

**TEMPO
DE
APROVEITAR**

IMPERDÍVEIS

Intermarchê

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

WWW.INTERMARCHE.PT

SIGA-NOS @IntermarchePortugal f/Intermarccept

Nacional

#8 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 13 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



**SOS
ESTRIAS**
Pág. 6



**ATUM COM NATAS
E COENTROS**
Pág. 11

**António
Sala**

"A minha história de
vida" com o senhor
da rádio



**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



Na província de Sichuan, na China, uma brigada de resgate salvou um cão de afogamento. Os deslizamentos de terra na região provocaram o desaparecimento de cerca de 90 pessoas.

Dia Mundial do Rock

13 de julho

“O ROCK AND ROLL É CAFÉ INSTANTÂNEO.”
BOB GELDOF

Graças ao festival Live Aid, organizado por Bob Geldof e Midge Ure a 13 de julho de 1985, este dia é celebrado por todo o mundo. O evento que foi dividido por concertos em Londres, Filadélfia, Sidney, Moscovo e Japão foi transmitido para cerca de 1,5 biliões de pessoas no mundo.

Neste dia realizam-se vários concertos com entrada livre, exposições e mercados dentro da temática e festas com programas especiais.

Sugestões

- » Ouvir os três discos de rock preferidos
- » Fazer uma maratona de música rock no YouTube ou no Spotify
- » Ver um documentário ou filme sobre música ou uma banda de rock

O nosso aplauso

Aos pais do “Super-T”



David Santos e Susana Guimarães doaram 150 mil euros, dinheiro angariado para tentar curar o cancro raro do filho Tiago “Super-T”, ao Instituto de Investigação e Inovação em Saúde (i3S) da Universidade do Porto para que outras crianças possam ter a oportunidade que o Tiaguinho não teve.



NACIONAL

SEGURANÇA

ASAE APREENDE LEITE CRU COM ÁGUA OXIGENADA PARA FABRICO DE QUEIJO

A ASAE realizou ações de fiscalização junto de várias explorações pecuárias e as análises ao leite revelaram a adição de água oxigenada, que, pela temperatura medida, estava a ser utilizada para ocultar a má qualidade higiénica do leite em vez da utilização de refrigeração.

DESPORTO

DANIIL MEDVEDEV MULTADO POR CONDUTA INCORRETA

O tenista russo Daniil Medvedev foi multado em 14.500 dólares (cerca de 12.700 euros) por ter atirado moedas na direção da cadeira da árbitra portuguesa Mariana Alves após ter sido eliminado em Wimbledon.

CULTURA

LISBOA É DAS CIDADES EUROPEIAS COM MAIS “DINAMISMO CULTURAL”

A capital surge em destaque no novo “Observatório das Cidades Culturais e Criativas”, ferramenta apresentada pela Comissão Europeia, que elege a Lisboa como a cidade europeia da sua dimensão com mais “dinamismo cultural”.

MUNDO

AMBIENTE

FRANÇA ANUNCIA FIM DE CARROS A GASOLINA E GASÓLEO ATÉ 2040

O novo ministro do Ambiente anunciou um plano para proibir todos os veículos movidos a gasolina ou a gasóleo até ao ano de 2040.

A decisão faz parte de um conjunto de medidas propostas para tornar o país neutro em emissões de gases com efeito de estufa.

ANIMAIS

TARTARUGAS DA GRANDE BARREIRA DE CORAL TÊM INSETICIDAS NO SANGUE

Vestígios de medicamentos e inseticidas foram encontrados no sangue de tartarugas-verdes da Grande Barreira de Coral, na Austrália. Algumas destas substâncias podem afetar as tartarugas, em particular o funcionamento do seu fígado.



CIÊNCIA

INVESTIGADORES DO PORTO DESCOBREM PLANETAS GIGANTES FORA DO SISTEMA SOLAR

Cientistas do polo do Porto do Instituto de Astrofísica e Ciências do Espaço (IA) encontraram evidências que demonstram a existência de dois planetas gigantes fora do sistema solar.



Siga-nos no Facebook!
@informacaoatual

TECNOLOGIA

NOKIA E XIAOMI VÃO PASSAR A SER PARCEIRAS

As duas grandes empresas tecnológicas chegaram a acordo e decidiram juntar esforços através de uma cooperação empresarial e da partilha de patentes entre si. Desta forma ambas podem ter acesso a licenças registadas por qualquer uma delas em determinados setores.

ECONOMIA

CHINA COMPROU MAIS DE 60% DE TODO O PETRÓLEO ANGOLANO

A China comprou 62,7% de todo o petróleo bruto angolano exportado diretamente pela Sociedade Nacional de Combustíveis de Angola (Sonangol) em 2016. A Sonangol comercializou diretamente 203.861.738 barris de petróleo bruto.

CIÊNCIA

CIENTISTAS DO CERN DESCOBREM NOVA PARTÍCULA SUBATÓMICA

Os cientistas do acelerador de partículas europeu, localizado na fronteira entre a França e a Suíça, descobriram uma nova partícula mais pequena que um átomo, que já tinha sido concebida em teoria mas nunca registada.

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 30/06/2017 A 15/07/2017.

Churrascos perfeitos!

Verão à mesa

Prepare a grelha, desvendamos os segredos para o churrasco ideal.



Sabia que um bom churrasco começa com 12 horas de antecedência? Pois é, todos os pormenores contam: o corte, o tempero e até o aquecimento da grelha. Com passos simples vamos ensiná-lo a deixar os seus convidados com 'carne' na boca.

Utensílios

Barbecue/Fogareiro ou Churrasqueira c/grelha
Tábua comprida de madeira
Faca bem afiada
Pinça/pega
Espátula
Espeto para carvão
Copos/pratos/talheres






Como preparar

Quantidade de carne: em média calcula-se cerca de 600g por adulto e 150g a 200g por criança (crianças até aos 7 anos). Se a carne tiver osso, como costeletas, pense em mais gramas por pessoa.

Qualidade da carne: evite carne congelada. Compre carne fresca, com um tom vermelho-vivo e uma camada de gordura (máximo, um dedo de espessura)

Temperos: depende muito do tipo de carne que escolher mas o tempero principal é o sal. Prefira o sal iodado para que não faça tão mal à sua saúde. O alho; os cítricos; as especiarias; a pimenta; o vinho; a cebola e ervas aromáticas são outros condimentos que pode usar.

Sugestões:

Carnes			
Alecrim	●	●	●
Oregãos	●	●	●
Tomilho	●	●	●
Salsa	●	●	●
Coentros		●	●
Hortelã			●
Cebolinho	●		
Peixes			

Na brasa: também depende do tipo de carne e da espessura mas geralmente, para postas ou bifês, o tempo aproximado é de 7 minutos. A grelha deve estar posicionada a 15 centímetros de distância da brasa. Se for assar a carne inteira o tempo aproximado é de 40 minutos deverá estar a uma distância de 40cm da brasa.

Dica

Para garantir que em 5 minutos a carne fica temperada, basta que a deixe sobre sal num prato próximo à churrasqueira. O calor do fogo ajuda na absorção.

Atenção

Se as labaredas estiverem descontroladas não atire água senão a churrasqueira perde o calor.

Deixe a carne na grelha até surgir o sangue no topo, quando isso acontecer vire a carne. Deixe aparecer do outro lado e já está pronto.

A carne só deve ser colocada quando o carvão estiver em brasa, sem labaredas.

Dica

Nunca use toda a extensão da churrasqueira, vai precisar de espaços com diferentes temperaturas para assar diferentes tipos de carne.

Acompanhamento: pode acompanhar a carne com salada, molhos frescos como maionese e vinagrete, e algumas frutas como abacaxi, laranja, maçã.



Acompanhamento: pode acompanhar a carne com salada, molhos frescos como maionese e vinagrete, e algumas frutas como abacaxi, laranja, maçã.

E para os vegetarianos? Legumes na brasa como a abóbora, tomate, pimentos, berinjela, fazem sempre sucesso! ■

Faça você mesmo

A roupa dos mais novos anda sempre espalhada por todo o lado. No chão; ao fundo da cama embrulhada entre os lençóis; ou em cima de cadeiras. O ideal seria ter uma peça de mobiliário onde a roupa pudesse estar toda agrupada, sem engelhar, e que fosse o membro mais novo da família a colocá-la. Melhor e mais original seria construí-lo. Aceite a nossa proposta, vamos montar um cabide?



Material

- » 4 tábuas de 42 mm de largura x 19 mm de espessura x 1,2 m
- » 1 pino de 25 mm de diâmetro x 1,2 m de comprimento
- » Serrote
- » berbequim
- » Broca de pá de 25 mm
- » Pintura
- » Pincel
- » Lápis

Passos

1. Apare as extremidades das 4 peças de madeira num ângulo de 15 graus com um serrote (isso vai torná-los inclinados, dando-lhe a forma teepee*).
2. Coloque dois pedaços de madeira e cruze-os na parte superior, criando a forma do teepee. Use o lápis, marque onde as madeiras se sobrepõem.
3. Encontre o centro do espaço sobreposto e marque com um lápis. faça um buraco pequeno, em seguida, use a broca para perfurar um buraco de 25 mm onde a cavilha vai passar.
4. Repita este passo nos 4 pedaços de madeira.
5. Pinte as suas peças de madeira em duas de mão de tinta.
6. Uma vez seco, coloque o cabide ao alto unindo as duas tábuas de madeira em cada extremidade e atravessando o pino de madeira pelos buracos.

* Um teepee é uma tenda em forma de cone, tradicionalmente feita de peles de animais sobre postes de madeira. Historicamente, o teepee era usado pelos povos indígenas na América do Norte, bem como no norte da Europa e da Ásia.

Feng Shui

Saúde e bem estar



Se chega a casa cansado e sente que o seu estado piora depois de abrir a porta, então o Feng Shui é a resposta ideal para si.



Esta arte milenar chinesa estuda a influência do espaço no nosso bem-estar e a forma como o local onde vivemos e trabalhamos se reflete no modo como nos sentimos.

O seu princípio único tem como base as duas forças antagónicas do céu e da terra: o yin e yang. Após uma análise de como a energia flui entre os espaços, e feitas as necessárias correções, é possível solucionar ou melhorar problemas emocionais, financeiros, profissionais e de saúde. O simples facto de se alterar a cor de uma parede, reordenar a disposição da mobília ou colocar plantas naturais numa determinada posição, poderá melhorar substancialmente a condição energética da nossa habitação e, consequentemente, de nós próprios. É pensar na casa como se fosse o nosso segundo corpo.

A forma como tratamos a nossa casa tem uma verdadeira influência no nosso corpo físico e nos acontecimentos que ocorrem na nossa vida.

Atualmente esta prática tem sido utilizada na área do design de interiores/exteriores, arquitetura, desenhos de jardins e urbanismo. Poderá também fazer uma consulta com um especialista em Feng Shui. Será feito um mapa energético da casa/espço, onde a planta é dividida em oito setores e temos quatro zonas com energia favorável e quatro zonas com energia desfavorável.

Em casa, o Feng Shui é usado para atrair harmonia, equilíbrio e proteção.

Sugestões:

- » Areje os ambientes
- » Boa iluminação solar
- » Ter espaços com plantas naturais
- » Espelhos em corredores estreitos tornam os espaços mais amplos
- » Mesa da sala de jantar com flores ou uma toalha decorativa
- » Almofadas coloridas no sofá também transmitem boas energias
- » Os armários da cozinha devem permanecer organizados e o fogão limpo para cativar as suas energias positivas quando cozinha
- » Não coloque materiais de trabalho e estudo no quarto, pois dificultam o relaxamento
- » Verifique a pintura da casa, não coloque cores muito sombrias em espaços como a sala e a entrada da casa. ■

O Chi - Feng Shui significa "vento e água", sendo que a energia move-se com o vento e acumula na água. O Chi, por sua vez, é a componente principal do Feng Shui, ou seja, aquela que precisa de se mover livremente para permitir a entrada de energias positivas numa casa. O Chi é uma força da vida e o Feng Shui é uma forma de a colocar na nossa direção.

Como evitar enjoos nas viagens de automóvel

O Atual recomenda

Viaje no banco da frente

Já foram realizados vários testes que indicam que o enjoo é causado por um erro de interpretação entre o que os olhos veem e como o corpo recebe o movimento do veículo. Ou seja, se viajar atrás vai captar a imagem do banco da frente mas sentir as curvas e a velocidade atrás, o que provoca náuseas. Tente focar a sua visão na estrada para os olhos e o corpo lerem a mesma informação ou viaje no banco da frente.



Ar fresco ajuda

Se o ambiente estiver ventilado ajuda a diminuir a sensação de náusea e aliviar outros sintomas, como o suor e as tonturas. Abra um pouco as janelas para criar uma brisa constante.



Faça várias pausas

Saia do carro para 'esticar as pernas'. Caminhe um pouco para relaxar. É particularmente importante nas viagens longas e estradas sinuosas.



Durma uma sesta

Dormir durante o enjoo também pode fazer milagres quando viajar de carro. Nesse estado não tem consciência das diferenças entre as informações visuais e os sinais que o seu corpo envia porque os seus olhos estão fechados.



Distrair é o melhor remédio

Se pensar demasiado no enjoo não vai conseguir aliviar o sintoma. Cante uma música ou jogue um jogo de viagem divertido com os outros passageiros.



Diga 'não' aos livros e telemóveis!

Se surgir mais um objeto com informação que foca a sua atenção dentro do carro em movimento intensificará mais o enjoo. Prefira concentrar-se num ponto fora do carro ou para o horizonte à sua frente.



A respiração é importante

Existem algumas técnicas de relaxamento como exercícios de respiração consciente que diminuem o ritmo respiratório e a frequência cardíaca, relaxando o corpo e diminuindo a probabilidade de ter enjoos.

SOS Estrias

Cuidados de beleza

A seguir à celulite, as estrias são as convidadas mais indesejadas da nossa pele. Queremos eliminá-las de vez mas será que há solução?



O que são estrias?

As estrias são o resultado de uma pele esticada até ao limite, ou seja, a pele quebra, as fibras cutâneas rompem e formam uma linha, que pode ser branca ou avermelhada. É uma lesão irreversível que compromete definitivamente a sua regeneração.

Existem dois tipos de estrias

Avermelhadas e arroxeadas – indicam que o sangue ainda está em circulação na zona, sendo mais recentes e mais fáceis de tratar.

Brancas – são lesões mais antigas e mais difíceis de reverter.

Como surgem?

O principal fator é o estiramento da pele que normalmente está ligado a mudanças repentinas no corpo, tais como ganho de peso e gravidez. As alterações hormonais, o crescimento muito rápido e a hereditariedade também são possíveis causas para o aparecimento de estrias.

Os cremes ajudam, mas não chega!

Existem cremes e óleos que ajudam a hidratar a pele e têm substâncias ativas que promovem o colagénio e a elastina, permitindo o rejuvenescimento das células. Hidratar o corpo todos os dias, de dentro para fora; beber muita água; evitar a ingestão de bebidas alcoólicas; tomar banho de água fria e usar roupa de algodão são alguns dos conselhos dos especialistas.

O creme deve ser aplicado com movimentos rotativos:

» **Coxas:** aplicar o creme no sentido ascendente, desde o joelho até à anca.

» **Abdômen:** aplicar o creme de baixo para cima no sentido dos ponteiros do relógio.

» **Seios:** aplicar o creme do exterior para o interior, até aos ombros.

» **Ancas e nádegas:** aplicar o creme com uma massagem circular, cobrindo toda a zona.

Sugestão de cremes

Mustela; Halibut Derma Mamã; Lierac Phytolastil Gel prevenção de estrias; Bio Oil; Creme Gordo com Óleo de Amêndoas Barral.

Creme Gordo com Óleo de Amêndoas Barral

O Óleo de Amêndoas reforça a elasticidade cutânea.

Preço Médio: 18,21€



Bio-Oil

Bio-Oil ajuda a hidratar, atenuar e melhorar o aspeto das estrias, cicatrizes, rugas e manchas na pele. Óleos de calêndula, lavanda, alecrim e camomila, com vitaminas A e E para uma ação nutritiva

Preço Médio: 15,10€



Tratamento dermatológico ou cirúrgico?

Os tratamentos cirúrgicos são obviamente os mais complexos e ajudam a tornar quase impercetíveis estas lesões. Uma das soluções mais eficaz é o laser pulsado de contraste (PDL): numa estria recente (de cor avermelhada), esta solução atenua a coloração e produz uma contração térmica das fibras quebradas, o que leva à descoloração da estria.

Ainda assim, este tipo de tratamento não remove completamente as estrias.

Pode ainda realizar peelings superficiais; subcissão; laser fracionado CO2; entre outros.

A nível dermatológico pode fazer o tratamento com tretinoína tópica que promove uma melhoria da pele no local e atenua a diferença entre as estrias e a pele normal.

A intradermoterapia é outro método utilizado para injetar os medicamentos a nível dérmico, fornecendo substrato para a reorganização das alterações observadas nas estrias. A dermoabrasão também constitui uma técnica válida, promovendo estímulo para a reorganização dos tecidos da estria. ■

Receita caseira, experimente!

Misture azeite com açúcar cristal e passe na pele com movimentos circulares uma vez por semana. Essa mistura remove as células mortas e ajuda na hidratação.

Leve este chá para todo o lado



Para beber no trabalho, à hora de almoço, na praia ou no ginásio.

A Pure Leaf apresenta um chá pronto a beber, feito a partir da infusão da planta do chá preto, sendo a base o chá preto, e a sua cor enovada deve-se aos sedimentos

das folhas do próprio produto. Com 97% de chá, vai poder prova-lo um toque de limão, ou pêssego, ou hortelã, as três variedades disponíveis em Portugal. Não tem corantes, nem conservantes, nem qualquer aroma artificial, é feito 100% à base de ingredientes de origem natural. As folhas são colhidas em plantações de chá espalhadas por todo o mundo e certificadas pela Rainforest Alliance, uma ONG com mais de 25 anos de experiência na promoção de padrões sustentáveis. Para beber à temperatura ambiente, frio ou gelado durante todo o ano. ■

Previna o aparecimento de manchas de suor



Se sofre com este problema, não se preocupe. Existem cada vez mais formas de o disfarçar.

Como?

» Evite usar roupas cujo o tecido impede a circulação do ar. Use peças leves, transpiráveis, de tecidos naturais ou à prova de suor.

» Tome banho com água fria ou tépida para prevenir o aparecimento de suor quando termina a higiene.

» Seque as axilas de forma suave. As irritações na pele também provocam o surgimento de suor.

» Use um desodorizante após o banho, antes de dormir ou após acordar.

» Beba bastante água, ajuda a diminuir a temperatura interna.

» Diminua o consumo de álcool e cafeína.

» Evite a ingestão de ingredientes como o alho e a cebola acentuam o cheiro do suor.

» Se o caso for mais grave, procure ajuda médica.

Curiosidade

No nosso corpo existem cerca de dois milhões de glândulas sudoríparas distribuídas em todas as regiões, exceto nos mamilos, lábios e órgãos genitais, sendo que a maior parte delas se localiza no rosto, palma das mãos e planta dos pés.

Mãe cria técnica para não perder a paciência com o filho



Uma mãe norte americana criou uma técnica simples e original para a ajudar a acalmar-se nos momentos de conflito com o filho mais velho, de quatro anos. Shauna Harvey, assim se chama esta mamã criativa, colocou no pulso cinco elásticos de cabelo e cada um representa cada vez que ela perdia a calma ou dizia algo desagradável ao filho. Sempre que tal acontecia, passava um dos elásticos para o outro pulso. Para devolver o elástico ao pulso de origem, tinha que fazer cinco coisas positivas com a criança (brincar, cantar, ler, etc.). Entusiasmada com o sucesso da técnica, esta mãe partilhou-a nas redes sociais, para assim ajudar outros pais. O post tornou-se viral e tem dado que falar. Eu assino por baixo, é uma excelente ideia! ■



12 dicas para aumentar a autoestima do seu filho



Família & Crianças

Existem alguns sinais que indicam que o seu filho se sente inferior áquilo que o rodeia. Saiba como ajudá-lo a superar esta barreira.

Texto Nuno Pinto Martins

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

“O meu pai diz que faço tudo mal”. Esta frase saiu da boca de um menino de 7 anos. Enquanto formador de Disciplina Positiva tenho-me confrontado, nos workshops e nas sessões de coaching parental, com situações de crianças com baixa auto-estima. Aham que não são capazes, por isso convencem quem os rodeia a não esperarem nada delas. Sentem-se inúteis, que não vale a pena tentar, acham que não farão nada bem. Ajudar estas crianças (e os pais) não é tarefa fácil. Exige tempo, paciência, coerência e muito reforço positivo. Mas os resultados têm sido animadores.

O sentimento de pertença

Todas as crianças precisam de se sentir importantes. E que pertencem (à sua família, escola, grupo desportivo, etc.). Para atingirem esse objetivo, portam-se muitas vezes “mal”. Mas há por detrás uma mensagem que estão a querer passar.

A mensagem tácita de uma criança com baixa autoestima é esta: “Não te dês por vencido comigo. Não desistas. Mostra-me um pequeno passo que eu possa seguir”. A chave para decodificar essa mensagem é a forma como nós, pais e educadores, nos sentimos. Depois há um caminho a percorrer, que desagua na aplicação de respostas produtivas e estimulantes. Aqui ficam algumas:

- 1 – Ofereça pequenos passos
- 2 – Evite todo o tipo de crítica
- 3 – Anime em qualquer tentativa positiva
- 4 – Confie nas habilidades da criança
- 5 – Foque-se no que ela faz bem
- 6 – Não tenha pena
- 7 – Não se renda
- 8 – Crie ocasiões para que ela tenha êxito
- 9 – Ensine-lhe habilidades/como fazê-lo mas não o faça por ela
- 10 – Disfrute da companhia dela
- 11 – Anime, anime, anime
- 12 – Faça reuniões familiares/turma ■

BRINCAR COM TELEMÓVEIS E TABLETS PODE PROVOCAR ATRASOS NA FALA



A conclusão resulta de um estudo: quanto mais tempo as crianças com menos de dois anos passarem “agarrados” aos dispositivos móveis (smartphones, tablets, jogos de vídeo, etc.), maior é a possibilidade de sofrerem atrasos na fala. O estudo envolveu 894 crianças entre os seis meses e os dois anos e foi conduzido por uma equipa de investigadores do Hospital for Sick Children, no Canadá. De acordo com os pais que participaram no estudo, 20% das crianças passavam em média 28 minutos a mexer em dispositivos móveis. Através de uma ferramenta de rastreio, os investigadores verificaram a existência ou não de atrasos na linguagem.

Crianças vão de Rolls Royce até à sala de operações



A prestigiada marca de automóveis criou um modelo elétrico para as crianças internadas na Unidade de Cirurgia Pediátrica do St. Richard's Hospital, nos arredores de Londres. A ideia é ajudar a reduzir a ansiedade dos pequenos doentes antes de entrarem na sala de operações. O mini Rolls Royce tem acabamentos de luxo e uma bateria de 24 volts, que permite atingir uma velocidade máxima de 10 milhas/hora (pouco mais de 16 kms/hora). A marca britânica promete aos mais novos uma aceleração e tranquilidade ao volante tal e qual como a experienciada pelos adultos num modelo real.

Pulseiras “Estou aqui” já estão disponíveis!



A PSP lançou a 6.ª edição do programa “Estou Aqui”, que consiste na distribuição gratuita de pulseiras pelas crianças entre os dois e os 10 anos. O objetivo é ajudar pais e educadores a localizá-las quando estiverem perdidas. São duas as novidades deste ano: o programa deixa de ser sazonal, passando a estar ativo todo o ano; e a idade dos jovens utilizadores é alargada, anunciou a PSP. As pulseiras podem ser levantadas nas esquadras da PSP, após ter feito o pedido neste site <https://estouaqui.mai.gov.pt/>. ■

A minha história de vida com António Sala



"Aprendi a valorizar mais as pessoas (...)"

Considerado a maior figura de sempre da história da rádio em Portugal, António Sala destacou-se também como apresentador de televisão, músico, cantor e escritor. Ao fim de mais de 50 anos a exercer todas estas formas de comunicação, é como comunicador que prefere ser reconhecido pelo público.

Texto Mónica Areal



FOTO DE JERÓNIMO PI TOR

Perfil

Nome

António Manuel Sala Mira Gomes

Data de nascimento

14 de janeiro de 1949

Naturalidade

Vilar de Andorinho, Vila Nova de Gaia

Percurso

1966 Estreou-se aos microfones dos Emissores Associados de Lisboa, onde se tornou locutor profissional

1971 Surge como cantor do grupo Maranata, saído de um coro de igreja

1979 - Na Rádio Renascença alcança o sucesso com o programa "Despertar"

1990-2014 Apresentou o concurso Palavra Puxa Palavra, o programa Você Decide e, mais recentemente, foi jurado nas três primeiras edições do programa A Tua Cara Não Me É Estranha

Na sua opinião, o que o leva a ser considerado a maior figura de sempre na história da rádio em Portugal?

É um título - e que como quase todos deste género - é muito subjetivo. Há um alargado leque de nomes de profissionais de rádio que poderiam e mereceriam bem melhor que eu essa designação. Mas fico muito feliz com essa distinção.

Em março recebeu na Sociedade Portuguesa de Autores, o Prestigiado Troféu de Rádio, Igrejas Caeiro 2017. O que isso significou para si?

Uma honra enormíssima. É um prémio de referência e tem sido sempre atribuído com grandes critérios de exigência. Além disso, tive o privilégio de ter trabalhado com Igrejas Caeiro, uma das maiores

referências da comunicação de sempre no nosso país, a quem devo a escolha de me ter feito realizador e apresentador do Programa da Manhã da RDP 1 em finais dos anos setenta, naquela que é a atual Antena 1.

O seu percurso radiofónico ficou marcado pelo programa "Despertar". Que recordações guarda?

As melhores. Foram quase duas décadas de um trabalho de que muito me orgulho. Uma equipa fabulosa que fez coisas que ainda hoje marcam milhões de pessoas. O "Despertar" chegou a ser a "ban-



Sinto saudades do ambiente único de uma cabine de rádio e do início de uma emissão em direto. Que magia!

da sonora" da vida e das manhãs de muita gente. Um fenómeno de comunicação e afetos, até hoje inigualável também em lideranças. Algo de inesquecível na história da rádio portuguesa. Agradeço a Deus o privilégio de ter vivido esses acontecimentos.

Como vê a rádio nos dias de hoje? O que mudou?

Mudou muita coisa. Tudo se renova e modifica, e o mundo está sempre em constante mudança.

Hoje os avanços da tecnologia são fantásticos. A evolução foi tremenda. Fazem-se coisas muito boas, a outros níveis, nomeadamente na forma comunicacional. Ainda se anda um pouco à procura de caminhos e salvo algumas exceções, a comunicação está menos próxima e humanizada. Mas a rádio em Portugal é bastante sólida.

Como cantor pertenceu ao grupo Maranata. Soube que passados 30 anos reencontraram-se recentemente no palco do Fórum Luísa Todi, na cidade de Setúbal. Conte-nos como foi?

Os Maranata na altura, e durante uma década, fizeram muito sucesso, em disco, televisão e espetáculo, quer em Portugal quer no estrangeiro. O voltarmos a estar juntos mais de trinta anos depois todos reunidos em palco, foi mais que giro, foi muito emocionante mesmo!

Teve o valor dos momentos raros e que sabemos que não terão repetição. Foi como o desbobinar de um filme com pedaços

muito importantes das nossas vidas. Quase mágico!

Na televisão, qual o programa que mais o marcou e que guarda com carinho?

O concurso "Palavra Puxa Palavra" da RTP e na TVI como jurado nas primeiras três edições de "A Tua Cara Não me é Estranha".

A escrita é outra das suas paixões. Até agora qual dos livros que lançou lhe deu mais gozo escrever?

Já são sete, mas talvez o meu livro biográfico "Memórias de Vida e da Rádio dos Afetos" da Leya. Há muito de mim naquelas páginas, das coisas e das pessoas que amo.

Olha com nostalgia para o passado que teve a nível profissional?

Por vezes... alguma. Mas com a sensação de respeito pelo dever cumprido. Sou um nostálgico q.b..

Do que sente mais falta?

Do ambiente único de uma cabine de rádio e do início de uma emissão em direto. Que magia!

Qual o segredo para superar as adversidades de saúde que sofreu ao longo da vida?

Fé em Deus, positivismo, confiança em quem nos trata, o amor da família, dos amigos e mesmo do público ajuda-nos a não baixar os braços.

De que maneira é que isso mudou a sua forma de encarar a vida?

Mudou muito. Aprendi a valorizar muito mais as pessoas e a vida. Tornei-me mais tolerante, paciente e de bem comigo e com os outros. Mais humano e entendi que a saúde é o maior bem que podemos ter.

Com a sua experiência de vida pessoal e profissional, qual o conselho que dá às gerações mais novas?

Acreditem em si próprios. Acreditem no fazer e no esforço. Acreditem que os sonhos podem tornar-se realidade. Não desistam nem de vocês, nem da vida. Acreditem nas mudanças e vocês são a mudança que pode ser para melhor. Mas nunca julguem de má-fé ou precipitadamente o passado. Só entendendo e respeitando o passado e a sua história se conseguem desbravar de forma sólida os caminhos do futuro. Desconfiem de tudo o que é muito fácil. A vida é uma prova difícil e dura, mas maravilhosa. Lutem por isso. ■

Curiosidade

Tem medo de tremores de terra.

Teatro Municipal de Portimão

FERNANDO MENDES

Carla Andrino, Patrícia Tavares e Frederico Amaral

3 a 26 de AGOSTO



SESSÕES:
De Quinta a Sábado
às 22.00H

www.fernandomendes.pt

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

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

Apoio Institucional

**SANTA
CASA**
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

Televisão Oficial

RTP
Rádio Oficial
Sim
Música de todos os tempos

Media Partner's

move
netix.com
barlovento

Hotel Oficial

interpass
Restaurantes Oficiais
26 MORGADINHO
Alves
Dona Berta
Restaurante

Patrocinadores

impoeste
casas e equipamentos
BENECAR
AUTOMÓVEIS
optiCenter
CLÍNICA
DR. FERNANDO PÓVOAS
PORTO LISBOA LUANDA
DELTA
WS2
Les Daigle

Com o apoio

Portimão
TEMPO
de vida

Escolas para Animais

Educação

Uma das grandes vantagens de ter um cão é a possibilidade de o ver conviver com os seus pares. Se acha que o seu animal é antissocial, pense na educação para o ver feliz.

Texto Paulo Pereira, Médico Veterinário



As escolas de educação para animais são quase sempre direccionadas para os cães. Isto acontece devido à maior popularidade dos mesmos e à grande facilidade em treinar esta espécie. Outro motivo incide no facto de serem animais sociáveis e, como tal, necessitam de alguma contribuição da sua “matilha” – a família que o integra – para a sua correta sociabilização.

Podemos recorrer a uma escola de uma forma preventiva, em especial nos casos em que os tutores são inexperientes no que diz respeito à educação do cão. Diz-se frequentemente que uma escola pode treinar os cães, mas o que faz melhor é ensinar os tutores a educar os seus companheiros caninos. Pode iniciar-se em qualquer altura, mesmo em animais mais velhos, apesar de existir o mito de que “não se ensinam truques a cães velhos”. Para as escolas, a maior cautela recai so-

bre a educação dos cachorros.

O grande cuidado a ter prende-se com a garantia que a vacinação básica se encontra completa e que o médico veterinário não verifica nenhuma contraindicação para a frequência das aulas. Outra medida importante será a de assegurar que se vacina ainda para a tosse de canil, visto ser muito frequente e contagiosa, apesar de pouco grave. Muitas escolas apenas aceitam animais com todas estas vacinas. Algumas clínicas veterinárias organizam puppy parties, uma forma de sociabilização precoce para os cachorros, na altura em que ainda não podem frequentar uma escola em segurança, por não ter completado o protocolo vacinal inicial.

Determinados animais precisam de tratar certos distúrbios do comportamento e essa é uma área muito específica e que precisa de um plano personalizado, muitas vezes com acompanhamento veteri-

nário. Pode ser mesmo necessário trabalhar individualmente com o animal, por algum tempo.

Relativamente à escolha da escola, frequentemente ganha o fator proximidade-casa, mas não devemos deixar de visitar previamente a escola para obter mais informações. Como em muitas coisas, a opinião de pessoas conhecidas que usaram os seus serviços tem um valor insubstituível.

Assim, as escolas são importantes porque são uma ponte valiosa para o conhecimento do comportamento do animal. Isto porque a filosofia atual para a convivência sã passou da submissão do animal às necessidades dos donos para a adaptação dos comportamentos dos tutores e, posteriormente, para a completa integração na vida familiar, de um modo que garanta tanto a harmonia na família como o bem-estar do próprio animal. ■

Transporte o seu animal em segurança



Vai viajar de avião? E o seu cão?

A Geopets é a empresa a contactar quando pretende sair do país e levar consigo o seu animal de estimação. Desde animais exóticos a animais de companhia, a Geopets responsabiliza-se pelo transporte em segurança e pela estabilidade emocional e física do seu amigo. Como? Após escolher o destino, meça o seu animal e entre em contacto com a empresa. A transportadora irá escolher qual o melhor meio para o transportar num itinerário rápido - minimiza os tempos de trânsito - e seguro. Pode viajar com o seu animal ou viajar depois, num voo diferente.

De acordo com a empresa, especializada no transporte aéreo de animais vivos para todos os destinos, é garantida a realocação dos animais de companhia através de acompanhamento personalizado. ■

Como devo medir o meu animal?

Para um orçamento mais preciso, confirme as medidas do seu animal de estimação. Quando estiver pronto, pode obter uma cotação da Geopets.

A. Comprimento em cm = Nariz à raiz da cauda - cauda excluídos

B. Altura em cm = Chão ao topo da cabeça em pé

C. largura em cm = No ponto mais largo



Para anunciar aqui contacte:
252 059 808
publicidade@jornalatual.pt



Vamos a um piquenique?



Checklist

- ☐ Cesta
- ☐ Arca frigorífica
- ☐ Toalha de mesa ou manta de algodão
- ☐ Pratos descartáveis
- ☐ Copos descartáveis
- ☐ Talheres descartáveis
- ☐ Guardanapos
- ☐ Sacos pequenos para lixo
- ☐ Kit de primeiros socorros
- ☐ Protetor solar
- ☐ Chapéus e Bonés
- ☐ Cadeiras e mesas dobráveis
- ☐ Óculos de sol
- ☐ Saca-rolhas e Bom humor!

TEMPO DE REAPROVEITAR

É TEMPO CÁ DOS NOSSOS.



Prolongar a vida da fruta

Pode-se cozer numa calda leve aromatizada com casca de limão, erva doce, cravinho e pau de canela, com um pouco de açúcar amarelo e congelar em caixas pequenas. Depois é só descongelar e comer fresco... um bom snack para o verão!

24 KITCHEN

Os Segredos da Tia Cátia

SEGUNDA A SEXTA 21:00

Novela Temporada • Produção Nacional • Com Cátia Galerman



30 minutos



4 pessoas

ATUM COM NATAS E COENTROS



Tia Cátia

INGREDIENTES

- ☐ 200gr Pão seco (Chabrior)
- ☐ 1 molho de Coentros (Terra de Sabores)
- ☐ 350 Gramas de atum de conserva (Boa Pesca)
- ☐ 2 Cebolas grandes (Terra de Sabores)
- ☐ 3 Dentes de Alho (Programa Origens)
- ☐ 50ml Azeite (Terra de Sabores)
- ☐ 1 folha de louro (Cigalou)
- ☐ Pimenta qb (Cigalou)
- ☐ Noz Moscada qb (Cigalou)
- ☐ Sal qb (Cigalou)
- ☐ 200 Gramas de batata palha (Bouton D'ór)
- ☐ 2 colheres de sopa de farinha (Chabrior)
- ☐ 200 ml de leite (1 copo de leite) (Páturages)
- ☐ 100 ml de natas (1/2 pacote) (Páturages)

PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar o pão seco com um pouco de coentros num processador e reserve.
2. Coloque um tacho ao lume com o azeite, as cebolas em rodellas, o alho picado e uma folha de louro, deixe refogar até que a cebola fique translúcida.
3. Retire a folha de louro, junte o atum escorrido, tempere com sal e pimenta e misture bem.
4. Acrescente 60g de farinha e vá vertendo o leite, sempre a mexer até engrossar, aproximadamente 10 minutos, acrescente a noz moscada e retifique os temperos.
5. Envolve no preparado, a batata palha e os restantes coentros picados.
6. Deite o preparado numa travessa, cubra com as natas e o pão ralado e leve ao forno a gratinar por 30 minutos a 180 graus.
7. Sirva acompanhado com salada

Sugestão

Pode acrescentar ao pão ralado com coentros, um dente de alho. Se utilizar conserva de atum em azeite, poderá utilizar esse azeite para cozinhar este prato.

Intermarché

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

TEMPO DE APROVEITAR

PREÇOS IMPERDÍVEIS

APROVEITE

1,49€ /Kg

CARAPAU MÉDIO FRESCO



Preços válidos de 14 a 17 de julho, apenas nas lojas aderentes, salvo rutura de stock. 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
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Por: Paulo Freixinho

HORIZONTAIS: 1 - Saciada. Comas ou vírgulas dobradas. 2 - Limalha. Parte do rio normalmente coberta pela água. 3 - Molusco cefalópode decápode, marinho, apreciado na alimentação. Tomba. A unidade. 4 - Soltar a voz (a andorinha). Altar. 5 - Redução das formas linguísticas "a" e "o" numa só. Dez vezes dez. Suspirar. 6 - Vocábulo. 7 - Prover de aba. Gracejar. Decigrama (abrev.). 8 - Oceano. Efeito cuja causa escapa à razão do homem. 9 - Bromo (s.q.). Preposição designativa de falta. Produzir som. 10 - Aguentar. Tigela para sopa. 11 - Salutar. Limpar com areia, cinza, etc.

VERTICAIS: 1 - Carência. As duas juntas. 2 - Quantia arrecadada. Entrada de um porto. 3 - Modalidade de desporto automobilístico. Casal. Compact Disc. 4 - Fechar com tranca. Vai à rua. 5 - Autores (abrev.). Mau humor (fig.). Simples. 6 - Compartimento em teatro onde o elenco se maquilha e veste antes de entrar em cena. 7 - Em forma de asa. Miserável. Símbolo de miliampere. 8 - Estou informado. Destruir. 9 - Décima sexta letra grega. Camareira. Trago. 10 - Aguenta. Máquina para tirar a areia ou o lodo do fundo dos rios ou dos portos. 11 - Adicionar. Conceber.

G	S	E	S	A	R	M	A	S	R	I	D
A	O	S	I	S	F	C	A	R	O	F	P
V	P	O	S	E	R	E	H	L	A	T	A
E	O	T	A	E	I	C	Z	A	E	T	N
T	C	R	A	A	G	G	L	O	R	Z	E
A	R	S	C	Ã	O	O	L	S	E	C	L
S	T	O	T	O	R	N	E	I	R	A	A
O	Ã	Ç	A	Z	I	L	A	N	A	C	S
Ã	T	Z	T	S	F	R	A	S	C	O	S
G	C	A	D	E	I	R	A	S	E	E	T
O	P	I	S	E	C	O	E	F	E	M	A
F	C	C	S	R	O	T	S	U	A	X	E

SOPA DE
LETRAS

FOGÃO
TORNEIRA
CANALIZAÇÃO
MESA
PANELAS
GAVETAS
TALHERES
FRASCOS
COPOS
FRIGORÍFICO
CADEIRA
EXAUSTOR

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

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

SUDOKU

NÍVEL
INTERMÉDIO

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS
CRUZADAS

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

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

1			2
		3	
4	5		
6			
7			

Por: Paulo Freixinho

HORIZONTAIS:
1- Abreviatura de centímetro. 3- Sétima nota musical. 4- Espuma das ondas do mar (será que os teus pais sabem esta?). 6- Repetição do mesmo som no final de dois ou mais versos. 7- Período marcado por um facto ou acontecimento muito importante.

VERTICAIS:
1- Caixa de madeira ou metal, onde se guarda dinheiro ou valores. 2- Povoação maior que uma aldeia, mas mais pequena que uma cidade. 3- Sinónimo de ADIÇÃO. 5- Antónimo de chorar.

PARA RIR

Uma anedota para
contares aos teus
amigos!

O professor de Física:
- Joãozinho, dê
um exemplo
de energia
desperdiçada.
O Joãozinho:
- ... contar
uma história
de terror,
daquelas
de pôr os
cabelos em
pé, a um
careca!

LABIRINTO

Encontra-me do
outro lado!



SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1 - Farta. Aspas. 2 - Aparar. Leito. 3 - Lula. Cai. Um. 4 - Trinfar. Ara. 5 - Ao. Cem. Aiar. 6 - Palavra. 7 - Abar. Rir. Dg. 8 - Mar. Milagre. 9 - Br. Sem. Soar. 10 - Arcar. Malga. 11 - Sadio. Arear.

VERTICAIS: 1 - Falta. Ambas. 2 - Apuro. Barra. 3 - Rali. Par. CD. 4 - Trancar. Sai. 5 - Aa. Fel. Mero. 6 - Camarim. 7 - Alar. Vil. Ma. 8 - Sei. Arrasar. 9 - Pi. Aia. Gole. 10 - Atura. Draga. 11 - Somar. Gerar.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- CM. 3- SI. 4- FROL. 6- RMA. 7- ERA.

VERTICAIS: 1- COFRE. 2- VILA. 3- SOMA. 5- RIR.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Talheres; Torneira; Canalização; Frascos; Ca-deira; Exaustor. | **VERTICAIS:** Gavetas; Copos; Fogão; Frigorí-fico; Panelas. | **DIAGONAIS:** Mesa.

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

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

Qual é coisa, qual é
ela, que cai de pé e
corre deitada?

A chaval

HORÓSCOPO

10 a 16 julho

Margarida Fernandes

www.tarologamargaridafernandes.com



De 21/03 a 21/04 |

CARNEIRO

Poderá colocar um ponto final a uma relação. Há assuntos que o deixarão muito baralhado e terminará com as dúvidas de forma radical. Não será fácil dar respostas ao trabalho, mas conseguirá vencer. Dores nos joelhos.

De 21/04 a 20/05 |

TOURO

Não será uma semana negativa, no entanto poderá colocar alguma ordem na sua vida amorosa. Poderá desempenhar uma função diferente. Financeiramente terá muitos movimentos na sua conta. Sujeito a stress.

De 21/05 a 20/06 |

GÉMEOS

A procura constante da luz para a sua vida, deixa-o pouco estável numa relação. Conte com a ajuda do seu parceiro para ultrapassar esta fase. Financeiramente estará estável, mas deve controlar-se. Dores na coluna.

De 21/06 a 22/07 |

CARANGUEJO

A sua vida sentimental tende à monotonia, mas não afetará a sua estabilidade emocional e interior. Semana trabalhosa, porém, produtiva. Financeiramente terá um ganho extra. Especial cuidado com os pés.

De 23/07 a 22/08 |

LEÃO

As suas energias estarão presas ao passado. No entanto, uma renovação energética irá trazer bons desenvolvimentos que ajudam a definir a sua vida sentimental. Receberá uma boa proposta. Falta de força anímica.

De 23/08 a 22/09 |

VIRGEM

Estará disposto a desenvolver uma relação, mas à sua maneira. Irá mostrar quem manda! Bem ao seu jeito, o trabalho não irá faltar. Não terá mãos a medir e conseguirá colher os frutos que semeou. Oscilação de peso.

De 23/09 a 22/10 |

BALANÇA

Inicia a semana distante e pouco entregue ao amor. Quererá passar mais tempo nos seus pensamentos. Um novo caminho surgirá. Poderá iniciar um novo projeto. Financeiramente terá entradas. Sujeito a dores de cabeça.

De 23/10 a 21/11 |

ESCORPIÃO

Sentirá um bloqueio na sua vida. Ficará nervoso e desorientado. Assente as ideias no lugar. Está sujeito a mexericos e más línguas. Não dê motivos para que se metam na sua vida nem trabalho. Faça exames de rotina.

De 22/11 a 21/12 |

SAGITÁRIO

Há muitas questões a serem discutidas e definidas. Terá chatices, desentendimentos. Excelente semana para apresentar as suas ideias. A comunicação está em foco. Financeiramente seja mais controlado. Cuide da sua imagem.

De 22/12 a 21/01 |

CAPRICÓRNIO

Semana que começa com alguns dissabores, desilusões e tristezas. O Tarot aconselha a que fale sobre os seus sentimentos. Deve estabelecer acordos escritos. Invista no seu bem-estar. Faça uma massagem de relaxamento.

De 22/01 a 19/02 |

AQUÁRIO

Evite dar passos maior que a perna. Isto porque quererá dar mais do que pode a uma relação. Haverá quem o queira ver menos bem e de tudo fará para o prejudicar. Saia de perto destas influências negativas. Beba mais água.

De 20/02 a 20/03 |

PEIXES

Um novo romance poderá ser iniciado. Será uma semana positiva e feliz. Não terá mãos a medir, pois terá vários projetos à sua frente. Financeiramente não assuma fidelizações. Especial cuidado com a anca e bacia.

BRAGA

TEATRO + DANÇA

Escuta ■ 14 a 15 julho ■ Theatro Circo ■ 3.5€ - 7€ ■ 253 203 800



PORTO

COMÉDIA

Funny Comedy - Hugo Sousa ■ 12 julho ■ Casa da Eira (PUPF), Paços de Ferreira ■ 21h30 ■ 919 701 503

CINEMA + VÍDEO

Paterson - Sessões Únicas ■ 13 a 17 julho ■ Cinema Trindade ■ 4.5€ - 6€ ■ 223 162 425

LITERATURA

Dia de França na Livraria Lello 14 julho ■ Livraria Lello ■ 4.5€ - 6€ 222 002 037

CONCERTOS + FESTIVAIS

MEO Marés Vivas 2017 14 a 16 julho ■ Vila Nova de Gaia

Pontos de venda: TicketLine, Fnac, Masquetick

14 JULHO	15 JULHO	16 JULHO
BASTILLE TOM CHAPLIN AGIR DIOGO PIÇARRA	SCORPIONS LUKAS GRAHAM EXPENSIVE SOUL AMOR ELECTRO	STING SEU JORGE MIGUEL ARAÚJO

AVEIRO

TRADIÇÃO + MERCADOS + FEIRAS

Feira Histórica e Tradicional ■ 14 a 16 julho ■ Vilarinho do Bairro 231950680

NATUREZA + BEM ESTAR

Passeio Guiado aos Passadiços do Paiva ■ 15 julho ■ Passadiços Do Rio Paiva ■ 13€ - 28€ 222 053 020

COIMBRA

CONCERTOS

GNR ao vivo ■ 14 a 15 julho ■ Festas do Município de Penacova

BEM ESTAR + OUTRAS

Sardinhada Solidária ■ 15 julho Farmácia Quaresma, Tábua 235 711 828

LEIRIA

TEATRO + DANÇA

Personagens em Andas - Caldas Anima'17 ■ 14 julho ■ CCC Centro Cultural e Congressos Caldas da Rainha

CONCERTOS + FESTIVAIS

Festival D'Amor 2017 ■ 14 a 16 julho ■ Amor (Leiria) facebook.com/festivalamor



LISBOA

FESTIVAIS

Super Bock Super Rock 2017 13 a 16 julho ■ Parque das Nações www.superbocksuperrock.pt/



CONFERÊNCIAS

Palestra A Minha História da Dança por Rui Horta ■ 13 julho Biblioteca Camões



TRADIÇÃO + MERCADOS

Feira Quinhentista de Sintra ■ 13 a 16 julho ■ Sintra



DANÇAS + GASTRONOMIA

Jantar Indiano + Dança Bollywood ■ 14 julho ■ Lumiar 19€ ■ 917 940 888

BEM ESTAR

Noite das Lendas e Mitos 2ª edição ■ 14 julho ■ Lisboa ■ 15€ 967 357 858 | 918 738 770

BEM ESTAR

Caminhada Noturna "Rota dos Miradouros" ■ 14 a 15 julho ■ Cais Das Colunas, Lisboa ■ 5€ 934 352 107 | 915 601 814

FARO

FESTIVAIS

Jantar-Concerto com Hugo Barbosa ■ 14 julho ■ Casa Vale da Lama Eco Resort, Faro ■ 15.50€ 282 764 071

TEATRO

Noivo por acaso ■ 3 a 26 agosto Teatro Municipal de Portimão Quinta, Sextas e Sábados ■ 22h 282 402 475



DESTAQUES TV



MADRE PAULA

Quartas às 22h30 RTP1

Madre Paula é a nova série da RTP1 baseada a partir do romance histórico de Patrícia Muller, que nos conta a história do romance proibido entre Paula, uma freira do Convento de Odivelas, e o rei D. João V. O que os une é o amor. O que os separa é um país inteiro.

JAMESTOWN

Segundas às 22h20 Fox Life

Dos produtores de 'Downton Abbey' chega 'Jamestown': história épica dos primeiros colonos britânicos que constroem as fundações para um Novo Mundo e para o começo do sonho americano. Enquanto estabelecem uma comunidade lutam contra a hostil, mas magnífica paisagem selvagem.

FUTURESCAPE WITH JAMES WOODS

Segundas às 21h45 no Discovery Showcase HD

Nesta fascinante série, o aclamado ator James Woods embarca numa jornada de investigação para nos revelar os avanços que são capazes de mudar o nosso Mundo e as implicações futuras. Cada episódio foca-se numa ideia ou descoberta desconcertante com potencial para alterar a vida tal como a conhecemos.

ÓCULOS A PREÇO DE FÁBRICA

Veja mais por menos.

Óculos
Progressivos
c/anti-reflexo

249€

Óculos
Monofocais
c/anti-reflexo

79€

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

Pague em

10 X
SEM JUROS

Oferta do 2.º par

Para si ou para quem quiser.



Ligue Já!

252 059 804