



ouse sonhar  
mais alto  
dare to  
dream higher



# WILD PORTUGAL SELVAGEM

DAS MONTANHAS ÀS PLANÍCIES, DAS FLORESTAS ÀS DUNAS,  
DOS RIOS E CASCATAS AO MAR: RIQUÍSSIMA FAUNA E FLORA  
EXUBERANTE. UM SANTUÁRIO DE BIODIVERSIDADE.

FROM THE MOUNTAINS TO THE PLAINS, FROM THE FORESTS  
TO THE DUNES, FROM THE RIVERS AND WATERFALLS TO THE SEA:  
RICH IN FAUNA AND FINE FLORA. A HAVEN OF BIODIVERSITY.





SISTEMA RINGLOCK



EXIBIÇÃO CHROMALIGHT

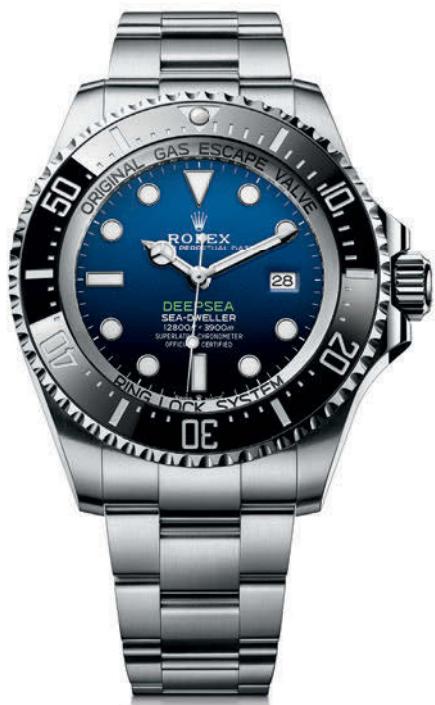
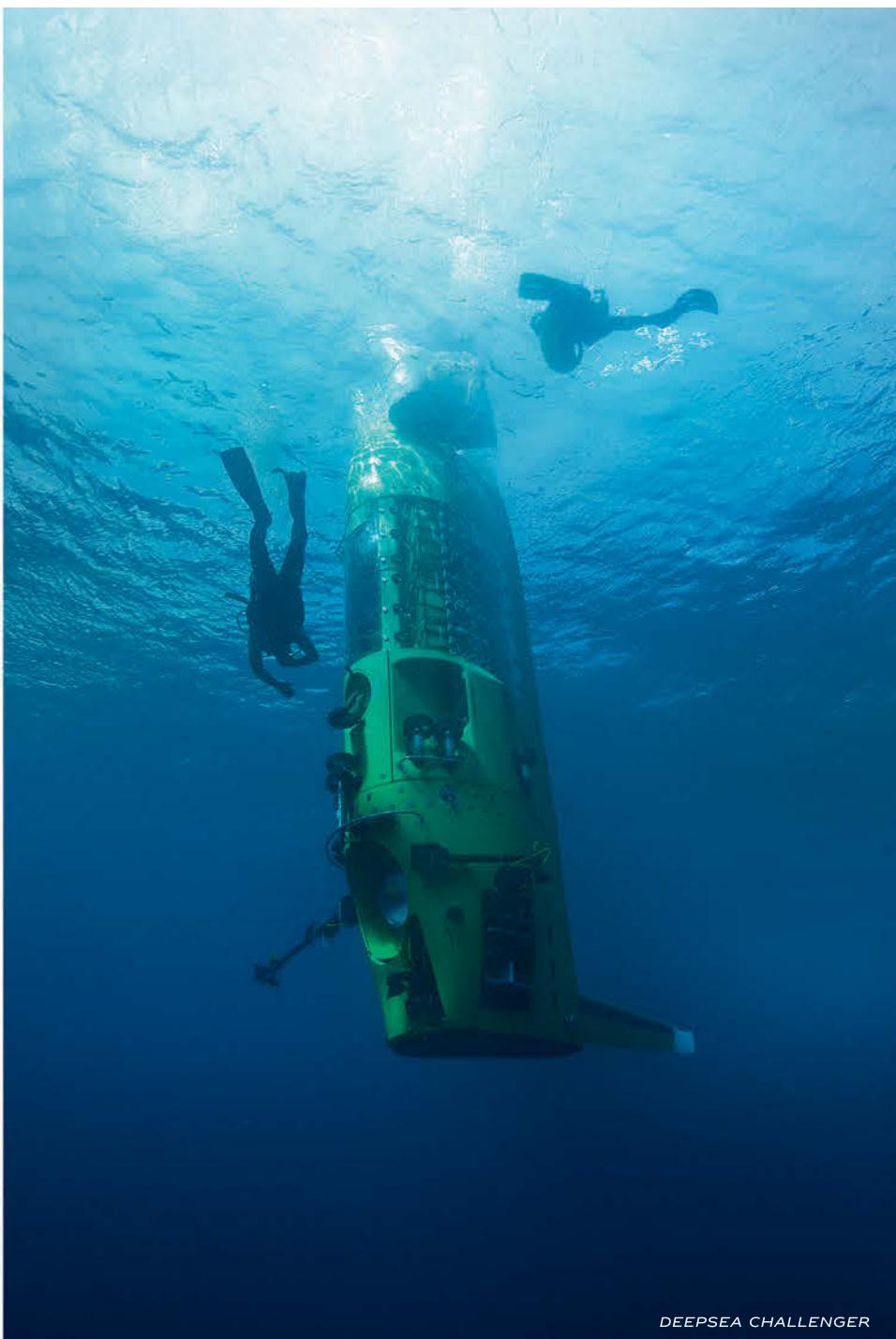


VÁLVULA DE ESCAPE DE HÉLIO

## O ROLEX DEEPSEA

O universo Rolex está repleto de histórias de excelência perpétua. Desenvolvido para resistir às condições extremas da exploração dos oceanos, o Rolex Deepsea é o relógio de eleição de mergulhadores profissionais quando a fiabilidade é fundamental. A sua válvula de escape de hélio, patenteada pela Rolex em 1967, é indispensável para o mergulho de saturação e a arquitetura do Sistema Ringlock permite-lhe suportar profundidades até 3900 metros. Com base em 60 anos de colaboração com exploradores do meio subaquático, o Rolex Deepsea continua a atingir patamares jamais alcançados por outro relógio de mergulho. Esta é uma história de excelência perpétua, a história da Rolex.

#Perpetual



ROLEX



# NEO

## vanguardismo / vanguardism

por / by ANTONALDO NEVES, PRESIDENTE / CEO, TAP AIR PORTUGAL



Entre A320, A321 e A330, são já mais de 30 os aviões NEO de última geração da Airbus que chegaram à frota da TAP desde 2018. No âmbito do ambicioso Plano Estratégico em curso, continuamos a trabalhar para proporcionar aos nossos Clientes uma das mais modernas e eficientes frotas da Europa. Atualmente, já ultrapassámos os cem aviões ao serviço da Companhia. É uma autêntica revolução e transformação da nossa frota, que cresceu quase o dobro em comparação com as das restantes companhias europeias (21% vs. 13%), através de um forte investimento realizado e com sentido pioneiro.

A TAP foi a primeira, em estreia mundial, a voar o novo Airbus A330-900neo, que oferece aos nossos clientes uma nova experiência de viagem. Este sofisticado avião, de última geração, oferece cadeiras-cama na Classe Executiva, uma cabina silenciosa com luz ambiente adequada a cada fase do voo, disponibiliza mais espaço para cada Cliente e tem compartimentos de bagagem maiores, entre outros benefícios.

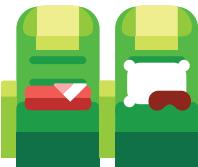
É por isso com o maior orgulho que verificamos que foi uma aposta ganha. Com base nos cerca de 1100 inquéritos por dia do nosso NPS, o Net Promotor Score, que é o índice que mede o nível de satisfação e recomendação do cliente nas várias fases da jornada connosco, verificámos uma subida da satisfação em relação ao A330neo, para os 40,8 pontos, enquanto os voos operados na anterior geração de aeronaves registaram apenas 22,9. Na avaliação do conforto, o crescimento é de 39,7 pontos.

Com uma nova capacidade de investimento, a TAP tem feito uma clara aposta no reforço, modernização e conforto das suas aeronaves.

Apostamos também, diariamente, na melhoria do produto que oferecemos nos nossos voos. Os novos aviões NEO estão equipados com um sistema de entre-



**Oferta nos novos  
aviões NEO /**  
Features on new  
NEO aircraft



**cadeiras-cama  
em Executiva /**  
Business Class  
flat-bed chairs



**cabina silenciosa  
com luz ambiente /**  
quiet cabin with  
ambient mood  
lighting

With the introduction of the A320, A321 and A330, over 30 state-of-the-art Airbus NEO aircraft have become part of the TAP fleet since 2018. As part of our ongoing and ambitious strategic plan, we will continue to offer our customers one of the most modern and efficient fleets in Europe, with now over one hundred aircraft at the company's disposal.

It's a real revolution and transformation of our fleet, which has expanded almost twice as much as other European airlines (21% vs. 13%), through strong investment and a pioneering spirit.

TAP was the first airline in the world to fly the new Airbus A330-900neo, which offers our customers a new travel experience. This sophisticated aeroplane offers flat-bed chairs in business class, a quiet cabin with ambient mood lighting suitable for each stage of the flight, more space for each customer and larger overhead lockers, among other benefits.

So, we are very proud that this has proved a winning formula. Based on around 1,100 surveys per day of our NPS, Net Promoter Score, which is the index that measures customer satisfaction and recommendation levels at the different stages of their journey with us, we have seen an increase in satisfaction to 40.8 points with the A330neo, while flights operated with the previous generation of aircraft registered only 22.9. In terms of comfort, the score is 39.7 points.

With a new investment capacity, TAP has made clear moves to consolidate its fleet, making it more modern and comfortable.

We also invest in improving the product we offer on our flights on a daily basis. The new NEO aircraft are equipped with an in-flight entertainment and connectivity system that offers free and unlimited written messages. The new aircraft has also consolidated and expanded TAP's long-haul operations with distinction.



&gt;

tenimento e conectividade a bordo que permite o envio gratuito e ilimitado de mensagens escritas. O novo avião veio para reforçar e expandir a operação do longo curso da TAP e tem cumprido a missão com distinção.

O feedback tem sido positivo, com o nível de satisfação dos nossos clientes a registar uma subida superior a 60 pontos, face aos sistemas de entretenimento oferecidos no modelo anterior.

Revolucionámos ainda os voos do longo curso com a entrada em operação do avião de longo alcance da Airbus A321LR. Um avião mais moderno, mais eficiente e que oferece um conforto de excelência aos nossos Clientes nestes percursos. Acresce que este avião ganha ainda vantagem no alcance, que nos permite explorar novos destinos, na redução de consumos de combustível e na satisfação do cliente.

A TAP foi a primeira companhia aérea do mundo a operar em simultâneo o Airbus A330neo e o Airbus A321 LR neo, fazendo de Portugal o primeiro país a voar, com este avião, para o Nordeste do Brasil e para o Nordeste dos Estados Unidos da América, possibilitando a exploração de novos mercados e a oferta de uma rede de destinos mais rica.

O índice de satisfação global dos nossos Clientes com esta aeronave foi superior a 55 pontos. No conforto, a avaliação foi superior a 60 pontos e no entretenimento a bordo foi de 49,2 pontos em relação aos aviões da geração anterior.

Globalmente, estes novos aviões apresentam reduções de consumo de combustível em cerca de 15% e permitem estimar que haja uma melhoria de 4,5% no indicador de emissões de CO<sub>2</sub> por passageiro.

Até ao fim de 2019, 80% das horas de voo da nossa operação no longo curso serão feitas por estes inovadores aviões.

É por si que estamos a revolucionar, em primeira mão, a forma de voar na nossa Companhia. É um gosto tê-lo a bordo. Muito obrigado por preferir a TAP e bons voos! ☺



**sistema de entretenimento / entertainment system**



**envio gratuito e ilimitado de SMS / free and unlimited SMS**



**bagageiras maiores / larger overhead lockers**

&gt;

The feedback has been positive, with our customers' level of satisfaction increasing by over 60 points, compared to the entertainment systems in the previous model.

We have also revolutionised long-haul flights with the Airbus A321LR long-range aircraft, which is a more modern and efficient plane that offers our customers the ultimate in comfort on these routes. This aircraft also provides gains in range, which allows us to explore new destinations, reduce fuel consumption and increase customer satisfaction.

TAP is the world's first airline to operate the Airbus A330neo and Airbus A321 LR neo at the same time, making Portugal the first country to fly to north-east Brazil and north-east USA with this plane, allowing new markets to be explored and a wider range of destinations.

Our customers' global satisfaction index with this aircraft was over 55 points. In terms of comfort, the score was above 60 points, while in-flight entertainment registered 49.2 points in relation to the previous generation of aircraft.

Overall, these new aircraft offer around a 15% reduction in fuel consumption, which we estimate will give us a 4.5% improvement regarding the CO<sub>2</sub> emissions per passenger indicator.

By the end of 2019, 80% of all long-haul flight hours will be flown by these innovative aircraft.

We are revolutionising the way we fly for you. It's a pleasure to have you on board. Many thanks for choosing TAP and enjoy your flights! ☺

texto / text PAULA RIBEIRO  
fotos / photos RAQUEL PORTO



## O CONCEITO / THE CONCEPT

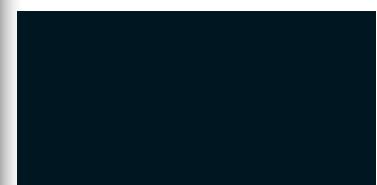
**W**Quantos Portugais existem em Portugal? Que temos praias maravilhosas, toda a gente sabe. Que as nossas cidades estão na moda, nas capas das principais revistas internacionais e frequentemente premiadas como "melhor city break da Europa", já não é novidade. Gastronomia única e vinhos que são verdadeiros néctares, é *déjà vu*. Um leitor desavisado é capaz de achar que o país continental – sem contar com os arquipélagos dos Açores e da Madeira – tem apenas os oficiais 89.015 km2. O facto é que neste retângulo situado no sudoeste do continente europeu cabem as mais diversas geografias: planícies, vales e montanhas; rios, cascatas e lagos, florestas e bosques cobrem mais de 1/3 do território e em cada uma das regiões encontrará uma fauna rica e particular e uma flora deslumbrante. Esta edição da UP é um convite para que descubra o Portugal Selvagem, com muitas maravilhas por explorar.

**W**How many Portugals exist in Portugal? Everybody knows we have wonderful beaches. It's not exactly news that our cities are trendy, regularly feature on the covers of international magazines and frequently win the award for "best European city break". Unique gastronomy and excellent wine are *déjà vu*. An unknowing reader might think that the mainland - not counting the Azores and Madeira archipelagos - only has the official 89,015 km<sup>2</sup>. Truth is that this rectangle situated in southwest Europe boasts the most diverse geographies: plains, valleys and mountains; rivers, waterfalls and lakes, forests and woods cover over a third of the territory and each region offers a rich, unique fauna and stunning flora. This edition of UP invites you to discover Wild Portugal and explore its many wonders.

## A ARTISTA / THE ARTIST

**W**É a segunda vez que convidamos Olga Noronha para concretizar uma capa da UP porque, como nós, ela acredita que "cada peça deverá veicular algo mais do que uma simples ideia de acessório/adereço: a joia como escultura que tanto vive em contacto direto com o corpo, como sentida do ponto de vista exterior – a obra de arte digna de audiência". Por isso escolhemos esta peça que traduz toda a força e a irreverência selvagem que pretendíamos. Investigadora, professora e palestrante, a sua exposição *Corpo-Escultura* pode ser vista no Museu da Quinta de Santiago em Leça da Palmeira, perto do Porto, até 15 de Setembro.

**W**This is the second time we've invited Olga Noronha to work on an UP cover because, like us, she believes that "each piece should transmit more than the simple idea of an accessory/ornament: jewellery as sculpture that exists in direct contact with the body, and how it's sensed from an external perspective - a work of art worthy of an audience". That's why we chose this piece that translates all the strength and wild irreverence we were looking for. Researcher, teacher and lecturer, her exhibition *Body-Sculpture* can be seen at the Quinta do Santiago Museum in Leça da Palmeira, near Porto, until September 15..



## CAPA / COVER

direcção de arte / art direction  
**Raquel Porto**, [mais2designers.com](http://mais2designers.com)  
fotógrafo / photographer  
**Kenton Thatcher**, [kentonthatcher.com](http://kentonthatcher.com)  
assistido por / assisted by  
**João Martins**, **Mafalda Casals**, **Inês Ventura**  
manequim / model  
**Rita Gonçalves**, [elitelisbon.com](http://elitelisbon.com)  
joia / jewellery  
**Olga Noronha**, [olganoronha.com](http://olganoronha.com)  
make-up **Antónia Rosa**  
assistida por / assisted by  
**Frederico Simão**, **Tota**  
com produtos / products **MaqPro**  
cabelos / hair **Helena Vaz Pereira**  
para / for [griffehairstyle.com](http://griffehairstyle.com)  
assistida por / assisted by **Rúben Bento**  
pós-produção / post-production  
**Fernando Martins**  
vídeo / video **Chico Rodrigues**

# O ponto alto das tuas férias

The peak of your vacation

## Portugal

- Faro
- Funchal
- Lisboa
- Ponta Delgada
- Porto
- Porto Santo
- Terceira

**7 destinos em Portugal a partir da Europa, África, América do Norte (em codeshare com a JetBlue e a United Airlines) e América do Sul (em codeshare com a Azul)**

7 destinations in Portugal flying from Europe, Africa, North America (in codeshare with JetBlue and United Airlines) and South America (in codeshare with Azul)



# 01

## EMBARQUE IMEDIATO NOW BOARDING

Conheça um pouco as maravilhas de Portugal  
 Find out about the wonders of Portugal

**16**  
o nosso convidado /  
our special guest  
**Paulo Caetano**

**18**  
24 horas à volta  
de Lisboa / 24 hours  
around Lisbon  
**Robert Butler &  
Andy Mumford**

**20**  
fim de semana  
perfeito /  
perfect weekend  
**Patrícia Barbas &  
André Tavares,  
Arouca**

**34**  
talento português /  
Portuguese talent  
**Núria Baylina**

**42**  
hotel em Portugal /  
hotel in Portugal  
**Pestana Churchill  
Bay, Madeira**

**46**  
sucesso em  
português /  
Portuguese success  
**Fair Bazaar**

**52**  
olhar estrangeiro /  
through other eyes  
**Henrique Fogaca,  
brasileiro /  
Brazilian**

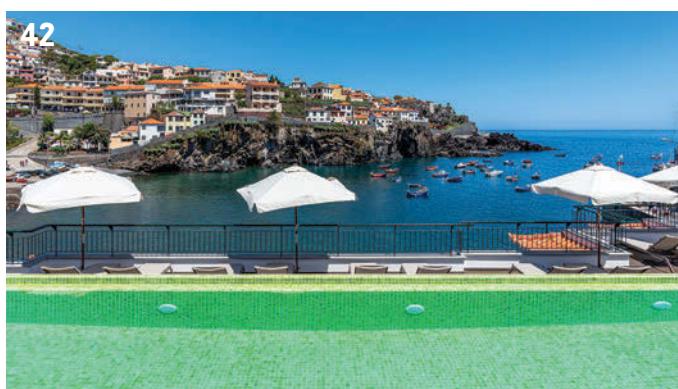
**54**  
made in Portugal  
**coleção Amazônia /  
collection plate  
por / by Vista  
Alegre + iogurteira /  
yogurt maker por /  
by YogurtNest**



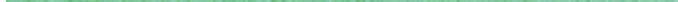
58



20



42



54



52



110

# 02

## PARTIDA DEPARTURE

O fundamental sobre o destino da capa  
 Cover destination essentials

**58**  
tema de capa /  
this month's cover  
**Portugal Selvagem /  
Wild Portugal**

**76**  
bagagem para  
Portugal Selvagem /  
Wild Portugal suitcase

**84**  
necessaire / travel kit

**86**  
hotéis em  
Portugal Selvagem /  
Wild Portugal hotels

**98**  
uma portuguesa  
no mundo /  
Portuguese overseas  
**Isabel Fernandes,  
Moçambique /  
Mozambique**

**104**  
aquele lugar /  
that place  
**Monte-Carlo,  
Mónaco / Monaco**

**110**  
viajante profissional /  
professional traveller  
**Joel Sartore**



[www.upmagazine-tap.com](http://www.upmagazine-tap.com)

Diretora / Editor in chief  
**Paula de Oliveira Ribeiro**  
e-pibeiro@tap.pt

Direção de arte / Art director  
**Raquel Porto**  
mail@mais2designers.com

Editor / Executive editor  
**João Macdonald**  
e-jmacdonald@tap.pt

Secretaria de redação / Secretary  
**Rita Cardoso** rmcardsoso@tap.pt

Redação / Editorial staff  
**Augusto Freitas de Sousa** e-afsousa@tap.pt  
**Manuel Simões** e-msimoes@tap.pt  
**Patrícia Barnabé** e-pbarnabe@tap.pt

Designer  
**Marta Rocha**

Revisão / Copy-desk  
**Helena Galvão Soares, Gonçalo Praça**

Tradução / Translation  
**nota bene**  
notabenetranslation@hotmail.com

Convidado / Guest  
**Paulo Caetano**

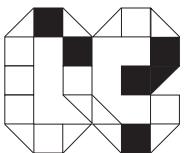
Colaboradores / Contributors  
**Anthony Berklich, Gabriela Lourenço,  
Gonçalo M. Tavares, Helena Barradas, Hermínia Saráiva,  
Maria João de Almeida, Patrícia Brito, Pedro Silva,  
Ricardo Reis, Sandro Mendonça, Zeca Rodrigues**

Fotografia / Photography  
**Carlos Reinis, Cole Sartori, Inês Gonçalves, Joel Sartori,  
Kenton Thatcher, Marisa Cardoso, Verónica da Costa**

**up**  
UP  
UP  
UP  
UP  
UP

Redação UP / UP editorial office  
Cais do Sodré, 18, 2º esq.  
1200-394 Lisboa  
+351 21 342 0869  
upmagazine@tap.pt

Pre-imprensa e impressão /  
Prepress and printing  
**LISGRÁFICA - Impressão  
e Artes Gráficas, SA**  
Rua Consiglieri Pedroso, 90  
Casal de Santa Leopoldina,  
Queluz de Baixo,  
2745-553 Barcarena, Portugal  
+ 351 21 434 5400, fax + 351 21 434 5494



## BAGAGEM DE MÃO HAND LUGGAGE

**WW**Aproveite para pôr a leitura em dia  
**WW**Catch up on your reading

**120**  
histórias de viagem /  
travel tales  
**Ilhéu das Rolas,**  
**São Tomé**  
**e Príncipe**

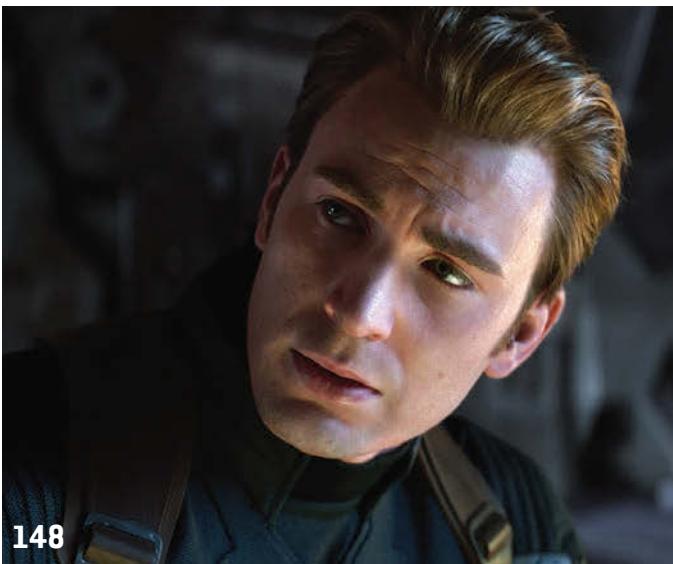
**128**  
cidades e homens /  
cities and men  
**Montanhas altas e**  
**pássaros rápidos /**  
**Tall mountains**  
**and quick birds**

**132**  
overview  
**Fronteiras feitas**  
**de água / Ideas**  
**with maritime**  
**boundaries**

**134**  
toys  
**4 grandes**  
**gadgets /**  
**4 new**  
**gadgets**



**120**



**148**

## PILOTO AUTOMÁTICO AUTOMATIC PILOT

**WW**Tudo o que este avião tem para lhe oferecer  
**WW**Everything this plane has to offer

**138**  
UP gourmet  
**Segredos à mesa /**  
**Secrets at mealtime**

**140**  
UP gourmet vinhos  
**Um regresso**  
**emblemático /**  
**An emblematic**  
**return**

**148**  
sétima arte /  
silver screen  
**Filmes, jogos**  
**e CDs a bordo /**  
**In-flight films,**  
**games and CD**

**162**  
ouvir / all ears  
**16 canais**  
**de música /**  
**16 music**  
**channels**

**142**  
vinhos a bordo /  
in-flight wines



**138**



**140**

**05**

## ATERRAGEM LANDING

**WW**Saiba tudo sobre o universo TAP  
**WW**Discover the world of TAP

**178**

**166**  
TAP news  
**As boas notícias da**  
**nossa companhia /**  
**The good news**  
**about our company**

**188**  
rotas e parcerias /  
routes and  
partnerships  
**Para onde voamos**  
**e com quem /**  
**Where we fly and**  
**who we fly with**

**176**  
TAP Executive

**178**  
TAP services

**192**  
histórias da aviação /  
aviation stories  
**Uma singular**  
**poesia brasileira /**  
**A unique Brazilian**  
**poetry**

**192**  
upgrade  
**cachalote dos**  
**Açores / Azores**  
**sperm whale**



**192**



**WW**Uma seleção  
do que há de  
melhor em  
Portugal em  
**agosto.**

**WW**The very  
best of Portugal  
in **August**.

Representantes de vendas / Sales representatives: **WW PORTUGAL ADF Network** Avenida Casal Ribeiro, 15, 4º, 1000-090 Lisboa, Portugal | +351 927 983 628, publicidade@adfnetwork.pt. **WW BRASIL Brasil Travel Midia** Rua Apiaçabá, 756, sala 13, Perdizes, São Paulo, CEP 05017-020, Brasil | +55 11 4380 72 72, publicidade@brasiltravelmidia.com. **WW ENGLAND IMM UK 10 Denmark Street, London, EC2H 8JS, UK** | +44 203 849 30 40, fax +44 203 849 32 00, info@immuk.com. **WW USA Ferraria Publisher Inc.** 6000 Turkey Lake Road #200 Orlando, FL 32819, USA | +1 321 666 3949, marcela.miranda@ferraripublisher.com. **WW FRANCE IMM** 80 Rue Montmartre, 75002 Paris, France | +33 1 40 13 0030, fax +33 1 40 13 0039, a.clement@imm-france.com

**WW**O proprietário não é responsável pela devolução de qualquer material que não tenha sido solicitado e reserva-se o direito de aceitar ou recusar todo e qualquer material de natureza editorial e publicitária. O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido no todo ou em parte sem autorização escrita da UP. As opiniões expressas na revista são das autores e não necessariamente as do editor.  
**WW**The publisher bears no responsibility for the return of unsolicited material and reserves the right to accept or reject any editorial and advertising material. No parts of the magazine may be reproduced without the written permission of UP. The opinions expressed in this magazine are those of the authors and not necessarily those of the editor.

**WW**\_ouse sonhar mais alto / dare to dream higher  
Publicação mensal gratuita. Número de registo de pessoa coletiva: 500278722. Depósito legal: 266157/07. Registo Entidade Reguladora para a Comunicação Social: 125350. ISSN: 1647-0613. Propriedade e edição: Transportes Aéreos Portugueses SA, detentora a 100% do capital social (€41 500 000), Conselho de administração: António da Grangeon Trancoso Neves (Presidente da Comissão Executiva), David Holmberg, das Pedrosa (Vogal), Daffelleiro, Rita Quintas Almeida (vogal), Sede: Avenida 25 do Aeroporto de Lisboa, 1700-008 Lisboa, Portugal. Telefones: +351 21 841 6439 / +351 21 841 6849. Estatuto editorial: upmagazine-tap.com/estatuto-editorial. Marketing, comunicação e gestão de marca: Susana Atalaia, satalaia@tap.pt. Tiragem média da edição anterior: 53 mil exemplares. Número de leitores alcançado no mês de maio (número de passageiros que voaram com a TAP): 1,572 milhões.

ESTA REVISTA UTILIZA O ACORDO ORTOGRÁFICO DA LÍNGUA PORTUGUESA

**WW**\_ouse sonhar mais alto / dare to dream higher  
a revista da TAP Air Portugal, foca o que de melhor se faz em Portugal. Editada em português e inglês, é distribuída a todos os passageiros que viajam em Classe Executiva e em Classe Económica. Inclui toda a informação sobre a companhia, assim como a programação de cinema, música, entretimento e vinhos de bordo.

**WW**TAP Air Portugal's magazine, **WW**\_dare to dream higher, focuses on what's best in Portugal

published in Portuguese and English, the magazine is distributed to all passengers in Executive and Economy Class and includes all the information on the company, the programme of films and music, plus in-flight menus and wine.

**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine

**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine

**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine  
**WW**Europe's Leading Inflight Magazine  
**WW**World's Leading Inflight Magazine

1/3

por / by  
Patrícia Barnabé

Passageiro frequente / Frequent flyer \*

## MAMI PEREIRA

CRONISTA / COLUMNIST

É uma "epicurista de coração, apaixonada por arte, cultura e viagens". Estudou Comunicação Cultural e História de Arte, criou o site arqueologista.pt, que procura achados no comércio tradicional português, e Mulherzinhas do Caraças no Instagram. Escreveu para diferentes publicações e hoje assina crónicas de viagem para os jornais digitais Dinheiro Vivo e Eco. O livro das suas aventuras "está quase, quase a sair". Há oito anos que não vive um inverno em Portugal porque o passa nos trópicos.

@mamigeographic



She's a "committed epicurist, passionate about art, culture and travel". She studied cultural communication and history of art, creating the arqueologista.pt website, which seeks out special things in traditional Portuguese commerce, and Mulherzinhas do Caraças on Instagram. She has contributed to a variety of publications and today writes travel columns for the online newspapers Dinheiro Vivo and Eco. A book of her adventures "is on the verge being published". She's spent the last eight winters away from Portugal and in the tropics.

## ESPAÇOS DO SAGRADO / SACRED PLACES

Já deu várias voltas ao mundo, mas "ainda não houve um sítio que [lhe] tivesse chegado à pele como a Igreja de São Domingos, ali no Rossio", em Lisboa. Também Bagan, em Myanmar, "é de cair para o lado, e quase todos os reinos do Rajastão indiano valem rolos e rolos de fotografia". Angkor Wat, no Cambodja; a Capela do Rosário na catedral de Puebla, México; o terraço da catedral de León, Nicarágua; o cemitério às cores de Chichicastenango, Guatemala; e Valletta, em Malta, "valem todos os suspiros". Recorda uma pequena igreja em Chamula, no México, que a deixou sem adjetivos: "Não é bela nem imponente, mas as pessoas baixaram os santos dos altares, encheram o chão de agulhas de pinheiro e queimam incenso, partem ovos, trazem animais, cantam canções e rezam orações. Aquele nevoeiro de fumo a cheirar a bosque e a cera foi-me mais impressionante que qualquer arquitetura".

She has been around the world several times but "there's still been no place that has come close to São Domingos church, in Rossio", in Lisbon. Another is Bagan, in Myanmar, which "is stunning, and almost all the realms of Indian Rajasthan are worth rolls and rolls of film". Angkor Wat, in Cambodia; the Rosário Chapel at the Puebla cathedral, Mexico; the terrace of León cathedral, Nicaragua; the colourful Chichicastenango cemetery in Guatemala; and Valletta in Malta, "all of which inspire many a sigh". She recalls a small church in Chamula, in Mexico, which left her speechless: "It's neither beautiful nor imposing, but the people have brought their saints down from their altars and covered the ground with pine needles and burn incense, break eggs, bring animals, sing songs and pray. That mist of smoke that smells like a forest and the wax was more impressive than the architecture."

Saiba como ser passageiro frequente em [milesandgo.flytap.com](http://milesandgo.flytap.com)Find out how to become a frequent flyer at [milesandgo.flytap.com](http://milesandgo.flytap.com)



**Big Bang One Click Marc Ferrero Steel Red.**

Developed with the storytelling artist Marc Ferrero. Case in stainless steel. Bezel set with a gradation of 42 spinels. Black lacquered dial with multicolour printed «Lipstick» design. Self-winding movement. Red calf on rubber strap.

Limited edition of 50 pieces.

BRAGA: Pires Joalheiros · CASCAIS: Boutique dos Relógios Plus · LISBOA: Boutique dos Relógios Plus - Machado Joalheiro - Ourivesaria Camanga · PORTO: Boutique dos Relógios Plus - Machado Joalheiro - Marcolino Relojoeiro.





23



## Hotéis preferidos / Favourite hotels

“Podia viver neles como fez [a actriz] Beatriz Costa no Tivoli de Lisboa, Coco Chanel no Ritz de Paris ou Janis Joplin no Chelsea Hotel de Nova Iorque. Quero ficar a olhar maravilhada para as planícies do Utah, no Amangiri; viver a *dolce vita* italiana no Grand Hotel Villa Feltrinelli, em Gargnano; voltar a Yangshuo para ser serenamente feliz numa antiga fábrica de açúcar, o Alila; fazer uma sequela do *Out of Africa* e ficar no charmoso Jack's Camp, no Botswana; desaparecer do mundo no Six Senses Zil Pasyon, nas Seychelles.”

UTAH [www.aman.com/resorts/amangiri](http://aman.com/resorts/amangiri) GARGANO [www.villafeltrinelli.com](http://villafeltrinelli.com) YANGSHUO [www.alilahotels.com](http://alilahotels.com) BOTSWANA [www.naturalselection.travel/camps/jacks-camp](http://naturalselection.travel/camps/jacks-camp) SEYCHELLES [www.sixsenses.com](http://sixsenses.com)

“I could live in them like [the actress] Beatriz Costa at the Tivoli in Lisbon, Coco Chanel at the Ritz in Paris or Janis Joplin at New York's Chelsea Hotel. I want to stand wondering at the plains of Utah, at the Amangiri; live the Italian *dolce vita* at the Grand Hotel Villa Feltrinelli, in Gargnano; return to Yangshuo to be serenely happy in an old sugar factory, the Alila; do a sequel to *Out of Africa* and stay at the charming Jack's Camp, in Botswana; disappear from the world at the Six Senses Zil Pasyon, in the Seychelles.”

TAP Lisboa / Lisbon ▶ Venezuela / Venice - diário / daily  
TAP Lisboa / Lisbon ▶ Las Vegas - diário / daily ▶ Boston (JetBlue) - diário / daily



Mercado Municipal de Maputo / Market

António Gama

## LAMBER OS DEDOS / FINGER-LICKING GOOD

Geralmente come sempre comida de rua ou em mercados. “Pergunto diretamente aos locais: ‘Onde é que se come bem?’ Não me lembro dos nomes dos restaurantes mas agradeço sempre aos cozinheiros.” E tem pratos preferidos: pozole na Cidade do México, mole em Oaxaca, laksa em Malaca (“a Malásia é ‘o’ paraíso gastronómico”), matapa em Moçambique (experimente o da Casa de Comer, no Bairro Josina Machel no Tofo), ceviche no Peru, wonton no Vietname, quesadillas na Nicarágua, o pad thai na Tailândia, caril no Sri Lanka e o pato em Pequim.

Mami usually eats street food or in markets. “I ask the locals: ‘Where can you eat well?’ I don’t remember the names of the restaurants, but I always thank the cooks.” But she does have favourite dishes: pozole in Mexico City, mole in Oaxaca, laksa in Malaca (“Malaysia is ‘the’ gastronomic paradise”), matapa in Mozambique (try the one at Casa de Comer, in Bairro Josina Machel in Tofo), ceviche in Peru, wonton in Vietnam, quesadillas in Nicaragua, the pad thai in Thailand, curry in Sri Lanka and duck in Beijing.

MOÇAMBIQUE / MOZAMBIQUE [turismomocambique.co.mz](http://turismomocambique.co.mz)

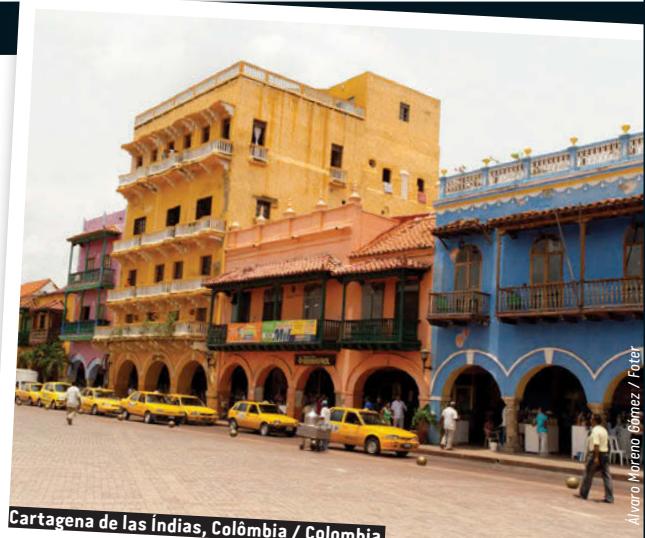
TAP Lisboa / Lisbon ▶ Maputo - 4 vezes por semana / 4 times a week

## O SEU LUGAR / THE RIGHT PLACE

“Udaipur, na Índia, é o meu reino na Terra, uma cidade antiga e branca nas margens de um lago eterno. A arquitetura é cenário de uma peça que o tempo já esqueceu. Há um palácio no meio do lago que muda de cor com o céu. Poesia é pouco.” Depois, fala-nos de recantos como Ilala, o velho barco que atravessa o Lago Niassa no Malawi; de “qualquer varanda, ao pôr do sol, virada para o lago de Pushkar, a ouvir os cânticos hindus”; do bairro dos descendentes de portugueses em Malaca e do peixe e marisco “que eles acham que cozinharam à portuguesa (mas é muito melhor)”; de Cartagena de las Indias, “colonial e colombiana ao mesmo tempo”; de Yangshuo: “o sítio mais bonito do mundo é *made in China*”.

COLÔMBIA / COLOMBIA [www.colombia.travel](http://colombia.travel)

“Udaipur, in India, is my heaven on Earth, an ancient, white city on the banks of an eternal lake. The architecture is like a scene from a play that time forgot. There's a place in the middle of the lake that changes colour with the sky. Poetry doesn't come close.” Then she tells us about spots like Ilala, the old boat that crosses Lake Niassa in Malawi; “any balcony, at sunset, overlooking Pushkar lake, listening to the Hindu chants”; the neighbourhood of Portuguese descendants in Malaca and the fish and shellfish “which they think is cooked Portuguese style (but it's much better)”; Cartagena de las Indias, “colonial and Colombian at the same time”. Yangshuo: “the loveliest place in the world is *made in China*”.



Cartagena de las Indias, Colômbia / Colombia

Jairo Moreno Gómez / Fotoper



*Vidigueira . Alentejo*

# Fasten your seat belt.

The Alentejo region, in the South of Portugal, has a tradition of more than 2.500 years of producing wines and Vidigueira is the home of our Quinta do Paral, where we carefully handpick the grapes to make the best wines. So just fasten your seat belt, relax and enjoy a glass or two...

The wines are available in Lisbon, Porto and Faro Airports duty free.  
[www.quintadoparal.com](http://www.quintadoparal.com)

No Alentejo, no Sul de Portugal, existe uma tradição na produção de vinhos com mais de 2.500 anos e a Vidigueira é a casa da Quinta do Paral, onde vindimamos manualmente para produzir os melhores vinhos. Aperte o seu cinto de segurança, relaxe e desfrute de um copo ou dois...

Os vinhos estão disponíveis no duty free dos aeroportos de Lisboa, Porto e Faro. [www.quintadoparal.com](http://www.quintadoparal.com)





33



Mercado de San Cristóbal  
de Las Casas, México / market, Mexico



Museu Frida Kahlo / museum

## Respigadora / Sticking the nose

Como faz viagens de seis meses de mochila às costas, “só compr[a] memórias, ficam para sempre e não pesam e uma vez ou outra roub[a] livros esquecidos em hotéis”. Tem “uma obsessão” por trajes típicos, peças de folclore e tecidos tradicionais; as melhores compras que fez foi diretamente ao artesão ou ao costureiro: “No Malawi dei meia mochila de roupa e comprei capulanas para mandar fazer vestidos.” E adora mercados: “é onde a vida toda acontece, onde os cinco sentidos não ficam sentados. É o teatro de um povo.” “Os mais incríveis” ficam em Sucre na Bolívia, San Cristóbal de Las Casas, no México, Arequipa, no Peru, e Phnom Penh, no Cambodja.

BOLÍVIA / BOLIVIA [www.boliviaturismo.com.bo](http://boliviaturismo.com.bo) PERU [www.peru.travel](http://peru.travel)

TAP Lisboa / Lisbon ▶ Nova Iorque / New York – diário / daily

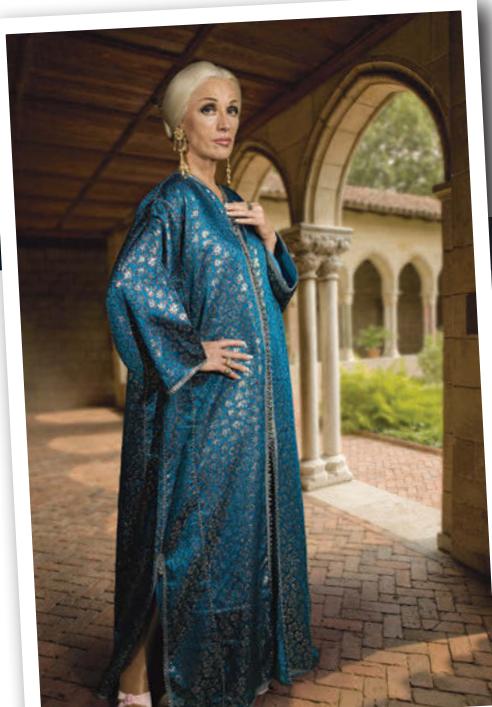
As she sometimes backpacks for six months at a time, she only buys memories, because “they last forever and aren’t heavy and once in a while I steal books forgotten in hotels”. She has “an obsession” with traditional dress, items and fabrics; her best buys were directly from artisans or seamstresses: “In Malawi, I gave away half a rucksack of clothes away and I bought capulanas [type of sarong from Mozambique] to make into dresses.” And she loves markets: “It’s where all life is, where your five senses are all buzzing. It’s a people’s theatre.” “The most incredible” are in Sucre in Bolivia, San Cristóbal de Las Casas, in Mexico, Arequipa, in Peru, and Phnom Penh, in Cambodia.



## METAMORFOSES / METAMORPHOSES

Cindy Sherman a ser ela própria na pele de tantas outras. É essa a imagem de marca da artista norte-americana que se autorretrata em diferentes personagens antecipando esta era do culto da autoimagem e da reflexão sobre a identidade, num mundo que se mistura cada vez mais. A National Portrait Gallery de Londres consagra-lhe uma imperdível retrospectiva.

LONDRES / LONDON [www.npg.org.uk](http://npg.org.uk) Até / until 15.09.19



“Uma vez fui a Paris deixar o meu lenço de ninfa no túmulo do Nijinski, o fauno (e o bailarino mais incrível de sempre)”, conta.

E recorda as visitas que fez “a casas de grandes mulheres”, de Frida Kahlo no México à de Karen Blixen no Quénia. Depois, para ela, “a banda sonora é mais importante que a mala”, embalam-na as canções para filmes de John Williams, John Barry, Ennio Morricone, James Horner ou Alexandre Desplat. Também “muita música clássica”, de Stravinsky, Debussy, Mussorgsky e Erik Satie, e os seus “clássicos”, que são Scott Walker, Ibrahim Malof, Les Baxter, Henry Mancini, Martin Denny, Yma Sumac, Miriam Makeba, Leonard Cohen, Paolo Conte, MPB e “o meu Juan Luis Guerra do coração”.

“Once I went to Paris to leave my nymph scarf on Nijinsky’s grave, the faun (and the most incredible dancer ever)”, she says. And she remembers the visits made “to the homes of great women”, from Frida Kahlo in Mexico to Karen Blixen in Kenya. For her, “soundtracks are more important than suitcases”, and she enjoys the work of John Williams, John Barry, Ennio Morricone, James Horner and Alexandre Desplat. She also enjoys “a lot of classical music”, like Stravinsky, Debussy, Mussorgsky and Erik Satie, and her “classics”, who are Scott Walker, Ibrahim Malof, Les Baxter, Henry Mancini, Martin Denny, Yma Sumac, Miriam Makeba, Leonard Cohen, Paolo Conte, MPB and “my dearest Juan Luis Guerra”.

MÉXICO / MEXICO [www.museofridakahlo.org.mx](http://museofridakahlo.org.mx)  
QUÉNIA / KENYA [www.museums.or.ke](http://museums.or.ke)

Cindy Sherman being herself in the skin of so many others. That is the trademark of the North American artist, who does portraits of herself as other characters, anticipating this era of obsession with self-image and reflection upon identity, in an increasingly mixed world. London’s National Portrait Gallery offers an unmissable retrospective.

TAP Lisboa / Lisbon ▶ Londres / London (Heathrow, Gatwick, London City) – diário / daily

TAP Porto ▶ Londres / London (London City) – 6 vezes por semana / 6 times a week

**saldos**  
ÚLTIMOS DIAS  
ATÉ 14 AGOSTO 2019  
**sale**  
LAST DAYS  
UNTIL  
AUGUST 14<sup>TH</sup>  
2019

# FOR SHOPPING LOVERS



MODA • ACESSÓRIOS • COSMÉTICA • PERFUMES • JOALHARIA • RELOJOARIA • TECNOLOGIA • PRODUTOS GOURMET...  
FASHION • ACCESSORIES • COSMETICS • PERFUMES • JEWELRY • WATCHES • TECHNOLOGY • GOURMET PRODUCTS ...

MAIS DE 1.000 MARCAS INTERNACIONAIS, PORTUGUESAS E DE LUXO.  
OVER 1.000 INTERNATIONAL, PORTUGUESE, AND LUXURY BRANDS.

DESCUBRA AINDA A NOSSA OFERTA DE REGRESSO ÀS AULAS.  
ALSO EXPLORE OUR BACK TO SCHOOL PROPOSALS.

EXCLUSIVE COURTESIES FOR TOURISTS  
游客在EL CORTE INGLÉS能享受特权

10%  
REWARD  
CARD + TAX  
REFUND



GRANDES ARMAZÉNS  
DEPARTMENT STORES  
百貨商店

LISBOA. GAIA. PORTO

[welcome-tourists.elcorteingles.pt](http://welcome-tourists.elcorteingles.pt)



# Embarque imediato / Now boarding

Logo no início da sua viagem, queremos que conheça  
um pouco das maravilhas de Portugal, o país da TAP.

From the outset of your journey, we want you to know  
a little bit more about the wonders of TAP's country, Portugal.

## ANTES DA PARTIDA \\\ Durma bem antes da partida.

Se for para locais com cinco ou mais horas de diferença horária, comece uns dias antes a alterar progressivamente os seus horários, de forma a aproximar-se do horário de destino. \\ Coma refeições leves e equilibradas antes de viajar e evite bebidas alcoólicas ou gasosas. \\ Não se esqueça de incluir na bagagem de mão os seus medicamentos habituais. \\ Recomendamos-lhe o uso de roupa confortável, preferencialmente de fibras naturais, que tape os braços e pernas. Os sapatos devem ser de couro, folgados, confortáveis e sem saltos. \\ Os praticantes de mergulho devem iniciar a viagem somente cerca de 12 a 48 horas após o último mergulho, devido ao risco de doença de descompressão. \\ Os passageiros com problemas respiratórios ou cardíacos não compensados, cirurgias abdominais ou hemorragias recentes, devem requerer uma autorização médica para viajar. \\ Existem ainda procedimentos e facilidades específicas direcionados para o melhor serviço dos passageiros com limitações motoras ou necessidades especiais (PRM - Passenger with Reduced Mobility). Para facilitar este serviço, compete aos PRMs identificar, com a possível antecedência, a natureza das suas necessidades. \\ As contra-indicações médicas absolutas para o transporte de doentes dependem do tipo de patologia, tipo de avião, equipamento médico e técnico de saúde acompanhante. \\ Muitas pessoas sentem ansiedade quando não podem usar um meio de transporte alternativo, pelo que é importante tranquilizá-las, se necessário, recorrendo a ajuda especializada.

## BEFORE DEPARTURE \\\ Sleep well before your trip.

If travelling somewhere with 5 or more hours time difference, begin to change your routine a few days earlier, to adapt to the timetable of your destination. \\ Eat light, balanced meals before travelling and avoid alcohol and fizzy drinks. \\ Pack any medication and instructions for its use in your hand baggage. \\ Wear comfortable clothing, preferably in natural fibres, that covers your arms and legs. Shoes should be leather, loose and comfortable, no high heels. \\ Deep sea divers should only begin their journey 12 to 48 hours after their last dive, due to decompression risks. \\ Passengers with respiratory or heart problems or who have had recent abdominal surgery or haemorrhages, should have medical permission to travel. \\ There are procedures and specific facilities for passengers with reduced mobility or special needs (PRM-Passenger with Reduced Mobility). For the efficient functioning of this service PRMs are requested to make their needs known beforehand so arrangements can be made for transportation. \\ It may be advisable not to transport sick passengers depending on the type of illness, aircraft, medical equipment and the advice of the accompanying medical attendant. \\ Many people feel anxious when they have no alternate means of transport, so it is important to keep them calm, if necessary obtaining specialised medical help.

**NATURAL.PT:  
PATRIMÓNIO VIVO /  
NATURAL.PT:  
LIVING HERITAGE**

Esta edição da UP é feita em parceria (fontes de texto e imagens) com a marca Natural.PT, que promove o território, produtos e serviços das áreas protegidas de Portugal continental e que com elas partilha valores e princípios de sustentabilidade e valorização da natureza e dos recursos endógenos. A Natural.PT é uma iniciativa do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas.

This month's UP has been created in partnership with Natural.PT (text and images), which promotes the territory, products and services of mainland Portugal's protected areas, sharing values and principles of sustainability and an appreciation of nature and endogenous resources.

Natural.PT is an Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (Nature and Forestry Conservation Institute) initiative.

[natural.pt](http://natural.pt) [icnf.pt](http://icnf.pt)

**NATURAL.PT**  
WWW.NATURAL.PT

 **ICNF**  
Instituto da Conservação  
da Natureza e das Florestas

Colónia mista de colhereiro e garça-branca-pequena  
na Reserva Natural do Estuário do Sado /  
Mixed colony with Eurasian spoonbill and little egret  
in the Sado Estuary Nature Reserve



Veados / deer

# COMBATES POR AMOR / IN THE NAME OF LOVE PAULO CAETANO

P

# A

cacimba cobria o montado com um espesso manto branco, nos arredores de Mértola, no Alentejo. Era um dia de setembro. O dia em que assisti, pela primeira vez, a um ritual natural cuja origem se perde nas brumas do tempo. Um acontecimento sempre único, mas sazonalmente repetido.

O sol ainda mal tinha nascido e apenas se ouviam os ruídos dos veados a calcarem o restolho no monte. E eu estava ali para ser um espetador privilegiado. Queria registar a brama dos veados e os combates entre machos pelo direito a acasalarem com o harém de cervas.

Mas, por muito que tenhamos lido, nada nos prepara para o que se seguiu. Subitamente, um urro profundo e prolongado. Um som rouco e selvagem. Puro e, simultaneamente, rude. Um desafio que saia do interior do animal e que se espalhava aos quatro ventos. Um bramido que ecoava a quilómetros de distância. E depois, um silêncio profundo. Tenso. O veado, imponente na sua armação de 16 pontas, surgiu nos binóculos. Imóvel no meio do mato. Cabeça erguida e firme, com as narinas frementes, atento a qualquer resposta que ousasse duvidar da posição dominante que apregoava à gélida brisa matinal.

Naquele paraíso selvagem, o arrepião é inevitável. E a expectativa aumenta quando um novo urro atravessa o ar húmido da manhã. Uma resposta lançada por um novo macho que entra no vale. O bando de fêmeas inquieta-se com a aproximação do novo veado. Algumas tentam acercar-se do forasteiro, mas são impedidas pelo chefe do harém. Os dois machos trocam urros curtos e graves, em tom de desafio. Aproximam-se, com desconfiança, até ficarem a curta distância. Então, sem aviso prévio, um deles levanta-se nas patas traseiras e ganha impulso para a investida. O impacto é poderoso e o estrondo formidável. Os dois machos brandem as armações como se fossem armas mortíferas. Depois as hastes engancham-se e os animais fincam as patas no solo poeirento, com os formidáveis músculos retesados tentando vergar o adversário.

As cervas aguardam, a uma distância respeitosa. Os veados prolongam o duelo esgrimindo as hastes, tentando levar o rival à exaustão. O mais fraco reconhece a derrota virando costas ao oponente e fugindo do vale, perseguido pelos urros de vitória do cervídeo dominante. Conquistado o privilégio de fecundar as cervas, o macho vencedor garante assim a passagem dos seus genes à futura geração.

Terminado o confronto, a calma regressa ao montado. E nós sabemos que, enquanto existirem paraísos naturais como este, o Portugal selvagem vai continuar a resistir a todas as ameaças. ↗

**E**n the outskirts of Mértola, in the Alentejo, a haze covers the *montado* (dehesa agroforestry system) with a thick white mantle. It's a September day. The day I first witness a natural ritual whose origins are lost in the mists of time. Although repeated over the season, the occurrence is always unique.

The sun has barely risen and all that can be heard are the sounds of deer treading the stubby hills. I am a fortunate spectator, recording the deer's bray and males fighting for the right to mate with the harem of females.

That said, no matter how much we read, nothing prepares us for what happens next. Suddenly, a long, deep bellow. A hoarse and wild sound. Pure and coarse, at the same time. A challenge from the animal's depths, cast to the four winds. A roar that echoes from miles away. And then, a profound silence. Tense. The deer, with its 16-point antler, comes into binoculared sight. Motionless in the middle of the shrubland. Head raised and firm, nostrils flaring, attentive to any response that dares doubt the dominant position he proclaims in the frosty morning breeze.

Chills are inevitable in this wild paradise. And expectation is raised a notch when a new roar traverses the damp morning air. A gauntlet thrown down by a young male entering the valley. The group of females becomes restless about the young stag's approach. Some try to get close to the outsider but are prevented by the harem leader. The two males exchange short and deep roars, baiting one another. They tentatively move closer until at close range. Then, without warning, one rears up and gains momentum for the onslaught. The impact is powerful and the sound formidable. The two stags brandish their antlers like deadly weapons, which then entwine while the animals dig their hooves in the dusty ground, formidable muscles straining, while they try to dominate their opponent.

The does wait at a respectful distance. The stags continue the duel, fencing with their antlers, attempting to exhaust their rival. The weaker one recognises defeat by walking away from his opponent and fleeing the valley, dogged by the victory roars of the dominant stag. Having earned the privilege of mating with the female deer, the triumphant male ensures his genes will be passed on to the future generation.

With the confrontation now over, calm returns to the *montado*. And we understand that, while natural paradises like this remain, Wild Portugal will continue to resist all threats. ↗

BIO



**PAULO  
CAETANO**

**W**Author de 20 álbuns sobre natureza e mundo rural, tendo obras dedicadas ao urso-pardo, lince-ibérico e aos lobos. Autor e realizador de documentários televisivos sobre temáticas naturais. A sua mais recente obra é a BD *Urso*.  
**W**Author of 20 albums on nature and the rural world, with tomes dedicated to the brown bear, Iberian lynx and wolves, he also makes TV documentaries on the theme of nature. His latest endeavour is the comic book, *Urso* (Bear).



**W Explorando as redondezas da capital com Robert Butler e Andy Mumford.**

**W Exploring the capital city's surroundings with Robert Butler and Andy Mumford.**

#### BIO

"A região de Lisboa está repleta de maravilhas naturais, muitas das quais verdadeiramente desconhecidas da maioria das pessoas." Foi por isso que Robert Butler (texto) e Andy Mumford (fotografia) decidiram ir explorá-las. O resultado é o sedutor roteiro *Além Lisboa – Caminhadas* (Arteplural Edições), um livro que compila 19 percursos todos a cerca de uma hora de carro da capital portuguesa, em direção a Sintra, Cascais, Caparica e Setúbal. (Procure também, dos mesmos autores, *Lisboa – Praias Escondidas*). Estes são os locais que eles selecionaram para nós.

"The Lisbon region is overflowing with natural wonders, many of which are unknown to most people." So, Robert Butler (text) and Andy Mumford (photography) decided to explore them. The result is the seductive itinerary, *Beyond Lisbon – Hiking Guide* (Arteplural Edições), a book that compiles 19 treks and walks, all around an hour's drive from the Portuguese capital, in and around Sintra, Cascais, Caparica and Setúbal. (Check out *Hidden Beaches – Lisbon by the same authors*). These are the places they've selected for us.

[sintratreks.com](http://sintratreks.com) [andyumford.com](http://andyumford.com)



#### CASCATAS DE ANÇOS / WATERFALLS

**W** "As mágicas cascatas localizadas a noroeste do Parque Natural de Sintra-Cascais, perto da Aldeia de Anços, mergulham graciosamente sobre as escarpas da ravina do rio Mourão. Existem muito poucas cascatas na região de Lisboa, e esta é um exemplar magnífico."

**W** "The magical waterfalls near the village of Anços in the northeast of the Sintra-Cascais National Park plunge delightfully over cliffs into the lush gorge of the Rio Mourão. There are very few waterfalls in the Lisbon region and this particular one is a stunning example."

#### GRANJA DOS SERRÕES

**W** "Os blocos de pedra verticais que se encontram na área de Pêro Pinheiro, perto de Sintra, são absolutamente únicos. Alvo de grande curiosidade no passado, acreditava-se que tinham sido posicionados de maneira a formar algum tipo de calendário astrológico, e mesmo nos dias de hoje, estas estranhas esculturas rochosas parecem de outro mundo."

**W** "The standing stones found within the parish of Pêro Pinheiro in Sintra are unlike anything else in the region and well worth a visit. They caused a lot of curiosity in the past, with some believing they were planted there or were positioned in such a way to form an astrological calendar. Even today these weirdly sculptured rocks look otherworldly."



## LUGARES FAVORITOS / FAVOURITE SPOTS

### 1 ESCARPAS DA ARRÁBIDA / CLIFFS

“As impressionantes escarpas do Parque Natural da Arrábida são das mais altas deste tipo na Europa e, com 381 metros de altura, o Píncaro é o ponto mais alto da costa continental portuguesa.”

“The dramatic sheer cliffs of Arrábida Nature Park are some of the highest in continental Europe, and at 381 metres Píncaro is the highest point of the Portuguese continental coastline.”

### 2 PENEDO DO LEXIM / ROCK

“Provavelmente o melhor exemplar de uma antiga chaminé vulcânica da região de Mafra. Formado há cerca de 72 milhões de anos, oferece vistas magníficas a partir da sua plataforma a 230 metros de altura.”

“This is probably the best remaining example of a conduit of an ancient volcano in the Mafra region. Formed around 72 million years ago, it now stands at 230 metres, providing wonderful views from its platform.”

### LOMBA DOS PIANOS

“As misteriosas rochas nas falésias são um dos segredos mais bem guardados de Sintra. Constituídas de basalto e formadas há milhões de anos, a forma lembra um órgão de igreja. São ideais para rappel, escaladas e observação de aves.”

“The mysterious rocks perched on these cliffs are one of Sintra's best-kept secrets: they are made of basalt and were formed millions of years ago. Many of the rocks resemble the pipes of a church organ. This site is ideal for rock-climbing, and abseiling, as well as birdwatching.”



### PEDRAS DA URSA E GIGANTE

“A praia mais icónica e fotografada de Sintra é famosa pelas espantosas formações rochosas que emergem do mar: Ursa e Gigante. A praia proporciona uma sensação de isolamento, e as falésias e campos circundantes oferecem vistas lindíssimas e um local perfeito para caminhadas.”

“Sintra's most iconic and photographed beach is famous for its stunning sea stacks: Ursa and Gigante. The beach itself really does have a special remote feel and the cliffs and surrounding countryside provide incredible views and some fantastic hiking country.”

### ARCO DA POMBEIRA

“A região à volta do Cabo Espichel é um paraíso com muitos percursos interessantes, vistas fantásticas e várias maravilhas naturais pouco exploradas. A mais surpreendente é conhecida como Arco da Pombeira – uma área de beleza excepcional, com uma ponte natural por cima de uma gruta colapsada e arcos marinhas.”

“The region around Cabo Espichel is a paradise that has many interesting trails, fantastic viewpoints and a number of little-explored natural wonders. The most surprising of these is locally known as Arco da Pombeira – an area of outstanding beauty due to a natural bridge and sea arches.”

### FENDA DA ARRÁBIDA

“As falésias acima da Praia do Creiro, em Setúbal, albergam uma das maravilhas geológicas do país. Um mundo subterrâneo e único encontra-se escondido numa fenda profunda com cerca de dez metros de largura na sua base e lindas paredes de rocha calcária sedimentar de ambos os lados.”

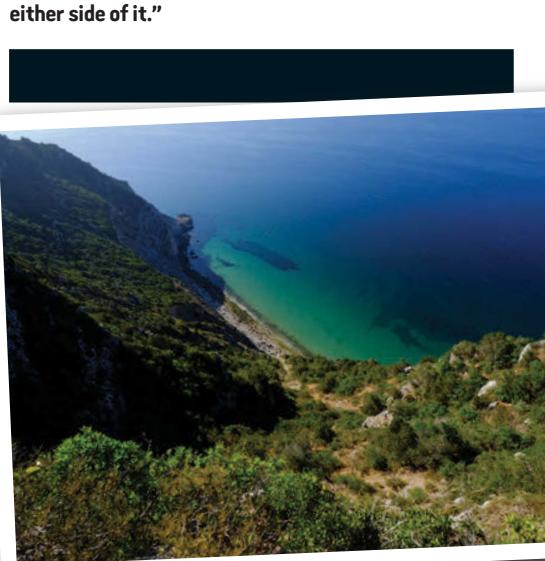
“The cliffs immediately above Praia do Creiro, Setúbal, are home to one of Portugal's geological wonders. A completely unique subterranean world is hidden in a deep chasm that is 10 metres wide at the bottom and has beautiful limestone walls either side of it.”



### PÍNCARO

“Deslumbrante e arrebatador, o trilho ao longo da arriba da Serra do Risco até ao Píncaro (Setúbal), o seu ponto mais alto, é verdadeiramente impressionante. Esta formação calcária de formas arredondadas foi descrita pelo poeta mais famoso da região, Sebastião da Gama, como uma enorme onda fossilizada que parece prestes a se abater sobre o mar.”

“Breathtakingly dramatic, the cliff trail to the highest point of Serra do Risco, Píncaro (Setúbal), is truly impressive. The cliffs are curving limestone formations, which were described by Arrábida's most famous poet, Sebastião da Gama, as a massive fossilised wave that looks as if it is at risk of crashing into the sea.”



01

FIM DE SEMANA PERFEITO  
A PERFECT WEEKEND





# AROUCA GEOPARK A MEMÓRIA DA TERRA / EARTH'S MEMORY

por / by PATRÍCIA BRITO fotos / photos MARISA CARDOSO

Uma viagem à Idade da Pedra com os arquitetos **Patrícia Barbas** e **André Tavares** para desvendar a beleza do norte. Dos Passadiços do Paiva à Serra da Freita, a construção do planeta está na paisagem.

A journey to the Stone Age with the architects Patrícia Barbas and André Tavares to unveil the beauty of the north. From the Passadiços do Paiva trail to the Freita Mountains, the construction of our planet lies in the landscape.



## PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE / WORLD HERITAGE

É no território desta vila do distrito de Aveiro que se situa o Arouca Geopark, reconhecido pela UNESCO como Património Geológico da Humanidade.

Arouca Geopark is located in this small town in the district of Aveiro, recognised by UNESCO as World Geological Heritage.

**N**

o princípio era a pedra. Tal como as árvores registam no tronco um historial de vida, também a Terra preserva uma memória do seu passado passível de ser decifrada. Era uma vez, há 600 milhões de anos, um velho planeta em ebulição. Assim poderia começar esta história onde entram misteriosas pedras parideiras, trilobites gigantes, icnofósseis, frechas, pedras boroas, pedras cebola e um sem-fim de património geológico que nos leva até às origens, percorrendo rios, vales e montanhas de uma impressionante beleza.

Porém, à boa maneira portuguesa, esta história no Arouca Geopark, a uns 60 quilómetros a sudeste do Porto, começa à mesa do restaurante Assembleia, na vila de Arouca, onde somos agraciados com a primeira de muitas versões da célebre carne de vitela arouquesa. Os arquitetos Patrícia Barbas (de Lisboa) e André Tavares (do Porto) põem a escrita em dia e revelam-nos a sua principal curiosidade nesta jornada pelo tempo e pela natureza. “Queremos ver a construção ponte pedonal suspensa que está a ser erguida na Garganta do Rio Paiva. Como é a estrutura, qual o impacto na paisagem e outras questões que se prendem com a engenharia e com a construção.”

Lá chegaremos. Antes de termos os olhos nessa obra que faz parte do futuro, o nosso pérriplo faz-se pelo passado. Um passado tão longínquo que o único registo que há dele são os fósseis recolhidos pelo dono de uma pedreira de xisto, a Pedreira do Valério, no Museu das Trilobites. Esta pequena instituição, na povoação de Canelas, guarda um importante tesouro geológico impresso nas ardósias extraídas da pedreira. Manuel Valério, o responsável, explica que os trilobites eram animais que habitavam as margens do oceano onde acabava o supercontinente Gondwana, há 465 milhões de anos. Também há registo destes fósseis noutras países, mas nenhumas são tão grandes e estão tão bem preservados como os de Arouca.

Seguimos por verdejantes montes e vales, atravessando terriços com casas de granito penduradas nas encostas, até à Espiunica, nas margens do rio Paiva. Fazemos check-in na bonita Casa do Paúl, onde iremos pernoitar, e partimos à descoberta da aldeia, silenciosa, esquecida das pressas do mundo. A tarde cai devagar. Não se vê vivalma.

Saímos para jantar numa aldeia vizinha, Alvarenga, cuja fama se deve às vacas e aos seus bifes. Na Casa dos Bifes Caetano somos recebidos por Maria José Coelho, que há 36 anos eleva aos píncaros a exceléncia da carne bovina produzida na região. “A qualidade das pastagens, que aproveitam o microclima e a biodiversidade, reflete-se na qualidade da carne, que tem uma textura rosada, raiada e homogénea”. As características são únicas e dispensam todas as palavras assim que levamos o garfo à boca, deliciando-nos com a suculência

**E**n the beginning was the stone. Just as a tree records the history of its life on its trunk, Earth also preserves a memory of its past that can be deciphered. Once upon a time, 600 million years ago, there was an old planet bubbling. That's how we could start this story, which involves mysterious rocks giving birth to stones, huge trilobites, trace fossils, gaps, rocks shaped like bread and onions, and an endless geological heritage that takes us back to its origins, along rivers, valleys and mountains of breath-taking beauty.

However, in good Portuguese fashion, this story in the Arouca Geopark, some 60 kilometres south-east of Porto, starts at the table of the Assembleia Restaurant, in the town of Arouca, where we are graced with the first of many versions of the famous Arouca veal. The architects Patricia Barbas (from Lisbon) and André Tavares (from Porto) catch up with each other and reveal their main interest in this journey through time and nature. “We want to see the construction of the suspension bridge over the river at Garganta do Paiva. To see what the structure's like, what impact it has on the landscape and other things to do with engineering and construction.”

We'll get there. Before we set eyes on that feat, which is part of the future, our tour takes us back to the past. A past that's so distant its only record comes from the fossils gathered by the owner of a schist quarry, the Pedreira do Valério, at the Museum of Trilobites. This small institution in the village of Canelas is home to an important geological treasure imprinted in the slate extracted from the quarry. Manuel Valério, the man in charge, explains that the trilobites were animals that lived on the ocean shores when the supercontinent Gondwana ended 465 million years ago. These fossils have also been found in other countries, but none are as large or as well preserved as those of Arouca.

We continue through green mountains and valleys, going across tiny settlements of granite houses perched on the slopes, as far as Espiunica, on the banks of the River Paiva. We check in at the pretty Casa do Paúl, where we'll spend the night, and set out to discover the village, silent and far from the hustle and bustle of the world. Evening is slowly falling. There's not a soul in sight.

We go out for dinner in a neighbouring village, Alvarenga, whose fame comes from its cows and their steaks. At the Casa dos Bifes Caetano, we're greeted by Maria José Coelho, who has been exalting the region's beef for 36 years. “The quality of the pastureland, which benefits from a microclimate and biodiversity, is reflected in the quality of the meat, with its rosy, bright and homogenous texture.” Its characteristics are unique and words are unnecessary as soon as we taste it, marvelling at the succulence and smoothness of the feast, served with red Douro wine. Between mouthfuls, laughter and cross talk, António Duarte, executive coordinator of Arouca Geopark, praises the territory that contains no more, no less than 41



Rio / River Paiva: André Tavares, Patricia Barbas



Pedreira do Valério / Valério's Quarry



Museu das / Museum of Trilobites





Pedras Parideiras / "Parideiras" rocks

&gt;

e maciez do repasto, regado com vinho tinto do Douro. Entre garfadas, risos e conversas cruzadas, António Duarte, coordenador executivo do Arouca Geopark, faz-nos o elogio do território que concentra, nada mais, nada menos, do que 41 geossítios inventariados, 31 deles visitáveis. No entanto, por mais que haja grande interesse científico na pedraria local, a verdade é que a maioria dos visitantes vem até Arouca para percorrer o ex-líbris da região: os mundialmente famosos Passadiços do Paiva, inaugurados em 2015 e vencedores, por quatro vezes, dos World Travel Awards, os Óscars do turismo.

“Descanse bem que amanhã vão precisar de energia para fazer o percurso”, aconselha-nos António na despedida, já depois de, no caminho de regresso à Espiunca, termos posto a salvo um irreverente pônei que por pouco não atropelámos na escuridão cerrada da noite.

#### OS PASSADIÇOS DO PAIVA

O dia amanhece chuvoso, mas arrancamos cheios de fé para a Garganta do Paiva, escarpa abrupta onde as margens do rio se estreitam e este se enfurece, transformando em rápidos as suas águas bravas. O percurso dos Passadiços, oito quilómetros de pura imersão na natureza, começa um pouco antes, no Areinho, mas foi aqui que o município de Arouca decidiu instalar um equipamento turístico que promete rivalizar com a multipremiada estrutura de madeira que acompanha a margem esquerda do rio: a Ponte 516 Arouca, assim batizada em função do seu comprimento em metros, travessia aérea sobre a garganta do curso. Além de ser a maior ponte pedonal suspensa do mundo em distância, será também a mais alta, 175 metros de altitude. “As pessoas adoram coisas grandes”, explica Ricardo

&gt;

listed geosites, 31 of which can be visited. Even so, however much scientific interest there might be in the local quarry, the truth is that most visitors come to Arouca to see the region's main attraction: the world-famous Passadiços do Paiva, inaugurated in 2015 and four-time winner of the World Travel Awards, the Oscars of tourism.

“Get a good rest because you'll need your energy for the walk tomorrow,” António advises us as we say good night, after having already rescued a cheeky pony that we almost ran over in the dark on our walk back to Espiunca.

#### THE PASSADIÇOS DO PAIVA

It's a rainy morning, but we set off with conviction to Garganta do Paiva, a steep escarpment where the riverbanks narrow and the river grows wild, transforming into rapids. The Passadiços trail, eight kilometres of pure immersion in nature, starts just before, in Areinho, but it was here that the Arouca council decided to build a tourist attraction that promises to rival the multi-award-winning wooden structure that hugs the left bank of the river: the 516 Arouca Bridge, named after its length in metres, an aerial crossing over the narrow part of the river. Besides being the longest stone suspension bridge in the world, it's also the highest, standing at an altitude of 175 metres. “People love things on a big scale,” explains Ricardo Neves, the guide, “but this is only for those who aren't afraid of heights.” For the time being, the only ones to try out the array of sensations the bridge is sure to provide are the professional climbers who are passing steel cables between the two pillars, huge, Y-shaped concrete towers that stand out in the landscape, almost erasing the idyllic image of the Aguiéiras waterfall. The views are breath-taking or, in this case, to be breathed in deeply.



## BIO

### PATRÍCIA BARBAS

Licenciada pela Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, fundou, em 2006, com Diogo Seixas Lopes (1972–2016), seu sócio e marido, o ateliê Barbas Lopes. Da cumplicidade intelectual e criativa entre os dois resultaram, além de exposições e remodelações de edifícios (como o admirável Teatro Thalia, em Lisboa, em parceria com o ateliê de Gonçalo Byrne), vários projetos de edifícios públicos e privados, com destaque para a recentemente terminada torre de escritórios que se eleva na Avenida Fontes Pereira de Melo, em Lisboa. Professora auxiliar convidada na Escola de Tecnologias e Arquitectura, ISCTE, Lisboa, e membro do júri Egon Eiermann Award, Berlim, e do Prémio Universidades Trienal de Lisboa–Millenium BCP. Gere uma equipa de seis arquitetos, dando continuidade a uma ideia de arquitetura que se alimenta da poesia e da ética.

A graduate of the University of Lisbon's Faculty of Architecture, in 2006 she set up the Barbas Lopes studio with Diogo Seixas Lopes (1972–2016), her partner and husband. In addition to exhibitions and refurbishments (such as Teatro Thalia in Lisbon, in partnership with Gonçalo Byrne's studio), their intellectual and creative endeavours have produced several public and private building projects, such as the recently completed office block in Lisbon's Avenida Fontes Pereira de Melo. Guest Professor at Escola de Tecnologias e Arquitectura, ISCTE, Lisboa, and jury member for the Egon Eiermann Award, Berlin, and the Lisbon Triennale Millenium BCP Universities Award. She manages a team of six architects, maintaining an idea of architecture nourished by poetry and ethics.

[barbaslopes.com](http://barbaslopes.com)

## BIO

### ANDRÉ TAVARES

Formado na Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto, o doutoramento levou-o até à Suíça e ao Brasil, mas foi sobretudo no contexto da editora Dafne, fundada pelo pai e especializada em temas da arquitetura, que o seu trabalho ganhou maior notoriedade. De entre as obras da sua autoria, destaca-se *Uma Anatomia do Livro de Arquitectura*, que rapidamente esgotou na edição inglesa. Foi, com Diogo Seixas Lopes – a Dafne lançará este ano *Arquivo DSL*, um volume que reúne todos os textos daquele desaparecido arquiteto –, curador da Trienal de Arquitetura de Lisboa 2016. Faz programação e curadoria na Garagem Sul do Centro Cultural de Belém, onde, até setembro, estará em exibição a exposição *The Bones of Architecture*.

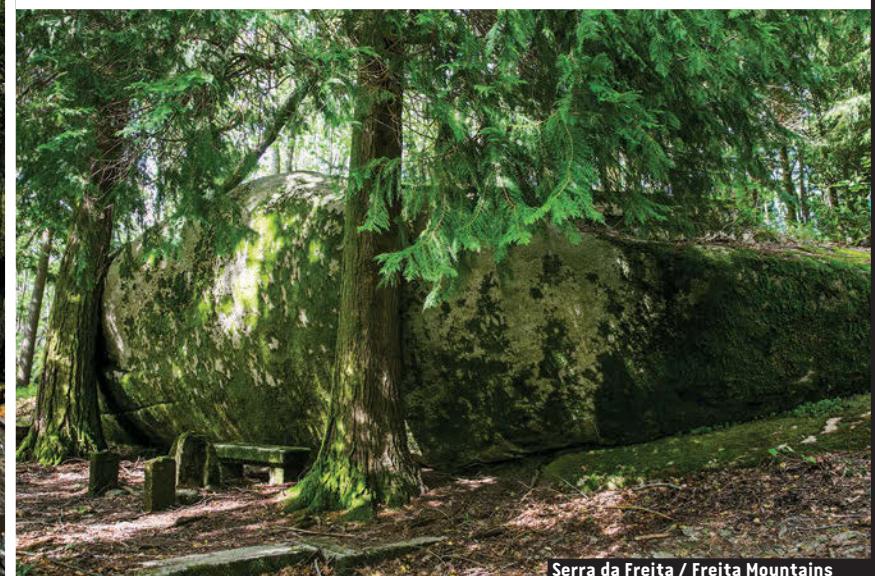
A graduate of the University of Porto's Faculty of Architecture, his PhD took him to Switzerland and Brazil, but his work gained greater notoriety at the Dafne publishing house, which specialises in architecture issues and was founded by his father. One of his best-known books is *An Anatomy of the Architectural Book*, whose English edition soon sold out. He was a curator of the 2016 Lisbon Architecture Trienniale alongside with Diogo Seixas Lopes – this year Dafne is launching *Arquivo DSL*, which brings together all the texts by the departed architect. He also puts together programmes and curates work at Centro Cultural de Belém's Garagem Sul, where the exhibition *The Bones of Architecture* will be on display until September.

[dafne.pt](http://dafne.pt)





Restaurante Casa no Campo / restaurant



Serra da Freita / Freita Mountains

&gt;

Neves, o guia, “mas esta é só para quem não tem vertigens”. Por enquanto, os únicos a experimentarem o rol de sensações que a ponte irá proporcionar são os alpinistas profissionais que passam cabos de aço entre os dois pilares, gigantescas torres de cimento em forma de Y que se impõem na paisagem, quase apagando a idílica imagem da cascata das Agueiras. As vistas são de cortar a respiração, ou, neste caso, de respirar a plenos pulmões.

Fazemos uma parte do percurso que Ricardo jura a pés juntos ser ainda mais bonito no inverno, “quando o rio está revoltoso e selvagem, a sua verdadeira natureza”. É nessa altura que chegam à região os amantes do rafting, do canyoning e de outros desportos radicais. Hoje, as águas correm mansas, e os visitantes são na sua maioria estrangeiros de meia idade equipados a rigor para caminhadas longas.

Depois de chegarmos à Praia Fluvial do Vau, interlúdio romântico a meio do caminho, fazemos batota e apanhamos boleia de carro até à falha geológica da Espiunca, que marca o fim (ou o início) do percurso. Desgrenhados, afogueados e esfomeados, Patrícia brinca com a traiçoeira língua portuguesa, comentando que parecemos um bando “de trogloditas na espelunca”. É, pois, um bando de trogloditas esfomeados que, meia hora mais tarde, se senta à mesa do restaurante Casa no Campo, na aldeia do Espinheiro, empoleirada numa encosta da Serra da Freita com vista para a outra serra, a da Arada. Chamam-lhes as Montanhas Mágicas.

Enquanto nos benzemos com o sabor do bacalhau na broa e da postinha arouquesa, a conversa vai inevitavelmente parar à construção da nova ponte e à polémica questão de perceber até que ponto deve a arquitetura reenquadurar o nosso olhar sobre as paisagens. André considera que a ponte é um objeto intrigante e

&gt;

We do part of the walk, which Ricardo swears blind is even more beautiful in the winter, “when the river is swirling and wild, its true nature.” That’s when fans of rafting, canyoning and other extreme sports come to the region. Today, the water is gentle and visitors are mainly middle-aged foreigners, dressed de rigueur for long hikes.

After we reach the River Beach of Vau, a romantic interlude halfway along, we cheat and get a ride up to the geological fault of Espiunca, which marks the end (or start) of the walk. Dishevelled, scorched and famished, Patrícia jokes that we look like a bunch “of troglodytes from the caves”. So, half an hour later, it’s a bunch of famished troglodytes who sit down at the table of the Casa no Campo restaurant, in the village of Espinheiro, perched on a slope in the Serra da Freita, overlooking the other mountains of Arada. They’re called the Magic Mountains.

While we’re blessed with the taste of salt cod in corn bread and Arouca steak, the conversation inevitably comes round to the construction of the new bridge and to the controversial issue of understanding to what extent architecture should reframe our view of landscapes. André considers the bridge to be an intriguing object and, even though wonderful foreign bodies can exist in landscapes, in this case there’s a curious contrast. “It’s strange as a structure; it comes from nothing to go nowhere. Normally, bridges exist to overcome obstacles and connect paths.” However, just like Patrícia, he thinks it’s a really intelligent work of engineering in the way it’s able to take advantage of each strand of steel it uses. “Unlike the Passadiços, which allow us to look at nature with the naked eye and forget we’re on an artificial structure, it’ll be hard for the bridge to give us that sensation.” “They’re two radically di-

# NO PORTO VISITE IN PORTO VISIT

MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA CONTEMPORARY ART MUSEUM  
PARQUE PARK | CASA VILLA



## INSTALAÇÃO DE LUZ NO PARQUE LIGHT INSTALLATION IN THE PARK

### HÁ LUZ NO PARQUE

Instalação de luz nos percursos, árvores e elementos construídos, transformando o ambiente noturno do Parque numa experiência única de magia e luz.  
Light installation of paths, trees and iconic buildings, transforming the Park's night-time environment into a unique experience of magic and light.

### CASA DO CINEMA MANOEL DE OLIVEIRA

Novo importante polo de referência na programação de cinema, exposições, ciclos, conferências, edições e programas educativos.  
A new important reference centre in cinema programming, including exhibitions, film screenings, conferences, publications and educational programmes.

### EXPOSIÇÃO INAUGURAL INAUGURAL EXHIBITION MANOEL DE OLIVEIRA: A CASA THE HOUSE

Uma visita através das muitas casas que habitam a obra do realizador.  
A visit through the many houses featured in the director's films.

### EXPOSIÇÃO PERMANENTE PERMANENT EXHIBITION

Um percurso interativo através de todos os filmes de Manoel de Oliveira.  
An interactive tour through Manoel de Oliveira's complete filmography.

### O ACERVO: EXPOSIÇÃO DOCUMENTAL THE COLLECTION: DOCUMENTAL EXHIBITION

Uma primeira aproximação ao arquivo Manoel de Oliveira, integralmente depositado em Serralves.  
A first view of the Manoel de Oliveira collection, deposited at Serralves.



## QUINTA DO POMAR MAIOR

Um agroturismo às portas de Arouca em que a arquitetura e a natureza se equilibram. As linhas arrojadas das quatro casas e dos dois quartos harmonizam-se na perfeição com os espaços de lazer, horta e jardins, proporcionando o contacto com a vida campestre no maior dos confortos. O projeto aproveita energias renováveis.

An agritourism project near Arouca, where architecture and nature are balanced. The bold design of the four houses and two bedrooms marry perfectly with the leisure areas, allotment and gardens, offering comfortable contact with country life, while making use of renewable energies.

[quintadopomarmaior.com](http://quintadopomarmaior.com)

## CASA DO PAÚL

Encaixados na colina sobranceira a um riacho, a casa e o estúdio que compõem este turismo rural na aldeia da Espiúca foram reconstruídos com materiais locais e tendo em vista a eficiência energética. As madeiras do interior, as paredes de xisto e os janelões que abrem para a paisagem são como um banho de imersão na natureza.

Nestling on a hill overlooking a stream, the house and studio of this rural tourism unit in the village of Espiúca were rebuilt using local materials and give great emphasis to energy efficiency. The wood of the interior, the schist walls and large windows that open out onto the landscape offer immersion in nature.

[casadopaul.wordpress.com](http://casadopaul.wordpress.com)



&gt;

que, muito embora possam existir nas paisagens corpos estranhos maravilhosos, neste caso há um curioso contraste. “É estranha como estrutura, vem de nada para lado nenhum. Normalmente, as pontes existem para ultrapassar obstáculos e ligar caminhos.” No entanto, tal como Patrícia, acha que é uma obra de engenharia com uma grande inteligência da forma que permite tirar partido de cada fio de aço que utiliza. “Ao contrário dos Passadiços, que nos permitem olhar a nu para a natureza e esquecer que estamos a caminhar numa estrutura artificial, a ponte dificilmente proporcionará esse tipo de sensação.” “São dois mundos radicalmente diferentes”, acrescenta Patrícia, “num temos de atravessar um vão de 516 metros recorrendo ao desempenho técnico da estrutura, no outro, temos de percorrer, só com o corpo, oito quilómetros de trilhos assentes em encostas escarpadas.”

## A SERRA ENCANTADA

Depois do almoço, somos recolhidos por um jipe da Just Come, empresa especializada no Arouca Geopark, e partimos à descoberta do planalto da Serra da Freita, de onde se avista norte e centro de Portugal, a ria de Aveiro e o Atlântico. O céu abriu, iluminando com as cores do entardecer a paisagem, mundo bucólico que percorremos em silêncio atentos às explicações de João Pedro, o nosso condutor, e de Liliana, técnica de turismo responsável por um dos mais incríveis geossítios da serra, a Casa das Pedras Parideiras. O fenómeno é raro e literal. Há pedras que “parem” pedras, enigmáticas rochas das quais nascem pedras bebés, redondinhas e bem polidas.

O passeio continua com paragem nalguns dos pontos mais espetaculares da serra. O Detrelo da Malhada, vista panorâmica para

&gt;

fferen worlds,” adds Patrícia, “in one we have to cross a 516-metre span using the technical performance of the structure, in the other, we have to cross eight kilometres of trails built on steep slopes with just our body.”

## THE ENCHANTED MOUNTAINS

After lunch, we're picked up by a jeep from Just Come, a company specialising in the Arouca Geopark, and set off to discover the plains of the Serra da Freita, from where you can see the north and centre of Portugal, the sea loch of Aveiro and the Atlantic. The sky clears, lighting up the landscape with the afternoon's colours, a bucolic world we pass through in silence, listening to the explanations of our driver, João Pedro, and Liliana, the tourism expert in charge of one of the most incredible geosites in the mountains, the Casa das Pedras Parideiras. The phenomenon is rare and its Portuguese name is literal in meaning. There are rocks that “give birth” to stones, enigmatic rocks that deliver rounded, well-polished baby stones.

The tour continues with a few stops at the most spectacular spots in the mountains. The Detrelo da Malhada, a panoramic view over the Arouca valley, the waterfall of Frecha da Mizarela, in Albergaria da Serra, the rocks of Pedras Boroas do Junqueiro, which look like bread crusts, and Pedras Cebola, whose layered relief is like the vegetable of the same name (onion). “There are 11 geosites in the mountain range,” says Pedro, but today there's no time for any more because night is already on the horizon.

We go down as far as Arouca to stay at Quinta do Pomar Maior, an agrotourism unit on the outskirts of the town, and then go out for dinner at the Pedestre 142 restaurant. In addition to the cheeses

# a hidratação que vai contigo

hydration on the go

Agora nos  
aeroportos  
**de Lisboa, Porto,  
Faro e Funchal**

Available at Lisbon,  
Porto, Faro and Funchal  
airports



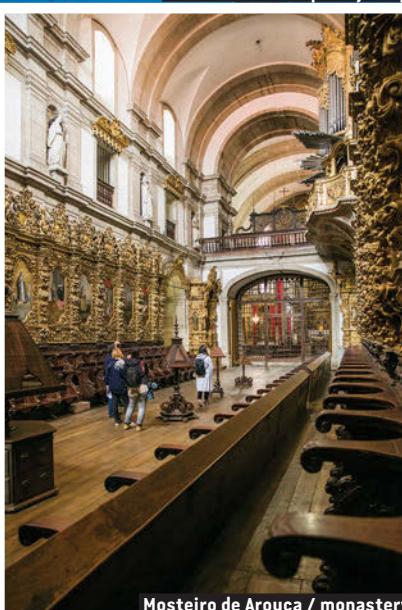
inspirada nas nuvens,  
**sabor puro e fresco**  
inspired by clouds pure and fresh taste



Casa dos Doces / pastry shop



Pão-de-ló / sponge cake



Mosteiro de Arouca / monastery



Restaurante Parlamento / restaurant

&gt;

o vale de Arouca, a cascata da Frecha da Mizarela, em Albergaria da Serra, as Pedras Boroas do Junqueiro, que parecem côdeas de pão, e as Pedras Cebola, cujo relevo, em camadas, lembra o vegetal homônimo. “Na serra há 11 geossítios”, refere Pedro, mas hoje não há tempo para mais, que a noite já se anuncia no horizonte.

Descemos até Arouca e alojamo-nos na Quinta do Pomar Maior, um agroturismo que fica nos arredores da vila, de onde saímos quase em seguida para jantar no restaurante Pedestre 142. Além dos queijos e enchidos, o que nos chega à mesa, para não variar muito, é um tabuleiro gigante de vitela assada no forno. “Se a carne não fosse tão extraordinária, estava capaz de me fartar”, comenta André. Segue-se um rol de sobremesas inspiradas nos doces conventuais da região e é também aqui que provamos o mais famoso licor de Arouca, o Pinguça, comercializado por uma dupla de arquitetos locais que trocaram as linhas direitas por outras que, caso se abuse da “pinguça”, podem ficar bastante tortas.

## DOCES TENTAÇÕES

A manhã nasce açucarada na Casa do Pão-de-Ló de Arouca, ícone da gastronomia regional desde que, em 1840, a família Teixeira Pinto decidiu adoçar a boca aos doutores, abades e juízes da terra. Mantida no segredo dos deuses, a receita genuína é replicada todos os dias na fábrica, onde assistimos à sua confecção. “A receita do pão-de-ló, dos melindres e das cavacas era da minha trisavó”, explica Fátima Tomé, enchendo com massa as formas dos bolos. Pedro, o marido, acrescenta que nos tempos áureos de Arouca, durante a II Guerra Mundial, quando se faziam grandes fortunas com as minas de vol-

&gt;

and charcuterie, what comes to the table, not to vary too much, is a huge tray of oven-roasted veal. “If the meat weren’t so extraordinary, I’d probably get sick of it,” André comments. There’s an array of desserts based on the region’s monastic sweets, and this is where we also try the famous Arouca liqueur, Pinguça, marketed by a couple of local architects who traded their straight lines for others, which, if you drink too much “pinguça”, can often go crooked.

## SWEET TEMPTATIONS

Mornings are sugary at the Casa do Pão-de-Ló de Arouca, an icon of regional gastronomy since 1840, when the Teixeira Pinto family decided to sweeten the taste buds of the local doctors, abbots and judges. A carefully-guarded secret, the genuine recipe is repeated every day at the factory, where we watch it being made. “The recipe for the pão-de-ló (sponge cake), melindres (iced fritters) and cavacas (iced buns) was my great-great-grandmother’s,” Fátima Tomé explains, filling the cake tins with dough. Pedro, her husband, adds that in Arouca’s heyday, during the Second World War, when they were making small fortunes from the tungsten mines – operated on one side by the British and on the other by the Germans – “there were even people who treated themselves to eating sardines with sponge cake”. The opening of the family store in 1860 was the second of the events that put Arouca on the map. The first was the construction of the Santa Maria de Arouca Monastery, in the 10th century, at the dawn of the Portuguese nation. And that’s where we’re headed.

Professor Afonso Freitas awaits us at the entrance to the monument, and he has no doubt that “everything in Arouca grew from the

Museum  
Art  
Architecture  
Technology

fundaçāo **edp**

# maat



The  
Lisbon  
cultural  
experience

Belém  
Exhibitions  
Garden  
Rooftop  
River

[maat.pt](http://maat.pt)

SPONSOR

**AT Kearney**

**ROFF**

A GFI Group Company

**accenture**

**Microsoft**

**Deloitte.**

**DXC**

**VOLVO**

INSTITUTIONAL PARTNERS



PARTNERS



**SAMSUNG**

carris

COMBUSTÍVEIS DE PORTUGAL



&gt;

frâmbio – de um lado exploradas pelos ingleses, e do outro, pelos alemães – “havia até quem se desse ao luxo de comer sardinhas com pão de ló”. A abertura da loja de família, em 1860, foi o segundo dos acontecimentos que pôs Arouca no mapa. O outro foi a construção do Mosteiro de Santa Maria de Arouca, no século X, contemporâneo dos alvares de Portugal. É para lá que vamos.

O professor Afonso Freitas espera-nos à porta do monumento e não tem dúvidas de que “tudo em Arouca cresceu à sombra destas paredes”. Beneditino até ao século XII, altura em que passou a acolher a Ordem de Cister, o mosteiro é um silencioso mundo interior, pensado para a oração e o recolhimento, onde se destacam os claustros, o cadeiral, o coro da igreja, a cozinha e um dos mais ricos museus de arte sacra da Península Ibérica: “As peças pertencem quase todas ao mosteiro, é um acervo impressionante que só rivaliza com o esplendor do barroco”, esclarece o professor. Mesmo ao lado fica um dos locais mais pecaminosos da vila, a Casa dos Doces, onde provamos algumas das sublimes delicadezas locais: castanhas doces, charutos de amêndoas, morcelas doces, barrigas de freira e pão de São Bernardo.

A viagem termina no restaurante Parlamento e, democraticamente, além de umas finíssimas costeletas de borrego, a *pièce de résistance* é um bife de arouquesa. Margarida Belém, a presidente da Câmara e grande impulsionadora da nova ponte pedonal, junta-se a nós e não tem dúvidas: “Quem já veio visitar os Passadiços tem agora nova excusa para voltar, não é verdade?” “Sim”, respondemos em coro. “Não podemos é comer tantos bifes, que a ponte vem abaixo”, acrescenta André, piscando o olho. ☺

&gt;

shadow of these walls”. Benedictine until the 12th century, when it was taken under the auspices of the Cistercian Order, the monastery is a silent inner sanctum, designed for prayer and retreat, featuring cloisters, choir stalls, a kitchen and one of the richest museums of sacred art on the Iberian Peninsula: “The pieces almost all belong to the monastery, it’s an impressive collection only rivalled by the splendour of the baroque,” the professor clarifies. Right alongside stands one of the most sinful places in town, the Casa dos Doces, where we try some of the sublime local sweets: candied chestnuts, almond cigars, sweet black puddings, wafers (*barrigas de freira*) and São Bernardo bread.

The journey ends at the Parlamento restaurant and, democratically, apart from some finely sliced lamb chops, the *pièce de résistance* is an Arouca steak. Margarida Belém, the mayor and great driving force behind the stone bridge, joins us and is strong in her convictions: “Those who’ve already visited the Passadiços now have an excuse to come back, right?” “Yes,” we respond in chorus. “But we’d better not eat so many steaks or the bridge will collapse,” André adds with a wink. ☺

[aroucageopark.pt](http://aroucageopark.pt) [casacaetano.com](http://casacaetano.com) [fb.com/assembleiaarouca](http://fb.com/assembleiaarouca) [fb.com/casanocampo](http://fb.com/casanocampo) [pedestre.pt](http://pedestre.pt) [Parlamento.Travessa da Ribeira, 2, Arouca](http://Parlamento.Travessa da Ribeira, 2, Arouca) [paodelodearouca.pai.pt](http://paodelodearouca.pai.pt) [dokedearouca.pt](http://dokedearouca.pt)



Sintonize / Tune in  
**ROCK**  
Canal 02 / Channel 02  
You Got Me Rocking  
The Rolling Stones

BEAUTY  
ATTRACTS  
BEAUTY

A modern living room interior featuring a large dark marble wall, a teal sofa, a tufted ottoman, and a large window overlooking a forest.

**LASKASAS®**

home decor & interior design



created in  
**PORTUGAL**  
created by

# ZELADORA DAS ÁGUAS CARETAKER OF THE WATERS

**NÚRIA BAYLINA**, DIRETORA DE CONSERVAÇÃO

E CURADORA DO OCEANÁRIO  
DE LISBOA, TEM À SUA GUARDA MAIS DE  
OITO MIL SERES VIVOS.

EM NOME DE UM BEM MAIOR: A PRESERVAÇÃO  
E O FUTURO DOS MARES.

**NÚRIA BAYLINA**, CURATOR AND HEAD  
OF CONSERVATION AT LISBON'S  
OCEANARIUM, IS RESPONSIBLE FOR

8,000 CREATURES BECAUSE OF  
A GREATER GOOD: THE PRESERVATION AND FUTURE OF THE SEAS.



# A

P

**“A água está toda ligada. O que fazemos à nossa porta pode ter impacto no outro lado do mundo.”**

**“The water is all connected. What we do on our doorstep can have an impact on the other side of the world.”**

gua do banho, da chuva, da uma piscina, de um rio, do mar. Doce, fria, a cheirar a cloro, a saber a sal. Se existe alguma constante na vida de Núria Baylina, é a água. A outra é a vida marinha. Os peixes, os invertebrados, os corais, os grandes cetáceos.

“É algo que foi crescendo comigo. As memórias que tenho, tenho-as sempre ligadas ao mar”, conta numa sala com vista para o Oceanário de Lisboa, um imponente edifício que lembra um porta-aviões, como que flutuando no rio Tejo, no Parque das Nações, a área oriental ribeirinha da cidade. A vida de Núria confunde-se com a deste aquário gigante, o segundo maior da Península Ibérica. Quando Núria aqui chegou, a doca ainda era seca e tudo à volta era um estaleiro de obras.

Nascida no Porto, mas com parte da família no Algarve, passava os meses do verão “sempre junto ao mar”, numa época em que a crise climática ainda não tinha afectado em força, como agora, as águas frias da região norte. Mas nem era preciso descer, porque “no Porto também passava muito tempo na praia”. “O meu pai fazia caça submarina e saíamos muito de barco por Leixões.” Além disso, pai e mãe tiraram um curso de mergulho quando Núria ainda “era muito pequena” e também isso ajudou a moldá-la. “Passava muito tempo no mar, em barcos”, conta, lembrando a altura em que acompanhou os pais e um amigo aos Açores para fazer “o transporte de alguns animais para o Continente”.

Ninguém se espantou, por isso, quando Núria decidiu ir estudar Ciências do Meio Aquático no Instituto Abel Salazar, no Porto. Mas o curso era vasto, como o mar e o número de espécies marinhas. Foi preciso que Mike Weber, biólogo marinho alemão, fundador da Estação Litoral da Aguda, em Vila Nova de Gaia, regressasse de uma viagem ao Japão e levasse para as aulas as fotografias dos aquários que tinha visitado no Oriente. “Na verdade, não me lembro bem do que ele disse, mas as imagens de um aquário com aquelas dimensões, que há 20 e muitos anos nem sabia que existia...” Fascinada, Núria começaria ali a traçar o seu futuro. Quis o destino que pela mesma altura, Portugal estivesse a entrar na aventura da Exposição Mundial de 1998 (onde hoje é o Parque das Nações), que, sob o tema “Os Oceanos, um Património para o Futuro”, incluía a construção de um aquário de última geração.

“Depois de acabar o curso, falei com o professor Mike Weber para me aconselhar sobre como seguir esta via. Ele deu-me algumas ideias sobre o que poderia fazer na Europa e acabei por ir estagiar para o aquário de Génova, em Itália, que foi construído pelo mesmo arquiteto [Peter Chermayeff] que estava a construir o Oceanário”, recorda. Ainda foi bater à porta da Expo 98, não fossem eles estar a atribuir bolsas para estágio, mas teve que se

# B

athwater, rainwater, water from a swimming pool, a river, the sea. Fresh, cold, chlorine-scented, tasting of salt. If there's one constant in Núria Baylina's life, it's water. The other is marine life. Fish, invertebrates, coral, the great Cetaceans.

“It's something that has grown with me. The memories I have are always connected to the sea”, she says in a room overlooking Lisbon's Oceanarium, an impressive building reminiscent of an aircraft carrier floating on the River Tagus at Parque das Nações, the east end of the city. Núria's life meshes with that of this giant aquarium, the second largest on the Iberian Peninsula. When Núria first arrived here, the dock was still dry and everything around it was a building site.

Born in Porto, but with part of her family in the Algarve, she spent the summer months “always by the sea”, at a time when the climate crisis hadn't affected the cold waters of the north, like now. However, it wasn't necessary to go south because she “also spent a lot of time at the beach in Porto”. “My father did spearfishing and often went out on a boat in Leixões.” In addition to this, Núria's mother and father did a diving course when she “was still very small” and that also helped shape her. “I spent a lot of time on the sea, in boats”, she says, recalling the time when she accompanied her parents and a friend to the Azores to “transport some animals to the mainland”.

So, nobody was surprised when Núria decided to study aquatic science at Instituto Abel Salazar, in Porto. But the course was vast, like the sea and the number of marine species. It was necessary for Mike Weber, a German marine biologist and founder of the Estação Litoral da Aguda (a type of marine zoo) in Vila Nova de Gaia, to return from a trip to Japan and show photographs of the aquariums he had visited in Asia in class. “To be honest, I don't really remember what he said, but the images of an aquarium of that size, which 20-plus years ago I didn't even know existed...” Fascinated, Núria started mapping her future. It was destiny that, at the same time, Portugal was just beginning the adventure that was the 1998 World Expo (now home to Parque das Nações), which, using the theme “The Oceans, a Heritage for the Future”, included the construction of a cutting-edge aquarium.

“After graduating, I spoke to professor Mike Weber to get advice on how to go about it. He gave me some ideas on what I could do in Europe and I ended up doing an internship at the Genova aquarium in Italy, which was built by the same architect [Peter Chermayeff] who was constructing the Oceanarium”, she recalls. She even went knocking on doors at Expo 98, as they were giving internship grants, but she had to do something else. In Italy, she got her first job as an aquarist and discovered



&gt;

desenvencilhar de outra forma. Em Itália teve o seu primeiro emprego como aquarista e descobriu o prazer de trabalhar com os invertebrados, corais, medusas, o fascínio de perceber como se mantinha um aquário a funcionar por meio de equipamentos, sistemas de suporte de vida, bombas e filtros que não existem na natureza.

De regresso a Portugal, trabalhou numa loja de aquários, fez investigação num projeto de microalgas na Universidade Católica, “mas sempre com o intuito de vir para o Oceanário quando abrisse”. A persistência – enviou o currículo por várias vias, incluindo através da equipa de Chermayeff – acabaria por compensar. Em fevereiro de 1997, pouco mais de um ano antes da abertura da Exposição, foi a uma entrevista, e a 12 de maio começaria a trabalhar. Acompanhou o processo de instalação, presenciou a decoração e parte do enchimento dos tanques, e foi crescendo com aquele que é hoje um dos principais equipamentos culturais e científicos de Lisboa, recebendo anualmente mais de 1,3 milhões de visitantes. “Tinha 27 anos quando aqui cheguei. O Oceanário ainda não estava construído. Sinto-me parte dele e sinto que o Oceanário é um bocadinho parte de mim.”

São mais de 20 anos de história em comum. Entrou como responsável pela alimentação dos animais, limpeza dos aquários e verificação dos sistemas de suporte de vida, mas antes que os primeiros visitantes entrassem no Oceanário, a 22 de maio de 1998, já Núria estava responsável pelas instalações da quarentena. E a azáfama que foram aqueles dias! “Nessa fase da abertura foi quando chegaram quase todos os animais. Recebia-os, fazia a aclimatação, seguindo todos os procedimentos e protocolos até poderem passar para os tanques de exposição.”

A dada altura estava a supervisionar a área das galerias, onde existem os aquários de menores dimensões, e pela primeira vez teve uma equipa de pessoas a seu cargo. Mais tarde acumularia com a supervisão dos habitats e desde 2005 é curadora do Oceanário, função que recentemente acumulou com a de diretora de conservação.

#### UMA MANTA VOADORA

Veem-se os oceanos no verde dos olhos de Núria. A voz é pausada, com um forte sotaque do Porto. Ao fim de 20 anos a viver em Lisboa – hoje tem 47 –, não só conserva a pronúncia do Norte, como se orgulha dela. É uma mulher racional, que recusa criar relações de afetividade com os animais com que lida diariamente, “até porque, às vezes, esse tipo de sentimentos nos impossibilita de tomar as decisões mais acertadas”.

Se tivesse que escolher uma espécie, talvez a escolhesse entre os invertebrados, nos corais, anémonas ou gorgónias. Mas a verdade é que “as espécies que mais [lhe] interessam são aqueles com que [está] a trabalhar no

&gt;

the pleasure of working with invertebrates, corals, jellyfish, the fascination of seeing how an aquarium operated via equipment, life support systems, pumps and filters that don't exist in nature.

After returning to Portugal, she worked in an aquarium shop and did research on a microalgae project at Universidade Católica, “but always with the objective of coming to the Oceanarium when it opened”. Her persistence – she sent her CV through various channels, including via Chermayeff's team – would eventually pay off. In February, 1997, a little more than a year before Expo opened, she went for an interview and started working on 12th May. She accompanied the construction, and witnessed the decoration and filling of the tanks at what is now one of Lisbon's main cultural and scientific facilities, which receives over 1.3 million visitors a year. “I was 27 when I got here. The Oceanarium hadn't even been built. I feel part of it, and I feel that the Oceanarium is a small part of me.”

It's over 20 years of common history. Initially, she was responsible for feeding the animals, cleaning the aquariums and life support system verification. However, before the first visitors had even entered the Oceanarium, on 22nd May, 1998, Núria was put in charge of the quarantine unit. And what a busy time that was! “That opening phase was when nearly all the animals arrived. I received them, did the acclimatisation, following all the procedures and protocols until they were able to pass to the exhibition tanks.”

At one point, she was supervising the gallery area, where the smaller aquariums are, and for the first time had a team of people to oversee. Later, she would also supervise the habitats and has been curator of the Oceanarium since 2005, duties she recently accumulated with those of director of conservation.

#### A FLYING MANTA RAY

You can see the oceans in the green of Núria's eyes. She talks slowly, with a strong Porto accent. After 20 years living in Lisbon – she's now 47 –, she has not only kept her northern accent but is very proud of it. She's a rational woman, who refuses to form a sentimental bond with the animals she deals with on a daily basis, “because, sometimes, those types of feelings can interfere with making the right decision”.

If she had to choose a species, perhaps it would be a toss up between invertebrates, corals, anemones and gorgonians. The truth is that the species that most interest her are the ones she's currently working with. “Essentially, what I find most interesting is working with new species, learning new things about a species and doing different things.”

**O Oceanário de Lisboa tem cinco milhões de litros de água. Predadores e presas coabitam nele em saudável harmonia.**  
**Lisbon's Oceanarium has five million litres of water. Predators and prey live together in harmony.**



**Este é o segundo maior aquário da Península Ibérica. Tem 1,3 milhões de visitantes por ano.**

**This is the second largest aquarium in the Iberian Peninsula and has 1.3 million visitors per year.**



momento". "No fundo aquilo que acho mais interessante é exatamente trabalhar com espécies novas, ganhar conhecimento sobre uma espécie e fazer coisas diferentes."

Sem conseguir optar por um animal, há pelo menos um momento que isola facilmente. Envolveu uma manta birostris que chegou ao Oceanário com cerca de 1,60 metros e que, quando cresceu até quase aos quatro, teve que ser reintroduzida na natureza, já lá vão mais de dez anos. "Podia ser um risco mantê-la mais tempo no tanque, pela velocidade de crescimento. Foi uma operação complicada porque tivemos que retirar o animal do aquário central e já só saía pela janela. Tivemos que usar uma grua, metê-lo num barco no rio, levá-lo até ao largo de Peniche e colocá-lo no mar."

Uma situação pouco comum no trabalho dos aquários. Núria é responsável pelo projeto de reprodução da raia tropical, um animal de pintas azuis no dorso e riscas da mesma cor da cauda, mas, ao contrário do que acontece nos jardins zoológicos, o objetivo da reprodução não é a devolução ao habitat original, antes a partilha de conhecimento e espécies por outros aquários. "Para haver um programa de reintrodução dos animais na natureza é preciso haver uma necessidade reconhecida pelas autoridades nacionais e internacionais, há uma série de requisitos para se considerar que uma espécie deve ser reintroduzida", o que não existe no caso dos animais marinhos.

Assim, a coordenadora do programa de reprodução da uge-de-manchas-azuís tem como missão compilar a informação desta espécie: quantos indivíduos existem, onde se encontram, como se cruzam. "Tenho que gerir todos de uma forma que garanta a diversidade genética desta população para não estar a criar uma população que não é saudável ou viável." Isto é parte das tarefas enquanto diretora de conservação, mas ela é também curadora e essa é a parte mais visível do seu trabalho. Cabe-lhe decidir de que forma a mensagem do Oceanário de Lisboa chega a cada um dos seus milhares de visitantes. É ela que pensa "toda a parte da exposição do Oceanário vivo", quem define os temas que se pretende abordar, quem escolhe, e por vezes vai buscar as espécies que podem ser vistas, quem define a melhor maneira de fazer passar a mensagem ao público.

Partindo do tanque central, uma massa de cinco milhões de litros de água, onde habitam espécies de predadores e presas em saudável harmonia, o Oceanário explica que os oceanos são apenas um. "Queremos mostrar que no fundo isto do oceano Índico, Pacífico, Atlântico, foi o homem que inventou. A água está toda ligada e por muito longe que possa estar, aquilo que fazemos à nossa porta pode ter um impacto daqui a algum tempo no outro lado do mundo." ☐



Although unable to single out a particular animal, there is a clear standout moment. It involved a manta ray that arrived at the Oceanarium measuring 1.60 metres and which, when it grew to almost four metres, had to be reintroduced into the wild. That was over ten years ago. "It could have been a risk to keep it in the tank longer, due to how fast it was growing. It was tricky because we had to remove the animal from the central aquarium, and it would only fit through the window. We had to use a crane, put it on a boat on the river, take it to the coast off Peniche and let it go."

An unusual situation in aquariums. Núria is responsible for a breeding project involving tropical rays, an animal with blue spots on its back and stripes of the same colour as the tail. Unlike in zoos, the reason for breeding them is not to return them to their original habitat, but rather to share knowledge and species with other aquariums. "For there to be a programme for reintroducing animals into the wild, there has to be recognition from national and international authorities. There are number of requirements to consider before a species is reintroduced", which does not occur in the case of marine life.

The mission of the coordinator of the bluespotted ribbontail ray breeding programme is to compile information on the species: how many creatures exist, where they are found, how they breed. "I have to manage all of them in such a way that it guarantees the genetic diversity of this population, so as to create a population that is healthy or viable." This is part of her job as director of conservation, but she's also a curator, which is the most visible part of her work. It's up to her to decide how the Oceanarium's message reaches each of its visitors. She's the one who thinks about "all of the live Oceanarium display", the one who defines the themes explored, who chooses and sometimes picks up the species that can be seen, and who defines the best way of transmitting the message to the public.

Setting off from the central tank, which holds five million litres of water and where species of predators and prey live in harmony, the Oceanarium demonstrates that the oceans are really just one. "We want to show that this thing of the Indian, Pacific, Atlantic Ocean is something that man invented. The water is all connected, and no matter how far it may be, what we do on our doorstep can have an impact, some time later, on the other side of the world." ☐

[oceanario.pt](http://oceanario.pt)

*mon parfum*



*Paloma Picasso*

# De malas e bagagens para as férias

All packed and ready  
for holidays



🛒  
**Boné Retro**  
Cap Retro

**14,90€ | 3.725 Miles Milhas**

🛒  
**Bolsa Preta Heritage**  
Black Heritage Shoulder Bag

**89€ | 22.250 Miles Milhas**

🛒  
**Trolley Montrouge – Cabin 55cm**  
Trolley Montrouge – Cabin 55cm

**235€ | 58.750 Miles Milhas**



### Peluche Avião

Airplane Plush

**13€ | 3.250 Miles Milhas**



### Brincos Coleção Motor Avião

Collection Airplane Engine Earrings

**49,90€ | 12.475 Miles Milhas**



### Toalha de Praia TAP by Futah

Beach Towel by Futah

**33,95€ | 8.488 Miles Milhas**



### "I Choose TAP" T-Shirt by Fátima Lopes

T-Shirt "I Choose TAP" by Fátima Lopes

**65€ | 16.250 Miles Milhas**



### A330 NEO 1: 200 Snap Fit

A330 NEO 1: 200 Snap Fit

**24,90€ | 6.225 Miles Milhas**



### Mala Vintage TAP Branca

Vintage Handbag White

**79€ | 19.750 Miles Milhas**

[store.flytap.com](http://store.flytap.com) 

#### Agosto já está no ar.

Por isso, antes de pôr o pé na praia deite um olho nas sugestões de verão da TAP Store. De material de viagem a toalhas ou t-shirts, passando por acessórios de beleza e brinquedos, há muito por onde escolher. E mais ainda para aproveitar.

August is already here. So, before you set foot on the beach, have a look at our TAP Store Summer suggestions. From travel accessories, to towels or t-shirts, through to beauty products and toys, there's so much to choose from and even more to enjoy.

**TAP** store 

01

UM HOTEL EM PORTUGAL /  
A HOTEL IN PORTUGAL



# PESTANA CHURCHILL BAY CÂMARA DE LOBOS, MADEIRA



**W**Numa autêntica vila piscatória frente ao Atlântico, a mais nova Pousada de Portugal é um hotel acolhedor que homenageia uma das mais importantes figuras do século XX. Winston Churchill passou por lá para pintar um quadro que correu mundo.

**W**In a fishing village overlooking the Atlantic, the newest Pousada in Portugal is a cosy hotel that pays tribute to one of the 20th century's most important figures, who visited the place to paint a picture that was seen all over the world.

por / by PAULA DE OLIVEIRA RIBEIRO





**U**m tratado de amizade perpétua e mútua assistência entre os dois reinos. A mais antiga aliança diplomática do mundo ocidental até hoje em vigor, o Tratado de Windsor foi assinado em 9 de maio de 1386 pelos representantes do rei de Portugal, D. João I, e do rei de Inglaterra, Ricardo II. Os dois países celebraram diversos acordos nos séculos seguintes, apesar de alguns momentos de tensão, como o do período filipino (1580–1640). Durante a II Guerra Mundial, após assinar com a Espanha de Franco o Tratado de Amizade e Não-Agressão, Portugal, governado por Salazar, manteve-se neutro no conflito que devastou a Europa. Mas em 1943 o primeiro-ministro britânico e líder dos Aliados, Winston Churchill, força Salazar a assinar um acordo que concedia à Grã-Bretanha a Base das Lajes, na ilha Terceira, nos Açores, pela sua estratégica localização. Finda a guerra, e apesar da sua fundamental importância para a vitória dos Aliados, Churchill perde as eleições e passa a liderar a bancada da Muito Leal Oposição Conservadora de Sua Majestade. É com este estatuto que visita a Ilha da Madeira em janeiro de 1950, onde foi recebido entusiasticamente pelo povo e autoridades. Ficou hospedado no Reid's Palace Hotel, no Funchal, mas foi a baía de Câmara de Lobos que escolheu para pintar.

A reprodução do quadro que resultou desta visita faz agora o papel de parede que decora os aconchegantes 57 quartos, todos com varanda para o mar, do Pestana Churchill Bay, a mais nova Pousada de Portugal. Nos corredores há frases emblemáticas proferidas pelo também Prémio Nobel da Literatura. A dar as boas-vindas aos hóspedes, na esplanada do Dock Bar, está a estátua de bronze do célebre estadista sentado a pintar, executada pelo escultor madeirense Martim Velosa. Durante todo o dia são servidos petiscos e bebidas típicas na esplanada e no terraço; à beira da piscina fica o restaurante Pier One, que privilegia os produtos locais e tem como especialidade o peixe fresquíssimo apanhado ali em frente. A simpatia de toda a equipe liderada por Célia e Mena, o conforto em todas as áreas do hotel, o encanto das ruelas e casas floridas de Câmara de Lobos, situada entre o verde das bananeiras e o azul do oceano, fazem com que os dias na pousada sejam inesquecíveis. Em tempos de Brexit, celebre a amizade perpétua saboreando uma nikita ou uma poncha. *Cheers!* ☺

pousadas.pt **W**a partir de / from €168



Chico Rodrigues



**A** treaty of lifelong friendship and mutual assistance between two kingdoms. The oldest diplomatic alliance in the Western world to date in force, the Treaty of Windsor was signed on 9th May, 1386, by representatives of the king of Portugal, João I, and the king of England, Richard II. The two countries signed several agreements in the centuries that followed, despite moments of tension, such as during the Philippine period (1580–1640). During World War II, after signing the Treaty of Friendship and Non-Aggression with Franco's Spain, Portugal, which was ruled by the dictator Salazar, remained neutral in the conflict that devastated Europe. However, in 1943, the British Prime Minister and leader of the Allies, Winston Churchill, forced Salazar to sign an agreement that granted Great Britain use of the Lajes Base on the island of Terceira, Azores, for its strategic location. After the war ended, and despite his importance for the Allied victory, Churchill lost the general election and became Leader of the Opposition. It was in this role that he visited Madeira in January 1950, where he was enthusiastically received by the people and authorities. He stayed at Reid's Palace Hotel in Funchal but chose to paint the bay of Câmara de Lobos.

The reproduction of the painting is now the wallpaper that decorates the 57 rooms (all with a sea-view balcony) of the Pestana Churchill Bay, Portugal's newest Pousada. In the corridors there are iconic words proffered by the Nobel Laureate for Literature, as well as a bronze statue of the famous statesman painting by Madeiran sculptor Martim Velosa, which welcomes guests to the Dock Bar. Traditional food and drinks are served all day on the terrace, next to the pool is the Pier One restaurant, which focusses on local produce and fresh fish caught nearby. What makes a stay here unforgettable is the friendly team led by Célia and Mena, the hotel's overwhelming comfort, the charm of the narrow streets and florid houses of Câmara de Lobos, nestling between the green of the banana trees and the ocean blue. Forget Brexit for a moment and celebrate perpetual friendship by enjoying a nikita or poncha. Cheers! ☺

✓ TAP Lisboa / Lisbon - Funchal - diário / daily

✓ TAP Porto - Funchal - diário / daily

TAP Miles&Go → desde 11.000 milhas ida e volta / from 11.000 miles both ways

& **AQUI GANHA MILHAS**  
EARN MILES HERE  
**MILES & GO**

**01 | SUCESSO EM PORTUGUÊS /**  
PORTUGUESE SUCCESS



# ÉTICO POR NATUREZA / NATURALLY ETHICAL



**W**A FAIR BAZAAR NASCEU POR UM CONSUMO CONSCIENTE E SUSTENTÁVEL. A PARTIR DE LISBOA VENDE ROUPA, ACESSÓRIOS, OBJETOS PARA A CASA E PRODUTOS DE BELEZA QUE CHEGAM A CADA VEZ

MAIS CLIENTES ESPALHADOS PELO MUNDO

**W**FAIR BAZAAR EMERGED OUT OF THE NEED FOR CONSCIOUS AND SUSTAINABLE CONSUMERISM.

BASED IN LISBON, IT SELLS CLOTHES, ACCESSORIES, HOUSEHOLD OBJECTS AND COSMETICS THAT REACH A GROWING AMOUNT OF CUSTOMERS THROUGHOUT THE WORLD.



**A Fair Bazaar vende peças artesanais, orgânicas, recicladas, vegan, de comércio justo e criadas com mínimo desperdício.**

**Fair Bazaar sells produce can be artisanal, organic, recycled, vegan, fair trade, and created with a minimal amount of waste.**

impulso esteve lá sempre desde criança. Joana Cunha chama-lhe o “sonho de ter impacto no mundo”. Aos 31 anos, é a fundadora e dinamizadora da Fair Bazaar, uma plataforma que reúne marcas sustentáveis. O projeto começou por nascer dos seus desejos de consumidora e acabou por se transformar num verdadeiro modo de vida – com menos consumo, menos desperdício e maior cuidado social e ambiental. Hoje, diz, é uma

questão de responsabilidade: “Tenho um filho com um ano e não quero que um dia me pergunte ‘Mas tu sabias que o planeta estava assim e não fizeste nada?!’”.

A Fair Bazaar já soma cerca de 40 marcas a que serve de montra, intermediário na venda e consultor. “A nossa missão é disponibilizar o necessário para um estilo de vida sustentável. Dos champôs e desodorizantes em barra às escovas de dentes de bambu, passando pela decoração para a casa, com candeeiros ou mesas, e também pela roupa para mulher, homem e bebé, as joias, carteiras, sapatos...”, descreve a proprietária da loja aberta desde 2017 no interior da galeria comercial Embaixada, no Príncipe Real, em Lisboa. Ali encontra-se uma grande seleção de produtos que se multiplicam ainda mais no site da plataforma, onde a oferta aumenta, a pensar nos clientes espalhados pelo mundo inteiro (e também por isso é em inglês que se comunica online).

“Seriam mais de cem marcas se atendéssemos todos os pedidos, mas temos critérios de escolha”, afirma Joana Cunha, que criou oito selos de distinção para estes produtos. “Senti necessidade de explicar por que é que estas marcas estão aqui. Cada uma delas tem, pelo menos, três destas características.” Na Fair Bazaar as peças podem ser artesanais, orgânicas, recicladas, vegan, amigas do ambiente, provenientes de comércio justo, produzidas em pequena escala e/ou criadas com o mínimo de desperdício. Algumas vêm das mãos de artesãos, como os acessórios da marca alemã Abury, que trabalha com comunidades de Marrocos e do Equador e que recentemente ganhou um prémio de impacto social. Ou as malas de Um Pequeno Gesto, um projeto que ajuda populações vulneráveis em Moçambique e ao qual a Fair Bazaar se associou, servindo de intermediário das peças aí produzidas e devolvendo a totalidade dos lucros das vendas. Já as marcas portuguesas Baseville e Náz distinguem-se pelas matérias-primas que utilizam na confecção de vestuário. A primeira, criada por uma engenheira do ambiente, vende apenas bá-

**T**he impulse has always been there from an early age. Joana Cunha calls it “the dream to make an impact on the world”. At 31, she’s the founder and organiser of the Fair Bazaar, a place that brings various sustainable brands together under one roof. The project started out from her wishes as a consumer and ended up becoming a genuine style of life – with less consumerism, less waste and better social and environmental care. Today she says it’s a question of responsibility: “I have a one-year-old son and, in the future, I don’t want him to say to me, ‘You knew the planet was in danger and you did nothing?!’”

Fair Bazaar has the participation of about 40 brands and serves as a showcase, sales intermediary and consultant. “Our mission is to make available whatever is necessary to live a sustainable lifestyle. Products ranging from solid shampoos and deodorants to bamboo toothbrushes, home decor like lamps and tables, clothes for women, men and children, jewellery, purses, shoes.” The shop opened its doors in 2017 inside the Embaixada Shopping Plaza in Príncipe Real, Lisbon. There a wide selection of the products can be found although it’s a fraction of the amount available on their website, which caters for clients from all over the globe.

“There would be over a hundred brands if we answered every request, but we have standards of selection”, says Joana Cunha, who created eight seals of distinction for these products. “I felt the need to offer an explanation for why these brands are here. All of them have at least three of these characteristics.” At Fair Bazaar the produce can be homemade, organic, recycled, vegan, environmentally friendly, fair trade, produced on a small scale and/or created with a minimal amount of waste. Some come from small workshops like German accessories brand Abury, that works with communities in Morocco and Ecuador and recently won a prize for social impact. Or bags from Um Pequeno Gesto (A Little Gesture), a project that helps vulnerable populations in Mozambique with which Fair Bazaar is associated, serving as a product distributor and returning one hundred percent of the profit. The Portuguese brands Baseville and Náz, stand out for their use of raw materials in the fabrication of their clothing. The former, founded by an environmental engineer, sells only basic clothes made of organic cotton, with timeless designs and considers every detail throughout the production and distribution of its product. Náz, based in Covilhã, works with pieces of fabric left over from other textile factories in the region, eco-friendly fabrics and





Joana Cunha

sicos em algodão orgânico, com design intemporal, e pensa ao detalhe todo o processo de produção e de distribuição. A Náz, baseada na Covilhã, trabalha com tecidos que são sobras de fábricas têxteis da região, tecidos ecológicos e algodão orgânico. "Está aqui desde o início, tem vindo a crescer e já vende no estrangeiro. Hoje, 30% da sua faturação vem da Fair Bazaar, o que permitiu que lançasse uma linha de homem e uma de criança. Isso é um orgulho para nós." Os exemplos continuam loja fora com marcas que não usam químicos nem parabenos ou que apenas recorrem a tecidos como o cupro ou o modal, ou com ingredientes de matérias naturais ou biodegradáveis. A todos estes critérios, soma-se um outro: o design. "As peças têm de ser esteticamente apelativas. O sustentável também é cool e sexy", sublinha.

#### O VERDADEIRO CUSTO

Recuemos uns anos para perceber como nasceu a Fair Bazaar. Foi em 2016 que Joana percebeu que tinha de mudar de vida, depois de ter visto *The True Cost*, o documentário de Andrew Morgan que revela o funcionamento da indústria da moda de consumo rápido, desde a plantação do algodão às passerelles. "Já estava gradualmente a fazer um caminho de autoconsciência e a modificar o meu estilo de vida, mas esse filme foi chocante para mim. Abri os olhos e despedi-me do meu emprego em plena crise económica", recorda. Alguns acharam uma loucura, outros estranharam, mas quando Joana teve a ideia de criar uma plataforma de consumo sustentável, já nada a fez hesitar. Durante um ano, construiu o projeto, analisou a oportunidade e foi falando com quem partilhava as suas preocupações. "Achei que devia haver mais pessoas como eu à procura de marcas conscientes e que não sabiam onde procurar. Percebi que as marcas também precisavam de uma janela que lhes desse visibilidade."

Para criar o conceito, deu uso à licenciatura em gestão e ao mestrado em marketing, e também à passagem pela multinacional de cosmética Socosmet, aos seis meses que passou em Singapura na start-up Zalora (que entretanto se transformou no site de moda que mais vende no sudoeste asiático), e ao emprego numa outra start-up em Portugal, a Gleam, também de comércio de moda, mais tarde adquirida pela Farfetch. Em 2017, participou no Green Fest, um festival ecológico no Estoril, e conseguiu reunir produtos de 50 marcas diferentes. Foi um êxito e todos lhe perguntavam onde era a loja daquele Fair Bazaar. Não havia como voltar atrás – um mês depois, em outubro, estava a abrir portas na Embaixada.

organic cotton. "They've been with us since the beginning, they're growing and they're already selling overseas. Today 30% of their market comes from Fair Bazaar, which allowed them to launch men's and a children's lines. We take pride in that." The examples keep on coming with brands that don't use chemicals or parabens or that only use fabrics like cupro or modal, or use ingredients from natural or biodegradable materials. To all these criteria, there's another one to add: the design. "The pieces must be aesthetically pleasing. The sustainable can also be cool and sexy", she emphasises.

#### THE TRUE COST

We have to go back a few years to understand how Fair Bazaar came about. In 2016, Joana realised she had to change her life after watching *The True Cost*, the Andrew Morgan documentary that uncovers the truth about how the ready to wear fashion industry works, from cotton plantations to the catwalks. "I was already going through a journey of self-consciousness and trying to change my lifestyle, but that film shocked me to the core. So, I quit my job in spite of the economic crisis," she recalls. Some thought it was madness, others found it strange, but when Joana had the idea to build a sustainable consumer platform, nothing could stop her. For a year she built a project, analysed her opportunities and interviewed people who shared her concerns. "I thought there had to be more people like me, looking for more conscious brands and didn't know where to look. I understood that these brands also needed to be seen and recognised."

To create the concept, she put her business degree and her master's in marketing to good use, as well as her time with the multinational cosmetics company Socosmet. She spent six months in Singapore in a start-up called Zalora (that has grown into the most popular fashion sales website in southwest Asia), and she also had a job at a start-up in Portugal, Gleam (also involved in fashion commerce and which was later purchased by Farfetch). In 2017, she participated in Green Fest, an ecological festival in Estoril, and managed to unite products from 50 different brands. It was a success, and everyone asked her where this Fair Bazaar shop was. There was no going back – a month later, in October, she was opening doors in the Embaixada Shopping Plaza.

#### COMING OUT OF THE CLOSET

"It's a growing market as there are more and more people searching for these types of products and

**“Tenho um filho com um ano e não quero que um dia me pergunte: ‘Mas tu sabias que o planeta estava assim e não fizeste nada?’”**

**“I have a one-year-old son and in the future I don't want him to ask me ‘You knew the planet was in danger and you did nothing?’”**



Coleção 2019 da Fair Bazaar /  
2019 Fair Bazaar collection

**Aos critérios ambientalistas soma-se o design. “Tudo é esteticamente apelativo.**

**O sustentável também é cool e sexy.”**

**To all these criteria, there's another one to add: the design. “The pieces must be aesthetically pleasing. The sustainable can also be cool and sexy.”**



### SAIR DO ARMÁRIO

“É um mercado que está a crescer, cada vez há mais pessoas a irem à procura deste género de produtos e cada vez estão mais dispostas a pagar pela transparência e pela sustentabilidade”, nota Joana, acrescentando que a maioria dos clientes da Fair Bazaar não são portugueses. “Os estrangeiros já têm mais esta consciência, já vão ativamente à procura, vendemos muito para fora de Portugal através do site e alguns turistas chegam à loja do Príncipe Real depois de terem pesquisado ‘fair trade in Lisbon’ [comércio justo em Lisboa].” Há, ainda assim, um crescimento de interesse em Portugal, reconhece. “Estas peças têm mais qualidade e duram mais; além disso, precisamos de pensar no impacto que está por detrás das marcas que consumimos. Porque é que um vestido é mais caro e outro só custa €10 quando foi feito por uma pessoa no Bangladesh e chegou até aqui? Alguém está a pagar esse preço... e não é de certeza o preço justo. É preciso começar a pensar de forma diferente e é importante questionar cada vez mais. Se os consumidores começarem a tomar posições, as multinacionais vão ter de mudar de estratégia e de se adaptar. Começa por nós, as nossas ações têm impacto, votamos com a nossa carteira também. Temos de agir.”

Ligado ao site da Fair Bazaar existe um blog onde se dão dicas para uma vida mais sustentável e Joana Cunha vai passando a mensagem em conferências e workshops, que organiza com frequência. Criou também recentemente um novo serviço: o aconselhamento de styling. “Ajudamos as pessoas a desapegarem-se da sua roupa, porque não usam cerca de 50% das peças que têm no armário.” Em casa do cliente ou na loja, a consulta é feita a partir do guarda-roupa de cada um, mas também com recurso a peças da Fair Bazaar que sirvam para compor as possibilidades de vestuário, recorrendo a soluções que sejam intemporais e que se conjuguem facilmente com outras. Foi a pensar nisso que concebeu o “armário-cápsula”, um conjunto de 26 peças de roupa e acessórios que, combinados, resultam em 126 visuais diferentes. “A ideia não é as pessoas comprarem a coleção cápsula, mas perceberem que apenas com aquelas peças se conseguem vestir durante uma estação inteira.” Aos poucos, vai despertando consciências. “Não é de um dia para o outro que se muda, as pessoas vão fazendo as mudanças de forma gradual”, acredita. Um passo de cada vez – e o primeiro pode passar pela camisola que se escolhe para vestir ou pelo dentífrico com que se escova os dentes. ↗

they're willing to pay more for transparency and sustainability”, she says, adding that most Fair Bazaar clients aren't Portuguese. “Foreigners are more aware, they actively look for fair trade products. We ship a lot overseas and a lot of tourists find our Príncipe Real shop after searching ‘fair trade in Lisbon’”. There's also a growing interest in Portugal. “These pieces are of higher quality and they last longer; apart from that, we need to think about the impact that the brands we buy have. Why is one dress more expensive and the other only costs 10€ when it was made by a person in Bangladesh and was shipped over here? Somebody is paying that price... and it's certainly not a fair price. It's time to start thinking differently and it's also important to question more and more. If consumers start taking a stand, multinationals will have to change their strategy and adapt. It starts with us; our actions have an impact. We also vote with our wallets. We must act.”

Connected to the Fair Bazaar is a blog where you can find tips for a sustainable lifestyle and Joana Cunha is getting the message out in conferences and workshops that she frequently organises. She recently created a new service: styling advice. “We help people get rid of their clothes because they don't wear about 50% of the contents of their closet.” At a client's house or at the shop, the consultation is based on that person's existing wardrobe, but also on the pieces sold at the Fair Bazaar, building up outfit possibilities, resorting to timeless items of clothing that work well with others. It was with that in mind, that she created the “capsule closet” a box of 26 clothing and accessories items, whose different combinations turn into 126 different looks. “The idea isn't that people buy the capsule closet, but rather understand that they can dress for a whole season with only those items.” Little by little she's stirring consciousnesses. “People don't change from one day to the next, but they'll do it gradually”, she believes. One step at the time, and the first step can be the jumper you choose to wear or the toothpaste you use to brush your teeth. ↗

[thefairbazaar.com](http://thefairbazaar.com)

# Mais milhas, mais vantagens, mais rápido

More miles, more benefits, faster.

#### Benefícios Club TAP Miles&Go:

- Estatuto Silver: acesso **Lounges TAP, Fast track, reserva de lugar**
- Até **25% mais milhas** em voos TAP
- Bônus de até **15.000 milhas** em parceiros da banca

#### Club TAP Miles&Go Benefits:

- TAP Miles&Go Silver status: access to **TAP Lounges, Fast Track and seat reservation**
- Earn up to **25% more miles** on TAP flights
- Earn up to **15,000 miles** with the Bank partners



#### Valor / Fee

Euro	Anual/ Annual	€99	€238	€382	€718
US Dollars	Anual/ Annual	\$122	\$294	\$472	\$887
Real/ Brazilian Real	Mensal 12x Monthly 12x	R\$39	R\$99	R\$159	R\$299
	Anual/ Annual	R\$468	R\$1.188	R\$1.908	R\$3.588

#### Milhas / Miles

Status	Mensal/ Monthly	50	100	200	400
Bónus/ Bonus	Adesão/ Welcome	2.000	2.000	4.000	12.000
	Mensal/ Monthly	1.000	2.000	4.000	8.000
	Renovação/ Renewal	4.000	4.000	8.000	24.000
Total 12 meses/ 12 months' total	14.000	26.000	52.000	108.000	

Sabe mais em | Find out more at  
[milesandgo.flytap.com](http://milesandgo.flytap.com)

**CLUB**  
TAP MILES&GO



“

A comida em Portugal  
é muito boa! /  
The food in Portugal  
is very good!

”



## HENRIQUE FOGAÇA

BRASILEIRO /  
BRAZILIAN

**W**Mistura rock 'n' roll, motas, artes marciais, tatuagens e panelas. Este chef que aprendeu a cozinhar com a avó, para além dos vários restaurantes que tem, é uma estrela da televisão. **W**He mixes rock 'n' roll, motorbikes, marital arts, tattoos and saucpans. This chef, who learned to cook with his grandmother, is a TV star with various restaurants.

por / by PAULA DE OLIVEIRA RIBEIRO  
foto / photo CARLOS REINIS

P

**V**eio este ano pela primeira vez a Portugal e já está a planejar abrir em 2020 um restaurante em Lisboa. Todo tatuado, vocalista e compositor da banda de protesto Oitão, adora motocicletas, pratica muay thai para manter o equilíbrio, dá há dez anos aulas de gastronomia para crianças especiais, tem três restaurantes em São Paulo, dois no Rio, 350 funcionários, três filhos e apresenta, ao lado de Paola Carosella e Eric Jacquin, o programa MasterChef Brasil, líder absoluto de audiências. "Menos é mais" é o lema, várias vezes repetido aos concorrentes ao troféu de melhor cozinheiro amador e/ou profissional

- daí a pergunta óbvia: com todas estas atividades, como pode acreditar que menos é mais? Fogaça responde com a mesma convicção com que Albert Einstein pregava a importância do simples não ser sinônimo do fácil: "A simplicidade é fundamental em tudo".

Nasceu no mesmo mês e ano da revolução democrática que mudou Portugal para sempre - abril de 1974 - e viveu até os 23 anos no interior do estado de São Paulo. Cursou Arquitetura durante um ano e dois de Administração de Empresas enquanto trabalhava num banco. Um dia, cansado de comer comida congelada, telefonou à avó para saber como fazer um bife panado. Nunca mais parou de cozinhar. Primeiro numa espécie de foodtruck, depois vendendo baguetes saborosas de porta em porta. Fez um curso superior de Gastronomia e estagiou no famosíssimo D.O.M. de Alex Atala. Uma panela com óleo quente caída na perna ao vigésimo dia encurtou o estágio. Dentro de uma galeria de arte, com a ajuda do pai, abriu o primeiro restaurante. O Sal começou com um fogão usado (que tem tatuado num dos braços) a servir lanches "invocadinhos", que é como quem diz elaborados, com pinta. Fazia compras de madrugada e inventava um cardápio diferente a cada dia com o que encontrava no mercado. Depois de oito anos de namoro casou com Fernanda, terapeuta clínica que o ajudava no restaurante enquanto terminava o curso, e nasceu a Olívia, com uma síndrome rara. Em 2008 foi eleito o chef revelação pelas revistas *Veja* e *Prazeres da Mesa*. Vieram mais prêmios, mais filhos e mais restaurantes: o Sal Gastronomia, Jamile e Cão Véio em São Paulo e Sal e Sal Grosso no Rio. Com a ajuda "imprescindível" do irmão gestor, que administra tudo, continua cozinhando, garante. Sobre a moda da gastronomia e dos chefs estrelados, diz que está a diminuir pois é uma profissão dura que requer muito trabalho. "Para os que acham que é puro glamour, digo: só pode faltar se amputar um membro ou se perder um familiar próximo. Muitos desistem porque têm que lavar o chão, limpar tudo, se cortar, se queimar, trabalhar enquanto toda a gente se diverte."

Os prêmios tornaram-no mediático e o programa *MasterChef* alcançou Henrique Fogaça para o estrelato. O sujeito com aspecto de durão que se emociona com um prato preparado por um cozinheiro amador surpreende e comove o grande público. A fama fez com que uma instituição científica se interessasse para investigar e tentar descobrir a misteriosa síndrome da filha Olívia. É o que lhe falta para que o sucesso seja absoluto. ↗

## SABORES DO ALENTEJO / FLAVOURS OF THE ALENTEJO

**V**ítor Sobral, Henrique Sá Pessoa e os brasileiros Tiago Castanho e Henrique Fogaça fizeram no Convento do Espinheiro, em Évora, o "Jantar do Ano" para mil convidados. Os dois Henriques preparam umas bochechas de porco com farofa e puré de batata doce. Na Adega da Cartuxa, Fogaça criou um prato para harmonizar com um dos maravilhosos tintos da casa: um creme de ervilhas com vieiras, caviar e bacon, que se pode experimentar com marcação prévia.

[cartuxa.pt](http://cartuxa.pt)

**H**enrique Fogaça came to Portugal for the first time this year and is already planning to open a restaurant in Lisbon in 2020. Covered in tattoos, he's the vocalist and songwriter in the protest band Oitão, a fan of motorbikes, does muay thai to maintain balance, has been teaching gastronomy to special children for the last ten years, has three restaurants in São Paulo, two in Rio, 350 staff, three children and, alongside Paola Carosella and Eric Jacquin, presents the smash hit series, *MasterChef Brazil*. "Less is more" is the motto, oft-repeated to contestants bidding for the trophy of best amateur and/or professional chef - which brings us to the obvious question: with all these activities, how can he believe that less is more? Fogaça responds with the same conviction that Albert Einstein had when he professed that simple wasn't synonymous with easy: "Simplicity is fundamental in everything".

He was born in the same month and year as Portugal's Carnation Revolution - April 1974 - spending his first 23 years in the interior of São Paulo state. He studied architecture for a year, plus another two in business administration, while working in a bank. One day, tired of eating frozen food, he called his grandmother to find out how to make a breaded steak. After that, he never stopped cooking. Initially in a kind of food truck, then making and selling tasty baguettes, door to door. He took a gastronomy degree and did an internship at Alex Atala's famous D.O.M. restaurant, which came to an abrupt end after a pan of hot oil fell on his leg on day 20. With the help of his father, he opened his first restaurant inside an art gallery. Sal started out with a used cooker (which he has tattooed on one of his arms), serving what he would describe as sophisticated snacks. He would do his shopping in the early hours and invent a different menu every day with what he found in the market. After eight years together, he married Fernanda, a clinical therapist, who helped him in the restaurant while she finished her studies, and before Olívia was born with a rare syndrome. In 2008, he was voted best up-and-coming chef by the magazines *Veja* and *Prazeres da Mesa*. There were more awards, more children and more restaurants: Sal Gastronomia, Jamile and Cão Véio in São Paulo, and Sal and Sal Grosso in Rio de Janeiro. With the "invaluable" help of his brother-manager, who takes care of everything, he tells us that he still cooks. As for the fashion for gastronomy and Michelin-starred chefs, he says it's starting to fade because it's a tough profession that involves a lot of work. "For those who think it's pure glamour, I say: you can only miss work if you lose a limb or a loved one. Many give up because they have to wash the floor, clean everything, cut themselves, burn themselves, work while everyone else is having fun"

The awards made him well-known, while *MasterChef* made Henrique Fogaça a star. The general public is surprised and moved by a tough-looking guy who gets emotional about a dish prepared by an amateur cook. His fame led to a scientific institution attempting to discover more about his daughter Olívia's mysterious syndrome. It's the last thing to make his success absolute. ↗

[henriquefogaca.tempsite.ws](http://henriquefogaca.tempsite.ws)

**V**ítor Sobral, Henrique Sá Pessoa and the Brazilians Tiago Castanho and Henrique Fogaça made the "dinner of the year" for 1,000 guests at Convento do Espinheiro, in Évora. The two Henriques prepared pork cheeks with farofa (toasted cassava flour) and sweet potato mash. At Adega da Cartuxa, Fogaça created a dish to pair with one of the house's wonderful: pea crème with scallops, caviar and bacon, which can be enjoyed after making a special reservation.





## Prato coleção Amazônia / collection plate por / by Vista Alegre

Sete mulheres que cresceram na Amazônia criaram a associação Ecoarts com o desejo de assegurar que as futuras gerações veriam a floresta nativa de pé. Reuniram artesãos, artistas e investigadores que fazem produtos que contam histórias das sementes, folhas, rios e povos da floresta. O lucro deste trabalho é destinado ao plantio de árvores de fruto nativas incluídas no projeto batizado de Floresta de Alimentos. E a Vista Alegre é uma das grandes marcas portuguesas (a louça da classe executiva da TAP é dela), estando em mais de 60 países. Da sua longa tradição de ligação à cultura e da proximidade com o Brasil nasceu, com a Ecoarts, a coleção Amazônia sob o mote “conhecer para preservar”. São mais de 70 peças que misturam materiais e técnicas e que revelam histórias, mistérios e símbolos inspirados na maior floresta tropical do mundo. A coleção, cuja parte da venda também apoia o Floresta de Alimentos, tem como objetivo preservar o património essencial para o futuro da humanidade.

Seven women who grew up in the Amazon set up the Ecoarts association to ensure that future generations would see the forest endure. They brought together artisans, artists and researchers who make things that tell stories about the seeds, leaves, rivers and people of the forest. Profit from this endeavour goes to planting native fruit trees in areas of the Floresta de Alimentos project. Vista Alegre is one of Portugal's most important brands (it makes TAP's business class crockery), a company with a presence in over 60 countries. From Ecoarts's long-standing connection with culture and proximity to Brazil, the Amazônia collection was born under the banner “discover to preserve”. There are over 70 pieces that combine materials and techniques, while offering stories, mysteries and symbols inspired by the world's largest tropical forest. The collection aims to preserve the essential heritage for the future of humanity.

[ecoarts.org.br](http://ecoarts.org.br) [vistaalegre.com](http://vistaalegre.com) Várias peças/various pieces, €20 - €165



## logurteira multifunções / multifunction yogurt maker por / by YogurtNest

Para explorar as reservas naturais, bosques, rios e cascatas que mostramos nesta edição, esta proposta da YogurtNest é a companhia ideal. Feita em materiais naturais e renováveis, algodão, linho, cânhamo, lã e cortiça proveniente do montado, um dos mais ricos ecossistemas da Europa Mediterrâника, pode com ela confeccionar os iogurtes de acordo com o seu gosto de preferência, reutilizando frascos de vidro, pois o plástico, como sabe, irá parar aos oceanos destruindo a flora e a fauna marítima. Mas esta logurteira não-elétrica pode ainda funcionar como estufa slow cooker para terminar pratos, fazer molhos e sobremesas, levedar massa de pão ou pizza, ou simplesmente como mala térmica para conservar frios e quentes. Não bastasse tudo isso, a YogurtNest, através do programa 1% for the Planet, doa parte das suas vendas para projetos de conservação da natureza. Divirta-se nestas férias, descubra o país fantástico que é Portugal, sem esquecer o quanto fundamental é tratarmos muito bem deste planeta até porque (ainda) não temos outro.

This YogurtNest yoghurt maker is ideal company to explore the nature reserves, forests, rivers and waterfalls found in this edition. Made of natural and renewable materials (cotton, flax, hemp, wool and cork from *montado* (dehesas), one of Mediterranean Europe's richest ecosystems), it can conjure up all types of yoghurts and allow you to reuse glass jars, because plastic, as we all know, will end up destroying marine flora and fauna in the oceans. This non-electric yogurt maker can also function as a slow cooker to finish dishes, make sauces and desserts, raise dough and pizza bases, or simply be used as a thermos to keep things cold or hot. If that wasn't enough, YogurtNest donates a slice of its profits to nature conservation projects through its 1% for the Planet programme. Enjoy the summer holiday and discover the fantastic country that is Portugal, not forgetting to look after our planet, because, so far, it's the only one we've got.

[yogurtnest.com](http://yogurtnest.com) [1percentfortheplanet.org](http://1percentfortheplanet.org) [tamanhos / sizes](#) Baby, Classic, €35 - €55

# Partida / Departure

Este bloco é dedicado ao destino da capa:  
o que é fundamental saber, o que deve levar  
na bagagem, onde se hospedar.

This section is dedicated to our cover  
destination: what you need to know,  
what you need to pack, where to stay.

**NO AVIÃO** \\\ Preste atenção às instruções de segurança facultadas  
pela tripulação e pelos folhetos disponíveis. \\ Arrume bem a bagagem  
de mão, de forma a não impedir a circulação e a não limitar os seus  
movimentos. \\ Mantenha o cinto apertado sempre que estiver  
sentado porque pode surgir turbulência inesperadamente. \\ Durante  
o voo o ambiente é diferente daquele a que somos submetidos  
na superfície terrestre, dado que com a altitude há uma descida de  
pressão atmosférica. No entanto, no interior da cabine dos aviões  
comerciais, a pressão atmosférica é correspondente a cerca de 2000  
metros de altitude, à qual o organismo saudável se adapta.

**ON THE AIRCRAFT** \\\ Please pay attention to the safety instructions  
given by cabin crew, and read the available leaflets. \\ Stow your hand  
luggage to prevent blocking aisles and limiting your movements. \\  
When seated please keep your seat belt fastened as there may be  
unexpected turbulence. \\ Due to a drop in atmospheric pressure  
during the flight the atmosphere is different from that on the ground.  
The cabins of commercial aircraft have an atmospheric pressure of  
some 2000 metres altitude, which a healthy organism easily adapts to.

**NA TELA /  
ON SCREEN**

Veja o deslumbrante filme *Portugal Património Natural* produzido pelo Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas/Natural.PT capturando este código QR ou visitando [bit.ly/2Lf7nUj](http://bit.ly/2Lf7nUj).  
Watch the stunning *Portugal Património Natural* film produced by the Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas/Natural.PT by using this QR code or visiting [bit.ly/2Lf7nUj](http://bit.ly/2Lf7nUj).



Corço no Parque Natural de Montesinho /  
European roe deer in Montesinho Natural Park

02

**TEMA DE CAPA**  
THIS MONTH'S COVER

# WILD PORTUGAL SELVAGEM

**W**Aquela águia-de-Bonelli nos céus do interior, o golfinho das águas de Setúbal, a elegância dos flamingos no Algarve – e outras centenas de espécies de aves, mamíferos, répteis e muito mais. A fauna e a flora do país é de uma riqueza espantosa. É um mundo semioculto, à espera de olhares discretos e respeitosos. O território continental tem quase 50 áreas protegidas (uma outra edição podia igualmente dedicar-se aos Açores e Madeira). Mostramos algumas das mais singulares, de norte a sul, seguindo a sabedoria do projecto Natural.PT. Que a aventura comece.

**W**That Bonelli's eagle in the skies of the interior, dolphins in the waters of Setúbal, the elegance of the flamingos in the Algarve - and hundreds of other birds, mammals, reptiles and much more. The country's fauna and flora is remarkably rich. It's a half-hidden world, awaiting discreet and respectful observation. The mainland has almost 50 protected areas (a separate edition could easily be dedicated to the Azores and Madeira). We offer an insight into some of the most unique, from north to south, following the wisdom of the Natural.PT project. Let the adventure begin.

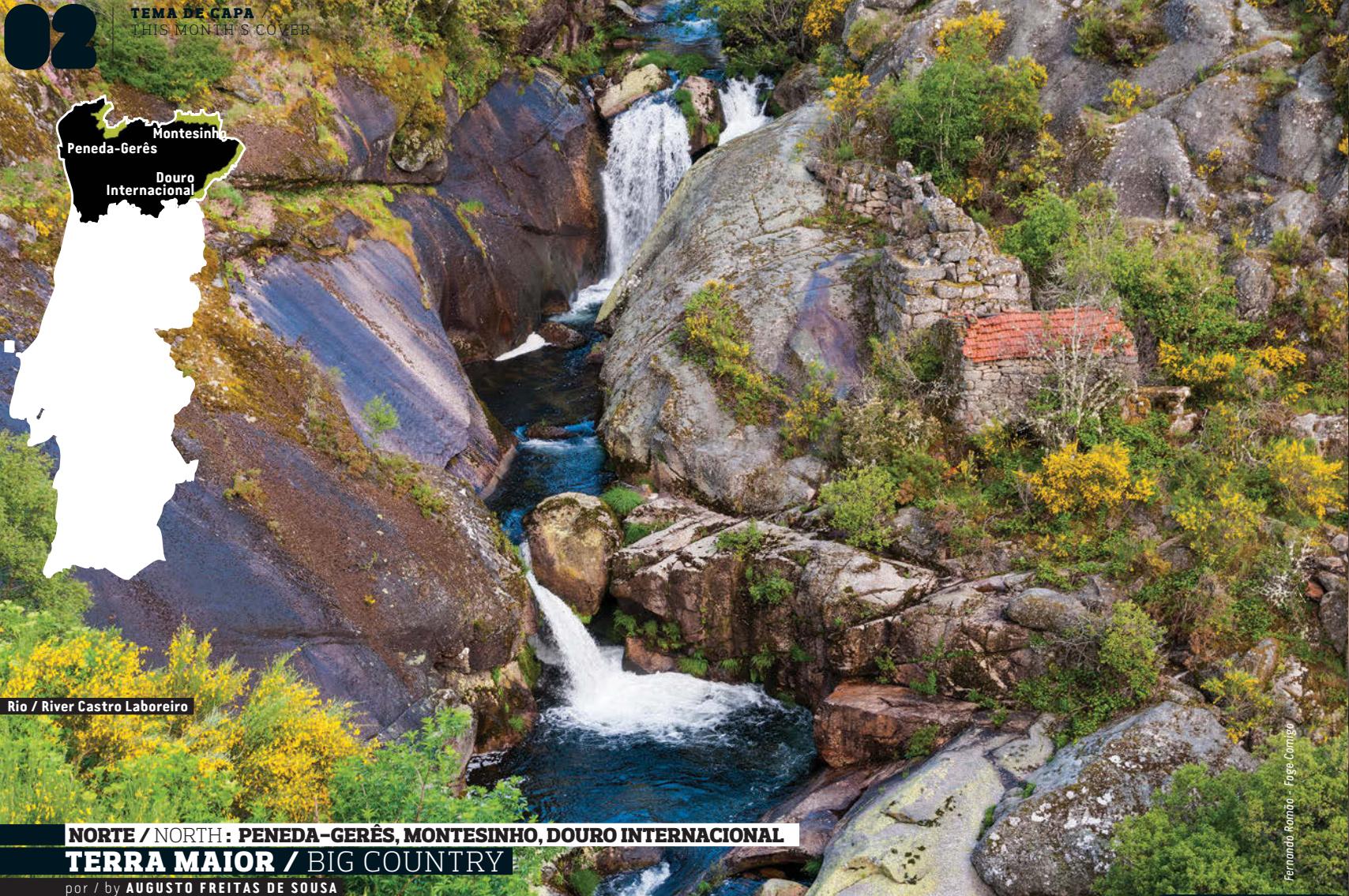


Sintonize / Tune in  
**MAESTRO** \_ Canal 10 / Channel 10  
O Retiro  
Rodrigo Leão





Calcedónia, Peneda-Gerês



Rio / River Castro Laboreiro

Fernando Romão - Fotografia

**NORTE / NORTH: PENEDA-GERÊS, MONTESINHO, DOURO INTERNACIONAL****TERRA MAIOR / BIG COUNTRY**

por / by AUGUSTO FREITAS DE SOUSA

**Do único parque com designação de “nacional” às incríveis escarpas do Douro, há uma diversidade intocada e primitiva.**

**From the only park with the word “national” to its name, to the incredible scarps of the Douro, there's something untouched and primitive about its diversity.**

Num dos habitantes do Parque Nacional da Peneda-Gerês há um mistério no olhar e uma percepção de liberdade e território que poucos seres conseguem transmitir tão claramente. O lobo-ibérico, com os seus olhos cor de âmbar e membros fortes e robustos, partilha os 70 mil hectares divididos por quatro montanhas e dois grandes planaltos com os cavalos garranos, tal como os gatos-bravos, os corços, as lontras e as inúmeras espécies de aves, em que se realçam a águia-real e a narceja ou o picanço-de-dorso-ruivo. Nas zonas mais altas são visíveis os efeitos dos últimos glaciares, com vales profundos que suportam uma densa rede hidrográfica que guarda bosques e matos secos e húmidos. Necrópoles megalíticas, vestígios românicos, castelos, espigueiros, fornos e moinhos são algumas das presenças milenares dispersas entre as aldeias serranas.

Já as agruras a que foi sujeita anos a chamada Terra Fria transmontana, onde se inclui o Parque Natural de Montesinho, acabou por lhe acentuar uma expressiva identidade ambiental e cultural única no país. O território nordestino é uma exposição permanente de ricos exemplos de arquitetura popular, preenchida com velhas tradições festivas, embaladas por relevos suaves separados por vales de rios encaixados como o Rabaçal, o Tuela e o Sabor, e lugar da segunda língua oficial de Portugal, o mirandês, que se fala desde o norte de Bragança a Miranda do Douro. Na fauna, aqui importa acima de tudo o corço, cervídeo de pequeno porte, de coloração acas-

One of the inhabitants of the Peneda-Gerês National Park has a mysterious look in its eye and a sense of freedom and territory that few creatures transmit so clearly. The Iberian wolf, with its amber yellow eyes and strong, robust limbs, shares the 70 thousand hectares made up of four mountains and two large plateaus with other species, such as garrano horses, wild cats, deer, otters and a myriad of bird species, including golden eagles, the Magellan snipe or the red-backed shrike.

In the higher areas, the effects of the last glaciers can be seen, with deep valleys that offer a dense hydrographic network, home to woods, as well as dry and humid scrubland. Megalithic necropolises, Roman remains, castles, granaries, ovens and mills are just some examples of what can be found scattered among the mountain villages.

The years of hardship that the so-called Terra Fria (Cold Land) of Trás-os-Montes, which includes the Montesinho Nature Park, has been subject to, has accentuated an expressive environmental and cultural identity that is unique in the country. The north-eastern area is a permanent exhibition of varied examples of vernacular architecture, filled with old festive traditions, with rolling terrain separated by valleys containing rivers, such as the Rabaçal, Tuela and Sabor, and home to the second official language of Portugal, Mirandês, which is spoken from north of Bragança to Miranda do Douro. Local fauna includes roe deer, which is brownish in summer and takes on a



Lobo-ibérico / Iberian wolf

Luis Pinheiro



Falcão-peregrino/ Peregrine falcon

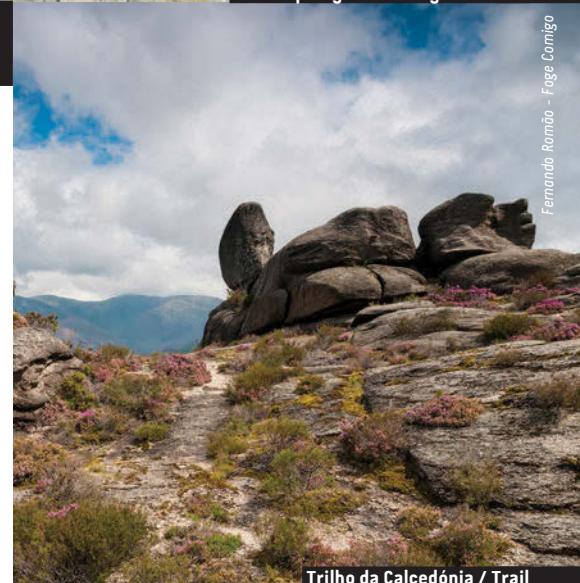


Campanula lusitanica

Fernando Ramão - Foge Comigo

**TRILHO DA CIDADE DA CALCEDÓNIA / CALCEDÓNIA CITY TRAIL**

Starting in Covide, Terras de Bouro, this trail leads to a crevice in Penedo da Calcedónia, an incredible natural monument with one of the finest views of Gerês. Next to it once stood a fortified settlement from the Iron Age.



Trilho da Calcedónia / Trail



&gt;

tanhada no Verão e acinzentada no Inverno, cujo macho apresenta pequenas hastes, cilíndricas e pontiagudas, que caem no Outono.

Um pouco a sul, o Parque Natural do Douro Internacional, que emparelha com o espanhol Parque Natural de Arribes del Duero, estende-se por cerca de 87 mil hectares em Portugal, com extensa área junto ao rio que lhe dá nome entre arribas e falésias, criando um cenário cinematográfico intenso. É nele que se aprecia o mais pequeno dos abutres portugueses, e o não menos simbólico grifo, uma das maiores aves do país (pode atingir 2,65 metros de envergadura). Personagens sem dúvida adequados à prosa de Miguel Torga, um dos escritores portugueses que melhor descreve o rio Douro e suas margens, onde eles circulam: “um nunca acabar de terra grossa, fragosa, bravio, que tanto se levanta a pino num ímpeto de subir ao céu, como se afunda nuns abismos de angústia, não se sabe por que telúrica contradição”.



&gt;

grey tinge in winter, are most important. The male of the species has small, cylindrical and pointed antlers, which are shed in the autumn.

A little further south, the Douro International Nature Park, which extends into the Spanish Arribes del Duero Nature Park, covers about 87 thousand hectares in Portugal, with an extensive area by the river whose cliffs create an intense cinematic scene.

Here we can see the smallest of the Portuguese species, and the no less symbolic griffon, one of the country's largest birds, whose wingspan grows up to 2.65 metres. These characters are undoubtedly suited to the prose of Miguel Torga, who best describes their River Douro habitat: “a never-ending trail of dense, rugged, wild earth, which both raises a pine tree eager to reach the sky, and sinks into an abyss of anguish, unaware of the reason for this earthly contradiction”.



Garrano





■■■ O caminho, desde os picos maiores do interior do país até a um arquipélago único, guarda seres e habitats espantosos.

■■■ The path from the interior's highest peaks to a unique archipelago boasts remarkable creatures and habitats.

■■■ A Serra da Estrela, com 1991 metros de altitude, tem o ponto mais alto de Portugal continental. E integra os quase 90 mil hectares do parque natural com o mesmo nome, preenchido por lagoas de águas puras e pastagens de altitude, turfeiras, carvalhais e matas de castanheiros selvagens, áreas de mato e de floresta de produção. No Planalto Central, acima dos 1500 metros, há neve nos meses frios – esta é a única estância de ski do país. Mais abaixo pastam as ovelhas bordaleiras, guardadas por cães da raça Serra da Estrela, outro ícone da região. Produz-se queijo e o burel, tecido 100% de lã. Habitam nela lagartos-de-água, melros-de-água, lontras, lagartixas, garças e diversas águias.

Região adentro, as extensas áreas de matagal mediterrâneo da Reserva Natural da Serra da Malcata são território do gato-bravo e de lontras, de aves de pequeno e médio porte e também do abutre-preto e da cegonha-preta. Um território apaixonante: a Malcata

■■■ Serra da Estrela is the highest point on mainland Portugal (1,991 metres), and boasts almost 90,000 hectares of nature park with the same name, pristine lagoons and lofty pastures, peat bogs, oak groves and wild chestnut forests, woodlands and productive forest. On the Central Plateau, which stands over 1,500 metres tall, there's snow in the cold months, making this Portugal's only ski resort. Further downhill, bordaleira sheep graze, guarded by Serra da Estrela dogs, another regional icon. Cheese and burel 100% wool are made here. It's also home to the Iberian emerald lizard, white-throated dipper, otters, lizards, herons and various eagles.

Within the region, the extensive areas of Mediterranean scrubland in the Serra da Malcata Natural Reserve are home to wild cats, otters and various birds, including the cinereous vulture and black stork. A remarkable place: the Malcata is an almost "human desert", as the Natural.PT project highlights. The "intricate ne-



Estrela: Barragem do Covão do Ferro / dam



Estrela: Souto do Concelho



Lontra / Otter

>

é um quase “deserto humano”, sublinha o projeto Natural.PT. O “intrincado dos caminhos é um convite a perder-se num ambiente que relembrava a saga dos contrabandos de outrora”, junto à fronteira com Espanha.

Mais abaixo, também a roçar o limite entre os dois países, o Parque Natural do Tejo Internacional é de extrema importância para a conservação de diversas espécies de aves que se aninham nas margens escarpadas dos rios e áreas envolventes. A águia-imperial, a águia-real, a águia-de-Bonelli, o abutre-preto, o abutre-do-Egipto, a cegonha-preta, o chasco-preto e o milhafre-real são algumas das mais relevantes. O troço fronteiriço do parque é, como a Malcata, das zonas mais despovoadas e menos frequentadas do país, e os seus vales encaixados dos rios Tejo e Erges apresentam um caráter selvagem que lhe confere um valor cénico.

>

twork of paths is an invitation to lose yourself in a place reminiscent of the smuggling era of old”, on the border with Spain.

Close by, also on the border between the two countries, the International Tagus Nature Park protects the different birds that nest on the rugged riverbanks and surrounding areas. The Iberian imperial eagle, golden eagle, Bonelli’s eagle, cinereous vulture, Egyptian vulture, black stork, black wheatear and red kite are some of the most important. Like the Malcata, the border section of the park is one of the country’s most depopulated and least known areas, and its Tagus and Erges river valleys boast a wild and scenic character.

#### WILD WEST

The Serras de Aire e Candeeiros Nature Park is just 30 kilometres from the coast, and from its highest points, you can see the ocean on



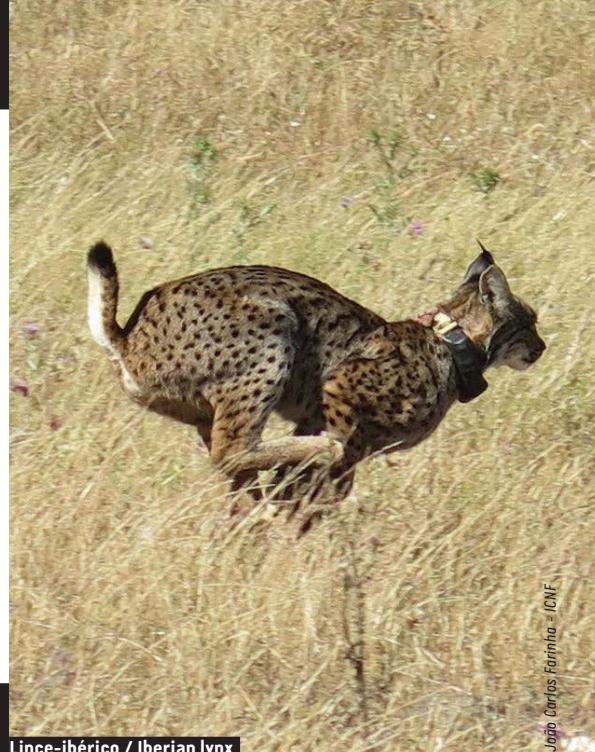
Aire e Candeeiros: Olhas de Água do Alviela

## PARQUE JURÁSSICO / JURASSIC PARK

As rochas do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros denunciam pegadas de dinossauros, com dimensões de 95 centímetros por 70, e fósseis de outros seres vivos que habitaram a Terra, como as amonites.

There are dinosaur footprints measuring 95cm by 70cm on the rocks of the Serras de Aire e Candeeiros Nature Park, as well as fossils of other creatures who inhabited Earth, such as ammonites.

[pegadasdedinossauros.org](http://pegadasdedinossauros.org)



Lince-ibérico / Iberian lynx



Águia-imperial-ibérica / Spanish imperial eagle

## OESTE SELVAGEM

A 30 quilómetros do litoral, o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros é uma das elevações portuguesas mais próximas da costa. Dos pontos mais altos, em dias claros, avista-se o mar. Inserido no Maciço Calcário Estremenho, o parque tem várias formações rochosas e grutas de calcário. A erosão deu origem a formações subterrâneas (cerca de 1500), como as Grutas de Mira d'Aire. A uma centena de quilómetros de Lisboa, voam morcegos e aves como a gralha-de-bico-vermelho, o bufo-real, o corvo, o gavião e o mocho-galego.

E daqui podemos fazer caminho em direção ao oceano. À Reserva Natural das Berlengas acede-se a partir de Peniche. Foi a primeira área protegida do país, se assim considerarmos a proibição da prática de caça decretada em 1465 pelo rei Afonso V, e tem um património biológico de elevado interesse de conservação e um ecossistema ímpar, com carimbo patrimonial da UNESCO desde 2011. Nos três grupos de ilhéus, a Berlenga Grande, o principal e único visitável, rodeado por ilhotas e recifes, é ponto de passagem de aves migratórias e morada de aves marinhas (cagarra, corvo-marinho-de-crista, gaivotas). Da população dos répteis, a lagartixa-das-Berlengas é endémica.

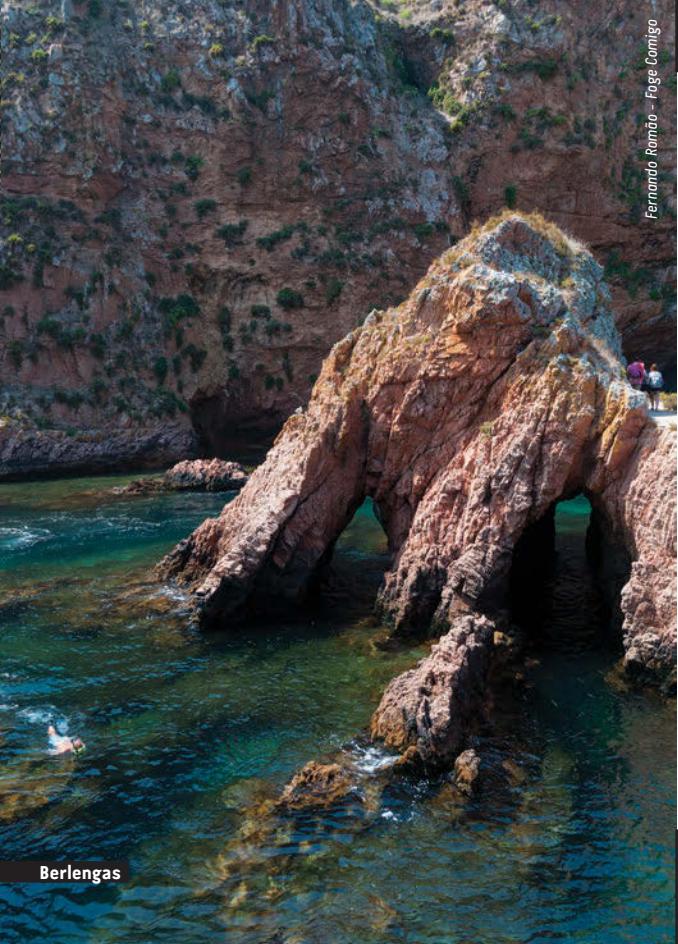


a clear day. Part of the Estremadura Limestone Massif, the park has various rock variations and limestone caves, with erosion having created subterranean formations (around 1,500), such as the Mira d'Aire Caves. Around 100 kilometres from Lisbon, we can observe the flight of bats and birds, like the red-billed chough, Eurasian eagle-owl, crow, hawk and little owl.

From here, we can head for the ocean. The Berlengas Nature Reserve is reached via Peniche. If we consider the hunting ban decreed by King Afonso V in 1465, this was the country's first protected area, boasting important fauna and a unique ecosystem, deserving the UNESCO heritage stamp it's had since 2011. Of the three groups of small islands, Berlenga Grande, the main one and the only one where visitors are allowed, which is surrounded by islets and reefs, is used by migratory birds as a point of passage and is home to sea birds (the Scopoli's shearwater, European shag, gulls). There are only two land mammals in the archipelago: the European rabbit and the black rat. In terms of reptile population, the Berlenga wall lizard is endemic.



Berlengas: Carreiro dos Cações



Fernando Romão - Foge Comigo

## ARTESANATO JUNTO À COSTA / HANDICRAFTS NEAR THE COAST

Enquanto os pescadores penichenses se atiravam ao mar, as suas companheiras dedicavam-se a rendilhar delicadas peças, à porta de casa. O Museu da Renda de Bilros de Peniche conserva e valoriza esse património cultural.

While the fishermen of Peniche took their boats out to sea, their wives knitted lace on their doorstep. Peniche's Museu da Renda de Bilros (Bobbin Lace Museum) preserves and values this cultural heritage.

[cm-peniche.pt](http://cm-peniche.pt)

Gaiota-de-patas-amarelas /  
Yellow-legged gull



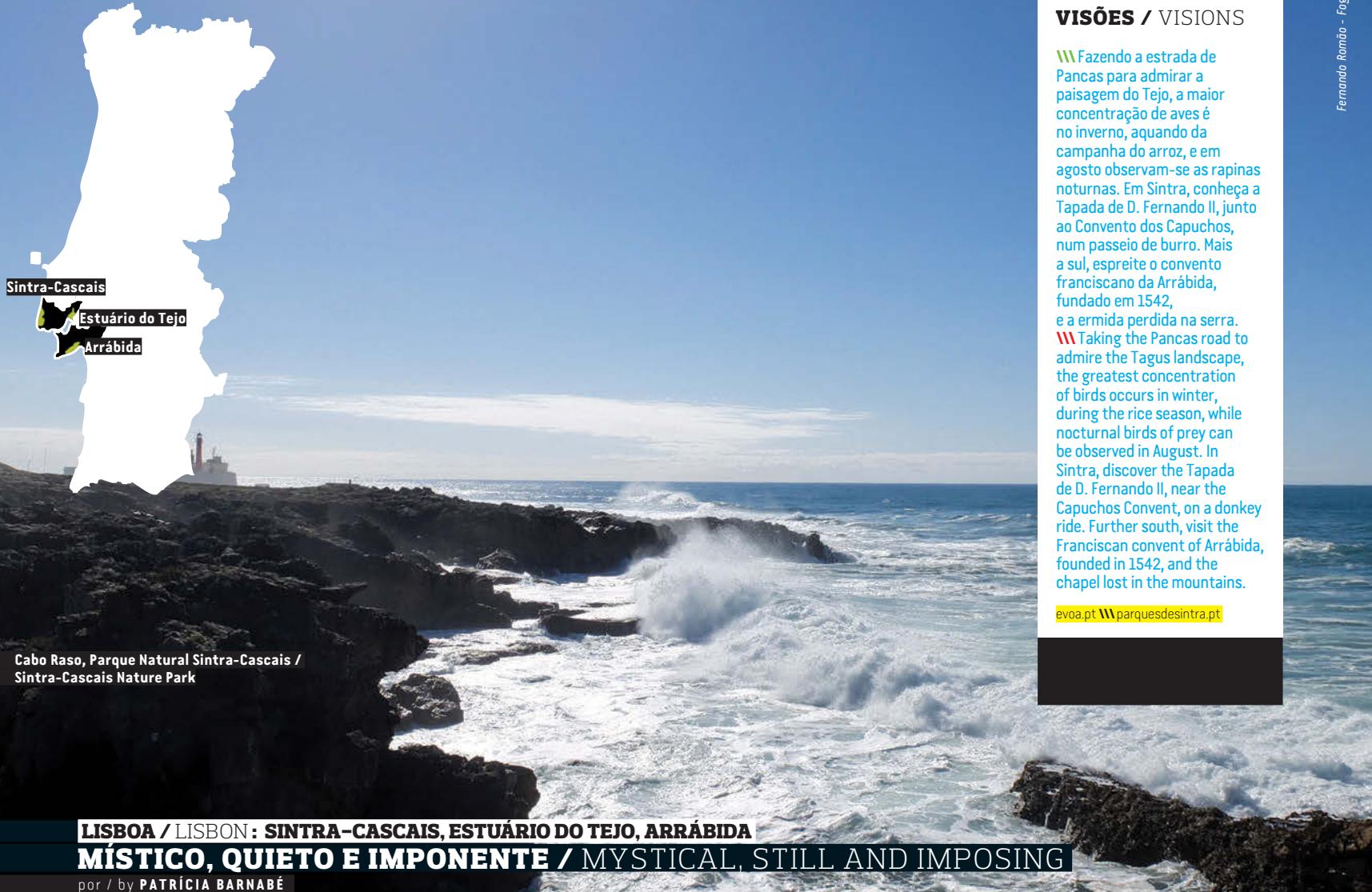
Açafrate-da-praia / Sweet alyssum



Fernando Romão - Foge Comigo

Fernando Romão - Foge Comigo

Berlengas

**VISÕES / VISIONS**

■■■ Fazendo a estrada de Pancas para admirar a paisagem do Tejo, a maior concentração de aves é no inverno, aquando da campanha da arroz, e em agosto observam-se as rapinas noturnas. Em Sintra, conheça a Tapada de D. Fernando II, junto ao Convento dos Capuchos, num passeio de burro. Mais a sul, espreite o convento franciscano da Arrábida, fundado em 1542, e a ermida perdida na serra.

■■■ Taking the Pancas road to admire the Tagus landscape, the greatest concentration of birds occurs in winter, during the rice season, while nocturnal birds of prey can be observed in August. In Sintra, discover the Tapada de D. Fernando II, near the Capuchos Convent, on a donkey ride. Further south, visit the Franciscan convent of Arrábida, founded in 1542, and the chapel lost in the mountains.

evoa.pt [parquesdesintra.pt](http://parquesdesintra.pt)

## LISBOA / LISBON: SINTRA-CASCAIS, ESTUÁRIO DO TEJO, ARRÁBIDA MÍSTICO, QUIETO E IMPONENTE / MYSTICAL, STILL AND IMPOSING

por / by PATRÍCIA BARNABÉ

■■■ As escarpas selvagens de Sintra, as margens do maior rio ibérico e as arribas intocadas perto de Setúbal.

■■■ The wild escarpments of Sintra, the banks of the largest Iberian river and the untouched cliffs near Setúbal.

■■■ A natureza do Parque Natural de Sintra-Cascais é mística e arrebatadora, promontório lunar dos romanos, património da UNESCO. Uma beleza de floresta densa, feita de árvores monumentais como castanheiros, plátanos e pinheiros, e uma plataforma calcária de arribas baixas, dunas e falésias de mar indómito e ventos temperamentais. Aqui vivem cerca de 200 espécies de animais, entre mamíferos, répteis, aves e peixes. É um mundo de formações geológicas a descobrir, seja na Ponta da Abelheira, junto à Praia do Abano, onde se aninharam bufos, víboras e morcegos; sejam as Grutas da Adraga, arribas litorâneas cujas profundas fendas verticais e cavernas inspiraram rituais pagãos, lendas romanas de amores entre um tritão e uma nereida, ou um tribunal ancestral. Na Boca do Inferno, a erosão das rochas fósseis é avermelhada, e na agitada arriba a pique que é o Cabo da Roca moram falcões, águias e búteos (também conhecidos como águias-de-asas-redonda), bufos e andorinhas. É o ponto mais ocidental da Europa, como escreveu o poeta Camões: "Onde a terra se acaba e o mar começa".

Na Reserva Natural do Estuário do Tejo, a mais vasta zona húmida portuguesa, estuário do maior rio da Península Ibérica, chegam a ser 120 mil. Entre Alcochete, Benavente e Vila Franca de

■■■ Sintra-Cascais Natural Park is mystical and breath-taking, a place where Romans' worshipped the stars and UNESCO made it a heritage site. Its beauty is made up of dense forest, monumental trees, such as chestnut, plantains and pines, and a limestone platform of low cliffs, dunes, an untamed sea and temperamental winds. Around 200 different animals, including mammals, reptiles, birds and fish live here, and there's a world of geological formations to discover, be it at Ponta da Abelheira, next to Praia do Abano, where Eurasian eagle-owls, vipers and bats nest, or the Adraga Caves, coastal cliffs whose deep vertical chasms and caves inspired pagan rituals, Roman legends of love between a triton and a nereid, or an ancient court. At Boca do Inferno, the erosion of fossil rocks has caused a reddish tinge, and the sheer cliff of Cabo da Roca is home to falcons and eagles and buzzards (also known as buteos), Eurasian eagle-owls and swallows. This is the most westerly point in Europe. In the words of the poet Camões: "Where the land ends, and the sea begins".

In the Tagus Estuary Natural Reserve, Portugal's largest wetland, there are as many as 120,000 birds. Between Alcochete, Benavente and Vila Franca de Xira, we find wild geese, red-billed ducks, eagles,



Tejo: garça-branca- grande / great white egret



Tejo: papa-ratos / squacco heron



Arrábida: esteva, *Cistus ladanifer sulcatu*



Cabo / Cape Espichel

>

Xira reúnem-se gansos-bravos, patos-de-bico-vermelho, águias, garças, pernilongos e flamingos, um espetáculo colorido de penas e piares, das faces-brancas do corvo-marinho ao peito preto do pilrito-comum, dos azuis do camão ao branco do colhereiro, do papa-ratos e da marrequinha. Rica em moluscos e crustáceos, é jardim-de-infância para linguados e robalos, corredor de passagem para lampreias e enguias e, à volta, os terrenos são salinos e agrícolas, há planas lezírias e montados de sobreiro e azinheira cujas margens se enchem de flores quando chega o sol.

A sul, o Parque Natural da Arrábida, com a costa mais elevada do país, que atinge os 400 metros em falésias que desmaiam sobre baías e pequenas enseadas debruadas a pinheiros, amieiros, freixos, *maquis* e matagal. Nas encostas abrigadas vivem corvos, águias, cacos e piscos, mas também morcegos e lagartixas. Nas arribas calcárias do Cabo Espichel, em Sesimbra, admiram-se rochas fósseis e seguem-se trilhos de pegadas de dinossauros, como nas jazidas da Pedra da Mua, Lagosteiros e Avelino. Das rochas ornamentais da Pedreira do Jaspe o horizonte parece maior, e do meio da serra avistam-se pequenas praias de areia branca e água transparente.

>

herons, black-winged stilts and flamingos, a colourful spectacle of feathers and squawks, from the white faces of the cormorant to the black chest of the dunlin, from the blue of the purple swamphen to the white of the spoonbill, the squacco heron and Eurasian teal. Rich in molluscs and crustaceans, it's a kindergarten for sole and sea bass, a passageway for lampreys and eels. In and around, we find salt pans and agricultural, flat woodland edges, cork oak and holm oak *montados* (*dehesas*), whose peripheries are covered with flowers when the sun arrives.

To the south is Arrábida Natural Park, which has the country's tallest coast (up to 400 metres), with cliffs that tower over bays and small coves with pine trees, alders, ash trees, and scrubland. The sheltered slopes house crows, eagles, cuckoos and European robins, as well as bats and lizards. In Sesimbra, on the limestone cliffs of Cabo Espichel, we see fossil rocks and follow dinosaur footprints at places like the well-preserved Pedra da Mua, Lagosteiros and Avelino. From the ornamental rocks of Pedreira do Jaspe, the horizon seems more extensive, and amongst the highlands you can see small, white, sandy beaches and crystalline water.



Serra de São Mamede / Mountains

## ALENTEJO: SERRA DE SÃO MAMEDE, ESTUÁRIO DO SADO, VALE DO GUADIANA SEGREDOS DO SUL / SECRETS OF THE SOUTH

por / by JOÃO MACDONALD

**Criaturas singulares, entre eles abetardas e roazes, populam montanhas, planícies e a costa.**  
**Unusual creatures, like bustards and common bottlenose dolphins populate the mountains, plains and coast.**

O cágado-de-cabeça-estriada é, necessariamente, um animal sem pressas. Dir-se-ia que a sua falta de urgência na vida torna-o muito vulnerável aos predadores, como as aves de rapina, mas a verdade é que tem uma longevidade de 40 a 60 anos. É talvez a segunda criatura mais idosa da fauna portuguesa, apenas ultrapassada pelo mexilhão-de-rio, do norte do país, capaz de chegar aos 140 ou mais e que só não é lento porque não vai a lado nenhum. Assim conduz o esquivo cágado uma existência algo pacífica, se não lhe destruírem os habitats de água doce do Parque Natural da Serra de São Mamede, seu território principal no Alto Alentejo, ao cimo da cidade de Portalegre. Os muitos vizinhos incluem o sapo-parteiro-íberico, esse pioneiro da igualdade parental, e a águia-de-Bonelli, ícone do parque. Por aqui também voam o ferradura-mediterrânico e o rato-grande, sem esquecer o morcego-peluche.

Um dos outros grandes santuários alentejanos é a Reserva Natural do Estuário do Sado, o do rio que desagua às portas de Setúbal. Por aqui circula a única população residente de golfinhos num es-

The European pond turtle is, unsurprisingly, in no hurry. One would think that this lack of urgency would make it rather vulnerable to predators, like birds of prey. However, it usually lives to between 40 and 60 years old. It's probably the second oldest creature of Portuguese fauna, surpassed only by the thick shelled river mussel, in northern Portugal, which can live to 140 or more. It isn't slow, it's motionless! The elusive turtle will continue to enjoy a rather peaceful existence, if the freshwater habitats aren't destroyed in the Serra de São Mamede Nature Park, its main home in Alto Alentejo, near Portalegre. Its neighbours include the Iberian midwife toad, pioneer of parental equality, and Bonelli's eagle, the park's icon. Bats also fly around here: the Mediterranean horseshoe bat and the greater mouse-eared bat, not to mention the common bent-wing bat.

Another great Alentejo wildlife sanctuary is the Sado Estuary Natural Reserve, which is home to the country's only resident dolphin population in a Portuguese estuary: the common bottlenose dolphin. The elegant *Tursiops truncatus* is also seen on the coast between Sines and Cabo



## BENDITAS ABELHAS / BLESSED BEES

III Os preciosos insetos da ordem dos himenópteros (os que têm "quatro asas membranosas e nuas"), tão em risco, ainda nos dão mel do Alentejo. Na freguesia de Esperança, em Arronches, Serra de São Mamede, procure-se o mel Monte Novo, cristalizado e fluido, sem misturas. No Vale do Guadiana, em Mértola, o sabor do Monte do Troviscal denota a rosmaninho que cresce no mato. Na mesma região há ainda a doçura da apisOrgânica, que também produz pólen.

IV These precious and endangered hymenopterans (creatures with "four membranous and naked wings") still give us honey from the Alentejo. In the parish of Esperança, in Arronches, Serra de São Mamede, those with good taste look for Monte Novo honey, crystallised, fluid and no mixtures. In the Guadiana Valley, in Mértola, the taste of Monte do Troviscal honey betrays a hint of the rosemary that grows nearby. In the same region, we can find the sweetness of apisOrgânica, which also produces pollen.



Roaz-corpineiro / Bottlenose dolphin



Fernando Romão - Fogar Comigo



Daniel Pinheiro

tuário português: o dos roazes-corpineiros. Este elegante cetáceo, o *Tursiops truncatus*, vê-se também na costa entre Sines e o Cabo Espichel. E é ali na foz do Sado que vive a, tudo indica, endémica ostra-portuguesa – cuja preservação, segundo algumas entidades, passa também pela incrementação da cultura para fina gastronomia.

Bem mais a sul, centrado na notável vila de Mértola, junto à fronteira espanhola e com termo no começo oriental do Algarve, está o Parque Natural do Vale do Guadiana. É onde subsiste a abetarda. Quem tiver a sorte de observar uma – não são muitas, em 2002 registaram-se cerca de 1150 indivíduos – estará perante a ave mais corpulenta de Portugal. As fêmeas podem atingir os 2,40 metros de envergadura, e os machos são maiores. Neste parque, a rede fluvial também é casa de importante fauna: nadam 11 espécies, entre elas o saramugo e a boga – e, não de somenos importância, a lampreia-marinha, peixe migrador que sobe do Atlântico para se reproduzir no rio Guadiana, e morrer após a desova. Dramática criatura.

Espichel. And it's at the mouth of the River Sado, which flows past Setúbal, that lives the seemingly endemic Portuguese oyster – whose preservation, according to some bodies, also involves increasing a culture of fine cuisine.

Much further south, near the Spanish border and eastern Algarve, is the Guadiana Valley Natural Park, with the town of Mértola in its centre. This place is home to the great bustard. Anyone lucky enough to see one – there are very few, around 1,150 of them were counted in 2002 – will be in the presence of Portugal's most corpulent bird. Females' wingspan can reach 2.40 metres, and males are larger. The park's river network also sustains important fauna: with 11 species that includes the sabugo, the boga and the sea lamprey, a migrating fish that swims from the Atlantic to breed in the Guadiana River, and dies after spawning. What a dramatic creature.





**SUL / SOUTH : SUDOESTE ALENTEJANO E / COSTA VICENTINA**

## **CHARME BRAVIO / WILD CHARM**

por / by AUGUSTO FREITAS DE SOUSA, PATRÍCIA BARNABÉ

**W**A personalidade forte do Alentejo desenha algumas das mais belas paisagens litorais que se estendem até ao Algarve.  
**W**The Alentejo's strong personality shapes some of the most beautiful coastal landscapes that extend to the Algarve.

**W**A pequena vila de Porto Covo é a orgulhosa fronteira que marca a norte o início do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina (PNSACV). A fauna e flora assumem nesta longa faixa um papel central nos cuidados ambientais. Ao largo, na Ilha do Pessegueiro (acessível por barco ou por bons nadadores), que abrigou um pequeno centro pesqueiro durante o período romano no século I a.C., encontram-se espécies de fauna e flora que fazem da pequena ilha o seu refúgio.

A uma vintena de quilómetros, Vila Nova de Milfontes também surpreende pela riqueza ambiental e paisagens. Situada na foz do rio Mira, entre o rio e o mar há muito para observar no que respeita a habitats naturais. É o caso da lontra, que vive sobretudo nas águas doces, mede cerca de 70 centímetros e a cauda mais 50 e que, além de surgir no rio, também frequenta o mar, onde se alimenta. O curso é navegável entre Milfontes e Odemira, e é dos poucos rios portugueses que corre de sul para norte. Ao longo dele é possível observar uma grande quantidade de aves, com destaque para a gaivota-de-cabeça-preta, o guincho, a rola-do-mar ou a gaivota-parda. Na foz, a maior da Costa Alentejana, pode-se observar aves típicas de estuário, como como o corvo-marinho-de-faces-brancas, e de habitats florestais.

Mais a sul, as espécies protegidas, residentes ou migratórias, encontram-se por Longueira e Almograve, povoações tranquilas entre a planície e o mar, que oferecem bonitas praias encaixadas nas falésias com grandes areais, como a das Furnas ou a do Almograve. Em alguns rochedos, a cegonha-branca constrói os seus ninhos. O PNSACV é um importante corredor de passagem para numerosas aves e preserva manifestações geológicas de grande importância, como as rochas com 320 milhões de anos intensamente "dobradas" da Praia da Foz dos Ouricos, com valor estético acrescido.

**W**The small town of Porto Covo is the proud northern frontier of the Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina Nature Park (SACVNP). The fauna and flora play a key role in the environmental preservation of this long strip. Off the coast, on Ilha do Pessegueiro (reached by boat or good swimmers), which had a small fishing community during the Roman period in I BC, there is a variety of wildlife.

Some 20 kilometres away, Vila Nova de Milfontes also surprises with its environmental riches and landscapes. Located at the mouth of the Mira, there are many natural habitats to see, some of which sustain otters that live predominantly in fresh water. These creatures measure around 70 centimetres (plus 50 centimetres for the tail), and frequent both rivers and the sea, where it feeds. The course between Milfontes and Odemira is navigable on the Mira, which is one of the few Portuguese rivers that flows from south to north, and where we can see a number of different birds, like the back-headed gull, the Mediterranean gull, the ruddy turnstone and common gull. At the river mouth, the largest on the Alentejo coast, we see birds typical of estuary, such as the such as the cormorant, and forest habitat.

Further south, resident and migratory protected species can be found in Longueira and Almograve, peaceful villages situated between plain and sea whose cliffs overlook lovely beaches, such as Furnas and Almograve, where white storks build their nests on local rocks. The SACVNP is an important corridor for various birds and has examples of important geological formations, such as the 320-million-year-old, intensely "folded" and aesthetic rocks of Praia da Foz dos Ouricos.



Corvo-marinho-de-faces-brancas /  
Great cormorant

Daniel Pinheiro

## RIBAT DA ARRIFANA

Perto de Aljezur fica este convento-fortaleza islâmico de cerca de 1130, que foi fundado pelo mestre sufi Ibn Qasi, opositor dos Almorávidas e eventual aliado de D. Afonso Henriques, primeiro rei português. Frente ao mar e perto da Arrifana, acolheu monges guerreiros. A arqueologia revela mesquitas, um minarete, celas-oratórios e um provável muro de orações.

Near Aljezur, this Islamic convent-fort (circa 1130) was founded by Sufi master, Ibn Qasi, a rebel leader who fought against the Almoravids and eventually became an ally of Afonso Henriques, the first Portuguese king. Overlooking the sea and near the Arrifana, it housed warrior monks. Archaeology has unveiled mosques, a minaret, prayer cells and a likely prayer wall.



Costa Vicentina: Zambujeira do Mar

### ODECEIXE, CARRAPATEIRA E SAGRES

A cegonha-branca vive em verdadeiros ninhos-condomínios ao longo da estrada, e recebe-nos em pose atenta ou com longas razias sobre o mar. A Costa Vicentina e o Sudoeste Alentejano orgulham-se de paisagens preservadas e autênticas, graças ao seu clima fresco e mar temperamental varrido por nortadas recorrentes. Rota de numerosas espécies de aves, é frequente cruzarem os céus andorinhas e mochos, falcões e águias, cucos e bufos. É uma paisagem com horizonte de mato onde se encontram carvalhos e sobreiros, medronheiros e pinheiros, onde há campo aberto, charnecas, culturas de regadio e de sequeiro. Mar à volta e sempre presente, uma costa recortada em praias, falésias, recantos, ilhotas e rochedos onde se aninham habitats diversos, de espécies raras de plantas a cobras-de-pernas, lagartos-de-água e sapos, cágados e encantadores cavalos-marinhos, muitos percebes e ostras, que eventualmente acabam no prato.

De uma majestade única, as praias são para todos os gostos, da espaçosa Odeceixe à selvagem Carrapateira e Amado, que fazem as

### ODECEIXE, CARRAPATEIRA AND SAGRES

White storks live in large nests alongside the road and await us in attentive poses or flying over the sea. Costa Vicentina and Sudoeste Alentejano pride themselves on well-preserved, authentic landscapes, thanks to their cool climate and temperamental sea swept by recurring winds. A route for various birds, swallows, owls, falcons and eagles, cuckoo and Eurasian eagle-owl jostle for space in the sky. This is a landscape with a horizon of scrubland, where we find oaks and cork oaks, strawberry trees and pines, open fields, heaths, irrigated and dryland crops. The sea is all around and ever-present, a coastline of beaches, cliffs, nooks, islets and rocks where various habitats nestle, from rare species of plants to western three-toed skinks, Iberian emerald lizard and frogs, turtles and charming sea-horses, as well as goose barnacles and oysters, which will end up on someone's plate.

There are uniquely majestic beaches for all tastes, from the spacious Odeceixe to the wild Carrapateira and Amado, which are popular with surfers, not forgetting the folded rocks of Foz dos Ouriços



Fernando Romão - Page Comigo

## MAIS HISTÓRIA / MORE HISTORY

Para visitar também: o Forte de São Luís de Almádena, perto de Vila do Bispo, construído em 1632 a mando do conde do Prado, capitão-geral do Reino do Algarve, que vigiava a almadrava (desaparecida arte da pesca do atum), e a Fortaleza de Santo António do Belixe, do século XVI, de onde se tem uma bela vista.

Other places to visit: São Luís de Almádena Fort, near Vila do Bispo, which was built in 1632 by order of the Count of Prado, captain of the Kingdom of the Algarve, who oversaw the almadrava (the lost art of tuna fishing), and the 16th-century Santo António do Belixe Fort, which offers fabulous vistas.



José Carlos Faria - ICNF



Bufo-real / Eurasian eagle-owl



delícias do surf, passando pelas rochas dobradas da Foz dos Ouriços ou pelas expostas praia da Mreta e da Cilheta, onde existem dunas e recifes fósseis de coral. Para os amantes de aves, é incontornável o paul da superprotegida Praia da Boca do Rio, onde vive uma pequena população de lontras que frequenta o mar, muitas libélulas e aves diversas, do esquivo frango-de-água, à galinha-de-água e ao galeirão, das garças ao abelharuco e à felosa, ou à cigarrinha-ruiva (um pássaro) que canta como o insecto. Ao largo, está afundado o navio *L'Ocean* e sobram vestígios do tsunami de 1755 e uma villa romana. No Monte do Vale Santo, uma quinta que foi abrigo espiritual de peregrinos que caminhavam para o Cabo de São Vicente no século XVIII, avistam-se mãos cheias de aves; em Cabranosa assiste-se à sua migração de outono a caminho de África, e muitas vivem nas dunas e sapal da pacata Praia do Martinhal. Aqui encontram-se ruínas romanas e desembarcou o corsário inglês Francis Drake com 800 homens, em maio de 1587, para atacar a Fortaleza de Sagres. Esta singela vila piscatória na ponta sul do retângulo português abre-se para o infinito oceano.



or exposed beaches of Mreta and Cilheta, with their dunes and fossil coral reefs. Bird lovers enjoy Paúl, which is part of the protected Boca do Rio beach, and enjoys a small population of otters, various dragonflies and birds, from the elusive water rail to the common moorhen and Eurasian coot, from herons to the bee-eater and chifchaff, and the Savi's warbler, which sings like an insect. Off the coast, we encounter the sunken ship *L'Ocean*, remains of the 1755 tsunami and a Roman villa. On Monte do Vale Santo, a farm that was a spiritual shelter for pilgrims making their way to São Vicente Cape in the 18th century, there are countless birds; in Cabranosa we can see their autumn migration to Africa, and many reside in the dunes and marshland of the quiet Martinhal beach. There are Roman ruins and this is the place where English privateer Francis Drake landed with 800 men, in May 1587, to attack Sagres Fort. Situated on the southern tip of the Portuguese rectangle, this fishing village overlooks an infinite ocean.



## ALGARVE: SAPAL DE CASTRO MARIM E VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO, RIA FORMOSA PLANÍCIE DE ÁGUAS / WATER PLAIN

por / by JOÃO MACDONALD

**Criaturas quase mágicas: flamingos, garças-reais, cavalos-marinhos, camaleões.**

**Almost magical creatures: flamingos, herons, seahorses, chameleons.**

Em 2018 o Algarve teve 4,3 milhões de turistas estrangeiros. Desses, alguns milhares foram flamingos (que, ao contrário de um número crescente, não voam com a TAP). O *Phoenicopterus roseus*, tal como o *Homo sapiens sapiens*, aprecia a faixa sul portuguesa, em particular a Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António. Aqui passa longos meses (mas não nidifica), comendo moluscos, crustáceos, minhocas, insetos, algas e sementes. Como se vê, o seu paladar coincide em parte com o dos turistas. Aliás, a descrição científica da alimentação também evoca os veraneantes humanos nas praias algarvias: caminha “lentamente na vasa ou em água pouco profunda, por vezes submergindo a cabeça e abanando-a lateralmente, com o objetivo de filtrar a água com o bico”. O flamingo é a ave aquática migradora mais colorida do país (encontra-se ainda nas reservas naturais dos rios Tejo e Sado) e, a par da garça-real, a mais esbelta daquele sapal que se estende junto à foz do rio Guadiana, frente a Espanha. É toda uma passerelle de elegância ornitológica.

Esse visitante frequenta igualmente o importante Parque Natural

In 2018, the Algarve hosted 4.3 million foreign tourists. Of these, thousands were flamingos (which, unlike a growing number of people, don't fly with TAP). *Phoenicopterus roseus*, like *Homo sapiens sapiens*, is a fan of Portugal's deep south, particularly the Castro Marim Marshland and Vila Real de Santo António Nature Reserve. They spend long months here (but don't nest), eating molluscs, crustaceans, worms, insects, algae and seeds, which coincides, in part, with the tourists. Actually, the scientific description of its behaviour is also reminiscent of human holidaymakers: it walks “slowly in the mud or shallow water, sometimes ducking its head and shaking it sideways, to filter the water with its beak”. The flamingo is the most colourful of the country's aquatic migrant birds (still found in the River Tagus and Sado natural reserves) and, alongside the heron, the most svelte being of the marshland that stretches along the Guadiana river mouth, opposite Spain, a veritable catwalk of ornithological elegance.

This visitor also frequents the important Ria Formosa Nature Park, which stretches 60 kilometres from Ancão Beach, near Al-



&gt;

da Ria Formosa. São 60 quilómetros desde a Praia do Ancão, perto de Almancil, até à da Manta Rota, um pouco antes de Monte Gordo. A ria está separada do mar por um cordão de ilhas-barreira e recebe água doce por pequenos cursos. Tem uma rica avifauna, mas é irresistível destacar o cavalo-marinho, “peixe carismático” (cuja preservação é um alto desígnio nacional): é o hipocampo macho que (como o sapo-parteiro-ibérico, ver página 68) transporta os ovos numa bolsa até à eclosão. Alimenta-se de invertebrados, crustáceos incluídos. E caça-os por emboscada. Não menos carismático, habita também na ria Formosa o *Chamaeleo chamaeleon*, residente recente de mais ou menos cem anos, quando terá sido trazido para o Algarve por pescadores e trabalhadores frequentadores do sul de Espanha e do Marrocos atlântico, de onde é originário. Podemos vê-lo em pinhais e matos costeiros, e nas dunas. É absolutamente imprescindível não incomodar o camaleão, que por vezes se vê nos caminhos de acesso às praias. Bicho que, à semelhança dos banhistas de maior bom-senso, só se apresenta decentemente em público manhã cedo e ao pôr-do-sol.

&gt;

mancil, to the sands of Manta Rota, just before Monte Gordo. The ria is separated from the sea by a series of barrier islands and receives fresh water via small tributaries. It has a wide range of birdlife, as well as being home to the seahorse, “charismatic fish” (whose preservation is a national priority): it’s the male hippocampus (like the Iberian midwife toad, see page 68) that carries the eggs in a sac until they hatch. It ambushes and feeds on invertebrates, including crustaceans. No less charismatic is *Chamaeleo chamaeleon*, which also inhabits Ria Formosa. A relatively recent resident, about 100 years ago it was brought to the Algarve by fishermen and workers that visited southern Spain and Atlantic Morocco, where the creature originated. We can find it in pine forests, coastal scrubland and dunes. Sometimes it’s seen on paths to beaches and should never be disturbed. Like sensible bathers, it only appears in public in the early morning and at sunset.

**BAGAGEM  
PARA  
PORTUGAL  
SELVAGEM /  
WILD  
PORTUGAL  
SUITCASE**

**W** Penas e plumas,  
pássaros e pedras.  
A beleza do contraste,  
selvagem suavidade.  
**W** Feathers and plumes,  
birds and stones.  
The beauty of contrast,  
wild softness.

fotografia / photography

**INÊS GONÇALVES**

assistida por / assisted by

**FREDERICA**

realização / direction

**PAULO GOMES**

maquilhagem / make-up

**ANTÓNIA ROSA**

assistida por / assisted by

**FREDERICO SIMÃO**

cabelos / hair

**EDGAR VENÂNCIO**

modelo / model

**NELLI, WE ARE MODELS**



VESTIDO CAI-CAI COM SAIA DE PLUMAS /  
STRAPLESS DRESS WITH PLUME SKIRT,  
GUESS MARCIANO, €279



VESTIDO COM SAIA DE PLUMAS E PENAS  
E BUSTO EM TULE COM APlicaÇÃO DE  
FLORES, E CAPA EM PLUMAS E PENAS /  
DRESS WITH PLUME AND FEATHER SKIRT  
AND TULLE BUST WITH FLOWER DETAIL,  
AND PLUME AND FEATHER CAPE,  
AMBOS / BOTH JOÃO RÔLO, €750



BAGAGEM PARA PORTUGAL SELVAGEM  
WILD PORTUGAL SUITCASE

VESTIDO DE TAFFETA COM MANGAS  
DE ACETATO COM LAÇOS APLICADOS /  
SATIN TAFFETA DRESS WITH ACETATE  
SLEEVES WITH BOWS, DIogo MIRANDA, €745



VESTIDO PRETO, SEM COSTAS /  
BLACK BACKLESS DRESS,  
DIOGO MIRANDA, €638  
CHAPÉU COM PENAS /  
HAT WITH FEATHERS,  
LUIΣ STOFFEL, €250



BAGAGEM PARA PORTUGAL SELVAGEM  
WILD PORTUGAL SUITCASE



VESTIDO PRETO COM FLORES  
APLICADAS NO DECOTE /  
BLACK DRESS WITH FLOWER-ADORNED  
NECKLINE, OSCAR DE LA RENTA  
NA / AT STIVALI, €7577



VESTIDO DE RENDA DOURADA  
COM GOLA E OMBROS COM PLUMAS /  
GOLD LACE DRESS WITH COLLAR  
AND SHOULDERS WITH FEATHERS,  
JOAO ROLLO, €5250



BAGAGEM PARA F  
WILD PORTUGAL



VESTIDO EM GUIPURE ROSA VELHO  
COM ALCAS EM VELUDO PRETO /  
OLD ROSE GUIPURE DRESS  
WITH BLACK VELVET STRAPS,  
N21, NA / AT STIVALI, €1900

**DIOGO MIRANDA** // diogomiranda.net  
**GUESS MARCIANO** // guess.eu  
**JOÃO RÔLO** // joaorolo.pt  
**LUIS STOFFEL** // luisstoffel.weebly.com  
**STIVALI** // stivali.pt

**AGRADECIMENTOS /  
ACKNOWLEDGMENTS**

Um obrigado especial a João Fernandes e à Lusotrofeus pela cedência dos fantásticos pássaros em reprodução exata dos reais, e à Fundação Cultursintra pela cedência do espaço da Quinta da Ribafria.

Special thanks to João Fernandes and Lusotrofeus for the use of the fantastic, exact reproduction birds, and to Fundação Cultursintra for the use of Quinta da Ribafria.

cultursintra.pt

VESTIDO COM SAIA DE MICRO-FOLHOS  
EM TULE E CORPETE EM PLUMAS /  
DRESS WITH MICRO-FRILL SKIRT  
IN TULLE AND FEATHER BODICE,  
JOÃO RÔLO, €12750





NÉCESSAIRE  
PARA  
PORTUGAL  
SELVAGEM /  
WILD  
PORTUGAL  
NECESSAIRE

2

“Explore paisagens  
surpreendentes e dê  
de beber à pele durante  
o dia e a noite.

“Explore breath-taking  
landscapes and nourish  
skin day and night.

por / by HELENA BARRADAS

“A grandeza  
dum espírito está  
na pluralidade e plenitude  
da sua sensibilidade.”

“Greatness of a  
spirit is in the plurality  
and plenitude of  
its sensibility.”

Agustina Bessa-Luís, escritora / writer  
(1922, Vila Meã – 2019, Porto)



#### MOISTURE SURGE INTENSE CLINIQUE

“Fórmula gel-creme sem óleo, rica e hidratante. Rehidrata instantaneamente e mantém-se por 24 horas. Com aloé vera, o uso diário fortalece a barreira da pele e fá-la mais resistente às agressões externas. Sensação de conforto e frescura. Ideal nos dias quentes. Sem fragrância, não contém sulfatos, nem parabens. Oil-free, rich and moisturising gel-cream formula with aloe vera that instantly rehydrates for 24 hours. Daily use reinforces the skin's protective barrier, making it more resistant to external aggressions, as well as offering a sensation of comfort and freshness. Ideal on hot days. Fragrance-free, it contains no sulphates or parabens.

PVP/RRP €29 - 50 ml



#### AFTER SUN INTENSIVE RECOVERY EMULSION SHISEIDO

“Emulsão altamente nutritiva que reconstrói a beleza da pele. Formulada para as necessidades específicas após a exposição às radiações solares. Repõe a hidratação e promove o equilíbrio natural. Reestrutura a epiderme e proporciona uma agradável sensação de frescura e bem-estar, prolongando o bronzeado. É absorvida rapidamente. A highly nourishing, beauty-restorative emulsion formulated for the needs of skin after sun exposure. Replenishes vital moisture and promotes natural balance. Retextures skin and inspires a dewy fresh feeling. Improves and prolongs the look of a tan. Penetrates quickly.

PVP/RRP €42,50 - 300 ml



#### ÁGUA VÉTIVER CLAUSPORTO

“Criada por Lyn Harris, traduz a paixão da perfumista pelo Alentejo. Um momento raro e inspirador, as nuvens deslizando no céu e uma brisa marítima distante que perfuma o ar e suaviza a terra escaldante. Uma composição aromática onde se fazem sentir bergamota, lavanda e gálbano, combinados com vétiver e um toque de eucalipto e agulhas de pinheiro; na base, a densidade do cedro, musgo e âmbar.

“Created by Lyn Harris, it transmits the perfumer's passion for the Alentejo. A rare and inspiring moment, as the clouds go by in the sky, while a distant maritime breeze perfumes the air and soothes the scorching land. An aromatic composition of bergamot, lavender, galbanum combined with vetiver and a hint of eucalyptus and pine needles; a base of dense cedar, moss and amber.

PVP/RRP €85 - 125 ml



### SMOOTHING BALM MEN BIOETHERM

₩ Bálsmo suavizante que acalma e cicatriz a pele, proporcionando mais resistência e conforto, evitando as irritações provocadas pelo barbear. Enriquecido com óleo de palma e agentes hidratantes, deixa sobre a pele um filme leve que a protege. Com D-Pantenol, extrato de camomila, alantoína e ácido hialurônico. Uso diário.

₩ This smoothing balm soothes and heals skin, offering greater resistance and comfort, while avoiding the irritation caused by shaving. Enriched with palm oil and moisturising agents, it leaves a light protective film on skin. Contains D-Panthenol, chamomile extract, allantoin and hyaluronic acid. Use daily.

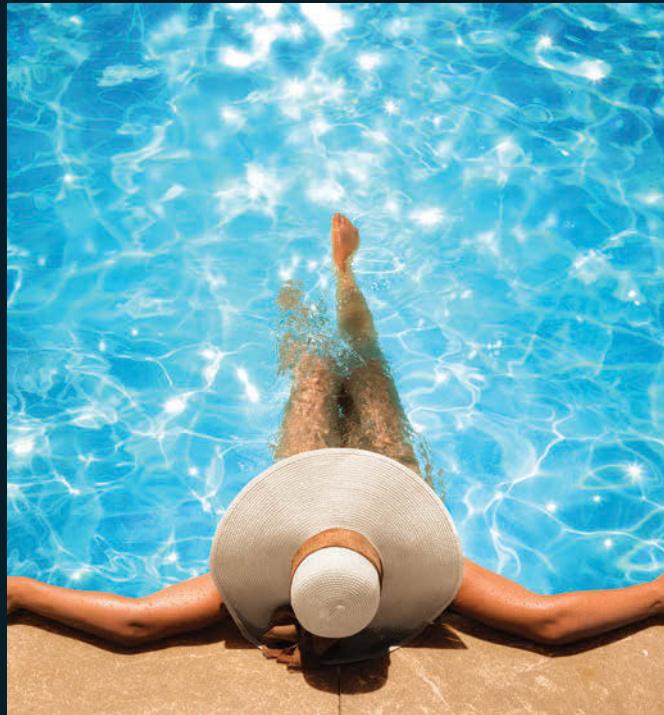
PVP/RRP €45 - 100 ml

### THE GOLDEN SECRET ANTONIO BANDERAS

₩ Um perfume masculino e poderoso. Com notas de cabeça onde a hortelã e a maçã se realçam e um coração apimentado, aliado a especiarias como noz moscada e cominhos. Uma base intensa e sensual, com notas de almíscar, cedro e couro. Para um homem sedutor, natural e irresistível.

₩ A masculine and powerful fragrance with top notes of mint and apple, a "spicy" heart combining nutmeg and cumin and an intense and sensual base with notes of musk, cedar and leather. For a seductive, natural and irresistible man.

PVP/RRP €19 - 100 ml



## A MAGNÍFICA VITAMINA D / MAGNIFICENT VITAMIN D

₩ A deficiência de vitamina D aumenta em todo o mundo. Quais serão as causas? Vejamos as mais importantes: a redução da exposição solar, o uso crescente de protetores com filtros UV, a obesidade, que altera o metabolismo e a biodisponibilidade da vitamina D, o envelhecimento da população e mudanças do padrão alimentar.

A vitamina D não é de facto uma vitamina, mas designa-se como tal. É na realidade uma hormona esteroide que regula uma série de sistemas no corpo. Vitaminas são substâncias reguladoras do metabolismo e que não podem ser produzidas pelo organismo.

A vitamina D pode ser produzida na nossa pele por ação dos raios solares e portanto não é tecnicamente uma vitamina.

O défice de vitamina D pode trazer uma série de complicações para o corpo e para a mente. Os sintomas podem ser constipações e gripes frequentes, fadiga e cansaço, dores nos ossos e articulações, depressão, feridas que demoram a cicatrizar, queda de cabelo, dores musculares.

A boa notícia é que na maior parte dos casos esse défice pode ser combatido de uma forma simples e eficaz: exponha-se ao sol sem proteção! Sim, e durante 15 minutos deixe que as radiações UV atuem sobre a pele e ativem os mecanismos necessários à produção da vitamina. Só depois aplique o protetor com SPF. E mude também os seus hábitos, reveja o regime alimentar e recupere as defesas, permitindo que a pele desprotegida aproveite o maravilhoso sol de Portugal, os raios benéficos dessa estrela tão difamada que comanda a nossa vida.

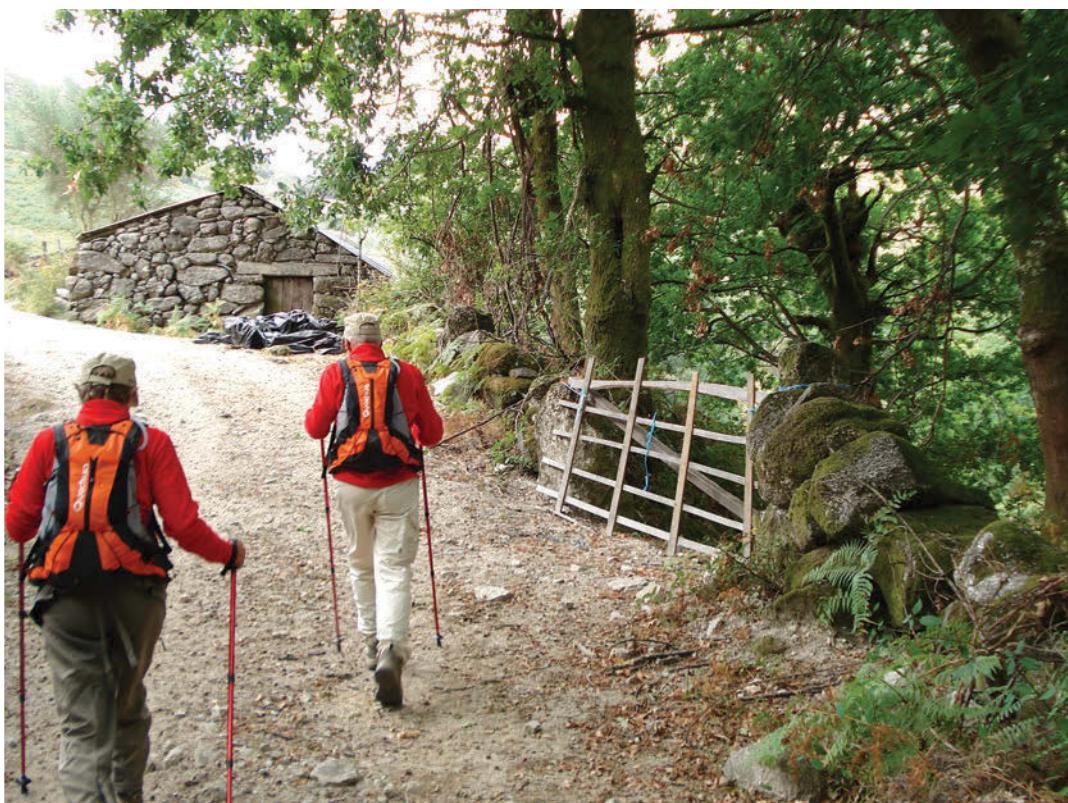
₩ Vitamin D deficiency is increasing worldwide. What are the causes? Let's look at the most important: lack of sun exposure, greater use of UV filter protectors, obesity, which alters metabolism and the bioavailability of vitamin D, the aging population and changes in diet. Actually, vitamin D isn't really a vitamin, per se. It's actually a steroid hormone that regulates various bodily systems. Vitamins regulate the metabolism and can't be produced by the body. Vitamin D can be produced on our skin by the sun's rays and, as such, is not technically a vitamin. Vitamin D deficiency can cause a number of problems for both body and mind. Symptoms include frequent colds and flu, fatigue, bone and joint pain, depression, slow healing, hair loss, muscle pain. The good news is that, in most cases, you can combat this deficiency by simply exposing yourself to the sun without protection! Let the UV radiation act on your skin for 15 minutes and activate the mechanisms necessary to produce the vitamin. Only then should you apply the SPF protector. You can also change your habits, reshape your diet and bolster your defences by allowing your "unprotected" skin to enjoy Portugal's wonderful sunshine.

02

HOTÉIS EM PORTUGAL /  
HOTELS IN PORTUGAL

ESPAÇOS  
INESQUECÍVEIS PARA  
EXPLORAR E RELAXAR  
NO PAÍS PURO.  
UNFORGETTABLE  
PLACES TO EXPLORE  
AND RELAX IN A  
PURE COUNTRY.





## NORTE / NORTH QUINTA DA LAMOSA, GERÊS

Lugar da Zebra, Gondoriz, Arcos de Valdevez [www.quintalamosa.com](http://quintalamosa.com) A partir de / From €150 (2 noites / nights)

Perfeitamente enquadrado na arquitetura patrimonial e paisagística do Gerês, este agroturismo ecológico fica perto de Arcos de Valdevez e à porta do parque nacional, disponibilizando quatro casas edificadas a partir de construções rústicas. A Casa da Corte, de linhas mais modernas, a Casa da Árvore, em madeira, e duas Casas do Espigueiro, que aproveitam as estruturas tradicionalmente usadas na região para armazenar os cereais. Bem equipadas, além de dois quartos, as casas dispõem de sala de estar e de cozinha. A paisagem verde e a proximidade do rio Vez convidam à prática de atividades ao ar livre, como caminhadas na natureza, pesca, caiaque, cicloturismo ou equitação.

Perfectly camouflaged against the background of the Gerês landscape and architecture, this ecological agro-tourism facility is near Arcos de Valdevez and the national park, offering four rustic houses. The modern Casa da Corte, the wooden Casa da Árvore, and two Casas do Espigueiro that use the structures traditionally used in the region to store cereals. Well equipped, in addition to two bedrooms, the houses have a living room and kitchen. The verdant landscape and proximity to the River Vez invites outdoor activities, such as hiking, fishing, kayaking, cycling and horse riding.

## CENTRO / CENTER

**BUKUBAKI ECO SURF RESORT,  
PENICHE**Rua do Juncal 6, Casais de Mestre Mendo [www.bukubaki.com](http://bukubaki.com) €62 - €175

Se pratica surf, yoga, ciclismo, skate, caminhada ou meditação, melhor ainda, porque aqui a palavra-chave é glamping; isto é, campismo em bom: tendas glamorosas e casas na árvore. É por isso o lugar ideal para românticos, amantes da natureza e aventureiros, que é o mesmo que dizer crianças. E em modo ecológico ainda sabe melhor. As casinhas de madeira recebem até seis pessoas, e as tendas em algodão impermeabilizado erguidas sobre uma plataforma de madeira, recebem até quatro. Lá dentro, é conforto, simplicidade e bom gosto. O restaurante combina o mar com a agricultura orgânica local em sabores mediterrânicos e regionais e claro que há opções vegetarianas. O lema é: "Quando um homem se afasta da natureza o seu coração endurece."

If you surf, do yoga, cycle, skateboard, hike or meditate, it's even better, because the key word here is glamping: camping in glamorous tents and tree houses. It's the ideal place for romantics, nature lovers and adventurers, i.e., perfect for kids. The wooden houses can accommodate up to six people, while the waterproof cotton tents on wooden decks, can take up to four. Inside, it's all about comfort, simplicity and good taste. Unsurprisingly, the restaurant combines what the sea provides with local organic farming to serve Mediterranean and regional dishes, as well as vegetarian options. Its motto is: "When a man moves away from nature his heart hardens."



# LISBON'S ROOFTOP VIEW YOU WILL NEVER FORGET



A MEMBER OF  
**DESIGN HOTELS™**

★★★★★

**MEMMO PRÍNCIPE REAL · LISBOA · PORTUGAL**

Jante e experimente os nossos cocktails de assinatura num dos Rooftops mais espetaculares da cidade. Se preferir um bairro mais tradicional, não perca o nosso premiado Rooftop no memmo Alfama Hotel.

Enjoy dinner and try our signature cocktails at one of the most spectacular Rooftops in the city. If you prefer a more historic neighbourhood don't miss our awarded Rooftop at memmo Alfama Hotel.

[www.memmohotels.com](http://www.memmohotels.com)

**MEMMO PRÍNCIPE REAL**

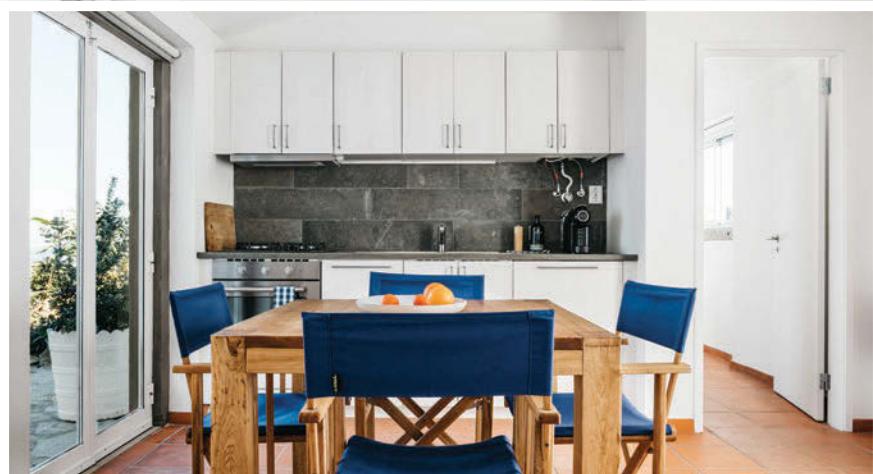
Rua D. Pedro V, 56 J · 1250-094 Lisboa · Portugal · Phone: +351 219 016 800

**memmo** 

UNFORGETTABLE HOTELS

**MEMMO ALFAMA**

Travessa das Merceiras, 27 · 1100-348 Lisboa · Portugal · Phone: +351 210 495 660





CHARM & TRADITION



**LISBOA / LISBON  
CASA DAS ARRIBAS, SINTRA**

Rua Dr. António Brandão de Vasconcelos, 35, Azenhas do Mar [outpost.pt](#) From €110

Localizada sobre as falésias próximas da vila de Azenhas do Mar, com vistas que se estendem do Cabo de Roca até as praias de Ericeira, os apartamentos unem as comodidades de um hotel de luxo com o espaço e privacidade de uma casa de veraneio. Cada apartamento tem uma personalidade única, com dimensões e características próprias. Distribuídos pela propriedade, todos estão cercados por um grande jardim com acesso à piscina e court de ténis e, claro, vista para o oceano. Neste recanto remoto à beira-mar, a Casa fica a uma curta caminhada das Azenhas do Mar e de uma praia secreta e também a menos de 45 minutos de Lisboa, Sintra, Cascais e de muitas praias.

Located on the cliffs near the town of Azenhas do Mar, with views stretching from Cabo de Roca to the beaches of Ericeira, the apartments combine the comfort of a luxury hotel with the space and privacy of a holiday home. Each apartment has a unique personality, differing in terms of size and characteristics. Dotted around the property, they're all surrounded by a large garden that offers access to the pool, tennis court - and a view of the ocean. A seaside refuge just a short walk from the town and a secret beach, also fewer than 45 minutes from Lisbon and the airport, Sintra, Cascais and countless beaches.

  
**LISBON HERITAGE**  
— HOTELS —

AS JANELAS VERDES  
HERITAGE AVENIDA LIBERDADE  
HOTEL BRITANIA  
HOTEL LISBOA PLAZA  
SOLAR DO CASTELO

HERITAGE.PT PROMOCODE : TAPSTAY



## ALENTEJO QUINTA DO BARRIEIRO, MARVÃO

[quintadobarrieiro.pt](http://quintadobarrieiro.pt) | A partir de / From €85

Maria Leal da Costa e José Manuel Coelho transformaram a Quinta do Barrieiro num exclusivo para quem procura tranquilidade, num ambiente descontraído, envolto em verde e criatividade. No centro do Parque Natural da Serra de São Mamede, a 750 metros de altitude, no triângulo patrimonial Marvão/Castelo de Vide/Portalegre, é um segredo bem guardado. A quinta é composta por sete belíssimas casas (uma suíte-loft, um T3, dois T1-suíte e três T0). Há piscina descoberta, jardim, pinhal, sobreiros, aves, lago natural, terraços, um parque de esculturas e ainda um ateliê, uma galeria de arte e uma biblioteca. Irresistível.

Maria Leal da Costa and José Manuel Coelho have transformed Quinta do Barrieiro into an exclusive spot for those looking for tranquillity in a relaxed atmosphere, shrouded in nature and creativity. In the heart of the Serra de São Mamede Nature Park, 750 metres up, in the Marvão-Castelo de Vide-Portalegre triangle, it's a well-kept secret. The farm boasts seven lovely houses (a loft-suite, one 3-bedroom, two 1-bedroom suite and three studios). There is an outdoor swimming pool, a garden, a pine forest, cork oaks, birds, a lake, terraces and a sculpture park, as well as a workshop, an art gallery and a library. Irresistible.



# ALTIS AVENIDA HOTEL

Elegance and charm with the best view of Lisbon.



With a unique location in the heart of the city, the architecture and decor of the Altis Avenida Hotel are inspired in the 40's, in a very warming retro chic spirit, present in its 118 rooms and suites. Rossio Gastrobar, on the top floor is the new spot that is conquering Lisbon, with a surprising menu and the magnificent view over Lisbon and the Tagus river.



**ALTIS AVENIDA**

HOTEL

★★★★★

Rua 1º Dezembro, 120  
1200-360 Lisboa  
Tel.: +351 210 440 000  
E. [reservationsavenida@altishotels.com](mailto:reservationsavenida@altishotels.com)  
[www.altishotels.com](http://www.altishotels.com)

ALTISHOTELS





## COSTA VICENTINA MONTE DA TEIMA, SÃO TEOTÓNIO

Vale Juncal, São Teotónio   
A partir de / From €120

**W**Há 15 anos era um monte abandonado e coberto de mato e foi por pura teimosia que os atuais proprietários o adquiriram, antecipando o grande potencial do lugar para fazer os hóspedes felizes. Situado na costa alentejana, a poucos minutos de várias das famosas praias da região (Zambujeira do Mar, Amoreira, Amália), pelo monte passa também um dos trilhos que compõem a muito percorrida Rota Vicentina. Inicialmente eram apenas dois os quartos, mas o projeto foi crescendo e hoje conta com sete quartos e duas suítes, independentes e de áreas generosas. Com design personalizado e um grande terraço privado, com sofás, espreguiçadeiras, mesa e cadeiras, no interior dos quartos e suítes destaca-se sobretudo o conforto e o toque de originalidade dado por peças decorativas de inspiração africana ou provenientes da América Latina. Os pormenores, como flores frescas pela manhã, ou bolinhos com chá à noite, fazem com que os hóspedes se sintam mimados e bem acolhidos. As áreas comuns são ocupadas pela sala de estar e de jantar com terraço onde pode ser servido o pequeno-almoço ou outras refeições. No exterior, encontramos a piscina com espreguiçadeiras e um deck que avança sobre o lago com uma lareira exterior e lounge. A utilização de materiais naturais – como a madeira e a pedra – permitem uma melhor integração paisagística, em que se evidencia a componente rural, mas com um elevado grau de sofisticação.

**W**Fifteen years ago, it was an abandoned and overgrown hilltop farm and it was only because of pure stubbornness that the current owners bought it, foreseeing the place's great potential to make guests happy. Located on the Alentejo coast, just a few minutes from various well-known beaches (Zambujeira do Mar, Amoreira, Amália), it boasts one of the trails that make up the popular Rota Vicentina. Initially, there were only two rooms, but the project has expanded to include seven bedrooms and two independent and spacious suites. Offering personalised design and a large private terrace with sofas, sun loungers, table and chairs, the interiors are comfortable and original with African or Latin American-inspired decorative pieces. Other attention to details, such as fresh flowers in the morning or small cakes with evening tea, make guests feel pampered and welcome. The common areas include the living room and dining room with terrace, where breakfast or other meals can be served. There's a pool with sun loungers and a deck that extends over the lake with an outdoor fireplace and lounge. The use of natural materials – like wood and stone – allow it to blend in with the landscape, offering rural sophistication.

**TIVOLI**  
AVENIDA LIBERDADE  
LISBOA  
HOTEL



## MEMORABLE MOMENTS IN THE HEART OF LISBON

### MOMENTOS MEMORÁVEIS NO CORAÇÃO DE LISBOA

Tivoli Avenida Liberdade is everything a city hotel should be: perfectly located in Lisbon's city centre, full of local character and with the best offer. Two acclaimed restaurants - Seen by Olivier and Cervejaria Liberdade - and unique leisure activities, with its Anantara Spa and outdoor swimming pool located in a tropical garden.

O Tivoli Avenida Liberdade representa tudo o que um hotel no centro da cidade deve ser: perfeitamente localizado no centro de Lisboa, repleto de charme local e com a melhor oferta. Dois restaurantes de referência – Seen by Olivier e Cervejaria Liberdade - e um refúgio de tranquilidade no Anantara Spa e piscina exterior inserida num jardim tropical.

**Tivoli Avenida Liberdade**

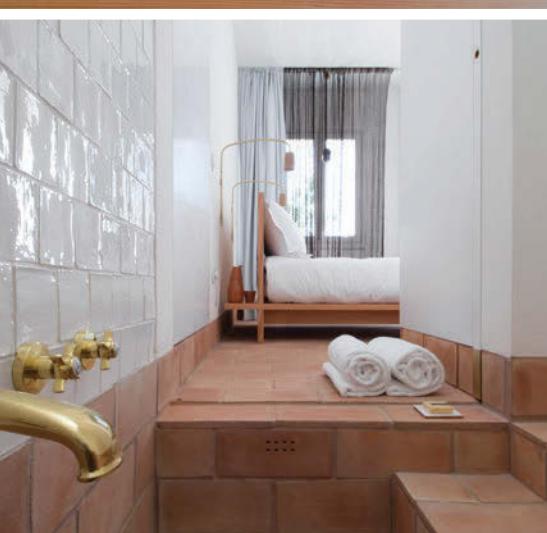
Av. da Liberdade, 185 1269-050 Lisbon, Portugal

E. avenida.liberdadel@tivolihotels.com

[tivolihotels.com](http://tivolihotels.com)

L  
H

THE LEADING HOTELS  
OF THE WORLD®



## ALGARVE CASA MODESTA, OLHÃO

Quatrim do Sul [casamodesta.pt](http://casamodesta.pt) €80 – €180

Entre Olhão e a Fuseta, esta é uma casa de família numa terra pouco conhecida, virada para o mar, no coração do Parque Natural da Ria Formosa (eleito uma das sete maravilhas de Portugal). Neste espaço de turismo rural, onde o tempo corre ao ritmo das marés e acontecem espantosos pequenos milagres da natureza, reinterpretam-se as memórias inscritas nas paredes e a herança da construção tradicional do Algarve com uma lógica contemporânea. O resultado descobre-se nos nove quartos com patios privativos e nas três salas comuns. A horta biológica, o jardim e o solário completam o ramalhete. Entre outras experiências, apanhe amêijoas, amasse pão, siga à boleia de barcos tradicionais, faça observação de aves e, à noite, na varanda, dedique-se às observações astronómicas.

Between Olhão and Fuseta, this is a family house in a virtually unknown place, overlooking the sea, in the heart of the Parque Nacional da Ria Formosa (voted one of Portugal's seven wonders). Here, at this rural tourism spot, where time comes and goes to the rhythm of the tides and small miracles of nature occur, the memories written on the walls and the legacy of traditional Algarve architecture are reinterpreted with a contemporary twist. The result can be seen in the nine rooms with private patios and the three common rooms. The organic kitchen garden, the garden and the solarium complete the package. Take a trip in a traditional boat, do a little birdwatching and, at night, do a little stargazing from your balcony.

# Viajar em família tem as suas vantagens

Travelling with family has its benefits

Pague as suas viagens em 3x

Pay for your trip in 3 installments



TAEG 16,1%

Acumule milhas ao viajar na TAP

Earn miles when you travel with TAP

Válido para viagens TAP, de valor igual ou superior a 300€, em 3x sem juros, caso pague os fracionamentos na totalidade.  
Option valid for TAP trips of 300€ or above, in three interest free installments, if all installments are paid in full.

Com o Cartão TAP FLY+, emitido pela Unicre, S.A., tem sempre 20 a 50 dias de crédito sem juros. Nas restantes situações, caso não pague a totalidade do saldo aplica-se: **TAEG 16,1%**. Exemplo para limite de crédito de 1500€; prazo de 12 meses; TAN 8,82%. Válido para adesões desde 1 de Janeiro de 2016. Para mais informações contacte a Unicre S.A.

With TAP Fly+ card, issued by Unicre S.A., you will always have 20 to 50 days credit free float period. If you do not pay the total balance applies Example for credit limit €1.500; 12 months period; TAN 8,82%. Valid to new enrollments since 1 January 2016. For more information please contact Unicre, S.A.



## ISABEL FERNANDES MOÇAMBIQUE / MOZAMBIQUE

Depois de uma rica experiência em cruzeiros, a diretora do Montebelo Gorongosa Lodge & Safari no Parque da Gorongosa tornou-se uma apaixonada pela natureza.

Through enriching experiences on cruise ships, the director of the Montebelo Gorongosa Lodge & Safari at the Gorongosa Park fell in love with the great outdoors.

por / by MANUEL SIMÕES

**C**onhecer novas culturas e registar cada lugar com o olhar é o que o move esta luso-moçambicana de Maputo crescida em Bragança, na região de Trás-os-Montes, no nordeste de Portugal. Escolheu fazer essa demanda através do trabalho. Navegou pelos mares Mediterrâneo e Adriático, pelo Atlântico e as Caraíbas, e, durante três anos, encheu a bagagem de mundo. O gosto de viajar e aprender sobre as tradições de tantos lugares, construindo assim uma carreira profissional, só é possível, diz ela, atravessando oceanos. “Nos cruzeiros, os dias da semana passam a ser os nomes dos portos de paragem”, explica Isabel sobre este rodopio cuja rota é desenhada pelo sol e onde é sempre verão. Estreou-se no sul de França, a bordo do *Viking Burgundy*, atracado no rio Rhône, como empregada de mesa do bar e restaurante do navio com capacidade para cem passageiros. Outra das aventuras aconteceu no cruzeiro da mesma companhia, o *Pacífico*, conhecido pelo cenário da comédia dramática de televisão norte-americana dos anos 80 *The Love Boat*. “A música do embarque e do desembarque era sempre a da série” e os sorrisos inevitáveis da tripulação andavam de braço dado com os itinerários tropicais pelo Brasil e pelas Caraíbas. Enquanto o mais conhecido por *Barco do Amor* rasgava o oceano, conheceu o atual companheiro, Yannick Martinet, que trabalhava na mesma companhia, viveu “muitos momentos divertidos” e criou “grandes amizades”. “Foi um cruzeiro muito especial para muita gente, sem dúvida”, completa.

Seguiu-se uma paragem de sete anos em Madrid, onde decidiu voltar a ser trabalhadora-estudante. Ingressou em agências de viagens e em operadoras turísticas e licenciou-se em turismo, curso que terminou em Portugal. “Lembro-me deste tempo em que viajava de Madrid a Lisboa para fazer exames e demorava mais tempo a chegar do aeroporto à universidade do que de uma cidade à outra, e vice-versa”, graceja. Porém, o sonho de voltar a Moçambique continuou no horizonte. Numas férias do casal, em 2012, aproveitaram para investigar oportunidades profissionais, tendo sempre em mente a gestão de pequenos hotéis. Hoje, sobre quem os visita, Isabel afiança que “chegam como clientes e saem como amigos”.

#### REGRESSAR AO PONTO DE PARTIDA

Até chegarem ao Parque Nacional da Gorongosa, passaram por outras pousadas em África. O périplo africano começou no norte de Moçambique, em Nuarro, “um paraíso para o mergulho, nas águas quentes do Índico, com magníficas praias”. À frente do Nuarro Eco-Lodge, cujo “funcionamento nesta área remota alimenta as populações em redor”, Isabel e Yannick estavam em perfeita harmonia com a natureza.

#### UM ESTILO DE VIDA / A LIFE STYLE

■■■ O Museu de História Natural, onde está a única coleção no mundo de fetos de elefante, a modernista Igreja de Santo António da Polana, a Casa de Ferro, o Mercado Municipal e o Parque dos Continuadores, onde se encontra todo o tipo de artesanato, são lugares imperdíveis em Maputo. Mas no país que guarda outros tantos tesouros, Isabel também aconselha conhecer a natureza presente no Parque Nacional da Gorongosa e a história da Ilha de Moçambique.

[fb.com/mhnrm1913](http://fb.com/mhnrm1913) [gorongosa.org](http://gorongosa.org)

**G**etting to know new cultures and seeing new places is what motivates this Portuguese-Mozambican, born in Maputo, but growing up in Bragança, in the Trás-os-Montes region in the northeast of Portugal. Throughout her life she aspired to achieve this through her work. For three years she sailed the Mediterranean, Adriatic, and Caribbean seas and the Atlantic Ocean, getting to know the world. The taste for travelling and learning about traditions in so many places, and building a professional career, is only possible, she says, by crossing oceans. “On cruises, days of the week become the names of the ports we stop at”, Isabel explains about this whirlwind, whose route is drawn based on the sun and where it’s always summer. She started off in the South of France, on board the *Viking Burgundy*, a ship with one hundred passenger capacity, moored on the Rhône, as a waitress and barmaid. Another adventure happened on a boat from the same company, the *Pacific*, known for being the set of the American ‘80s television series *The Love Boat*. “The music playing while embarking and disembarking was always the music from the show” and the inevitable smiles of the crew members went hand in hand with the tropical destinations through Brazil and the Caribbean. It was while she was on board *The Love Boat* sailing across the ocean, that she met her current partner Yannick Martinet, who worked for the same company. She experienced “a lot of fun moments” and made “great friendships”. “It was, without a doubt, a very special cruise for many people”.

What followed was a seven year stop in Madrid, where she decided to go back to being a working student. She worked in travel agencies and for tourist operators and got her degree in tourism in Portugal. “I remember the times I used to travel from Madrid to Lisbon to sit my exams. I used to take longer to get from the airport to the university than it took to get from one city to the other and vice-versa” she recounts. However, the dream to return to Mozambique remained on the horizon. In one of the couple’s holidays in 2012, they took the time to look into small business opportunities in small hotel management. Today she talks about her guests: “They arrive as clients and leave as friends”.

#### GOING BACK TO THE BEGINNING

Before arriving at the Gorongosa National Park, they managed other lodgings in Africa. The journey across this continent began in northern Mozambique, in Nuarro “a paradise for diving in the warm waters of the Indian Ocean, with magnificent beaches”. In charge of the Nuarro Eco-Lodge whose “existence in this region means the neighbouring populations can survive”, Isabel and Yannick were in perfect harmony with nature.

Their growing experience in this area and their thirst for knowledge took them to a second phase. They chose Botswana for being



António Gomito

■■■ The Museum of Natural History, where you can find the only collection in the world of Elephant foetuses, the modernist church of St. Anthony of Polana, The Iron House, the Municipal Market, the Continuadores Park, where you can find all manner of handicrafts, are all must-see places in Maputo. But in a country that is home to so many hidden gems, Isabel also recommends getting to know the outdoors in the Gorongosa National Park and history of the Island of Mozambique.

Na este remoto **lodge** moçambicano a maior parte dos hóspedes são cientistas, trabalhadores do Parque da Gorongosa e turistas. “Gosto muito de viver em lugares isolados. No meio da natureza, o silêncio é um luxo.”

In this remote Mozambican lodge most of the guests are colleagues, scientists, workers in Gorongosa National Park and tourists. “I love living in secluded areas. Surrounded by natural beauty, the silence is a luxury.”

A aquisição de experiência na área e a vontade de conhecer mais e mais levaram-nos a uma segunda etapa. Escolheram o Botswana, por ser “um país organizado no turismo de safáris e o destino número um no continente”. Nos sete meses que lá estiveram dirigiram uma casa de cinco estrelas, entre a beleza das paisagens e a vida selvagem. Aliás, o que Isabel mais guarda dessa altura é o “conseguir estar perto dos animais e observá-los no seu habitat sem sentir perigo algum.”

Há um ano, a dupla aceitou um desafio para se instalar no coração de Moçambique (“Quase por toda a África procuram mais casais para gerir unidades hoteleiras por estarem em zonas remotas”). E estão felizes por comandar um **lodge** onde a maior parte dos hóspedes são colaboradores, cientistas, trabalhadores do Parque da Gorongosa e turistas. “Gosto muito de viver em lugares isolados, como aconteceu em Nuarro, e agora aqui, no meio da natureza, o silêncio é um luxo para mim”, destaca a diretora do Montebelo Gorongosa Lodge & Safari, que considera que é “bastante gratificante nesta profissão o contacto com pessoas de todo o mundo e o que cada um transmite”. Aliás, garante que, por onde passa, faz amizades. Mantém-nas através das novas tecnologias, assim como a ligação com a sua família em Bragança, onde volta uma vez por ano, por norma, a partir de dezembro, quando a pousada e o parque fecham devido à temporada das chuvas. Durante um mês e meio podem escapar e riscar outros destinos da lista. No início do ano chegaram do Chile e Peru, onde ficaram encantados com a “gente hospitalaria e toda a sua cultura”. Mas recentemente escolheram conhecer um pouco mais do Botswana e visitar as cataratas de Victoria. “Quando dormimos ao relento, no Parque Nacional Makgadikgadi Pans, vimos o céu sem um espaço para mais uma estrela!”. ■

Por agora, Isabel e Yannick, que planeiam terminar o ano e iniciar o próximo na Austrália e na Nova Zelândia, acreditam nas potencialidades de Moçambique. O povo simpático, a diversidade da natureza e a beleza natural das paisagens e das praias são irresistíveis. Mas uma coisa é certa, quando tiverem que escolher o próximo destino: “tem de ser de clima quente e gostaria que tivesse mar”. ■

an organised country when it came to tourism and safaris and the number one destination on the continent. “In the seven months they were there, they ran a five-star establishment amongst the beautiful landscapes and the wildlife. In fact, what Isabel most cherishes from these times is the “ability to be near the animals, observing them in their natural habitat without ever feeling in danger.”

One year ago, the couple accepted a challenge to settle down in the heart of Mozambique (“Most of Africa is searching for couples to run hotels in remote areas.”) And they’re happy to run a lodge where most of the guests are colleagues, scientists, workers in Gorongosa National Park and tourists. “I love living in secluded areas like where we were in Nuarro, and now here, surrounded by natural beauty, the silence is a luxury for me.” Isabel considers that “in this profession, the contact with people from all over the world and what each of them has to offer is extremely gratifying”. She guarantees that everywhere she goes, she makes friends. She keeps in contact with all of them through new technology, as well as keeping in touch with her family in Bragança, where she returns to once a year, normally in December, when the lodge and park close due to the rain season. For a month and a half they can escape and cross other destinations off their list. At the beginning of the year they returned from Chile and Peru, enamoured by “the hospitable people and all their culture”. But recently they decided to get to know more of Botswana and visit the Victoria Falls. “When we slept in the outdoors, in the Makgadikgadi Pan National Park, we saw a sky so completely covered with stars, it seemed there wasn’t even room for just one more!”

For now Isabel and Yannick, who plan to welcome the new year in Australia and New Zealand, believe in the potential that Mozambique has to offer. The friendly people and the natural diversity and beauty of the landscapes and beaches are irresistible. But one thing is for sure, when they come to choose the next destination “it has to be warm and ideally close to the sea”. ■

[montebelohotels.com](http://montebelohotels.com)



## SABORES E NOITE EM MAPUTO / CUISINE AND NIGHTLIFE IN MAPUTO

Na capital moçambicana pode provar-se o típico frango à Piri-Piri no emblemático restaurante Piri-Piri. Na ementa há ainda lugar para a pizzaria Mundo's, para a esplanada do Jardim Dona Berta, conhecida pelos seus petiscos, e para o Greco, que oferece vistas sobre a cidade. À noite, o lounge bar 1908 oferece um serão requintado.

[mundosmaputo.com](http://mundosmaputo.com) [fb.com/barlounge1908](http://fb.com/barlounge1908)

In the Mozambican capital you can taste piri-piri style chicken in the emblematic Piri-Piri restaurant. On the menu there's still a place for Mundo's pizzeria, the patio of Dona Berta's garden, famous for their aperitifs, and for Greco that offers stunning views of the city. At night the 1908 lounge bar offers an up-scale evening.



**TAP Lisboa / Lisbon -> Maputo** 4 vezes por semana / 4 times a week  
tempo de voo / flight time : 10h 25m  
diferença horária / time difference : +1h  
temperatura média em agosto / average temperature in August : 27°/18° C  
moeda / currency : metical  
TAP Miles&Go desde 80.000 milhas ida e volta / from 80.000 miles both ways



Sintonize / Tune in  
**AFRICA**  
Canal 11 / Channel 11  
Madan  
Salif Keita

ATÉ 30 DE SETEMBRO UNTIL SEPTEMBER 30<sup>TH</sup>

# HOOKED ON LIFE

## VINCENT MOCK

Uma homenagem aos últimos gigantes do oceano

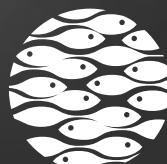
A tribute to the last marine megafauna



[oceanario.pt](http://oceanario.pt)

ABERTO TODOS OS DIAS OPEN EVERYDAY

A 10 min do aeroporto de Lisboa 10 min away from the Lisbon airport



**Oceanário de Lisboa**



CANOA QUEBRADA  
RELAX | PRAIA E SOL | DESPORTO

Um Mundo de sensações aqui mesmo.





[www.descubraceara.com](http://www.descubraceara.com)

f /seturce

f /descubraceara



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria do Turismo*



Sylvain Leprovost

## MONTE-CARLO, MÓNACO / MONACO

por / by ANTHONY BERKLICH

**N**ão é preciso ser James Bond ou Grace Kelly para apreciar o melhor do famoso principado.

**N**o You don't have to be James Bond or Grace Kelly to appreciate the best of this famous principality.

uma pequena e ensolarada faixa de litoral entre França, Itália e uma panóplia de montanhas e colinas, situa-se um principado de que muitos já ouviram falar – o Mónaco. Ao longo dos anos, esta pequena partícula de terra gerou imagens de riqueza, glamour, figuras reais de grande beleza e epítome de local de férias onde o jet-set gosta de reunir-se. Porém, ainda há muito por descobrir – o Mónaco transforma-se a olhos vistos e convida-nos a redescobrir as qualidades que o tornam especial e em que vale a pena investir o nosso tempo. Para aqueles que querem provar aquilo que a costa mediterrânea tem de melhor, este é o momento para visitar o principado.

Desembarcar no aeroporto de Nice foi fácil. À medida que o avião descia e eu espreitava pela janela para ver o azul profundo que contrastava com um litoral pontilhado com hotéis de luxo e vilas, al-

**O**n a small, sunny stretch of coastline sandwiched between France, Italy and a cascade of mountains and hills, sits a principality that many have heard of – Monaco. Throughout the years this small speck of land has sparked images of wealth, glamour, royals with beautiful faces and the epitome of a vacation spot where the jet-set like to gather. But, a lot still remains uncovered here – evolving under our noses, and drawing us in to rediscover the offerings that make it special and worth spending time in. Now is the time to visit Monaco, for those who want a taste of the best of what's new on the Mediterranean coast.

Landing at Nice airport was easy. As the plane descended and I peered out the window to see the deep blue juxtaposed against the coastline dotted with luxury hotels and villas, villages and beaches – I knew I was somewhere special. One can easily drive from Nice to Monaco. It's all very James Bond – and I felt untouchable.

Monaco seems to have perpetual sun. The buildings and apart-

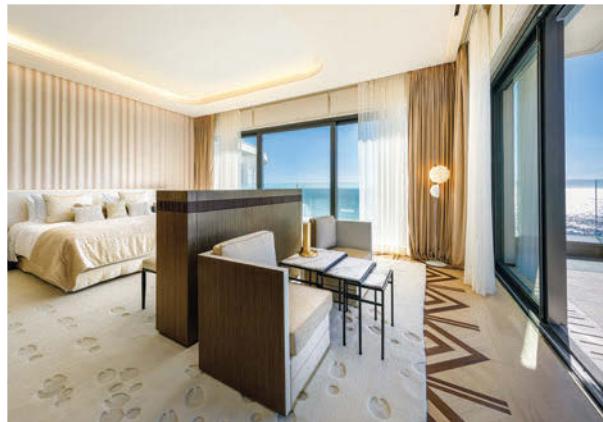


Monte-Carlo Bay Hotel



Hôtel de Paris

fotos / photos MONTE-CARLO Société des Bains de Mer



## ONDE FICAR / WHERE TO STAY

**W**o Monte-Carlo Bay Hotel é elegante, amplo e situa-se junto ao mar. Aqui, as piscinas têm fundos de areia e há inúmeras opções de refeições. A minha característica preferida deste hotel é uma plataforma projetada sobre a água azul e profunda, onde se pode dar um mergulho de manhã e voltar à cabana para o almoço. As suítes são magníficas. Algumas têm dois andares e as suas amplas janelas oferecem vista desimpedida para o Mediterrâneo. Para quem procura o glamour do velho mundo, o Hôtel de Paris, localizado na Place du Casino, é a melhor opção. Os quartos deslumbrantes têm vista para o mar e o hotel tem o melhor pequeno-almoço do Mónaco.

[montecarlosbm.com](http://montecarlosbm.com)

**W**The Monte-Carlo Bay Hotel resort-style hotel is elegant, large and sits right on the sea. The pools here feature sand bottoms and there are a slew of dining options. My favorite nuance of the property is a platform jutting out over the deep, azure water where you can take a dip first thing in the morning and return to your cabana for lunch. The suites are magnificent, some offering two floors with views over the Mediterranean through floor to ceiling windows. For those looking for old-world glamour, stay at the Hôtel de Paris - located right in the Place du Casino. The stunning rooms have sea views and the hotel has the best breakfast in Monaco.

BIO



## ANTHONY BERKLICH

**W**Fundador da Inspired Citizen, plataforma de viagens e experiências de luxo, é consultor de viagens em todo o mundo. As suas viagens incluem os mais secretos e remotos paraísos do mundo. Tem trabalhado com o Los Angeles Times, a Fox News e o Travel Channel. Como viajante ávido da TAP e amante de Portugal como destino, partilha agora os seus conhecimentos com a UP.

**W** Founder of luxury and experiential travel platform Inspired Citizen, travel consultant worldwide. His travels don't shy away from the obscure and the world's remote, hidden gems. He has been featured in publications such as the Los Angeles Times, Fox News and Travel Channel for his expertise. As an avid traveler on TAP and a lover of Portugal as a destination, he's now sharing his knowledge with UP.

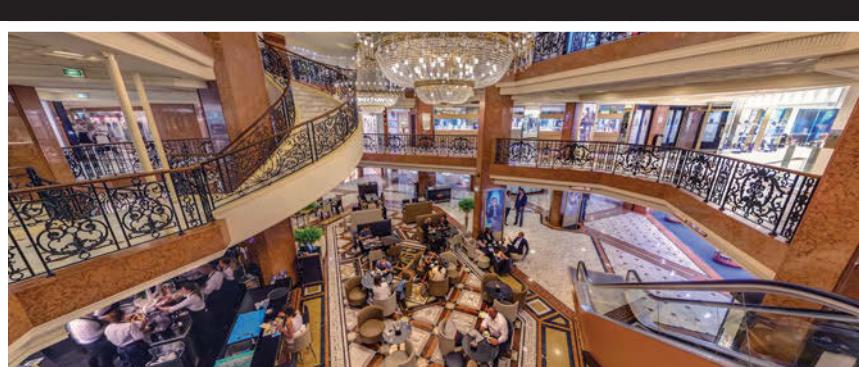
[inspiredcitizen.com](http://inspiredcitizen.com)

## COMPRAS / SHOPPING

**W**Se estiver com espírito para fazer compras, pode caminhar na zona abaixo da Place du Casino e visitar lojas como a Hermès, a Gucci e a Goyard. Os Pavilhões de Monte-Carlo, um complexo futurista com cúpulas geométricas brancas, albergam as boutiques de Saint Laurent, Chanel e Lanvin, entre outras. Na parte inferior do belo Hotel Metropole, encontra o centro comercial Metropole, com uma multiplicidade de opções locais e internacionais.

**W**If you're in the mood to shop you can walk below the Place du Casino to visit stores like Hermès, Gucci and Goyard. The Monte-Carlo Pavilions, a futuristic complex with white geometric domes offers boutiques by Saint Laurent, Chanel and Lanvin, amongst others. Under the beautiful Hotel Metropole, you will find the Metropole Shopping Center with floor after floor of local and international options.

[metropoleshoppingmontcarlo.com](http://metropoleshoppingmontcarlo.com)



**MONTE-CARLO,  
MÓNACO / MONACO**


Villa Sauber



Fórum Grimaldi / Grimaldi Forum



Museu Oceanográfico / Oceanographic Museum



Jardins de la Petit Afrique



Catedral de São Nicolau / St. Nicholas Cathedral

**ARTE & CIÊNCIA /  
ART & SCIENCE**

Se estiver farto de relaxar à beira da piscina ou se sentir cheio após um almoço na cidade, pode optar por absorver um pouco da cultura local. O palácio real é, naturalmente, um belo lugar para visitar e a Catedral de São Nicolau, onde está sepultada Grace Kelly, é outra boa opção. Mas gostaria de sugerir uma visita ao Museu Nacional Villa Sauber, onde se expõem artistas internacionais, ou ao Museu Oceanográfico, para saber mais sobre a ligação do Mónaco com o mar, ou ainda um passeio de carro pelas colinas para observar Roc Agel, retiro rural do príncipe Alberto e da princesa Charlene. O Fórum Grimaldi organiza frequentemente eventos, espetáculos e performances para usufruto dos visitantes e residentes. Já acolheu muitos, desde Lady Gaga a ballets internacionais.

If you tire of lying by the pool or feel a little full from your meals around town, visitors can soak-in some of the local culture. Of course, the royal palace is a beautiful place to see and St. Nicholas Cathedral, where Grace Kelly is buried, is a draw. But, I would suggest taking-in art by international artists at Villa Sauber-Musée National, learning about Monaco's connection with the sea at the Oceanographic Museum or taking a drive in the hills to peer at Roc Agel, the country home and farm of Prince Albert and Princess Charlene. The Grimaldi Forum is constantly hosting events, shows and performances for visitors and locals to enjoy. It has seen everyone from Lady Gaga to international ballets.

[hmmmc.mc](http://hmmmc.mc) [oceano.mc](http://oceano.mc) [grimaldiforum.com](http://grimaldiforum.com)

deias e praias – percebia que estava num lugar especial. Facilmente se pode conduzir de Nice para o Mónaco. É tudo muito James Bond – e eu senti-me intocável.

O Mónaco parece ter um sol perpétuo. Os edifícios e complexos de apartamentos, hotéis e clubes náuticos são brilhantes e cintilantes, refletindo a sensação de relaxamento que muitos sentem quando chegam. O principado fervilha durante todo o verão, mas a meia estação é a minha favorita para visitas. Maio e setembro são aqui meses de pura felicidade. Acordar de manhã e caminhar ao longo da costa enquanto se imergir na paz e na beleza do lugar é uma experiência quase sagrada. Em cada canto se encontra um jardim ou um parque bem cuidado, um lugar para parar e olhar o mar. O meu preferido são os Jardins de la Petit Afrique, perto do casino. O ar cheia-se de fragrâncias florais e os habitantes, os monegascos, parecem calmos e descontraídos – seja em que momento for.

O principado cuida bem daqueles que compreendem o luxo, mas

ment complexes, hotels and yacht clubs glisten and sparkle – reflecting an air of effortless luxury that many feel when arriving here. The principality is buzzing throughout the summer, but the shoulder season is my favorite time to visit. May and September are pure bliss here. Waking-up in the morning and walking along the shoreline while soaking in the peace and beauty is almost a holy experience. Around every little corner sits a manicured garden or park, a place to stop and look at the sea. My favorite is the Jardins de la Petit Afrique, near the casino. Fragrant flowers scent the air and the locals, known as Monegasque people, seem to be calm and relaxed – at all times.

The principality caters to those who understand luxury, but it has something for everyone. There is something in the air here – and it's infectious. Many come for the day and choose to stay elsewhere, somewhere on France's Côte d'Azur. But, you're missing it if you don't stay a while. This isn't a tourist trap or a destination

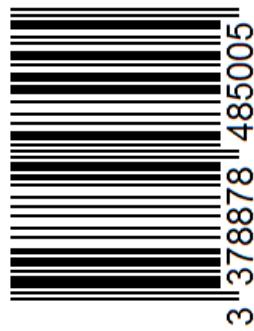
# Save your Money!

Immediate tax refund up to 13%

Offer + 20%

1 skin diagnosis

discount\*

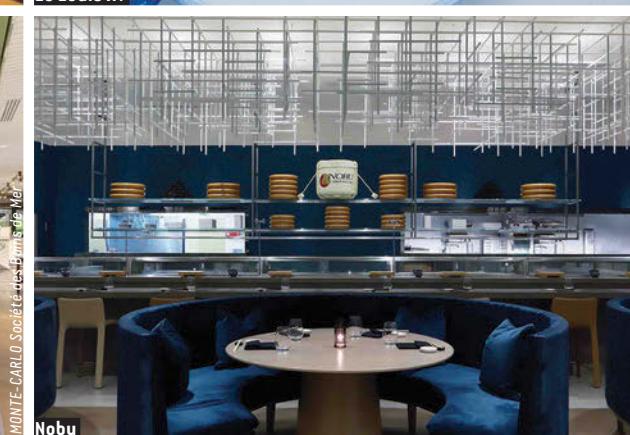


\*show this barcode at the time of your purchase to use the discount and get the skin diagnosis. The discount doesn't apply to exclusive brands. Foreo and Dyson.



**Porto:** Gaiashopping . Norteshopping . El Corte Inglés Gaia . Marshopping  
Glicínias Aveiro . Espaço Guimarães . Braga Parque . Braga . Arrabidashopping  
Parque Nascente. **Lisboa:** Armazéns do Chiado . Colombo . Cascaishopping  
Forum Almada . Vasco da Gama . Loureshopping . El Corte Inglés . Forum Barreiro  
Dolce Vita Tejo . Forum Sintra . Alegro Alfragide . Forum Montijo **Algarve:**  
Algarveshopping . Aqua Portimão . Mar Shopping Algarve

**SEPHORA**  
WHERE *your beauty BEATS*

MONTE-CARLO,  
MÓNACO / MONACO

tem oferta para toda a gente. Há qualquer coisa no ar – e é contagiente. Muitos vêm passar o dia e optam por ficar noutro sítio, algures na Côte d'Azur, em França. Mas quem não optar por permanecer mais algum tempo, fica a perder. O Mónaco não é uma armadilha para turistas ou um destino a ignorar, apesar da sua dimensão. Tem o suficiente para nos manter ocupados durante dias e sol suficiente para manter a pele bronzeada sem sequer nos termos de esforçar por isso. Aqui, tudo parece um pouco melhor. Talvez seja a mística que rodeia este lugar. Talvez seja o facto de tudo estar tão bem cuidado. De uma coisa estou certo: sob a luz do Mónaco tudo parece melhor. ☺

to be overlooked, despite its size. There's enough here to keep you busy for days and enough sun to keep your skin bronzed without even trying. Everything here just looks a little better. Maybe it's the mystique that surrounds this place. Maybe it's how well kept everything is. One thing I know is that everything looks good under the light of Monaco. ☺

[visitmonaco.com](http://visitmonaco.com)



TAP Lisboa / Lisbon ➔ Nice diário / daily ↗ tempo de voo / flight duration : 2h 25m ↗  
diferença horária / time difference : +1h ↗ temperatura média em agosto /  
average temperature in August : 26°/18°C ↗ moeda / currency : euro  
TAP Miles&Go ↗ desde 15.000 milhas ida e volta / from 15.000 miles both ways



Sintonize / Tune in  
TIME TRAVEL  
Canal 14 / Channel 14  
Fly Me to the Moon  
Frank Sinatra

COMER É UMA FESTA /  
DINING IS AN EVENT

Para onde quer que se vire, parece que alguém lhe oferece um copo de rosé. Alguns dos meus lugares de eleição para desfrutar da gastronomia local são o Café de Paris, há mais de 150 anos uma referência para almoço. Le Louis XV de Alain Ducasse, com o chef Dominique Lory ao leme, é incomparável para jantar - eis um restaurante que nunca esquecerá. L'Hirondelle, no Spa Thermes Marins Monte-Carlo, oferece os almoços mais deliciosos e saudáveis (não perca o prato de frutas da estação - que irá envergonhar todos os que já experimentou). O Odyssey, junto à piscina projetada por Karl Lagerfeld no Hôtel Metropole, inspira os hóspedes a ficar para um jantar descontraído, repleto de pratos franceses. Las Brisas, junto à piscina do hotel Monte-Carlo Bay, prepara as mais frescas saladas de burrata e tomate, além de pizzas caseiras. Se procura um sushi delicioso, opte pelo Nobu, no Fairmont Monte-Carlo.

Every time you turn around, it seems someone is trying to hand you a glass of rosé. Some of my favorite places to indulge in local gastronomic moments are Café de Paris, a favorite for over 150 years, for lunch. Alain Ducasse's Le Louis XV, headed by chef Dominique Lory, is incomparable for dinner - one you'll never forget. L'Hirondelle, at the Thermes Marins Monte-Carlo Spa, offers the most delicious and healthy lunches (don't miss the seasonal fruit plate - on that will put all others you've had before to shame). Odyssey, by the Karl Lagerfeld-designed pool at Hôtel Metropole, inspires guests to stay a while for a casual dinner, filled with fresh French cuisine. Las Brisas (poolside), at the Monte-Carlo Bay hotel, makes the freshest burrata and tomato salads, as well as homemade pizza. If you're looking for delicious sushi go to Nobu at the Fairmont Monte-Carlo.

[fb.com/cafedeparismontecarlo](http://fb.com/cafedeparismontecarlo) ↗ [ducasse-paris.com](http://ducasse-paris.com)  
[fb.com/thermesmarinsmontecarlo](http://fb.com/thermesmarinsmontecarlo) ↗  
[metropole.com](http://metropole.com) ↗ [fairmont.com/monte-carlo](http://fairmont.com/monte-carlo)

# Viajar em Executiva ficou mais fácil

Flying Executive Class has never been easier

Classe Executiva no Médio Curso  
Short Haul Executive Class

Viajar no conforto da Classe Executiva é agora mais acessível. Faça a sua licitação para upgrade online e tente adquiri-lo com a maior antecipação possível ou compre depois no aeroporto: balcão de check-in ou porta de embarque.

Travelling in the comfort of Business Class is now more accessible. Please bid for your upgrade online and try to obtain it as early as possible or purchase it after at the airport: at the check-in counter or at the gate.

Classe Executiva no Longo Curso  
Long Haul Executive Class

# 02

## VIAJANTE PROFISSIONAL / PROFESSIONAL TRAVELLER



■ ■ ■ JOEL SARTORE É O OLHO POR DETRÁS DA BELA PHOTO ARK, A GALERIA DE RETRATOS DE ANIMAIS EM VIAS DE EXTINÇÃO DA NATIONAL GEOGRAPHIC. CORRE O PLANETA PARA SEU BEM, E PARA O BEM DE TODOS NÓS.

■ ■ ■ JOEL SARTORE, THE MAN RESPONSIBLE FOR PHOTO ARK, NATIONAL GEOGRAPHIC'S PORTRAIT GALLERY OF ENDANGERED ANIMALS, TRAVELS TO HELP THE PLANET AND THE REST OF US.

por / by PATRÍCIA BARNABÉ fotos / photos COLE SARTORE



P

**“As imagens levam as pessoas a preocupar-se com alguns dos animais menos conhecidos do planeta, enquanto ainda estamos a tempo de salvá-los.”**

**“The images get people to care about some of the least known animals on the planet, while there’s still time to save them.”**

egular na famosa revista há mais de duas décadas, Joel Sartore decidiu fazer uma pausa quando a sua mulher Kathy recebeu um diagnóstico de cancro da mama. Inspirado por pintores e fotógrafos naturalistas, como John James Audubon, George Catlin ou Edward Curtis, resolveu retratar espécies ameaçadas pelo aumento exponencial da população humana – metade das quais se arriscam a desaparecer da Terra até à viragem deste século. Pediu autorização ao Jardim Zoológico Lincoln Children’s, improvisou um estúdio e um mímino rato-toupeira-pelado foi o primeiro de mais de 12 mil retratados em cativeiro. Em 2016 este acervo tornar-se-ia na National Geographic Photo Ark – A World Worth Saving, que dá nome a um documentário e faz parte da série televisiva *Rare – Portraits of America’s Endangered Species*. Esta galeria tornou-se itinerante e já percorreu dez países, esteve no Porto, em Lisboa e agora aterra na Marina de Vilamoura, Algarve. Um terço dos lucros são direcionados para a National Geographic Society, que trabalha em projetos de proteção e conservação do planeta: “É uma loucura pensar que podemos destruir sucessivamente espécies e ecossistemas e não afetar a humanidade. Ao salvarmos as outras espécies, estamos realmente a salvar-nos a nós próprios.”

**Antes de mais, porquê proteger as espécies ameaçadas como uma causa pessoal?**

Senti-me inspirado para começar a fotografar animais porque muitos deles não tinham voz própria em termos de conservação – e é isso que continua a guiar-me para este projeto. A Photo Ark da *National Geographic* oferece aos animais a oportunidade de serem vistos e de a sua história ser contada, numa altura em que ainda vamos a tempo de salvá-los e aos seus habitats.

**A ideia de retratá-los como seres humanos (num estúdio improvisado) faz com que as pessoas se sintam mais próximas?**

Trabalho com os cuidadores em cada instalação para garantir o conforto de todos os animais. Estes especialistas aconselham-me quanto aos animais com que é mais fácil lidar e fotografar e avisam-me quando devo terminar as sessões, que normalmente duram poucos minutos. E os animais não têm de ficar parados – o flash é muito eficaz a congelar um momento. Todos os animais fotografados para a Photo Ark são colocados num fundo a preto e branco, usando tinta, pano ou papel, de modo a manter as sessões o mais curtas possível. Muitas vezes, os animais de

**A** regular contributor to the famous magazine for over two decades, Joel Sartore decided to take a break when his wife Kathy was diagnosed with breast cancer. Inspired by naturalist painters and photographers, like John James Audubon, George Catlin and Edward Curtis, he decided to depict species threatened by the exponential increase in the human population – half of which risk extinction by the end of the century. He asked for permission from Lincoln Children’s Zoo, set up a makeshift studio, and a naked mole-rat became the first of over 12,000 creatures photographed in captivity. In 2016, this collection became the National Geographic Photo Ark – A World Worth Saving, lending its name to a documentary and part of the television series *Rare – Portraits of America’s Endangered Species*. This gallery has become itinerant and has been seen in ten countries, having visited Porto, Lisbon and is currently at the Vilamoura marina, in the Algarve. A third of the profits go to the National Geographic Society, which is involved with projects to protect and preserve the planet: “It is folly to think that we can destroy one species and ecosystem after another and not affect humanity. When we save species, we’re actually saving ourselves”.

**Why protect endangered species as a personal cause in the first place?**

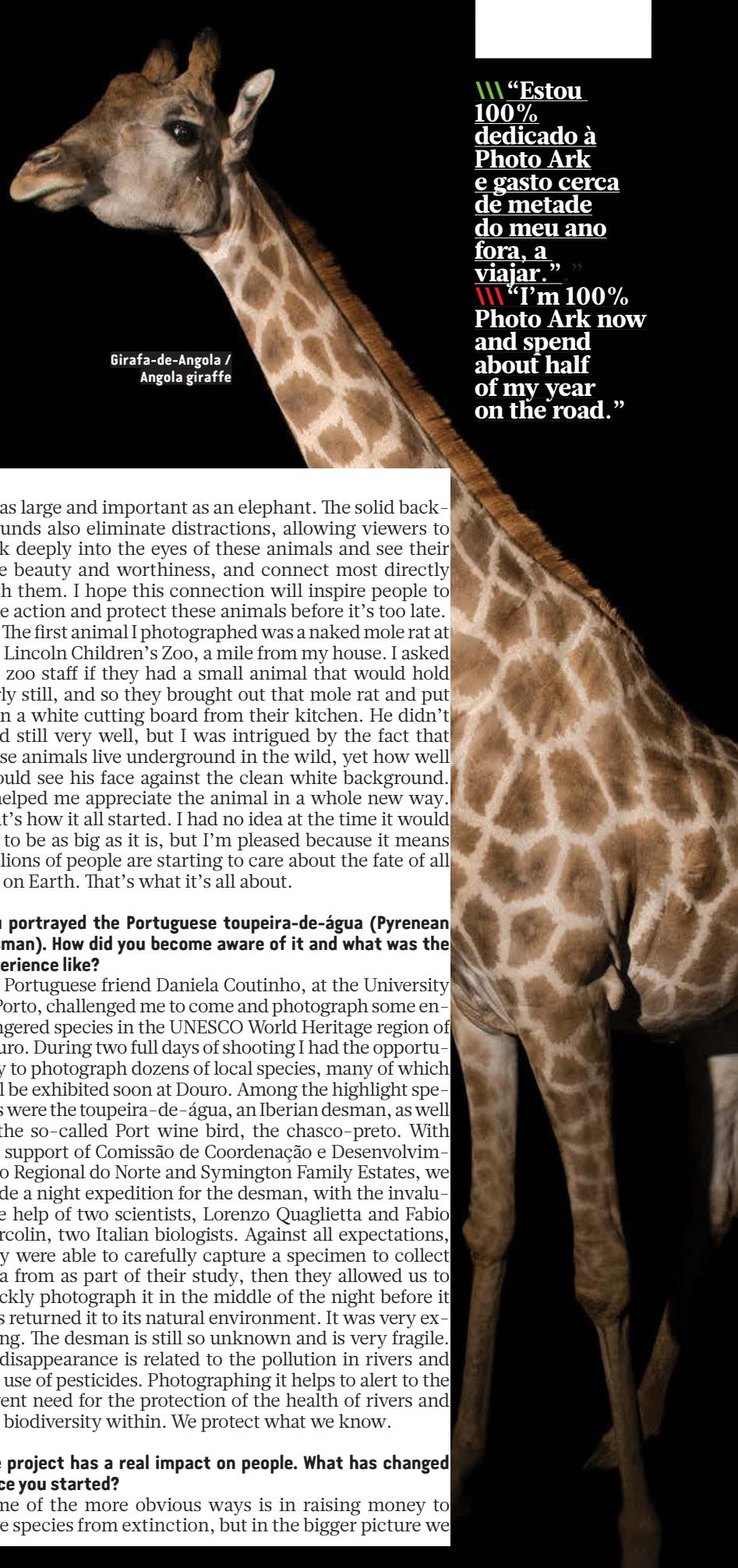
I was inspired to start photographing animals because so many truly had no voice of their own in terms of conservation – and that’s what continues to drive me on this project. The National Geographic Photo Ark gives animals the chance to be seen, and have their stories told, while there’s time to save them and their habitats.

**Does the idea of photographing them like humans (in a makeshift studio) make people feel closer?**

I work with caretakers at each facility to ensure the comfort of all animals being photographed. These experts advise me on which animals would be most comfortable being handled and photographed and instruct me on when the photo shoots should end, which typically only last a few minutes. And by the way, the animals do not have to stand still – the flash freezes movement very well. All animals photographed for the Photo Ark are put on black and white backgrounds, using paint, cloth or paper, to keep the photo shoots as short as possible. Often for larger animals, the animals have been habituated to the black and white backgrounds over a period of time in their enclosures well before the shoot day. I use studio lighting and black and white backgrounds to level the playing field for all species featured – a mouse is every



Impala-de-face-negra /  
Black-faced impala



Girafa-de-Angola /  
Angola giraffe

“Estou  
100%  
dedicado à  
Photo Ark  
e gasto cerca  
de metade  
do meu ano  
fora, a  
viajar.”

“I’m 100%  
Photo Ark now  
and spend  
about half  
of my year  
on the road.”

maior porte são habituados a fundos a preto e branco nos seus recintos durante um tempo, muito antes do dia da sessão. Utilizo iluminação de estúdio e fundos para criar condições semelhantes para todas as espécies – um rato é tão grande e importante quanto um elefante. Os fundos de cor sólida também eliminam distrações, permitindo que os observadores olhem profundamente nos olhos destes animais e vejam a sua verdadeira beleza e valor, e se liguem mais diretamente com eles. Espero que esta ligação inspire as pessoas a agir e a proteger esses animais antes que seja tarde demais.

O primeiro animal que fotografei foi um rato-toupeira-pelado no Lincoln Children’s Zoo, a 1,5 km da minha casa. Perguntei à equipa do zoo se tinham um animal pequeno que ficasse imóvel, e eles foram buscar aquele rato-toupeira e colocaram-no numa tábua de cozinha branca. Ele não ficou muito quieto, mas fiquei intrigado com o facto de, apesar de estes animais viverem no subsolo, eu conseguir ver-lhe perfeitamente o focinho contra um fundo branco limpo. Isso ajudou-me a apreciar o animal numa perspetiva completamente nova. Foi assim que tudo começou. Na altura, não fazia ideia da dimensão que isto viria a tomar, mas estou satisfeito porque isso significa que milhões de pessoas começam a importar-se com o destino de todas as vidas na Terra. É disso que se trata.

#### **Retratou a toupeira-de-água portuguesa. Como teve conhecimento dela e como descreve a experiência?**

A minha amiga portuguesa Daniela Coutinho, da Universidade do Porto, desafiou-me a vir e a fotografar algumas das espécies ameaçadas de extinção na região do Douro, Património Mundial da UNESCO. Durante dois dias inteiros de filmagem tive a oportunidade de fotografar dezenas de espécies locais, muitas das quais serão, em breve, expostas no Douro. Entre as espécies de destaque estavam a toupeira-de-água, assim como o chamado pássaro do vinho do Porto, o chasco-preto. Com o apoio da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte e da Symington Family Estates, fizemos uma expedição noturna para ver a toupeira-de-água, com a inestimável ajuda dos cientistas Lorenzo Quaglietta e Fabio Marcolin, dois biólogos italianos. Contra todas as expectativas, eles foram capazes de capturar com muita cautela um espécime para recolher dados para o seu estudo. Nesse momento e muito rapidamente, permitiram-nos fotografar o espécime a meio da noite antes de devolvê-lo ao seu ambiente natural. Foi muito emocionante. A toupeira-de-água é ainda muito desconhecida e é frágil. O seu desaparecimento está associado à poluição dos rios e ao uso de pesticidas. Fotografar esta espécie ajuda a alertar

>

bit as large and important as an elephant. The solid backgrounds also eliminate distractions, allowing viewers to look deeply into the eyes of these animals and see their true beauty and worthiness, and connect most directly with them. I hope this connection will inspire people to take action and protect these animals before it's too late.

The first animal I photographed was a naked mole rat at the Lincoln Children’s Zoo, a mile from my house. I asked the zoo staff if they had a small animal that would hold fairly still, and so they brought out that mole rat and put it on a white cutting board from their kitchen. He didn’t hold still very well, but I was intrigued by the fact that these animals live underground in the wild, yet how well I could see his face against the clean white background. It helped me appreciate the animal in a whole new way. That’s how it all started. I had no idea at the time it would get to be as big as it is, but I’m pleased because it means millions of people are starting to care about the fate of all life on Earth. That’s what it’s all about.

#### **You portrayed the Portuguese toupeira-de-água (Pyrenean desman). How did you become aware of it and what was the experience like?**

My Portuguese friend Daniela Coutinho, at the University of Porto, challenged me to come and photograph some endangered species in the UNESCO World Heritage region of Douro. During two full days of shooting I had the opportunity to photograph dozens of local species, many of which will be exhibited soon at Douro. Among the highlight species were the toupeira-de-água, an Iberian desman, as well as the so-called Port wine bird, the chasco-preto. With the support of Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte and Symington Family Estates, we made a night expedition for the desman, with the invaluable help of two scientists, Lorenzo Quaglietta and Fabio Marcolin, two Italian biologists. Against all expectations, they were able to carefully capture a specimen to collect data from as part of their study, then they allowed us to quickly photograph it in the middle of the night before it was returned it to its natural environment. It was very exciting. The desman is still so unknown and is very fragile. Its disappearance is related to the pollution in rivers and the use of pesticides. Photographing it helps to alert to the urgent need for the protection of the health of rivers and the biodiversity within. We protect what we know.

#### **The project has a real impact on people. What has changed since you started?**

Some of the more obvious ways is in raising money to save species from extinction, but in the bigger picture we



Sifaka-de-coquerel / Coquerel's sifaka

**"A National Geographic oferece aos animais a oportunidade de serem vistos e de contarem as suas histórias."**

**"National Geographic gives animals the chance to be seen, and have their stories told."**



para a necessidade urgente de proteger os rios e a biodiversidade. Só protegemos aquilo que conhecemos.

**O projeto tem um impacto real nas pessoas? O que mudou desde que começou?**

Alguns dos meios mais óbvios consistem em angariar fundos para salvar as espécies da extinção, mas, num quadro mais amplo, aumentamos a consciencialização pública para a crise da extinção. Com projeções em edifícios como a Basílica de São Pedro e o Empire State Building, ou publicações na *National Geographic* e respetivas redes sociais, chegamos agora a mais de 100 milhões de pessoas. As imagens levam as pessoas a preocupar-se com alguns dos animais menos conhecidos do planeta, enquanto ainda estamos a tempo de salvá-los. Uma das formas de fazer isso é através do nosso recém-criado Nat Geo Photo Ark EDGE Fellowship, uma nova iniciativa de conservação que visa apoiar os futuros líderes de conservação que trabalham com as espécies mais raras e ameaçadas do planeta. Em parceria com o programa EDGE of Existence da Zoological Society of London, focado nas espécies mais raras e ameaçadas do planeta, a nova iniciativa apoia o financiamento e destaca espécimes da NG Photo Ark que, ao longo da sua história, receberam pouca ou nenhuma atenção em termos de conservação.

**Ecologia é uma palavra-chave para o presente e será fundamental no futuro: como podemos, nas nossas vidas, começar a fazer a diferença que conduzirá a uma mudança?**

As pessoas não pensam que este problema as afeta, mas isso acontecerá de forma considerável num futuro não muito distante. As alterações climáticas, a exploração excessiva dos mares, a perda de habitats, ar limpo, água limpa e boa comida para comer... tudo isto está interligado. Quando salvamos essas outras espécies, estamos de facto a salvar-nos a nós. Tenho esperança e rezo para que o público acorde e muito em breve. Ainda estamos a tempo de salvar a Terra, mas devemos agir agora. Há um milhão de coisas que cada um pode fazer: isolá-la a sua casa e conduzir um carro mais pequeno para reduzir a sua pegada de carbono. Comer menos carne, ou mesmo não comer carne. Usar zero químicos, e quero dizer zero, no relvado. E como gasta o seu dinheiro? Sempre que abre a sua mala ou a sua carteira, está a dizer ao retalhista: "Eu aprovo isso, por favor, faça-o novamente." O seu dinheiro está a ajudar a destruir o mundo ou a salvá-lo? Sim, saber distinguir entre o certo e o errado em termos de escolha de consumidor exige algum conhecimento, mas é muito importante. Infelizmente, desde que o NG Photo Ark come-

Tigre-malaio /  
Malayan tiger

raise public awareness to the extinction crisis. From projections on buildings like St. Peter's Basilica and the Empire State Building, to publication in *National Geographic* magazine and on their social media, we reach more than 100 million people per post now. The images get people to care about some of the least known animals on the planet, while there's still time to save them. One of the ways we're doing this is through our newly launched Nat Geo Photo Ark EDGE Fellowship, a new conservation initiative aimed at supporting future conservation leaders working on the planet's most unique and endangered species. In partnership with the Zoological Society of London's EDGE of Existence program, which focuses on the planet's most unique and endangered species, the new fellowship will support funding and highlight creatures in the NG Photo Ark that have historically received little to no conservation attention.

**Ecology is a key word for the present and will be pivotal in the future: where can we start making a difference in our lives that leads us to real change?**

People don't think this issue affects them, but it will in a major way in the not too distant future. Climate change, overfishing of the seas, habitat loss, clean air, clean water, good food to eat... these things are all tied together. When we save these other species, we're actually saving ourselves. It's my hope, my prayer, that the public wakes up, and soon. There's still time to save the Earth, but we must act now. There are a million things we each can do: Insulate your home and drive a smaller car to reduce your carbon footprint. Eat less meat, or no meat. Put zero, and I mean zero, chemicals on your lawn. And just how do you spend your money? Every time you break out your purse or your wallet, you're saying to a retailer: "I approve of this, please do it again". Is your money helping to tear down the world or to save it? Yes, it requires a bit of education to know right from wrong in terms of your consumer choices, but it's so important. Sadly, I have seen species go extinct since starting the NG Photo Ark. A rabbit, a fish, an insect and the Rabbs' fringe-limbed treefrog have all gone extinct since I photographed them. It saddens me greatly, but also angers

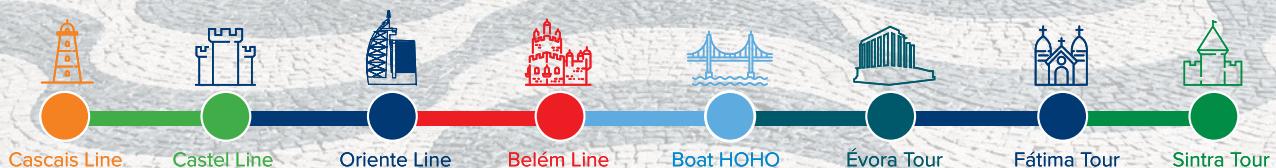
Koala



# Fly with them Explore with us



SIGHTSEEING EVERYWHERE



Explore the city by riding along its amazing streets on one of the 4 bus lines, or by river on a boat trip that will take you to see the 7 hills from a different and passionate perspective.

You can even hop on a tour to discover any number of Portugal's historic cities.

Cityrama Gray Line Portugal is TAP's Official partner to embrace the city.



SIGHTSEEING  
EVERYWHERE

Central Reservation Office / Central de Reservas - Av. João XXI 78E - 1000-304 Lisboa, Portugal  
Store and informations / Loja e informações - Rua da Prata 208 - 1100-416 Lisboa, Portugal  
Terminal and Informations / Terminal e Informações - Parque Eduardo VII / Marquês de Pombal

Macacos-dourados /  
Golden snub-nosed monkeys

cou, já assisti à extinção de espécies. Um coelho, um peixe, um inseto e um sapo da espécie *Ecnomiohyla rabborum*, todos extintos desde que eu os fotografei. Isso entristece-me imenso, mas também me irrita e inspira-me a querer dar tudo aquilo que tenho a este projeto e usar a extinção como um alerta: assim como essas espécies desaparecem, também nós podemos desaparecer.

**É um passageiro frequente. Com que frequência viaja?**

Atualmente, estou 100% dedicado à Photo Ark e gasto cerca de metade do meu ano na estrada, a viajar para tirar fotografias para o projeto. Dou voz aos que não têm. É uma grande honra e também uma responsabilidade. Após 13 anos e com quase 9500 espécies fotografadas, temos mais de metade do caminho feito. Como agora temos de viajar cada vez mais para obter as espécies que faltam, levará mais 12 ou 15 anos para completar o National Geographic Photo Ark.

**Fale-nos dos seus rituais de viagem. Por exemplo, há alguma coisa que leve sempre consigo?**

Quer dizer, além das minhas câmaras? Trago sempre um bom livro para ler, assim como escovas de dentes de diferentes cores do meu dentista dos últimos 30 anos. Cada escova de dentes tem o nome dele, Dr. John Mancuso, e fotografo essas escovas em todos os lugares famosos do mundo que visito, desde Veneza a Paris, ao Taj Mahal na Índia, até mesmo à Antártida. Ele tem muitas dessas fotografias nas paredes do seu consultório e adora mostrar aos outros pacientes todos os lugares onde já estiveram as suas escovas de dentes especiais. Por estranho que pareça, não levo nada para casa porque as minhas malas já estão no limite de peso quando saio e literalmente não tenho mais espaço.

**Qual é a melhor parte de viajar?**

É receber novas espécies a bordo da Photo Ark e também conhecer os heróis da preservação que cuidam de todos esses animais. É uma grande honra conhecê-los, ainda que por pouco tempo. Na minha missão trabalhei em mais de 300 jardins zoológicos, aquários e centros de resgate de animais em todo o mundo. Muitas dessas instituições também trabalham na preservação de espécies na natureza, e algumas têm programas de reprodução em cativeiro que são importantes para diversos planos de ação para a preservação. Por outras palavras, esses zoológicos são as verdadeiras arcas de hoje. Depois, é arrançar para o próximo lugar. ↗

[nationalgeographic.org](http://nationalgeographic.org) | [natgeo.pt/photoark](http://natgeo.pt/photoark)

“Quando salvamos essas outras espécies, estamos de facto a salvar-nos a nós.”

“When we save species, we’re actually saving ourselves.”

Lobo / Wolf

Macacos-dourados /  
Golden snub-nosed monkeysAbutre-de-rabadiha  
branca / African  
white backed vulture

and inspires me to want to give everything I've got to this project and use extinction as a wake up call: as these species go away, so could we.

**You're a frequent flyer. How often do you travel?**

I'm 100% Photo Ark now and spend about half of my year on the road, traveling to take photos for the project. I give a voice to the voiceless. It's a huge honor, and a responsibility. We are more than halfway done after 13 years with nearly 9,500 species. Because we'll now have to travel farther and wider to get the remaining species, it'll take us another 12 to 15 years or so to complete the National Geographic Photo Ark.

**Tell us about your travelling rituals. For instance, is there anything you always carry with you?**

You mean besides my cameras? I always bring a good book to read, as well as several different colored toothbrushes from my dentist of the past 30 years. Each toothbrush has his name on it, Dr. John Mancuso, and I photograph these brushes at all the famous places of the world that I visit, from Venice to Paris to the Taj Mahal in India, even Antarctica. He has many of these images on the walls of his office and gets a kick out of telling his other patients all the places his special toothbrushes have been. Oddly, I don't bring anything home because my bags are already 'at weight' when I leave and I literally don't have any additional room.

**What's the best part of travelling?**

It's getting new species on board the Photo Ark, and also meeting the conservation heroes who are caring for all these animals. It's a real honor to get to know them, if only for a short while. And I have worked in more than 300 zoos, aquariums and animal rescue centers around the world on my quest. Many of these institutions also work on the conservation of species in the wild, and some have captive-breeding programs that are important for various conservation action plans. In other words, these zoos are the real Arks of today. Then it's on to the next place. ↗

Pantera-da-Flórida /  
Florida panther



# BRITISH SCHOOL LISBON

*World Leading Schools*



## Enriched Curriculum

Performing Arts and STEM are integral to the education we provide. From Music, Dance and Drama to Robotics, Coding and IT; our curriculum offers innovation and creativity beyond the classroom.

## Now Enrolling Ages 3 to 9

We are currently accepting applications for academic year 2019/2020 and welcome prospective parents to visit our admissions office. Arrange a meeting using the details below.

Tel: +351 211 511 942 | Address: Rua de S. Paulo, 89 | Email: [info@britishschool.pt](mailto:info@britishschool.pt)

Web: [www.britishschool.pt](http://www.britishschool.pt) | Facebook: /BritishSchoolLisbon | Twitter: @LisbonSchool



# Bagagem de mão / Hand baggage

WW Aproveite este tempo para pôr a leitura em dia.  
WW Use this time to catch up on your reading.

**DURANTE O VOO** \\ O ambiente no avião é bastante seco: é aconselhável beber líquidos, em particular água. Evite bebidas alcoólicas e gasosas. \\ Para prevenir a formação de coágulos no sangue, evite permanecer de pernas cruzadas e levante-se de vez em quando para andar um pouco, a menos que a tripulação não o recomende. \\ Siga as instruções do vídeo TAP transmitido a bordo (Exercise and Relax Video). \\ Se pertencer a um grupo de alto risco, poderá estar indicada medicação preventiva. Consulte sempre o seu médico. \\ Se se sentir doente, deve comunicá-lo aos tripulantes de cabine, os quais têm meios para lidar com as mais variadas situações.

**DURING THE FLIGHT** \\ The atmosphere in an aircraft is very dry: it is advisable to drink liquids, especially water. Avoid alcoholic and fizzy drinks. \\ To prevent blood clots, do not sit with your legs crossed and get up and walk every now and then, except when the cabin crew ask passengers to remain seated. \\ Follow the TAP video instructions transmitted on board (Exercise and Relax Video). \\ If you belong to a high risk group, it may be advisable to take preventive medicine. Always consult your doctor. \\ If you feel ill, please inform the cabin crew, who are trained to deal with a variety of situations.





Lagarto-de-água no Parque  
Natural da Serra de São Mamede /  
Schreiber's green lizard in the  
Serra de São Mamede Nature Park



HISTÓRIAS DE VIAGEM /  
TRAVEL TALES





# ILHÉU DAS ROLAS EQUAÇÃO PARA A FELICIDADE / EQUATION FOR HAPPINESS



■■■ O luxuriante umbigo do mundo fica em São Tomé e Príncipe e é onde os trópicos cruzam a selva, o mar, a história e a felicidade simples.

■■■ The world's lush centre is in São Tomé and Príncipe, where the tropics are a combination of jungle, sea, history and simple happiness.

por / by PATRÍCIA BRITO  
OTOS / photos VERÓNICA DA COSTA



**H**á cem anos, em 1919, Gago Coutinho – oficial da Armada Portuguesa, mais tarde famoso por ter completado, ao lado de Sacadura Cabral, a primeira travessia aérea do Atlântico Sul (Lisboa-Rio de Janeiro) em 1922 – concluía o seu *Relatório da Missão Geodésica da Ilha de São Tomé 1915-1918*. No documento, traçava-se em coordenadas o destino de um pequeno ilhéu no Golfo da Guiné. Era aqui, onde a linha do Equador se cruza com o meridiano de Greenwich, que ficava o centro do mundo. No exato lugar onde um padrão, mandado construir em 1936, assinala o grau zero-zero da Terra, podemos saltitar alegremente entre o hemisfério sul e o hemisfério norte, galgar num só passo de oriente para oeste e deslumbrar-nos com a magnífica paisagem à nossa frente. Este é um sítio raro, magnético, onde os coqueiros se levantam sobre a selva entrando pelo mar adentro e onde as árvores floridas escorregam pelo morro abaixo, abrindo o horizonte para os contornos vulcânicos da ilha de São Tomé, que fica do outro lado de um braço de mar. Lá está, envolto numa névoa azulada, o Pico do Cão Pequeno e, mais além, o Pico do Cão Grande, monumentos naturais da ilha-mãe.

A escassos 20 minutos de barco da aldeia piscatória de Porto Alegre, o Ilhéu das Rolas é local de romaria obrigatória quer para os amantes da cartografia, quer para quem procura um banho retemperador de natureza e, se os olhos também comem, este é o lugar certo para os encher com memórias paradisíacas.

A medida que nos aproximamos do pequeno ancoradouro da ilha, vão-se tornando mais nítidos os edifícios da antiga roça, des-

**O**ne hundred years ago, in 1919, Gago Coutinho – an officer in the Portuguese Navy, later famous for being the first to cross the South Atlantic Ocean by air, alongside Sacadura Cabral (Lisbon-Rio de Janeiro) in 1922 – concluded his *Geodesical Mission of São Tomé and Príncipe Report 1915-1918*, which outlined the coordinates of a small islet adrift in the Gulf of Guinea. Here was the centre of the world, where the equator meets the Greenwich meridian.

In the exact place where a monument, built in 1936, marks zero degrees longitude and zero degrees latitude, we can leap around happily between the southern and northern hemispheres, take a single step from east to west and be stunned by the magnificent landscape before us. This is a rare, magnetic place, where coconut palms rise above the jungle, cheek by jowl with the sea, and florid trees cascade down the hill, offering a horizon depicting the volcanic contours of São Tomé on the other side of the sea. There it is, shrouded by a bluish mist, the Pico do Cão Pequeno and, beyond, the Pico do Cão Grande, natural monuments of the mother island.

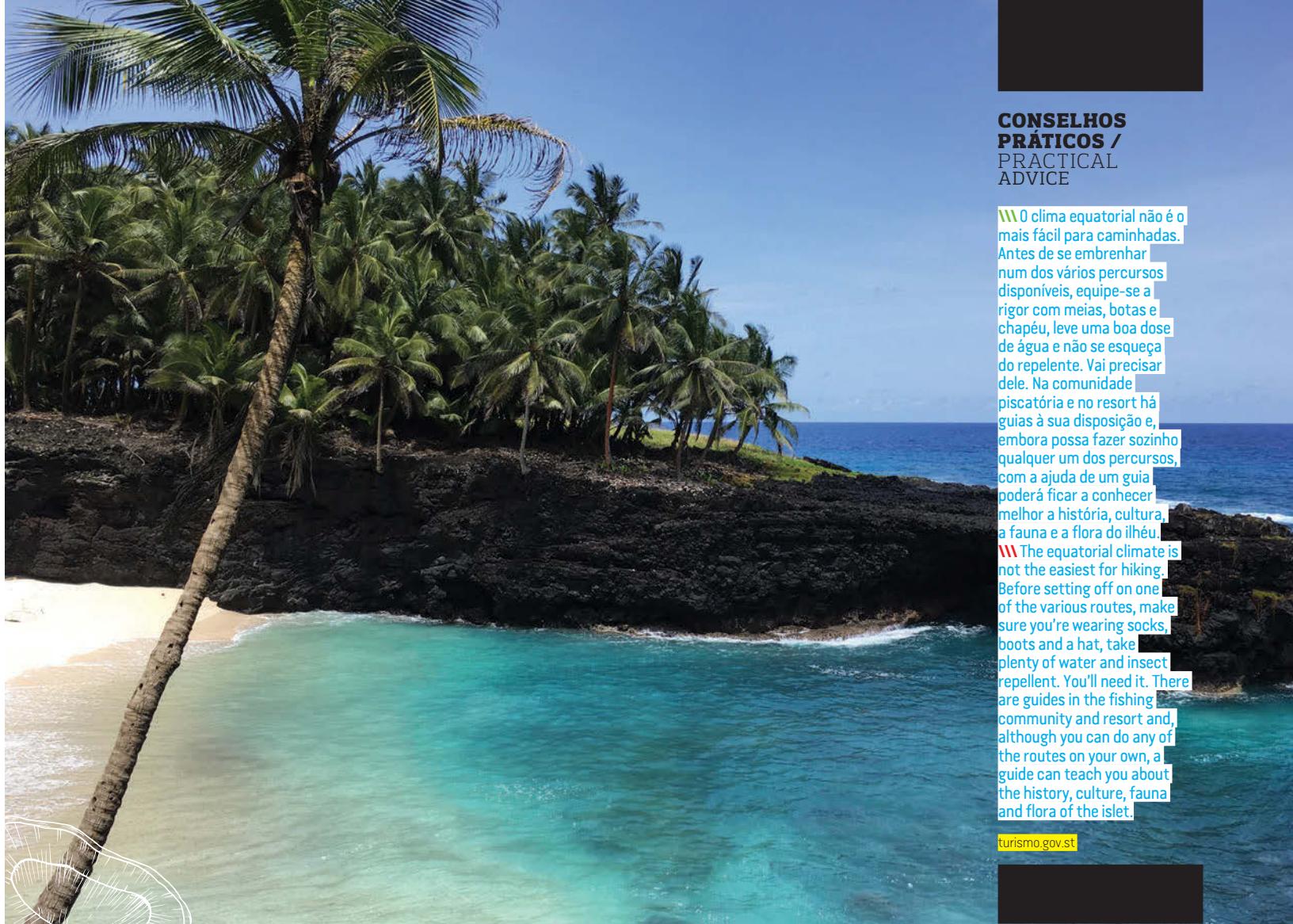
A mere 20 minutes by boat from the fishing village Porto Alegre, Ilhéu das Rolas is a must see for cartography enthusiasts, those seeking a reinvigorating immersion in nature and the right place for those hankering after memories of paradise-like locations.

As we get closer to the island small harbour, the old plantation buildings become clearer, particularly the administration house and the beautiful Santo António chapel. As soon as we disembark, beyond the palm trees, we can see the bungalows and pool of the Pestana Ecuador resort, where we settle in after a refreshing welcome drink. It's only 28° C, but it's so humid that we feel like we're in



**Estamos na linha do Equador. Saltitamos de um lado para o outro sobre o mapa-múndi.**  
**We're on the Equator. We leap from one side to another on the world map.**





## CONSELHOS PRÁTICOS / PRACTICAL ADVICE

||| O clima equatorial não é o mais fácil para caminhadas. Antes de se embrenhar num dos vários percursos disponíveis, equipe-se a rigor com meias, botas e chapéu, leve uma boa dose de água e não se esqueça do repelente. Vai precisar dele. Na comunidade piscatória e no resort há guias à sua disposição e, embora possa fazer sozinho qualquer um dos percursos, com a ajuda de um guia poderá ficar a conhecer melhor a história, cultura, a fauna e a flora do ilhéu.

||| The equatorial climate is not the easiest for hiking. Before setting off on one of the various routes, make sure you're wearing socks, boots and a hat, take plenty of water and insect repellent. You'll need it. There are guides in the fishing community and resort and, although you can do any of the routes on your own, a guide can teach you about the history, culture, fauna and flora of the islet.

[turismo.gov.st](http://turismo.gov.st)



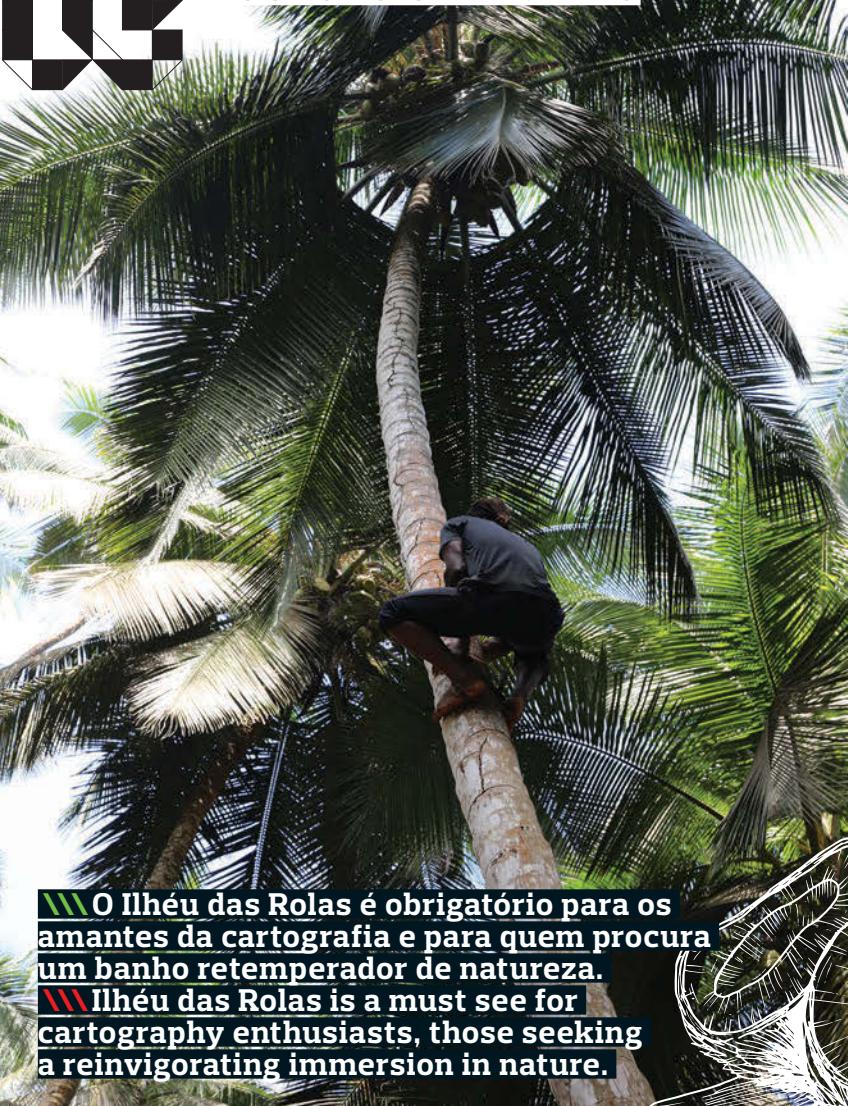
## PESTANA EQUADOR

||| Salpicado por bungalows espalhados num bonito jardim, o Pestana Equador é uma referência na hotelaria das ilhas. A piscina de água salgada, o spa, o restaurante, os dois bares e a qualidade do serviço são mais do que tudo aquilo de que precisa para passar uns dias relaxantes e inesquecíveis neste paraíso que é o meio do mundo. Em regime de meia pensão ou de pensão completa, surpreenda-se com a criatividade do chef chileno do restaurante e não deixe de fazer uma massagem à beira do mar. Há prazeres que não se repetem.

||| With bungalows dotted around a beautiful garden, the Pestana Equador is a benchmark for the islands' hotel industry. The saltwater pool, spa, restaurant, two bars and quality of the service, are everything you need and more for relaxing and unforgettable days in this paradise. Offering half or full board, marvel at the creativity of the Chilean chef at the restaurant and enjoy a massage by the sea. Some pleasures are unique.

[pestana.com](http://pestana.com)





**O Ilhéu das Rolas é obrigatório para os amantes da cartografia e para quem procura um banho retemperador de natureza.**  
**Ilhéu das Rolas is a must see for cartography enthusiasts, those seeking a reinvigorating immersion in nature.**

tacando-se a casa da administração e a bonita capelinha de Santo António. Mal desembarcamos, vislumbramos para lá das palmeiras os bungalows e a piscina do resort Pestana Equador, onde nos instalámos depois de uma refrescante bebida de boas-vindas. Estão apenas 28 graus celsius, mas é tal o grau de humidade que temos a sensação térmica de estar numa sauna finlandesa, desculpa mais do que suficiente para nos abandonarmos aos prazeres da piscina de água salgada em vez de nos lançarmos na viagem exploratória da ilha.

Quando finalmente ganhamos coragem para sair de dentro de água, o sol já se vai pondo entre nuvens negras que crescem no horizonte, proporcionando um assombroso espetáculo de luz, antes de o céu desabar sobre as nossas cabeças. A chuva cai abundante, cortina translúcida soprada por ventos fortes que nos varrem e lavam a alma no umbigo do mundo.

#### BELEZA RARA

Na manhã seguinte tudo se apaziguou e sopra um ar fresco vindo de oriente. Ainda mal o sol nasceu e eis-nos a entrar selva adentro, prontas para dar a volta à ilha num percurso de cerca de três horas, equipadas com botas e meias, chapéus, garrafas de água e máquina fotográfica. Começamos pelos bonitos miradouros que ficam no perímetro do hotel e que se debruçam sobre o mar. O do Amor, o da Esperança, o das Sete Pedras, cada um conta a sua história, mas são as vistas e a cor do mar que nos arrancam pontos de exclamação.

O grau de dificuldade aumenta quando nos embrenhamos num caminho ladeado por palmeiras que nos levará até ao outro lado da ilha. Jailson, um dos habitantes da comunidade local, onde residem cerca de 150 pessoas, cai subitamente aos nossos pés, vindo do alto

a Finnish sauna, excuse enough to enjoy the saltwater pool instead of exploring the island immediately.

When we finally pluck up the courage to get out of the water, the sun starts playing hide and seek with the clouds gathering on the horizon, offering an amazing spectacle of light before the sky falls upon our heads. A downpour and translucent curtain blown by strong winds that sweep over us and cleanse our souls in the centre of the world.

#### RARE BEAUTY

The following morning everything is serene, with a cool breeze from the east. The sun has just risen and we're entering the jungle, ready to explore the island for about three hours, equipped with boots and socks, hats, water bottles and camera. We start with the gorgeous viewpoints overlooking the sea on the hotel perimeter - Amor (Love), Esperança (Hope), Sete Pedras (Seven Stones) - although each has its own story, what really impresses are the views and colour of the sea.

Things get tougher when we choose a trail flanked by palm trees that will take us to the other side of the island. Jailson, who is part of the local community of 150, suddenly falls at our feet, from the heights of a coconut tree. He's a born climber and is soon up the trunk, returning with a fresh coconut, which he cuts open for us to drink. The sea roars in the distance. We're close, in fact, everything is close, and anyone can navigate the island with the basic map offered by the hotel.

Suddenly, the jungle becomes less intense and there's a clearing through which we can see the tropical Joana Beach. We choose to





**PUT YOURSELF  
ON AIRPLANE  
MODE.**

**ESPORÃO**  
SLOW FORWARD

WWW.SLOWFORWARD.PT · #SLOWFORWARD

@ESPORAOOWORLD



WINEinMODERATION.eu  
*Arte de Vivre*

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO. — DRINK RESPONSIBLY.



&gt;

de um coqueiro. É um trepador nato e em menos de minutos sobe o tronco e regressa com um coco fresco que nos abre para bebermos. Ao longe ouve-se o mar a rugir. Estamos perto, aliás, aqui tudo é perto e qualquer um pode dar a volta à ilha munido com o mapa tosco que nos é fornecido no hotel.

Subitamente, a selva diminui de intensidade e abre-se uma clareira através da qual se antevê a tropical Praia Joana. Optamos por seguir para o nosso lado esquerdo, sempre junto à orla do mar, passando por um buraco escavado na rocha que lança para o ar repuxos de água, lembrando um géiser. Logo a seguir, enterrada numa pequena e inacessível baía, fica a Praia Escada, onde as ondas dançam, entrando por uma caverna e chocando umas contra as outras. É de uma beleza tão rara que merece ser contemplada longamente e em silêncio por respeito à criação da natureza.

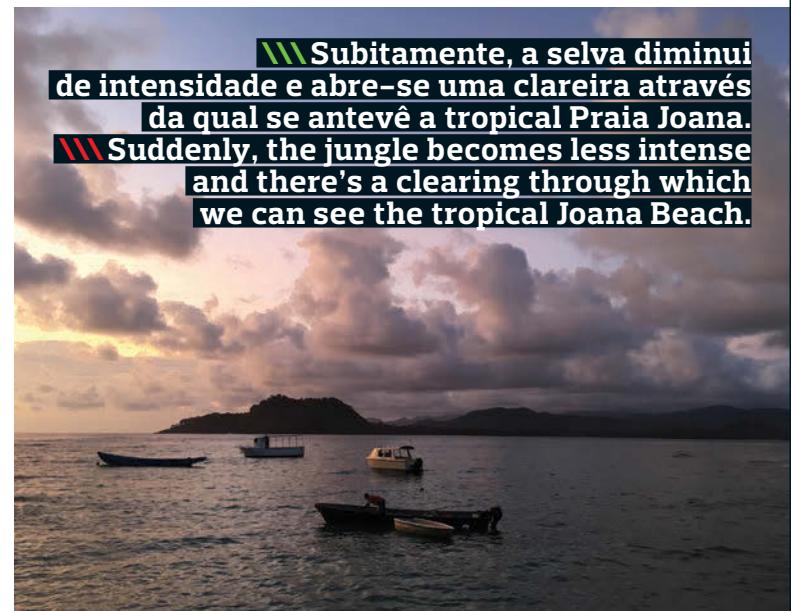
O calor começa a apertar. Decidimos subir até ao marco que assinala a passagem do Equador antes de ficarmos feitas em papas. Depois de saltitarmos de um lado para o outro e de nos passearmos sobre o mapa-múndi pintado no chão do monumento, descemos o morro, passando pela vibrante comunidade piscatória, e atirando-nos de cabeça para o apetitoso mar da Praia Café. Compramos peixe acabado de pescar que é grelhado ali mesmo na areia e ficamos a debitar banana frita e a beber cerveja tagarelando com os pescadores. Nunca antes a equação para a felicidade nos pareceu tão simples. ✈



**TAP Lisboa / Lisbon ▶ São Tomé** 4 vezes por semana / 4 times a week tempo de voo / flight time : 8h 10m diferença horária / time difference : -1h temperatura média em agosto / average temperature in August : 27°/20° C moeda / currency : dobra  
TAP Miles&Go desde 47.000 milhas ida e volta / from 47.000 miles both ways

stick to the left, always by the shore, passing through a hole gouged in the rock that spits geyser-like spurts of water into the air. Further on, buried in a small and inaccessible bay, we find Escada Beach, where the waves dance, entering a cave and colliding with one another. It's of such rare beauty that it requires unhurried, silent contemplation, out of respect for nature's creativity.

It's starting to get hot. We decide to climb up to the point that marks the Ecuador before we are too exhausted. After skipping from one side to the other and walking on the world map painted on the floor, we head down the hill, passing the vibrant fishing community, and dive headfirst into the appealing sea of Praia Café. We buy freshly caught fish, which is grilled right there on the sand, and munch on fried bananas and drink beer, chatting with the fishermen. Never has the equation for happiness seemed so simple to us. ✈



Sintonize / Tune in  
**MAESTRO**  
Canal 10 / Channel 10  
*Claire de Lune, Debussy*  
Alice Sara Ott



# PAUSE MORE, LIVE MORE.

The world moves at a faster pace than ever.

But to many of us, it looks like we're going nowhere fast.

Fast is surrendering our privacy for instant access to memes.

Fast is downing a double espresso while rushing to work.

Fast has us watching five seasons of a show on Netflix in one gulp.

Fast has made the week speed by because we were too busy  
to stop and look around.

Fast isn't forward.

We're from the slow country.

We have a different pace of life.

And it makes life look pretty good.

Slow is smart. Slow is a skill. Slow is progress.

So if you're in a hurry, drink wine slowly.

Drink life slowly.

There are many ways to move forward.

This is ours.

**ESPORÃO**  
SLOW FORWARD



**CIDADES E HOMENS /**  
CITIES AND MEN

Gonçalo M. Tavares

# **Montanhas altas e pássaros rápidos /**

Tall mountains  
and quick birds



## P 1. A MONTANHA

Jonathan está na América do Sul e, em tempos, em anos de juventude, vivia fascinado com algumas das mais altas montanhas que por ali se alojaram. (Quando? Quando se alojaram as montanhas no espaço? Ou as montanhas são já espaço? As montanhas são já espaço!, concluiu Jonathan, para si próprio).

Jonathan tinha pensado por vezes, nesses tempos de juventude, em subir seis mil metros acima do mar. Por exemplo, subir ao vulcão Tupungato, no Chile. Na verdade, dada a sua fragilidade física, tal não era possível; porém o impossível – se tem uma medida – parece logo, de imediato, tornar-se muitíssimo acessível. E o pico do vulcão de Tupungato no Chile, fronteira com Argentina, tinha uma medida: 6570 metros.

De qualquer maneira, Jonathan nunca subiu ao pico do Tupungato. O impossível ficou assim, para ele, uma marca individual bem concreta. O impossível mede 6570 metros.

Tupungato, descobriu Jonathan, na língua indígena Huarpe, significa “janela de estrelas”. Ou seja: o pico era um sítio privilegiado para os primeiros estudos de astronomia.

Subir mais de seis mil metros para estudar, subir mais de seis mil metros para ver – eis o que parecia a Jonathan uma bela metáfora.

## 2. A SABEDORIA

Mas o tempo passou e Jonathan ficou talvez menos ambicioso, ou então mais meticuloso.

Pois bem, Jonathan está agora na América do Sul, não para subir seis mil metros de altura, mas para ver de perto um pequeno pássaro.

De facto, Jonathan está fascinado com o beija-flor; fascinado, portanto, com esse pássaro que parece ter atitudes, ou seja, movimentos, de inseto. Porquê? Porque bate as asas à velocidade com que os insetos o fazem.

## 3. INSETO E PÁSSARO

Qual a diferença entre um pássaro e um inseto? A mais evidente: a beleza. Os pássaros são do mundo da beleza, disse Jonathan, enquanto os insetos são do mundo da fealdade, a que, por vezes, ainda se acrescenta um ruído desagradável. Uma fealdade (visual) terrivelmente agravada por uma fealdade sonora, digamos assim.

## 4. BEIJO E ALIMENTO

Diga-se que os beija-flores são também conhecidos como pica-flores, disse Jonathan, e isso coloca a discussão noutro ponto. O

## E 1. THE MOUNTAIN

Jonathan is in South America and in the past, in his youth, he was fascinated with some of the tallest mountains that resided there. (When? When did the mountains take up the space? Or are the mountains now the space itself? ‘The mountains are now the space!’, Jonathan concluded to himself).

During his youth, Jonathan sometimes thought about climbing six thousand metres above sea level, the Tupungato volcano, in Chile, for example. Truth be told, due to his physical fragility, it was not possible; however, the impossible – if quantified – immediately seems to become extremely accessible. And the peak of the Tupungato volcano in Chile, on the border with Argentina, was quantified: 6,570 metres.

Anyway, Jonathan never climbed to the peak of Tupungato. For him, the impossible became a very concrete individual milestone. The impossible measures 6,570 metres.

Jonathan discovered that Tupangato means “window of stars” in the indigenous Huarpe language. In other words: the summit was an excellent place for the first astronomy studies.

Climbing over six thousand metres to study, climbing over six thousand metres to see – this seemed like a great metaphor to Jonathan.

## 2. WISDOM

But time went by and Jonathan became perhaps less ambitious, or rather, less meticulous.

Well, Jonathan is now in South America, not to climb six thousand metres, but to see a small bird at close quarters.

Indeed, Jonathan is fascinated by hummingbirds [beija-flores in Portuguese, which means flower kisser]; so, fascinated with a bird that seems to have the attitudes, or rather, movements of an insect. Why? Because it beats its wings at the same speed as insects do.

## 3. INSECT AND BIRD

What's the difference between a bird and an insect? The most obvious one: beauty. Birds are from the world of beauty, said Jonathan, while insects are from the world of ugliness, in addition to sometimes making an unpleasant noise. A (visual) ugliness terribly worsened by aural ugliness, so to speak.

## 4. KISS AND FOOD

It is said that the *beija-flores* are also known as *pica-flores* [flower



De facto, Jonathan está fascinado com o beija-flor; fascinado, portanto, com esse pássaro que parece ter atitudes, ou seja, movimentos, de inseto.

Indeed, Jonathan is fascinated by hummingbirds [beija-flores in Portuguese, which means flower kisser]; so, fascinated with that bird that seems to have the attitudes, or rather, movements of an insect.

&gt;

que faz aquele pássaro diante da flor? Trata-se de um beijo ou de uma investida?

Ainda um detalhe: os beija-flores alimentam-se do néctar. E a ideia de que um beijo é algo que alimenta é interessante: o beija-flor beija aquilo que o alimenta, disse Jonathan. O beijo como aquilo que impede que o pássaro morra; o beijo como aquilo que salva, disse Jonathan num tom quase comovido.

## 5. O BEIJA-FLOR

Pois bem, disse Jonathan, já não me interessam montanhas, agora o assunto é mais pequeno, mas mais rápido. O pássaro beija-flor eis o assunto: bate as asas até 200 vezes por segundo, de acordo com determinadas fontes. Outras fontes falam em 80 vezes apenas. Mas este apenas, diga-se, é já muitíssimo. E bate as asas, crescente-se, para ficar quase parado diante das flores. Como se a beleza exigisse uma imobilidade diante de si, mas uma imobilidade com muito esforço, murmurou Jonathan.

- Uma imobilidade a duzentas ações por segundo, eis uma imobilidade vertiginosa, acrescentou Jonathan.

Pensar num beijo que exigisse uma energia descomunal, um qualquer movimento repetido duzentas vezes num segundo.

A verdade é que, como o beija-flor bate as asas 200 vezes por segundo, velocidade bem acima daquela que o olho humano é capaz de detetar, “consome muita energia”, o que faz com que “precise de comer até oito vezes o seu peso corporal todos os dias”. Um motor natural aparentemente inútil ou pelo menos altamente ineficaz, disse Jonathan.

Alguém que organizasse a natureza poderia ter dito na véspera da criação do mundo, ao beija-flor: em vez de bateres as asas 200 vezes por segundo, bate apenas, por exemplo, 20 vezes por segundo (quase à velocidade das imagens por segundo no cinema). Assim, caríssimo beija-flor, terias um décimo da necessidade de alimentação que tens hoje.

Quanto mais necessidade, menos liberdade, disse Jonathan. Bate menos vezes as asas se queres ser mais livre, disse ainda Jonathan. E pareceu-lhe aquilo ser uma parábola breve e quase justa. ➔

&gt;

pecker] said Jonathan, and this poses another question. What does it do to the flower? Is it a kiss or an assault?

An added detail: hummingbirds live off nectar. And the idea that a kiss is something that nourishes is interesting: the hummingbird kisses that which feeds it, said Jonathan. A kiss as something that keeps the bird from dying; a kiss as something that saves, said Jonathan in an almost emotional tone.

## 5. THE HUMMINGBIRD

Well, said Jonathan, mountains no longer interest me, now the subject is smaller, but much quicker. The hummingbird is the subject: it beats its wings 200 times a second, according to certain sources. Other sources mention just 80 times. This alone is considerable. And, on top of this, it beats its wings to remain almost still in front of flowers. As if beauty required immobility before it, but an immobility achieved through great effort, Jonathan murmured.

- An immobility at two hundred movements a second, that is breakneck immobility, added Jonathan.

Thinking about a kiss that requires colossal energy, a movement of some kind, repeated two hundred times in a second.

The fact is that, as the hummingbird beats its wings 200 times a second, a speed much faster than the human eye can detect, “it uses a lot of energy” and means that it “needs to eat up to eight times its own bodyweight per day”. An apparently useless natural motor, or at least highly inefficient, said Jonathan.

On the eve of creating the world, someone who organised nature could have said to the hummingbird: instead of beating your wings 200 times a second, for example, beat them just 20 times a second (almost the speed of cinema images per second). That way, dearest hummingbird, you would only need a tenth of what you eat today.

The greater the necessity, the less freedom there is, said Jonathan. Beat your wings less if you want to be freer, Jonathan also said. And it seemed a brief and almost fair parable to him. ➔



# BACALHÔA

Arte, Vinho e Paixão



## A Visitar / To visit

No universo Bacalhôa não se vive só a tinto e branco. Cada um dos nossos espaços tem as suas próprias cores, mas todas elas lhe garantem experiências que o vão deixar encantado. Desafiamo-lo a deixar a rotina e a fazer-nos uma visita ao Bacalhôa Buddha Eden, no Bombarral.

*The Bacalhôa universe does not live only in red and white. Each one of our spaces have its own colors, but all of them give you experiences that will leave you breathless. We challenge you to put aside your every day routine and to come pay us a visit at Bacalhôa Buddha Eden, Bombarral.*



por/by  
**SANDRO MENDONÇA**  
ISCTE Business School  
e/and Cyted (Programa  
Ibero-Americano da  
Ciência e Tecnologia  
para o Desenvolvimento /  
Ibero-American Programme  
for Science, Technology  
and Development)

# FRONTEIRAS FEITAS DE ÁGUA / IDEAS WITH MARITIME BOUNDARIES

W O conceito de mar é um apelo à libertação de amarras.

W The concept of the sea is a call to break free.

**M**uitos países têm um elemento de água. São fontes de rios, são atravessados por rios, são a foz de rios. Contêm lagos, canais, glaciares. E muitos outros têm algum limite terrestre onde o mar começa. Ora, uma pergunta é: o que está para lá dessa linha de costa? A primeira observação é que o conceito de “linha” é ilusório. A costa é uma zona de rebenção, indefinida, fluida. Uma das mais belas observações da matemática do século XX demonstrou que é precisamente aqui que se desobre complexidade, caos, (in)determinismo: o comprimento de uma costa é uma convenção; se pegarmos numa fita métrica, percebemos que unir uma morfologia detalhada fará com que vamos sempre usando comprimentos de reta mais pequenos para medir melhor... Paradoxalmente, medir melhor é medir mais, é nunca mais parar, a precisão sendo uma trabalho infinito, sem fim... sendo este um exemplo-chave de Geometria Fractal.

Para além da terra está também uma esfera de interesses com expressão para a soberania e valor para a economia dos países. Está aí uma zona económica exclusiva, podem estar ilhas, está o fundo do mar, estão habitats, etc. Está, portanto, uma extensão de costumes, leis, tratados, e até a Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar.

Para um velho lobo do mar português, nascido em terras de Moçambique, oficial da marinha, antigo comandante do navio-escola Sagres e autor do livro *Navegação à Vela* (CTT, 2018), o oceano é um entre-territórios, é um espaço onde há caminhos, é um campo aberto à experimentação. António Manuel Gonçalves fala-nos dessa ousadia que é a libertação das amarras e em toda essa ciência imensa que há na aventura tecnológica que é empreender viagens.

O mar ligou países como Portugal, São Tomé e Príncipe e Moçambique. Rotas uniram Lisboa ao Rio de Janeiro, conectaram territórios como Goa e Macau. Mas essas interligações criaram linguagens, experiências, comunidades.

E é por isso que o historiador britânico Andrew Lambert refere “identidades marítimas” em *Seapower States* (Yale University Press, 2018). Estados como Atenas ou Cartago olharam para o mar, ao contrário de Esparta ou Roma (para dar os contrapontos históricos). Essas potências assentavam o seu poder na ideia de acesso, e não na ideia da posse. A sua agenda era dinâmica (orientada para o comércio e serviços) e não tanto estática (baseada na posse e na extração).

Cultura e conhecimento cruzam-se no mar. Para se ser consequente nessas aventuras é necessário recursos e organização. A identidade e a ciência “não se fizeram indo a acertar”. A frase, que é de Pedro Nunes, esse matemático primeiro da era em que os portugueses descobriram que se conseguiam superar no além-mar, é sempre oportuna... Lembra que o mar é um ponto de partida maior para a grande aventura que é a imaginação. ☉

**E** Many countries have an element of water. They are the sources of rivers, traversed by rivers, are the mouth of rivers. They contain lakes, canals and glaciers. And many others have borders where the sea begins. Now, the question is: what is there beyond that coastline?

The first observation is that the concept of “line” is illusory. The coast is an area of breaking waves, undefined and fluid. One of the most beautiful observations of 20th-century mathematics demonstrated that it is here that we find complexity, chaos, (in)determinism: the length of a coast is a convention; if we take a tape measure, we realise that to bring together a detailed morphology means we will always do so using smaller straight lines to measure things better... Paradoxically, measuring better means measuring more, it's never stopping, precision is ever ongoing, endless... this being a key example of fractal geometry.

Beyond land there is also a sphere of interests regarding sovereignty and value for countries' economy. There is an exclusive economic zone, there may be islands, there is the seabed, there are habitats, etc. As such, it is an extension of customs, laws, treaties and even the United Nations Convention on the Law of the Sea.

For an old Portuguese sea dog, a naval officer, commander of the training ship *Sagres* and author of the book *Navegação à Vela / Setting Sail* (CTT, 2018), the ocean is a half-way house, a place where there are channels, an area open to experimentation. António Manuel Gonçalves tells us about the boldness of breaking free, and the immense science involved in the technological adventure that is undertaking a voyage.

The sea connected countries like Portugal, São Tomé and Príncipe and Mozambique. Routes linked Lisbon to Rio de Janeiro, and places like Goa and Macau. But those interconnections created languages, experiences and communities.

And that's why British historian Andrew Lambert talks about “maritime identities” in *Seapower States* (Yale University Press, 2018). States like Athens and Carthage looked to the sea, unlike Sparta and Rome (to give historical counterparts). These based their power on the idea of access, and not on the idea of possession. Their agenda was dynamic (geared towards trade and services) rather than static (based on possession and extraction).

Culture and knowledge meet at sea. To be successful on these adventures requires resources and organisation. Identity and science “have not occurred by chance”. The expression, which belongs to Pedro Nunes, the great mathematician of the era when the Portuguese discovered that they could excel overseas, is always timely... It reminds us that the sea is a major starting point for the great adventure that is imagination. ☉



# BACALHÓA

Arte, Vinho e Paixão



*Transforme os seus momentos  
com sabores únicos.*

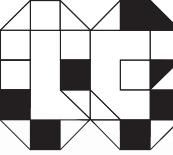
*Transform your moments with  
unique flavours.*

[www.bacalhoa.pt](http://www.bacalhoa.pt)

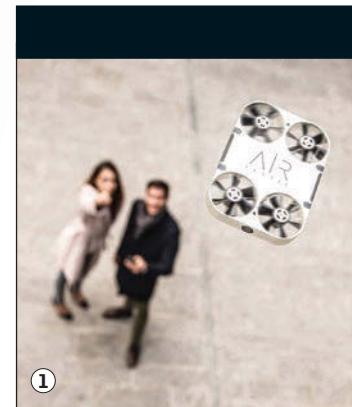
[@bacalhoa](https://instagram/bacalhoa)

[facebook/bacalhoa](https://facebook/bacalhoa)





①



①

Perca-se em Portugal, cozinhe num forno de 900 graus, voe com selfies e condene as dores à cadeira elétrica!

Get lost in Portugal, cook in an oven at 900 degrees, fly with selfies and send pain to the electric chair!

1

## SELFIE VOADORA / FLYING SELFIE

[indiegogo.com](http://indiegogo.com) **€70**

Se também faz parte da febre assustadora das selfies, chegou um grande companheiro para si. É o Air Pix, um pequeno drone com uma câmara de 12 MP que elimina de vez o selfie stick. Liga-se ao smartphone e faz todas as proezas que se pode imaginar e desejar, e coloca imediatamente nas redes sociais, que é normalmente a razão única para a selfie. Pequeno, é menor que um smartphone, pesa apenas 52 gramas, faz reconhecimento facial e tem um alcance de até 30 metros. Nunca mais se divertirá sem ninguém o saber.

If you're also part of the scary craze for selfies, here's something for you. It's called Air Pix, and it's a small drone with a 12 MP camera that foregoes the "need" for a selfie stick, once and for all. It connects to your smartphone and does everything you heart desires, immediately posting it on social networks, which is usually the only reason for taking a selfie. Smaller than a smartphone, it weighs just 52 grams, has facial recognition and range of up to 30 metres. You'll never have fun again without anyone knowing about it.



2

## PIZZA EM CASA / HOMEMADE PIZZA

[spin-o.pizza](http://spin-o.pizza) **€710**

Não é um novo serviço de entregas. Mas é claro que pizza entregue em casa é uma das maiores descobertas da humanidade. Muito mais interessante do que a Teoria da Relatividade, que ninguém sabe direito o que é, nem para que serve. Voltando para a pizza. Desde que se encorda leva sempre uns 20 ou 30 minutos. Agora há uma opção. O SPIN-O é um forno de aço fundido com uma base de granito giratória e três jatos de gás que atingem os 900 C, coisa que o forno doméstico nunca conseguirá. Em 90 segundos tem-se uma pizza profissional.

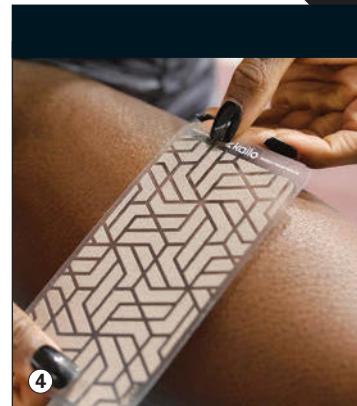
It's not a new delivery service. Although home-delivered pizza is obviously one of humanity's greatest discoveries and much much more interesting than the Theory of Relativity, which no one really understands. Back to pizza. Between ordering and arrival, it takes about 20 or 30 minutes. Now there is another option. SPIN-O is a cast steel furnace with a revolving granite base and three gas jets that create temperatures of up to 900 C, much higher than any domestic oven. In 90 seconds, you get a pro-level pizza.



③



por/by  
**ZECA RODRIGUES**



4

## DOR / PAIN

[indiegogo.com](http://indiegogo.com) **€75**

Não é uma aplicação para se orientar. É uma aplicação para se perder. Wild Guide Portugal tem mais de 800 aventuras por lugares secretos e deliciosas fugas para onde não vão os turistas. Praias fora dos mapas, florestas desconhecidas, cavernas no mar, ruínas perdidas e monumentos pouco visitados. Incluindo restaurantes tradicionais, festas e locais rústicos para ficar. Inclui todas as imagens pré-carregadas, possui funções de busca, filtragem, "perto de mim" e favoritos, e permite visualizar os locais num mapa e solicitar rotas. É bilingüe, português e inglês.

This isn't an app to get your bearings, rather something to help you get lost. Wild Guide Portugal offers over 800 adventures in secret places and fantastic tourist-free escapes. Beaches off- the beaten track, unknown forests, sea caves, lost ruins and rarely visited monuments, not forgetting traditional restaurants, local festivities and rustic places to stay. It includes preloaded images, search functions, filters, "near me" and favourites, allowing you to view locations on a map and request routes. And it's bilingual, in Portuguese and in English.

É uma palavra com carga negativa. Só de ler vem imediatamente uma lembrança. Dor nas costas, no joelho, de cabeça, de cotovelo. Existem dores para todos os gostos. Mas agora há uma ajuda que pode ser interessante: Kailo. Inteligência artificial. Interage com o "sistema elétrico" do corpo. Cada Kailo contém bilhões de nanocapacitores que funcionam como antena biológica, auxiliando o corpo numa comunicação clara e reduzindo os sinais que causam dor. Uma vez controlada a dor e o desconforto, o seu corpo pode voltar a viver a vida que você deveria estar vivendo. Nem dói experimentar.

It's a word with negative connotations. Just reading it brings back memories. Pain for all preferences. But now there's help that just might be worth our attention. Kailo uses artificial intelligence, which interacts with the body's "electrical system". Each Kailo contains billions of nanocapacitors that function as biological antenna, helping the body communicate clearly and reduce the signals that cause pain. Once pain and discomfort are under control, your body can return to the life you should be living. It wouldn't hurt to try.

# HOJE PODE SER MAIS OUTBACK

santacatarina



SE BEBER, NÃO DIRIJA.

OUTBACK  
STEAKHOUSE®

IMAGEM MÉRANAMENTE ILUSTRATIVA.



# Piloto automático / Auto-pilot

Desligue e usufrua de tudo o que este avião tem para lhe oferecer: a comida e os vinhos portugueses, os filmes e a música especialmente seleccionados para si.

Switch off and enjoy everything this plane has to offer: food, in-flight wines, films and music that have been specially selected for you.

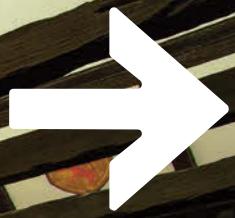
**NO DESTINO** \\ Ao atravessar vários fusos horários, podem surgir perturbações fisiológicas (jet lag): alterações de sono, problemas digestivos, dificuldade de concentração e fadiga. \\ Adapte-se rapidamente ao ritmo do país de destino, fazendo as refeições e períodos de sono de acordo com a hora local, expondo-se ao sol e realizando exercício físico. \\ No caso da estada ser muito curta é preferível manter os ritmos do país de origem.

**AT YOUR DESTINATION** \\ Crossing various time zones may cause stress (jet lag): a change in sleep patterns, digestive problems, difficulty in concentration and fatigue. \\ You will soon adapt to the rhythm of the country by eating and sleeping in line with local time, sit in the sun and do exercise. \\ In the case of a short stay it is better to maintain the schedule of the country of origin.



Íbis-preta na Reserva  
Natural do Estuário do Tejo /  
Glossy ibis in the Tejo  
Estuary Natural Reserve

44



# Segredos à mesa / Secrets at mealtime

■■■ O histórico restaurante **Pabe**, em Lisboa, renovou-se.

O carisma e charme têm agora mais brilho.

■■■ After recent renovation, the charisma and charm of Lisbon's historic Pabe restaurant has gained even greater radiance.

por / by AUGUSTO FREITAS DE SOUSA

**E**

fácil imaginar que alguns trechos da história recente de Portugal tenham sido escritos às mesas deste restaurante. O Pabe foi inaugurado em 1972 em Lisboa na Rua Duque de Palmela; um ano depois, mesmo ao lado, abriu o influente semanário *Expresso*, onde o atual Presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, foi segundo diretor e comentador político. Muito ficou registado na secção de entrevistas "Almoço no Pabe". Outras histórias nunca foram conhecidas, algumas vão-se sabendo por antigos e atuais protagonistas. O restaurante foi conquistando "clientes-entrevistados" que ficaram fiéis, tal como os da área financeira daquela zona perto da Praça Marquês de Pombal.

Assemelha-se a um pub inglês – daí o nome do espaço, aportuguesamento da palavra inglesa –, mas o requinte e conforto tornou-o um dos primeiros e mais icónicos restaurantes de luxo da capital. Recentemente mudou de mãos e esteve cerca de um ano em renovação, mas, como esclarece Luís Espírito Santo, da nova gestão, continua o mesmo restaurante de sempre: com o charme próprio que conquistou desde a abertura.

Dois espaços marcaram as diferenças e ainda hoje são utilizados de forma diversa: uma primeira sala, junto ao exuberante bar, mais irrequieta, ligeiramente menos formal; e a sala interior, até pela especial insinuarização, adequada a conversas recatadas. Mantém-se a ideia de, entre outras premissas, proporcionar aos clientes uma experiência de comodidade, "como se estivessem em sua casa".

O Pabe nunca alterou a orientação que privilegia os produtos de qualidade, frescos, utilizados na cozinha tradicional portuguesa. Pratos como a açorda alentejana de bacalhau, o cabrito, os bifes da casa, os escabecches, o cachaço de porco, os peixes frescos do mar e os mariscos são alguns exemplos. Porém, convém referir que o caviar Beluga com blinis e sour cream, o carpaccio do lombo ou o foie gras com ananás em moscatel e maçã verde com chocolate negro também são opções. A carta de vinhos não se limita a Portugal e conta com mais de 500 referências de todo o mundo. ↗

**I**t's easy to imagine that certain parts of Portugal's recent history were written at this restaurant's tables. Pabe opened in 1972 on Rua Duque de Palmela; one year later, the influential *Expresso* newspaper moved in next door. The current President of Portugal, Marcelo Rebelo de Sousa, worked at the publication, both as editor and political commentator. Much was recorded in the "Almoço no Pabe" ("Lunch at Pabe") interview section. Other stories were never known, while some have been revealed by figures of the past and present. The restaurant garnered "interviewee-customers" who became regulars, as well as those from the financial district from that area close to Praça Marquês de Pombal.

It's reminiscent of an English pub – hence the name, a Portuguese approximation of the English word –, however its refinement and comfort made it one of the capital's first and most iconic luxury restaurants. It recently changed hands and spent close to a year being renovated, however, Luis Espírito Santo, a member of the new management team, tells us that it's still the same restaurant: with the same charisma it has always had.

There are two distinct spaces that are used differently: the first room, adjoining the busy bar, is slightly less formal; and the interior, which has special soundproofing, is suitable for more private conversation. One of the most important ideas is to offer customers comfort, "as if they were at home".

Pabe has always prioritised quality, fresh ingredients used in traditional Portuguese cuisine, such as Alentejo cod *açorda* (bread and garlic broth mix), roast kid, steaks, escabecches (Mediterranean marinated dishes), pork neck, fresh fish and shellfish. That said, other options include Beluga caviar, blinis and sour cream, carpaccio and foie gras with muscatel-soaked pineapple and green apple with dark chocolate. The wine list boasts over 500 different bottles from Portugal and beyond. ↗

Rua Duque de Palmela, 27 A, Lisboa / Lisbon ■■■ [pabe.pt](http://pabe.pt)



■■■ Este é um marco na esfera social e gastronómica da cidade.

■■■ This is a milestone in the city's social and culinary sphere.



# As belas uvas do Norte / Finest northern grapes

**A Aveleda**, o maior produtor e exportador de vinho verde, está em plena renovação. E tem um enoturismo notável.

**Aveleda, the largest producer and exporter of vinho verde, is undergoing major change, which includes its remarkable wine tourism.**

por / by MARIA JOÃO DE ALMEIDA

**O**s primeiros registos de venda de vinho engarrafado na Quinta da Aveleda datam de 1870, pela mão de Manuel Pedro Guedes (1837-1899), grande empreendedor e o fundador do negócio. A empresa continua a pertencer aos descendentes (quinta geração), sempre empenhados em manter o legado e a qualidade. O novo plano estratégico integra a plantação de 200 hectares em Ponte de Lima, no norte de Portugal (o verde é natural da região do Minho) e 250 em redor da quinta em Penafiel, e noutras sub-regiões deste vinho. O investimento – 20 milhões de euros até 2021 – permitirá aumentar a produção e reforçar o papel de líder de mercado. É um dos maiores produtores no país, presente também nas regiões do Douro, Bairrada e, recentemente, Algarve. Anualmente exporta mais de metade da produção para mais de 70 países.

A área do enoturismo tem também aumentado as atividades na quinta. A visita aos jardins é obrigatória. São mais de dez hectares de árvores seculares, entre sequoias, sobreiros e quase cem espécies de cameleiras. Num dos antigos edifícios existem duas salas que se prolongam por uma varanda panorâmica, de onde se perde a vista sobre um horizonte de vinhas. Na adega velha, local emblemático, amadurecem as aguardentes. No antigo terreiro da eira, a intervenção em 2017 pelo arquiteto Diogo Aguiar resultou num espaço amplo, com loja e sala de provas, ladeado pelas antigas cocheiras e cavalariças. Encontramos os produtos da quinta (queijos, compotas e frutos secos) e também os vinhos das outras regiões da Aveleda. A Vinoteca faz as delícias dos enófilos mais conhecedores, já que se podem adquirir velhas colheitas, raras no mercado.

Uma das atividades mais requisitadas é a feitura de pão na cozinha velha. Tem dois fornos em pedra onde se pode cozinar a lenha, e uma base para cozinhados em potes de ferro. Ao lado existe uma pequena sala de refeições decorada tradicionalmente. Para finalizar, o auditório, perfeito para apresentações e reuniões empresariais. Com todas as novidades, é de confiar que este novo projeto, enoturismo incluído, seja considerado pela Aveleda o mais relevante desenvolvido até hoje na Região Demarcada dos Vinhos Verdes. ↗

**T**he first records of bottled wine sold at Quinta da Aveleda date back to 1870, registered by Manuel Pedro Guedes (1837-1899), an important entrepreneur and founder of the business. The company remains in the hands of his descendants (fifth generation), who are committed to maintaining his legacy and the quality he achieved. The new strategic plan includes planting 200 hectares of vineyards in Ponte de Lima, in northern Portugal (*vinho verde* hails from the Minho region), as well as another 250 around the estate in Penafiel and in other sub-regions of this wine. The investment – 20 million euros by 2021 – will boost production and consolidate its role as market leader. It's also one of the country's largest producers, with interests in the Douro, Bairrada and, recently, Algarve regions. Every year, it exports over half of its production to more than 70 countries.

There have also been major investments in wine tourism, increasing the range of activities on the estate. A visit to the gardens is a must, with over ten hectares of old trees, including sequoias, cork oaks and almost one hundred species of camellias. In one of the old buildings, there are two rooms with a panoramic balcony, overlooking a horizon of vineyards. The old cellar is an iconic place where *aguardentes* brandies age. In the former threshing floor, architect Diogo Aguiar's 2017 intervention has produced a large space, with a shop and wine tasting room, flanked by the old stables. Here we find the estate's produce (cheeses, jams and nuts), as well as Aveleda wines from the other regions, while the Vinoteca delights the most knowledgeable wine buffs, with old and rare vintages.

One of the most popular activities is making bread in the old kitchen, which has two stone ovens fuelled with firewood and a base for cooking in iron pots. Next door there's a small, traditionally decorated dining room. Finally, the auditorium is perfect for presentations and meetings. With all these new ideas and features, it's not surprising that Aveleda considers this new project, including its wine tourism, as the most important development in the Demarcated Region of Vinhos Verdes. ↗

[aveleda.com](http://aveleda.com)



**A quinta é um ícone mundial dos néctares da região do Minho.**

**The estate is a global icon of Minho regional wines.**

## TAP WINE EXPERIENCE

W Este é um dos mais entusiasmantes e saborosos projetos que se pode ter a bordo connosco. A TAP Wine Experience celebra os vinhos portugueses, de norte a sul do país de uma forma deliciosa. Desfrute!

W This is one of the most exciting and delicious projects that you can enjoy in-flight. TAP Wine Experience celebrates Portuguese wine, from north to south in a delicious way. Enjoy!



**TORRE DE PALMA BRANCO**  
Alentejo

W Cristalino com tons verdes, aroma complexo e elegante, notas de fruta. Rerefrescante.  
W Crystalline with green tones, complex and elegant aroma, notes of fruit. Refreshing.



**COVELA ESCOLHA BRANCO**  
Douro

W Citrino, leves reflexos palha. Intenso, complexo, aromas florais e herbais.  
W Bright, pale straw. Intense, complex, floral and herbal aromas.



**DESTINO FIFTH  
EMPIRE BRANCO**  
Verde

W Vivacidade do Loureiro, complexidade do Alvarinho.  
W The vivacity of the Loureiro varietal, the complexity of Alvarinho.



**QUINTA DO VENTOZELO  
MALVASIA FINA**  
Douro

W Cor cítrica muito leve, flores brancas, citrinos. Suave, mineral, fresco, final longo.  
W Slightly citrus colour, white flowers, citrus aroma. Soft, fresh, mineral, long after-taste.



**VALE DAS AREIAS BRANCO**  
Lisboa

W Frutado, ligeiras notas a pêssego. Acidez longa e persistente.  
W Fruity aroma, slight notes of peaches. Long and persistent acidity.



**VALE DAS AREIAS TINTO**  
Lisboa

W Rubi intenso, aroma a frutos vermelhos. Harmonioso.  
W Intense ruby color, aroma of red fruits. Harmonious.



**DESTINO FIFTH  
EMPIRE TINTO**

W Cor rubi, frutos vermelhos, especiarias, madeira. Estruturado, fresco, final longo, sedutor, complexo.  
W Ruby colour, red fruits, spices. Structured, fresh, long finish, seductive, complex.



**AZUL DE VENTOZELO**  
Douro

W Cor violeta intensa, frutos vermelhos frescos, final de especiarias. Encorpado, muito equilibrado.  
W Intense violet colour, fresh red fruits, spicy. Full bodied, great balance.

# PERIQUITA®

À NOSSA MESA DESDE 1850

# 1850

NASCE PERIQUITA  
PERIQUITA WAS BORN



# 1922

PRIMEIRA TRAVESSIA  
AÉREA DO ATLÂNTICO SUL  
FIRST FLIGHT ACROSS  
THE SOUTH ATLANTIC

**ANTES DE VOARMOS SOBRE  
O ATLÂNTICO JÁ TÍNHAMOS PERIQUITA**

BEFORE THE FIRST FLIGHT ACROSS THE SOUTH ATLANTIC OCEAN,  
WE ALREADY HAD PERIQUITA WINE.



JOSÉ MARIA  
DA FONSECA  
• VI •

[periquita.pt](http://periquita.pt)

[f](#) /Periquita1850

Lisb@20<sup>20</sup>

PORUGAL  
2020



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu de  
Desenvolvimento Regional

## TAP | EXECUTIVE



**HERDADE DO PESO\*\*\***  
Alentejo

■■■ Aromas de flores cítricas, ameixa branca, algum pêssego. Macio, acabamento fresco.  
■■■ Citrus blossom, white plum and peach aromas. Smooth, fresh finish.



**COLINAS CHARDONNAY\***  
Bairrada

■■■ Notas de fruta madura, toques de frutos secos, nuances cítricas. Suavidade e frescura únicas.  
■■■ Ripe fruit notes with nutty and citrus hints. Unique smoothness and fresh character.



**MARIA PAPOILA\*\***  
Minho

■■■ Aroma muito intenso, mineralidade e frutas de polpa branca. Acidez equilibrada.  
■■■ Very intense aroma, mineral and white pulp fruits. Balanced acidity.



**MONTANHA RESERVA  
PREMIUM BRUT**  
Bairrada

■■■ Bolha fina, cordão rápido e ligado, suave e refrescante. Floral.  
■■■ Fine sparkling wine, quick constant bead, smooth and refreshing. Floral.



**ALAMBRE\***  
Setúbal

■■■ Vinho copioso, notas abundantes de casca de laranja no nariz e de melaço na boca.  
■■■ Full-bodied wine, bouquet of abundant orange peel notes and palate of molasses.



**DONA MARIA**  
Alentejo

■■■ Frutos vermelhos com notas torradas. Frutado, envolvente, fresco e sedoso.  
■■■ Red fruit with toasted notes. Fruity, engaging, fresh and silky.



**QUINTA DA ALORNA  
RESERVA TN & CS**  
Tejo

■■■ Cabernet Sauvignon e Touriga Nacional. Grande harmonia de fruta vermelha.  
■■■ Cabernet Sauvignon and Touriga Nacional. Excellent balance of red fruit.



**SÃO SEBASTIÃO\***  
Lisboa

■■■ Notas frutadas e florais. Segue o mesmo estilo frutado no paladar, fresco e suave.  
■■■ Fruity and floral notes. Same fruity palate, fresh and smooth.



**GRAHAM'S 10 YEARS\***  
Douro

■■■ Tawny de seleção de reserva. Boa estrutura e complexidade, docura com excelente acidez. Macio, bom final.  
■■■ Tawny reserve. Good structure and complexity, sweet with good acidity. Good, soft finish.

\* LONGO CURSO / LONG HAUL  
\*\* LONGO CURSO APENAS DE E PARA /  
LONG HAUL ONLY TO AND FROM RIO DE JANEIRO (ANTÔNIO CARLOS JOBIM), SÃO PAULO (GUARULHOS), EUA / USA  
\*\*\* LONGO CURSO EXCETO DE E PARA /  
LONG HAUL EXCEPT TO AND FROM RIO DE JANEIRO (ANTÔNIO CARLOS JOBIM), SÃO PAULO (GUARULHOS), NOVA YORK / NEW YORK (NEWARK, JFK), MIAMI, BOSTON



Faça-nos uma visita  
Come visit

VISIT@COVELA.PT



A Quinta é reconhecida pela sua extraordinária beleza natural, pela sua história e pelas vistas magníficas para os socalcos com vinhas, pontuados de árvores e pomares. São únicos os vinhos desta singular propriedade debruçada sobre a margem direita do Douro e situada na fronteira entre o granito da Região dos Vinhos Verdes e o xisto da Região dos Vinhos do Douro.

*This venerable property, with ruins of a manor house dating from the turn of 17th. Century overlooking its terraces, is dotted with woodlands and walled orchards. The wines from this beautiful estate, perched on the right bank of the Douro in the south-eastern-most corner of the D.O.C. Vinho Verde region, are unique. Enjoying the best of both regions - the flinty minerality of the granitic soil that characterizes the Vinho Verde region, but with the sun of the Douro valley that makes for riper, fuller wines.*



As nossas vinhas estão certificadas como **biológicas**.  
Our vineyards have been certified as **organic**.

## CLASSE ECONÓMICA / ECONOMY CLASS



**VERSÁTIL**  
Alentejo

■■■ Suave e fresco, frutos tropicais. Na boca igualmente frutado, boa acidez, alguma mineralidade.  
■■■ Smooth and fresh, tropical fruit. Equally fruity palate, good acidity, slightly mineral.



**MONTANHA SUPERIOR BRUT\***  
Bairrada

■■■ Cor brillante, bolhas finas, persistentes. Fresco, cremoso, sabor firme.  
■■■ Bright colour, fine, persistent bead. Fresh, creamy, strong flavour.



**CASCAS LISBOA**  
Lisboa

■■■ Elegante, com boa acidez e equilíbrio. Fácil de provar e gostar.  
■■■ Elegant, good acidity and balanced. Easy to like and drink.



**CABRIZ COLHEITA SELECCIONADA\***  
Dão

■■■ Frutos vermelhos do bosque, alguma especiaria, notas tostadas. Excelente frescura, elegante, macio.  
■■■ Red forest fruits, some spice, toasted notes. Excellent freshness, elegant, soft.

### PROCESSO DE SELEÇÃO / SELECTION PROCESS

■■■ A seleção da nossa carta resultou de uma prova de vinhos portugueses realizada em terra e uma contraprova num avião em voo. O processo decorreu ao longo de vários meses e estabeleceu 61 marcas disponíveis a bordo, que circulam numa carta que alterna trimestralmente. As escolhas foram definidas por um painel de profissionais (escanções, enófilos e jornalistas especializados) portugueses, brasileiros e norte-americanos. De Portugal: Fernando Melo, Inácio Loureiro, João Paulo Martins, Manuel Moreira, Maria João de Almeida, Pedro Garcias, Rodolfo Tristão. Do Brasil: Dâniro Braga, Jorge Lucki. Dos EUA: Philip S. Kampe.

■■■ Our wine list is the result of a tasting of Portuguese wines on land and another mid-flight. The process took place over several months and established the 61 wines available on board that circulate on a list that changes every three months. The selection was made by a panel of Portuguese, Brazilian and North American professionals (sommeliers, wine experts and wine writers). From Portugal: Fernando Melo, Inácio Loureiro, João Paulo Martins, Manuel Moreira, Maria João de Almeida, Pedro Garcias, Rodolfo Tristão. From Brazil: Dâniro Braga, Jorge Lucki. From USA: Philip S. Kampe.



## DESTINO

### **Destino Fifth Empire**

Vinho Verde (White Blend)

Awarded 90 Points and Winner of The Top  
Vinho Verdes of the Year by Wine & Spirits  
Magazine. August 2019 Issue.

### **Destino Fifth Empire**

Douro Valley (Red Blend)

Awarded 91 Points by James Suckling.



[the\\_fifth\\_empire](https://www.instagram.com/the_fifth_empire)  
[www.thefifthempire.com](http://www.thefifthempire.com)

Fifth Empire Wines  
Drink with Meaning®

Available Nationwide at Total Wine & More

**CINEMA - FILMES DO MÊS /**  
**CINEMA - FILMS OF THE MONTH**



por/by PEDRO SILVA

# Avengers: Endgame

W Continuação dos devastadores eventos de *Avengers: Infinity War*, que terminou com o vilão Thanos a evaporar metade de todas as formas vivas do universo com um estalar de dedos, incluindo metade dos super-heróis de *Avengers*. No épico culminar de mais uma fase do famoso Marvel Cinematic Universe (MCU), conseguirão os restantes Avengers anular o dano causado por Thanos?

W A continuation of the devastating events of *Avengers: Infinity War*, which ended with baddie Thanos evaporating half of all the universe's living things with a click of his fingers, including half of *Avengers* superheroes. In the epic culmination of yet another phase of the famous Marvel Cinematic Universe (MCU), will the remaining *Avengers* be able to reverse the damage caused by Thanos?

## AVENGERS: ENDGAME

de / by Anthony Russo,  
Joe Russo

com / starring Robert  
Downey Jr., Chris Evans

duração / duration 181 min.

INGLÊS E ESPANHOL COM LEGENDAS EM  
PORTUGUÊS E INGLÊS / ENGLISH AND SPANISH  
WITH PORTUGUESE AND ENGLISH SUBTITLES

W “[Este filme] é singular na medida em que reflete a nossa época como nenhum dos anteriores filmes da MCU – e, de facto, muito poucos filmes de Hollywood alguma vez o fizeram.”

W “[This picture] is something singular that reflects our age in a way that none of the MCU films that preceded it have – indeed, very few Hollywood spectacles ever have.”

Oliver Jones, *Observer*

EM VOOS DE LONGO CURSO  
ON LONG HAUL FLIGHTS



1 – W É o culminar da épica aventura conhecida como Infinity Saga e que pontua os 22 filmes do MCU iniciados em 2008, quando Robert Downey Jr. vestiu pela primeira vez o fato de Iron Man. Seguiram-se filmes individuais de vários heróis, de Hulk a Captain America, Spider-Man e muitos outros, bem como os de grupo, como os quatro filmes de *Avengers* ou os *Guardians of the Galaxy*.

W This is the culmination of the epic adventure known as the Infinity Saga and the 22nd film in a series that MCU started in 2008, when Robert Downey Jr. first wore the Iron Man suit. This was followed by films of different heroes, from Hulk to Captain America, Spider-Man and many others, as well as the group films, such as the four *Avengers* movies and the *Guardians of the Galaxy*.

2 – W Com um lucro de €1,9 mil milhões, é o segundo filme de maior receita da história, embora seja altamente provável que ultrapasse *Avatar* para assumir o topo. No total, os filmes do MCU já acumularam quase €19 mil milhões só nas bilheteiras mundiais.

W With profits of €1.9 billion, it's the second biggest box office smash in history, although very likely to knock *Avatar* off top spot. In total, MCU films have already made almost €19 billion at the box office alone.

3 – W *Spider-Man: Far from Home* encerra a Fase 3 do MCU. A Marvel tem sido cautelosa a anunciar os planos e embora tenha assegurado diversos lançamentos para 2020-22, não se compromete com títulos. Sabe-se que um filme de Black Widow (Scarlett Johansson) e uma terceira aventura dos *Guardians of the Galaxy* estão em preparação.

W *Spider-Man: Far from Home* draws Phase 3 of the MCU to a close. Marvel has been tight-lipped about plans and although there will be several launches for 2020-22, no titles are known. A Black Widow (Scarlett Johansson) film and a third *Guardians of the Galaxy* adventure are in the pipeline.

EM VOOS DE LONGO CURSO  
ON LONG HAUL FLIGHTS

## QUERO-TE TANTO

**W** Comédia romântica portuguesa sobre Mia e Pepê, um jovem casal tão apaixonado quanto falido e que se depara com uma gravidez inesperada. Em desespero de causa inventam um mirabolante plano para roubar um conjunto de raspadinhas que não corre especialmente bem...

**W** A Portuguese romantic comedy about Mia and Pepê, a young couple as in love as they are broke, with an accidental pregnancy to deal with. In desperation, they hatch a madcap plan to steal scratch cards that goes awry...

## YAO

**W** Yao é um jovem senegalês de 13 anos que sonha conhecer o seu ídolo, o ator francês Seydou Tall (Omar Sy, de *Intouchables*). Quando Tall visita Dakar para promover o seu livro, o jovem Yao foge da sua remota vila no norte do país para conhecê-lo. Inesperadamente, os dois vão criar uma ligação mais forte do que poderiam imaginar.

**W** Yao is a 13-year-old Senegalese boy who dreams of meeting his idol, the French actor Seydou Tall (playing by Omar Sy, from *Intouchables*). When Tall visits Dakar to promote his new book, the young Yao runs away from his remote village in the north of the country to meet him. Unexpectedly, the two create a bond stronger than they could ever imagine.

## MISSING LINK

**W** Filme de animação que conta a divertida aventura do famoso explorador Sir David Frost que tenta ajudar o patíscuo Mr. Link a encontrar a sua família perdida, no remoto e lendário vale de Shangri-La. A eles junta-se ainda a aventureira Adelina Fortnight.

**W** This animated film tells the amusing story of famous explorer Sir Lionel Frost, who tries to help the Sasquatch Mr. Link find his lost family in the remote and legendary Shangri-La valley. They are joined by the adventurous Adelina Fortnight for good measure..



**QUERO-TE TANTO**  
de / by Vicente Alves  
do 0 > com / starring  
Benedita Pereira, Pedro  
Teixeira > 103 min.

PORUGÉS COM LEGENDAS  
EM INGLÉS / PORTUGUESE  
WITH ENGLISH SUBTITLES

E.P. SERPA  
11.453.01



**MISSING LINK**  
de / by Chris Butler >  
com / starring  
Hugh Jackman, Zack  
Galifianakis > 94 min.

INGLÉS, ESPANHOL E  
PORTUGUÉS / ENGLISH,  
SPANISH AND PORTUGUESE

**YAO**  
de / by Philippe Godeau >  
com / starring  
Lionel Louis Basse,  
Omar Sy > 103 min.

FRANCÉS COM LEGENDAS  
EM PORTUGUÉS E INGLÉS /  
FRENCH WITH PORTUGUESE  
AND ENGLISH SUBTITLES



SÁBADO  
24  
AGOSTO

# FESTIVAL Ofir.n

RFM  
RÁDIO MÚSICA

# JAMES ARTHUR

AFTER PARTIES  
PACHECO  
ESPOSENDE

**FESTIVAL OFIR  
JAMES ARTHUR**  
24/08 PINHAL DE OFIR

WORLD  
PADEL  
TOUR

CASCAIS  
PADEL  
MASTERS 2018

## CASCAIS PADEL MASTERS WORLD PADEL TOUR

17 - 22/09 JARDINS DO CASINO ESTORIL

# VILLAMIX LISBOA

JORGE E MATEUS - WESLEY SAFADÃO - SIMONE & SIMARIA - MATHEUS & KAUAN - DJODJE  
LUAN SANTANA - GUSTTAVO LIMA - XAND AVIÃO - ALOK - CALEMA



**VILLAMIX**  
13 - 14/09  
ALTICE ARENA

# CHRIS *de* BURGH



**CHRIS DE BURGH**  
19/09  
CAMPO PEQUENO



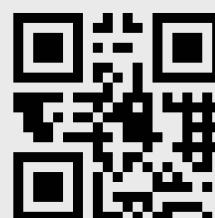
**JARDIM ZOOLÓGICO  
LISBOA**



**PACK CASTELO DE S. JORGE,  
PADRÃO DOS DESCOBRIENTOS  
E GALERIAS LISBOA**

**BLUE  
TICKET**

**SABE O QUE VEM AÍ.**  
[blueticket.pt](http://blueticket.pt)



EM VOOS DE LONGO CURSO  
ON LONG HAUL FLIGHTS

**WW** “Serão, inevitavelmente, feitas comparações com *Green Book*.  
**WW** “Comparisons will inevitably be made to *Green Book*. ”

Andrea Gronvall, Chicago Reader



THE BEST OF ENEMIES  
de / by Robin Bissell >  
com / starring  
Taraji P. Henson, Sam Rockwell > 133 min.

INGLÊS, FRANCÊS E ALEMÃO  
COM LEGENDAS EM PORTUGUÊS /  
ENGLISH, FRENCH AND GERMAN  
WITH PORTUGUESE SUBTITLES

## CHORAR DE RIR

**WW** Nilo Perequê (Leandro Hassum) é um dos grandes comediantes do Brasil e estrela do êxito televisivo *Chorar de Rir*. No entanto, depois de vencer o prêmio de melhor comediante do ano, decide deixar o humor e dedicar-se exclusivamente ao drama, para desespero dos seus empresários e família.

**WW** Nilo Perequê (Leandro Hassum) is one of Brazil's greatest comedians and star of the successful TV show, *Chorar de Rir*. However, after winning the award for best comedian of the year, he decides to give up being a comic and focus exclusively on drama, much to his agents' and family's dismay.

## THE BEST OF ENEMIES

**WW** Baseado no livro homônimo de Osha Gray Davidson, conta a fascinante batalha entre a ativista Ann Atwater e CP Ellis, membro do Klu Klux Klan, em 1971 na cidade de Durham, Carolina do Norte, em relação a uma escola segregada.

**WW** Based on the book of the same name by Osha Gray Davidson, this film tells the story of the fascinating battle between the activist Ann Atwater and CP Ellis, a member of the Klu Klux Klan, in 1971, over a segregated school in the city of Durham, North Carolina.

## BREAKTHROUGH

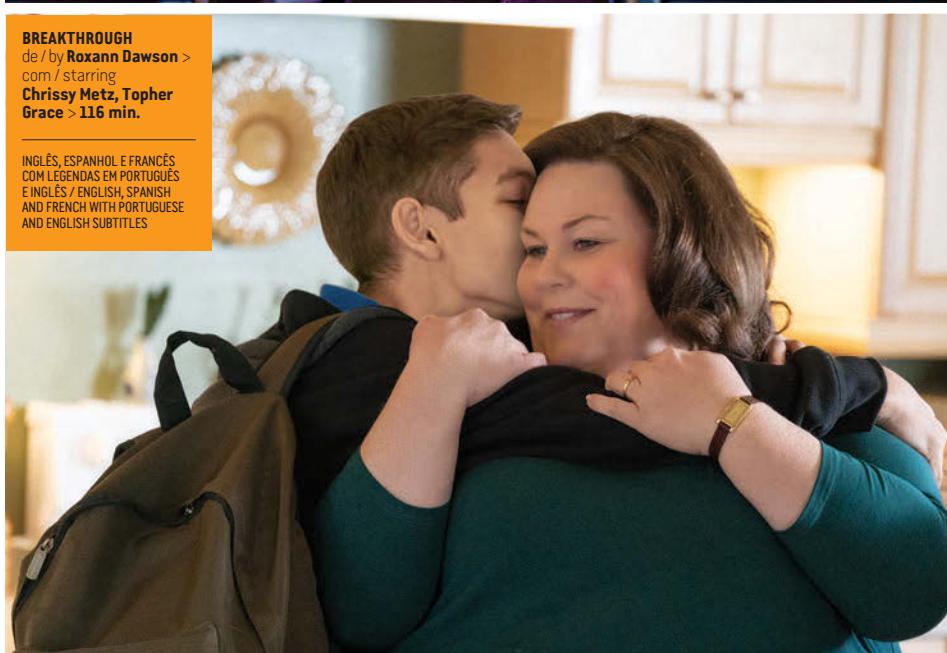
**WW** Baseado no livro *The Impossible*, de Joyce Smith e Ginger Kolbaba, conta a história dos eventos reais de um adolescente de St. Louis que caiu num lago gelado. Apesar de resgatado, o jovem entrou em coma, restando à sua família, e sobretudo à mãe crente, agarrarem-se à fé para encontrar forças.

**WW** Based on the book *The Impossible*, by Joyce Smith and Ginger Kolbaba, it tells the true story of a St. Louis teenager who fell into a frozen lake. Despite being rescued, the youngster falls into a coma, leaving his family, and especially his mother, to find strength in their faith.



BREAKTHROUGH  
de / by Roxann Dawson >  
com / starring  
Chrissy Metz, Topher Grace > 116 min.

INGLÊS, ESPANHOL E FRANCÊS  
COM LEGENDAS EM PORTUGUÊS  
E INGLÊS / ENGLISH, SPANISH  
AND FRENCH WITH PORTUGUESE  
AND ENGLISH SUBTITLES



# olive

by Oliveira da Serra



## DESCONTO

Dê o código

**OLIVE237**

na loja e receba  
10% de desconto.

## DISCOUNT

Use the code

**OLIVE237**

to get 10% discount  
at the store.

Venha visitar o novo espaço do azeite português e deixe-se levar  
pelo sabor e aroma dos melhores azeites produzidos no mundo.

Visit the Portuguese olive oil shop and get carried away  
by the flavour and scent of some of the best olive oils in the world.

# olive



## SHAZAM!

Numa mudança de atitude da DC – habituada a trazer-nos mundos sombrios como os de Batman e Superman –, é uma lufada de ar fresco, com o jovem Billy Batson encarregado do poder mágico de se tornar um super-herói adulto ao exclamar “Shazam!”. Mas com um supervilão a ameaçar a cidade, conseguirá ele assumir a responsabilidade de derrotá-lo? Normally purveyors of Batman and Superman's dark worlds, DC offers filmgoers a breath of fresh air with young Billy Batson, who has the magical power of becoming an adult superhero just by shouting “Shazam! However, with a super villain threatening the city, can he defeat him?

## TOLKIEN

Nicholas Hoult (o Beast nos filmes X-Men e recentemente em *The Favourite*) interpreta o escritor JRR Tolkien, aqui um jovem orfão em busca de amor e amizade que procura num grupo de rejeitados na escola, bem antes de se tornar autor de *The Lord of the Rings*. Nicholas Hoult (the Beast in the X-Men films and recently in the award-winning *The Favourite*) plays the writer J.R.R. Tolkien, a young orphan looking for love and friendship within a group of school rejects, many years before he wrote *The Lord of the Rings*.

Conteúdo fornecido por /  
Content provided by

**Touch**  
INFLIGHT SOLUTIONS

# Especial Tolkien / Tolkien Special

No mês que estreia *Tolkien*, o filme biográfico de um dos grandes autores de aventuras de fantasia, apresentamos também os filmes que nasceram da sua obra: a trilogia *The Lord of the Rings* e as três partes de *The Hobbit*, todos com a assinatura do realizador Peter Jackson.

In the opening month of *Tolkien*, a biographical film about the great fantasy adventures writer, we also present the trilogy *The Lord of the Rings* and the three parts of *The Hobbit* (directed by Peter Jackson), which are based on his books.



**Delta Q**  
perfeQtly espresso

# Um espresso único e perfeito

A unique and  
perfect espresso



Pode encomendar a sua máquina e cápsulas Delta Q em Portugal, Espanha, França, Suiça e Brasil em  
You may order machines and capsules Delta Q in Portugal, Spain, France, Switzerland and Brazil at

[www.mydeltaq.com](http://www.mydeltaq.com)

# FILMES DO MÊS / FILMS OF THE MONTH



Walk the Line

## A330 / A340 BUSINESS & ECONOMY

### AUDIO & VIDEO ON DEMAND

Menu

MAIS FILMES / MORE FILMS

Walk the Line  
Black Panther  
The Accountant  
We're the Millers  
A Good Year  
Office Space  
The Lord of the Rings:  
The Fellowship of the Ring

The Lord of the Rings: The Two Towers  
The Lord of the Rings:  
The Return of the King  
The Hobbit: An Unexpected Journey  
The Hobbit: The Desolation of Smaug  
The Hobbit: The Battle of the Five Armies  
Kingsman: The Secret Service  
Kingsman: The Golden Circle

**W**Convidamo-lo a navegar pelos ecrãs interactivos instalados em quase toda a nossa frota, selecionando um filme a seu gosto das várias categorias disponíveis. Além de mais de 100 filmes, poderá assistir também a séries famosas da TV: comédia, drama, ação, documentário, gastronomia, lifestyle, desporto, viagens, música e ciência e tecnologia.

E ainda temos programas de relaxamento e os noticiários da RTP, SportTV, France 24, RTP África e Jornal Nacional atualizados diariamente e disponíveis em vários idiomas.

É só aceder à categoria TV para chegar bem informado e mais descontraído ao seu destino.  
**W**We invite you to navigate the interactive screens installed on almost our entire fleet and select a film from the various categories available. In addition to over 100 films, you can also enjoy famous TV series: comedies, dramas, action, documentaries, gastronomy, lifestyle, sport, travel, music and science and technology. And we also have relaxation programmes and news from RTP-Rádio Televisão Portuguesa, Sport TV and France 24 (updated daily and available in Portuguese, English and French). Just choose the TV option to keep up to speed with what is happening in the world and feel more relaxed when you arrive at your destination.

## A330 BUSINESS & ECONOMY

### DIGITAL TV

Canal/Channel 1&2  
**TVBOX**

Notícias - Jornal Nacional, RTP,  
RTP África, Euronews, France24  
One Strange Rock, ep. 01  
Afrobeats: From Nigeria to the World  
Movement: A Journey into Creative Lives  
The Creepy Line  
Amores Roubados  
Quoted: Green Lady  
De Volta ao Divã  
Raffaello: O Príncipe das Artes  
Quoted: Terrence  
Florencê e a Galeria dos Ofícios  
Canal/Channel 3&4  
**FAMILY & CO.**

The Lego Movie 2: The Second Part  
Isn't It Romantic  
The Kid Who Would Be King  
He Named Me Malala

Canal/Channel 5&6  
**COMEDY**

Chorar de Rir  
Quero-te Tanto  
Minha Fama de Mau  
Talvez uma História de Amor  
Axilas

Hidden Figures

Canal/Channel 7&8  
**DRAMA/ROMANCE**

Tolkien  
Breakthrough  
The Hate You Give Me  
The Aftermath  
The Mule  
Rasga Coração  
A Star Is Born  
Canal/Channel 9&10  
**ACTION/ADVENTURE/ THRILLER**

Shazam!  
Aquaman  
Alita: Battle Angel  
Ruben Brandt, Collector

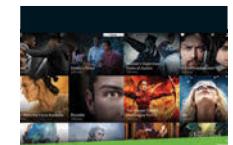
Creed II  
Fantastic Beasts:  
The Crimes of Grindelwald  
Canal/Channel 11&12  
**SERIES CLUB**

Pedro e Inês  
Ruth  
Fevereiros  
Axilas



### DIGITAL TV

**W**A programação começa ao mesmo tempo e é repetida durante a viagem. Use o controlo remoto da poltrona. **W**Films and programmes start at the same time and are repeated throughout the journey. Use the remote control in your seat.



### AUDIO & VIDEO ON DEMAND

**W**O menu touch-screen oferece informação sobre a programação. **W**The touch-screen menu provides you information about the shows.



### NOTÍCIAS / NEWS

**W**Esteja a par de toda a actualidade noticiosa. Emitido em todos os aviões com AVOD ou TV digital. **W**Don't miss the latest news. Available on all aircrafts with AVOD or digital TV system.

Est. 1927

Regina  
vita<sup>+</sup>

vegan

GLUTEN FREE  
SEM GLUTEN

BIO



New



New

+ natural



EM VOOS DE LONGO CURSO  
ON LONG HAUL FLIGHTS

## TECNOLOGIA A BORDO / IN-FLIGHT TECHNOLOGY

CONECTIVIDADE A BORDO:  
CONTINUE LIGADO ENQUANTO VIAJA /  
IN-FLIGHT CONNECTIVITY /  
STAY CONNECTED WHILE YOU TRAVEL

**W**Ave qual a hora prevista de chegada aos seus familiares e amigos através de aplicações de envio de mensagens escritas, envie e-mails de trabalho ou simplesmente diga aos seus amigos nas redes sociais que está a viajar num avião da TAP. Nos novos aviões A330neo e A321LR, tem agora disponível, de forma gratuita, o envio de mensagens escritas, exclusivamente através de wi-fi. Para se ligar basta ativar o wi-fi no seu dispositivo, conectar-se à rede wi-fi da TAP, aceder ao seu browser e ir a [onboardwifi.flytap.com](http://onboardwifi.flytap.com). Neste portal tem disponíveis diferentes pacotes de acordo com suas necessidades. Consulte-o para mais informações.

Caso a sua viagem seja feita a bordo de um A330, também dispõe de conectividade wi-fi. Para isso terá que ligar-se à rede OnAir WiFi, abrir o browser e seguir as instruções que aparecem no ecrã.

Agora é muito mais simples estar ligado ao mundo enquanto está nas nuvens!

**W**Tell friends and family what time you're arriving via written message, send work e-mails or simply inform your friends on social networks that you're travelling on a TAP plane. Our new A330neo and A321LR planes allow you to send free written messages exclusively via wi-fi.

Just activate wi-fi on your device, connect to TAP's wi-fi network, use your browser and log onto [onboardwifi.flytap.com](http://onboardwifi.flytap.com) for more information.

This portal offers different packages to suit your needs.

If you're travelling on an A330, there's also wi-fi connectivity. Just connect to the OnAir WiFi network, open the browser and follow the instructions that appear on the screen. Now it's much simpler to be connected to the world whilst in the skies!

QUIOSQUE DIGITAL:  
CONTINUE LIGADO  
ENQUANTO VIAJA /  
DIGITAL KIOSK:  
ANOTHER WAY TO  
READ ON-BOARD

**W**Leve revistas e jornais no seu dispositivo móvel para não ter de transportá-los consigo. Podem ser descarregados depois de efetuado o check-in, podendo ler os respetivos títulos em modo offline no seu smartphone, tablet ou computador. Este serviço é gratuito e está disponível para download na App Store e no Google Play, através da aplicação móvel da TAP, chamada TAP Media (é apenas válido para clientes TAP a viajar em voos operados pela TAP). O número de títulos que pode descarregar varia em função do tipo de bilhete que adquiriu.

**W**Travel light and transport magazines and newspapers on your mobile device when you fly. These can be downloaded after checking in, before being read offline on smartphone, tablet or computer. This service is free and available on App Store and Google Play, via TAP's mobile, TAP Media (only valid for TAP customers on TAP operated flights). The number of publications that can be downloaded varies according to the ticket purchased.

## A330 / A340 - BUSINESS

TOMADAS PARA PORTÁTEIS /  
LAPTOP SOCKETS

**W**A sua poltrona está equipada com tomadas que fornecem corrente alterna de 115 V. No A330, a tomada está localizada entre os assentos, na parte inferior da poltrona. No A340 encontra-se logo abaixo da luz individual de leitura, na parte superior da poltrona.

**W**Your seat is equipped with sockets that provide AC 115V. On the A330, the socket is located between the seats, in the lower section of the seat. On the A340 it is found below the individual reading light, in the upper part of the seat.



+150 FASHION BRANDS  
**UP TO 70%  
DISCOUNT**

ALL YEAR ROUND

## OUTLET SHOPPING

OPEN 7/7

10%  
DISCOUNT  
VIP DAY PASS



**FREEPORT**  
LISBOA FASHION OUTLET



**VILA do CONDE**  
PORTO FASHION OUTLET

## COLEÇÃO DE CDs / CD COLLECTION

A330 / A340 - BUSINESS / ECONOMY

**W** Selecione 120 CDs – mais de mil músicas em 13 categorias diferentes – que poderá ouvir faixa a faixa ou usar para compor uma play-list na sua jukebox pessoal. Veja os destaques deste mês.

**W** We've selected 120 CDs (over 1,000 songs in 13 different categories) that you can hear track by track or create a playlist on your personal jukebox. Take a look at this month's highlights.

**SUICIDEBOYS,  
LIVE FAST DIE  
WHENEVER**

**W** Os \$uicideboy\$ juntam-se ao baterista Travis Barker (conhecido dos Blink-182) para um novo projeto, o EP *Live Fast Die Whenever*. **W** \$uicideboy\$ team up with drummer Travis Barker (of Blink-182 fame) for a new project, an EP entitled *Live Fast Die Whenever*.

**NATIRUTS,  
MEU REGGAE  
É ROOTS**

**W** Natiruts é uma banda brasileira de reggae formada em Brasília em 1996. Este álbum tem uma seleção dos seus maiores sucessos. **W** Natiruts are a reggae band formed in Brasília in 1996. This album offers a selection of some of their greatest hits.

**ÁTOA, SEM MEDOS**

**W** É o novo álbum de estúdio dos Átoa, que nos traz uma sonoridade mais evoluída da banda de Évora. **W** This is the new studio album from Átoa, which presents a more evolved sound from the Évora band.

**OUTROS CDs DISPONÍVEIS /  
OTHER CDS AVAILABLE**

**Lenny Kravitz**  
*Circus*



**Billie Eilish**  
*When We All Fall Asleep, Where Do We Go*



**Aerosmith**  
*Tough Love - Best of the Ballads*



**Marisa Monte**  
*Verde, Anil, Amarelo, Cor-de-rosa e Carvalho*



**Tiago Iorc**  
*Reconstrução*



**Lena d'Água**  
*Desalmadamente*



**Carlos do Carmo**  
*Fado é Amor*



**Ana Moura**  
*Coliseu*



**Karol G**  
*Ocean*



A330 / A340 - BUSINESS / ECONOMY

## JOGOS / GAMES

**W** Divirta-se com a nossa seleção de jogos, do clássico Solitaire aos dinâmicos 3D. Para jogar use o controlo na posição horizontal.

**W** Enjoy the selection of games we've chosen for you, from classic Solitaire to more advanced 3-D formats. To play, use your control in the horizontal position.

**BEJEWELED 2**

**W** Na sequela do mais famoso puzzle da galáxia, há novas joias e efeitos especiais. Combine os brilhantes, três de uma vez, e delicie-se com as explosões de cores enquanto soma pontos. **W** Following on from the most famous puzzle in the galaxy comes new jewels and special effects. Combine the sparkling gems, three at a time, and enjoy the explosions of colour as you earn points.

**CAVEMAN**

**W** O nosso homem das cavernas está preso num labirinto de pedras e tenta a todo o custo escapar a uma erupção vulcânica. A missão consiste em ajudá-lo a libertar-se desta encruzilhada. **W** Our caveman is stuck in a stone maze, trying to escape a volcanic eruption. Your mission is to help him out of this jam.

**WHO WANTS TO BE  
A MILLIONAIRE?**

**W** Teste as suas capacidades ao responder a 15 perguntas de cultura geral e habilite-se a sair do avião com uma mala extra e choruda (imaginária...). **W** Test your ability to answer 15 general knowledge questions and maybe leave the plane with an extra (imaginary) suitcase filled with cash.

**OUTROS JOGOS  
DISPONÍVEIS /  
OTHER GAMES AVAILABLE**

**Mickey's House Party**



**Solitaire**



**Golf Tournament**



**Juan's Magic Lab**



**Kasparov Chessmate**



**Battleship**



**Trivia Tournament**



**In-Flight Sudoku**

# CLINICADOTEMPO®

## WORLD LEADER IN ANTI-AGING AND NON-INVASIVE "LIPOSUCTION"



### LIPOSAPER®

THE 1st NON-INVASIVE "LIPOSUCTION"



3 MONTHS LATER



3 MONTHS LATER

**LOSE UP TO 20 CM IN A  
SINGLE 60 MIN SESSION**

NO ANESTHESIA • NO PAIN • NO RECOVERY TIME



**THE "OSCAR" FOR QUALITY AND EXCELLENCE**  
WORLD QUALITY COMMITMENT PARIS 2019

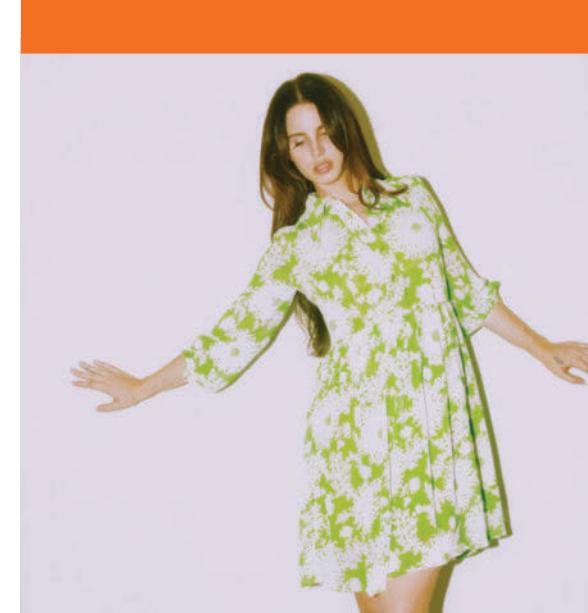
(+351) 21 458 85 00 | [clinicadotempo.com](http://clinicadotempo.com) | 35-YEAR CAREER



PORTUGAL \_ CANAL 01 / CHANNEL 01

## GRANDE FESTA LENA D'ÁGUA

**W**Trinta anos depois do último trabalho de estúdio, a artista regressa às canções com um repertório totalmente novo, escrito pelo compositor Pedro da Silva Martins. O legado de Lena d'Água fê-la cruzar-se com novas gerações de músicos interessados em trabalhar com ela. *Desalmadamente*, que resulta da colaboração com Francisca Cortesão, Mariana Ricardo, Benjamim e Sérgio Nascimento, espelha isso mesmo. **W**Thirty years after her last studio album, the artist returns with a completely new repertoire, written by songwriter Pedro da Silva Martins. Lena d'Água's legacy saw her work with new generations of musicians. *Desalmadamente*, which features guests such as Francisca Cortesão, Mariana Ricardo, Benjamim and Sérgio Nascimento, reflects that.

A330  
A340

## 01 PORTUGAL

**UMA FRASE NÃO FAZ A CANÇÃO**  
Isaura, Lúcia Sobral  
**SEM TI ATÔA**  
**ADEUS AMOR ADEUS** Carolina Deslandes, António Zambujo  
**PORQUÊ** Murta  
**VAI NÃO VAI** Elisa Rodrigues  
**SE FOI AMOR** Xave  
**O ERRO MAIS BONITO**  
Ana Bacalhau, Diogo Piçarra  
**ATÉ O FIM** António Zambujo  
**TAL COMO SOU** Fernando Daniel  
**GRANDE FESTA** Lena d'Água  
**DOR SEM ALIBI**  
Pedro Abrunhosa, Ana Moura  
**DOIS NAMORADOS** Luisa Sobral  
**AMOR EM CONSTRUÇÃO**  
Marco Rodrigues, Marisa Liz  
**A VONTADE** Tomás Adrião  
**PARAÍSO** Diogo Piçarra  
**ESTRADAS NO CÉU**  
Valas, Raquel Tavares

## 02 ROCK

**SHADOW OF YOUR LOVE**  
Guns N' Roses  
**IN MY HEAD**  
Queens of the Stone Age  
**WALKIN' ON THE SUN**  
Smash Mouth  
**WE WILL ROCK YOU (FAST)** Queen  
**EVERYTHING IS AVERAGE**  
Nowadays Kaiser Chiefs  
**BE LUCKY** The Who  
**QUEM É QUEM** Xutos & Pontapés  
**AI SE ELE CAI** Xutos & Pontapés  
**CAN'T DENY ME** Pearl Jam  
**ROCK ON** Def Leppard  
**Saint of Me** The Rolling Stones  
**MOVE TO THE CITY** Guns N' Roses  
**YOU GOT ME ROCKING**  
The Rolling Stones  
**IT'S ONLY LOVE** Bryan Adams  
**PRIDE (IN THE NAME OF LOVE)** U2

## 03 BOSSA

**TODO HOMEM**  
Zeca Moreno & Caetano Veloso  
**NEGUINHO** Gal Costa  
**SAUDADES DA GUANABARA**  
Andrea Motis  
**BOSSA NOVA ON LINE** W.V.A.  
**VOCÊ E EU** Sylvia Telles  
**ÁGUA DE BEBER** Danilo Caymmi  
**FALSA BAIANA** João Gilberto  
**DESAFINADO** Nara Leão  
**SÓ DANÇO SAMBA**  
Stan Getz, Luiz Bonfá  
**O MORRO (NÃO TEM VEZ)**  
Astrud Gilberto  
**SAMBA DE DUAS NOTAS**  
Luiz Bonfá, Oscar Castro-Neves  
**EU VIM DA BAHIA** João Gilberto  
**TELEFONE**  
Lúcio Alves, Sylvia Telles  
**THE GIRL FROM IPANEMA**  
Astrud Gilberto  
**SAMBA DA BENÇÃO**  
Vinícius de Moraes

## 04 POP

**NEVER REALLY OVER** Katy Perry  
**SOS** Avicii, Aloe Blacc  
**FUTURE** Madonna, Quavo  
**ALWAYS REMEMBER US THIS WAY**  
Lady Gaga  
**DANCING WITH A STRANGER**  
Sam Smith, Normani  
**IF I CAN'T HAVE YOU**  
Shawn Mendes  
**SOMEONE YOU LOVED**  
Lewis Capaldi  
**BELIEVER**  
Imagine Dragons, Kaskade  
**WOW. (REMIX)** Post Malone  
**BAD GUY** Billie Eilish  
**BE ALRIGHT** Dean Lewis  
**ME!** Taylor Swift, Brendon Urie of Panic! At the Disco  
**BAD LIAR** Imagine Dragons  
**A DÓNDE VAS**  
Antonio José, Diogo Piçarra  
**DON'T CALL ME UP** Mabel  
**SUCKER** Jonas Brothers

## 05 ALTERNATIVE

**WISH YOU WERE GAY** Billie Eilish  
**ALLIGATOR** Of Monsters and Men  
**NOTHING BREAKS LIKE A HEART**  
Clea  
**HOPE IS A DANGEROUS THING**  
**FOR A WOMAN LIKE ME TO HAVE - BUT I HAVE IT** Lana del Rey  
**NIGHTMARE** Halsey  
**MOVEMENT** Hozier  
**COME OUT AND PLAY** Billie Eilish  
**WOMAN** Mumford & Sons  
**THOSE NIGHTS** Bastille  
**JENNY OF OLDSTONES**  
Florence + The Machine  
**BABY** Bishop Briggs  
**GIMME BANKS**  
**RECORD COLLECTION**  
Kaiser Chiefs  
**PEER PRESSURE**  
James Bay, Julia Michaels  
**MILE HIGH** James Blake, Travis Scott, Metro Boomin

## 06 LATIN

**INDO EU, INDO EU A CAMINHO**  
**DE VISEU** Canções de Roda  
**AH AH AH MINHA MACHADINHA**  
Canções de Roda  
**ANAVITÓRIA CANTA PARA PESSOAS PEQUENAS, PESSOAS GRANDES E NÃO PESSOAS TAMBÉM**  
Anavitória  
**ESCOLA DO PANDA**  
Carolina Deslandes  
**PANDAMANIA** Boss AC  
**PANDA STYLE** Panda e Os Caricas  
**SOU UMA TAÇA**  
Panda e os Caricas  
**OS RITMOS LATINOS**  
Panda e os Caricas  
**TROLIPÔ** Xana Toc Toc  
**ALDEIA COLORIDA** Xana Toc Toc  
**ESPANTALHO TRAPALHÃO**  
Xana Toc Toc  
**PIRATA** O Mundo da Sara  
**O MUNDO PERFEITO**  
O Mundo da Sara  
**NA MINHA NAVE ESPACIAL**  
O Mundo da Sara  
**A PROFESSORA** Sônia Araújo  
**PROTETOR SOLAR** Sônia Araújo  
**O CORPO HUMANO** Sônia Araújo  
**PANDA** Panda e os amigos  
**LARANJAS E BANANAS**  
Panda Vai à Escola  
**PELA ESTRADA FORA**  
Serafim & Companhia  
**A RITINHA** Serafim & Companhia  
**LÍNGUA DOS PÊS** Luisa Sobral

## 07 KIDS

ALTERNATIVE \_ CANAL 05 / CHANNEL 05

## HOPE IS A DANGEROUS THING LANA DEL REY

Acabada de encabeçar a última edição do festival SBSR, na praia do Meco, em Sesimbra, a cantora nova-iorquina tem novo álbum na calha, *Norman Fucking Rockwell*, com lançamento marcado para este mês. O glamour, a melancolia e os romances trágicos são alguns dos temas presentes no universo desta diva que continua a angariar seguidores.

Having just headlined the last SBSR festival, on Meco beach, in Sesimbra, this New York singer's latest album, *Norman Fucking Rockwell*, is scheduled to be released this month. Glamour, melancholy and tragic romances are some of this diva's themes, who continues to attract followers.



JAZZ \_ CANAL 13 / CHANNEL 13

## DRINK JAMIE CULLUM

Trata o piano como fosse um instrumento de rock 'n' roll, de pé e em cima dele. Adora fotografia e publica o seu trabalho numa revista fundada por ele. Tem um programa na BBC Radio 2. E é apaixonado por Portugal (esteve, em julho, no Cool Jazz Fest, em Cascais). Um percurso multifacetado que não deixa ninguém indiferente, sobretudo a legião de fãs que se espalha pelo mundo inteiro.

He treats the piano like a rock 'n' roll instrument and publishes his photography in a magazine he founded. He has a show on BBC Radio 2 and a fan of Portugal (he was at the Cool Jazz Fest in Cascais in July). A multifaceted career that leaves no one indifferent, particularly the legion of fans he has throughout the world.

## 08 BRASIL

**NÃO É PROIBIDO** Marisa Monte  
**DAS ESTRELAS**  
As Bahias E A Cozinha Mineira  
**NOSSO ADEUS** Marcos Sabino  
**TIRE OS PÉS DO CHÃO**  
Walter Franco  
**TIANIZAR** Caetano Veloso  
**O LEÃOZINHO** Cobra, Lilian  
**CUTUCA** Maria Rita  
**AMORES IMPERFEITOS** Anavitória  
**VELHA INFÂNCIA**  
Tribalistas, Bruno Martini  
**O SEU AMOR** Caetano Veloso,  
Zeca Veloso, Tom Veloso  
**CASA NO CAMPO**  
Eli Regina, Pedro Mariano  
**INTOLERÂNCIA (AO VIVO)** Lenine  
**BOM TEMPO**  
João Bosco/Chico Buarque  
**MENINO DO RIO**  
Caetano Veloso/Maria Gadú  
**AQUI - ACÚSTICO** Jão  
**EU SEI QUE EU VOU TE AMAR**  
Sylvia Telles

## 09 FADO

**DEFASADO** Ana Moura  
**MOURA ENCANTADA** Ana Moura  
**A CASA FECHADA (FADO)**  
Triplicado, Antônio Zambujo  
**SE NÃO CHOVESSE (FADO)**  
Sílvia Branco  
**SÚPLICA** Cristina Branco  
**QUANDO O FADO PASSA**  
Sara Correia  
**FADO DO CONTRA** Cuca Roseta  
**FADO DO COBARDE**  
Marco Rodrigues  
**FADO PORTUGUÊS** Sara Correia  
**LISBOA, MENINA E MOÇA**  
Carlos do Carmo  
**JÚLIA FLORISTA**  
Carlos do Carmo, Mariza  
**ALGUÉM VIU POR AÍ A MARGARIDA**  
Fernando Alvim, Camané  
**COM QUE VOZ** Carminho  
**MEDO** Gisela João  
**E SE NÃO FOR FADO**  
Mafalda Arnauth  
**FADO BAILADO** Rão Kyao  
**VERDES ANOS** Carlos Paredes  
**CASA DA MARQUINHAS** José Cid

## 10 MAESTRO

**SEVEN DAYS WALKING, DAY 1:**  
**COLD WIND VAR. 1**  
Ludovico Einaudi  
**TRADITIONAL: GREENSLEEVES**  
Lang Lang  
**MOZART: REQUIEM, KV 626:**  
**GF. LACRIMOSA**  
Music Lab Collective  
**MOONLIGHT SONATA MVT. 3**  
Tomme Proffitt  
**THE TREE** Rui Massena  
**O RETIRO** Rodrigo Leão  
**CHOPIN: NOCTURNE IN F MINOR,**  
**OP. 55: 1. ANDANTE**  
Maurício Pollini  
**TCHAIKOVSKY: EUGENE ONEGIN:**  
**LENSKY'S ARIA** Leonid Slobinov,  
Unknown Orchestra  
**PACHELBEL REIMAGINED**  
Piano Hands  
**NEVER ENOUGH**  
Katherine Jenkins  
**DEBUSSY: SUITE BERGAMESQUE,**  
**L. 75, 3. CLAIR DE LUNE**  
Alice Sara Ott  
**BRAHMS: PIANO TRIO NO. 1**  
**IN B MAJOR, OP. 8, 2. SCHERZO.**  
**ALLEGRO MOLTO – TRIO.**  
**MENO ALLEGRO** Daniil Trifonov,  
Ilya Gringolts, Trulls Mórk  
**CHOPIN: MAZURKA NO.41 IN**  
**C SHARP MINOR, OP.63 NO.3**  
Vladimir Horowitz  
**BACH: ARIA WITH 30 VARIATIONS,**  
**BWV 988 "GOLDBERG**  
**VARIATIONS", ARIA DA CAPO**  
Mahan Esfahani

## 11 ÁFRICA

**DANÇA DO MEXE MEXE** Dany Silva  
**MARIA COXA RODONDO** Dany Silva  
**CATCHUPA SAB**  
Boss AC, Supa Squad  
**EVERYDAY ALL DAY**  
Nelson Freitas, Juan Magan  
**VUVUZELA (CARNAVAL)**  
Buraka Som Sistema  
**SAKA** Afríkan Roots  
**AFRICA MINI** Maravillas de Mali  
**AFRICA EMA** DJ Chase  
**NUBIAN QUEEN** Nelson Freitas  
**YAMORE** Salif Keita, Cesária Évora  
**KALABANCORO**  
Richard Bona, Salif Keita  
**YORDOJAN** Rokia Traoré  
**YEKE YEKE** Mory Kante  
**MADAN** Salif Keita  
**AFRICA STOP EBOLA**  
Collectif Africa Stop Ebola

## 12 SERTANEJO

**CERVEJA, SAL E LIMÃO**  
Matheus & Kauan  
**COBAIA** Lauana Prado  
**LIGA E CHORA**  
Lauana Prado, Gabriel Diniz  
**ATRASADINHA**  
Felipe Araújo, Ferrugem  
**AEROCORPO**  
Felipe Araújo, Léo Santana  
**REPUBLICANA** Lucas Reis & Thácio  
**QUALIDADE DE VIDA**  
Simone & Simaria, Ludmilla  
**TE AMO MAS TAMBÉM**  
**AMO UMA FARRA** Léo & Raphael  
**ALGUNS DEFEITOS**  
Juan Marcus & Vinicius  
**DEIXA ELA BEIJAR**  
Matheus & Kauan, MC Kevinho  
**O MUNDO GIROU** Vinícius Lobo  
**VIVO SÓ**  
Márcia Fellipe, Claudia Leitte  
**MEU IRMÃO** Chitãozinho & Xororó  
**NO FUNDO DA GARRAFA** Fernanda Costa, Bruno & Marrone  
**QUEBREI A CARA** Junior & Thyago  
**AO VIVO E A CORES**  
Matheus & Kauan, Anitta

## 13 JAZZ

**MOCEAN** Kendrick Scott Oracle  
**SEVEN SECRETS** Larry Coryell  
**ROBERT LOCKWOOD PLAYS**  
**ROBERT JOHNSON**  
Robert Lockwood, Jr.  
**ABSINTHE** Dominic Miller  
**ANTONICO** Andrea Motis  
**WINDOW** GoGo Penguin  
**DRINK** Jamie Cullum  
**TROPICALIA** Brian Newman  
**SIMSALABIM**  
Götz Alsmann, SWR Big Band  
**I WONDER WHO MY DADDY IS**  
Gregory Porter  
**YOU SHOULDN'T LOOK AT ME THAT WAY** Elvis Costello  
**SECOND LIGHT**  
Blue Note All-Stars  
**NICE WORK IF YOU CAN GET IT**  
Tony Bennett, Diana Krall

## 14 TIME TRAVEL

**BURNING HELL** Tom Jones  
**WE ARE THE CHAMPIONS** Queen  
**HEART OF GLASS** Blondie  
**FUN, FUN, FUN** The Beach Boys  
**WE WILL ROCK YOU** Queen  
**CALIFORNIA GIRLS**  
The Beach Boys  
**LUCY IN THE SKY WITH DIAMONDS**  
The Beatles  
**MAMMA MIA ABBA**  
**I CAN'T GET NO (SATISFACTION)**  
Rolling Stones  
**FLY ME TO THE MOON**  
Frank Sinatra  
**SORRY SEEMS TO BE THE HARDEST WORD** Blue, Elton John  
**PHOTOGRAPH** R.E.M.  
**VERTIGO** U2  
**CAN'T GET ENOUGH OF YOUR LOVE, BABE** Barry White

UNIVERSAL

UNIVERSAL MUSIC GROUP

## 15 LOUNGE & ZEN

**PASSION: THE EARLY SESSION 02**  
Passion  
**MERE TOH GIRIDHAR GOPAL**  
Kavita Seth  
**NORTHERN LIGHTS** Cantus  
**SWEET APOCALYPSE** Lambert  
**GARDEN** Totally Enormous Extinct Dinosaurs  
**SHE'S GONE**  
Bob Marley & The Wailers  
**NO SHADOW** Summer Thieves  
**DREAMS** Kid Froopy  
**DRIVE SLOW** Kid Froopy  
**NUMB** Hayden James  
**FANTASIES** Biyo  
**RAMADAN** Ahmed Al Mansori  
**CLOSE** Sub Focus  
**BREATHE** Woz

## 16 URBAN HITS

**STARBOY** The Weeknd  
**SCRAPE** \$uicideboy\$  
**ENZO** DJ Snake, Sheck Wes  
**RED ROOM** Offset  
**WOW.** Post Malone  
**SIGNS** Drake  
**PURE WATER** Mustard, Migos  
**GATO POR LEBRE** Domi  
**ARMED AND DANGEROUS**  
Juice WRLD  
**VENOM** Eminem  
**CHOPSTIX**  
Schoolboy Q, Travis Scott  
**ALL THE STARS (WITH SZA)**  
Kendrick Lamar, SZA  
**CALL OUT MY NAME** The Weeknd  
**HUMBLE.**  
Skrillex, Kendrick Lamar  
**MIDDLE CHILD** J. Cole  
**FOREVER** Drake, Kanye West,  
Lil Wayne, Eminem

# 05

## Aterragem / Landing

\\ As boas notícias e os serviços ao seu dispor. Saiba tudo sobre o universo TAP.

\\ The good news and the services we have at your disposal. Find out everything about TAP's world.

**PREPARAR A DESCIDA \\** Na descida, pode sentir algum desconforto ou tensão nos ouvidos devido à variação da pressão, que pode causar dor e mesmo otite. \\ Para evitar esta situação, especialmente se tiver obstrução nasal ou estiver constipado, aplique gotas descongestionantes nasais, cerca de 15 minutos antes de iniciar a descida (pergunte à tripulação). Faça movimentos de mastigação amplos ou masque uma pastilha. \\ Se tiver crianças pequenas, coloque-lhes a chucha ou dê-lhes um biberão. \\ Não deve aterrizar adormecido.

**PREPARING TO LAND \\** As the aircraft descends you may feel slight discomfort or tension in the ears due to a variation in air pressure, which may cause pain or even earache. \\ To avoid this, particularly if you have any nasal congestion or a cold, apply decongestant nasal drops, about 15 minutes before starting descent (ask cabin crew). Make chewing movements or chew chewing gum. \\ If you are travelling with small children, give them a dummy or bottle. \\ You should be awake on landing.

### SABIA QUE...? / DID YOU KNOW...?

\\ Portugal conta com 37 jardins zoológicos, botânicos e aquários. Mais de um quarto (26%) das despesas dos municípios portugueses em ambiente vai para a proteção da biodiversidade e da paisagem; foram cerca de 164 milhões de euros em 2017. Nesse ano, a vila de Arouca (veja na página 20) contou com cerca de 13 500 hóspedes, quando em 2014 esse valor não ultrapassou os seis mil nos alojamentos turísticos. E 100% das águas balneares interiores de Arouca têm qualidade Excelente (dados de 2017).

\\ Portugal has 37 zoos, botanical gardens and aquariums. Over a quarter (26%) of Portuguese municipalities' spending on the environment goes to protecting biodiversity and landscape, which totalled around €164 million in 2017. In that year, the town of Arouca (see page 20) had around 13,500 people stay, while in 2014 this figure did not exceed 6,000 in tourist accommodation. And 100% of Arouca's inland bathing waters are considered of excellent quality (data for 2017).

pordata.pt \\  
fontes/sources:  
INE, APA/MA, PORDA



FUNDAÇÃO  
FRANCISCO MANUEL DE SANTOS



Libelinha na Reserva  
Natural da Serra da Malcata /  
Beautiful demoiselle in the  
Serra da Malcata Natural Reserve



# ESTRELAS PARA AS TRIPULANTES / STARS FOR THE CREW

O Dia Mundial do Tripulante de Cabina, que se celebrou a 31 de maio, foi comemorado de forma inédita na TAP. A partir daquela data, a tripulação de cabina feminina da TAP passou a poder ostentar galões na sua farda, concebidos especialmente para a companhia aérea nacional, sendo entregues nesse dia no Terminal de Tripulações TAP, tanto em Lisboa como no Porto. Se até agora as fardas das nossas tripulantes não distinguiam a respetiva evolução na carreira, esta identificação passa a ser possível através de um pin em formato de estrela: uma estrela para colaboradoras com contrato de efetividade, duas estrelas para chefes de cabina, e três estrelas para supervisoras de cabina. Para Nuno Veiga da Fonseca, diretor de tripulantes de cabina da TAP, “é um orgulho muito grande, porque é um reconhecimento que as nossas tripulantes passam a ter na cabina e é também um reconhecimento que a companhia lhes oferece”. De acordo com o diretor, “a TAP mantém-se na vanguarda das companhias aéreas, visto ter conseguido encontrar uma forma de reconhecer as tripulantes sem masculinizar as fardas”.

International Flight Attendant Day, which was celebrated on May 31st, was commemorated in a very special way at TAP. From that date onwards, TAP's female cabin crew were able to wear stars on their uniforms, specially designed for the Portuguese airline, which were provided that day at the TAP Crew Terminal, both in Lisbon and Porto. Previously, our female crew members' uniforms didn't indicate their career development, however, this is now possible with a star-shaped pin: one star for tenured employees, two stars for purser, and three stars for supervisors. For Nuno Veiga da Fonseca, TAP's director of cabin crew, “it's something to be proud of, because it's recognition our flight attendants get on the plane, as well as that from the airline”. According to him, “TAP remains at the forefront of airlines, finding a way to recognise female crew members without making their uniforms more masculine”.

## EUA / USA x 3

A TAP inaugurou três rotas para os EUA num único mês. Chicago, São Francisco e Washington, DC são as novas apostas da companhia portuguesa. Chicago foi a primeira, com a inauguração da rota a acontecer no dia 1 de junho e celebrada tanto no Aeroporto Humberto Delgado, em Lisboa, como no Aeroporto Internacional Chicago O'Hare. No Dia de Portugal, 10 de junho, a TAP atravessou, pela primeira vez de forma direta, todo o território americano até São Francisco, e no dia 16 lançou a operação para Washington, DC, também com grande celebração em ambos os lados do Atlântico. A aposta no mercado norte-americano, tirando partido da posição geográfica do hub de Lisboa, é já uma realidade e a evidência da concretização dos planos de modernização, crescimento, diversificação e expansão da TAP. Comparando com 2015, ano em que a companhia voava apenas para Nova Iorque-Aeroporto de Newark e Miami, a TAP quadruplicou o número de destinos que serve nos EUA, oferecendo este ano um total de oito destinos. Aos já referidos Newark e Miami, juntaram-se Boston, Toronto, Nova Iorque-Aeroporto JFK e agora Chicago, São Francisco e Washington, DC. É, por isso, a companhia europeia que mais cresce atualmente noquele mercado, tendo aumentado 176,5% o número total de passageiros transportados entre Portugal e a América do Norte, no acumulado de 2015 a 2018.

TAP started three routes to the U.S. in just one month. Chicago, San Francisco and Washington DC are the Portuguese company's latest destinations. Chicago was the first, which was inaugurated on 1st June and celebrated at both Humberto Delgado Airport in Lisbon and Chicago's O'Hare International Airport. On Portugal Day, 10th June, TAP traversed the entire country to San Francisco for the first time directly, while on the 16th the airline launched flights to Washington, DC, also with celebrations on both sides of the Atlantic. Taking advantage of the geographical position of the Lisbon hub, investment in the North American market can be seen in TAP's modernisation, growth, diversification and expansion plans. Compared to 2015, when the company flew only to New York-Newark and Miami, TAP has quadrupled the number of destinations to the USA, offering a total of eight destinations this year. In addition to Newark and Miami, there is Boston, Toronto, New York-JFK and now Chicago, San Francisco and Washington DC, making TAP the fastest growing European airline in this market, with a 176.5% increase in the total number of passengers transported between Portugal and North America between 2015 and 2018.



Washington, DC: equipa TAP na Embaixada de Portugal /  
TAP team at the Embassy of Portugal



Tripulantes TAP em São Francisco /  
TAP crew in San Francisco



# Reforço na Europa e em África / Consolidation in Europe and Africa

■■■ Após a inauguração das rotas para Dublin e Basileia, em março, a TAP reforçou a sua operação na Europa com mais três destinos. As rotas de Tenerife, em Espanha, e Nápoles, em Itália, ambas com partida de Lisboa, foram lançadas a 15 de junho, às quais se juntou a operação direta entre o Porto e Bruxelas, na Bélgica, com o voo inaugural a 1 de julho. Dois dias depois, a TAP começou a voar entre Lisboa e Conacri, capital da Guiné, o 17.º destino da companhia no continente africano. Com a abertura da rota para Tenerife, a TAP passa a operar 201 voos semanais entre Portugal e Espanha e prestará ao todo serviço em nove aeroportos espanhóis. A rota de Nápoles passa a ser o sexto destino da TAP em Itália, mercado a registar um crescimento muito significativo nas vendas, com um aumento de 18% de 2016 para 2017 e, no primeiro trimestre deste ano, já com mais 36% de vendas relativamente ao mesmo período do ano passado. Com o início dos voos para Conacri, a TAP passa a integrar na sua rede um total de 17 cidades africanas em 11 países. Em 2018, as rotas africanas operadas pela companhia tiveram um aumento considerável do número de clientes, tendo sido transportados mais 116 mil do que em 2017, para um total de 1,1 milhões de passageiros, o que representa um crescimento de 11,2% face ao ano anterior.

■■■ After initiating the Dublin and Basel routes in March, TAP has consolidated its operation in Europe with three more destinations. The routes to Tenerife and Naples - both departing from Lisbon - were launched on 15th June, while operations between Porto and Brussels started with the inaugural flight on 1st July. A couple of days later, TAP began flying between Lisbon and Conakry, the capital of Guinea, TAP's 17th African destination. With the start of flights to Tenerife, TAP now operates 201 weekly flights between Portugal and Spain, to nine Spanish airports. The Naples route is now TAP's sixth destination in Italy, a market that has seen significant growth, increasing by 18% from 2016 to 2017 and with 36% more sales in the first quarter of 2019, compared to the same period last year. With flights to Conakry, TAP's network now includes a total of 17 African cities in 11 countries. In 2018, there was a major increase in the number of customers on TAP's African routes, with 116,000 more passengers transported than in 2017, for a total of 1.1 million passengers, which represents a growth of 11.2% on the previous year.





Antonoaldo Neves (CEO TAP) e equipa TAP / and TAP team

## A 1.ª oferta pública de obrigações / The first public bond issue

**W**A TAP realizou com sucesso a sua primeira oferta pública de obrigações no mercado de capitais português, a 12 de junho. Tratou-se da maior oferta pública de subscrição de obrigações, desde 2012, por parte de um Emitente Corporate. A forte procura elevou a oferta final para €200 milhões, quatro vezes mais do que o valor inicial de €50 milhões. "A TAP protagonizou a sua primeira oferta pública de obrigações no mercado de capitais português, o que nos deixa muito satisfeitos. Este resultado vem reafirmar a importância da companhia para Portugal e trata-se de um voto de confiança dos investidores portugueses e estrangeiros, reforçando a segurança dos mercados de capitais na competência da equipa TAP", afirmou à data Antonoaldo Neves, CEO da TAP. O montante captado através da emissão das Obrigações TAP 2019-2023 destina-se a consolidar o passivo da TAP num prazo mais alargado, através do refinanciamento de dívidas que se vencerão num futuro próximo, bem como à obtenção de fundos para a TAP financiar a sua atividade corrente. "Esta operação vem sustentar a rota de crescimento que a TAP está a traçar, ajudando a construir uma estratégia de sucesso para o futuro da companhia", declarou Miguel Frasquilho, chairman do Grupo TAP. A taxa de juro bruta das obrigações foi fixada em 4,375% ao ano e o prazo em quatro anos.

**W**TAP successfully undertook its first public bond issue on the Portuguese stock market on 12th June. This was the largest public bond issue by a Corporate Issuer since 2012. High demand increased the final offer to €200 million, four times more than the initial €50 million. "TAP made its first public bond issue on the Portuguese stock market, which we are very satisfied with. This reiterates the importance of TAP for Portugal, representing a vote of confidence from Portuguese and foreign investors, boosting stock markets' faith in the TAP team," said Antonoaldo Neves, TAP's CEO. The amount raised through the issue of TAP Bonds 2019-2023 is intended to consolidate TAP's liabilities over a longer period by refinancing debts that will mature in the near future, as well as to obtain funds for TAP to finance its current operations. "This operation sustains the growth strategy TAP has been implementing, helping to build success for the company's future", declared Miguel Frasquilho, chairman of Grupo TAP. The gross interest rate on bonds was set at 4.375% per annum and the maturity at four years.



## TAP Cargo Awards 2019

**W**Celebrar e reconhecer o sucesso dos parceiros de negócio da TAP foram as premissas da primeira edição dos TAP Cargo Awards, que decorreram em Coimbra, a 7 de junho. O evento reuniu representantes da companhia e alguns dos seus principais parceiros no transporte de carga aérea, entre agentes e clientes diretos. Os TAP Cargo Awards 2019 elegeram o TOP 5 dos parceiros – cada distinção dividida entre zona Centro e Sul e zona Norte de Portugal – que mais se destacaram em volume de negócios no ano passado. A Agência Abreu Zona Centro e Sul, nessa região, e a Lusocargo, na região Norte, foram as grandes premiadas da noite, levando para casa o primeiro prémio no respetivo território. A Arnaud Zona Centro e Sul venceu o segundo prémio, tal como a Abreu Zona Norte, e a ETE Zona Norte e a Olicargo receberam o terceiro prémio. O quarto lugar do TOP 5 foi atribuído à DHL (região Norte) e à Alcotrans (região Centro e Sul). Finalmente, foram distinguidas com o quinto lugar a Savino Del Bene (região Norte) e a Extra (região Centro e Sul). Também a Sweet Fruits – maior importador da TAP Air Cargo atualmente e que ganhou o prémio de Carga Perecível – e a Schenker – que ganhou o prémio Carga Expresso –, foram reconhecidas. Além destes parceiros, foram ainda atribuídas Menções Honrosas à Allways Cargo (Zona Norte e Zona Centro e Sul), à Torrestir, à Olicargo Zona Norte, à Totalplan e à Overseas Freight. O crescimento da TAP é acompanhado pelo investimento e crescimento dos seus parceiros, em todas as vertentes do negócio. A companhia continua a apostar no negócio da carga aérea, reconhecendo-o como estratégico e fundamental ao crescimento sustentado da empresa.

**W**The first edition of the TAP Cargo Awards celebrated the success of TAP's business partners in Coimbra on 7th June. The event brought together TAP representatives and some of its main air cargo partners, including agents and direct customers. The TAP Cargo Awards 2019 elected its TOP 5 partners – each divided between central and southern, as well as northern areas of Portugal - with the highest turnover last year. The Abreu Agência Zona Centro e Sul (Centre and South) and Lusocargo, in the north, were the evening's big winners, taking home the first prize in their sector. Arnaud Zona Centro e Sul won second prize, as did Abreu Zona Norte, while ETE Zona Norte and Olicargo came third. Fourth place went to DHL (North) and Alcotrans (Centre and South) and fifth went to Savino Del Bene (North) and Extra (Centre and South). Sweet Fruits – currently TAP Air Cargo's largest importer and winner of the Perishable Cargo award – and Schenker – who won the Express Cargo award – were also recognised. In addition to these partners, Honourable Mentions were made for Allways Cargo (North and Centre and South), Torrestir, Olicargo Zona Norte, Totalplan and Overseas Freight. TAP's growth has seen investment and growth of its partners in all business areas. The airline continues to invest in the air cargo business, recognising it as strategic and key to the company's sustained growth.

## ALENTEJO E RIBATEJO PREMIAJAM A UP / ALENTEJO AND RIBATEJO REWARD UP

**W**Os Prémios Turismo do Alentejo e Turismo do Ribatejo 2018 voltaram a galardoar a UP com o Prémio Comunicação, renovando a distinção de 2015. A honra consolida o entusiasmo que a revista de bordo da TAP tem por estas regiões portuguesas. Os jurados, para além da respetiva entidade oficial turística, foram o Centro de Estudos Geográficos da Universidade de Lisboa, a Agência Regional de Promoção Turística, Neoturis, Publitruris, Turisver, Ambitur, O Mirante, Diário do Sul, Universidade de Évora e Turismo de Portugal.

**W**Once again, UP has picked up the Communication Award at the Alentejo Tourism and Ribatejo Tourism Awards 2018, after winning the same distinction in 2015, boosting TAP's in-flight magazine's enthusiasm has for these regions. The judges were taken from the official tourist authority, the University of Lisbon's Centro de Estudos Geográficos, Agência Regional de Promoção Turística, Neoturis, Publitruris, Turisver, Ambitur, O Mirante, Diário do Sul, the University of Évora and Turismo de Portugal.



## EVENTOS TAP / TAP EVENTS

A TRANSPORTADORA AÉREA NACIONAL  
APOIA OS SEGUINTES EVENTOS /  
PORTUGAL'S NATIONAL AIR CARRIER  
SUPPORTS THESE EVENTS:

21 – 23.08 PORTO  
**AGILE LEAN EUROPE  
UNCONFERENCE**



## TAP ELEITA MELHOR COMPAÑHIA AÉREA / TAP VOTED BEST AIRLINE

A TAP venceu o Prémio Marketeer de Melhor Companhia Aérea, a 30 de maio, pelo trabalho que desenvolveu em Portugal na área do marketing, publicidade e comunicação, durante o ano de 2018. A concurso estavam oito companhias, sete das quais, internacionais. O evento teve lugar no Convento do Beato, em Lisboa, contando com a presença de 1200 convidados. A seleção e votação deste prémio teve como base a opinião de profissionais do setor, num momento em que a TAP apostava em novas formas de comunicação com o cliente, mais simples, mais ágeis e de maior proximidade e envolvimento. Os nomeados para os Prémios Marketeer foram apurados pela redação em conjunto com o conselho editorial da publicação. A TAP é assim novamente destacada nos Prémios Marketeer, tendo já ganho o mesmo prémio em 2011, 2012, 2014, 2015, 2017 e 2018.

TAP won the Marketeer Award for Best Airline on 30th May for its marketing, advertising and communication in Portugal during 2018. The competition included eight companies, seven of which were international, and the ceremony took place at the Beato Convent in Lisbon, with 1,200 guests in attendance. Selection and voting were based on the opinion of professionals in the sector, at a time when TAP is investing in new ways of communicating with customers that are simpler, more agile and with greater proximity and involvement. The nominees for the Marketeer Awards were determined by the publication's writers and editorial board and, again, TAP was highlighted, having already won the same award in 2011, 2012, 2014, 2015, 2017 and 2018.

A STAR ALLIANCE MEMBER

# Melhores compras de sempre. A milhas

Best shopping ever. By far

Use o seu cartão TAP Miles&Go no Freeport Lisboa Fashion Outlet e no Vila do Conde Porto Fashion Outlet para acumular até 2 milhas por cada euro gasto ou pagar compras com milhas. E ainda nos voos TAP e lojas Duty Free de aeroportos nacionais, onde cada euro em compras dá 1 milha.

Use your TAP Miles&Go card at Freeport Lisboa Fashion Outlet and at Vila do Conde Porto Fashion Outlet to earn up to 2 miles for each euro spent or pay for your shopping using your miles. There's more! You can also earn up to 1 mile for each euro spent onboard TAP flights or in the Duty Free Stores located in the Portuguese airports.

[milesandgo.flytap.com](http://milesandgo.flytap.com)



TAP AIRPORTUGAL

MILES&GO

FREEPORT LISBOA FASHION OUTLET

VILA DO CONDE PORTO FASHION OUTLET

DUTY FREE STORE  
The shopping destination



Taste the Stars: chefs, equipa TAP / team

## TAP Taste the Stars põe a mesa em Londres / sets the table in London

Depois de Nova Iorque, nos EUA, e São Paulo, no Brasil, chegou a vez de Londres conhecer a gastronomia portuguesa, num novo evento internacional promovido pela TAP e pela *Time Out*: o Passport to Portugal. Em parceria com a Portugal Foods e a Associação Empresarial de Portugal (AEP), a TAP levou os chefs do seu programa *Taste the Stars* à capital britânica, onde foram as estrelas da festa da *Time Out* Londres, a 28 de junho. Este foi já o quinto evento além-fronteiras através do qual a TAP ajudou a divulgar o que de melhor se faz em Portugal, dando a possibilidade de internacionalizar marcas e produtos de vários produtores nacionais. Mais de 300 convidados, entre os quais agentes de viagens, jornalistas e opinion makers, puderam conhecer de perto a cultura e provar a gastronomia portuguesa nos vários *food corners* espalhados pelo espaço LABS Camden – Triangle. Azeite, vinhos, queijos, charcutaria, café e doçaria portuguesa, entre outros, fizeram as delícias dos presentes, que também tiveram a oportunidade de assistir a vários *showcooks* e degustar os menus servidos a bordo dos aviões da TAP, criados propositadamente por Vítor Sobral, Henrique Sá Pessoa, Rui Paula, Tiago Bonito e Ricardo Costa, os chefs Michelin do *Taste the Stars*. Uma vez mais, em terra e no ar, a TAP proporciona sempre uma experiência acima das nuvens.

After New York and São Paulo, it was London's turn to discover Portuguese gastronomy at a new international event organised by TAP and *Time Out*: *Passport to Portugal*. In partnership with Portugal Foods and the Associação Empresarial de Portugal (AEP), TAP took its *Taste the Stars* programme chefs to the British capital, where they were the stars of the *Time Out London* party on 28th June. This was the fifth foreign event that TAP helped to promote the best of Portugal, giving the brands and products of various Portuguese companies international exposure. Over 300 guests, including travel agents, journalists and opinion makers, experienced Portuguese culture and cuisine in the different food corners dotted around the LABS Camden – Triangle space. Olive oil, wines, cheeses, charcuterie, coffee and Portuguese sweets delighted those present, who also got the chance to see show cooking and taste the menus served aboard TAP planes, which were created by Vítor Sobral, Henrique Sá Pessoa, Rui Paula, Tiago Bonito and Ricardo Costa, the Michelin chefs of *Taste the Stars*. Once again, on land and in the air, TAP always offers a sky-high experience.

## LIVRO DE ELOGIOS / BOOK OF COMPLIMENTS

“À tripulação do voo TP692 Lisboa-Luxemburgo o meu agradecimento pela atenção que tiveram com o casal que esteve no voo com um bebé e uma criança. Mostraram o porquê de escolher sempre #TAP para viajar. Um bem haja.”

“To the crew of the TP692 Lisbon-Luxembourg flight, thank you for helping the couple who were on the flight with a baby and a child. They showed why we always choose #TAP to travel. Well done!”

HILDEBERTO COELHO, 13.06

“Voo com a TAP desde que esta voa para Dublin. Acho a tripulação muito simpática e prestável. Recorro à assistência para pessoas em cadeira de rodas e só tenho coisas positivas a dizer. Continuem com o excelente trabalho”.

“Since TAP is flying to Dublin I have been using them. I find the cabin staff so very friendly and helpful. I do need wheelchair assistance and I can't say a bad word. Keep up the great work.”

KEN SMITH, 20.06

“TP541, Dusseldorf-Lisboa. O chefe de cabine foi Rui Mesquita. Quero agradecer todo o apoio e carinho que recebi dele. Foi com as suas palavras e apoio que eu 'sobrevivi' a esse voo depois de ter recebido uma notícia muito má ao embarcar. Obrigada à TAP, à tripulante Cátia Costa e especialmente a Rui Mesquita. Não há palavras para descrever. Muito obrigada.”

“TP541, Dusseldorf-Lisbon. Rui Mesquita was the purser. I wanted to thank him for all his help and kindness. It was his words and support that helped me 'survive' this flight after receiving very bad news when boarding. Thanks go to TAP, flight attendant Cátia Costa and especially Rui Mesquita. There are no words to describe it. Many thanks.”

MARIA FERREIRA, 05.06

### FALE CONNOSCO! / TALK TO US!

Envie-nos sugestões, elogios ou reclamações, clicando na opção "Ajuda" em [flytap.com](#). Além dos suportes online, poderá contactar-nos através do 707 205 700 ou (+351) 21 843 11 00. Consulte os contactos dos escritórios locais em [flytap.com](#).

Send us suggestions, compliments and complaints, clicking on the "Help" option at [flytap.com](#). You can also contact us on 707 205 700 or (+351) 21 843 11 00. Check out local office contacts at [flytap.com](#).

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# Faça quilómetros e ganhe milhas para voar

Earn miles to fly while you drive

Na Avis, Europcar, Hertz e SIXT, os clientes TAP Miles&Go podem acumular até 1000 milhas e ter descontos até 25% no aluguer de uma viatura.

TAP Miles&Go clients can earn up to 1,000 miles and discounts up to 25% when they rent a car with Avis, Europcar, Hertz or SIXT.

[milesandgo.flytap.com](#)



 AIRPORTUGAL

# MILES&GO

AVIS  Europcar  Hertz  SIXT 

# O preço mais pequeno

The lowest fare

**O programa TAP Miles&Go traz-te ainda mais vantagens. Agora, ao reservares com antecedência, obténs:**

The TAP Miles&Go Programme brings you even more advantages.  
Now, when you book in advance, you get:

- Maior disponibilidade de lugares  
More seat availability to travel
- Redução até 49% nas tarifas de Bilhetes-Prémio  
Up to 49% reductions on award tickets fares
- Viagens do Brasil para o resto da Europa ao mesmo valor de viagens entre Brasil e Portugal  
Flights from Brazil to the rest of Europe at the same fare as flights between Brazil and Portugal

## Novas tarifas - partida de Lisboa

New fares- departure from Lisbon

Miles Only Ida - One Way	Antes Before	Agora Now
	Milhas Miles	Desde From
Portugal continental / Mainland Portugal	7.500	3.250
Madeira e Açores / Madeira and Azores	12.000	5.500
Espanha e Norte África / Spain and North Africa	12.500	6.000
Europa / Europe	15.000	7.500
Africa Ocidental / Western Africa	45.000	23.500
Angola e Moçambique / Angola and Mozambique	80.000	40.000
América do Norte / North America	52.000	29.000
América do Sul / South America	77.500	39.500
Médio Oriente / Middle East	45.000	17.500

# Estatutos TAP Miles&Go

Inscreve-se gratuitamente no programa TAP Miles&Go e ganhe 200 milhas de boas-vindas.  
Registe-se em: [milesandgo.flytap.com](http://milesandgo.flytap.com)

## Estatutos TAP Miles&Go

Join the TAP Miles&Go programme for free and earn 200 miles as a welcome gift. Join at [milesandgo.flytap.com](http://milesandgo.flytap.com)



Atingir estatuto Earn status	Estatuto base Oferta de benefício à escolha após atingir 50% milhas status ou 12 segmentos na TAP para alcançar estatuto seguinte. <i>Basic status</i> <i>To achieve the next tier, choose a benefit offer after reaching 50% of status miles or after flying 12 segments with TAP.</i>	30.000 Milhas Status ou 25 segmentos de voo TAP voados <i>30,000 Miles Status or 25 segments flown on TAP</i>	70.000 Milhas Status ou 50 segmentos de voo TAP voados <i>70,000 Miles Status or 50 segments flown on TAP</i>
Adiantamento de milhas Miles advance	Até 500 milhas de adiantamento <i>Up to 500 miles advance</i>	Até 5.000 milhas de adiantamento <i>Up to 5,000 miles advance</i>	Até 10.000 milhas de adiantamento <i>Up to 10,000 miles advance</i>
Acumulação de milhas em voo Earn miles while flying	Regular <i>Regular</i>	+25% de milhas adicionais <i>+25% additional miles</i>	+50% de milhas adicionais <i>+50% additional miles</i>
Oferta de Aniversário Birthday gift	500 milhas bónus no próximo voo TAP de ida e volta* <i>500 bonus miles on your next return TAP flight*</i>	35€ de desconto na reserva do próximo voo TAP* <i>€35 off your next TAP flight booking*</i>	50€ de desconto na reserva do próximo voo TAP* <i>€50 off your next TAP flight booking*</i>
Acesso aos lounges Lounges access	—	Lounges TAP <i>TAP lounges</i>	Lounges TAP e Star Alliance <i>TAP and Star Alliance lounges</i>
Garantia de lugar Guaranteed seat	—	Até 72h antes do voo <i>Up to 72 hours before the flight</i>	Até 72h antes do voo <i>Up to 72 hours before the flight</i>
Fast Track Fast Track	—	✓	✓
Prioridade no check-in Priority check-in	—	✓	✓
Bagagem Extra Extra Luggage	—	—	✓
Isenção de penalidades Exemption from some fees	—	—	✓
Bilhete acompanhante Companion ticket	—	—	✓
Proteção de lugar em caso de irregularidade Seat protection in case of irregularity	—	—	✓
Extensão validade milhas por um ano (ou milhas bónus que não expiram) Miles validity extension for a year (or bonus miles that never expire)	—	—	✓

\* Consulte condições em [flytap.com](http://flytap.com)  
\* Terms and conditions available at [flytap.com](http://flytap.com)

## O MELHOR EM TERRA E A BORDO / THE BEST AT THE AIRPORT AND ON BOARD



**A GARANTIA  
DE SERVIÇOS  
EXCLUSIVOS,  
ATENDIMENTO  
PERSONALIZADO  
E O MÁXIMO  
CONFORTO,  
PARA QUE POSSA  
TRABALHAR  
E DESCANSAR  
NAS NUVENS /  
EXCLUSIVE  
PERSONALISED  
SERVICE AND  
MAXIMUM COMFORT  
ALLOW YOU TO  
WORK OR RELAX  
AT YOUR LEISURE**

■■■ A TAP criou um conjunto de serviços que vão ao encontro das mais elevadas expectativas dos seus passageiros.  
■■■ TAP has created a range of services that meet its passengers' highest expectations.

### ESPAÇO PREMIUM / PREMIUM CUSTOMER CENTRE

■■■ No Aeroporto de Lisboa a TAP dedica-lhe o Premium Customer Centre, uma estrutura que oferece aos passageiros premium um atendimento exclusivo, com check-in e atendimento diferenciados e uma maior rapidez no embarque. Estes passageiros têm ainda ao dispor um serviço de controlo de segurança e tratamento de raios-X prioritário – o serviço Fast Track –, que facilita e acelera o acesso à sala de embarque e que utiliza o conceito Green Way. O Premium Customer Centre conta com três postos de atendimento personalizado e está disponível diariamente entre as 06h e as 23h, junto à entrada da zona de partidas do terminal 1 do aeroporto.

■■■ TAP's Premium Customer Centre at Lisbon Airport offers business passengers exclusive service with differentiated check-in and customer care, as well as faster and more efficient boarding. Passengers in this class can also enjoy a new priority security and x-ray service – Fast Track using the Green Way concept –, making access to the departure lounge easier and quicker. The Premium Customer Centre has three personalised service posts and is available every day between 6:00 am and 23:00, next to the entrance to departures in terminal 1 of the airport.

### LOUNGE TAP / TAP LOUNGE

■■■ A TAP tem um lounge exclusivo para os passageiros premium no Aeroporto Humberto Delgado – Lisboa (área Schengen, piso 6, acessível pelo Duty Free). Oferece grande qualidade de instalações e serviços, com áreas de descanso, duches, espaço para crianças, centro de negócios, restauração, bar e atendimento personalizado. O acesso é garantido a todos os passageiros Gold do Programa de Fidelização TAP, TAP Corporate Top, Star Alliance Gold e TAP Platinum American Express. Também os clientes que adquiriram viagens com tarifa tapexecutive ou taptopexecutive, membros ou não do Programa de Fidelização TAP, podem aceder. No caso dos passageiros Silver do Programa de Fidelização TAP, o acesso é concedido sempre que viajarem em voos intercontinentais operados pela TAP, independentemente da tarifa associada.

■■■ TAP has an exclusive lounge for premium passengers at Humberto Delgado Airport, Lisbon (Schengen area, 6th floor, accessible via the Duty Free area). It offers high-quality facilities and services, including rest areas, showers, a children's area, business centre, catering area, bar and personalised service, among others. Access is guaranteed for all TAP Loyalty Programme Gold, TAP Corporate Top, Star Alliance Gold and TAP Platinum American Express passengers. TAP customers who purchase tapexecutive or taptopexecutive tickets, whether TAP Loyalty Programme members or not, also have access. TAP Loyalty Programme Silver passengers have access whenever they travel on TAP operated intercontinental flights, regardless of the tariff paid.

### DESCANSO PERFEITO / TAKE IT EASY

■■■ As cabines da tapexecutive têm decoração padronizada com tecidos sofisticados. Nas A330, as cadeiras Recaro Lie-flat são verdadeiras camas, com almofadas antialérgicas revestidas com tecido especialmente desenvolvido, e com edredões macios e envolventes. A iluminação é mais suave, para tornar a cabina ainda mais acolhedora. Os encostos de cabeça têm um design superior e os auscultadores Phitek usam a mais alta tecnologia de isolamento de som. Os kits de conforto "Olá Portugal" são uma homenagem à beleza e às fragrâncias de Portugal.

■■■ The tapexecutive cabin has standard décor with fine fabrics. In the A330s, the Recaro Lie-flat seats are veritable beds, with anti-allergy pillows double the size of previous ones and covered with material specially-designed. Soft, comfy duvets are also available. Lighting is softer, in order to make the cabin cosier. The headrests boast sophisticated design, while Phitek headphones offer state-of-the-art noise reduction. The new "Olá Portugal" kits pay tribute to the country's unique and unmistakeable beauty.





## ENTRETENIMENTO / ENTERTAINMENT

**W**A TAP tem sistemas de áudio e vídeo on-demand em alguns dos seus Airbus A330, com uma seleção de mais de 100 filmes; 50 horas de programação de séries e documentários nacionais e internacionais; notícias diárias da Rádio Televisão Portuguesa e da SPORT TV, da RTP África e o Jornal Nacional da Globo TV, em português, e da France 24 em inglês e francês; 15 jogos (alguns deles multiplayer); informações sobre a TAP e a sua rede de destinos; 12 canais da Rádio TAP; mais de 900 músicas e a possibilidade de o passageiro criar a sua própria programação, escolhendo as suas faixas favoritas entre os 200 CDs da coleção de bordo, renovada de dois em dois meses. Nas demais aeronaves, os passageiros têm à disposição mais de 30 filmes, séries, documentários e notícias diárias em português, inglês e francês. Em toda a frota são exibidos mapas animados que mostram a trajetória do avião em vários ângulos e dão informações sobre as condições de voo, temperatura e horário na cidade de partida e de destino. Além da UP, a premiada revista de bordo da TAP, poderá aceder a várias publicações através do Quiosque Digital. Esta funcionalidade é gratuita, disponível através da aplicação móvel TAP Media, em todos os voos operados pela companhia.

**W**On some Airbus A330 aircraft, there are fully interactive, on-demand audio systems and video, with a selection of over 100 films; 50 hours of series, as well as Portuguese and international documentaries; daily news from Rádio Televisão Portuguesa, SPORT TV, RTP África and Jornal Nacional da Globo TV in Portuguese, and France 24 in English and French; 15 games (some of them multiplayer); information about TAP and its network of destinations; 12 Radio TAP channels; over 900 songs and the chance for passengers to create their own playlists, choosing favourite tracks from 200 CDs from the in-flight collection, which is changed every two months. On the other aircraft, passengers can access over 30 films, series, documentaries and daily news in Portuguese, English and French. The whole fleet displays animated maps showing the aircraft's route and information on flight conditions, temperature and the time at both the city of departure and destination. In addition to TAP's award-winning in-flight magazine, UP, there is also a selection of other publications via the Digital Kiosk. This feature is free and available through TAP's mobile application on all flights operated by the airline.



## À MESA / TABLE MATTERS

**W**A louça de bordo foi desenvolvida exclusivamente para a TAP pela marca portuguesa Vista Alegre. A tradicional qualidade dos têxteis portugueses está expressa nas toalhas de mesa, guardanapos e panos dos carros de serviço. Os menus tap|executive casam tradição com modernidade ao juntar uma vasta seleção de pratos com os melhores peixes, aves e carnes, aos já tradicionais pratos de bacalhau. O Chef Vítor Sobral assina as ementas à saída de Lisboa e Porto. As sobremesas mantêm um forte cunho da doçaria tradicional, às quais juntámos a oferta de gelado em voos para as linhas do Atlântico Norte. O nível de sofisticação e de personalização no atendimento está também presente ao pequeno-almoço, com uma seleção de produtos frescos e leves, ideais para começar bem o dia. Se desejar descansar até mais tarde, ser-lhe-á servido um pequeno-almoço rápido até 45 minutos antes da aterragem, desde que solicitado aos tripulantes de cabina no início da viagem (apenas em voos com pequeno-almoço incluído no serviço normal de refeições).

**W**TAP's exclusive in-flight china was developed by the Portuguese company Vista Alegre; the tablecloths, napkins, trolley cloths and tray doilies showcase the quality of Portuguese textiles. The tap | executive menus combine tradition with the contemporary in a wide selection of dishes - with the best fish, poultry and meat - not forgetting iconic cod dishes. Chef Vítor Sobral is the man responsible for the menus on flights leaving Lisbon and Porto. Desserts include age-old Portuguese recipes, in addition to ice-cream on North Atlantic flights. The same level of sophistication and personalisation can also be found at breakfast time, with a selection of fresh and light choices that are the perfect way to start the day. Passengers who wish to rest until later can enjoy a quick breakfast up to 45 minutes before landing (only on flights where normal dining service includes breakfast). These meals should be requested from the cabin crew at the beginning of the flight.

**ATENÇÃO / ATTENTION:** A TAP poderá limitar ou proibir o consumo de álcool a bordo das suas aeronaves. O consumo de qualquer bebida alcoólica levada para a aeronave por passageiros é proibido. / TAP may limit or prohibit the consumption of alcohol on its aircraft. The consumption of any alcoholic beverage belonging to passengers is strictly prohibited.

# TAP UPGRADES O MELHOR A BORDO SEMPRE / ALWAYS THE BEST

WW O serviço de upgrades é fácil e flexível e pode ser feito de três formas. Saiba mais em [upgrades.flytap.com](http://upgrades.flytap.com).  
WW The easy and flexible upgrade service has three ways to enhance your in-flight experience.  
Find out more at [upgrades.flytap.com](http://upgrades.flytap.com).



WW Saiba mais sobre todos estes serviços em [flytap.com](http://flytap.com)

WW Find out more about all these services at [flytap.com](http://flytap.com)



## SEGURÓ / INSURANCE

Subscreva um seguro de viagem Chubb, protegendo também a bagagem (apenas disponível em alguns mercados).  
Take out Chubb travel insurance, which also covers your baggage (only available in certain markets).



## PAGAMENTO ONLINE / ONLINE PAYMENT

Para pagar o seu voo pode usar Multibanco (ATM ou homebanking), MB WAY, os cartões Visa, MasterCard, American Express e Diners, entre outros, como o PayPal, para além de métodos específicos para mercados particulares, como o iDeal nos Países Baixos ou o Alipay na China.

You can pay for your flight via any ATM cashpoint or homebanking service, Visa, MasterCard, American Express and Diners cards, amongst others, and PayPal, in addition to other specific payments methods for particular markets, such as iDeal in The Netherlands or Alipay in China.



## MILHAS / MILES

Os Clientes TAP Miles&Go podem acumular milhas ao reservar estadias através da Booking.com.  
TAP Miles&Go Customers earn miles when reserving stays via Booking.com.



## ASSISTÊNCIA PERSONALIZADA / PERSONALISED ASSISTANCE

Disponível nos aeroportos de Lisboa, Porto e Funchal: acompanhamento durante o check-in, transporte de bagagem de porão e voos de ligação, entre outros. O serviço tem quatro versões adaptáveis a todo o tipo de necessidades em voos TAP. Reservas em [flytap.com](#).

TAP provides at Lisbon, Porto and Funchal airports, help with your check-in, transport of hold baggage and connecting flights, among others. There are four versions of assistance, which are adaptable to all needs available on TAP flights. Book at [flytap.com](#).



## TRANSFER

Carcrawler tem as melhores ofertas e viaturas à sua disposição.  
Carcrawler has the best promotions and vehicles at your disposal.



## CHECK-IN ONLINE E MOBILE / ONLINE AND MOBILE CHECK-IN

As nossas ferramentas permitem fazer a impressão imediata do cartão de embarque ou guardá-lo no telemóvel. Se viajar com bagagem, basta entregá-la no balcão de drop-off. A TAP oferece a possibilidade de fazer check-in nas 36 horas anteriores ao voo.  
Our check-in tools allow passengers to print boarding cards or save them on phones. If you travel with baggage, just leave it at the drop-off counter. TAP has also made check-in times available 36 hours before the flight.



## FAST TRACK & LOUNGE

Adicione o serviço de Fast Track à reserva online de um voo TAP, obtendo prioridade no raio-X do controlo de segurança e acesso a um lounge antes da partida (mediante pagamento).

Add the Fast Track service when reserving your flight online (subject to availability). This service offers priority at the x-ray security area and gives you access to a lounge before your flight departs (via payment).



## UE: SISTEMA RAPID / EU: RAPID SYSTEM

Os cidadãos da União Europeia com mais de 18 anos com passaporte eletrónico ou com Cartão de Cidadão português, podem utilizar o sistema automático de controlo de fronteira

RAPID, localizado nos principais aeroportos portugueses, à partida e à chegada de voos para fora da Europa e de voos com origem e destino no Reino Unido, Irlanda, Roménia, Bulgária e Croácia (excluem-se voos dentro do Espaço Schengen). O tempo necessário para o controlo de documentação nos aeroportos nacionais, efetuado pelo Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), poderá ser superior a 30 minutos.

De forma a evitar atrasos nos voos ou, inclusive, a não comparência aos mesmos, verifique o tempo de espera no SEF e planeie atempadamente a deslocação aos respetivos balcões.

If you are a citizen of the European Union over 18 years and travel with an electronic passport or with a Portuguese Citizen's Card, you can use the RAPID automatic border control system, located in the main Portuguese airports, on departure and arrival for flights out of Europe and flights to and from the UK, Ireland, Romania, Bulgaria and Croatia (excluding flights within the Schengen area). The time necessary to check documentation in Portuguese airports, undertaken by the Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), can take over 30 minutes. In order to avoid delays, or even missed flights, check the waiting time at the SEF and factor this into your travel plans.

# PROGRAMA GANHAR ASAS / PROGRAMME



**W**O programa resulta da parceria entre a TAP e a UCS (Unidade de Cuidados de Saúde – Grupo TAP Portugal) e tem como objetivo ajudar as pessoas com dificuldades na utilização de meios de transporte aeronáuticos. Durante 24 horas (em dois dias e meio), uma equipa altamente especializada (dois psicólogos UCS e um piloto de aviação, um assistente de bordo e um engenheiro da manutenção da TAP) dar-lhe-ão formação sobre aspectos psicológicos do medo de voar e técnicas de gestão da ansiedade, bem como aspectos técnicos da aviação, incluindo a manutenção dos aviões e os procedimentos de check-in, de voo e de cabina. O curso inclui uma visita ao simulador de voo da TAP, a um avião em manutenção e a realização de um voo terapêutico Lisboa–Madrid–Lisboa. Termina com uma sessão de Prevenção da Recaída e de avaliação da experiência no Programa Ganhar Asas.

**W**The programme is the result of the partnership between TAP and the UCS (Health Care Unit – TAP Portugal Group) and aims to help people who have problems using air travel. For 24 hours (two and a half days), a specialised team (made up of two clinical psychologists, a captain, a flight attendant and a maintenance engineer) provide training on the psychological aspects of the fear of flying, anxiety management techniques, as well as technical aspects of flying, including aircraft maintenance, check-in procedures and flight and cabin procedures. The course includes a visit to a TAP flight simulator, to an aeroplane being serviced and a therapeutic Lisbon to Madrid return flight. The programme finishes with a Relapse Prevention session and an assessment of the Ganhar Asas experience.



## BAGAGEM DE MÃO / HAND LUGGAGE

**W**Pode transportar bagagem na cabina de forma totalmente gratuita: uma mala até 8 kg em Classe Económica\* e duas malas em Classe Executiva\*\* também até 8 kg cada. A dimensão máxima permitida por peça é de 115 cm: 55x40x20 cm. Poderá ainda levar a bordo um dos seguintes itens: uma bolsa, mala de ombro ou pasta de computador (peso máximo: 2 kg; dimensões máximas: 40x30x15 cm);

equipamentos auxiliares de mobilidade; dispositivos médicos, mediante prescrição/aprovação prévia. Em voos com uma taxa de ocupação muito elevada e por falta de capacidade a bordo, poderá ser necessário colocar a sua bagagem de mão no portão.

**W**Any luggage you carry in the cabin is completely free of charge: a suitcase weighing up to 8 kg (17 lbs) in Economy Class\*, and two bags, also up to 8 kg (17 lbs) each, in Business Class.\*\* The maximum size per item is 115 cm (45 in): 55 x 40 x 20 cm (22 x 16 x 8 in). You can also carry one of the following items on board: a bag, shoulder bag or computer case (maximum weight: 2 kg/4 lbs; maximum size: 40x30x10 cm / 16x12x5 in); mobility aids; medical devices, with prior prescription/approval.

On particularly busy flights, it may be necessary to put your carry-on luggage in the hold due to lack of space on board.

\* Exceção: de/para a Venezuela e Brasil, uma peça de bagagem até 10 kg e 115 cm (55x40x20). / Exception: to/from Venezuela and Brazil, one item of luggage up to 10 kg and 115 cm (55x40x20).

\*\* Exceção: de/para os EUA, apenas uma peça de bagagem, de acordo com as regras da US Transportation Security Administration. / Exception: to/from the USA, only one item of luggage in the cabin, according to US Transportation Security Administration rules.



## VIAJAR COM ANIMAIS / TRAVELLING WITH PETS

**W**Caso necessite de transportar um animal de estimação ou assistência (cão-guia ou cão de assistência), deverá informar-nos através do Contact Center até 48 horas antes da viagem. O transporte de animais na cabina ou no porão, depende do peso, tamanho e espécie, está sujeita à disponibilidade de espaço, ao tipo de avião e/ou à cabina.

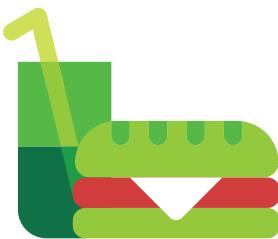
**W**TAP transports animals in the aircraft's cabin or hold, depending on weight, size and species. Confirmation is subject to available space, the type of aeroplane and/or cabin the passenger will travel in). If you need to transport an assistance animal (guide dog or assistance dog), you should inform us via the Contact Center up to 48h before departure.



## NEOMESSAGING

**W**Nos voos intercontinentais operados pelos Airbus A330neo, disponibilizamos o envio gratuito e ilimitado de mensagens escritas via wifi, seja através de WhatsApp, Facebook Messenger ou iMessage. Saiba mais em [flytap.com](#) – Frota NEO.

**W**Nos voos intercontinentais operados pelos Airbus A330neo, disponibilizamos o envio gratuito e ilimitado de mensagens escritas via wifi, seja através de WhatsApp, Facebook Messenger ou iMessage. Saiba mais em [flytap.com](#) – Frota NEO.



## REFEIÇÕES / MEALS

**W**Dependendo da classe em que viaja e da duração e escala de saída do voo, tem à escolha refeições vegetarianas (vegan ou ovo lácteas), kosher, muçulmanas, e próprias para crianças, diabéticos e intolerantes ao glúten. Saiba mais em [flytap.com](#) e reserve a sua refeição especial na opção Gerir Reserva, na Área de Cliente ou junto do Contact Center.

**W**Depending on the class your travelling in and on the duration and departure scale of your flight, you can choose from vegetarian (vegan or egg-lacto) meals, kosher, Muslim, adequate for children, diabetic or gluten-free. Find out more at [flytap.com](#) and reserve your special meal using the Manage Booking option or in the Customer Area, or at the Contact Center.



## VOOS DE LIGAÇÃO EM LISBOA E NO PORTO / CONNECTING FLIGHTS AT LISBON AND PORTO AIRPORTS

**W**Todos os passageiros em voos com escala que aterrem nos aeroportos de Lisboa e Porto devem assegurar-se de que dispõem de tempo suficiente para efetuarem a ligação entre voos. Devem dirigir-se aos Balcões de Transferências, devidamente assinalados, para obtenção de todas as informações necessárias.

Alguns passageiros têm que passar novamente por todas as formalidades de segurança e embarque, nomeadamente no caso de voos não-Schengen. Mais informações em [ana.pt](#).

**W**All passengers landing at Lisbon or Porto airport with connecting flights should ensure they have enough time between flights. They should go to the transfer desk to obtain all the relevant information. Passengers should be aware that it may be necessary to go through security and departures procedures again (for example, for non-Schengen flights). More information at [ana.pt](#)



## NOTIFICAÇÕES AUTOMÁTICAS / AUTOMATIC NOTIFICATIONS

**W**Se disponibilizar o seu contacto de telemóvel no ato da reserva para que seja informado do estado do seu voo: alterações de horário, reacomodações (qualquer alteração de data/número de voo ou de rota), alteração de porta de embarque e notificação de abertura de check-in.

**W**Provide your mobile phone number when booking in order to receive information regarding your flight: changes to the flight schedule, readjustments (any change of flight date, flight number or route), changes to the departure gate, as well as notification of when check-in desks open.



## APARELHOS ELETRÔNICOS / ELECTRONIC DEVICES

**W**A TAP permite a utilização de aparelhos eletrónicos desde que programados em "modo de voo".

**W**TAP Portugal allows the use of electronic devices, provided that they are set to "airplane mode".



## LIGAÇÕES DOMÉSTICAS NO BRASIL E NOS EUA / DOMESTIC CONNECTIONS IN BRAZIL AND USA

**W**Os passageiros com destino ao Brasil e aos EUA, com ligações a voos domésticos, devem retirar a bagagem no primeiro aeroporto de entrada no país, passar pela alfândega e entregá-la à companhia que opera o voo doméstico, com a mesma etiqueta.

**W**Passengers travelling to Brazil and the USA with connecting domestic flights must pick up their luggage at the first destination country airport they land in, so they can proceed to customs and then hand over their luggage to the domestic airline using the same tag.



## BERÇOS E CADEIRAS / COTS AND CHILD SEATS

**W**Se viaja com um bebé de colo até aos 12 meses de idade e com peso inferior a 11 kg/24lbs, pode solicitar um berço à TAP no momento da reserva. O número de berços a bordo é limitado e condicionado ao equipamento e compartimento. Se, por outro lado, preferir que o bebé ocupe um lugar, é obrigatório o uso de uma cadeira de bebé para automóvel, que será colocada no assento da aeronave. Crianças até aos cinco anos podem igualmente usar cadeiras para automóvel nos assentos dos equipamentos TAP, devendo ter obrigatoriedade um autocolante comprovativo da homologação efetuado pelas autoridades competentes (ex.: ECE R44/04, TÜV: TÜV/958-01/2001). A base do assento não deve exceder 40x40 cm (15.7x15.7 in), sendo requerida pré-notificação atempada da pretensão de uso. A utilização deste tipo de dispositivo implica a reserva de um lugar e a tarifa a pagar no caso dos bebés corresponderá à aplicada a uma criança (maior de 2 anos).

**W**If you are travelling with a small child (up to 12 months old) weighing less than 11 kg/24 lbs, you can request a carrycot from TAP when you make your reservation. The number of carrycots on board is limited and dependent on equipment and the compartment available. If, however, you prefer your baby to occupy a seat on the aeroplane, you must use a car seat. Children of up to 5 years old can also use a car seat, which has to have a proof of approval sticker from the competent authorities (e.g. ECE R44/04, TÜV: TÜV/958-01/2001). The seat base should not exceed 40 x 40 cm (15.7 x 15.7 in), and staff should be told in good time of its use, which requires reserving a seat and payment of a child fare (over 2 years old).



## VOAR SOZINHO OU ACOMPANHADO / FLYING ALONE OR ACCCOMPANIED

**W**Crianças entre 5 e 11 anos (inclusive) podem voar como "menores não acompanhados". Informe no momento da reserva que a criança vai viajar sozinha e, na data do voo, dirija-se ao balcão de check-in das assistências especiais para que seja feito o acompanhamento até ao embarque, momento em que o menor ficará ao cuidado da tripulação. Na chegada ao destino, a criança permanece acompanhada até ao encontro com a família ou com o responsável que designe para a receber. Este serviço tem um custo adicional e, a pedido, poderá ser disponibilizado para jovens até aos 18 anos. As crianças com mais de três meses e menos de 5 anos também podem viajar sozinhas, desde que seja solicitado o serviço de acompanhamento pessoal permanente, para o qual existe um custo associado.

**W**Children between the ages of 5 and 11 (inclusive) may fly as "unaccompanied minors". Just remember to state that the child will be travelling alone when making the booking. On the day of the flight, go to the check-in desk of the special assistants who accompany the child to the aircraft, where the cabin-crew is then responsible for them. On arrival, children remain in our care until they are handed over to the family or the person you tell us will be responsible for them. This service involves an additional charge and can be extended to youngsters up to the age of 18, on request. Children older than 3 months and younger than 5 years old can also fly alone, as long as they travel with our personal companion service, which involves an additional charge.



## REFEIÇÕES / MEALS

**W**Nos voos de longo curso e em alguns de médio curso, a TAP tem refeições especiais para criança (Child Meal), disponíveis para menores com idades compreendidas entre os 2 e os 11 anos de idade (inclusive). Para garantir esta refeição, solicite-a com a máxima antecedência possível, através da opção "Gerir Reserva" ou diretamente na Área de Cliente em [flytap.com](#). As refeições para bebés (Baby Meal) até 2 anos de idade (exclusive) estão disponíveis nos voos de longo curso e na classe tapexecutive de alguns voos de médio curso, também mediante reserva prévia.

**W**On all long-haul flights, and certain medium-haul flights, TAP has special meals for children, provided that they are requested when the flight is booked.

Whenever you want a Child Meal for children between the ages of 2 and 11 (inclusive), please request it as early as possible, via the "Manage Booking" option or directly in the Customer Area at [flytap.com](#).

Baby Meals for children up to the age of 2 (exclusive) are available, if previously requested, on long-haul flights and some medium-haul flights in tapexecutive class.

## REDES SOCIAIS / SOCIAL NETWORKS

número de seguidores / number of followers

**FACEBOOK** \_\_ [facebook.com/tapairportugal](https://facebook.com/tapairportugal)

# 1 336 000

■■■ Página oficial com atendimento 24 horas. Esclareça rapidamente dúvidas e fique a par de novidades, passatempos e promoções.

■■■ Official page with 24-hour service. Quickly clarify any doubts and keep up to date with news, competitions and special offers.

**INSTAGRAM** \_\_ [instagram.com/tapairportugal](https://instagram.com/tapairportugal)

# 458 000

■■■ A TAP publica aqui as imagens do dia-a-dia, que apaixonam qualquer fã da aviação. E todos os meses um colaborador da companhia partilha as suas fotografias para dar a conhecer um pouco dos bastidores. Faça-o também com #tapairportugal!

■■■ TAP shares daily images that aviation enthusiasts love. And every month, a TAP employee is invited to share their photos, showing how things work behind the scenes. You can also do it using #tapairportugal!

**TWITTER** \_\_ [@tapairportugal](https://twitter.com/tapairportugal)

# 54 000

■■■ As últimas notícias estão no Twitter, cada vez mais um ponto de contacto importante no apoio ao cliente. A TAP foi distinguida com a marca Socially Devoted (Socialbakers) nesta rede.

■■■ Our latest news is on Twitter, an increasingly important customer support point. TAP was also considered a Socially Devoted brand (Socialbakers) on this social network.

**LINKEDIN** \_\_ [linkedin.com/company/tap-air-portugal](https://linkedin.com/company/tap-air-portugal)

# 150 000

■■■ Esteja sempre a par da visão estratégica da companhia.  
■■■ Keep up to date with the company's strategic vision.

**PINTEREST** \_\_ [pinterest.pt/tapairportugal](https://pinterest.pt/tapairportugal)



■■■ Viaje pelos destinos TAP, um pin de cada vez.  
■■■ Travel to TAP destinations, one pin at a time.

**SPOTIFY** \_\_ [tapretrojet-spotify.sapo.pt](https://tapretrojet-spotify.sapo.pt)

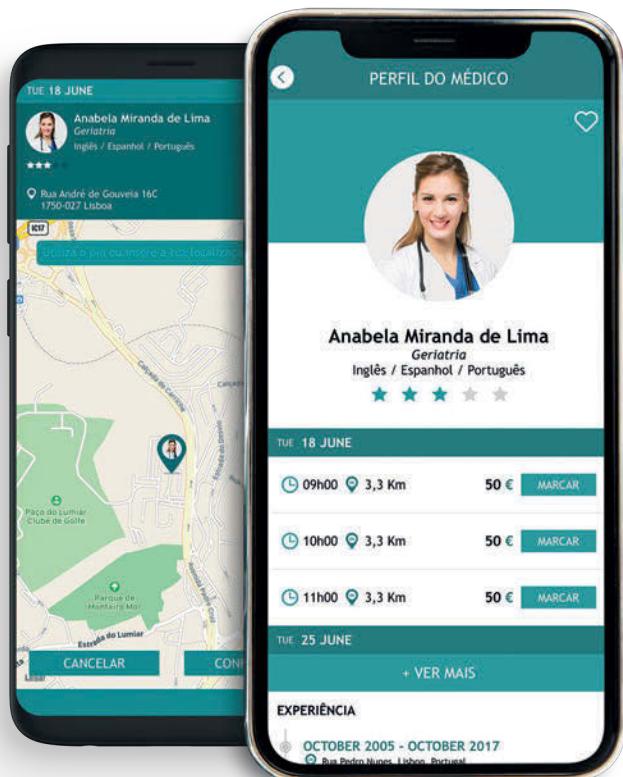
■■■ Descubra a TAP Jukebox, que tem como inspiração a pintura do avião retro. Voe ao som dos anos 70!  
■■■ Discover the TAP Jukebox: with the retro plane colours for inspiration, we invite you to fly to the sounds of the 1970s!



# Find a Doctor Abroad

Where and when you need them.

For safer travelling and  
peace of mind.



bada.travel

## Booking A Doctor Abroad

In case of need, save time and  
find a doctor you can trust, that  
speaks your language.



# UMA SINGULAR POESIA BRASILEIRA / A UNIQUE BRAZILIAN POETRY

por / by RICARDO REIS

**E**ntre os feitos do espírito coletivo brasileiro no século XX, brilha como diamante o seu fabricante de aviões, único na metade sul do planeta. Apta metáfora, pensando nos extremos de temperatura e pressão onde nascem as admiradas gemas, similar à liça onde se bate o pequeno número de construtores aeronáuticos. O avião, um dos mais complexos produtos de engenharia existentes, é a realidade de um poema, escansionado pelas regras da física, escrito pelo esforço colaborativo de almas em sintonia, vivo na intersecção da viabilidade económica e implícito voto de confiança dos seus passageiros.

A 19 de Agosto de 1969 – um mês após a *Eagle* aterrar na Lua – nasceu a Embraer, tendo por presidente o engenheiro aeronáutico Ozires Silva. Tal como Kennedy exortou, “Faremos estas coisas porque são difíceis”, a concretização do difícil foi o apanágio desta gema brasileira nestes 50 anos. Competir com os maiores do mundo talvez tenha destilado e apurado o melhor da cultura brasileira na cidade-berço de São José dos Campos preconizada por Santos Dumont, hoje com raízes pelo mundo fora, crescendo inclusivamente em Portugal.

Os seus primeiros aviões, o planador *Urupema* e o *Bandeirante* – seu primeiro avião de transporte e motivo de existência –, o projeto AMX, a lição de realidade do CBA-123, o virar de página do ERJ-145, a estreia dos Phenom e Legacy, o grande KC-390 e os E-Jets, onde talvez voe agora, a bordo da TAP Express. Aqui temos a oportunidade de provocar alguma reflexão: tendo tantos outros tentado, que singular mistura tornou possíveis estes 50 anos, que permite voar os próximos 50?

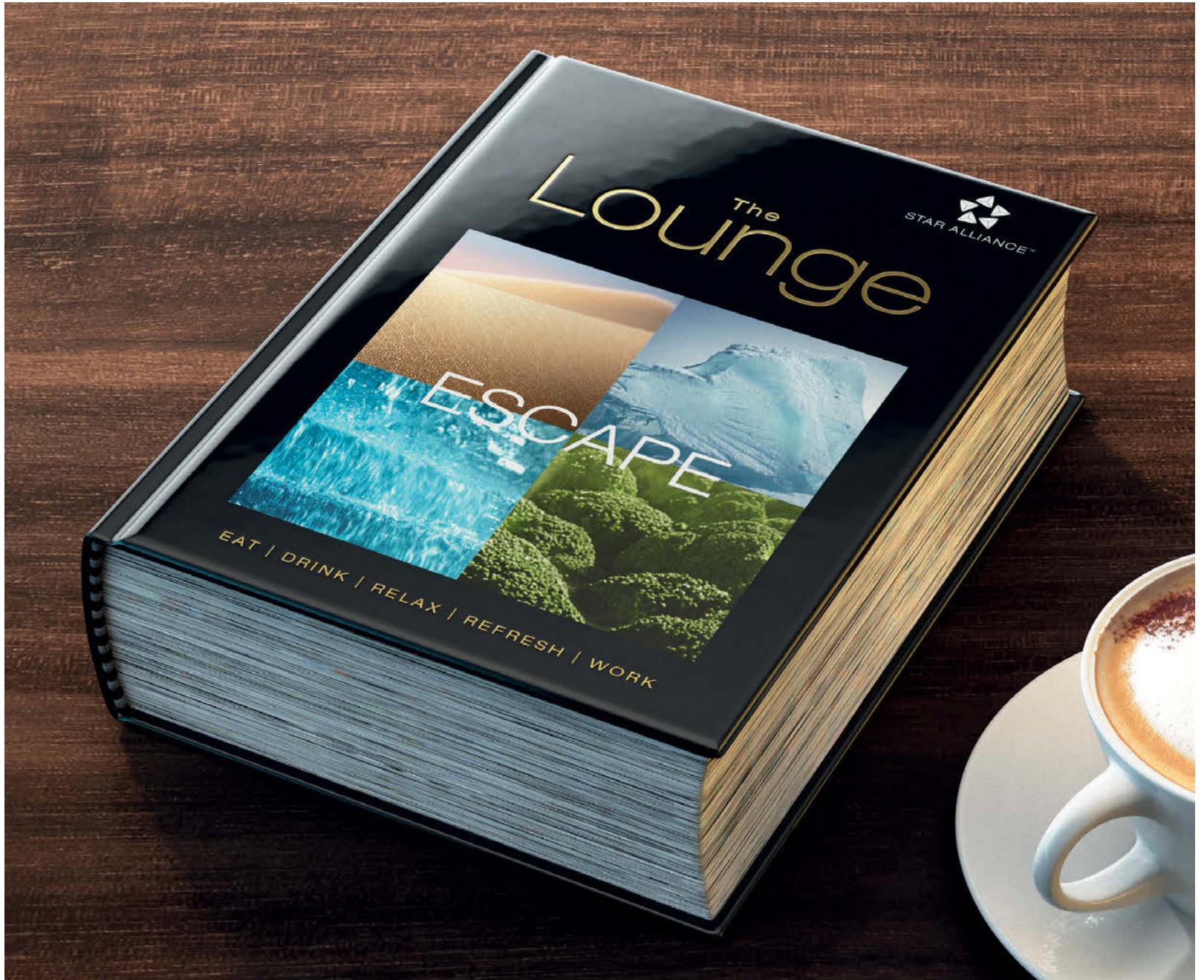
Postulam os estudiosos das organizações a importância da preservação e qualidade dos seus genes críticos, depurados pelo tempo no cadrinho humano dos que lhe dão vida. Afinal, é preciso algo mais do que o sonho de criança de fazer avião para vingar no mundo: competência, dedicação, agilidade, criatividade, uma dose de sentido da realidade, uma pitada de sorte. O sonho, por outro lado, confere alma e propósito ao empreendimento coletivo, bússola indicadora da rota a navegar no futuro. Ficamos, assim, algo descansados. Tudo aponta ser o singular e visível “fazer avião” um resultado colateral de uma outra missão, implícita no entusiasmo dos seus obreiros: a vontade de transformar o Brasil, e o mundo, ao elevar cada um à fasquia de projetar, fabricar e sustentar estes seres alados que ligam, todos os dias, milhões de ser humanos. ☉

**A**mong the 20th-century achievements of the Brazilian collective spirit, the country's aircraft manufacturer is a sparkling diamond, the only example in the southern hemisphere. It's an apt metaphor, bearing in mind the extremes of temperature and pressure where the much-admired gems are formed, similar to the arena where the small number of aeronautical manufacturers slug it out. The aeroplane, one of the most complex engineering products in the world, is the realisation of a poem, scanned by the rules of physics, written by the collaborative effort of souls in concert, alive at the intersection of economic viability and implicit vote of confidence by its passengers.

On 19th August, 1969 – a month after the *Eagle* had landed on the Moon – Embraer was born, with aeronautical engineer Ozires Silva as CEO. Like Kennedy said, “We do these things because they are hard”, and achieving the difficult has been in the DNA of this Brazilian gem for the past 50 years. Competing with the world's biggest has perhaps distilled and refined the best of Brazilian culture born in the city of São José dos Campos proposed by Santos Dumont, now with roots throughout the world, including in Portugal.

Embraer's technical and historic details include its first planes, the *Urupema* glider and the *Bandeirante* – its first transport aircraft and the reason it started –, the AMX project, the lesson in cold, hard reality that was the CBA-123, turning the corner with the ERJ-145, the debut of the Phenom and Legacy, the great KC-390 and E-Jets, where you are perhaps flying now, on board TAP Express. Here's a chance for reflection: so many others having tried, what special combination has made these 50 years possible, and will allow it to fly for the next 50?

Organisational scholars postulate the importance of the preservation and quality of its critical genes, honed by time in the human crucible of those who lend it life. After all, it takes more than a childlike dream of building an aeroplane to succeed in the world: competence, dedication, agility, creativity, a dose of realism, a bit of luck. Dreaming also gives soul and purpose to the collective endeavour, the compass that maps the route to navigate the future. That way, we are slightly more at ease. Everything points to it being the unique and visible “making a plane” being a collateral result of another mission, implicit in the enthusiasm of its workers: the will to change Brazil, and the world, everyone raising the bar of designing, manufacturing and sustaining these winged beings that, every day, connect millions of human beings. ☉



AN EXPERIENCE AWAITS IN  
OVER 1,000 LOUNGES WORLDWIDE.

With Gold status you can enjoy more lounges than any other alliance  
and share the experience with a guest. Discover more benefits at

[staralliance.com/recognition](http://staralliance.com/recognition)

#details  
**matter**

**STAR ALLIANCE**  
THE WAY THE EARTH CONNECTS



ADRIA AIRWAYS • AEGEAN AIRLINES • AIR CANADA • AIR CHINA • AIR INDIA • AIR NEW ZEALAND • ANA • ASIANA AIRLINES • AUSTRIAN AIRLINES • AVIANCA • AVIANCA BRASIL • BRUSSELS AIRLINES • COPA AIRLINES • CROATIA AIRLINES • EGYPTAIR • ETHIOPIAN AIRLINES • EVA AIR • LOT POLISH AIRLINES • LUFTHANSA • SCANDINAVIAN AIRLINES • SHENZHEN AIRLINES • SINGAPORE AIRLINES • SOUTH AFRICAN AIRWAYS • SWISS • TAP AIR PORTUGAL • THAI • TURKISH AIRLINES • UNITED

## TAP PORTUGAL



### AIRBUS A340-300

**Comprimento / Length (m): 63,69**  
**Envergadura / Wingspan (m): 60,30**  
**Altura / Height (m): 16,83**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 363,6**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 930**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 12.500**  
**Alcance / Maximum range (km): 13.300**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 140.640**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 274**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 80/18.000**  
**Nº de aviões / Number of planes: 4**



### AIRBUS A330-900neo

**Comprimento / Length (m): 63,69**  
**Envergadura / Wingspan (m): 64**  
**Altura / Height (m): 16,79**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 361,63**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 930**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 12.500**  
**Alcance / Maximum range (km): 12.000**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 139.090**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 298**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 70/15.000**  
**Nº de aviões / Number of planes: 11**



### AIRBUS A330-200

**Comprimento / Length (m): 58,82**  
**Envergadura / Wingspan (m): 60,30**  
**Altura / Height (m): 17,39**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 361,6**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 930**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 12.500**  
**Alcance / Maximum range (km): 12.000**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 139.090**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 263 e/and 269**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 50/12.000**  
**Nº de aviões / Number of planes: 11**



### AIRBUS A321-200LR

**Comprimento / Length (m): 44,51**  
**Envergadura / Wingspan (m): 35,80**  
**Altura / Height (m): 11,76**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 122,4**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 900**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 11.900**  
**Alcance / Maximum range (km): 7400**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 32.940**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 168**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 15/4000\***  
**Nº de aviões / Number of planes: 2**



### AIRBUS A321-200neo

**Comprimento / Length (m): 44,51**  
**Envergadura / Wingspan (m): 35,80**  
**Altura / Height (m): 11,76**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 122,4**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 900**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 11.900**  
**Alcance / Maximum range (km): 6000**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 23.580**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 216**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 15/4000**  
**Nº de aviões / Number of planes: 6**



### AIRBUS A321-200

**Comprimento / Length (m): 44,51**  
**Envergadura / Wingspan (m): 34,10**  
**Altura / Height (m): 12,09**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 122,4**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 900**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 11.900**  
**Alcance / Maximum range (km): 4600**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 23.700**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 216**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 15/4000**  
**Nº de aviões / Number of planes: 4**



### AIRBUS A320-200neo

**Comprimento / Length (m): 37,57**  
**Envergadura / Wingspan (m): 35,80**  
**Altura / Height (m): 12,08**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 122,4**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 900**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 11.900**  
**Alcance / Maximum range (km): 6500**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 23.724**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 174**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 9/2400**  
**Nº de aviões / Number of planes: 5**



### AIRBUS A320-200

**Comprimento / Length (m): 37,57**  
**Envergadura / Wingspan (m): 34,10**  
**Altura / Height (m): 12,14**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 122,4**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 900**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 11.900**  
**Alcance / Maximum range (km): 5500**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 23.859**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 174**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 9/2400**  
**Nº de aviões / Number of planes: 20**



### AIRBUS A319-100

**Comprimento / Length (m): 33,84**  
**Envergadura / Wingspan (m): 34,10**  
**Altura / Height (m): 12,17**  
**Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): 122,4**  
**Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): 900**  
**Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): 11.900**  
**Alcance / Maximum range (km): 5700**  
**Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): 23.859**  
**Nº de passageiros / Seating capacity: 144**  
**Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): 3/800**  
**Nº de aviões / Number of planes: 21**

## TAP EXPRESS



### EMBRAER 190

Comprimento / Length (m): **36,24**  
Envergadura / Wingspan (m): **28,72**  
Altura / Height (m): **10,55**  
Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): **92,50**  
Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): **890**  
Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): **12.500**  
Alcance / Maximum range (km): **4445**  
Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): **12.971**  
Nº de passageiros / Seating capacity: **106**  
Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): **1/200**  
Nº de aviões / Number of planes: **9**



### EMBRAER 195

Comprimento / Length (m): **38,65**  
Envergadura / Wingspan (m): **28,72**  
Altura / Height (m): **10,55**  
Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): **92,50**  
Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): **870**  
Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): **12.500**  
Alcance / Maximum range (km): **4260**  
Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): **12.971**  
Nº de passageiros / Seating capacity: **118**  
Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): **1/200**  
Nº de aviões / Number of planes: **4**



### ATR 72-600

Comprimento / Length (m): **27,16**  
Envergadura / Wingspan (m): **27,05**  
Altura / Height (m): **7,65**  
Área das asas / Wing area (m<sup>2</sup>): **61**  
Velocidade de cruzeiro / Cruising speed (km/h): **508**  
Altitude de cruzeiro / Cruising altitude (m): **7620**  
Alcance / Maximum range (km): **1529**  
Capacidade de combustível / Fuel capacity (l): **2405**  
Nº de passageiros / Seating capacity: **70**  
Carga / Cargo (m<sup>3</sup>/kg): **1/200**  
Nº de aviões / Number of planes: **8**

Embraer 190 e / and 195 operados pela / operated by Portugália. ATR 72-600 por / by White.  
\* apenas bagagem / baggage only

## LEVANTE NO REGRESSO. FAÇA BOA VIAGEM. NÓS GUARDAMOS AS SUAS COMPRAS.

Aproveite todas as oportunidades que temos para si e não se preocupe com as compras. Basta deixar os sacos connosco e levantá-los no seu regresso. Faça uma boa viagem!



## PICK-UP ON RETURN. BUY ON DEPARTURE AND COLLECT ON RETURN AT ARRIVAL.

Don't miss all the opportunities we have for you and don't worry about the shopping bags. Just leave them with us and pick them up on your return. Enjoy your trip!



[www.facebook.com/Just-for-Travellers-Airport-Shopping](http://www.facebook.com/Just-for-Travellers-Airport-Shopping)

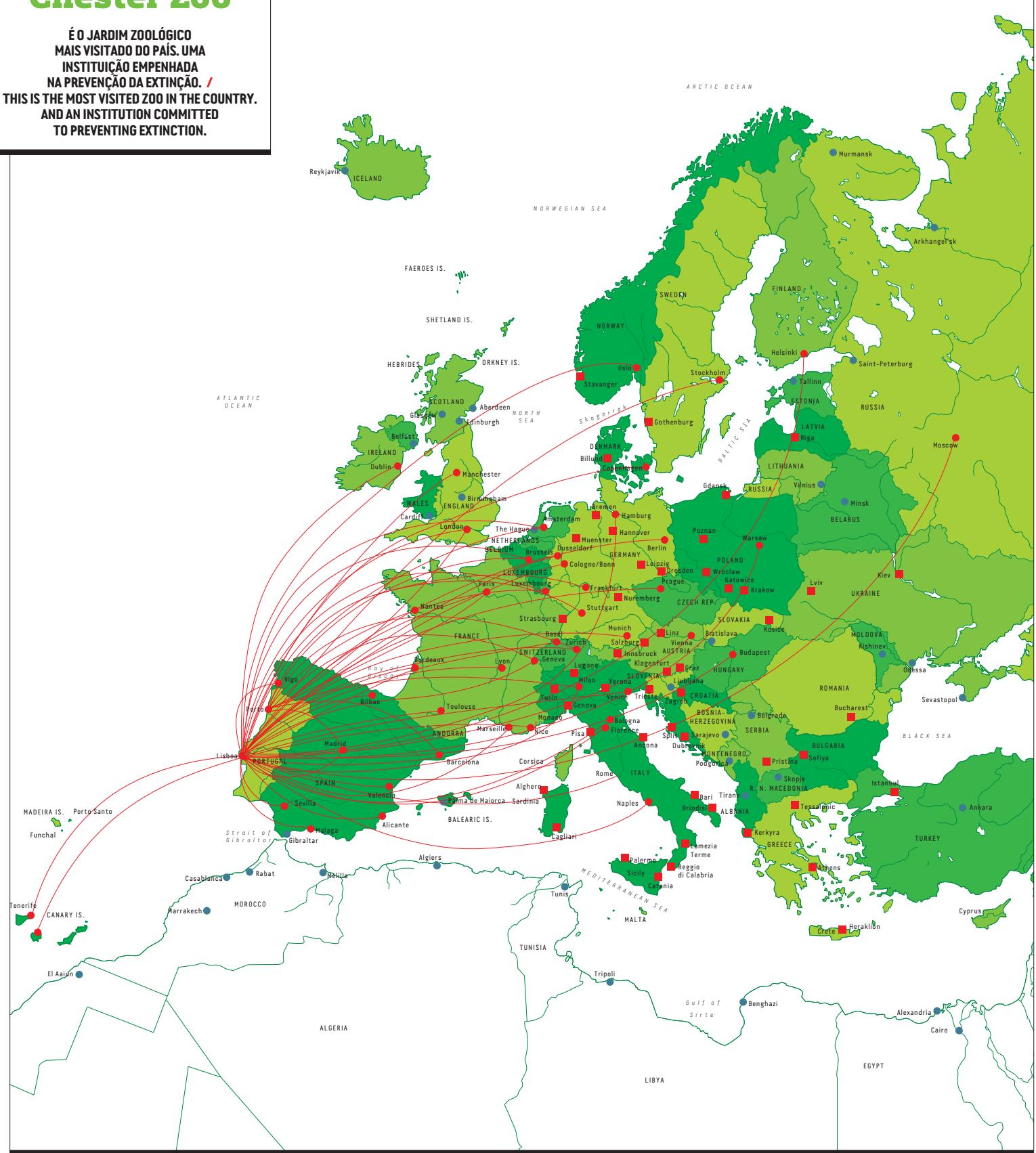


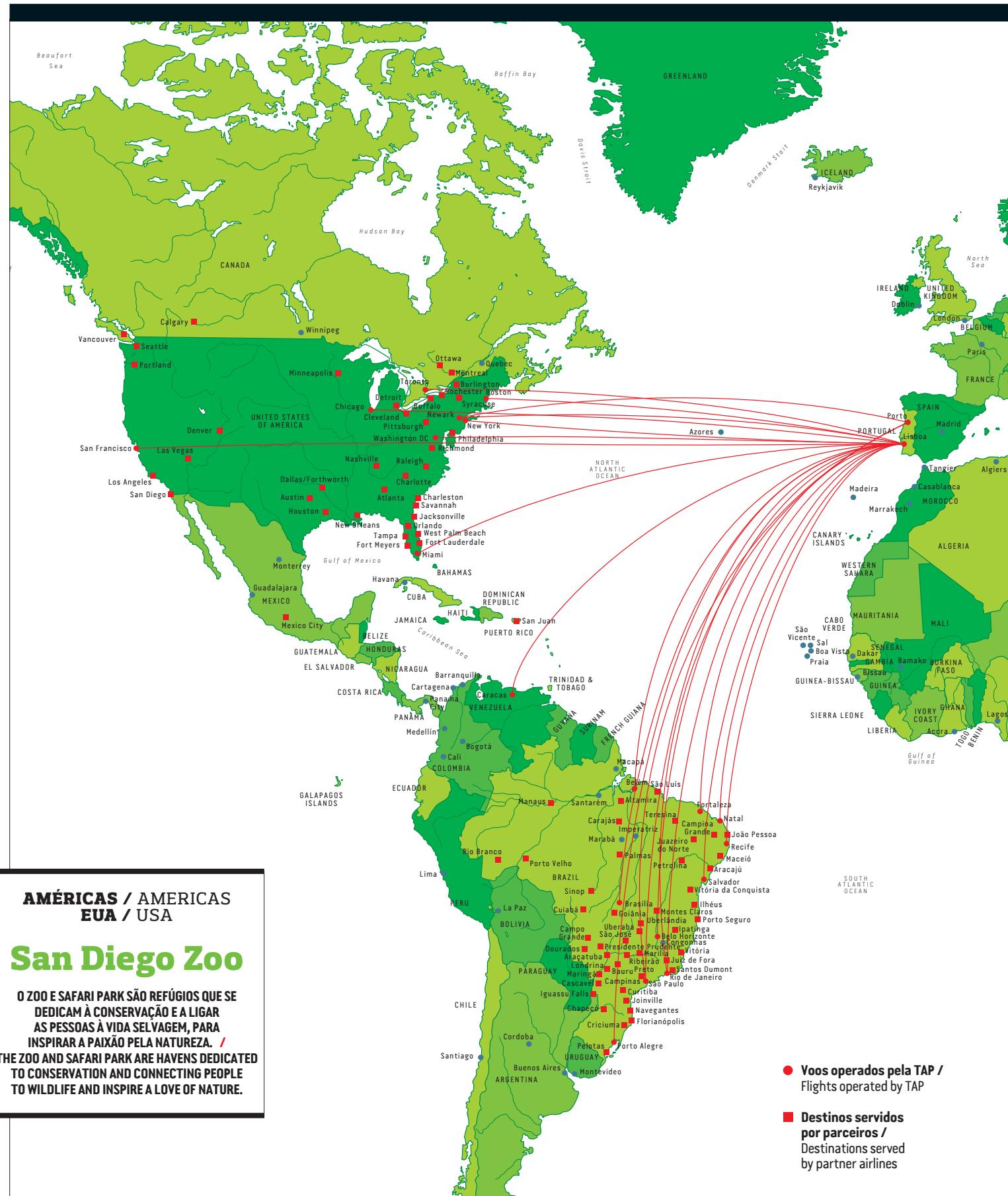
**EUROPA / EUROPE  
REINO UNIDO / UK**

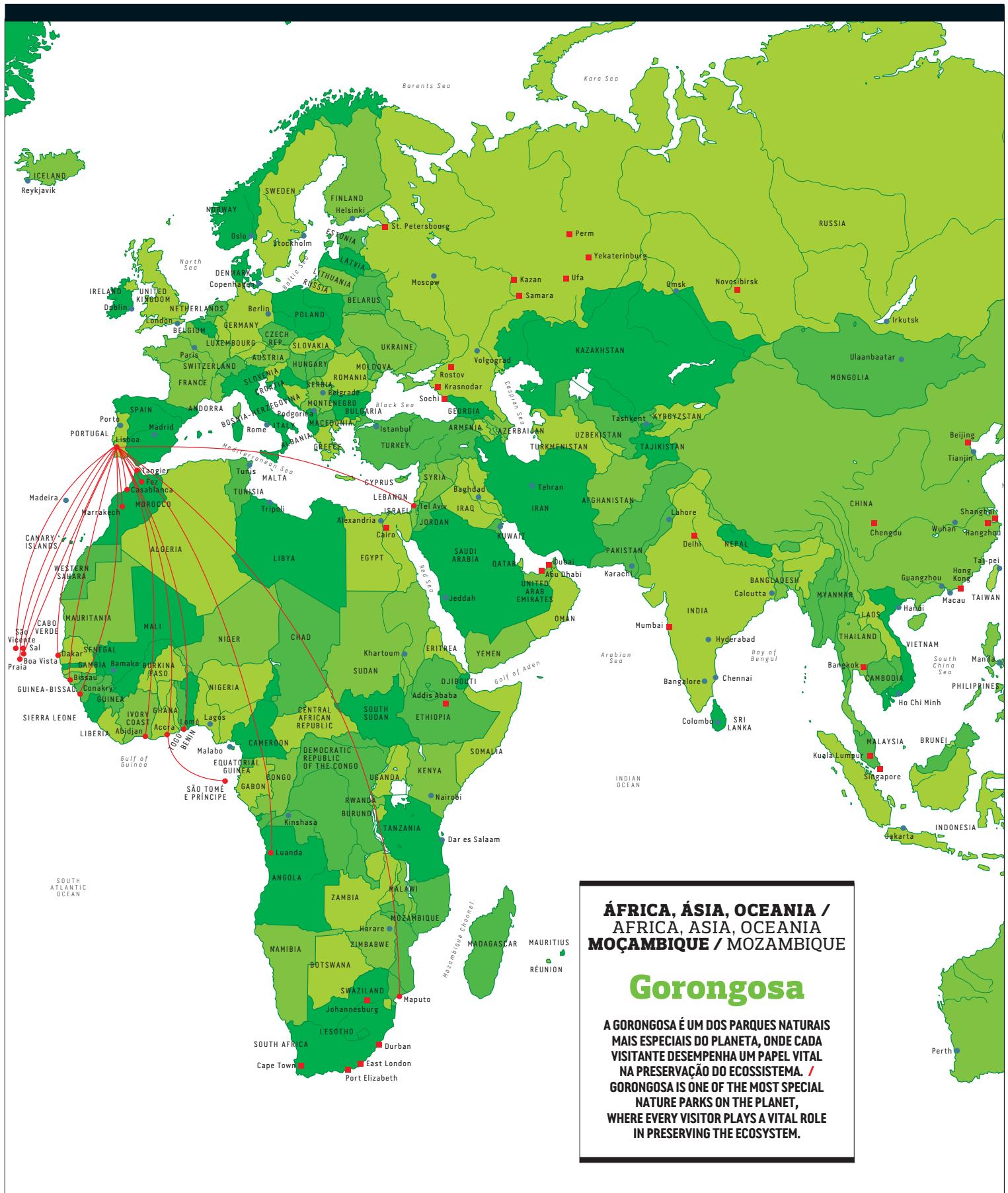
# Chester Zoo

**É O JARDIM ZOOLÓGICO  
MAIS VISITADO DO PAÍS. UMA  
INSTITUIÇÃO EMPENHADA  
NA PREVENÇÃO DA EXTINÇÃO. /**

**THIS IS THE MOST VISITED ZOO IN THE COUNTRY.  
AND AN INSTITUTION COMMITTED  
TO PREVENTING EXTINCTION.**









**BOM / GOOD**  
**cachalote dos Açores / Azores sperm whale**  
**MELHOR / BETTER**  
**portátil / portable**

As águas dos Açores têm uma vida selvagem riquíssima. São cruzadas por cerca de 25 a 30 espécies de cetáceos que ali buscam alimento e, provavelmente, utilizam a específica geografia submarina como ponto de orientação durante as migrações. São baleias, orcas, falsas orcas, grampas, golfinhos, caldeirões, roazes, sardinheiras – e cachalotes. Este majestoso mamífero mede até 14 ou 18 metros e pesa 25 a 50 mil quilos (fêmeas e machos, respectivamente), mas a Carapau de Corrida, uma marca criada pelos designers gráficos Rita Faria e Tiago Couto, faz duas adoráveis versões domésticas: a Emma e o Jo (em três tamanhos: 54 x 24, 48 x 18 e 35 x 12 centímetros). Os bichos são costurados inteiramente em burel da também portuguesa Burel Factory. É o tecido 100% de lã que, depois de sair do tear, é cozido em água a alta temperatura, tornando-se impermeável e muito resistente. A Emma e o Jo pertencem ao vasto zoo que a Carapau manufatura e que circula pelo mundo em feiras como a Maison et Objet (Paris), NY Now (Nova Iorque) e Top Drawer (Londres).

A marca entrega 3% dos lucros a organizações de defesa da vida animal. E isso está muito bem.

The waters of the Azores boast a varied wildlife, where we can find between 25 and 30 species of cetaceans that seek food there and probably use the underwater geography to get their bearings during migrations. There are whales, orcas, false killer whales, grampas, dolphins, bottlenose dolphins, orangespot sardine – and sperm whales. This majestic mammal measures up to 14 and 18 metres long and weighs between 25 and 50 thousand kilos (female and male, respectively), however, Carapau de Corrida, a brand created by graphic designers Rita Faria and Tiago Couto, makes two domestic versions, Emma and Jo (in three sizes: 54 x 24, 48 x 18 and 35 x 12 cm), which are made entirely from burel from the Portuguese Burel Factory. After leaving the loom, the 100% wool fabric is boiled, making it waterproof and durable. Emma and Jo belong to the vast zoo that Carapau de Corrida manufactures and can be seen around the world at fairs, such as Maison et Objet (Paris), NY Now (New York) and Top Drawer (London).

The brand gives 3% of its profits to animal welfare organisations. Chapeau! JM

[carapau.com.pt](http://carapau.com.pt) €57.50



*embraced by nature*



## Reserved for you and nature.

Imagine living in the comfort and privacy of Muda Reserve Village Farms. Unique private estates in Comporta with areas between 4 and 6 hectares, a few minutes from the magnificent golden beaches of the Atlantic Ocean, just one hour away from Lisbon.

[+351] 915 258 595 | [+351] 918 622 777 | [+351] 215 814 094 | [info@vangproperties.com](mailto:info@vangproperties.com) | [www.muda-reserve.com/quintas](http://www.muda-reserve.com/quintas)





BVLGARI  
ROMA



BOUTIQUE  
dos RELÓGIOS PLUS

LISBOA • AMOREIRAS SHOPPING CENTER, 213 827 440  
AV. DA LIBERDADE 129, 213 430 076

SERPENTI  
[BVLGARI.COM](http://BVLGARI.COM)