

**TEMPO
DE
APROVEITAR**

IMPERDÍVEIS

Intermarchê

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

WWW.INTERMARCHE.PT

SIGA-NOS @IntermarchePortugal f/Intermarccept

Nacional

#7 | JORNAL SEMANAL GRATUITO | 6 A 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



Quer comprar um veículo usado? Preste atenção aos detalhes. Pág. 7



Caminhe pelas 12 Aldeias Históricas do nosso país! Pág. 8



À conversa com

**Paulo de
Carvalho**



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



O concerto solidário "Juntos Por Todos" foi visto por mais de cinco milhões e meio de espectadores, só em Portugal Continental, e arrecadou 1.153.000 € para ajudar as vítimas dos incêndios florestais.

Celebre connosco



» Dia Internacional sem Sacos de Plástico

3 julho

» Dia do Bikini

5 julho

» Dia Mundial do Chocolate

7 julho

» Dia Mundial da Alegria

8 julho

» Dia Mundial da Pizza

10 julho

» Dia Mundial da População

11 julho

» Dia Mundial do Rock

13 julho

O nosso aplauso



Bombeiros



NACIONAL

DESIGN

OMDESIGN PREMIADA PELA GRAPHIS DESIGN ANNUAL

»

O concurso americano Graphis Design Annual 2018 acaba de distinguir a Om-design com sete prémios. A empresa de Leça da Palmeira volta a ser a agência de publicidade e design portuguesa mais galardoada da competição.



TURISMO

RUI MOREIRA QUER TAXA TURÍSTICA NO PORTO EM 2018

»

O presidente da Câmara do Porto, Rui Moreira, quer que a cidade passe a aplicar uma taxa turística já no próximo ano, pelo que o tema será levado a discussão do executivo esta semana.

AMBIENTE

LAGOS APRESENTA PLANO MUNICIPAL DE ADAPTAÇÃO ÀS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

»

No dia 7 de julho a Câmara Municipal de Lagos vai apresentar publicamente o Plano Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas com uma estratégia de adaptação local ao clima e elaboração de um plano de ação.

SOCIEDADE

PAMPILHOSA DA SERRA É O MELHOR CONCELHO PARA VIVER

»

O programa “Conversas de Avós” convenceu e arrebatou para a Pampilhosa da Serra o título de “Melhor Município para Viver” - galardão criado pelo IN-TEC – Instituto de Tecnologia Comportamental da Universidade de Lisboa.

ANIMAIS

12% DO ORÇAMENTO DAS FAMÍLIAS PORTUGUESAS VAI PARA ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

»

Um estudo da GfKTrack.2Pets revela que as famílias portuguesas gastam, em média, 12% do seu orçamento familiar total com os animais, com destaque para a alimentação e para a saúde, que se revelam as suas maiores preocupações.

MUNDO

MÚSICA

“WITNESS” DE KATY PERRY, ENTRA DIRETAMENTE PARA O N.º 1 DO TOP BILLBOARD 200

»

O novo álbum de Katy Perry, “Witness”, entrou para n.º 1 do top Billboard 200, sendo o terceiro álbum que se estreia diretamente no 1.º lugar da tabela de vendas. Com o equivalente a 180 mil cópias vendidas.

TECNOLOGIA

NINTENDO REGRESSA AOS ANOS 1990 COM VERSÃO MINI DA CONSOLA SUPER NES

»

A segunda consola da Nintendo (a 16-bits) volta às lojas a partir de 29 de setembro, mas em versão miniatura. Com dois comandos, um cabo HDMI e 21 jogos pré instalados, um dos quais nunca foi lançado.

ECONOMIA

BRASIL DEIXA DE EMITIR PASSAPORTES POR FALTA DE DINHEIRO

»

A Polícia Federal brasileira (PF) deixou de emitir novos passaportes por falta de dinheiro. A suspensão da emissão de novos documentos não tem prazo para terminar, de acordo com um comunicado da mesma.



ATU/L · #7 · 6 A 13 JULHO 2017 · NACIONAL

Refresque a sua casa

Ar condicionado, ventilador ou refrigerador por evaporação

Nos dias de sol, chegamos a casa e só queremos sentir uma brisa fresca. Existem diferentes tipos de sistema de refrigeração da casa. Saiba como funcionam, quais os gastos e como fazer a manutenção.



Thermal Unit).

A escolha do equipamento adequado deve ter em conta a área da divisão onde será instalado, bem como todos os fatores que fazem aumentar a temperatura interior dessa divisão, como por exemplo: pessoas, equipamentos elétricos (computadores, televisões, etc.) e exposição solar direta.

Os equipamentos com duas unidades, necessitam de uma instalação com tubos de cobre, pelo que exigem obras na habitação.

Existem também equipamentos portáteis com as duas unidades inseridas no mesmo corpo, no entanto necessitam de ser instaladas junto a uma janela, porque necessitam de ter um tubo ligado diretamente para o exterior.

Exemplo: uma sala com 30 m² para três pessoas, dois computadores e que não está diretamente exposta ao sol vai precisar de um ar-condicionado de 20.400 BTU.

Cálculo aproximado: 30 (área da divisão em m²) x 600 (BTU) + 3 (pessoas) x 400 (BTU por pessoa) + 600 (BTU para TV e iluminação) + 1,5 (área da janela com incidência do sol em m2) x 600 (BTU) = 20.100 BTU (6,4 kW).

Ar condicionado

Os aparelhos de ar condicionado permitem regular a temperatura, a humidade, a limpeza e a distribuição do ar. O seu princípio de funcionamento resume-se à absorção de energia (calor ou frio) de um espaço interior (divisão de uma casa), transferindo-a para o exterior. O sistema pode ser composto por uma unidade apenas (monobloco), ou por duas unidades, uma instalada no interior (“Split”-ventilador e evaporador) e a outra no exterior (compressor e condensador), sendo a ligação entre ambas feita através de tubos de cobre, nos quais circula um gás refrigerante. É este gás refrigerante que absorve a energia de uma unidade e a liberta na outra.

A maioria dos aparelhos de ar condicionado assegura diversas funções, tais como: arrefecimento, aquecimento, desumidificação e ventilação

Com uma unidade de ar condicionado pode-se criar um ambiente mais confortável, com a temperatura e a humidade mais adequadas, mais limpo, fresco e saudável, sem humidade ou formação e bolor, sem quaisquer correntes de ar ou ruídos. No entanto, é preciso fazer a sua manutenção de acordo com a recomendação do fabricante, em particular de limpeza dos filtros.

Ventiladores

Um ventilador é um dispositivo elétrico que aciona uma ventoinha para “soprar” o ar, aumentando a sua velocidade, o que permite criar uma sensação de frescura na pele, quando o fluxo de ar incide sobre uma pessoa.

Este tipo de ventilação mecânica ou ventilação forçada para além de ajudar em

situações de muito calor, é também utilizada para controlar a qualidade do ar interior, principalmente ajudando a reduzir o excesso de humidade e os odores indesejáveis, uma vez que ajudam a renovar o ar interior pelo ar exterior.

Podem também ser utilizados no inverso para ajudar a espelhar melhor o ar quente. Por exemplo quando uma divisão está a ser aquecida outro sistema de aquecimento, o ar mais quente tende a subir. Nestes casos um ventilador ajuda tornar a temperatura do ar mais uniforme.

Os ventiladores podem encontrar-se em diversos tamanhos e formatos, podendo ser de pé (portáteis) ou de fixação no teto, normalmente mais caras.

elevar a eficiência do sistema.

Quando o aparelho de refrigeração estiver ligado, mantenha janelas e portas abertas, para deixar o ar húmido sair.

Se o tempo estiver particularmente húmido, desligue a fonte de água e use apenas o ventilador.

Quando o tempo estiver frio, cubra a unidade de teto e feche as saídas de ventilação, para não deixar o ar quente escapar.

Qual o equipamento mais adequado?

Na escolha do equipamento mais adequado à sua situação, deve ter em conta o tipo de utilização do espaço (escritório, loja, quarto ou sala).

Antes de mais tenha em atenção o orçamento disponível para a aquisição de um sistema de tratamento do ar. Deve ter presente que os sistemas que aqui apresentamos são distintos, uns dos outros - um sistema de ar condicionado é significativamente mais caro do que um ventilador (a partir de €200, aproximadamente), enquanto que uma ventoinha portátil pode custar a partir de pouco mais de 30€.

Os ventiladores e os refrigeradores por evaporação portáteis são normalmente soluções interessantes para necessidades mais pontuais, como por exemplo no pico do verão, porque permitem a utilização em qualquer divisão da casa, são mais baratos e, no caso dos ventiladores, não têm manutenção (apenas limpeza das pás).

No caso de necessidades mais regulares, por exemplo em casas extremamente quentes durante todo o verão, e frias e húmidas no inverno, o ar condicionado é uma solução mais adequada, porque permite fazer o tratamento do ar interior (aquecimento, arrefecimento, ventilação e desumidificação).

Se optar por um ar condicionado, tome nota do número de divisões. No caso de desejar o sistema para mais do que uma divisão, deve optar pelo sistema multi split, em que é possível ligar várias unidades interiores a uma única unidade exterior.

Não se esqueça das condições a que o sistema estará sujeito, como a exposição solar, o número de ocupantes e de equipamentos elétricos existentes no interior de cada divisão a tratar, bem como a localização da unidade exterior e da unidade interior.

Consulte um especialista neste tipo de equipamentos, para evitar opções erradas. ■

Refrigeradores por Evaporação

Os sistemas de refrigeradores por evaporação puxam o ar através de um filtro humedecido para resfriá-lo e voltam a espalhá-lo pela casa. Usam relativamente pouca energia. Podem ser barulhentos e consomem bastante água.

Antes de adquirir um aparelho, avalie o clima do local. Os refrigeradores de ar por evaporação são mais eficientes em áreas com baixa humidade.

Para um ambiente de menos de 25m², pode adquirir um modelo portátil. Os modelos fixos podem refrigerar um ambiente até 50m², mas custam cinco vezes mais.

Nos modelos de refrigeradores portáteis, procure modelos com palhetas direcionais, regulação de velocidade e indicador de nível da água. Estes recursos ajudam a monitorizar o funcionamento e a

Não é preciso ser um superpai. Basta estar presente



Agora que sou pai, vejo como é difícil educar uma criança. Duas, no caso. Vejo-me a repetir frases que ouvia do meu pai e a agir da mesma forma que ele agia comigo. Quando olho para trás, sei que ele esteve sempre lá. Mesmo quando não estava. Esqueçam a culpa. O importante é o compromisso que assumimos para com eles desde o nascimento. De os amarmos infinita e incondicionalmente. O essencial é que, quando estamos com eles, estejamos mesmo. Sem telemóveis, televisão a distrair, ou o pensamento longe porque quando crescerem, aquilo de que se recordarão será das brincadeiras, dos passeios e dos gelados que comeram com o “melhor amigo”. ■

Mentir não merece punição, diz estudo

Se tem filhos e quer que digam a verdade, não os castigue se mentirem. A conclusão é de um estudo publicado no “Journal of Experimental Child Psychology” que envolveu 372 crianças e baseou-se numa experiência: cada uma ficava um minuto sozinha num quarto, com um brinquedo atrás de uma mesa para o qual não podiam olhar. Uma câmara filmava e quando os investigadores voltaram, perguntaram: “Espreitaste o brinquedo?”. Cerca de 2/3 das crianças espreitaram. E quanto mais velhas, menos obedeceram. Sobre se tinham ou não olhado, cerca de 2/3 mentiram. E quanto mais novas, menos o fizeram ou souberam manter a mentira. O estudo conclui ainda ser menos provável que digam a verdade se tiverem medo de ser punidas, ao invés de as convidarem a fazê-lo por ser o certo.



Não consegue resolver uma birra? Saia de cena

Família & Crianças

Muitos pais já passaram por este filme: as birras. Mas há solução, e não, não é preciso ralhar!

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

A cena parecia tirada de um filme de terror. O meu filho, de 6 anos, aos gritos e a espernear na sala. Tudo por causa de um desenho animado que eu não o deixei ver. Apeteceu-me ralhar, castigar. Mas, em vez disso, avisei-o de que estava irritado e que iria sair da sala para me acalmar. E que falaríamos do sucedido quando ambos estivéssemos calmos. Fui à cozinha, respirei fundo e voltei. Já não tinha vontade de ralhar ou castigar. E a birra tinha parado. Sentei-me à altura dele e perguntei-lhe o que sentia. E porque fizera aquela cena. Disse que não sabia. Ajudei-o a procurar as respostas e encontrámo-las juntos. Disse-lhe que compreendia que se sentisse assim e perguntei se achava que era hora de ver TV. Concordeu comigo, com um tímido “não”. “E o que é que podemos fazer para evitar que isto se repita?”, rematei, tran-

quilo. “Começar a ver os bonecos mais cedo”, respondeu. Dei-lhe um abraço e levei-o para a cama.

Sair de cena não é premiar!
Em momentos de conflito, não conseguimos aceder à parte “racional” do nosso cérebro. E se sairmos de cena até nos sentirmos melhor? Sei que para muitos pais é difícil imaginarem que uma solução destas resulte. “Então o meu filho faz uma birra e vou-me embora?” Eu achava o mesmo. Mas cá em casa resultou! Sair de cena para nos acalmarmos, avisando o que se vai fazer, não é premiar ou deixar que eles “levem a melhor”. Às vezes bastam cinco segundos para voltarmos a ser racionais. Depois é tempo de voltar ao assunto e recuperar a conexão perdida, de cabeça mais fria. E isso faz toda a diferença. ■

SABIA QUE... PORTUGAL É DOS PAÍSES DA EUROPA COM MAIS JOVENS OBESOS?

Um em cada 10 rapazes de 11 anos em Portugal é obeso. A conclusão consta de um novo relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a região europeia, apresentado no recente Congresso Europeu da Obesidade, que decorreu no Porto. O documento compara 27 países e regiões e nele as crianças portuguesas ficam apenas atrás das gregas, macedónias, eslovenas e croatas. Entre as causas dos números da obesidade infantil estão o abandono da dieta mediterrânica entre os jovens, a crise económica, o sedentarismo e o menor consumo de fruta e legumes. O período analisado no relatório da OMS é de 12 anos (2002-2014).

Licença obrigatória do pai vai ter mais 5 dias



O Governo liderado por António Costa apresentou uma proposta de alargamento da licença parental. E só falta saber quando entra em vigor. Em 2015, a licença do pai era de 10 dias úteis obrigatórios, que aumentaram para 15 dias úteis durante o governo de Passos Coelho. Em breve, os pais passarão a gozar obrigatoriamente essa licença durante 20 dias úteis. Cinco consecutivos e imediatamente a seguir ao nascimento, e os restantes 15 serão gozados durante o período de licença parental inicial da mãe, de 6 semanas. Em sentido contrário, no entanto, vão diminuir os dias de licença facultativa. O pai passará a ter direito a cinco dias de licença facultativa, também durante a licença da mãe. Atualmente dispõe de 10 dias úteis facultativos. ■

Telemedicina

Cuidados de saúde

A telemedicina é um dos principais focos deste Ministério da Saúde inserido na estratégia de tornar o Serviço Nacional de Saúde (SNS) cada vez mais próximo e amigo do cidadão.



Adalberto Campos Fernandes, Ministro da Saúde, considera a telemedicina como uma tendência irreversível e prometeu o apoio do Governo quanto ao seu desenvolvimento. No final de 2016 foi assinado um Acordo Quadro de Telemedicina, pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) que definia as áreas a serem contratualizadas pelos Hospitais do SNS para este serviço. O cardiopneumologista, João Tiago Pereira, responde a todas as dúvidas.

O que é e o que integra?
Tele-saúde consiste na utilização de telecomunicações e tecnologia virtual com o objetivo de prestar cuidados de saúde fora dos locais tradicionais de prestação de cuidados possibilitando, por exemplo, cuidados de saúde à distância onde doentes crónicos ou idosos podem receber suporte em casa, sem necessidade de deslocação. Assegurando a transmissão de dados clínicos e fisiológicos que permitem disponibilizar, de forma precoce, apoio clínico aos doentes, em situações de agudização da doença crónica. Apresenta, também, um enorme potencial para melhorar a gestão clínica e a prestação de serviços de saúde, fomentando o acesso, a qualidade, a eficiência e a relação custo-efetividade dos cuidados de saúde aos doentes. Por outro lado, este modelo de cuidados permite que o doente tenha um papel mais ativo na gestão da sua doença, beneficiando igualmente do apoio constante dos prestadores de cuidados de saúde. Os dados do utente são enviados diretamente para o hospital de referência ou, em alguns casos, é feita uma triagem

clínica desses dados através de centros de gestão clínica especializados, efetuando a recolha, análise e triagem por profissionais de saúde que, sempre que necessário entram em contacto com os doentes e/ou os seus cuidadores e fazem a ligação entre eles e os seus médicos, de forma a otimizar os recursos hospitalares. Sempre que é necessário os doentes são orientados de acordo com protocolos específicos, para um reajuste terapêutico, uma consulta no centro de saúde ou, se indicado, uma ida à urgência.

Quais os benefícios deste serviço para os doentes, para o Estado e para os médicos?
Os doentes que mais beneficiam com este tipo de serviços são os doentes crónicos (insuficiência cardíaca, a doença pulmonar obstrutiva crónica, a diabetes, entre outros), dado que são doenças bastante debilitantes e com uma evolução negativa, dado a sua cronicidade. Estes serviços, quando integrados com programas de gestão de doença crónica (através da articulação com os centros de gestão clínica), permitem ao doente crónico ter mais qualidade de vida, porque disponibiliza uma gestão integrada de sinais, sintomas e de sinais vitais que contribuem para uma menor utilização dos serviços de saúde (urgências, internamento e consultas), no conforto do seu lar. Esta utilização mais eficiente dos recursos hospitalares sugere um potencial impacto positivo para o Estado ao nível dos gastos em saúde, dado que o doente consegue gerir melhor a sua doença, sobretudo as agudizações, em sua casa, em programas integrados

de gestão da doença crónica e/ou em articulação com os cuidados de saúde primários. Para os profissionais de saúde, consiste numa ferramenta adicional para um melhor acompanhamento dos doentes, potenciando a intervenção clínica com uma melhoria significativa nos resultados clínicos, bem como numa utilização mais eficiente do seu tempo.

Quais são as áreas de atuação?
Atualmente, a área com maior desenvolvimento e potencial na tele-saúde é na gestão da doença crónica, através da telemonitorização e gestão e triagem de alertas clínicos, sobretudo em três doenças: Insuficiência cardíaca, doença pulmonar obstrutiva crónica e diabetes. O maior enfoque nestas doenças advém da sua carga para os indicadores em saúde, como por exemplo: maior taxa de mortalidade e de morbilidade, maior contribuição para o número de idas à urgência, internamentos e demora média, menor qualidade de vida, entre outros. Deste modo assumem-se como áreas com o maior impacto da tele-saúde

Como podemos usufruir do serviço? Há algum custo associado?
Nos últimos meses tem vindo a surgir mais hospitais a quererem disponibilizar este nível de cuidados aos seus utentes, cabendo depois ao médico selecionar os doentes que mais irão beneficiar com este serviço, sobretudo porque existe uma estratégia de implementação por parte do Ministério da Saúde. Como é um serviço dos hospitais do SNS, não existe, à data, um custo direto para o utente. ■

A importância nutricional do pão

O pão é um dos alimentos mais antigos e consumidos no mundo inteiro. Nutricionalmente pertence ao grupo dos cereais e é um fornecedor nato de minerais (sódio e potássio), vitaminas do complexo B (B1, B2, B5), fibras e hidratos de carbono (amido) de absorção lenta. É de fácil digestão, boa conservação e de enorme versatilidade. Contribui para a regulação do trânsito intestinal e para a redução de absorção de colesterol, sobretudo nas variedades integral, mistura, centeio e outros cereais. **Qual o melhor pão?** Segundo a nutricionista Madalena Muñoz, o melhor pão é o pão caseiro, artesanal, rústico, denso e relativamente elástico ao trincar – seja com que cereais for: trigo, centeio, milho, mistura, etc. Quer-se uma moagem grosseira e o mínimo de ingredientes possível: bastam três – a farinha, a água, a levedura/fermento e opcionalmente o sal, ou as sementes.



De manhã
Tradicionalmente consumimos o pão pela manhã com manteiga, fiambre, queijo ou um doce. Esqueçemo-nos que o pão pode ter outros sabores como orégãos, tomate, alho, cebola, azeitonas, muesli. Existem inúmeras alternativas, opte por algo mais saudável para integrar a refeição mais importante do dia!



À noite
Poderá fazer uma refeição ligeira no final do dia, sem recorrer a alternativas não tão saudáveis como folhados, fritos ou panados. Uma salada fria com pedaços de pão integral ajuda a equilibrar o nível de fibra e cereal essencial para terminar o dia.

À conversa com
Paulo de Carvalho



"Duetos" O disco de uma vida

Considerado por muitos como “a Voz”, comemora os 55 anos de carreira com um álbum de duetos. Produzido pelo filho Agir, o disco reúne 17 músicas da sua vida, interpretadas ao lado de artistas de diferentes gerações.



Texto Mónica Areal



Perfil

Nome
Manuel Paulo de Carvalho da Costa
Data de nascimento
15 de maio de 1947
Naturalidade
Lisboa

Percurso
1963: Foi um dos fundadores dos Sheiks, “os Beatles portugueses”
1974 Vence o Festival RTP da Canção com E Depois do Adeus, que ficou imortalizada por ser uma das senhas do 25 de Abril
1976 Estreia-se como compositor para outros músicos com Lisboa Menina e Moça, cantado por Carlos do Carmo
1977 Vence o Festival RTP da Canção com Os Amigos
2012 Recebeu a Medalha de Ouro da Cidade de Lisboa

Como surgiu a ideia de fazer um álbum de duetos?

Foi uma brilhante ideia do meu filho Agir, que me permitiu cantar com músicos de três gerações distintas, assim como ouvir-me cantar anos depois, muitas das cantigas da minha vida. No entanto, falta ali muita gente e agradeço ao meu filho porque sendo ele o produtor, ele é que os escolheu, o que me tirou um peso enorme de cima. Ora isto leva-nos à possibilidade de fazer o Duetos II, vamos ver.

Como foi a experiência de trabalhar com o seu filho Agir, como produtor?

Foi muito boa, se ele aprendeu comigo nestes anos que andámos “na estrada”, eu também tenho obrigação de aprender com gente da idade dele.

Como foi dividir as suas músicas com estes 17 cantores dos mais diversos quadrantes?

Houve surpresas muito boas, e não necessariamente só com os mais novos. Eu e o Agir concordámos que eu cantaria as músicas como sempre as cantei e quem brilhava eram os convidados, sendo livres para fazerem o que quisessem. É claro que há cantigas que funcionam de uma maneira quando cantadas em conjunto e outras são mais complicadas. Por exemplo, o Ivan Lins surpreendeu-me pela forma como interpretou o Gostava de Vos Ver Aqui. A Marisa Liz no E Depois do Adeus canta maravilhosamente. Adorei cantar fado No Homem das Castanhas com a Raquel Tavares. Já o José Cid a cantar a Nini dos Meus Quinze Anos, é uma cantiga

“Agora sei cantar melhor que na altura, ainda que a voz não esteja tão límpida

que podia ser dele, de tal maneira que nos divertimos muito. Gostei das voltas que o Diogo Piçarra deu à Flor sem Tempo sem ficar preso à melodia. Eles estão todos bem no disco, é complicado estar a falar aqui de cada um.

Depois de se ouvir neste álbum, qual a avaliação que faz de si como cantor?

Agora sei cantar melhor, porque as músicas interpretam-se. Cantar, assim como viver, é um ato de inteligência, era muito mau se ao fim destes anos todos não estivesse a cantar melhor que na altura. É evidente que a voz pode não estar tão límpida como ao princípio, mas que canto melhor, sem dúvida!

No dia em que fez 70 anos entregou um exemplar do disco ao Presidente da República, porquê?

Gosto muito do Presidente Marcelo Rebelo de Sousa, acho que ele nos trouxe uma moral nova à nossa vida coletiva. Já nos conhecemos há muito tempo e penso que lhe devia um disco feito por muitos portugueses, para muitos portugueses e que ele contribuiu com os afetos.

Qual a música que mais o marcou na sua carreira?

De um modo geral, gosto de todas, porque são músicas da minha vida. Mas a que canto com a minha filha Mafalda Sacchetti, Um Beijo à Lua, é das minhas preferidas e, provavelmente, é a menos conhecida.

Como autor-compositor tem mais de 300 canções escritas. Prefere compor ou cantar?

Prefiro cantar em ambientes que me agradem, as cantigas que compus (risos). É sempre bom fazermos uma música que nos pedem, e depois vermos o que é que o companheiro de profissão faz dela e até onde ela consegue chegar na voz de outro cantor. Se falarmos em sucessos à volta do mundo, que no repertório de quem a cantou se tornou um grande êxito, dou o exemplo da Mariza, com o Meu Fado, Meu.

Também ao lado do seu filho Agir, faz parte do júri do programa “Just Duet – O Duetto Perfeito”, da SIC. Como está a

correr essa experiência?

É uma experiência que me está a agradar, ainda que ao início tivesse medo de ir destruir os sonhos de miúdos que vão para ali com a ambição de fazer uma carreira. Mas, neste caso concreto, cada um dos elementos do júri tem de arranjar uma pessoa para cantar em dueto, por isso nem sequer estamos à procura do que canta melhor, mas o mais apropriado para cantar connosco.

Quais os requisitos que procura?

Procuo uma pessoa que não tenha um ego enorme, que seja seguro de si e que tenha em atenção a pessoa que está a cantar com ele, sem querer sobressair.

Pode dar um exemplo de um dueto perfeito?

Ainda há pouco ouvi o dueto do Stevie Wonder com o Ray Charles, agora se é o dueto perfeito ou não, haverá outros, mas este resultou muito bem.

Qual o projeto que se segue?

O de levar este espetáculo para a estrada, apesar da dificuldade de conjugar as agendas de todos estes companheiros de profissão. No entanto, haverá um espetáculo principal no dia 8 de julho, com a presença do Presidente da República e o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, que terá lugar no Largo do Município da capital. ■

Curiosidade

“Já dei por mim sozinho a assobiar na fila do supermercado.”

Automóveis usados - os detalhes fazem a diferença

Mercado de usados

Pode ser uma alternativa inteligente de poupança, ou uma dor de cabeça, no momento de escolha.

Texto Luís Miranda Torres



Os automóveis em segunda mão podem ser um bom negócio, mas para isso deve prestar muita atenção ao seu estado e garantia.

Preço

Defina qual o tipo de automóvel que pretende adquirir e comece por fazer uma pesquisa na internet - por exemplo no “AutoSapo” ou no “Standvirtual”. Quanto mais direcionada e detalhada for a pesquisa, mais informação útil vai recolher.

Conservação interior e exterior

Para avaliar o estado de conservação de um usado, deve fazê-lo em locais bem iluminados e com o automóvel limpo, para que possa ver se existem diferenças de tonalidade entre os diferentes painéis exteriores da carroçaria e outras irregularidades.

No interior verifique a conservação dos materiais dos bancos, tablier, consola central, volante, pedais, forro do teto, e restantes pormenores. Esteja atento aos detalhes, veja se as zonas menos acessíveis e visíveis estão igualmente limpas.

Quilometragem

Compare os quilómetros registados no conta-quilómetros com os dados que constam nos registos de manutenção e de inspeção. Se não ficar convencido, ou se suspeitar que os quilómetros não são os reais, não compre.

a maioria dos compradores. No entanto, se estas existirem, poderão estar registadas no computador de bordo, a menos que tenham sido apagadas, independentemente de ter sido feita a reparação ou não. Abra o capot e veja o aspeto geral do compartimento do motor. Atenção, uma das formas de se esconderem fugas de óleo, é precisamente lavar o motor. Depois de analisar o automóvel detalhadamente, peça para o experimentar, de preferência em circuitos variados, incluindo cidade e autoestrada. Teste o funcionamento dos vários comandos. Avalie se o motor pega facilmente, se no arranque não existem vibrações, se a direção está alinhada. Verifique se existem ruídos estranhos no arranque e paragem do motor, em andamento e nas travagens. Preste atenção ao ponteiro da temperatura do líquido de refrigeração.

Documentação

Verifique se os documentos e manuais estão em ordem e em conformidade com o veículo (nº chassis e n.º motor). Confirme se o nome do vendedor é o mesmo que está nos documentos ou se existe uma declaração de venda assinada pelo proprietário. Confirme se existe alguma reserva no registo de propriedade a favor de uma entidade de crédito, uma vez que para a remover poderá ter um custo adicional.

Registo de Propriedade

O Registo de Propriedade é obrigatório. O melhor e mais seguro é proceder ao registo no momento da compra e venda. ■

Na Internet

Consulte estes websites e escolha o carro que melhor se adequa às suas necessidades.

www.standvirtual.com
www.custojusto.pt
www.auto.sapo.pt
www.olx.pt/carros-motos-e-barcos
www.motores24h.pt/carros-usados
www.autouncle.pt

Faça você mesmo um check-up ao automóvel

Exterior

Faróis com fissuras ou picados por gralhinha. Abertura e fecho do capot, portas e vidros. Funcionamento e alinhamento das luzes (mínimos, médios e máximos).

Pneus

Dimensões de acordo com o documento da viatura. Desgaste uniforme por todo o piso (a profundidade do piso deve ser superior a 1,6 mm).

Motor

Nível do óleo, cor e viscosidade (ajuda a perceber o estado do motor). Nível do líquido de refrigeração do motor (verifique se há sinais de sujidade ou deterioração do depósito). Aspeto da bateria e a sua data de validade. Veja se há sinais de fugas de óleo, de anticongelante, ou de combustível.

Interior

Regulação dos bancos (verifique se deslizam bem nas calhas e prendem nas diversas posições). Cintos de segurança (verifique o enrolamento e a retenção). Funcionamento dos botões e interruptores, incluindo os de fecho das portas e vidros. Regulação dos espelhos retrovisores. Ligue o carro e verifique se existe alguma luz de aviso no painel de instrumentos.

Em estrada

Coloque o motor em funcionamento e veja se não há ruídos estranhos. Teste a força sobre o pedal da embraiagem (não deve ser exagerada). Confirme que no arranque não há vibrações anormais. Teste a direção para detetar eventuais folgas. Teste a travagem para verificar eventuais desequilíbrios entre rodas, vibração no pedal e ruídos anormais.

Equipamento

Pneu sobresselente, macaco, triângulo de emergência, kit de ferramentas, colete refletor bem como o conjunto completo de chaves e comandos.

Documentos

Documento Único de Circulação, ou Registo de Propriedade e Livrete. Averigue se o nome do vendedor é o que consta dos documentos da viatura, ou se o mesmo possui declaração de venda, assinado pelo legítimo proprietário. Verifique se o número de chassis do documento, é igual ao gravado na própria carroçaria e se o número de motor é coincidente. Veja o livro de revisões da viatura (a falta deste pode indicar que a manutenção poderá não ter sido a adequada). Códigos da viatura (segurança, antirroubo, chave e rádio). Livros de instruções. Certificado de inspeção (caso seja aplicável) e respetivo selo. Selo do imposto de circulação pago.

Pelos caminhos de Portugal

Aldeias históricas

Se ainda não tem férias marcadas, se só vai ter meia dúzia de dias para repor energias ou se quer passar o seu tempo de descanso a conhecer Portugal, siga este roteiro e parta à descoberta das 12 Aldeias Históricas de Portugal.

Texto **Mónica Menezes**

Destino Turístico Sustentável

As Aldeias Históricas de Portugal são núcleos urbanos fundados antes de Portugal e com uma grande importância histórica. Em abril deste ano, as 12 Aldeias assinaram, em Sortelha, uma carta de compromisso de turismo sustentável. Segundo a Organização Mundial de Turismo, o turismo sustentável deve ser aquele que salvaguarda o ambiente e os recursos naturais, garantindo o crescimento económico da atividade, ou seja, capaz de satisfazer as necessidades das presentes e futuras gerações.



O circuito começa bem cedo na aldeia de Idanha-a-Velha. Aqui existiu uma cidade de fundação romana, mas tem vestígios de várias ocupações que foi sofrendo, desde os suevos aos muçulmanos. Por pouco tempo que passe nesta aldeia, não pode deixar de visitar o forno comunitário onde ainda hoje é fabricado o pão para toda a aldeia; o Arquivo Epigráfico onde está a coleção epigráfica romana de Idanha-a-Velha que constitui uma das maiores e mais representativas coleções do país; ou a Ponte de origem romana que atravessa o rio Ponsul.



Deixando esta aldeia para trás, chega-se a Monsanto que foi nomeada em 1938 a Aldeia Mais Portuguesa de Portugal. Esta é uma aldeia muito antiga, pois deteta-se a presença humana desde o paleolítico. O seu ponto mais alto, o cabeço de Monsanto, atinge os 758 metros de altitude. Nesta aldeia é de visita obrigatória a Torre do Lucano ou do Relógio; a casa de Fernando Namora para os apaixonados por literatura; e a igreja Matriz.



Chegado a Sortelha, visite logo a Cabeça da Velha, uma formação granítica que pela sua fisionomia faz lembrar o rosto de uma idosa. Depois não perca a Casa da Câmara e Cadeia, no Largo do Pelourinho, cuja construção remonta ao século XVI e que já foi uma escola primária e agora alberga a Junta de Freguesia. Esta aldeia, considerada uma das mais belas e antigas de Portugal, é vigiada por um castelo do século XIII e mantém a sua arquitetura inalterada.



Se a fome começar a chegar, avance até Belmonte. Depois de se deliciar com um Polvo à Lagareiro, um Bacalhau na Telha ou um Ensopado de Borrego no restaurante Casa do Castelo, parta à descoberta. Belmonte faz jus às duas palavras que lhe terão dado o nome: belo monte. Foi aqui que nasceu Pedro Álvares Cabral e é aqui nesta aldeia situada em plena Cova da Beira que tem uma vista sobre a encosta oriental da Serra da Estrela. Se só tiver tempo para visitar duas coisas, opte pelo Museu Judaico e o Castelo. Não se vai arrepender.



Voltando à estrada, pare em Castelo Mendo. É uma aldeia com características medievais e constituída por dois núcleos amuralhados: a Cidadela e a Barbacã. Na passagem por esta aldeia, visite a Igreja de São Vicente, a Igreja Matriz e as Ruínas da Igreja Santa Maria do Castelo. Passe também pelas quatro portas da aldeia: a da Guarda, a da Vila, a do Castelinho e a de Dom Sancho. Conhecida pela sua fortaleza com forma de estrela de doze pontas, Almeida é um dos mais espetaculares sistemas defensivos do século XVII.



Faça as fotografias da praxe no paiol e Casa da Guarda, à frente da Igreja da Misericórdia ou no Revelim Doble / Hospital de Sangue. Se não tiver parado para comer em Belmonte, deixamos aqui a sugestão do restaurante Caçador onde se pode comer um Bacalhau Gratinado e uma Delícia de Requeijão com Mel e Amêndoa.



Para passar uma das noites, pode escolher Castelo Rodrigo. A Casa da Amendoeira, uma habitação tradicional mesmo no interior da muralha, é aposta segura para uma noite tranquila. No dia seguinte, levante-se cedo para não perder a oportunidade de visitar as velhas muralhas, as ruínas do palácio de Cristóvão Mourão, o Pelourinho quinhentista, a igreja matriz ou a cisterna medieval.



O passeio continua por Marialva. Capela do Senhor dos Passos, Fonte de Mergulho ou a Cisterna Quinhentista são apenas algumas das coisas que não pode perder durante o tempo que estiver nesta aldeia.



Com vários monumentos tanto de arquitetura civil como religioso e militar, Trancoso é um dos mais bonitos centros históricos do país. Enquanto se delicia com uma Sardinha Doce – um doce conventual de Trancoso – passeie pela casa do Gato Preto, pela Barbacã ou pelo Núcleo de Sepulturas Rupestres de São Tomé.



Um almoço no restaurante Cova da Loba, em Linhares da Beira, acalma o estômago vazio, caso não tenha comido um doce na aldeia anterior. O creme de castanhas e morcela ou os ovos mexidos com farinha de Linhares em pão de centeio torrado são dois atentados a quem quer manter a linha, mas em dias de passeio não se pensa nisso. Queimam-se as calorias a visitar-se o castelo, a antiga casa da Câmara e Cadeia ou as igrejas da Misericórdia e Matriz.

Talvez uma das mais conhecidas das Aldeias Históricas de Portugal seja Piódão. Situada na encosta da Serra do Açor, as casas feitas de xisto e dispostas de forma a aparecer que estão todas a descer pela montanha, valeu-lhe a denominação de Aldeia Presépio. Nesta paragem deve visitar a Capela das Almas ou a Capela de São Pedro, mas se o calor apertar, aproveite para dar um mergulho na praia fluvial.



Com o passeio pelas 12 Aldeias quase a chegar ao fim, em plena Serra da Gardunha, Castelo Novo tem, como as restantes Aldeias Históricas, muito para ver. Visite o castelo, os chafarizes, a lagariça e o cruzeiro. Conheça, assim, em poucos dias mais histórias sobre a História de Portugal. ■

Percurso

Idanha-a-Velha – Monsanto: 19,45km (4'10")
Monsanto – Sortelha: 74,42Km (1'750")
Sortelha – Belmonte: 17,9km (4'20")
Belmonte – Castelo Mendo: 57km (41')
Castelo Mendo – Almeida: 18,95km (4'23")
Almeida – Castelo Rodrigo: 35,65km (7'40")
Castelo Rodrigo – Marialva: 36,24km (9')
Marialva – Trancoso: 29,31km (7')
Trancoso – Linhares da Beira: 42,92km (10'15")
Linhares da Beira – Piódão: 79,21km (23'10")
Piódão – Castelo Novo – 87,16km (24'20")

A não esquecer

Se for explorar:

mochila; água; snacks; câmara fotográfica; roupa e calçado confortável; óculos de sol, protetor solar, boné ou chapéu (de acordo com a meteorologia); mapa ou telemóvel com GPS.

Se estiver de visita:

calçado confortável; câmara fotográfica e boa disposição!

O GRANDE VENCEDOR?

Cristina Simões

"Chego a casa cansada
Todo o dia a trabalhar
Ainda vou para a cozinha
E os meninos preparar.
Se uma **BIMBY** eu tiver
Não me daria nada mal
Tinha tempo para os miúdos
e para ler o **ATUAL**"

VORWERK

ATUAL

Cuide da sua saúde oral

Higiene

O mau hálito, também chamado de halitose, é um sintoma de que algo no organismo não ocorre bem. Esteja atento aos sinais.

Principais causas

As principais causas do mau hálito são de origem bucal, ou seja, de problemas com a higiene ou complicações na própria boca (dentes, céu da boca, língua, garganta e gengiva). Só 3,8 a 7,3% dos casos é extrabucal, ou seja, vinda de outros órgãos e que tem como reflexo a halitose.

3 passos para eliminar o mau hálito

- » Comer alimentos de fácil digestão
- » Manter a boca sempre húmida
- » Boa higiene bucal, escovando os dentes e passando o fio dental todos os dias.

Mais higiene oral diária = Mais saúde

A higiene oral evita a maior parte das doenças da boca, mas também ajuda a mastigar bem todos os alimentos, pronunciar bem todas as palavras e manter um sorriso bonito. Uma boa saúde oral significa também uma boa saúde geral, isto é, a manutenção da saúde oral ajuda a prolongar a qualidade e a quantidade de vida. Por isso, deve consultar pelo menos uma vez por ano o seu médico dentista.

Truque

Técnica 2 X 2 X 2
- 2 vezes por dia
- 2 minutos de escovagem
- 2 horas sem comer a seguir à escovagem e às refeições principais.

Quando devo mudar a minha escova dentária?

A cada 3 meses. Segundo a Ordem dos Médicos Dentistas “Nova estação, nova escova na mão. No Outono, no Inverno, na Primavera e no Verão.”

Como?

- » Escovar bem os dentes e usar o fio dental diariamente.
- » Ter uma dieta equilibrada e evitar comer entre as principais refeições.
- » Usar produtos de higiene oral que contenham flúor.

Soluções caseiras

Mascar folhinhas de hortelã, cravo-da-índia ou pedacinhos de gengibre são

aromáticas e possuem propriedades antissépticas que combatem os microrganismos que podem estar no interior da boca.

Mau hálito pode ser hereditário?

O mau hálito não é algo hereditário, não é algo que está nos genes mas sim uma consequência de um determinado comportamento ou doença.

O que deve evitar comer por causa do mau hálito?



O que comer para combater o mau hálito?



Maçã, cenoura e pepino

Quando comidos crus e com casca, a

maçã, a cenoura e o pepino realizam uma espécie de raspagem dos dentes que complementa a ação de limpeza do fio dental. Dessa forma, impede o acúmulo de bactérias e livra de possíveis odores indesejados.

Conselhos:

- » Não saia de casa com o estômago vazio.
- » Antes de sair, lembre-se de escovar os dentes.
- » Evite alimentos como molhos, picles, alho e cebola, que só pioram o mau cheiro.
- » Beba bastante água.
- » Abuse dos alimentos crus, principalmente as frutas, que são ótimas para a limpeza dos dentes.
- » Use sempre o fio dental. É fundamental para retirar o excesso de comida entre os dentes.
- » Assim que for identificado o problema, procure um profissional especializado que consiga identificar a causa e indicar um tratamento. ■

Saiba mais: www.jornalatual.pt

Quer combater uma inflamação?

Açafrão da Índia



Por que é bom? O açafrão é mais conhecido pela sua capacidade em aliviar problemas inflamatórios, pois contém curcumina, um forte antioxidante químico que anula o efeito das substâncias cancerígenas e acalma as inflamações, o que pode ser um ajuda valiosa em situações de alergias ou artrite.

Como tomar? Pode ser misturado em pratos de origem asiática, mas também a um copo de água morna pela manhã ou a um batido com ou sem fruta fresca (basta misturar leite de amêndoa com uma banana congelada e uma colher de chá de açafrão da Índia).

Não se esqueça! Caso sofra de alguma condição médica, tenha em atenção que o ideal será consultar o seu médico antes de fazer uma toma continuada de qualquer substância ou ingrediente.

Cozinhe mais a vapor



Aliar alimentação saudável com uma forma simples e rápida de cozinhar? A comida feita a vapor reúne estas duas qualidades e permite que as refeições se tornem um momento de partilha de sabores e sensações diferentes. Com este tipo de cozedura conseguimos colocar legumes e carnes ou peixes a cozer ao mesmo tempo; os alimentos não ganham nem perdem água e a comida ganha novos sabores. A grande vantagem deste tipo de confeção é que não altera as principais características de cor, aroma, forma do alimento e não há perda de minerais e vitaminas. Vários estudos comprovam que quem consome regularmente legumes e vegetais cozidos a vapor tem menos hipóteses de desenvolver cancro, diabetes, ataques do coração ou problemas de visão.



TEMPO DE REAPROVEITAR

É TEMPO CÁ DOS NOSSOS.

Quer fazer umas deliciosas Chips de Verduras? Use beterraba, abóbora ou courgette e misture com alimentos que tenham pouca água, como a batata e a cenoura. Junte ainda maçã, banana e pêra.

120 minutos

4 pessoas

ROJÕES DE PORCO COM ESMAGADA DE BATATA E WASABI



Tia Cátia

INGREDIENTES

- ☐ 500 g Fígado de Pato (Monique Ranou)
- ☐ 50 g Manteiga (Terra de Sabores)
- ☐ Azeite qb (Azeite Lagar)
- ☐ 1 Cebola (Programa Origens)
- ☐ 2 dentes de Alho (Programa Origens)
- ☐ 2 Cravinhos da Índia (Cigalou)
- ☐ 200 ml Natas (Páturages)
- ☐ Sal qb (Cigalou)
- ☐ Pimenta Preta qb (Cigalou)
- ☐ Pimenta Rosa qb (Cigalou)
- ☐ Pimenta Verde qb (Cigalou)
- ☐ 3 Colheres de Sopa de Vinho do Porto
- ☐ (Valadão)
- ☐ 1 Ramo de Alecrim

PREPARAÇÃO

- Num tacho, leve ao lume, a cebola e os alhos grosseiramente picados, com o azeite. Mexa e deixe refogar.
- Adicione 2 cravinhos e os fígados. Tempere com sal e pimenta, mexa e deixe cozinhar em lume médio por 5-7 minutos.
- Aproveite este tempo para picar o alecrim e moer no almofariz as pimentas.
- Ao tacho adicione a manteiga e as natas. Mexa e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos.
- Passado esse tempo, retire os cravinhos e deite o restante no liquidificador, até obter um creme.
- Divida o paté em três partes, numa parte deite as pimentas, noutro o vinho do porto e no outro, o alecrim picado. Envolve bem e guarde em frascos de vidro devidamente identificados. Sirva com tostas.

Sugestão

Para que se conserve mais tempo, deite o paté quente nos frascos e, depois de fechados, vire-os ao contrário de deixe arrefecer, assim ficarão fechados em vácuo (sem ar), ou coloque-os dentro de um tacho com água, completamente submergidos, a ferver durante 10min.

Escolhas de julho

Alimentação

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



JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

TEMPO DE APROVEITAR

PREÇOS IMPERDÍVEIS

APROVEITE

4.89€ /Kg

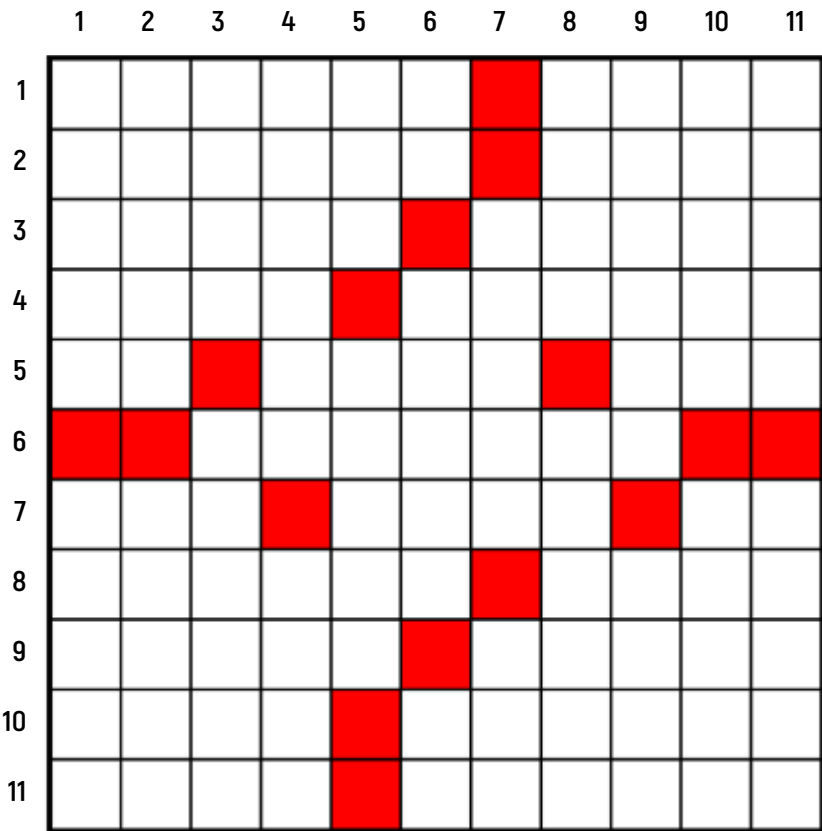
NOVILHO COSTELETÃO

Preços válidos de 7 a 10 de julho, apenas nas lojas aderentes com secção de talho, salvo ruptura de stock. Venda limitada às quantidades a fixar com cada loja aderente. Saiba mais em www.intermarkche.pt

WWW.INTERMARCHE.PT

SIGA-NOS /intermarkchePortugal /intermarkchept

PALAVRAS
CRUZADAS



Por: Paulo Freixinho

HORIZONTAIS: 1 - Elogiara. Mastiga e engole. 2 - Ligar-se. Desmoronar-se. 3 - Resta. Ponderar (fig.). 4 - Conjunto de três pessoas ou três coisas personificadas. Revista de tropas. 5 - Autores (abrev.). Irritar. Sofrimento. 6 - Planta hortense, umbelífera, utilizada como condimento ou tempero. 7 - Argola. Apupo. Presidente da República (abrev.). 8 - Ganhar. Sem mistura. 9 - Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de entre. Indício. 10 - Cura. Formosa. 11 - Em forma de asa. Pousar na água (hidroavião).

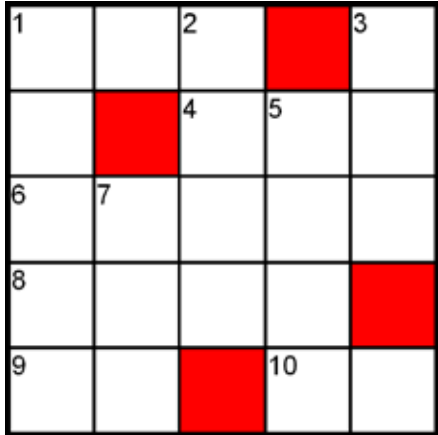
VERTICAIS: 1 - Usa. Adverte. 2 - Ama em extremo. Relativo aos rins. 3 - Engoli um líquido. Em oposição a. 4 - Regato não permanente. Comer a ceia. 5 - Espécie de albufeira. Corrigir. 6 - Atmosfera. Cobrir de pão ralado (certos alimentos). Bário (s.q.). 7 - Abalei. Ruído. 8 - Acreditar. Pilhagem. 9 - Destemido. Juntar. 10 - Mio. Metal branco e precioso. 11 - Enganar-se. Ir rondando.

VAMOS JOGAR?

PALAVRAS
CRUZADAS

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

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



Por: Paulo Freixinho

HORIZONTAIS:

1- O número 24 é par ou ímpar? 4- Fruto da videira (quando fica seca transforma-se em passa). 6- Sinónimo da palavra «careta» [será que os teus pais sabem esta?]. 8- Dar mios. 9- Primeira sílaba da palavra «amparo». 10- Feminino de «os».

VERTICAIS:

1- Texto em verso. 2- Sulco na pele que aparece com a idade. 3- Antónimo da palavra «receber». 5- Nome que se dá a um conjunto de porcos. 7- Antónimo de «não».

PARA RIR

Uma anedota para
contares aos teus
amigos!

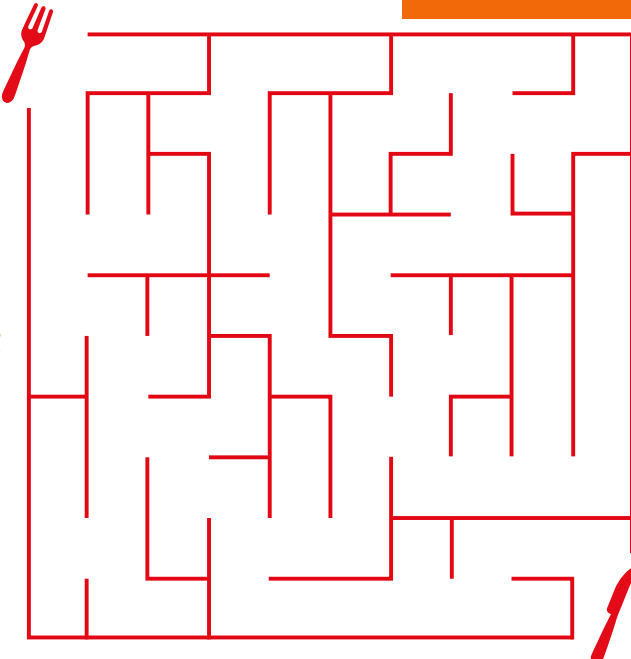
A professora de Português:

- Joãozinho,
conjugue o
presente do
indicativo do
verbo fugir.
O Joãozinho:
- Eu fujo, tu
piraste, ele
dá à sola, nós
abalamos, vós
escapais e eles
põe-se na alheta!



LABIRINTO

Encontra-me do
outro lado!



Qual é coisa, qual
É ela, pequenina
como abelha, enche
a casa até à telha?

—
A luz!

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

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

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- Gabara. Come. 2 - Aderir. Ruir. 3- Sobre. Pesar. 4 - Trio. Parada. 5 - Aa. Irar. Dor. 6 - Coentro. 7 - Aro. Vaia. PR. 8 - Vencer. Puro. 9 - Inter. Sinal. 10 - Sara. Bonita. 11 - Alar. Amarar.

VERTICAIS: 1- Poema. 2- Ruga. 3- Dar. 5- Vara. 7- Sim.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Agenda; Calendário. I VERTICAIS: Monitor; Teclado. I DIAGONAIS: Caneta; Cadeira; Telefone; Mesa; Bloco; Furador; Rato; Móvel.

VERTICAIS: 1 - Gasta. Avisa. 2 - Adora. Renal. 3 - Bebi. Contra. 4 - Arroio. Cear. 5 - Ria. Rever. 6 - Ar. Panar. Ba. 7 - Parti. Som. 8 - Crer. Rapina. 9 - Ousado. Unir. 10 - Miado. Prata. 11 - Errar. Rolar.

SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS ADULTOS

HORIZONTAIS: 1 - Gabara. Come. 2 - Aderir. Ruir. 3- Sobre. Pesar. 4 - Trio. Parada. 5 - Aa. Irar. Dor. 6 - Coentro. 7 - Aro. Vaia. PR. 8 - Vencer. Puro. 9 - Inter. Sinal. 10 - Sara. Bonita. 11 - Alar. Amarar.

PALAVRAS CRUZADAS CRIANÇAS

HORIZONTAIS: 1- Gabara. Come. 2 - Aderir. Ruir. 3- Sobre. Pesar. 4 - Trio. Parada. 5 - Aa. Irar. Dor. 6 - Coentro. 7 - Aro. Vaia. PR. 8 - Vencer. Puro. 9 - Inter. Sinal. 10 - Sara. Bonita. 11 - Alar. Amarar.

VERTICAIS: 1- Poema. 2- Ruga. 3- Dar. 5- Vara. 7- Sim.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: Agenda; Calendário. I VERTICAIS: Monitor; Teclado. I DIAGONAIS: Caneta; Cadeira; Telefone; Mesa; Bloco; Furador; Rato; Móvel.

VERTICAIS: 1 - Gasta. Avisa. 2 - Adora. Renal. 3 - Bebi. Contra. 4 - Arroio. Cear. 5 - Ria. Rever. 6 - Ar. Panar. Ba. 7 - Parti. Som. 8 - Crer. Rapina. 9 - Ousado. Unir. 10 - Miado. Prata. 11 - Errar. Rolar.

SOPA DE
LETRAS

MESA
CANETA
MONITOR
TELEFONE
CALENÁRIO
RATO
CADEIRA
AGENDA
BLOCO
TECLADO
MÓVEL
FURADOR

SUDOKU

NÍVEL
INTERMÉDIO



De 21/03 a 21/04

CARNEIRO

Estará disposto a dar um rumo à sua vida. Estará indeciso e com necessidade de definir uma relação. onseguirá atingir os seus objectivos na perfeição e irá sobressair. Financeiramente terá lutas. Dores nos joelhos.

TOURO

De 21/04 a 20/05



Poderá encontrar o amor. Será uma semana positiva e romântica. Semana de muita paixão e prazer. Os problemas serão resolvidos. Financeiramente está estável, mas tem que se controlar. Falta de força anímica.



De 21/05 a 20/06

GÉMEOS

Elimine de vez assuntos pendentes na sua vida. Precisa de se libertar do passado e ser mais ativo. No final da semana, poderá encontrar alguém especial. Financeiramente estará estável.

CARANGUEJO

De 21/06 a 22/07



A meio da semana poderá manter relacionamentos em segredo, porém pouco duradouros. Sentirá alguma pressão por parte dos seus superiores. Não se preocupe, pois conseguirá atingir os objetivos. Beba mais água.



De 23/07 a 22/08

LEÃO

Estará recolhido nos seus sentimentos. A meio da semana poderá ser surpreendido por uma boa notícia que ajudará a desenvolver a paixão. Financeiramente faça compras e vendas. Alimente-se de forma equilibrada.

VIRGEM

De 23/08 a 22/09



Andará nervoso e ansioso. Isso poderá prejudicar uma relação que precisa mais de si. Receberá uma boa proposta. Aceite, pois está no seu caminho o sucesso. Financeiramente estará estável. Quebras por questões nervosas.



De 23/09 a 22/10

BALANÇA

Andará indeciso. A sua atitude será de querer estar só e calado. Pouco ou nada deixará que entre no seu "mundo". Deve expandir as suas ideias. Financeiramente poderá ter gastos desmedidos. Sujeito a tonturas.

ESCORPIÃO

De 23/10 a 21/11



Estará disposto a abrir o seu coração e a apostar num novo amor. Poderá entrar em acordo. Estão favorecidos contratos escritos. Financeiramente peça ajuda se precisar. Controle a tensão arterial.



De 22/11 a 21/12

SAGITÁRIO

Inicie uma mudança positiva na sua vida. Terá pouca paciência para a sua cara-metade e muitas discussões. Os seus projetos terão expansão. Parabéns! Financeiramente faça doações. Equilibre as suas energias.

CAPRICÓRNIO

De 22/12 a 21/01



Se anda desconfiado, saiba que a meio desta semana iniciará uma nova fase. Lutará por um amor que acredita e termina a semana muito positivo e feliz. Financeiramente estará estável. Controle a ansiedade.



De 22/01 a 19/02

AQUÁRIO

Uma relação tende a conflitos. Dará asas à imaginação e estará mais focado nas suas amizades. Sujeito a mudanças inesperadas. Seja mais flexível e menos complicado. Financeiramente faça pagamentos pendentes. Dores nas costas.

PEIXES

De 20/02 a 20/03



Semana de muito amor. Há assuntos que o deixarão perdido. Termina a semana tranquilo, porém ainda não satisfeito com as suas conclusões. Desenvolverá os seus projetos. Financeiramente conte com ajudas. Dores na zona lombar.

BRAGA

CONCERTOS

Ciclo Julho é de Jazz: Evan Parker + Slow Is Possible ■ 7 julho ■ 5€ - 10€ ■ www.gnracion.bol.pt

AR LIVRE

McDonald's Jogos do Rio ■ 8 julho ■ Amigos da Montanha, Barcelos ■ 14h30 ■ 253 830 430

PORTO

INFANTIL

Verão e Criatividade ■ 3 a 31 julho Eddi - Educação Digital 967 977 463

CONCERTOS

Zeca Afonso - 30 Anos Depois 4 julho ■ Casa das Artes ■ 21h30 Entrada livre à lotação da sala



CONCERTOS

Peças de Arte Islâmica - Concerto de Percussão ■ 7 julho ■ Nova Acrópole Porto

AVEIRO

CONCERTOS + TRADIÇÃO

Festival Confluências ■ 8 e 9 julho ■ Casa da Soenga, Resende

COIMBRA

CONCERTO

Salvador Sobral ■ 6 julho Convento de São Francisco ■ 13€ a 25€ ■ 239 857 191

BEM ESTAR

Retiro de Yoga, Mar e Sol ■ 7 a 9 julho ■ Praia de Mira ■ 130€ 918 774 560



LEIRIA

NATUREZA + BEM ESTAR

À Descoberta da Ilha das Berlengas - 4ª Edição ■ 8 julho Berlengas ■ 35€ ■ 967 357 858

FORMAÇÃO + NATUREZA

Oficina de Recolha e Conservação de Sementes ■ 9 julho ■ Caldas da Rainha (cidade) ■ 962 658 017

LISBOA

CONCERTOS

Woody Allen & His New Orleans Jazz Band ■ 4 julho ■ Coliseu dos Recreios ■ 213 240 580

EXPOSIÇÕES + BEM ESTAR

Street Art Tour: Marvila e Oiaias 9 julho ■ Lisboa (cidade) ■ 15€ 967 357 858



TEATRO & DANÇA

Karl Valentin Kabarett ■ 13 a 23 julho ■ Teatro da Trindade 213 423 200

CONFERÊNCIAS

Call for Papers - Daniel Blaufuks: Roteiros e Intersecções ■ 16 julho Centro de Estudos Comparatistas 217 920 085

CONCERTOS

Bill Laurance ■ 16 julho ■ Time Out Mercado da Ribeira ■ 965 518 068



FARO

FESTIVAIS + GASTRONOMIA

Alameda Beer Fest ■ 7 a 9 julho Jardins da Alameda ■ 289 870 858



COMÉDIA

Porta dos Fundos ■ 8 julho Teatro das Figuras ■ 289 888 100



MERCADOS & FEIRAS

Lota Cool Market ■ 14 a 16 julho Zona Ribeirinha de Portimão 282 470 700

DESTAQUES TV



O EXORCISTA T1

segundas às 22h15 na FOX HD

Dois padres tentam lidar com o caso da família Rance, assolada por uma possessão demoníaca. Tomas é um padre progressivo que gere uma pequena paróquia nos subúrbios de Chicago. Marcus é um órfão criado pelo Vaticano para travar uma luta contra todos os "inimigos", o que fez dele um homem implacável e severo. A série, a meio da temporada, fará uma ligação com o filme original de 1973.

RAINHA DO SUL T2

quintas às 22h10 na FOX Life HD

Uma série que conta a história do crescimento de uma rainha da droga. Um drama que segue uma mulher que é forçada a fugir e a procurar refúgio nos EUA depois de o seu namorado traficante de droga ser assassinado. Com a prestação da atriz brasileira Alice Braga.

PORTUGAL
DESCONHECIDO

Estreia do mês no História

Este documentário especial, composto por 24 histórias curiosas, mostra lugares surpreendentes da geografia portuguesa, personagens não tão conhecidas da História de Portugal e objetos, produtos e tradições originárias do país que influenciaram e, em alguns casos, conquistado ao mundo. Uma viagem histórica, rigorosa, divertida e muito particular pela História de Portugal e o seu legado para o resto do mundo.

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