da Tia Cátia

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



30 minutos
4 pessoas

LEMON CURD COM GIN



PREPARAÇÃO

1. Coloque um tacho ao lume com o açúcar, o sumo, a raspa dos limões e a manteiga. Deixe levantar fervura.
2. Parta os ovos para uma tigela e bata bem com uma vara de arames.
3. Aos poucos e enquanto bate, junte em fio, a calda quente para temperar os ovos.
4. Coloque de volta ao tacho, os ovos com a calda e deixe cozinhar em lume brando sem parar de mexer até engrossar.
5. Acrescente o gin e deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre.
6. Deixe arrefecer e divida em copos pequenos de shots.

Tia Cátia

INGREDIENTES

- ☐ Sumo de 3 limões (Programa Origens)
- ☐ Raspa de 3 limões (Programa Origens)
- ☐ 300 gramas de Açúcar (Fazenda)
- ☐ 60 gramas de Manteiga (Terra de Sabores)
- ☐ 3 Ovos (Ovos do Monte)
- ☐ 20 ml de gin (On Off)



Veja todas as semanas as receitas no nosso website!

www.jornalatual.pt

Intermarché
JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

TEMPO DE APROVEITAR

PREÇOS IMPERDÍVEIS

POUPE 30%

6,24€/unid.
4,35€/unid.

ÓLEO ALIMENTAR FULA
3L - 1,45€/L

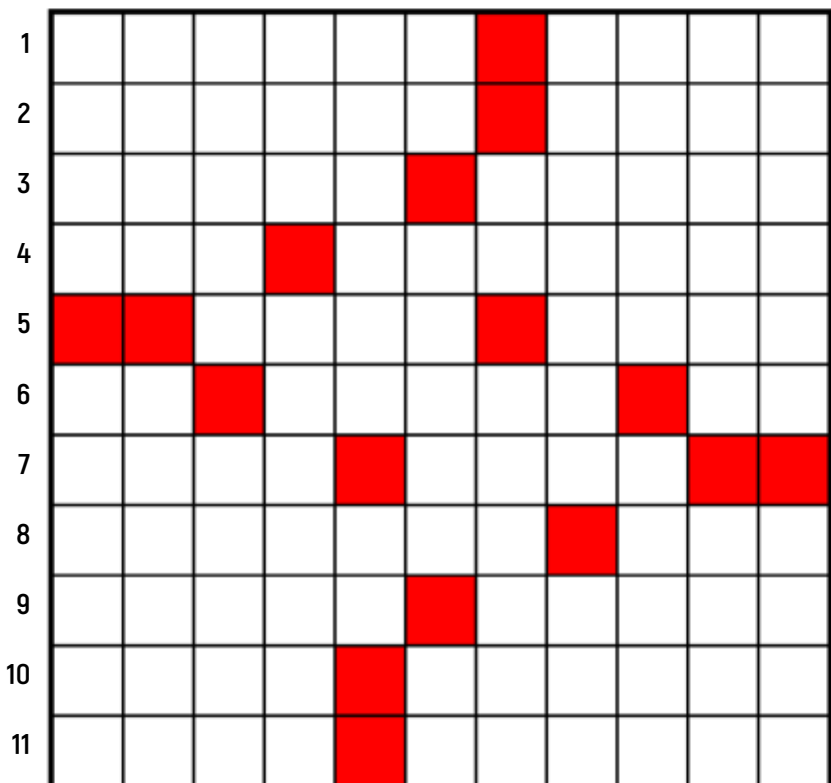
Preço válido de 28 a 31 de julho, apenas nas lojas aderentes, salvo rutura de stock. *Preço aconselhado. Venda limitada às quantidades a fixar com cada loja aderente. Saiba mais em www.intermarche.pt

WWW.INTERMARCHE.PT

SIGA-NOS /IntermarchePortugal /Intermarchept

PALAVRAS CRUZADAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Por: Paulo Freixinho

HORIZONTAIS: 1 - Período de repouso concedido pelas entidades patronais aos seus empregados, todos os anos. Capaz. 2 - Dá atenção a. Fiel. 3 - Obra de malha com desenhos. Doutor da Igreja. 4 - Reza. Tranquilo. 5 - Descaramento (fam.). Estalido de vidro (onom.). 6 - Antes de Cristo (abrev.). Missiva. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de ovo. 7 - A parte superior das árvores. Cria. 8 - Sobressaltar. Latim (abrev.). 9 - Bolo de farinha entremeado de carne, peixe, fruta ou compota. Cadeirão estofado. 10 - Dólmén. Da Galiza. 11 - Ratar. Aplanar.

VERBAIS: 1 - Perspiciência [fig.]. Respeitar. 2 - As regiões superiores da atmosfera. Povoador. 3 - Relativo aos rins. Porção de um todo. 4 - Indicativo [abrev.]. Carregar. 5 - Ajusta uma coisa à outra. Símbolo de miliampere. 6 - Partícula apassivante. Ampla. Gállo [s.q.]. 7 - Parte mais larga e carnuda da perna das reses. Referente às termas. 8 - Amamentar. Naquele lugar. 9 - Requerer. Cadeia de montanhas do Sul da Europa Central. 10 - Seródio. Planta criptogâmica aquática. 11 - Que tem óleo. Texto ou conteúdo de um escrito.

A	I	S	T	S	O	C	T	S	S	É	S
A	E	N	L	A	T	S	R	G	S	C	A
S	L	T	S	A	Ç	A	R	B	O	C	Á
S	N	S	N	T	T	T	R	O	E	E	Q
A	A	E	E	O	I	S	G	E	X	S	R
G	O	T	G	E	A	N	E	Ó	Á	N	P
N	P	A	A	Q	U	Á	T	I	C	O	S
A	Ê	Ê	V	P	S	I	A	O	A	I	O
O	S	É	L	L	C	S	I	S	U	S	C
A	É	R	E	O	S	A	L	O	S	R	P
G	O	S	S	A	R	L	E	U	G	R	O
S	Ç	I	S	A	L	I	O	O	R	T	R

SOPA DE LETRAS

**PATAS
RAÇAS
SELVAGENS
TOURO
ASSAS
INSTINTO
GUELRAS
PÊLO
EXÓTICOS
AQUÁTICOS
COBRA
AÉREOS**

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

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

SUDOKU

**NÍVEL
INTERMÉDIO**



VAMOS JOGAR?

PALAVRAS CRUZADAS

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



Por: Paulo Freixinho



HORIZONTALS:

1- Peça usada para tapar um recipiente. 4- Segunda sílaba da palavra REMADOR. 6- Abreviatura de antes do meio-dia. 7- Sinônimo de OFERECER. 8- Calor muito forte [será que os teus pais sabem esta?]. 11- Sinônimo de UTILIZAR. 12- A carta de jogar mais valiosa. 13- Animal carnívoro que vive na floresta em alcateia [alcateia é o nome que se dá a um bando destes animais].

VERTICAIS:

1- Pau fino e comprido usado para jogar bilhar. 2- Mulher que, na sua casa, cuida de crianças. 3- Sinônimo de NAÇÃO ou PÁTRIA. 4- Antônimo de bem. 5- Utensílio agrícola que serve para lavrar a terra. 7- Sinônimo de RIJO. 9- Sinônimo de DESPIDOS. 10- Substância branca utilizada para cair as paredes.

PARA RIR

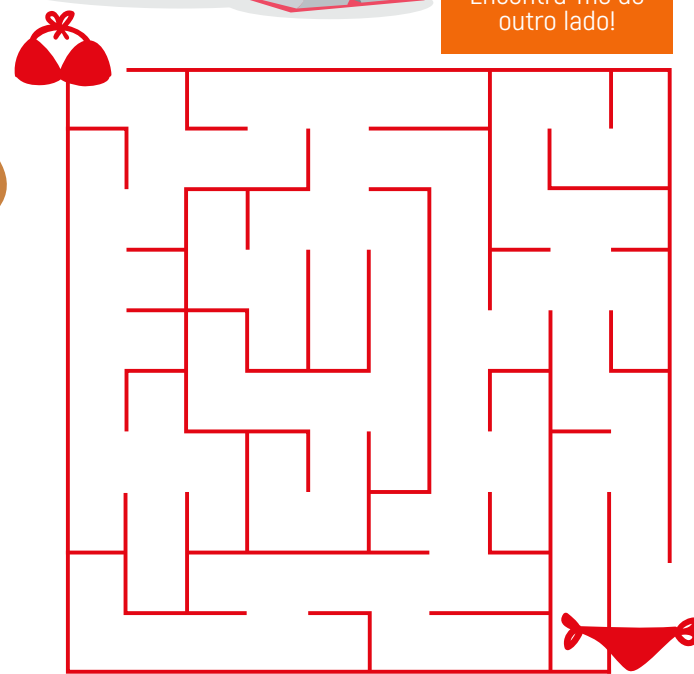
Uma anedota para
contares aos teus
amigos!

Na aula de português, a professora pergunta ao Joãozinho:
- Se eu digo fui bonita, é passado. Se digo sou bonita o que é, Joãozinho?
Responde o Joãozinho:
- ... mentira!



LABIRINTO

Encontra-me do
outro lado!



SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1 - Férias. Apto. 2 - Atende. Leal. 3 - Renda. Padre. 4 - Ora. Plácido. 5 - Lata. Tris. 6 - AC. Carta. Oo. 7 - Copa. Gera. 8 - Alarmar. Lat. 9 - Torta. Maple. 10 - Anta. Galeão. 11 - Roer. Alisar.

VERTICAIS: 1 - Faro. Acatar. 2 - Éter. Colono. 3 - Renal. Parte. 4 - Ind. Acatar. 5 - Adapta. Ma. 6 - Se. Larga. Ga. 7 - Pá. Termal. 8 - Alactar. Ali. 9 - Pedir. Alpes. 10 - Tardio. Alga. 11 - Oleoso. Teor.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- TAMPA. 4- MA. 6- AM. 7- DAR. 8- CANÍCULA.
11- USAR. 12- ÁS. 13- LOBO.

VERTICAIS: 1- TACO. 2- AMA. 3- PAÍS. 4- MAL. 5- ARADO. 7- DURO. 9- NUS. 10- CAL.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Cobra; Raça; Aquáticos; Aéreos; Guelras. |
VERTICAIS: Selvagens. | DIAGONAIS: Instinto; Touro; Pêlo; Pa-
tas; Exóticos; Assas.

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

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

O que será, que será,
que cresce na cabeça,
e quanto maior é, menos
cabelos tem?

A careca!


HORÓSCOPO

24 a 30 julho




Margarida Fernandes

www.tarologamargaridafernandes.com




De 21/03 a 21/04 | **CARNEIRO**

Inicia uma semana instável numa relação. Poderá manter encontros secretos e não assumir os compromissos. Financeiramente aproveite para investir em algo que lhe dê prazer. Cuidado com os órgãos duplos.




De 21/04 a 20/05

Estará em lutas constantes consigo próprio. Tem de colocar os pontos nos "is". Terá as suas ideias válidas e respostas que há muito aguarda. Financeiramente conte com desonestidades. Sujeito a tonturas.




De 21/05 a 20/06 | **GÊMEOS**

Não terá problemas acrescidos, nem uma relação correrá riscos. Estará protegido no amor e até poderá receber boas notícias. Financeiramente conte com uma despesa inesperada. Controle a tensão arterial.




De 21/06 a 22/07

Poderão surgir acontecimentos que o apanhem desprevenido. Deve dizer "basta", quando se sentir encurralado perante atitudes dos outros. Financeiramente acabe com despesas do passado. Reforce as suas defesas.




De 23/07 a 22/08 | **LEÃO**

Tenha cautela com as suas ações, pois poderão ser motivos de desconfiança por parte do seu parceiro. Surgirão alterações à "última da hora". Esteja preparado para assumir novas funções. Beba mais água.




De 23/08 a 22/09

Estará determinado em por términos numa união. Surgirão conflitos que o deixarão baralhado e instável. Semana muito protegida. Conterá com ajudas, parcerias e uniões felizes. Desgaste físico e psicológico.




De 23/09 a 22/10 | **BALANÇA**

Estará liberto e disposto a abrir o seu coração. O amor falará mais alto em todas as situações. Andará instável. Confie em si e nas suas capacidades. Financeiramente terá gastos. Instabilidade energética.




De 23/10 a 21/11

Inicia a semana muito desanimado com a vida e confuso. A sua cabeça andarà num turbilhão. O Tarot apela que estabilize as suas ideias e coração. Adote uma postura mais firme, no trabalho. Especial cuidado com rins.




De 22/11 a 21/12 | **SAGITÁRIO**

Esta semana tudo mudará, pois a sua instabilidade, pensamentos negativos e dúvidas poderão dificultar o desenrolar de relacionamentos. Conseguirá fazer face a um novo projeto e será valorizado. Faça análises de rotina.




De 22/12 a 21/01

Manterá segredos numa relação. No entanto, não assumirá compromissos. Nada será sério ou estável, esta semana. Semana sem desenvolvimentos. Financeiramente terá dificuldades nos recebimentos. Cuidado com os pés.



De 22/01 a 19/02 | **AQUÁRIO**

Conte com imprevistos e monotonia na sua vida sentimental. Estará muito virado para si mesmo. Quererão prejudicá-lo e aproveitar-se de si. Financeiramente terá um ganho extra. Especial cuidado com a cervical.



De 20/02 a 20/03

A semana inicia com tristeza. No entanto, estará munido de forças e irá contrariar esta tendência. Conseguirá ver o positivo, no negativo. Financeiramente terá recebimentos vindos do estrangeiro. Esteja atento a sintomas.

BRAGA

FESTIVAIS + TEATRO + DANÇA
Festival Internacional Vaudeville
Rendez-Vous ■ 26 a 29 julho
www.teatrodadidascalia.com

CONCERTOS

Rodellus '17 ■ 27, 28 e 29 Julho
www.bol.pt



PORTO

CONCERTOS
Expensive Soul ■ 26 a 27 julho
22h30 ■ Leça da Palmeira

GASTRONOMIA
Sunset Wine Party ■ 27 a 28 julho
19h00 ■ The Yeatman Porto
www.eventos.theyeatman.com

NATUREZA + BEM ESTAR

Aula de yoga na praia ■ 28 julho
SoHam ■ Praia De Matosinhos
916007600

FESTIVAIS

DOGGA'live - 1º Festival Canino
29 a 30 julho ■ 1€ - 2€
913 068 536

AVEIRO

FORMAÇÃO + GASTRONOMIA
Workshop "Refeições & Snacks de Praia" por Aurea Neves ■ 28 julho ■ Dacasca Bar, Ovar ■ 25€
receitasdeseducacao@gmail.com

GASTRONOMIA

Especial Bolo do Caco - Hamburger e Kebab ■ 29 a 30 julho
Atrium ■ 5€ ■ 234 348 489

NATUREZA+ BEM + ESTAR

Mergulho ou Picnic na Ilha?
30 julho ■ 15€ ■ Praia da Costa Nova Lancha
praiadacostanova@gmail.com

LISBOA

FESTIVAIS + DANÇAS
Forró de Lisboa 2017
27 a 30 julho ■ Teatro da Comuna
www.forrodelisboa.pt

GASTRONOMIA

Churrasco na Cantina
27 julho ■ 30€ c/ bebidas incluídas
Hotel da Estrela ■ 211 900 100

CONCERTOS

Música ao Vivo - Mesa para 2
27 a 28 julho ■ Hard Rock Cafe
Lisboa ■ 213 245 280

TRADIÇÃO

Festa da Sardinha 2017 - São Domingos de Rana ■ 28 a 30 julho
DNA Cascais Comércio
21 468 01 85



BEM ESTAR

Visita comentada ao esplêndido Palácio Foz ■ 29 julho ■ Palácio Foz (Lisboa) ■ 5€ ■ 45 min
www.LxSecretPlaces.com.

PORTALEGRE

PASSEIOS
Passeio Botânico Sensorial ■ 29 julho ■ Avis (cidade)
turismo@cm-avis.pt

CONCERTOS

Castizo & De La Motta ■ 29 a 30 julho ■ Pátio da Casa Café Concerto ■ 967 467 645

BEJA

TRADIÇÃO + MERCADOS + FEIRAS
Feira Anual/Feira do Enchido e do Presunto ■ 28 a 30 julho ■ Vila Nova de São Bento, Serpa

NATUREZA + BEM ESTAR
Caminhada ao pôr do Sol_ Dia Mundial da Conservação da Natureza ■ 29 a 30 julho ■ Serpa Lovers
284 544 707

FARO

TEATRO + DANÇA + INFANTIL
Teatro de Fantoches ■ 28 julho
2€ ■ Até à Lua, Lagos 282 762 209

CONCERTOS

Resistência no Festival Al-Buhera
28 julho ■ Albufeira

HMB no Festival Al-Buhera
30 julho ■ Albufeira

DESTAQUES TV


MOM T3
segunda a sexta às 23h00 na FOX Comedy HD

Uma comédia que aborda de uma maneira irreverente e extravagante o sentido do verdadeiro e disfuncional amor familiar. Christy, mãe solteira que, recentemente, conseguiu ficar sóbria, luta para criar os seus dois filhos num mundo repleto de tentações e recaídas.

INTERNATIONAL CHAMPIONS CUP 2017

18 a 30 de julho nos Canais Sport TV

Um cartaz de luxo, que inclui equipas como Barcelona, Real Madrid, Chelsea, Manchester City, Roma ou Juventus, vai proporcionar grandes jogos no International Champions Cup 2017.



MEDICI – MASTERS OF FLORENCE

RTP1

A família Medici tornou-se uma das mais poderosas da sua época, determinando o destino da economia e promovendo a revolução cultural, mas pelo caminho colecionou vários inimigos. Uma série histórica que nos remete para o séc. XV em Florença e para a história da dinastia Medici. Com participação de Dustin Hoffman e Richard Madden, como protagonistas.

OFERTA DO 2º PAR

Para si ou para
quem quiser.



Ligue Já!

252 059 804

Óculos
Progressivos
C/ anti-reflexo

249€

Lentes orgânicas 1,5 +/- 3D ESF. e 2D de CIL.
Inclui armação à escolha das colecções exclusivas.
(+1000 modelos).

Campanha válida até 31 de Julho.



ÁGUEDA | AVEIRO | ARRIFANA | BARCELOS | BRAGA | CALDAS DA RAINHA
CAXINAS | CHAVES | COIMBRA | ESPINHO | FAFE | FELGUEIRAS | GONDOMAR
GUARDA | LAMEGO | LEIRIA | MATOSINHOS | PAÇOS DE FERREIRA | PENAFIEL
PORTO | SANTO | TIRSO | SEIXAL | TORRE DE MONCORVO | TORRES VEDRAS
VALONGO | VIANA DO CASTELO | VILA NOVA DE GAIA | VILA REAL | VISEU



OptiCenter®