

**TEMPO  
DE  
APROVEITAR**

**IMPERDÍVEIS**

**Intermarchê**

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

WWW.INTERMARCHE.PT

SIGA-NOS @IntermarchePortugal f/Intermarccept

**Nacional**

#9 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 20 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](http://www.opticenter.pt)



**Como não engordar nas férias** Pág. 8



**Viajar de comboio em Portugal e pelo mundo** Pág. 16

**Cuca Roseta**

—  
À conversa com uma fadista invulgar



**Está indeciso?**  
**Opte pelos dois!**

**1** par de óculos de sol

**49€**

**2** pares de óculos de sol

**79€**

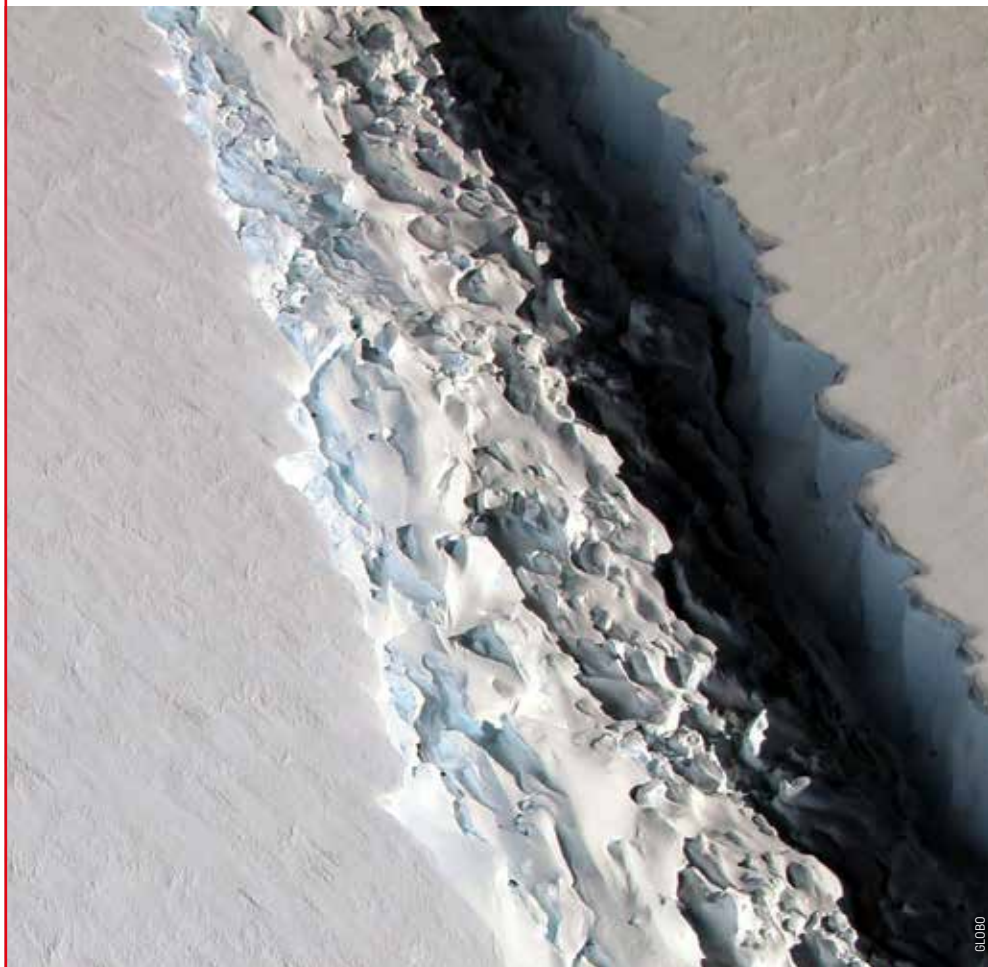
Válido para óculos de 49€. Campanha válida até 31 de Agosto de 2017.



OptiCenter



## Foto da semana



Um icebergue de um bilião de toneladas, um dos maiores já vistos, está a formar-se, depois de se soltar do continente antártico, revelaram os investigadores da Universidade de Swansea (Reino Unido).

## Dia Internacional de Nelson Mandela

18 julho



**TUDO PARECE IMPOSSÍVEL  
ATÉ QUE SEJA FEITO.**

NELSON MANDELA

O Dia de Mandela, como também é conhecido, foi criado pela Organização das Nações Unidas – ONU, em novembro de 2009, através de aprovação em Assembleia Geral. A partir de então, a 18 de julho – data do aniversário de Nelson Mandela – celebra-se a proteção dos direitos humanos, a igualdade entre as raças e etnias.

## O nosso aplauso

Inês Laíns distinguida  
em Harvard



*A oftalmologista portuguesa Inês Laíns venceu um prémio da universidade norte-americana de Harvard para o melhor artigo científico sobre aquela especialidade, dedicado à perda de visão com o aumento de idade.*



## 5 Minutos com Rui Silva, CEO da Opticenter



Rui Silva, CEO da Opticenter, com 31 lojas espalhadas pelo país, inaugura esta semana uma ótica com um conceito totalmente inovador nesta área.

## Quais são os principais atributos da marca?

A Opticenter, que celebra este ano o seu 15º aniversário, é uma marca 100% nacional.

É o primeiro grupo de óticas em Portugal a fabricar os seus próprios óculos, eliminando os intermediários.

Permite assim fazer chegar os seus produtos ao cliente final a um preço cerca de 80% mais reduzido que o mercado tradicional.

Pautámo-nos por uma política de packs (armação e lentes) com preços fechados e com mais de 1000 modelos por loja a preço único.

## O que é que diferencia esta loja das restantes?

A grande diferença desta loja é neste espaço de 550 m2: estamos equipados com a mais avançada tecnologia de exames de visão e de fabrico de óculos, permitindo executá-los no momento (óculos progressivos em 3 horas e monofocais em 20 minutos). Disponibilizaremos também um serviço de entrega ao domicílio.

## Como vê a Opticenter daqui a 2 anos?

Vejo a Opticenter a consolidar a sua posição no mercado que já domina nas áreas geográficas onde está inserida.

## NACIONAL

## ECONOMIA

## BCP: SINDICATO QUER DEBATER AUMENTOS



Desde meados de 2014 que os trabalhadores do BCP com remunerações acima de mil euros brutos mensais têm os salários cortados, no âmbito da reestruturação do banco acordada com Bruxelas.

## DESPORTO

## LISBOA VAI PARTICIPAR NO PRIMEIRO TRIATLO MINDFULL DO MUNDO



O Wanderlust 108 vai passar por Lisboa, uma das 60 cidades selecionadas. Terá lugar no dia 8 de outubro de 2017, no Campus da Fundação EDP | MAAT, em Belém e vai incluir uma corrida de 5 km, uma aula de yoga ao ar livre e outra de meditação.

## ANIMAIS

## GNR E PSP CERTIFICAM TREINADORES DE CÃES PERIGOSOS



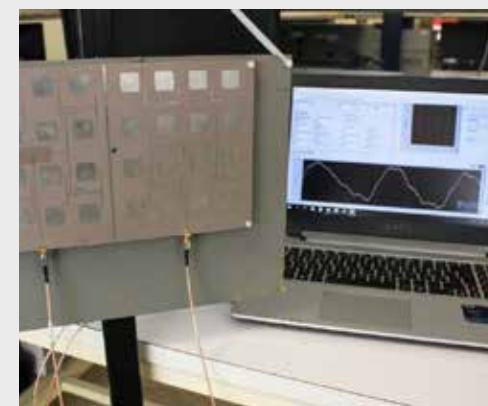
A GNR e a PSP vão realizar, em setembro, as primeiras provas de avaliação para certificar os treinadores de cães perigosos ou potencialmente perigosos, deixando esta atividade de ser exercida livremente.

## CIÊNCIA

## INVESTIGADORES CRIAM RADAR PARA MEDIR RESPIRAÇÃO À DISTÂNCIA



Um radar que permite medir a respiração à distância está a ser desenvolvido por uma equipa de investigadores da Universidade de Aveiro (UA). O objetivo é usar um sistema radar para monitorizar a distância de um a dois metros os sinais biométricos de um paciente.



## TRANSPORTES

## RELATÓRIO SOBRE AUTOCARROS RESENDE DE FALA EM "DADOS PREOCUPANTES"



As conclusões preliminares do relatório de avaliação da operadora de transportes Resende apontaram para a existência de "dados preocupantes" quanto à conservação e manutenção da frota e o "aumento" de acidentes durante 2016.





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

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

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

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

**Como é possível ajudar a acabar com a dor rapidamente?**

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

**Acabar com a dor pela raiz!**

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

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

**Testado e aprovado**

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

## GARANTIA 1 ANO

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

**Apenas 29,95\* €**

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



**O Segredo está aqui**



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

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



**ADAPTA-SE A TODOS**



## As 10 vantagens de FlexBack®

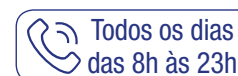
1. Poderá acabar com os produtos anti-inflamatórios ✓
2. Testado por peritos independentes ✓
3. Recomendado por fisioterapeutas ✓
4. Fim das massagens caras ✓
5. Confortável de usar ✓
6. Adapta-se a todos os tamanhos ✓
7. Coloca-se em segundos ✓
8. Pode ser usado sob a roupa ✓
9. Lavável. 90% neopreno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

## SATISFAÇÃO OU REEMBOLSO

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

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

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



**210 333 435**

ou visite o site

**www.flexback.pt**

AP74210029



# Sabor a mar

Decoração



Se este ano não conseguiu esticar o orçamento e vai passar as suas férias em casa, por que não trazer o mar até si? Aposte na decoração mediterrânea.



Quando falamos em verão automaticamente surge a imagem do mar e de todas as cores e cheiros que envolvem esse ambiente. Para adotar um estilo mediterrâneo pode começar por pensar nos tons. Os diferentes tons de azul: céu, turquesa, cobalto e água, misturados com mobiliário ou objetos brancos resultam numa combinação fresca e harmoniosa. Esta opção torna os espaços mais luminosos. Para os materiais, a madeira, as ferragens douradas e o vidro são os principais protagonistas. As linhas devem ser simples e transmitir serenidade. Desengane-se se pensa que para isto acontecer tem de investir muito dinheiro, se fizer alguns trabalhos manuais pode poupar muito e obter o mesmo

fim. Basta que ponha algumas ideias em prática:

» Tem garrafas de vidro? Transforme em jarras. Colha flores coloridas, as flores de campo dão um toque rústico. As ervas aromáticas também criam este ambiente e abrem o apetite.

Se não tiver garrafas passe pelo café mais próximo de sua casa, eles ajudam!

» Se arranjar flores é um problema para si, que tal decorar a casa com peças de fruta mais resistente? Escolha uma taça ou um prato de vidro coloque limões e laranjas e disponha por espaços menos óbvios como o escritório ou o quarto.

» Se os objetos em madeira que tem por casa têm tons muito escuros por que não comprar um balde de tinta de cor branca

e 'dar uma de mão'? Não precisa de ser perfeccionista, dê um estilo "usado" aos materiais.

» Verifique se tem uma almofada, toalha de mesa ou lençol azul marinho ou bege que o façam lembrar o areal e relaxar. Opte por tecidos sem padrões.

» Cestos em vime? Não servem só para piqueniques. Coloque lá batatas e cebolas ou até utensílios de cozinha.

» Conchas coladas em molduras, búzios em recipientes de vidro, trazem um bocado da praia até si.

» Compre um azulejo azul e branco com padrões geométricos e emoldure-o na entrada de casa ou na sala.

» Os espelhos circulares com talhas douradas vão fazê-lo lembrar o sol. ■

## Loiça



Vista Alegre

## Objetos decorativos



Zara Home

## Têxteis



Zara Home



**SAIR PARA COMER**

**Não perca o nosso roteiro e delicie-se com comida autêntica e fresca. Viva o verão!**

@informacaoatual  
www.jornalatual.pt

## Faça você mesmo

Comedouro para aves com vasos



### Materiais

Óleo de coco

Alpista

Ramos

Vasos de cerâmica com orifícios no centro da base

Cera de abelha

Corda

### Passo a passo

» Derreta o óleo de coco em lume brando e misture a alpista até obter uma consistência espessa.

» Deixe arrefecer até o óleo começar a solidificar.

» Entretanto, coloque os ramos nos vasos, fazendo com que uma parte do ramo atravesse o orifício na base.

» Fixe os ramos ao vaso com um pouco de cera de abelha, em quantidade suficiente para selar o orifício.

» Deite a mistura de alpista e óleo de coco nos vasos e deixe arrefecer por completo.

» Pendure os vasos, com a base para cima, de preferência perto de árvores ou arbustos, atando uma corda ao pedaço do ramo saliente.

Certifique-se de que os vasos ficam pendurados bem alto, para que os gatos não consigam caçar as aves!

**Sugestão de Craft & Design** – 52 Projetos Para Um Ano de Criatividade, das autoras Sophie Pester e Catharina Bruns ■



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, Afonsoeiro (Junto ao Fórum Montijo) - Tel.: 212 841 251  
**Algarve Guia Outlet** • Parque Empresarial Lanka Park, Armazém F. 8200-425- Tel.: 289 247 546

OS PREÇOS 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.



## 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. ■

### Spinner: conheça os perigos do brinquedo da moda



É a nova moda entre as crianças e estão por todo o lado. Mas se acha que o Hand Spinner – assim se chama o “brinquedo” – é inofensivo, desengane-se. O alerta chega do Brasil através do INMETRO (Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia), que avaliou o objeto. Peças pequenas que poderão ser engolidas, pontas perigosas e bordas cortantes são alguns dos perigos apontados. Avaliados os riscos, o INMETRO optou por não recomendar o uso do brinquedo para crianças até aos 6 anos. E alertou para a necessidade de supervisão para os maiores de 6 anos.



## 4 passos para obter a cooperação das crianças

### Família & Crianças

Saiba ouvir o seu filho sem transmitir as energias negativas que traz consigo após um dia de trabalho cansativo.

Texto Nuno Pinto Martins

Formador em Disciplina Positiva, fundador da Academia Educar pela Positiva e co-autor do site Chupetavip.pt

Se perguntarmos aos pais se os filhos são a sua prioridade, a maioria responderá que sim. Mas, na prática, muitas vezes isso não acontece.

Depois de um dia de trabalho, resta pouca energia para ser pai ou mãe e as crianças ficam, frequentemente, em segundo plano. Levam com as nossas frustrações e angústias. E somos autoritários ou permissivos, porque queremos ter tudo sob controle. É possível fazer diferente. Como? Sendo firme e amável ao mesmo tempo, apelando ao respeito mútuo e à cooperação, como bases para ensinar autonomia, responsabilidade ou autocontrolo.

Para lhe facilitar a tarefa quando chega a casa, eis os 4 passos para obter a cooperação das crianças, segundo os princípios da Disciplina Positiva:

**1. Mostrar compreensão pelos sentimentos.** Escutar em vez de ouvir, mostrar que se percebe o que a criança está a

sentir, mesmo que não se concorde com o comportamento.

**2. Mostrar empatia sem condenar.** Não significa estar de acordo, apenas que compreende o sentimento da criança. Pode, por exemplo, partilhar uma situação em que se sentiu da mesma forma, para a criança se identificar com ela.

**3. Partilhar sentimentos e pedir ajuda.** Muitos pais evitam mostrar ou dizer como se sentem aos filhos, pedir ajuda, acham que é sinal de fragilidade. Não é. Pelo contrário, reforça a empatia e conexão.

**4. Convidar a focar-se na solução.** Pergunte-lhe se tem alguma ideia do que fazer para evitar que a situação se repita ou para melhorar/resolvê-la. Se a criança não tem nenhuma, faça sugestões até que cheguem a um acordo, que respeite ambos. ■

## SABIA QUE... NÃO DORMIR A SESTA É TÃO GRAVE COMO NÃO COMER?



O alerta é da Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP): a maioria das escolas de ensino pré-escolar público não põe as crianças a dormir a sesta, a partir dos 3 anos. O que, para a SPP, é tão grave como se não lhes dessem de comer. Segundo recomendação recente, as crianças entre os três e os cinco/seis anos devem dormir a sesta, de preferência ao início da tarde e de cerca de hora e meia de duração. A partir dos 4 anos, nem todas precisam de sesta de forma regular, sendo que a família e a educadora deverão avaliar, em conjunto, a sua necessidade em cada criança. Entre as possíveis consequências da falta da sesta estão distúrbios no humor e nos afetos, perturbação da função neuro-cognitiva e alterações do comportamento e motoras.

## Alunos do 1.º ciclo vão ter menos aulas e mais recreio



A partir do mês de setembro, dentro das 25 horas letivas semanais que os professores terão que cumprir, passará a estar incluído um intervalo de 30 minutos. No final de cada semana, feitas as contas à alteração decidida pelo Ministério da Educação, os alunos vão passar menos 2h30 em aulas. E terão mais tempo de intervalo para brincar. A alteração da orientação ministerial consta de uma circular sobre a organização do próximo ano letivo, que foi enviada pela Direção-Geral da Educação às escolas. ■



# Medicina Veterinária Forense

Investigação



No futuro, este é um dos ramos da medicina que pode vir a ser crucial para determinar situações de maus tratos.

Texto Paulo Pereira, Médico Veterinário



Não, a medicina veterinária forense não é a versão para animais do programa C.S.I.. No entanto, os peritos desta área podem usar as mesmas técnicas de investigação. O que é, então, esta área da medicina veterinária e das ciências forenses? A sua definição é a aplicação do conhecimento médico (ciência médica) para fins de Direito e aplicação da justiça, tal como na medicina humana.

Ou seja, toda e qualquer investigação médica relevante para casos que podem ou não constituir crime diretamente ligado a animais, podendo ser simplesmente uma investigação de uma companhia seguradora. Ou ser parte de uma investigação relacionada em que um animal é parte da prova, para casos relacionados com Direito ou Justiça.

Mas todos os veterinários intervêm na chamada medicina legal. O que o ramo

forense tem de diferente é que pode ser utilizado como uma especialidade para investigar uma situação relacionada com animais.

Os médicos veterinários forenses (MVF) são, pois, peritos em investigar casos relacionados com animais e podem mesmo ser chamados a participar numa investigação legal ou criminal. Mas a semelhança com a mesma série de televisão acaba aí. Estes peritos nunca intervêm diretamente na investigação, apenas analisam provas e as registam para uso posterior num tribunal ou por parte de uma entidade privada (seguradora) ou pública. Mas não podemos esquecer que, apesar da ciência forense ser idêntica para humanos e animais, os recursos disponíveis para os MVF são mais reduzidos, com ferramentas mais básicas de investigação. Outra situação em que esta atividade

de pode ser importante é para definir e provar casos de maus tratos. Agora que a legislação criou o Estatuto do Animal poderão surgir casos em que, para prova maus tratos aos animais, os tribunais recorram aos MVF. As autoridades e as Associações de Defesa dos Animais devem colaborar com estes peritos para provar e condenar os infratores. Não devemos esquecer, no entanto, que os médicos veterinários de primeira opinião são o primeiro elo desta cadeia, podendo identificar algumas situações quando examinam os seus pacientes.

No futuro, com a crescente ligação entre a medicina humana e animal, a medicina veterinária forense irá ganhar em importância e ferramentas. Isso também se ficará a dever à crescente importância que os animais representam para os humanos. ■

## Um táxi para animais?



A Geopets disponibiliza o serviço Pet-táxi na região de Lisboa, um serviço de transporte rodoviário que faz a entrega e a recolha de animais. Os animais são transportados nas caixas disponibilizadas pela empresa e em viaturas licenciadas pela DGAV.

As reservas devem ser feitas com no mínimo 24 horas de antecedência ou no próprio dia no período da manhã para execução à tarde.

Nos dias úteis, o serviço normal está disponível entre as 9h e as 17h. Ao fim de semana funciona consoante marcação prévia.

Para mais informações consulte o site da página: [www.geo-pets.com](http://www.geo-pets.com) ■



**LANCHEIRA DE VERÃO**

Siga dia a dia as nossas sugestões e prepare os melhores snacks deste verão!

@informacaoatual  
[www.jornalatual.pt](http://www.jornalatual.pt)

Para anunciar aqui contacte:  
**252 059 808**  
[publicidade@jornalatual.pt](mailto:publicidade@jornalatual.pt)





# Férias sem quilos extra

Saúde e Bem Estar



Uma única semana de excessos pode ser o suficiente para comprometer o seu peso ao longo do ano. Os lanches saudáveis, a atividade física que não deve ser descurada, e a preferência pelos alimentos da época, são cuidados essenciais para evitar quilos extra. Mas há outros... tome nota.

Texto Sofia Santos Cardoso



São várias as razões que estão por detrás do habitual aumento de peso durante o período de férias. A diminuição ou ausência de atividade física, os eventos sociais, as refeições fora de casa e os alimentos e as bebidas de verão excessivamente açucarados, são apenas alguns exemplos. Um estudo realizado na Universidade de Cornell, em Nova Iorque (EUA), que analisou o peso de 3000 pessoas de três países diferentes (Estados Unidos, Alemanha e Japão), antes e depois de regressarem de férias, concluiu que, em média, houve um aumento de peso de cerca de um quilo (1.300 Kg).

Outros estudos internacionais apontam para um aumento de peso que varia entre um a dois quilos e há investigações que já revelaram que, em alguns casos, este número poderá chegar aos sete quilos. Por outro lado, sabe-se também que estes quilos extra, adquiridos durante o período de férias, são os mais difíceis de eliminar. De acordo com a investigação realizada pelos cientistas da Universidade de Cornell, as pessoas podem demorar até cinco meses para recuperar o seu peso normal. A boa notícia é que com os cuidados certos é possível manter o seu peso, sem grandes restrições. O segredo está na escolha dos alimentos certos e em pequenos hábitos que não devem ser esquecidos, mesmo durante as férias.

A nutricionista Sara Félix deixa algumas recomendações que prometem fazer a diferença.

**1. Pese-se regularmente, mesmo durante as férias.** Esta é uma forma muito eficaz de controlar o peso e de estabelecer os devidos limites no momento certo. Durante as férias, deve pesar-se, idealmente, de três em três dias.

**2. Uma vez por semana, reserve "o dia clean".** Este é o dia em que vai tentar controlar a sua ingestão calórica para compensar os excessos que cometeu nos restantes dias.

Reduza na quantidade de hidratos de carbono e evite os alimentos hipercalóricos como as típicas bolas de Berlim ou os gelados.

**3. Tome um pequeno-almoço generoso.** A primeira refeição do dia deve ser completa, de forma a controlar o apetite durante o resto do dia. Idealmente, um pequeno-almoço saudável deve conter uma fonte de hidratos de carbono e outra de proteína para fornecer energia, vitaminas e fibra (flocos de aveia com granola ou pão de mistura, leite ou iogurte, ovos mexidos, e um sumo de fruta ou fruta da época são exemplos de combinações saudáveis).

**4. Faça refeições intercalares, de forma a que não esteja mais do que três horas sem comer.** Fruta da época, legumes crus como cenoura e aipo, iogurtes naturais, frutos secos e sementes são alguns exemplos de lanches saudáveis que pode levar facilmente para a praia.

**5. Se já sabe que vai exagerar ao jantar, faça um almoço mais saudável.** Aposte nas saladas com ingredientes da época ricos em vitaminas essenciais como o tomate, o abacate e a cenoura. Em alternativa, pode experimentar os wraps integrais com salmão fumado ou frango, queijo light e rúcula.

**6. Faça escolhas à mesa.** Uma refeição é, geralmente, composta por quatro elementos distintos: as entradas, o prato principal, a sobremesa e a bebida. Pense no que não quer mesmo prescindir e destes quatro elementos, escolha apenas dois. Por exemplo, se gosta muito de comer entradas, deixe a sobremesa para outro dia.

**7. Prefira sempre o vinho ou a cerveja na hora de beber álcool.** Estas são as bebidas que aportam menos calorias, em comparação com outras bebidas atualmente muito em voga como o gin ou a caipiroska, que são hipercalóricas e excessivamente ricas em açúcar.

**8. Mantenha-se hidratada.** No verão, deve aumentar a ingestão de água para dois litros de água. Além de ser essencial para a hidratação do corpo, a água ajuda a controlar o apetite, já que muitas vezes confundimos sede com fome.

**9. Evite ou modere os habituais sumos de fruta natural que tanto apreciamos no verão.** Por conterem, geralmente, várias frutas, são extremamente ricos em açúcar e aportam um elevado número de calorias. Não ultrapasse os dois sumos de fruta por semana e dê preferência às versões que incluem apenas uma ou duas frutas, no máximo.

**10. Durma o suficiente.** São vários os estudos que comprovam que um sono reparador é fundamental para controlar o apetite durante o dia e evitar o aumento de peso. ■

## Exercícios para fazer na praia

Mantenha-se ativo mesmo durante as férias. O fisiologista de exercício Hugo Vieira Pereira, sugere este circuito de três exercícios para fazer na praia. Faça entre 5 a 10 repetições, todos os dias.

### Enquanto está deitado na toalha...



**Ponte:** Deitado de barriga para cima, coloque os pés apoiados perto dos glúteos e, com as mãos apoiadas erga a bacia.

### À beira-mar...



**Marcha em lunge:** Mantendo o olhar em frente, caminhe pela área molhada mais plana, usando passos largos com afundo do joelho da perna de trás.

### Dentro de água...



**Corrida profunda:** Entre na água até que esta lhe chegue ao peito e realize períodos de cerca de 20 segundos de corrida no mesmo lugar.



# Conheça todos os tipos de depilação

Com a chegada oficial do verão, esta é uma das práticas que volta a estar mais presente na nossa rotina. Existem vários tipos de depilação e produtos, saiba quais os prós e contras de cada um.

### Lâmina

A depilação com lâmina é a forma mais prática e rápida de remover os pelos, mas em poucos dias os pelos nascem novamente. Este tipo de depilação tem os seus contras como pelos encravados, irritações e manchas em áreas como virilha e axilas.

### Cera Quente

Este método permite um resultado mais duradouro. É prático e higiênico, mas deve ser feito de forma cuidada devido à temperatura que a cera pode atingir. (Pode optar por cera fria)



### Crema depilatório

O crema depilatório possui substâncias químicas que dissolvem a parte visível do pelo, ou seja, não retiram os pelos desde a raiz. O principal risco é o aparecimento de alergia a um ou mais componentes

do crema. A reação é caracterizada por vermelhidão intensa, coceira ou inchaço. Para evitar que isso aconteça, faça um teste de sensibilidade antes de usar o produto. Em média, a depilação com crema dura 72 horas, mas esse período pode variar de acordo com o tempo de crescimento dos pelos de cada um.

**Nota:** não coloque crema depilatório na zona genital. É totalmente desaconselhado.

### Depilação definitiva

Para este tipo de depilação deve consultar primeiro um dermatologista para saber se o seu tipo de pele pode ou não passar por este procedimento e qual a técnica mais adequada: laser ou luz pulsada.

### Depilação a laser

Ideal para quem pretende eliminar o pelo de forma permanente. A depilação a laser é menos invasiva e diminui o volume dos pelos, pois age diretamente na raiz (no bulbo). É segura por não usar agulhas e menos dolorosa que outros métodos.

### Luz Pulsada

A luz pulsada é muito semelhante ao laser, sendo apenas o tipo de energia utilizada

e a forma como é aplicada o que as distingue. O princípio de destruição do pelo através da luz captada pela melanina é semelhante em ambas as técnicas, só que a luz pulsada requer menos energia do que o laser, sendo também menos eficaz.



### Dicas

- » Faça uma esfoliação antes da depilação para retirar as células mortas.
- » Depile-se com a pele limpa. Isto ajuda a prevenir infeções ou inchaços.
- » Depile-se após o banho. O vapor aumenta a elasticidade da pele e amolece o pelo. O pelo húmido é mais fácil de ser depilado.
- » Espere pelo menos uma hora para passar crema hidratante. Se colocar logo de seguida pode obstruir o poro, causando irritação e pelos encravados.

### Para Ele

O Crema Depilatório para Homem Veet foi concebido para eliminar os pelos das pernas, braços e axilas. Dá resultados rápidos, e uma pele suave entre quatro a seis minutos. É indicado para vários tipos de pele como normal, sensível ou seca, mas certifica-te que não deixas o crema por mais de seis minutos, pois pode irritar a pele.

Se não é adepto de cremes, pode utilizar uma máquina bodygroom, que funciona como uma máquina de barbear mas é específica para fazer a depilação corporal (imagem). ■



### Crema Depilatório para Homem Peles Normais

Experimenta o Gel Crema Depilatório Veet for Men para uma depilação rápida e eficaz do pelo corporal que deixa a pele suave.

**Preço Médio: 7€**

## OS GRANDES VENCEDORES?

Ana Moreno	João Pito
Ângela Pombo	Luzianne Silva
Ariana Domingos	Maria de Lurdes C. Vinagre
Fábio Silva	Patrícia Pinto
Hélder Lima	Sónia Fernandes

**ATUAL**



# FÁBRICA DE ÓCULOS



## Grande Abertura!

MATOSINHOS RETAIL PARK | 23 DE JULHO | Perto do IKEA

Preços especiais exclusivos para os dias 23, 24 e 25 de Julho.

### EXAME COMPLETO À VISÃO

Com equipamento de última geração, sem marcação prévia.

**0€**

### ÓCULOS GRADUADOS COMPLETOS

Com lentes para longe ou perto com endurecimento e anti-reflexo.

Garantia: 3 anos nas lentes e 5 anos nas armações.

**25€**

### ÓCULOS DE SOL COM A SUA GRADUAÇÃO

Mais de 100 modelos com lentes monofocais, proteção UV e 3 anos de garantia nas lentes.

**25€**

### ÓCULOS COM LENTES PROGRESSIVAS

Com endurecimento, anti-reflexo.

Garantia: 3 anos nas lentes e 5 anos nas armações.

**75€**

Com as presenças de:



**10h.**

FERNANDO  
MENDES

**16h.**

D4rkFrame



# 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®



# Guia básico do leilão

Compra e Venda



Já todos ouvimos falar de leilões e dos negócios que são feitos através deste sistema. Gostava de saber mais sobre como funcionam? Leia este artigo.



Nos leilões existem oportunidades de negócio sujeitas a regras. São leiloados diversos bens, desde automóveis e casas a objetos de coleção. Os bens são vendidos à melhor oferta. O estabelecimento pode vender a quem pagar o melhor preço pelo objeto ou, o proprietário do bem, determinar um valor previamente e assim o

produto não pode ser vendido abaixo do preço base. É necessário ter algum cuidado e precaução para não sair a perder.

## Leilão físico

O leiloeiro lê as condições de venda descritas no catálogo, as quais devem ser acompanhadas por todos os compradores. Em seguida os lotes em leilão são anunciados um a um.

Assim que o lote de seu interesse for anunciado levante a mão para dar um lance, utilize-se dos auxiliares de pista que estão dispostos no salão. Caso existam mais pessoas interessadas no mesmo lote inicia-se uma disputa para decidir quem dará o maior lance.

## Leilão virtual

Qualquer leilão online obriga a que seja feito um registo de ambas as partes, compradores e vendedores. Depois é atribuído um login para ter a sua área pessoal e para que seja possível seguir os seus negócios, fazer ofertas, dar e receber feedback\*.

O objetivo é que o comprador seja a pessoa que ofereceu mais dinheiro pelo artigo do vendedor até a uma determinada data (a altura em que fecha esse negócio). A pessoa que oferece mais dinheiro é obrigada a comprar o artigo, sob pena de lhe ser atribuído um feedback negativo que irá manchar a sua reputação no site. O mesmo se passa com os vendedores, devem ter um feedback positivo que prove a sua boa atuação em leilões passados.

Se não houver nenhuma oferta até ao final do leilão, esse negócio termina sem vencedor e o vendedor continua com o artigo, podendo voltar a criar outro negócio com o mesmo produto.

Quando se ganha um negócio no leilão online, o comprador e o vendedor trocam o e-mail para poderem combinar o pagamento e a entrega do artigo.

No final, cada um deles pode atribuir o feedback ao outro, isto é o que garante o bom funcionamento e a boa reputação dos intervenientes nos leilões.

## Os leilões podem catalogar-se por tipos:

**Inglês:** o mais conhecido, várias pessoas a licitar cada vez valores maiores e ganha a última licitação.

**Holandês:** funciona num sistema inverso, o preço começa no valor mais alto e vai descendo, sendo que o primeiro a licitar paga o preço de paragem.

Os dois que se seguem recorrem a apenas uma licitação, por envelope fechado, ou de forma privada, no mundo virtual.

**Primeiro preço:** o licitador com o valor mais alto paga a quantia que licitou.

**Segundo preço:** vence o leilão aquele que ofereceu o valor mais alto, mas paga a quantia da segunda oferta mais elevada.

\*feedback (numa compra online) – é uma pontuação ou comentário positivo/negativo ao utilizador que vende ou que compra algum objeto.

Os restantes utilizadores podem verificar o perfil antes de efetuar negócio com a pessoa em questão. ■

## Escolhas de agosto

### Alimentação

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



Ameixa



Amora



Batata



Uva



Rábano



Milho Doce



Laranja



Figo



Beringela



Melancia



Chuchu



Pimento



Agrião



Framboesa



Alho Porro



Cebola



Rutabaga



Courgette



Abóbora



Pêssego



Beldroega



Cenoura



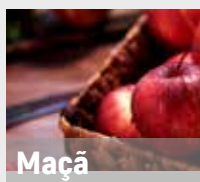
Banana



Tomate



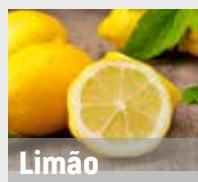
Morango



Maçã



Nabiça



Limão



Feijão Verde



Aipo de Talo

## Como poupar na abertura de uma conta bancária

Se pretende abrir uma conta, deve ter em atenção todos os custos e comissões que terá de pagar para não ser surpreendido no final.

### » Peça para aderir à conta bancária de serviços mínimos

Todos os bancos têm esta conta que, por lei, não pode cobrar mais do que 1% do ordenado mínimo nacional por comissões de gestão da conta.

### » Adira ao homebanking\*

Muitas das operações que se fazem em balcões, podem ser feitas em casa, a partir do homebanking, sem custos.

### » Domicilie pagamentos e ordenados

Ao domiciliar o seu ordenado pode poupar em comissões. Pergunte ao seu banco que tipo de vantagens pode beneficiar se aderir a este serviço.

### » Verifique as comissões dos serviços comuns

Despesas de manutenção; Cartão de débito; Cartão de crédito; Cheque; Transferências; Montante mínimo de abertura.

\*O homebanking consiste num serviço prestado pelos bancos que permite efetuar operações financeiras, como sejam pagamentos ou outro tipo de transações, através da internet acedendo a uma página segura do banco.



# O prazer de conduzir no verão

Test-Drive Mazda MX5



Parta comigo nesta aventura de conduzir um descapotável, disfrute da nova geração da Mazda.

Texto Luís Miranda Torres



Antes de iniciar esta viagem sentia-me “amorfo” e ao mesmo tempo inquieto. Talvez estes sejam os adjetivos mais precisos para descrever o meu estado de alma. Decidi partir numa aventura estrada fora num simpático descapotável desportivo. Quando me sentei ao volante deste descapotável, os meus sentidos concentraram-se imediatamente na condução! Assim que carreguei no botão *start engine*, para ligar o motor, os meus os recetores do prazer ficaram ativos. A posição de condução não é boa nem má, é simplesmente perfeita para um automóvel desportivo como este.

As retas foram passando sem me aperceber, mas a dada altura andava já eu por estradas “desenhadas para quem gosta de guiar”, quando comecei a sentir-me totalmente envolvido pela condução. Acelera-

dor, travão, volante, caixa de velocidades eram os instrumentos que tocavam para fazer o carro deslizar na estrada a um ritmo que me cativava a cada quilómetro. Desenganem-se aqueles que pensam que para disfrutar da condução é preciso andar depressa. Não de todo! Salvo as devidas exceções, andar depressa é como passar depressa pela vida a correr. Não dá tempo para disfrutar e pior do que isso aumenta o risco de morrer.

Já agora, porque é verão e estou num descapotável, decidi abrir a capota para apreciar o que a vida tem de bom. Divirtam-se como eu me diverti ao volante deste Mazda MX5, mas não se esqueçam de colocar protetor solar! É que é muito fácil perdermo-nos durante horas ao volante de um *cabrio* e depois chegamos a casa em brasa!

Eu alertei!

Aqui fica o meu contributo para que a condução seja sempre um prazer e não uma viagem sem regresso. Por isso, apreciem a condução sem exageros e não se entusiasmem muito com o acelerador, senão deixam todos os outros carros para trás, e se for o da polícia pode ser um problema, ou pior ainda do que isso podem contribuir para as estatísticas dos acidentes no nosso país.

Com muita pena minha, chegou a hora regressar. Depois de estacionar este descapotável e de alguns segundos a ouvir a sua alma, tive que premir o botão *stop engine* para “calar” o ronco motor e desativar os meus recetores do prazer. Aí tudo voltou ao normal, embora mais tranquilo e feliz. Divirtam-se em segurança. ■

## Novo KANGOO Z.E. com maior autonomia e carregamento mais rápido e mais simples

O novo Kangoo Z.E. dispõe de uma autonomia aumentada em mais de 50 %: 270 km em vez dos anteriores 170 km. Uma nova bateria, um novo motor e uma bomba de calor permitem obter a melhor autonomia disponível no mercado dos veículos comerciais ligeiros elétricos.

A nova versão possibilita um carregamento mais rápido e mais simples. O novo carregador é duas vezes mais potente, com uma re-

carga completa em aproximadamente 6h. Os novos serviços conectados (Z.E. Trip e Z.E. Pass) simplificam o carregamento nos terminais públicos na Europa, facilitando assim o quotidiano dos clientes dos veículos comerciais ligeiros elétricos.

Desde o seu lançamento em outubro de 2011, é a carrinha elétrica mais vendida na Europa, com mais de 25 000 unidades vendidas. Estará disponível em Portugal a

partir de setembro com os mesmos preços da geração anterior (com aluguer de bateria). Nesta nova geração haverá comercialização com a bateria incluída por um valor adicional de 7.626€. ■



## CRUZADAS DO DIA



As melhores palavras cruzadas! A cada dia um novo desafio. Viva o verão.

@informacaoatual  
www.jornalatual.pt

## Melhore a mobilidade urbana

Na cidade em 15 minutos

A ideia é estimular o pedestre a realizar as suas tarefas num perímetro “andável” de 15 minutos. Não se esqueça que para isso é necessário que o trabalho, a escola, o supermercado e o lazer estejam próximos.

## Trocar garrafas de plástico por viagens de metro



Em Pequim, os habitantes podem pagar as suas viagens de metro com garrafas de plástico.

As estações que participam nesta ação sustentável receberam quatro máquinas, responsáveis por coletar as garrafas. Nos equipamentos, cada exemplar reciclado equivale a um valor que vai desde 15 a 50 centavos. Assim, com quinze garrafas, o passageiro passa por todas as oito linhas e as 105 estações disponíveis.

Após recolhido pelas máquinas, o material reciclável é enviado a uma central de processamento, em que o plástico assume outros fins de uso.

O incentivo às viagens de transporte coletivo na capital chinesa é fundamental, uma vez que o país apresenta um dos mais preocupantes índices de poluição do mundo, causado pela atividade industrial e pelo trânsito massivo. ■



Teatro Municipal de Portimão

# FERNANDO MENDES

Carla Andrino, Patrícia Tavares e Frederico Amaral

3 a 26 de AGOSTO



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**

Media Partner's

**move**  
**barlavento**

Hotel Oficial

**interpass**  
Restaurantes Oficiais  
**Zé Morgadinho**

Patrocinadores

**imposte**  
**BENECAR**  
**OptiCenter**  
**CLÍNICA DR. FERNANDO PÓVOAS**  
**WS2**  
**Les Daighe**

Com o apoio

**Portimão**  
**TEMPO**



À conversa com  
Cuca Roseta



# “Apaixonei-me pelo ambiente do fado”

Aos 35 anos, é um dos nomes mais respeitados e requisitados do fado nacional. Ao Atual, Cuca Roseta assume a timidez fora dos palcos, confessa que sentiu na pele o preconceito e fala das suas paixões, da sua fé e da ... maternidade.

Texto Nuno Pinto Martins



## Perfil

### Nome

Maria Isabel Rebelo do Couto da Cruz Roseta

### Data de nascimento

2 de Dezembro de 1981

### Naturalidade

Lisboa

### Percursos

**2008:** Foi mãe pela primeira vez, de um rapaz, Lopo

**2011:** Lançou álbum de estreia, Cuca Roseta

**2013:** Lançou o seu segundo álbum, Raiz

**2015:** Lançou o seu terceiro álbum, Riù

**2016:** Foi mãe pela segunda vez, de uma menina, Benedita

**2017:** Subiu ao altar com o preparador físico João Lapa, a 3 de Junho, depois de já terem casado pelo civil em 2015

É jurada no “Got Talent”, na RTP. Qual é o seu talento escondido?

Tenho um grande ouvido. Toco viola e pia-no desde os meus cinco anos, por ouvido.

Poucos sabem também que se chama Maria Isabel. Como surge o nome Cuca?

Tenho três irmãs mais velhas, sou a quarta rapariga, e os meus pais não tinham mais nomes de menina para pôr (risos). Até eu nascer, não tinha nome. Quando nasci, uma das minhas irmãs pendurou-se no berço e disse: “olha a Cuca”. Os meus pais acharam graça e começaram a chamar-me assim. Apesar de me terem registado Maria Isabel, sempre me chamaram Cuca. Quando é que surgiu a paixão pelo fado?

Ouvi fado pela primeira vez, ao vivo, aos 18 anos. Em casa ouvíamos música clássica, os meus pais não eram fãs de fado nem de música popular portuguesa.

### Foi paixão ao primeiro acorde?

Não. Apaixonei-me pelo ambiente do fado. Sempre gostei de escrever e encontrei ali um lugar de inspiração. Comecei a ir às casas de fado para poder escrever poemas e ouvir fado. Mas não sabia cantar fado nenhum. A primeira vez que me pediram para cantar o fado, só sabia um. No final, o Carlos Zel disse-me que eu tinha muito jeito e que não havia muita gente a saber cantá-lo bem. Foi a partir daí que



**A minha paixão atual é o Yoga. Descobri há dois anos e sou viciada, não consigo começar um dia sem uma prática de Yoga, tudo corre melhor.**

comecei a aprender mais.

Quando é que sentiu que o seu caminho era por aí?

Um pouco mais tarde, quando o Gustavo Santaolalla [conceituado músico e compositor argentino] me perguntou: “Cuca, queres ser o quê? Psicóloga?”. Eu tinha acabado o estágio e tinha gravado um disco com ele. Disse-me que se eu quisesse cantar fado iria ter de viajar pelo mundo e não conseguiria trabalhar como psicóloga. Deu-me uma semana para pensar e tomei a decisão de me dedicar ao fado. Tinha 22 anos e desde então nunca mais parei.

### A sua família apoiou-a nessa decisão?

Os meus pais não se opuseram, porque eu

já tinha acabado o curso e isso para eles era o mais importante. Mas não adoraram a ideia, ficaram com medo. Quando me foram ver e ouvir cantar é que perceberam que, se calhar, eu tinha um dom para esta música. E contei com o apoio todo deles a partir desse dia.

### Cresceu em São João do Estoril. Sentiu o preconceito por não vir de um bairro tradicional lisboeta?

Senti sempre. E ainda hoje sinto. Por não pertencer a uma família de fadistas, por não ter nascido num bairro típico de Lisboa, por usar um piercing... por não usar preto, ou xaile, que não gosto. Quando

jovens também se identificam, o que faz com que chame muita gente nova.

### É uma mulher tímida. Em palco transfigura-se?

Sim, sou muito tímida. As pessoas têm dificuldade em perceber isso, mas não sou sociável, gosto muito de estar sozinha e tenho dificuldade em expor-me. Em palco é tudo diferente, sinto-me mais segura, é a minha casa. Mas depois há sempre uma timidez no contacto com as pessoas.

### Sei que é uma mulher de fé. Em que é que acredita?

Acredito em Deus, que algumas coisas e pessoas na nossa vida não somos nós que escolhemos. Depois, os caminhos, somos nós que escolhemos. Em tudo aquilo que faço, sinto uma presença divina.

### É mãe do Lopo, de nove anos e da Benedita, de um. A maternidade mudou a sua forma de estar em palco?

Mudou, porque alterou completamente a minha vida, a forma de a encarar. Passei a ser mais lutadora, deixei de ser um bocadinho egoísta, de me centrar em mim. Antes de ser mãe era extremamente mimada e muito aérea, a maternidade trouxe-me os pés para o chão, deu-me o equilíbrio de que precisava. ■

## Curiosidades

- » É cinturão negro de taekwondo.
- » Faz yoga todas as manhãs e é adepta da alimentação saudável.

comecei há 15 anos foi difícil, porque não me aceitavam como fadista. Hoje em dia já é diferente.

### Escreve a maior parte das suas músicas e letras. São autobiográficas?

Todas. No fado as letras têm de ser autobiográficas. Às vezes também procuramos nos poetas a nossa história de vida, só assim podemos passar a verdade e genuinidade que o fado exige. Tudo aquilo que escrevo reflete experiências minhas de vida.

### O fado voltou a estar na moda. A que se deve essa mudança?

Começaram a aparecer novos fadistas de todos os géneros. Esta nova geração tem letras e uma sonoridade com as quais os



# Viajar o país de comboio

Destinos



Outrora meio de transporte por excelência, andar de comboio foi sempre uma forma de viajar em que o percurso é tão importante quanto o destino.

Texto Carla B. Ribeiro



O comboio esteve na génese de uma verdadeira revolução — a industrial. Mas sempre ostentou uma aura diferente de qualquer outro meio de transporte.

Hoje, as vias férreas permanecem a ter suma importância nos transportes de cargas e passageiros. Mas são cada vez mais procuradas em lazer. E, mesmo as comerciais, são uma boa maneira de conhecer paisagens. Compre bilhete e salte a bordo.

## Lisboa-Cascais

A viagem é tão curtinha e, para quem reside por perto, tão acessível (desde €2,20/trajeto) que muitas vezes é deixada para se "fazer um dia destes". E os dias, meses e anos vão passando. Com saída do Cais do Sodré, o comboio vai desenhando a linha de costa que acompanha o desaguar do Tejo no oceano. Pelo caminho, é ainda possível observar as nobres casas que montam guarda ainda hoje a algumas praiinhas. Chegados a Cascais, é imperdível um passeio pela baía e uma visita à Cidadela.

## Porto- Pocinho

Da belíssima Estação de S. Bento à bem conservada Pocinho, em Vila Nova de Foz Côa. Uma viagem de mais de três horas, com o rio Douro, os socacos e as vinhas por companhia, e muitos túneis e pontes para atravessar. Sublinhe-se que é a linha férrea portuguesa com maior extensão de água por companhia: por isso, prepare-se a máquina fotográfi-

ca. O percurso, feito diariamente por 5 composições (€13,30/trajeto), tem, por vezes, ao seu serviço comboios clássicos. Por isso, se quiser tornar a viagem ainda mais encantadora, não deixe de consultar previamente a CP.

## Lisboa-Castelo Branco

É possível fazer esta viagem de Intercidades (desde €21,05/trajeto) ou de Regional (desde €14,35/trajeto). Mas, se o objetivo é aproveitar a paisagem e não há horas marcadas para chegar, aconselha-se o segundo, com paragem em todas as estações e apeadeiros (perca-se um pouco de tempo a apreciar os painéis de azulejos de Vila Franca de Xira e de Azambuja). A Linha da Beira Baixa tem ainda a particularidade de grande parte da viagem ser feita juntinho ao rio Tejo.

## Fundão-Castelo Branco

A Serra da Gardunha é provavelmente uma das mais injustiçadas por ter de competir com a magnificência da Estrela ali tão perto. No entanto, é talvez das serras mais bonitas para atravessar, seja em que altura do ano for, à medida que a paisagem se transforma ao sabor das estações.

Ainda assim, não é de desperdiçar uma oportunidade quando as cerejeiras estiverem em flor, entre finais de março e inícios de abril — por volta destas datas, a CP costuma organizar passeios. O bilhete para ir do Fundão a Castelo Branco custa desde €6,10/trajeto.

## Viagens temáticas



Além da possibilidade de se saltar a bordo quando se quiser, é importante saber que há viagens temáticas organizadas pela CP. MiraDouro, entre Porto e Tua; Comboio Histórico do Vouga, aos sábados, entre julho e setembro; Comboio Histórico do Douro, entre junho e outubro; À Descoberta de Sintra, com bilhete integrado Train & Bus; À Descoberta de Braga, que inclui guias e transfers; Rota dos Avieiros do Tejo; Rota das Aldeias Históricas, aos sábados, ao longo de todo o ano, com visitas a Idanha-a-Velha e Monsanto. Mais informações no site ([www.cp.pt](http://www.cp.pt)) ou contacte 707 210 220.

## E o seguro de viagem?

Seja em Portugal ou no estrangeiro, informe-se sobre um seguro de viagem antes ainda de pensar em saltar para dentro do comboio. Para alguns países, há que ter em conta necessidades especiais, como passaporte válido ou visto — todas as informações a viajantes podem ser consultadas em [www.portal-dascomunidades.mne.pt](http://www.portal-dascomunidades.mne.pt). Antes de programar a viagem observe as condições meteorológicas no local de destino.

## Pelo mundo

O comboio pode ser uma forma poupada de viajar pelo país. Mas, se orçamento não for um problema, também de correr mundo entre luxos. Saiba quais os troços imperdíveis.

## Moscovo - Vladivostok Rússia

Se há linha que povoa o imaginário é a do grande Transiberiano que une Moscovo a Vladivostok, numa viagem que percorre nada mais nada menos que 9288 quilómetros. Há pacotes de agências, mas também é possível organizar a incursão de forma autónoma. Os preços arrancam nos 200€.

## Cusco - Machu Picchu Peru

No caminho dos Incas, a proposta é para conhecer a mítica cidade depois de uma viagem única de comboio. Com partida da estação de Ollantaytambo, há saídas diárias desde cerca 50€/trajeto.

## Grand Canyon EUA

Uma forma diferente de cruzar o deserto do Arizona, EUA, e de observar o Grand Canyon. Há viagens para todos os gostos e carteiras. A mais acessível, comercializada a partir de €185, inclui serviço de refeição e música a bordo.

## St. Moritz - Zermatt Suíça



No Inverno, com as montanhas pintadas a branco; no Verão, todo o verde que a vista consegue alcançar. O Glacier Express, Suíça, conduz os viajantes pelos Alpes em cerca de oito horas, passando por 91 túneis e mais de 290 pontes. Os bilhetes custam desde €11/trajeto.

## Bento Gonçalves - Carlos Barbosa Brasil

Uma animada viagem de duas horas, com paragem em Garibaldi, a bordo da "Maria Fumaça", um antigo comboio a vapor que, ao longo de 23 quilómetros, se transforma numa festa, com grupos folclóricos e degustações vínicas e gastronómicas.



Dicas úteis

O Atual recomenda

- » Para limpar um grelhador de ferro, deve apenas fazê-lo com sal e um toalhete de papel seco, em vez de utilizar detergente.
- » Para evitar que o pão perca a frescura, coloque um pedaço de aipo no saco do pão e feche o saco; o aipo devolve a textura e a frescura ao pão.
- » Tenha sempre um vaso com uma planta de aloé vera na sua cozinha, esta será muito útil para quando se cortar ou queimar. Basta partir um pouco de uma folha e esfregar na ferida.
- » Depois de cozer massa ou batatas, deixe a água da cozedura ficar fria e regue as plantas com ela; as plantas adoram esta água devido aos nutrientes que contem.■

TEMPO DE REAPROVEITAR

É TEMPO CÁ DOS NOSSOS.

Fez picanha e sobrou feijão preto? Faça um caldo!



- Ingredientes**
- 1 embalagem de feijão preto
  - 4 a 5 colheres (sopa) de água
  - 1 ovo cozido (opcional)
  - Bacon picado frito (opcional)
  - 1 colher (sopa) de coentros picado
  - Vinagrete

- Modo de preparação**
- Bata no liquidificador o feijão com o seu caldo e aqueça-o no fogão. Pique o ovo cozido e sirva o caldo com o bacon, coentros e vinagrete.

24KITCHEN

Os Segredos da Tia Cátia

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



30 minutos

4 pessoas

QUEQUES DE CARNE



Tia Cátia

- INGREDIENTES**
- ☐ 2 Ovos (Ovos do monte)
  - ☐ 1 chávena de leite morno (Páturages)
  - ☐ 1 chávena de farinha de trigo (Chabrior)
  - ☐ 1 colher de chá de fermento (Elodie)
  - ☐ 1 chávena de carnes picadas (salpicão, bacon, chouriço, frango) (Terra de Sabores)
  - ☐ Sal (Cigalou)
  - ☐ Pimenta (Cigalou)
  - ☐ Farinha qb (Chabrior)
  - ☐ Manteiga qb (Terra de Sabores)

- PREPARAÇÃO**
1. Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo.
  2. Numa taça misture as gemas com o leite, depois a farinha com o fermento, o sal e a pimenta.
  3. Envolve suavemente as claras, sem bater muito.
  4. Depois, salpique as carnes com farinha e reserve.
  5. Em cada forma de queques já untada com manteiga e polvilhada com farinha, deite 1 colher de sopa de massa, 1 colher de carnes e por cima outra colher de massa.
  6. Leve ao forno a 180° durante 15 a 20 minutos.

Siga-nos no Facebook!  
**@informacaoatual**

**Intermarché**  
JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

**TEMPO DE APROVEITAR**

**PREÇOS IMPERDÍVEIS**

**APROVEITE**  
**7,99€ /Kg**  
**PICANHA BOVINO**



Preços válidos de 21 a 24 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](http://www.intermarche.pt)

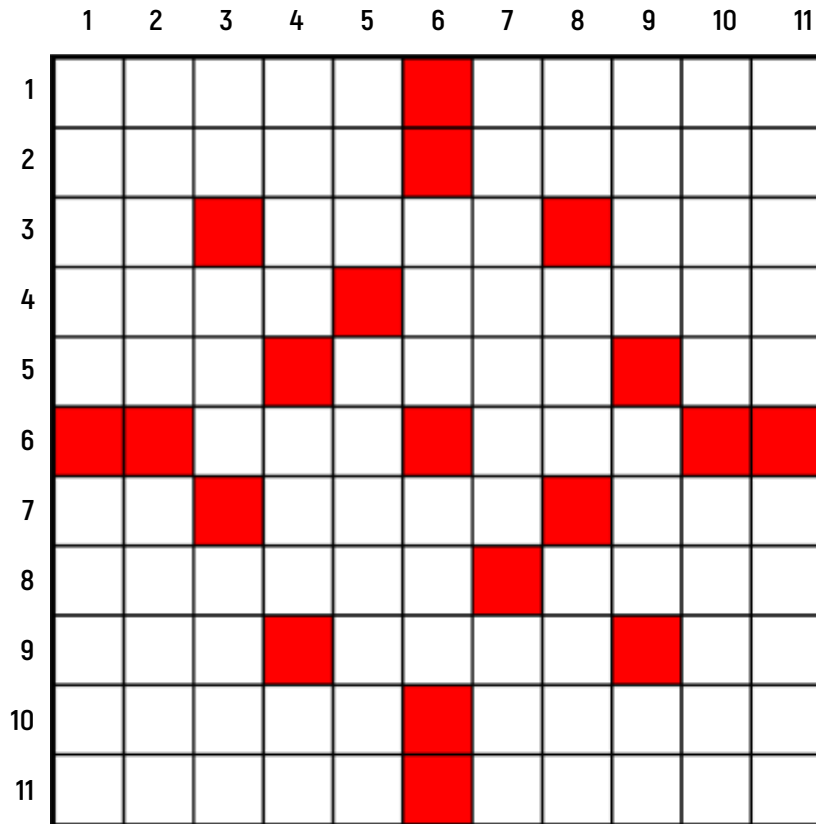
[WWW.INTERMARCHE.PT](http://WWW.INTERMARCHE.PT)



**SIGA-NOS** /IntermarchePortugal /Intermarchept



PALAVRAS  
CRUZADAS



Por: Paulo Freixinho

**HORIZONTAIS:** 1 - Areal. Comas ou vírgulas dobradas. 2 - Tornar a pôr. Dobra feita num tecido. 3 - Preposição que indica lugar. Trago. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de inferioridade. 4 - Elogia. A primeira das principais refeições do dia, tomada a meio do dia. 5 - Prefixo (montanha). Filhote. Atmosfera. 6 - Espaço de 12 meses. Dueto. 7 - Empresa Pública (abrev.). Mamífero carnívoro da família dos Ursídeos. Telefonia sem fios. 8 - Desune. Legar. 9 - Prefixo (três). Sete mais um. Numeração romana (101). 10 - Anos de vida. Vagas. 11 - Enfeitar com ouro. Esguio.

**VERTICAIS:** 1 - Pão aberto ao meio e com um bife dentro. Verão. 2 - Manobrar os remos. Deixei de ter. 3 - Armada Portuguesa (sigla). Benéfica. Queixar-se [gíria]. 4 - Método especial de ginástica de origem oriental em que os exercícios respiratórios têm papel fundamental. Despida. Redução das formas linguísticas "de" e "a" numa só. 5 - Argola. Roer pouco a pouco. 6 - Casa. Vai à rua. 7 - Nome de família. Modo de dizer. 8 - Senhor (abrev.). Perverso. Senhora de alguma coisa. 9 - Gravidade. Prefixo (ouvido). Decígrama (abrev.). 10 - Torna agudo. Extrair. 11 - Gosto. Barra, filete.

R	V	A	R	S	R	R	M	A	A	M	R
V	I	S	I	O	M	E	T	R	I	A	A
Á	S	O	B	R	O	L	H	O	M	E	O
V	I	I	L	P	I	O	I	A	D	L	O
H	B	A	A	H	A	H	R	Í	R	R	L
H	I	L	O	R	A	I	O	C	V	B	T
S	L	R	A	E	M	R	S	A	E	O	G
A	I	G	O	L	O	M	L	A	T	F	O
O	D	D	P	C	B	I	A	T	G	I	S
R	A	V	I	T	C	E	P	S	R	E	P
M	D	S	L	R	A	Í	A	I	I	T	M
C	E	N	Á	R	I	O	S	V	D	V	R

SOPA DE  
LETRAS

RELVA  
ÁRVORE  
TERRA  
FOLHAS  
FLORES  
REGADOR  
CANTEIROS  
PÓLEN  
FOTOSSÍNTESE  
JARDINEIRO  
PODAGEM  
HORTÍCULA

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

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

SUDOKU

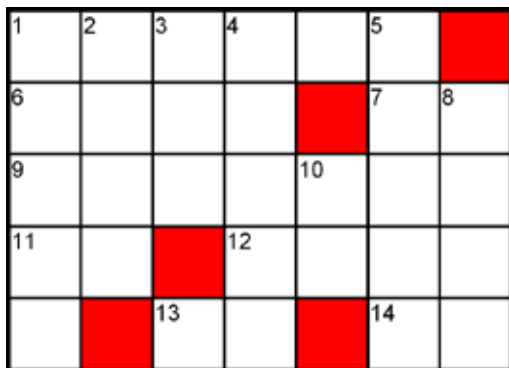
NÍVEL  
INTERMÉDIO

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS  
CRUZADAS

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

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



Por: Paulo Freixinho

**HORIZONTAIS:**

1- Espaço que não é iluminado pelo sol. 6- Referente à boca. 7- Abreviatura de centímetro. 9- Agitação das ondas do mar (será que os teus pais sabem esta?). 11- É o que enche a boia da praia. 12- Sinónimo de transpirar. 13- Vogais da palavra PISTA. 14- Segunda sílaba da palavra MARAVILHA.

**VERTICAIS:**

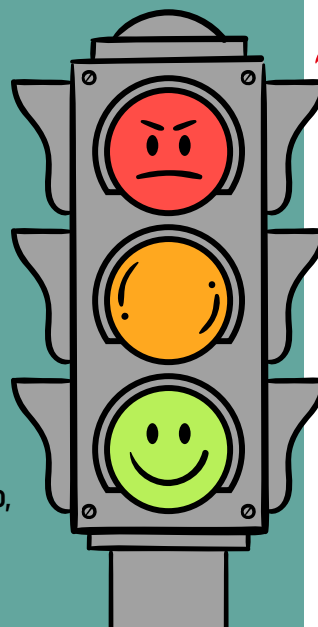
1- Sinónimo de adicionar. 2- Sinónimo de rezar. 3- Grande quantidade de água salgada. 4- Peça de vestuário feminino, normalmente leve, para cobrir o tronco. 5- Encontrar algo que estava perdido. 8- Sinónimo de RESIDE. 10- Primeira sílaba da palavra LUPA.

PARA RIR

Uma anedota para  
contares aos teus  
amigos!

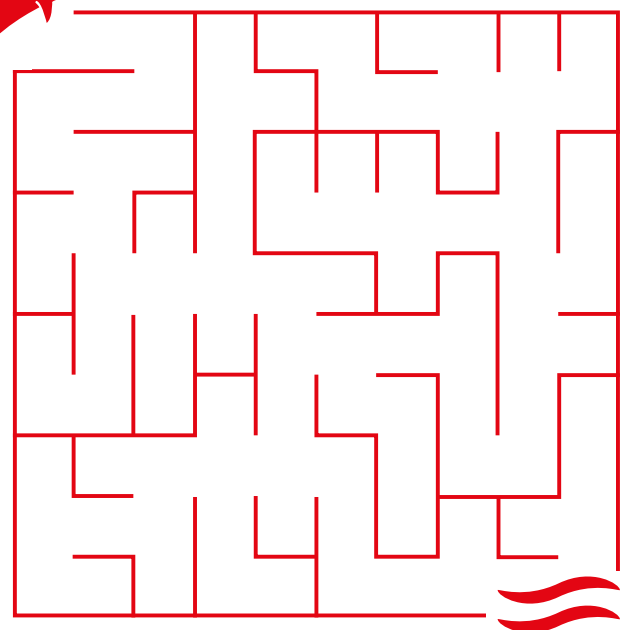
Pergunta o  
professor:  
- Joãozinho,  
qual é o  
principal  
aparelho  
da nossa  
circulação?

Muito atento,  
responde o  
Joãozinho:  
- ... o semáforo,  
senhor  
professor.



LABIRINTO

Encontra-me do  
outro lado!



SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1 - Praia. Aspas. 2 - Repor. Prega. 3 - Em. Gole. Sub. 4 - Gaba. Almoço. 5 - Oro. Cria. Ar. 6 - Ano. Duo. 7 - EP. Urso. TSF. 8 - Separa. Doar. 9 - Tri. Oito. Cl. 10 - Idade. Ondas. 11 - Oírar. Magro.

VERTICAIS: 1 - Prego. Estio. 2 - Remar. Perdi. 3 - AP. Boa. Piar. 4 - Ioga. Nua. Da. 5 - Aro. Corroer. 6 - Lar. Sai. 7 - Apelido. Tom. 8 - Sr. Mau. Dona. 9 - Peso. Oto. Dg. 10 - Aguça. Sacar. 11 - Sabor. Friso.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- SOMBRA. 6- ORAL. 7- CM. 9- MARULHO. 11- AR. 12- SUAR. 13- IA. 14- RA.

VERTICAIS: 1- SOMAR. 2- ORAR. 3- MAR. 4- BLUSA. 5- ACHAR. 8- MORA. 10- LU.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Terra; Podagem; Fotossíntese; Horticula. | VERTICAIS: Jardineiro; Folhas; Relva; Árvore. | DIAGONAIS: Pólen; Flores; Regador; Canteiros.

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

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

Verde foi o meu  
nascimento e de luto me  
vesti, para dar a luz ao  
mundo, mil tormentos  
padece. Quem sou eu?

A azeiteiral



HORÓSCOPO

17 a 23 julho

Margarida Fernandes

www.tarologamargaridafernandes.com



De 21/03 a 21/04 |

CARNEIRO

Sentir-se-á preso a uma situação. Terá dificuldade em sair de um estado. Prepare-se para atritos no ambiente familiar. Esta semana deve repousar mais. Afaste-se das suas tarefas, para repor as ideias no lugar certo.

De 21/04 a 20/05 |

TOURO

Apesar de a sua vida sentimental se manter, terá monotonia e alguns dissabores. Muita atenção aos outros. Nem todas as propostas serão fiáveis. Há quem se queira aproveitar do seu trabalho. Sujeito a dores de cabeça.

De 21/05 a 20/06 |

GÉMEOS

Esta semana conte com algum recolhimento interior. Há assuntos que o podem deixar baralhado e por isso a sua cabeça andará às voltas. Seja firme quanto às suas regras e exigências. Faça exames aprofundados.

De 21/06 a 22/07 |

CARANGUEJO

Andará muito nervoso e a sentir que a sua vida não se desenrola. Novos acontecimentos trarão desentendimentos. Deverá deixar para trás outros projetos que já se estavam a desenvolver. Faça análises de rotina.

De 23/07 a 22/08 |

LEÃO

Semana próspera no amor. Deve unir-se mais à sua cara-metade e aproveitar os momentos de paixão. Muitos projetos em cima da mesa para serem desenvolvidos. Não queira tudo de uma só vez. Sujeito a insónias.

De 23/08 a 22/09 |

VIRGEM

Nada como uma boa conversa para esclarecer todos os assuntos e abrir o seu coração. Poderá ouvir o que não quer. Há quem tenha más intenções e o queira prejudicar. Faça uma alimentação equilibrada.

De 23/09 a 22/10 |

BALANÇA

A sua cabeça vai andar a mil. Terá capacidade para alterar este estado e conseguir iniciar uma nova fase na sua vida. Terá uma proposta aliciante. Financeiramente não gaste mais do que pode. Beba mais água.

De 23/10 a 21/11 |

ESCORPIÃO

Uma nova fase. Estará determinado a fazer alterações à sua vida. Andará pensativo e não dará um passo em falso. Não acredite no que lhe disserem e afaste-se de rumores. Não dê confiança a colegas. Sujeito a tonturas.

De 22/11 a 21/12 |

SAGITÁRIO

Muito positivo. Mesmo que surjam situações menos agradáveis, sabiamente sairá delas. Não deixará que a sua vida sentimental se torne monótona. Financeiramente terá muitas saídas, e poucas entradas. Desequilíbrios emocionais.

De 22/12 a 21/01 |

CAPRICÓRNIO

Sentirá um bloqueio na sua vida sentimental. Andará desmotivado. Uma notícia inesperada poderá abalar uma relação. Prepare-se para desentendimentos. Financeiramente estará controlado. Sujeito a dores ósseas.

De 22/01 a 19/02 |

AQUÁRIO

Semana difícil para este nativo que colocará pontos finais em relacionamentos. Sentirá dificuldade em sair de um estado na sua vida. Deve ser assertivo. Financeiramente terá instabilidade. Equilibre as energias.

De 20/02 a 20/03 |

PEIXES

As desilusões e tristezas abrirão portas a novas amizades. Poderá manipular situações para chegar onde pretende. É natural que o faça, desde que não prejudique os outros. Sujeito a estados depressivos.

BRAGA

TEATRO & DANÇA

**Workshop de Dança: Forma, por Carlota Lagido** ■ 22 julho

Gnration ■ 5€ ■ 213 240 580

BEM ESTAR

**1ª Caminhada Solidária** ■ 23 julho

Farmácia Oliveira, Barcelos

253 802 420

TEATRO & DANÇA

**Festival Internacional Vaudeville**

**Rendez-Vous** ■ 26 a 29 julho

Braga, Guimarães, Vila Nova

Famalicao [cidade] ■ 252 311 317

PORTO

CINEMA & VIDEO

**La La Land de Damien Chazelle:**

**Cinema na Relva** ■ 21 julho

Cine Clube da Maia

info@cinclubedamaia.org

CONCERTOS

**André Santos "Vitamina D"**

22 julho ■ Porta-Jazz ■ 3€ a 40€

portajazz@gmail.com

CONCERTOS

Ricardo Ribeiro: Amarante Festival

Mimo ■ 23 julho ■ Amarante

255 420 200

GASTRONOMIA

**Sunset Wine Party** ■ 27 julho

The Yeatman Porto ■ 220 133 100

FORMAÇÃO

**Workshop de Águas Aromatizadas**

27 julho ■ Cantinho das Aromáticas

9,5€ ■ 227 710 301

AVEIRO

BEM ESTAR

**Visitas Guiadas: Rota Nocturna**

21 julho ■ Luso, Mealhada

961 750 028

GRÁTIS

BEM ESTAR & GASTRONOMIA

**Alimentação Vegetariana e Vegan - como substituir a carne?** ■ 22 julho

Espaço Yoga - Sonia Claro, Ovar

35€ a 40€ ■ 917 747 285

CONCERTOS

**Fiesta Cubana: Los Cubanitos**

23 julho ■ Dacasca Bar, Ovar

256 755 603

LISBOA

CONCERTOS

**The Rockers** ■ 21 julho ■ Bugio

Terrace, Cascais ■ 969 081 185

FORMAÇÃO + TRADIÇÃO

**Workshop: Iniciação à Tapeçaria em tear** ■ 22 julho ■ Retrosaria

213 473 090

FORMAÇÃO + INFANTIL

**The Inventors: Thomas Edison**

24 a 28 julho ■ ISCTE-IUL ■ 159€ a 174€ ■ 217 903 000

CLUBBING

**House by Match Attack \*Luxxury (can) + Xinobi** ■ 26 julho ■ Music

Box Lisboa ■ 213 473 188

CONCERTOS

**Dead Combo: Música c/ Lisboa lá dentro** ■ 27 julho ■ Teatro Trindade

213 423 200

PORTALEGRE

DESPORTO

**Torneio de Futsal** ■ 22 julho

Foros de Arão, Ponte Sôr

242 965 260

CONCERTO

**Oddhums :: CAE Portalegre**

22 julho ■ Quina das Beatas ■ 3€

245 307 498

BEJA

DESPORTO

**BTT Noturno** ■ 21 julho ■ Parque

da Cidade Beja ■ 284 311 800

BTT NOTURNO

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Parque da Cidade

21 JULHO '17

SEXTA-FEIRA 20H30

DISTÂNCIA: 30KMS

Enciclopédia - desportos-beja.pt

NATUREZA + DESPORTO

**Canoagem & Stand-Up Paddle: Dia Mundial dos Primos** ■ 22 julho

Serpa Lovers, Serpa ■ 966 476 778

serpa.lovess@gmail.com

FARO

TRADIÇÃO + GASTRONOMIA

**Festival Internacional do Caracol 2017** ■ 21 a 23 julho ■ Revelim de

Santo António, Castro Marim

281 510 740

DESTAQUES TV

E AGORA O QUE É QUE EU FAÇO?

Sic Mulher

E Agora O que é Que eu Faço? é precisamente o título da grande aposta da SIC Mulher para 2017, um programa que responde a estes e outros desafios de decoração e remodelação comuns, de pessoas comuns.

GAME OF THRONES T7

Estreia 17 de julho | Syfy

CICLISMO - TOUR DE FRANCE

1 a 23 de julho | Eurosport 1 HD

A prova de ciclismo mais conhecida e emocionante do mundo está de volta ao Eurosport. Este ano, os fãs de ciclismo vão poder ver 25 horas extra de cobertura do Tour, que pela primeira vez emite, em direto, a totalidade das etapas, da partida à meta.



# 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**