

11ª Edição - Set. 2023 - Jan. 2024



# descobrimentos®

WORLD TRAVEL & TOURS



04

**City Break:**  
Sevilha



08

**Sazonal:**  
Albânia

12

**Destino Capa:**  
Bali



16

**A 2:**  
Glamping

18

**Natural:**  
Badoca Park



20

**Em Portugal:**  
Costa  
Alentejana

23

**Roteiro:**  
Cabo Verde



26

**Intimista:**  
Cooking  
and Nature

28

**Têê Magui:**  
Fazer a Mala



31

**Passageiro  
Frequente:**  
Miami

34

**Travel & Taste:**  
Tempo de Voltar



36

**NepKids:**  
Beja



# Editorial

## “REBOBINAR A VIDA.”

Era tão bom se existisse o comando da vida...

Era só carregar no botão para correr o “filme” e tudo começar a andar no tempo “certo”.

*Play, Stop, Record, e Stand-By* pausa, e Maldivas ou Zanzibar para sempre.

*Play e Record* para o Calilo Resort na Grécia, seguido de um *Stand-By* pausa claro está.

Nesta edição da revista deixamos-te sugestões para um *City Break* em Sevilha, uma “fugida” à Albânia, um *Stop* em Cabo Verde, um *Play* no Badoca Park e Costa Alentejana, e um longo *Record* no Bali para começares a rebobinar o teu cérebro vezes sem conta até sair a “cena perfeita”.

Apenas tens de escolher a “série” a realizar e fazer um *Stop*, que os nossos “diretores de casting” farão o resto, não fossem eles “realizadores de momentos”.

Faz *Play*, afinal...

#queremos\_que\_te\_apaixones\_com\_o\_que\_vais\_encontrar

Em troca pedimos-te que dos destinos onde realizas os teus sonhos, tragas apenas a saudade de lá voltar.

**Paulo Gomes**  
PhD Neurociência  
Aplicada & Neuro  
Brand Manager



# A Alma de Sevilha:

## Um Refúgio de Encanto e Paixão

### **O Encanto de Sevilha:**

Uma Viagem à Alma Andaluza

Bem-vindo ao coração de Sevilha, onde os sonhos se misturam com a realidade e os sentidos se elevam a novas alturas. Nesta emocionante jornada de city break, convidamos-te a explorar os segredos desta cidade encantada, onde a história encontra a modernidade e as tradições se fundem com a paixão.

Prepara-te para te deixar levar pela atmosfera mágica que permeia as ruas de Sevilha. À medida que entras e embrulhas nesta terra de encantamentos, serás envolvido pelos aromas exuberantes das laranjeiras e cativado pelas cores vibrantes que adornam cada esquina. Sevilha é como um poema escrito

em pedra, onde cada pedaço de arquitetura conta uma história e cada praça ressoa com alegria e música.

Deixe-te levar pelos sons apaixonados do flamenco, a dança que emana dos corações dos sevilhanos e ecoa pelas ruelas estreitas. Aprecia a serenidade dos jardins encantados, onde a natureza se entrelaça com a arquitetura e a paz interior se encontra com a contemplação.

Neste city break em Sevilha, encontrarás um refúgio para a alma, onde as emoções florescem e a poesia da vida se revela em cada esquina. Permite-te ser transportado para um mundo de encantamento e maravilha, onde a beleza e a paixão se entrelaçam numa sinfonia emocional que permanecerá gravada no teu coração para sempre.



## Descobrimo a Alma de Sevilha:

Uma Jornada em City Break



Sevilha, uma cidade mágica de contornos encantadores, onde o passado encontra o presente, e a história ecoa em cada rua de paralelepípedo. É nessa terra de cultura e paixão que vais encontrar um refúgio para a alma e para a imaginação. Neste emocionante city break, convidamos-te a mergulhar nas maravilhas desta cidade andaluza, onde a música flui como um rio e os corações dançam ao ritmo de flamenco.



Ao chegar a Sevilha, é como se as muralhas do tempo se desfizessem e um mundo novo se revelasse diante de teus olhos. Sente a brisa suave do rio Guadalquivir acariciar o rosto enquanto caminhas pelas margens, testemunhando a cidade ganhar vida. Os teus olhos serão cativados pelas torres majestosas da Catedral de Sevilha, que se erguem orgulhosas e altivas, contando histórias de séculos passados. Entra na sua imponente presença e deixa-te-se levar pelo silêncio sagrado que preenche cada canto.



Continuando o passeio, encontrarás os Jardins de Murillo, um oásis de tranquilidade e beleza exuberante. Sente o cheiro adocicado das flores enquanto te perdes entre os labirintos verdes. Os pássaros cantam em harmonia, e as fontes dançam ao som da serenidade. Em cada passo, descobrirás um novo cenário pitoresco, como um quadro impressionista ganhando vida bem diante dos teus olhos.





E quando a noite cai, Sevilha transforma-se num verdadeiro espetáculo de luzes e sombras. As ruas estreitas do bairro de Santa Cruz, com suas casas caiadas de branco, ganham vida com os murmúrios de segredos antigos. Deixa-te levar pelas vielas labirínticas, seguindo o eco dos passos e o perfume das laranjeiras. As praças ganham vida, os bares enchem-se de vozes alegres e o flamenco transcende os palcos, encontrando um lugar em cada coração.

Falando em flamenco, não se pode deixar Sevilha sem experimentar essa arte apaixonada e visceral. Encontra um tablado, onde as almas se encontram e se entregam à música e à dança. Sente o bater dos pés no chão, os acordes ardentes das guitarras e o lamento profundo das vozes. O flamenco é uma explosão de emoções, um abraço apertado que nos envolve e nos transporta para um reino onde apenas a paixão importa.

Sevilha também é uma cidade que satisfaz o paladar mais exigente. Deixa-te seduzir pelos sabores tradicionais da cozinha andaluza. Saboreia as espantosas tapas, repletas de cores e sabores que parecem ter sido pintadas por um artista. Experimenta o gaspacho refrescante, a paella rica e os churros quentes e crocantes, mergulhados em chocolate.





**BIOSPHERE**

SUSTAINABLE LIFESTYLE

2023

**CERTIFIED**



## Descobrimientos World Travel Tours

Por ter demonstrado com sucesso o cumprimento das acções Biosphere Sustainable alinhadas com os 17 Objectivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda das Nações Unidas para 2030, envolvendo funcionários num projecto comum e sendo positivamente valorizado pelos seus clientes.

Dr. Tomás de Azcárate Bang  
Presidente, RTI





# **Descobrimos os Tesouros Ocultos da Albânia: Uma Jornada de Encantamento**



Queridos seguidores, hoje venho partilhar com vocês a experiência mais fascinante e encantadora da minha vida: a minha viagem à Albânia. Permitam-me levar-vos por uma jornada poética, onde a beleza transcendental se entrelaça com a história vibrante e a alma acolhedora deste país mágico. Fechem os olhos e embarquem comigo nesta aventura dos sentidos.

Assim que desembarquei em terras albanesas, fui instantaneamente envolvido por uma aura mística, como se as montanhas majestosas e os mares cristalinos sussurrassem segredos antigos. Cada passo que eu dava parecia ser guiado por uma força invisível, conduzindo-me através de cidades encantadoras, vilarejos pitorescos e paisagens de tirar o fôlego.

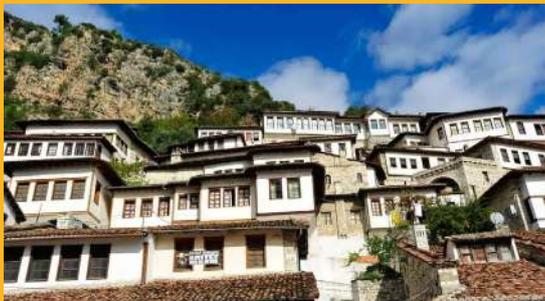
A capital, Tirana, cativou-me com as suas cores vibrantes e energia contagiante. Ruas movimentadas fundem-se com praças cheias de vida, onde artistas locais se expressam em pinceladas de arte e música. Perdi-me nos mercados animados, onde os sabores e aromas exóticos me seduziram, e fui acolhido pelo calor dos albaneses, cuja hospitalidade é lendária.

Mas a verdadeira magia começou quando decidi explorar os tesouros naturais do país. Dirigi-me ao Parque Nacional de Butrinto, onde as ruínas de uma cidade antiga se erguem como testemunhas silenciosas da grandiosidade humana. Entre colunas desgastadas pelo tempo e muros de pedra enigmáticos, senti-me conectado àqueles que vieram antes de mim, compartilhando uma história que transcende séculos.



Enquanto caminhava pelas trilhas sinuosas do Parque Nacional de Valbona, fui envolvido pela majestade das montanhas alpinas. Os picos nevados refletiam o brilho do sol, enquanto rios cristalinos serpenteavam pelo vale abaixo. Neste cenário de beleza imaculada, senti-me pequeno diante da grandeza da natureza e ao mesmo tempo renovado pela sua energia inesgotável.

Mas foi nas praias intocadas do litoral albanês que encontrei a verdadeira paz. A costa do Mar Adriático é um convite para mergulhar em águas turquesas e sentir a carícia da areia dourada sob os pés. No meio de enseadas escondidas e ilhas paradisíacas, encontrei refúgio para minha alma cansada, rejuvenescendo-me com a simplicidade e a beleza desse paraíso secreto.



## Cultura

Para os entusiastas da cultura, a Albânia possui uma rica herança que pode ser descoberta nas suas cidades e vilarejos. Berat, conhecida como “A Cidade das Mil Janelas”, é um tesouro arquitectónico com as suas casas de pedra branca e igrejas antigas, enquanto Gjirokastër, Património Mundial da UNESCO, fascina com as suas fortalezas imponentes e ruas de pedra cheias de história.

**“Viajar pela Albânia é como desvendar segredos ancestrais, onde cada pedra conta uma história e cada estrada leva à descoberta da alma de um país.”**

A Albânia é um país de contrastes impressionantes, onde a modernidade e a tradição se fundem harmoniosamente. Ruínas antigas coexistem com arquitetura contemporânea, enquanto a música folclórica ressoa ao lado de batidas modernas. É uma terra onde o passado e o presente dançam juntos, criando uma sinfonia única que toca o coração e alimenta a imaginação.

Além do encanto das suas ruínas históricas, a Albânia oferece uma variedade de experiências incríveis para os viajantes aventureiros. As montanhas imponentes e paisagens naturais intocadas são um convite para os amantes da natureza explorarem sua beleza singular. Do Parque Nacional de Valbona, com suas trilhas sinuosas e vistas deslumbrantes, até as deslumbrantes praias do Mar Adriático, cada canto deste país revela um espetáculo de tirar o fôlego.





## Gastronomia

Os amantes da gastronomia também encontrarão na Albânia uma surpresa deliciosa. Sua culinária tradicional, influenciada por séculos de culturas e tradições diversas, oferece uma explosão de sabores autênticos. Experimenta pratos como o Byrek, uma torta folhada recheada, e o Tavë Kosi, um prato de cordeiro com iogurte, e deixe-se levar pelos aromas e sabores que irão cativar o teu paladar.

Perde-te nas ruínas enigmáticas de Butrinto, onde o passado se mistura com a natureza exuberante. Explora os vestígios de uma cidade antiga e maravilha-te com a grandiosidade humana, enquanto te conectas com a essência de séculos passados. Embarca nesta jornada mágica pela Albânia e deixa-te envolver pela energia transcendental deste tesouro escondido.



Mas a verdadeira essência da Albânia reside nas suas gentes. Os albaneses são conhecidos por calorosa hospitalidade, prontos para receber os visitantes com sorrisos genuínos e braços abertos. Perde-te nas ruas estreitas das cidades, conversa com os moradores locais e mergulha na cultura albanesa, onde cada interação se torna uma oportunidade de enriquecimento humano.

Viajar pela Albânia é mais do que visitar um destino; é uma experiência que transcende os limites físicos. É um encontro com a história, a natureza e a alma de um país que continua a desvendar os seus tesouros para aqueles dispostos a explorar. Deixa-te levar por essa jornada de encantamento e descobre um destino que te irá tocar a alma e encher o coração de memórias preciosas.

João Gomes, Henrique Guardiano,  
Telmo Salgueiro, Francisco Sarraipa,  
João Crespo e Pedro Crespo



# Uma Jornada de Encantos: Bali, o Destino dos Sonhos



Bali, a Ilha dos Deuses, envolve os seus visitantes num abraço acolhedor, despertando sensações de encantamento e transcendência. Com as suas praias paradisíacas, templos ancestrais e cultura vibrante, Bali é uma viagem que alimenta a alma e desperta a magia em cada coração viajante.



Entre o vai e vem das ondas e os sussurros da brisa, Bali revela-se como um sonho acalentado no meio do Oceano Índico. Nesse cenário celestial, onde o sol se enlaça com o mar, esta ilha paradisíaca atrai a atenção de viajantes de todo mundo, cativando-os com o seu magnetismo místico e paisagens hipnotizantes.

Como uma dança fluida entre tradição e modernidade, Bali convida os seus visitantes a explorarem um universo onde as cores se desdobram em narrativas encantadas e as almas se encontram numa sinfonia harmoniosa.



Na terra das oferendas e rituais, o ar carrega um perfume sagrado, abraçando os corações sedentos por uma conexão espiritual.

Cada canto de Bali transpira espiritualidade, desde os majestosos templos até as aldeias locais, onde a crença no sagrado permeia cada gesto e sorriso. No meio das florestas exuberantes, os arrozais em terraços são verdadeiros testemunhos da harmonia entre o homem e a natureza, lembrando-nos da nossa conexão intrínseca com o mundo ao nosso redor.

Em Ubud, o epicentro cultural da ilha, o tempo desacelera e a imaginação ganha asas para voar. Entre galerias de arte, mercados vibrantes e espaços de yoga, o espírito criativo de Bali encontra sua expressão, enquadrado por uma paisagem que inspira os sonhadores mais fervorosos. É aqui que o charme das danças tradicionais ganha vida, enquanto os movimentos graciosos dos bailarinos contam histórias milenares, transportando-nos numa jornada através do tempo.



No entanto, Bali é mais do que um mero retiro espiritual. Suas praias idílicas são convites irresistíveis ao deleite, onde o oceano beija a areia e os corações se abrem para a serenidade. Em Nusa Dua, as águas cristalinas refletem o céu azul, criando uma sinfonia de cores que acaricia a alma. Enquanto isso, Seminyak oferece uma atmosfera cosmopolita, onde arte, moda e culinária se unem numa harmonia avassaladora. O pôr do sol em Canggu, com suas praias de areia negra, pinta o horizonte com tons mágicos, mergulhando tudo num abraço caloroso e dourado.

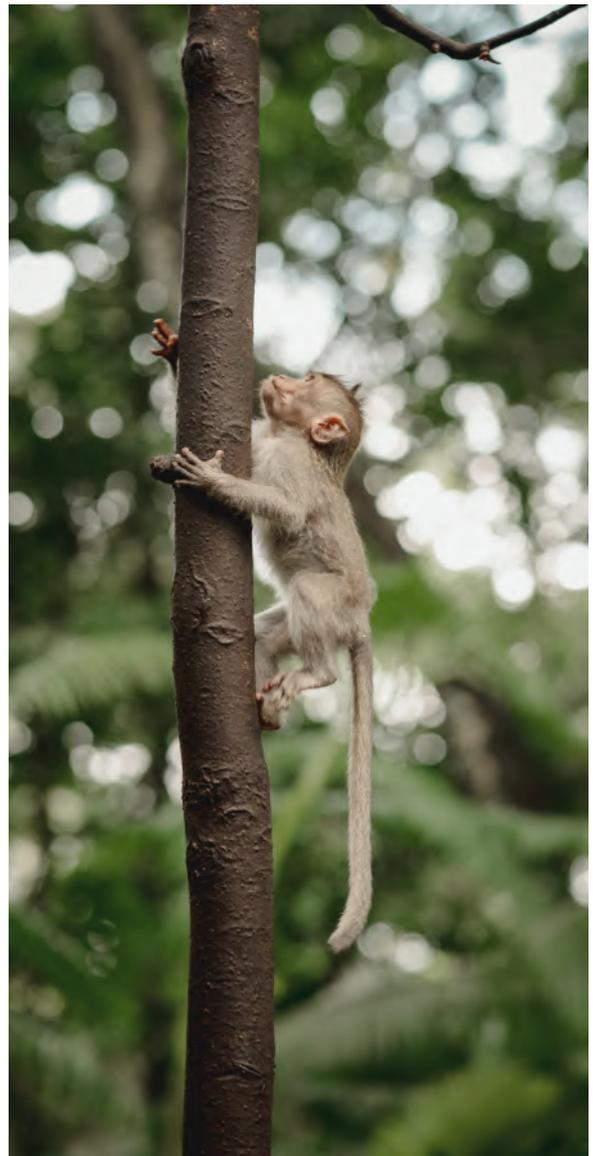


E não nos podemos esquecer das delícias gastronômicas que Bali nos presenteia. Os sabores exóticos da cozinha balinesa desdobram-se num banquete de prazeres, onde o paladar é convidado a embarcar numa aventura culinária. O aroma do lemongrass e da pimenta vermelha dança no ar, enquanto os temperos tradicionais transformam ingredientes frescos em obras de arte gastronômica. A fusão de sabores e a delicadeza dos pratos conquistam os sentidos, transportando-nos para uma dimensão onde a comida se torna poesia.





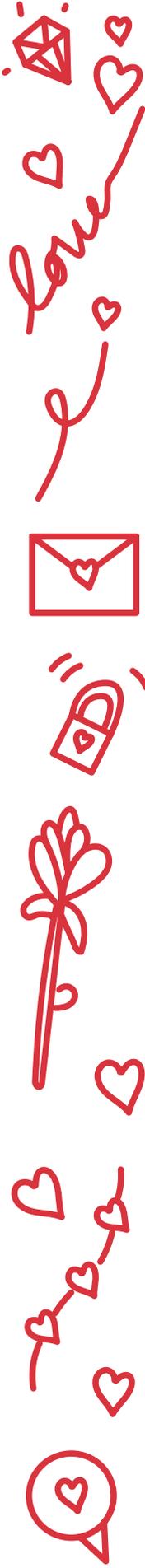
Em Bali, a espiritualidade e a beleza natural entrelaçam-se, formando uma sinfonia que ecoa em cada coração que a visita. É um lugar onde é possível perdermo-nos e, ao mesmo tempo, encontrarmo-nos no meio da imensidão das paisagens e das riquezas da cultura. Bali é um chamamento aos viajantes que desejam transcender os limites do comum e entregarem-se a um refúgio de sonhos, onde a magia encontra morada e a alma se renova. É um destino que transforma o olhar, acaricia a pele e inspira a alma, levando-nos a uma jornada única e inesquecível. Em Bali, as possibilidades são infinitas, e a cada momento vivido nesta ilha dos Deuses, descobrimos um novo pedacinho de nós mesmos.





## Glamping Skies

Um alojamento 5 (mil milhões de) estrelas



O ideal de uma noite romântica... Uma manta estendida no chão, um cesto de picnic, nós e a pessoa amada ao nosso lado e, lá em cima, um manto de estrelas infinito. E de repente... o frio, os mosquitos, as formigas e as dores nas costas a estragarem tudo.

Felizmente, é possível continuar a ser romântico e fazer tudo isto de forma confortável, mantendo o contacto com a natureza, nos domos transparentes do Glamping Skies, em Estremoz. Usufruindo do conforto de um quarto com ar condicionado e lareira, podemos deitar-nos sobre a cama com toda a tranquilidade tendo como única iluminação a luz da lua e das estrelas. Ou, uma vez que todos os domos possuem uma banheira, podemos também preparar um banho de imersão com os nossos sais preferidos e relaxar enquanto observamos o pôr do sol.

Nos dias de calor, é possível mergulhar na piscina, caminhar nos campos alentejanos, descansar nas cadeiras do terraço, apreciando a vista em redor, as cores e os cheiros da paisagem que nos envolve.

Sendo um alojamento pensado apenas para adultos, este é o local ideal para fazer uma pausa na rotina do dia e a dia e usufruir da essência da natureza e da vida a dois...



Com o mote de serem "A dream under the stars" o Glamping Skies é mesmo um lugar de sonho, onde podemos sonhar sob as estrelas.



# Badoca Safari Park

## A savana em pleno Alentejo

Tens o sonho de fazer um safari, imaginas-te no meio de girafas, zebras e chimpanzés, mas África é demasiado longe para ti?

No Badoca Safari Park podes realizar o teu sonho... E ainda que não estejas na savana africana, a planície alentejana é igualmente quente e bonita e pode até esconder algumas surpresas, como cangurus!

Com 90 hectares de área e cerca de 600 animais, o Badoca é o lugar ideal para passar um dia em família, oferecendo a todos a possibilidade de observar e até interagir com animais, em contextos que se aproximam bastante do seu habitat natural.

E, além do safari no tractor com atrelados, é possível realizar muito mais atividades e participar em apresentações com animais.





## Rafting africano

Esta é uma atividade para quem gosta de emoções mais fortes. Simulando todo um cenário africano, 9 pessoas podem percorrer 500m de águas turbulentas num barco pneumático de forma totalmente segura.



## Interação com os lêmures

O objetivo principal desta atividade é chamar atenção para a importância da conservação das espécies e dos seus habitats, promovendo a interação com estes animais em vias de extinção, provenientes da ilha de Madagáscar.



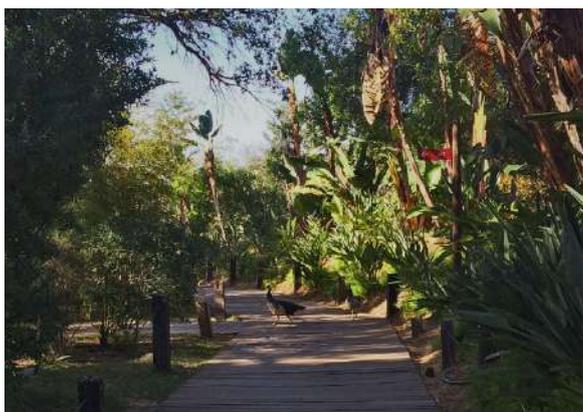
## Apresentação de aves de rapina

Neste espetáculo, os visitantes são convidados a interagir com águias e abutres, entre outras aves, e são dados a conhecer os seus comportamentos e características através do seu voo e da recriação de cenas de caça.



## Safaris VIP

Os Safaris Vip são experiências personalizadas de safari em jipe privado em que é possível usufruir de um pequeno almoço, um almoço de picnic ou até um jantar ao pôr do sol.



Além disto tudo, os visitantes podem apenas caminhar o longo do parque em permanente contacto com a natureza e com os animais. Existem vários parques infantis para as crianças se divertirem e é possível fazer um picnic nos parques de merendas.

## A Costa Alentejana: Onde a Terra abraça o Mar



Entre falésias altivas e o murmúrio das ondas, a Costa Alentejana revela-se como um refúgio abençoado onde a natureza e a alma se entrelaçam numa dança harmoniosa. Nesta região de Portugal, o mar beija a terra com ternura, desenhando um cenário que parece ter sido criado pela própria poesia.

As praias da Costa Alentejana são joias preciosas, escondidas sob uma vastidão de dunas e penhascos. Aqui, o mar desdobra-se em tons de azul e verde, convidando os visitantes a mergulharem nas águas cristalinas. O sol, generoso, acaricia a pele e aquece os corações, criando um abraço cálido que nos envolve por inteiro.



Ao caminhar pelas praias selvagens e intocadas, somos tomados por uma sensação de pertencimento à natureza. Os pés afundam na areia macia, enquanto a brisa salgada sussurra segredos aos ouvidos atentos. O horizonte estende-se diante de nós, convidando-nos a sonhar, a contemplar a imensidão do oceano e a mergulhar nos nossos pensamentos mais profundos.

As falésias imponentes são testemunhas silenciosas dessa conexão íntima entre o homem e a natureza. Erguendo-se majestosas, elas convidam-nos a desbravar trilhas que se perdem no horizonte, revelando vistas panorâmicas de tirar o fôlego. É nessas alturas que nos sentimos pequenos diante da grandiosidade do mundo, e ao mesmo tempo, imensamente vivos.



Os vilarejos costeiros da região são verdadeiros tesouros a serem descobertos. Zambujeira do Mar, com suas casinhas brancas beijadas pelo sol, emana um charme rústico e uma energia acolhedora. Aconchegada pela costa, essa vila pesqueira desperta a alma marinheira que existe em nós, conectando-nos com as raízes ancestrais da pesca e do mar.

A Costa Alentejana é um pedaço de paraíso onde o mar e a terra se abraçam num balé perfeito. As praias intocadas, falésias imponentes e vilarejos encantadores encantam os viajantes, convidando-nos a uma jornada de conexão com a natureza e momentos inesquecíveis de serenidade e encantamento.

# “A Costa Alentejana: Onde o Mar e a Terra se unem num abraço inesquecível.”



Em Comporta, encontramos uma elegância despretensiosa. Aqui, a simplicidade é sinónimo de sofisticação, e a natureza mistura-se com a arquitetura numa perfeita harmonia. As vastas planícies douradas e os arrozais enfeitam a paisagem, enquanto o rio Sado serpenteia suavemente, convidando-nos a um passeio contemplativo.

Mas a Costa Alentejana é muito mais do que apenas belas praias e encantadores vilarejos. É um destino onde o tempo desacelera, onde podemos desconectar do frenesi quotidiano e reconectar com nós mesmos. Aqui, as horas passam como brisas suaves, permitindo-nos saborear cada momento com uma intensidade única.

A gastronomia local é uma verdadeira ode aos sabores da terra e do mar. Os frutos do mar frescos e saborosos encontram lugar de destaque nas mesas dos restaurantes, acompanhados pelos vinhos alentejanos que nos brindam com os seus aromas e sabores encorpados. Cada mordida é uma experiência sensorial, uma celebração dos sentidos.

## O AROMA DO MAR QUE SE MISTURA COM A TERRA SELVAGEM

O Paraíso Despido,  
a Costa Alentejana:  
Onde o mar e a terra  
se encontram, acariciando  
almas sedentas.  
Praias selvagens,  
brisas mornas,  
horizontes amplos,  
Um refúgio de encanto  
onde as férias  
se transformam  
em sonhos eternos.



Na Costa Alentejana, a cada esquina descobrimos uma nova razão para nos apaixonarmos. Seja na beleza selvagem das praias, na simplicidade encantadora dos vilarejos ou na calma que permeia o ar, este destino convida-nos a desacelerar, a apreciar a essência da vida e a reconectar-nos com o que realmente importa.

É um convite para embarcar numa jornada de encantamento, onde o mar e a terra se abraçam, onde os sonhos ganham asas e onde a alma encontra um porto seguro. A Costa Alentejana é um tesouro escondido, uma pérola preciosa que espera ser descoberta por aqueles que se desejam perder e, ao mesmo tempo encontrar.



**Nélío Ribeiro**  
Portugal Contract  
Manager Interrias



descobrimentos<sup>®</sup>

WORLD TRAVEL & TOURS

**Redefine**

**Limpezas de fim de semana**

**15 de outubro 2023**

**9h30**

**Acção Ambiental - Limpeza das Praias**



**Inscreve-te\* aqui:**



\*Data limite de inscrição 8 de outubro

## ILHA DO SAL – CABO VERDE

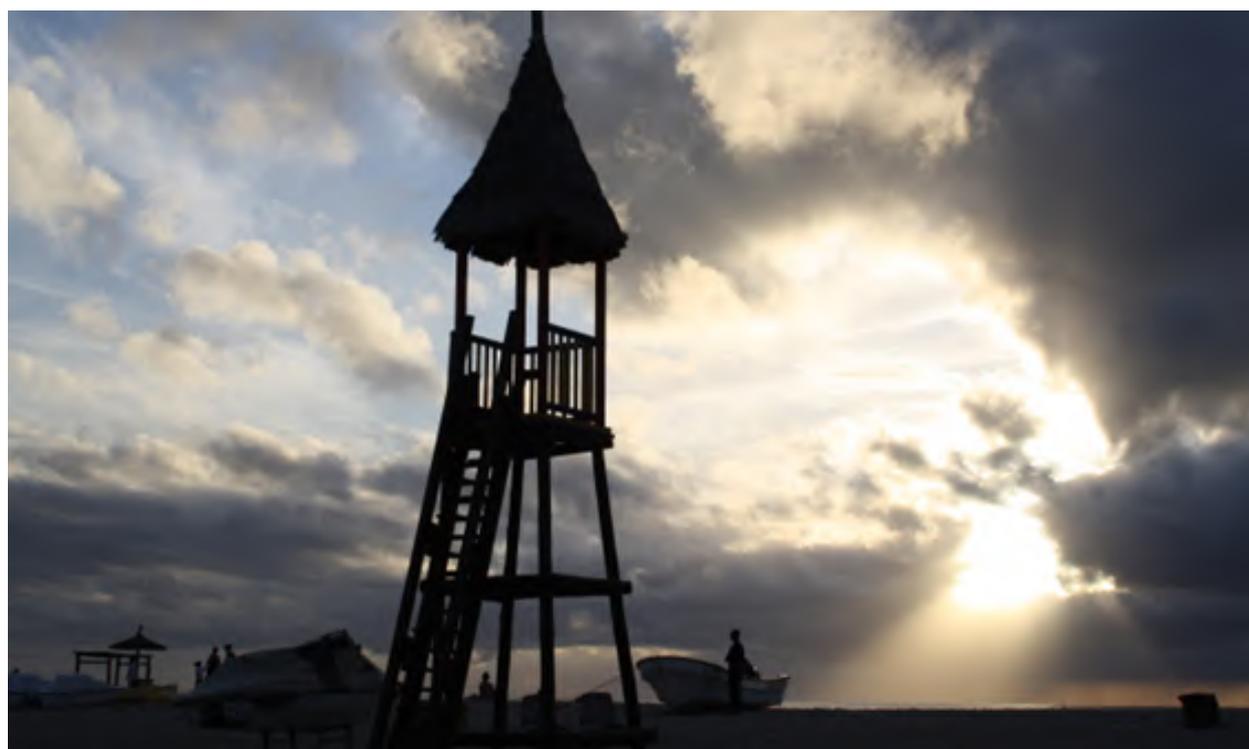
Estás à procura de um destino para relaxar, onde te possas bronzear em qualquer época do ano, a poucas horas de voo e que falem português? Podes parar de procurar porque as próximas linhas vão-te dar a conhecer um dos destinos mais procurados pelos portugueses para praia e descanso: Ilha do Sal, no arquipélago de Cabo Verde, a mais turística das 10 ilhas.

# A Terra da Morabeza

A palavra “morabeza” é de tão difícil definição pelos cabo-verdianos como a palavra “saudade” é pelos portugueses; significa gentileza, amabilidade, afabilidade e é sem qualquer dúvida a expressão que mais diz acerca deste povo...

A Ilha do Sal, à primeira vista, parece ter poucos pontos de interesse a não ser o maravilhoso mar azul turquesa e as suas praias de areia branca. E assim é... até experimentares! Será das pessoas? Talvez! Existe algo inexplicável que nos prende a Cabo Verde e nos faz lá voltar... quanto mais conhecemos de Cabo Verde, mais nos apaixonamos por este país, o seu povo e os seus costumes e tradições.

A Ilha do Sal é um dos principais destinos turísticos de Cabo Verde. As suas praias extensas, o clima ameno e as águas mornas fazem a delícia de quem adora turismo de Sol e Mar. No entanto, para quem deseja explorar, há muito mais para fazer nesta ilha.





“Onde quer que vá,  
vá com todo  
o seu coração”  
– *Confúcio*

São muitos os motivos para visitar a Ilha do Sal... uma e outra vez. A aridez da ilha é conhecida, mas as suas praias são dignas de um cartão-postal, sobretudo as de Santa Maria e Ponta Preta. São também procuradas por quem gostar de desportos aquáticos – como mergulho e snorkeling – tendo vento e em algumas praias ondas, havendo muitos praticantes de surf, windsurf e kitesurf que aqui vêm praticar. Tudo isto com o ambiente descontraído e de “No stress” que se vive na ilha, tornando-a num pedacinho de paraíso para quem a escolhe como destino de férias.

É muito fácil apaixonar-nos por Cabo Verde e pela Ilha do Sal! Os cabo-verdianos são únicos na forma de receber e sobretudo porque nos mostram que, com pouco, se pode fazer o bem.



Conhecer a ilha é relativamente fácil. Podes alugar carro, buggy ou mota ou embarcar nas excursões dos operadores turísticos que param nos pontos fundamentais. Num dia (ou até em meio-dia) consegues conhecer esses lugares, como as Salinas de Pedra de Lume (antigo local de extração de sal e a principal fonte de rendimento da ilha até à década de 80, quando o turismo despoletou). Numa parte das salinas é possível tomar banho e aproveitar para boiar nas suas águas. A elevada concentração de sal impede que vás ao fundo. É muito interessante perceber a forma como era feito o processo de transporte do sal para fora da cratera, para depois seguir viagem ao seu destino final.

Outro dos pontos imperdíveis é a “Buracona”, piscina natural formada pela força do mar nas rochas de lava negra. Quando a maré está baixa e o mar mais calmo proporciona agradáveis mergulhos.

No mesmo local, é possível também observar uma gruta subterrânea, chamada de “Olho Azul” que, quando o sol incide sobre a mesma, por volta do meio-dia, produz um efeito azul turquesa em forma de olho de uma beleza invulgar.

Descobrir a costa através de passeios de barco (para ver golfinhos, tartarugas, tubarões, etc) ou passeios de buggy pela ilha são altamente aconselháveis.



Mas se há coisa que não podes mesmo deixar de fazer é passear pela baía de Santa Maria, ir ao pontão ver os barcos de pescadores chegar, os meninos a brincar, as senhoras a vender o peixe... enfim, conviver com a cultura local... e sim, é aqui que te apaixonas com o que vais encontrar!

Não podes também perder a oportunidade de visitar o centro da vila de Santa Maria durante a noite, e ficarás agradavelmente surpreendido com a sua vida e animação. Aproveita para conviver com os locais nos cafés e bares da praça central e usufrui das noites mornas de música ao vivo.

É tudo muito seguro, num ritmo de férias constante, um clima de fazer inveja, uma sensação de ter tudo com tão pouco, uma liberdade para partir à descoberta da ilha, ou apenas usufruir das excelentes unidades hoteleiras existentes.



Para quem procura melhor praia e mais proximidade com o centro da Vila e contato com a cultura local, aconselho a ficarem alojados nos Hotéis da Cadeia Oásis Atlântico ou no Morabeza. Mas se és daqueles que preferes um hotel de maiores dimensões, com variadas piscinas e mais animação, recomendo os da Cadeia RIU. Existem opções para todos os gostos, o difícil é escolher!

As nossas saudades começam sempre no dia que regressamos a Portugal...  
Eu apaixonei-me com o que encontrei! E tu, partes à descoberta!?



**Ivan Caçador**

Diretor Geral - Descobrimentos  
World Travel & Tours



# Emotional Hotel

## Cooking and Nature

Reconhecido pelo seu design nature e conceito inovador, o Cooking and Nature Emotional Hotel possui quartos inspirados nas emoções trazidas pelos clássicos do cinema. Se adoras um clássico já sabes, é um sítio a conhecer!

Situado em pleno coração do Parque Natural das Serras D'Aire e Candeeiros, envolvido na tranquilidade da Serra, e rodeado por olivais milenares na acolhedora aldeia de Alvados; o Emotional Hotel proporciona uma experiência única, individual e onde encontras o equilíbrio corpo e mente.

Se procuras um sítio relaxante e gostas de te fundir com a natureza, este é o sítio perfeito para o teu reset!

### **Envolvida na Serra**

Aqui podes simplesmente desligar do mundo frenético!

Desde as salas de leitura que hotel oferece, uma caminhada pela serra, passear a cavalo e ao jantar usufruíres de uma refeição feita por ti com supervisão do melhor Chef é só perfeito!

Existe 1 piscina exterior, um terraço para banhos de sol e várias vistas privilegiadas para a bonita serra D'Aire e Candeeiros.

### **Estadia**

Cooking and Nature Emotional Hotel possui 12 memoráveis quartos inspirados nas emoções trazidas pelos clássicos do cinema. Desde Simplicidade-Meditação, Futuro-Destino, Descoberta, Divertimento, Fantasia, e Galmour o tema escolhido foi Luxúria- Paixão!

Todos os quartos estão fundidos com a natureza, com janelas do chão ao teto e vista privilegiada para a serra. Várias áreas de estar internas com ar condicionado, sofás, televisão de ecrã plano, uma máquina de café, um minibar e acesso Wi-Fi gratuito. Todas as suites incluem uma área de chuveiro e a maioria possui uma banheira de relaxamento.

### **Noites Tranquilas**

A tranquilidade o silêncio e a vista privilegiada são os pontos fortes. Podes usufruir do conforto quer no interior ou exterior, quer seja a ver um filme e sem esquecer claro, do jantar em modo de petisco com um menu a pensar a ti e com a ajuda do chef onde podes saborear as mais diversas opções.



## Manhãs relaxantes

Se gostas de praticar yoga, meditação ou simplesmente madrugar com a natureza envolvente, basta vires para o exterior da tua suite e usufruíres da tua área privada em frente com a vista magnífica para a piscina e a natureza.

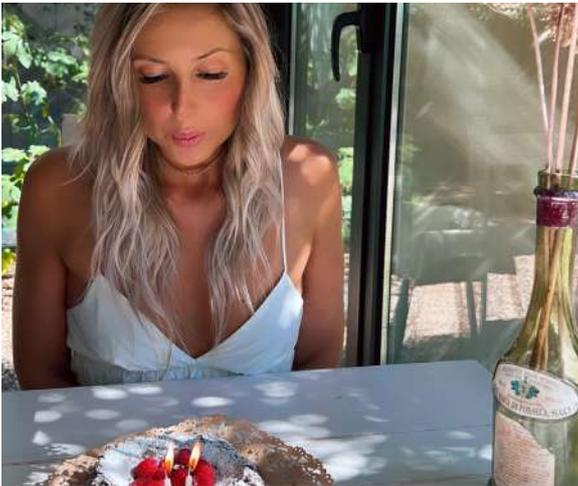
## Saborear à mesa

Não podes perder o pequeno almoço extremamente diversificado e saboroso (opções vegan), tens um bar disponível exclusivo aos hóspedes em modo sel-service, onde tu próprio podes fazer uma chá, cocktail, café ou até petiscar um bolo caseiro. Não te esqueças do Jantar informal em modo de petisco.

## Acolhedor e relaxante

Esta foi mais uma experiência magnífica, agora envolvida na serra!  
O nascer do sol e pôr do sol na serra é realmente especial acolhedor e romântico.  
Obrigada mais uma vez à equipa Descobrimientos pela surpresa de aniversário e proporcionar esta experiência incrível!

Dalila Lopes



# Férias... a quanto obrigas!

## As dicas que fazem a diferença na hora de fazer a mala.



Alguém se queixa de férias? Claro que não... ou talvez... depende da parte das férias de que estamos a falar. Vamos lá arrumar as ideias.

Desde planear, reservar, ir, estar (e claro, desfrutar) e com muita pena... voltar, há um momento que poucos veem como agradável. Levante o braço quem gosta de fazer a mala, mesmo que seja a de férias.

Hoje venho dar só boas notícias. Vou dar-te os passos certos para viveres este momento como se de férias já se tratasse. Vamos lá fazer a mala e escolher o que levar para vestir.

Qual a primeira pergunta que fazes sempre? Que mala vou levar? A resposta pode ser simples. A que já tens e com que mais te identificas. Se não tens, faz uma pesquisa baseada no que para ti é funcional. Não há certo nem errado. Mas sobre malas falaremos noutra altura mais em pormenor.

Outra pergunta que tens de fazer é “quando começo a fazer a mala?”.

Gostas de deixar tudo para o último dia e resulta? Então esse é o teu tempo. Gostas de tudo organizado para que nada falhe? Então começa uns dias antes quando isso for tranquilo de encaixar na tua agenda. Parece óbvio, mas muda tudo na altura de fazeres escolhas.

Uma sugestão prática e que nunca podes esquecer. Não compliques!

Sendo o maior dilema roupa, calçado e acessórios (pelo menos para a maioria das mulheres e para os homens que o assumem) vou agora dar-te as dicas que podem fazer a diferença. Deixo-te já duas que valem “um milhão”, o clima não manda nas tuas escolhas, nem o número de dias que estarás fora dita a quantidade de peças que levarás. E porquê? O que escolhes tem de ser versátil e “responsivo”, ou melhor dizendo, adaptável.

Conheces a expressão “menos é mais”? Vamos lá!



O que para ti é obrigatório tem de ir... mas atenção, é mesmo o obrigatório, pois “menos é mais”. Inclui no obrigatório, SEMPRE, um agasalho que podes coordenar com quase tudo, e claro, um look para o mau tempo se vais de férias para um destino com calor, e o contrário também se aplica se vais para onde habitualmente está frio. O clima é como nós, muda mais rápido do que imaginamos.

Outra dica, opta por peças de menor volume (sempre que possível), que se encaixem em vários looks e contextos.

Essas serão as tua melhores amigas.



A dica que começa por uma pergunta, “sabes o que deves levar em número igual aos dias de férias + 1?”. Roupa interior, e cabe em qualquer cantinho da mala e não pode falhar.

Tenho outra dica que para mim é crucial mas que pode não te fazer sentido a ti. Leva peças que não amarrotem. E porquê? Porque podes dobrar, encaixar, e colocar em qualquer parte da mala, que elas nunca alteram a sua textura. E sabes, mesmo nas férias eu gosto de andar “arrumadinha”.

Deixo-te a última por agora, mas não a menos importante. Mesmo que adores peças coloridas como eu, tens de optar por levar também cores neutras, e não pode faltar, uma camisa branca, uma calça de ganga (muito confortável), uma camisola ou t-shirt preta (com ou sem estampagem), e uma peça ainda mais neutra em tons terra ou nude, como um top, um lenço, e porque não umas calças simples e muito versáteis.

Deixo para o fim a sugestão que vai te vai fazer sorrir... deixa espaço na mala para as peças que vais encontrar na tua viagem e que não podes deixar para trás. Não falo de compras impulsivas, mas daquelas que vão marcar aquela viagem para sempre.



**Teresa Coimbra**  
CEO e *Founder*  
TêêMagui  
e Grupo  
NeuroMais



*Têê Magui*



# CONVIP

## EVENTO SER MULHER

Desfile de Moda Solidário

22 de outubro 2023

14.30h

Hotel Palace Monte Real

Inscrição: 918 402 952



Gold Partner: Silver Partner:



Mãe de Viajante



Partner:



Media Partner:







## “Subi e desci o quarteirão e de facto há todo um mundo novo para descobrir...”

Primeiro obstáculo e único - o controlo fronteiriço. Se porventura vos acontecer uma escala enorme espero que não tenham o mesmo azar que eu, fiquei numa fila durante 2hrs porque, os voos todos da América do Sul chegaram ao mesmo tempo.

Felizmente há Ubers mas também transportes públicos que vos levam ao “centro do turismo” de Miami, em 15min de Uber estava na zona de South Beach e sim, é tudo aquilo que vocês imaginam dos filmes e das séries. A marina é fabulosa com todos aqueles navios cruzeiro e as pequenas embarcações privadas mesmo assim ao longe e de carro. Tive sorte, estava um dia maravilhoso de Abril com 28 graus às 8:30 da manhã.

Faminto, procurei um café onde tomar o pequeno-almoço, não precisei de procurar muito e logo encontrei o local para saciar a fome.

Ao longe, os funcionários da câmara limpavam uma palmeira caída e os pássaros pareciam “queixar-se” disso. O tempo passou rápido e a hora do almoço chegou, toca a procurar um restaurante. Se estou em Miami, embora tentado pelo cheiro da comida de Puerto Rico, tinha era de provar cozinha Cubana e assim foi.

A Esquina Cubana chamou-me à atenção e o seu empregado, depois de uma pequena conversa logo começou a fazer o meu pedido, enquanto cantarolava a música dos Buena Vista Social Club que vinha das colunas. A comida veio e definitivamente há todo um “carinho e calor” que não se encontra em todo o lado. Mais uma conversa sobre Portugal e siga que ainda há muito para ver. Em verdade, não fui a nenhum museu nem local super conhecido, mas as 10hrs em Miami serviram e bem para conhecer e sentir um pouco da cultura local e perceber que tenho de voltar para mais.

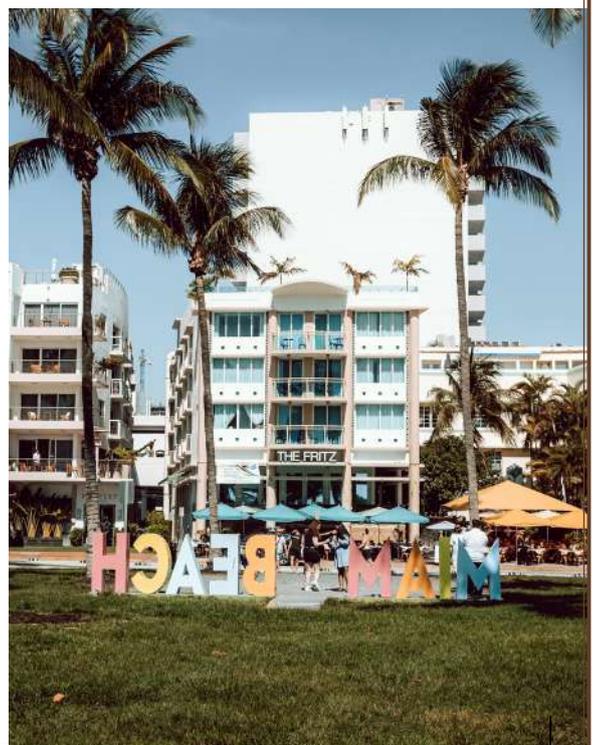
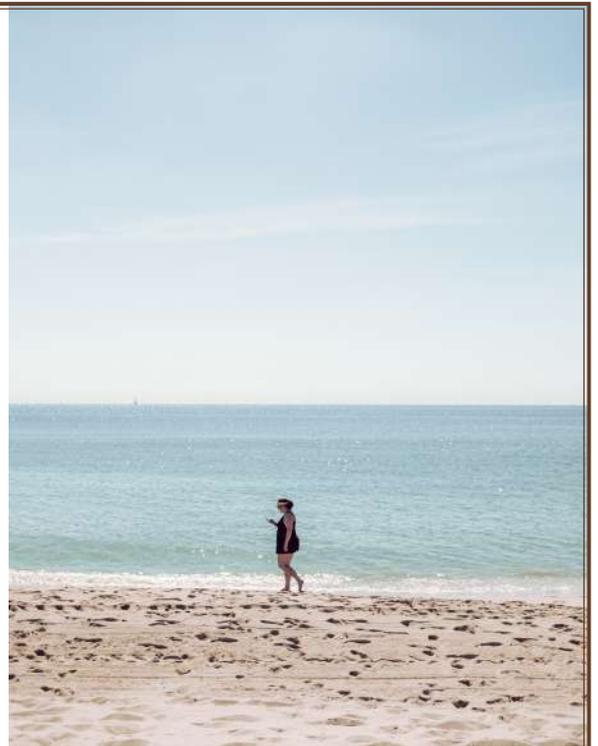
O alarme tocou e tive de voltar para o aeroporto, o voo para casa estava próximo. Por acaso já vos falei de quando estive no Rio durante um dia?

Simples, acolhedor e pelos vistos muito frequentado porque enquanto esperava que me trouxessem o pedido, foram inúmeras as pessoas que entraram e saíram. As 3 raparigas ao balcão definitivamente estranharam eu estar a falar inglês e não espanhol. Não as censuro mas cometo menos erros. Estômago recomposto, siga explorar. Subi e desci o quarteirão e de facto há todo um “mundo novo” para descobrir, mas onde eu queria mesmo ir era a praia. Imaginar que do outro lado desse vasto oceano estava Portugal.

Enquanto andava, tomava conta de mim aquele “sentimento” de despreocupação. Pessoas a pé, de patins e trotinetes, alguns de bicicleta, percorriam a marginal junto à praia. E que praia! Quilómetros de areal e aquela vontade de apanhar sol até não dar mais e quem sabe uns mergulhos no mar sem ondas. Sublime.

**Márcio Menino**  
Travel Photographer





# É Tempo de Voltar, mas... calma!

Cara lavada, alma refrescada e tudo pronto para encarar mais um ano cheio de trabalho. Este é o sentimento que a maior parte de nós espera depois das nossas mais do que merecidas férias. A verdade é que não funciona bem assim para mim e acho que também para uns quantos de vocês.

A realidade é que voltar de férias as vezes dói, custa e acrescenta um conjunto de sentimentos que muitos de nós sentimos e que nos remete para um estado melancólico, doloroso que, gentilmente, lhe chamo de pós-férias.

Sim o “após estar de férias” é para mim um estado misto de sentimentos que, por um lado, me enche vontade de realizar; procurar novos desafios e projetos, mas que, por outro lado, a ferrugem do “dolce fare niente” demora a deixar me rolar.

Deixar de estar de férias e voltar às rotinas laborais, escolas, miúdos, supermercados e ao trânsito gasta inicialmente uma energia que faz com que o pós-férias corresponda a um estado latente entre emoção e a razão, em que a saudade das férias e a obrigatoriedade dos afazeres têm um peso enorme na saúde emocional.

Pressionei-me este ano para arranjar mecanismos e fazer diferente! Tentar com que as transições entre estas duas fases não existissem, não apenas como um botão de ligar e desligar, mas que pudesse acontecer de uma forma gradual.

Assim, desta maneira estabeleci algumas prioridades que me pareceram fundamentais, tendo um enorme impacto no meu retorno à rotina do quotidiano e que decidi partilhar com vocês.

## 1. Organizar a mente:

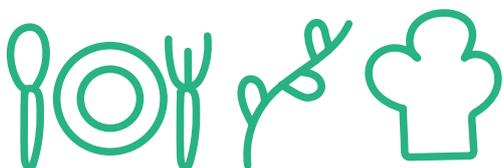
Comece por planear a entrada ao trabalho, quais as tarefas que necessita de fazer e qual a sua prioridade. É uma altura em que, de repente, há mil coisas que parecem acontecer todas ao mesmo tempo e é necessário precaver e priorizar.

## 2. Desacelerar é fundamental:

Começar a pensar em trabalho ainda nos últimos dias de férias é o suficiente para causar alguma ansiedade. Por isso, alocar 20 ou 30 minutos do dia para preparar as primeiras semanas de trabalho e tarefas é um mecanismo saudável que protege o seu cérebro de constantes pensamentos aleatórios e desorganizados.

## 3. Vá com calma e pense que é só uma fase:

Deve respeitar os seus sentimentos. Na maioria dos casos, este estado pós-férias traz muitos sintomas físicos e, se forçar pode acabar por piorar as coisas. Então, carregue um pouco no travão e vá com calma, reconheça que vai levar algum tempo para retomar o ritmo.



**Chef Tiago Almeida**  
Chef de cozinha privado  
Formador no AEMGP e IPL  
Consultor gastronómico  
da Descobrimentos



#### 4. Comece a planear as próximas férias:

É verdade que as suas férias ainda mal acabaram, mas porque não começar já a idealizar a próxima viagem? Isto pode tirar o seu foco da saudade do que viveu e recentrar nas expectativas de passeios em lugares que ainda vai conhecer.

Isto, inclusive, pode incluir as metas financeiras e pessoais que deve estabelecer para cumprir o objetivo de destino das próximas férias.

#### 5. Relaxar para começar:

Voltar a introduzir na rotina o sono necessário e a alimentação, pois estes são, definitivamente, dois fatores que têm maior impacto no nosso período de férias. Durante o nosso descanso estes dois fatores são muitas vezes alterados e voltar a impor metodologias diárias é uma forma de controlar o impacto desta transição. Voltar a dormir com horários definidos e padronizar os horários das refeições é um caminho fundamental para se voltar a ambientar à normalidade do seu dia a dia.

No que toca a alimentação, as férias de verão são realmente uma altura em que nos sujeitamos a alguns excessos e que, nesta transição em que achamos que tudo terminou, devemos iniciar a nossa rotina. Neste sentido, numa forma suave, tranquila e saborosa trago-vos uma sugestão inspirada nesta transição. **Lombinho de novilho selado com esmagada de batata e ervilhas.** A doçura de um grelhado de verão, com o conforto de uma guarnição aconchegante. Fácil de fazer, ideal e inspirada nesta transição que permitirá encontrar-se com as rotinas do resto do ano. E não se esqueça o retorno não tem de ser penoso. Aliás, deveria ser tranquilo, visto que se volta (ou deveria voltar-se) com um estado de espírito mais relaxado, descansado e revigorado do que quando se vai de férias. Vamos voltar à rotina?



## Receita



(Acompanhe a receita através do Qr code)



# NepKids: Mandámos os pais dar uma volta!



Os pais fazem tudo por nós, não é?! Então como pedir não custa, desta vez pedimos para ir passar o fim de semana ao novo hotel onde os adultos só entram connosco! O Nep Kids fica na propriedade do Grupo Vila Galé, no seu Clube de Campo na Herdade da Figueirinha – Santa Vitória, onde também podemos encontrar a sede dos Vinhos Santa Vitória, (que o Pai adorou), e outros dois hotéis, o Alentejo Vineyards e o Collection Monte do Vilar (neste não podemos entrar porque é só para adultos). A herdade é enorme, mas acreditem, nós não queremos é sair do Nep Kids!

Logo à chegada, enquanto o pai faz o nosso registo de entrada, que o pai diz que é o check-in, e a mãe bebe um cafezinho, nós estamos logo no paraíso: máquinas de jogos, parede de escadada, museu dos CTT e zona de brinquedos e leitura! Nunca tinha visto uma entrada assim...



De seguida fomos aos quartos para depois irmos aproveitar ao máximo este hotel maravilhoso! Os quartos são todos a pensar em nós, decorados de Harry Potter, de Capuchinho Vermelho, da Pequena Sereia, e tantas outras histórias de encantar, todas elas com o seu QR code para que possamos escutar: que fixe! As camas superconfortáveis, os beliches com escorregas para os mais pequeninos, tudo pensado em nós! Mas é fora do quarto que nos divertimos a sério!

Neste hotel temos cinema, pista de condução de karts de pedais, campo de futebol, de vólei, de ténis, trampolins, carrossel, piscinas com escorregas, uma lagoa com gaivotas a pedais, uma piscina interior com spa para nós, os monitores a tomar conta dos mais novos e a brincar com todos, a coordenarem tudo... é mesmo o que nós gostamos... e de vez em quando, passávamos pelos pais, que estavam na piscina mais tranquila; sim, há uma piscina mais calma, sem escorregas, mas deixas lá os pais e vais para as outras!



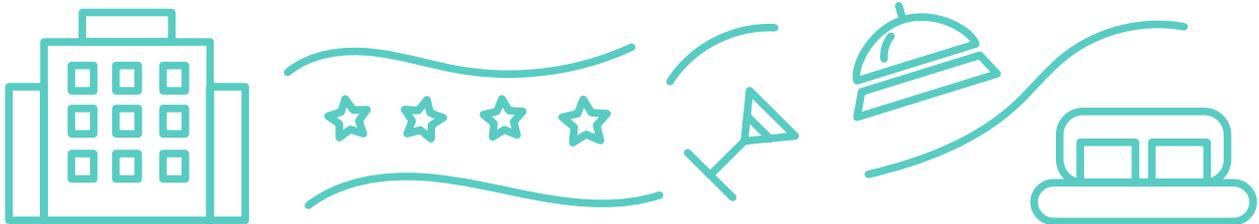
Temos também um carro da GNR, uma ambulância, um elétrico, como aqueles que há em Lisboa, um carro de bombeiros, matraquilhos, sala de jogos... nem sei se já disse tudo...

A comida, sim também é a pensar em nós! Tudo o que nós gostamos tem: pizzas, cachorros, nuggets, asinhas, batatas fritas, massas, gelados, panquecas e todas as outras coisas para os pais também. À noite há uma imitação do “the voice kids” onde quem tiver coragem pode ir mostrar os seus dotes de cantor. E depois ainda temos uma discoteca só para nós!



Acreditem, os pais só nos veem para almoçar e jantar! Mentira, porque eu sei que nos vi-  
nham ver de vez em quando: não sabem viver sem nós! Esperamos ter conseguido trans-  
mitir que foi sem dúvida o hotel com mais coisas para as crianças em que já estivemos!  
Peçam aos vossos pais para vos levar; vocês vão adorar, mas eles também!

Simão, Rafaela e Mariana



# O Clube do Cristóvão



Já fazes parte do meu clube exclusivo no Facebook?



# Próxima Edição:



Neve

Carnaval

Destino de Praia  
no Inverno

Cidades  
Europeias



## Contactos:

Descobrimentos World Travel & Tours

Av. Victor Gallo, nº 160 - 2430-174 - Marinha Grande

+351 244 094 159 | +351 968 645 590

reservas@descobrimentos.com.pt

De Segunda a Sexta: 09:30h - 13:00h/14:30h - 19:00h



RNAV 8287