

12ª Edição - Fev. 2024 - Jun. 2024



# descobrimentos®

WORLD TRAVEL & TOURS



**04** **City Break:**  
Praga



**08** **Sazonal:**  
Carnaval pelo  
Mundo

**16** **Destino Capa:**  
Ibiza



**20** **A 2:**  
São Valentim  
Hotéis Românticos

**24** **Natural:**  
Parque de  
Cabárceno



**26** **Em Portugal:**  
Gerês

**28** **Roteiro:**  
Tenerife



**32** **Intimista:**  
Bali

**34** **Têê Magui:**  
Time's Up



**37** **Passageiro  
Frequente:**  
Budapeste

**40** **Travel & Taste:**  
Bilhete de  
Identidade



**42** **ActiveTeam24:**  
Viajar para  
Viver!



# Editorial

**“ESCREVER DIFÍCIL É FÁCIL. ESCREVER FÁCIL É QUE É DIFÍCIL. COM TANTO QUE TEMOS PARA TE CONTAR!”**

Em 2023, percebemos ser mais fácil conseguirmos a melhor da nossa imaginação sem ter de gastar aquele Budget...

Em 2024, queremos essa nossa imaginação a 200% ao serviço dos clientes. Prova disso foi o arranque a toda a velocidade do 2º curso de navegadores de rally.

Desta forma quase não há limites para mostrar, ao nosso público, o quanto a marca Descobrimentos sabe sobre quem são os seus consumidores e que está cá para os fazer #Apaixonar\_com\_o\_que\_vão\_encontrar.

Claro que podemos encurtar todos os destinos, todas as experiências, numa breve pesquisa no Google...

Em todas vamos encontrar a imaginação como conceito comum, mas... Na Descobrimentos estamos a entrar novamente na era da singularidade das palavras e isto é um desafio entusiasmante para toda a equipa.

Muito há para escrever tudo o que já foi feito, tarefa difícil confesso! A imaginação levar-vos-á a ver o que nunca viram recorrendo às ferramentas que temos hoje ao nosso dispor, permitindo fazer-vos sonhar.

Em 2024 será fundamental posicionarmo-nos como “designers” de experiências, tendo como principal papel desenhar experiências que proporcionem tudo o que idealizou e muito mais!

Desenhar o futuro implica imaginar o “impossível”!

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



# Praga:

## A “Cidade dos Cem Pináculos”

Nesta edição, a nossa rubrica “City Break” tinha “obrigatoriamente” de falar sobre uma das cidades que estará novamente na moda em 2024! Praga, a capital da República Checa, é mundialmente conhecida pela sua arquitetura deslumbrante, um património histórico riquíssimo e uma atmosfera encantadora.

Visitar Praga é como entrar num conto de fadas onde as infinitas e mágicas torres escondem princesas e histórias encantadas. As ruas parecem criadas para o simples prazer dos sentidos e as lojas são decoradas com todo o tipo de detalhes. O ambiente medieval que envolve a cidade é capaz de nos fazer voltar atrás no tempo e jamais esquecer esta cidade tão especial.

### **Cidade de Encantos e Atrações:**

#### Arquitetura Deslumbrante:

Praga é um verdadeiro tesouro arquitetónico, com seus castelos, pontes e igrejas que contam séculos de história. O Castelo de Praga, a Ponte Carlos e a Cidade Velha são pontos turísticos imperdíveis.

#### Cultura e Tradição:

A cidade preserva sua rica herança cultural através de museus, galerias de arte e festivais que atraem visitantes de todo o mundo.

#### Atmosfera Romântica:

Ruas de paralelepípedos, cafés aconchegantes e vistas panorâmicas fazem de Praga um destino romântico, perfeito para casais.



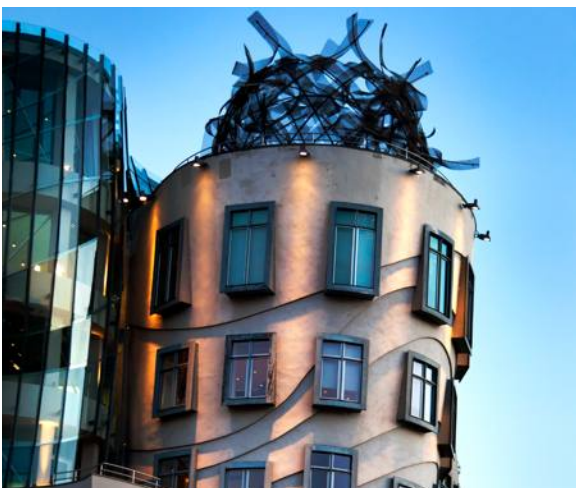
O charme boémio e o ambiente de conto de fadas fazem de Praga um destino perfeito para todos os que procuram cultura e pretendem mergulhar em história, arte, música e arquitetura. Podes dedicar um dia inteiro a explorar o *Pražsky hrad* (o Castelo de Praga) e, depois, repor energias num jantar farto numa taberna checa clássica. Reserva algum tempo para passear pela Praça do centro histórico antes de admirar o Relógio Astronómico a executar uma demonstração mecânica maravilhosa a cada hora. Os melhores bares de Praga são, sobretudo, pubs históricos, onde podes tirar a noite para beber as melhores cervejas da Europa Central.



Os pontos mais turísticos da cidade são próximos uns dos outros, então normalmente não é necessário ficar mais do que 3 dias inteiros para conhecer o “básico”. Mas Praga garante uma bela recompensa a quem pode ficar mais tempo e caminhar com calma, descobrir ruas escondidas, visitar os diferentes bairros e entrar em atrações que (ainda) não são consideradas “obrigatórias”.



Começa indo diretamente ao que interessa: a Praça da Cidade Velha (*Staroměstské náměstí*), onde estão algumas das atrações mais famosas de Praga. A cada hora certa, pára e observa o Relógio Astronómico, ritual que atrai tantos turistas. Entre hora e hora, tenta entrar na Igreja Nossa Senhora de Týn, a maior e mais bonita desta zona. Depois sobe à Torre do Relógio para ver a cidade de cima pela primeira vez. Aproveita que o prédio é o mesmo e faz uma visita às salas históricas da Antiga Câmara Municipal e à capela, onde poderás apreciar os bonecos dos apóstolos que aparecem no relógio.



Antes de seguires em direção à Ponte Carlos, visita a Igreja de São Nicolau.

Volta para a rua ao lado da Torre do Relógio e segue as placas que indicam a Ponte Carlos (*Karlův most*). Vai devagar no caminho, olhando para tudo ao teu redor e repara nos detalhes das fachadas das casas. Quando passares pela rua Husova, observa do lado esquerdo o bar *U zlatého tygra* (o que tem um tigre dourado) onde inúmeras figuras da história mundial beberam cerveja, como os ex-presidentes Václav Havel e Bill Clinton...



... Neste artigo não temos “espaço” para te descrever aquele que será o teu dia a dia nesta cidade.... Ou até temos mas não queremos; Queremos é que vás e vivas a cidade por ti mesmo, sem deixar de visitar todas as suas atrações.

Para além da Praça da Cidade Velha, Relógio Astronómico, Ponte Carlos, do Castelo, Das Igrejas de São Nicolau e de Týn, não podes perder a Casa Dançante, a Cabeça de Kafka, a Catedral de São Vito, a Torre da Pólvora, a Praça Venceslau, e se gostas de passear de barco e de ver as cidades de outros ângulos, embarca num dos cruzeiros pelo Vltava. O passeio pelo rio é tranquilo e permite que descubras pontos que passam despercebidos quando vistos do nível da rua.

O rio Vltava tem um desnível grande e é cheio de pequenas barragens que controlam o fluxo da água. Por causa destes desníveis, passeios mais longos fazem os barcos usarem eclusagens para subir ou descer ao nível seguinte. O segredo é escolher passeios mais curtos (só nos arredores do centro mesmo) e existem inúmeros fornecedores que oferecem todo tipo de barcos e passeios, desde aqueles mais curtos (1 ou 2 horas) e sem nada para comer até aqueles enormes, com jantar e tudo a que tens direito. Fica a dica!

Será Praga o destino que te irá apaixonar em 2024?





## Sejam Bem-Vindos à Quinta da Valinha

Casamentos | Batizados | Confraternizações | Convívios Empresariais

Os momentos especiais, merecem locais inesquecíveis

Situada no distrito de Leiria, a Oeste, quase, quase a chegar ao mar, a *Quinta da Valinha* localiza-se na Burinhosa, em pleno Pinhal do Rei.

Com uma envolvência de excelência- entre o Mar e a Terra, num ambiente de natureza e de água, a menos de 25 minutos das cidades de Leiria, Alcobaça, Caldas da Rainha.

A *Quinta da Valinha* conquistou o coração dos seus clientes graças à sua beleza natural. Um cenário verde e tranquilo que convida a disfrutar de cada momento.

O acompanhamento aos eventos reflete uma organização personalizada e competente.

Cada EVENTO um SONHO a REALIZAR, criamos MOMENTOS INESQUECÍVEIS, ÚNICOS... Longe da vulgaridade, apostando na criatividade, com serviço de Event Planner incluído.

Propomos realizar os vossos sonhos, fazer brilhar a vossa felicidade e organizar os eventos mais memoráveis. Dispomos de uma equipa sólida, privilegiamos as melhores parcerias.

O nosso foco é o VOSSO SONHO.

Surprenda os seus convidados, viva momentos únicos  
conte sempre com uma equipa dedicada ao sucesso do seu evento.



Burinhosa | Pataias  
919294555  
geral@quintadavalinha.com

"Queremos fazer parte  
da sua história."



# Carnaval pelo Mundo

O Carnaval é uma das festas mais populares e animadas do mundo, comemorada de diferentes formas em cada país. Mas uma coisa é certa: a diversão é garantida onde quer que seja celebrado. Neste artigo, vamos explorar duas festividades de Carnaval menos conhecidas e descobrir as suas particularidades.





## Carnaval de Nice: Uma celebração de cores, música e alegria

Quando se fala de um Carnaval espetacular, a cidade de Nice, em França, é certamente uma referência. Realizado durante cerca de duas semanas, o Carnaval de Nice é um verdadeiro espetáculo de cores, música e alegria, com momentos mágicos que ficam para sempre na memória de quem tem a oportunidade de presenciar. Uma das características mais marcantes desta celebração é o desfile dos carros alegóricos.

Cada um deles é decorado de forma magnífica e conta uma história própria. Centenas de artistas trabalham arduamente durante meses para dar vida a essas verdadeiras obras de arte em movimento. Os carros alegóricos são acompanhados por grupos de dançarinos e músicos, criando uma atmosfera festiva que contagia a todos.



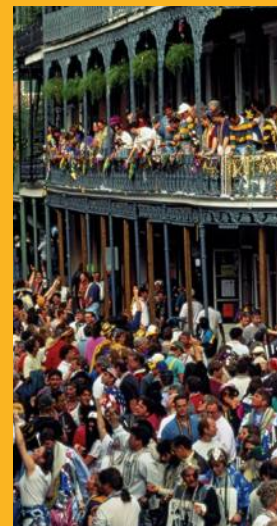
Outro ponto alto do Carnaval de Nice são as Batailles des Fleurs. Lindas e coloridas, as flores são distribuídas pela plateia enquanto os carros decorados passam pela avenida principal e os espetadores lançam-nas uns contra os outros. É um espetáculo que encanta adultos e crianças, e um verdadeiro convite para sorrir e aproveitar a vida.

Além disso, esta festa oferece também uma variedade de atividades e eventos para todos os gostos. Há espetáculos de música ao vivo, peças de teatro de rua, exposições de arte e muito mais.

A cidade transforma-se num verdadeiro palco onde artistas de todas as partes do mundo se reúnem para compartilhar a sua arte e o seu talento.



Mas o Carnaval em Nice não se limita apenas aos desfiles e eventos oficiais. Durante esse período, a cidade inteira se torna uma grande festa. As ruas são invadidas por pessoas vestidas com fantasias criativas e coloridas, e os bares e restaurantes ficam repletos de foliões, o que faz desta época uma oportunidade única para conhecer pessoas de diferentes culturas, compartilhar gargalhadas e criar memórias especiais.



Para os turistas, Nice oferece ainda mais atrações durante o Carnaval. A cidade possui uma localização privilegiada, banhada pelo Mar Mediterrâneo e rodeada por belas paisagens. E é por isso que durante esta época, além das festividades, é ainda possível aproveitar o clima ameno da região e explorar as praias, os parques e os pontos turísticos locais. Uma combinação perfeita de festa e lazer.

Atraindo pessoas do mundo inteiro, o Carnaval de Nice é uma festa espetacular e uma oportunidade única para experimentar a cultura francesa na sua vertente mais vibrante. Seja através dos desfiles magníficos, das batalhas de flores encantadoras ou da atmosfera animada das ruas, o Carnaval de Nice é uma celebração que todos deveríamos vivenciar pelo menos uma vez na vida.

## E de um Carnaval em França, passamos para um Carnaval com um nome francês...

### **Mardi Gras em Nova Orleans: A melhor época para diversão na “Big Easy”**

Nova Orleans, conhecida como a “Big Easy”, é uma cidade vibrante e animada que cativa visitantes de todo o mundo com a sua história rica, arquitetura encantadora e gastronomia excepcional. No entanto, se há um momento em que realmente a cidade brilha, é durante o Mardi Gras.

O Mardi Gras, que significa “Terça-feira Gorda” em francês, é o carnaval de Nova Orleans.

Com mais de dois séculos de tradição, este evento é conhecido pela sua atmosfera calorosa, desfiles brilhantes e festividades memoráveis. A festa começa cerca de duas semanas antes da terça-feira de Carnaval, com diversos eventos especiais, como bailes de máscaras, desfiles de carros alegóricos e festas de rua.





Sendo uma celebração única que combina alegria desenfreada, música, dança e uma variedade de tradições culturais, o Mardi Gras em Nova Orleans têm como ponto alto os desfiles em que milhares de pessoas se aglomeram ao longo das ruas para conseguir um vislumbre das exuberantes apresentações. Os carros alegóricos são verdadeiras obras de arte, com temas variados que refletem a criatividade e a imaginação dos participantes. Os participantes no desfile também usam trajes coloridos e elaborados, criando uma atmosfera mágica e divertida.

Além dos desfiles, o Mardi Gras também é conhecido pelas suas incríveis festas. Durante o carnaval, bares e clubes da cidade vibram de animação e enchem-se de pessoas que dançam ao som de música ao vivo e saboreiam a culinária local, como o gumbo ou os camarões fritos. A música é uma parte essencial desta festa, com uma variedade de gêneros presentes, como o jazz, o blues e a música tradicional de Nova Orleans.

Uma das tradições mais famosas do Mardi Gras é a troca de colares de contas. Os participantes usam colares coloridos e brilhantes, lançados das varandas e dos carros alegóricos para a multidão que compete para conseguir o maior número possível de colares.



Embora seja uma festa cheia de energia e animação, o Mardi Gras também é um momento de tradição e reverência. Antes dos desfiles, muitas pessoas participam em missas especiais, conhecidas como “Missas de Mardi Gras”, onde rezam e agradecem por mais um ano em que é possível celebrar.

Para conseguires aproveitar ao máximo o Mardi Gras em Nova Orleans, é importante planeares a viagem atempadamente. Reserva o alojamento com antecedência, pois os hotéis costumam esgotar a sua capacidade durante esse período. Além disso, pesquisa os melhores locais para assistir aos desfiles e festas, já que algumas áreas podem ser mais movimentadas e animadas do que outras.



New Orleans e o seu Mardi Gras são um destino turístico imperdível para quem busca diversão, cultura e autenticidade. Quer sejas um amante da música, da gastronomia ou apenas de boas festas, esta cidade maravilhosa tem tudo para oferecer uma experiência inesquecível. Não percas a oportunidade de celebrar o Mardi Gras em Nova Orleans e deixa-te encantar com toda a energia e vida desta festa mágica.

Estes são apenas alguns exemplos do quanto o Carnaval é celebrado e apreciado pelo mundo fora... Em cada país, a festa tem as suas próprias características e tradições, mas todas têm em comum a alegria, a música e a dança. Seja em desfiles grandiosos, festas de rua ou eventos culturais, o Carnaval é uma oportunidade para as pessoas se divertirem e expressarem a sua criatividade através de fantasias e máscaras.





## O curso de Navegadores de Rally 2024 aprimorou as habilidades e preparou o navegador@ para os desafios de um verdadeiro Rally

Com muita Aventura, adrenalina e precisão todos os formandos aprenderam a navegar nos ralis mais desafiadores num curso completo de Navegadores de Rally

30 amantes da velocidade tiveram a oportunidade de aprimorar as suas habilidades e mergulhar no mundo dos ralis. Desenvolvido por especialistas do ramo, o programa visou fornecer conhecimentos teóricos e práticos essenciais de navegação de modo a poderem enfrentar, com confiança, as provas mais exigentes.

Com aulas teóricas e práticas, o curso abrangeu noções básicas de navegação e técnicas avançadas usadas por profissionais nos principais eventos de rali. Os participantes aprenderam a interpretar e utilizar roadbooks, cartas de controlo, assim como puderam desenvolver técnicas de comunicação inovadoras.

Para os(a) novos(a) navegadores(as), a formação teórica teve lugar no passado sábado e abarcou fundamentos básicos, dicas de segurança e introdução às ferramentas de navegação. Num contexto mais avançado foram incluídas simulações de reconhecimento de rali possibilitando aos formandos a oportunidade de realizar um treino prático.





Os instrutores do curso eram navegadores experientes, como a Inês Ponte e o José Teixeira acompanhados por pilotos de renome que partilharam com os inscritos, algum do seu conhecimento.

Forneceram, ainda, dicas valiosas sobre preparação física e mental, como otimizar a leitura dos “instrumentos” de navegação e como alinhar a comunicação entre navegador e piloto.

Para garantir a autenticidade e a experiência real de um verdadeiro rali o curso ofereceu, igualmente, a oportunidade de participar numa saudável competição com 60 minutos de duração, na qual os participantes puderam colocar em prática tudo o que aprenderam, como teste final de avaliação do progresso alcançado.

Os organizadores do curso RTT e Descobrimentos World Travel Tours estiveram empenhados em oferecer opções acessíveis a todos os interessados. Os participantes escolheram entre diferentes pacotes, desde um pack inicial até programas mais completos, com possibilidade de alimentação e alojamento.

O curso de Navegadores de Rali é uma oportunidade imperdível para aqueles que desejam descobrir o mundo dos ralis, desbravar estradas e viver a emoção de competir nas nossas matas no meio da natureza. Já se encontram planificadas inscrições para uma nova turma com vagas limitadas.

Parabéns a Todos(as) os que se tornaram especialistas em navegação e puderam sentir a adrenalina dos ralis de perto!







# **IBIZA:**

A Ilha Encantada do Mediterrâneo  
para os amantes da diversão  
e da beleza natural





Ibiza é uma cidade fascinante tanto de dia quanto à noite. Trata-se de uma cidade colorida e com estilo, onde as excentricidades são algo comum e fazem parte de sua magia.



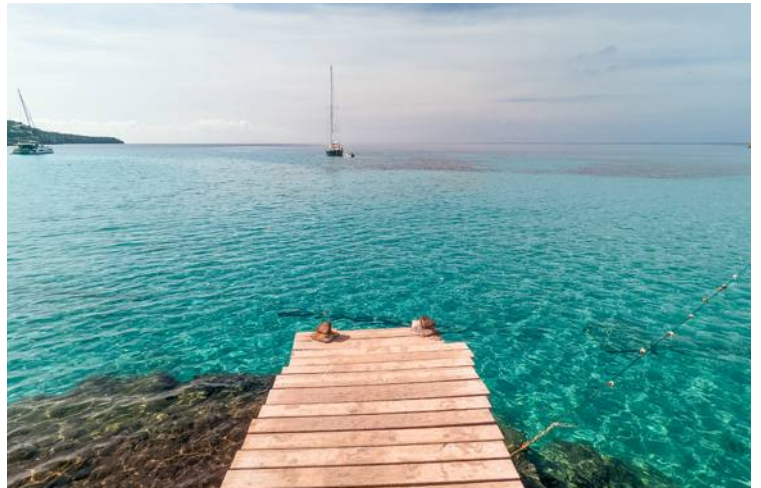
Inaugurada em 2011, a discoteca do Ushuaia Beach Hotel revolucionou Ibiza. Durante todo o verão, o hotel realiza festas na sua piscina, criando um novo conceito de hotel-discoteca que mudou a ilha para sempre. Música a todas horas, gogo girls de biquíni, toneladas de decibéis, enormes telas de leds, camas balinesas e um cenário espetacular definem o hotel Ushuaia todos os dias de verão.

*Além de sua animada vida noturna, Ibiza também se destaca pela qualidade de suas praias e calas.*

Um dos destinos mais aconselhados e mais vendidos em 2023 pela Descobrimientos!

Localizada a uns meros 80 kms da península ibérica, Ibiza é uma ilha pertencente ao arquipélago espanhol das Ilhas Baleares que, apesar de suas reduzidas medidas de 41 por 15 kms, tem muito para nos oferecer!

Belos parques naturais, tranquilas costas de águas turquesas e impressionantes penhascos, noites de festa intermináveis, aldeias típicas com uma tranquilidade inusitada, lembranças de um sentimento hippie, ambientes exclusivos, deliciosos pratos típicos e os pores do sol mais bonitos do Mediterrâneo. Ibiza é tudo isto e muito mais... Queremos que te apaixones com o que vais encontrar!



## Uma ilha repleta de possibilidades

Ibiza é uma importante referência a nível mundial devido à sua massiva e intensa vida noturna e é muito conhecida graças às suas discotecas e importantes clubes que atraem milhares de turistas provenientes dos 4 cantos do mundo.

Para além disso, Ibiza tem muito mais a oferecer aos seus visitantes do que animadas noites intermináveis, uma vez que também conta com belas praias e calas para que aqueles que buscam tranquilidade e o contato com a natureza encontrem seu lugar nesta ilha. Aqui podemos conciliar o melhor dos dois mundos: diversão e descanso!



Hi Ibiza



Pacha



Amnesia



Mambo

Para além da disco-hotel Ushuaia, são inúmeros os espaços onde a tranquilidade é uma palavra que não existe! Ibiza é a verdadeira ilha da festa, onde a diversão não para, 24h por dia, 7 dias por semana.

Inaugurada em 2017, a discoteca Hi Ibiza fica na famosa Playa d'en Bossa, no mesmo lugar que durante 27 anos foi ocupado pela Space, uma das mais famosas discotecas não apenas de Ibiza, mas do mundo, já que em quatro ocasiões obteve o título de melhor discoteca do planeta.

Outra das mais famosas é a Pacha, a discoteca com mais tradição de Ibiza e a que conseguiu uma maior expansão internacional, contando com franchising em destinos como Madrid, Londres, Nova York e inclusive Marrakech e Sharm el Sheikh.

Embora seja a “menor” discoteca, a Pacha é a mais bonita e a única que abre durante todo o ano, já que no inverno todas as restantes se encontram fechadas, abrindo apenas de Maio a Outubro.

A discoteca Amnesia foi inaugurada em 1970 ocupando o lugar de uma antiga casa. Foi a primeira discoteca de Ibiza ao ar livre, embora pelas contínuas queixas dos vizinhos teve que fechar o terraço. A capacidade máxima da Amnesia é de 5.000 pessoas e o ambiente costuma ser o mais “espanhol”, já que é a discoteca preferida por grande parte dos residentes da ilha, especialmente quando fazem festas como “Matinee”.

Antes das discotecas e para contemplar um dos momentos mais apreciados na parte noroeste da ilha, o seu famoso por do sol, o icónico Café Mambo, localizado em Santo Antony, mesmo em cima do mar, possui uma esplanada onde todos podem e devem apreciar os aclamados DJ's mundiais, antes destes animarem as discotecas do Sul da ilha!

Se gostas de festas temáticas, noites sem fim e pura diversão, Ibiza vai seguramente ficar como um dos teus destinos de eleição!





Para quem procura Ibiza apenas pelas praias, beleza natural e tranquilidade (ou para descansar das noites nas famosas discotecas), as hipóteses são imensas, das quais temos que destacar algumas das praias, como Cala Salada e Saladeta, duas agradáveis praias de areia dourada e águas cristalinas que refletem cores azuladas e que criam uma paisagem incomparável. Cala Salada costuma estar cheia de gente, mas depois de caminhar por um caminho sinuoso através das falésias da costa é possível chegar a Cala Saladeta, uma praia um pouco mais tranquila.

Embora os mais valentes escolham um caminho bastante complicado para ir de uma praia até a outra, em que praticamente se escala através das rochas, na parte superior há um caminho mais cômodo.

Formada por areias finas e águas de uma intensa cor turquesa, Cala Conta (Cala Comte) oferece uma paisagem idílica que a torna uma das melhores praias de Ibiza. Por isso, costuma ser frequentada tanto pelos turistas quanto pelos habitantes locais.

Imersa no Parque Natural de Ses Salines, a Praia de Las Salinas (Platja Ses Salines) é uma das mais conhecidas e disputadas de Ibiza e recebe diversos famosos e diferentes personagens públicos.

Estando em Ibiza, é “obrigatório” pelo menos um dia em Formentera. Conta com 69 kms de costa ao longo dos quais se estendem escarpas e praias de surpreendente beleza, a menor das ilhas habitadas das Baleares e a mais bem conservada do arquipélago. Se tivermos que comparar a água de Formentera com a de outro local, só poderíamos pensar nas praias do Caribe.

Entre as melhores praias de Formentera estas são as mais destacadas: Cala Saona, Ses Illetes e Els Arenals. Melhor do que teres lido estas páginas, só mesmo embarcar e deixares que Ibiza te apaixone e se torne o teu destino de eleição!



Cala Salada e Cala Saladeta



Cala Conta



Ses Salines



Formentera



## Hotel Quinta das Lágrimas

Lugar de Amores Lendários e Secretos



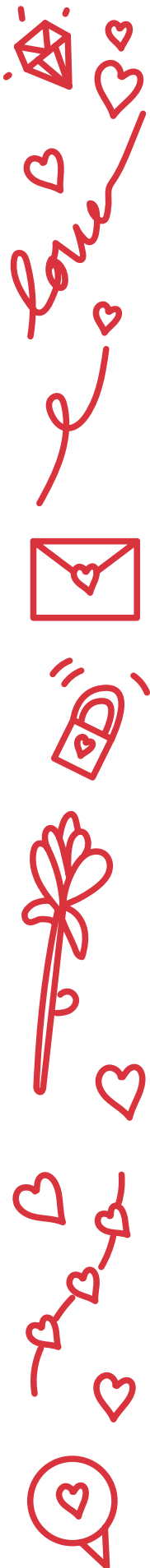
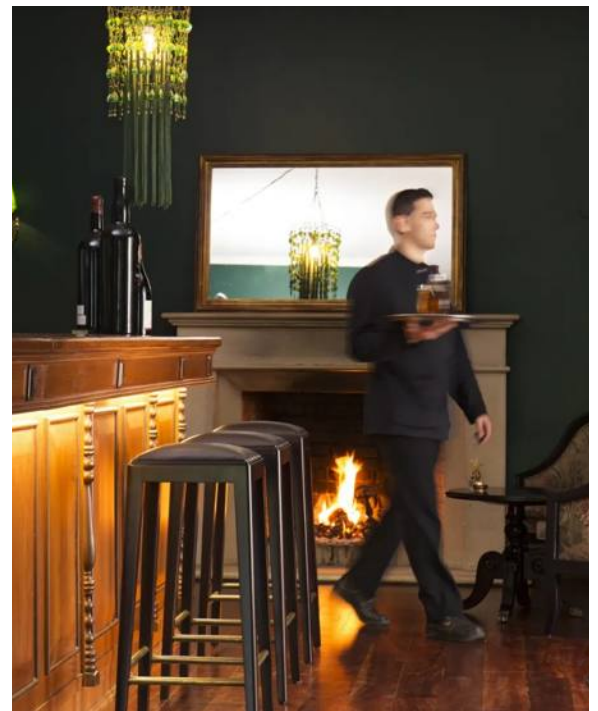
Haverá algo mais romântico do que a história de um amor proibido passada num cenário idílico? Pensamos que não... E é precisamente por isso que uma estadia romântica no Hotel Quinta das Lágrimas é uma experiência verdadeiramente especial para casais que procuram momentos inesquecíveis juntos.

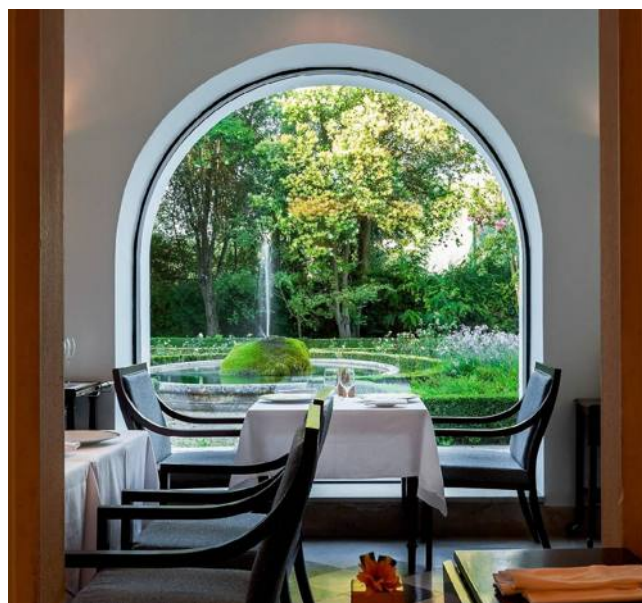
Localizado em Coimbra, este boutique hotel histórico combina luxo, charme e uma atmosfera romântica que cativa todos os hóspedes. A história do Hotel Quinta das Lágrimas remonta ao século XIV, quando a quinta era propriedade de uma família nobre. O seu nome deriva da lenda de amor trágico do Príncipe D. Pedro e Dona Inês de Castro. E foi esta história lendária que conferiu ao hotel uma atmosfera romântica e misteriosa, perfeita para quem procura uma escapadela romântica.

Pedro I era o príncipe herdeiro do trono português e Inês de Castro era uma dama de companhia da princesa Constança, esposa do príncipe. Pedro e Inês apaixonaram-se profundamente e começaram um relacionamento secreto. No entanto, a união era proibida, já que Pedro deveria apenas casar com uma princesa de uma linhagem nobre.

Após a morte prematura de Constança, Pedro e Inês decidiram viver juntos em segredo, e tiveram três filhos. No entanto, o rei Afonso IV, pai de Pedro, viu o relacionamento como uma traição à memória de sua falecida esposa, além de o considerar uma ameaça à estabilidade do reino.

Em 1355, Pedro revoltou-se contra seu pai e iniciou uma guerra civil, que ficou conhecida como a “Guerra dos dois Pedros”. Durante a guerra, Inês foi capturada pelos partidários de Afonso IV e levada para o palácio de Santa Clara-a-Velha, em Coimbra, onde acabou por ser cruelmente assassinada por ordem do rei.





Uma das características mais românticas do Hotel Quinta das Lágrimas é o seu jardim de 12 hectares, com imensos recantos secretos onde conseguimos imaginar Inês e Pedro namorando às escondidas. Devido à beleza da sua vegetação, este espaço deslumbrante é perfeito para passeios a dois. Os casais podem desfrutar de momentos tranquilos em bancos de pedra ou explorar o jardim enquanto descobrem as diversas espécies de árvores, plantas e flores que compõem este cenário encantador.

Os quartos do hotel são elegantes e espaçosos, apresentando uma decoração requintada que combina harmoniosamente elementos contemporâneos com toques mais antigos e históricos. Alguns quartos oferecem vistas deslumbrantes para o rio Mondego ou para os jardins do hotel, criando um ambiente mágico para momentos a dois.

Para os que também amam a gastronomia, o hotel oferece uma experiência culinária de excelência. O Restaurante Arcadas, situado no antigo palácio da quinta, é um verdadeiro deleite para os sentidos. Com um ambiente requintado e pratos gourmet preparados com os melhores ingredientes locais, esta é uma experiência que certamente irá agradar aos paladares mais exigentes.

Além disso, o Hotel Quinta das Lágrimas oferece outras opções de lazer e programas para casais desfrutarem juntos, como a Experiência Romance ou a Experiência Pedro & Inês que, além de outras coisas, inclui um jantar privativo, uma serenata e uma sessão fotográfica. O Spa Aquaflaviae é um refúgio de tranquilidade e bem-estar, em que os dois podem desfrutar de massagens relaxantes e outros tratamentos de spa. Também é possível aproveitar as piscinas interior e exterior, o campo de ténis ou explorar a região circundante através de passeios de bicicleta disponibilizados pelo hotel.

Uma estadia romântica no Hotel Quinta das Lágrimas é, sem dúvida, uma experiência única que certamente ficará na memória de qualquer casal. Com a sua história rica, quartos elegantes, jardim deslumbrante, cozinha gourmet e opções de lazer, este hotel é o local ideal para celebrar o amor e aproveitar momentos a dois inesquecíveis, sem qualquer elemento trágico associado.





# Parque de Cabárceno

## Uma Experiência Única na Cantábria

Localizado na espetacular região da Cantábria, no norte da Espanha, o Parque de Cabárceno é um verdadeiro tesouro natural que vale a pena explorar. Este parque de vida selvagem é um refúgio singular, que oferece aos visitantes uma experiência única, num ambiente onde a natureza e a preocupação em a conservar se encontram.

O Parque de Cabárceno foi criado em 1989 na localização de uma antiga mina de ferro, que foi posteriormente transformada em um santuário de vida selvagem. Com uma área de aproximadamente 750 hectares, o parque abriga mais de 120 espécies de animais de todos os continentes do mundo.







Ao visitar o parque, terá a oportunidade de admirar os animais no seu habitat natural, desfrutando de uma atmosfera tranquila e de paisagens deslumbrantes nos vários miradouros de onde é possível apreciar as paisagens incríveis do parque e das montanhas em redor... O Parque de Cabárceno foi projetado para fornecer espaços amplos e adequados para os animais se moverem livremente, o que proporciona uma experiência incrível aos visitantes. Uma das principais atrações do parque é a possibilidade de fazer um passeio de teleférico que percorre diferentes áreas do parque, permitindo uma excelente visão panorâmica e fotos fantásticas dos animais. Os visitantes podem também percorrer o parque de bicicleta elétrica, acompanhados de um guia que vai dando informações interessantes sobre as espécies, sempre ressaltando a importância da conservação da fauna e flora.



Se preferires explorar o parque a pé, há diversas trilhas bem sinalizadas que permitem uma imersão ainda maior na natureza. Poderás caminhar ao lado de elefantes, girafas, ursos e muitos outros animais, enquanto aprecias a majestosa paisagem cantábrica. E para recarregar as energias, há diversos restaurantes e cafés que servem deliciosos pratos locais, feitos com produtos frescos da região. Além disso, o parque oferece várias atividades e apresentações ao longo do dia, como alimentação de animais, shows de aves de rapina e encontros com os tratadores. Essas atividades proporcionam momentos únicos e educacionais, especialmente para famílias com crianças.

Em suma, o Parque de Cabárceno é um destino obrigatório para os amantes da vida selvagem e da natureza. A sua vasta coleção de animais, paisagens deslumbrantes e a preocupação com a conservação tornam este lugar num verdadeiro tesouro da Cantábria. Por isso, se estás a planear uma viagem para o norte da Espanha, não deixes de incluir o Parque de Cabárceno no teu itinerário!

## Gerês: Entre mistérios e encantos, uma viagem que nos enche a alma



Num recanto esquecido pela agitação do mundo, onde o verde se mistura com o azul do céu, encontramos o Gerês, um santuário que guarda segredos ancestrais e encantos naturais. Embarca connosco nesta descoberta entre as montanhas que te vão deixar com vontade de voltar.

Passar um fim de semana no Gerês é uma experiência verdadeiramente única e enriquecedora, proporcionando uma fusão perfeita entre a natureza deslumbrante, a cultura local e atividades revigorantes. O Parque Nacional da Peneda-Gerês, localizado no norte de Portugal, é conhecido pela sua beleza natural, trilhas deslumbrantes, magníficas cascatas e aldeias pitorescas.

À medida que a estrada sinuosa nos guia pelas montanhas, somos acariciados pelo aroma fresco das árvores, cada curva desvenda uma nova paisagem, um quadro pintado pela natureza em tons de verde exuberante.

Ao visitarmos o Gerês, experimentamos uma sensação de escape e rejuvenescimento, longe do bulício da vida quotidiana. A ligação com a natureza, aliada às experiências culturais e gastronómicas, criam-nos memórias inesquecíveis e proporcionam uma pausa revigorante para a mente e o corpo.

No decorrer das trilhas e bosques, encontramos a verdadeira essência do Gerês: a vida selvagem que vagueia entre as árvores e arbustos. Observar o veado que se movimenta com graciosidade ou ouvir o farfalhar das folhas sob as patas de um texugo é testemunhar a beleza desta terra.

Cada encontro é um presente, uma oportunidade de nos conectarmos com a vida que se respira nas entranhas do Gerês. É como se os animais partilhassem connosco os seus domínios secretos, convidando-nos a sermos passageiros respeitosos neste ecossistema tão delicado e poderoso.

### VAIS AO GERÊS? A NÃO PERDER...

Cascata do Gerês: A Cascata do Gerês, uma das maiores cascatas de Portugal. A caminhada até lá é recompensadora, e a vista é espetacular.

“O Gerês, é mais do que um destino, é uma irreverência da Natureza que nos encanta os sentidos.”



## Recomendamos...

**Trilhas e Caminhadas:** não há como dizer que não. Mesmo para os que não são adeptos de caminhadas, não há como recusar um passeio pelos trilhos do parque do Gerês e sentir aquela energia e liberdade. Recomendamos a Trilha da Cascata do Arado ou a Trilha da Pedra Bela. São oportunidades únicas para estar em contato direto com a natureza na sua plenitude que nos desconecta da vida real.

**Passeios de Barco:** os passeios de barco no Rio Gerês ou na Barragem da Caniçada. É uma forma relaxante de admirar a paisagem circundante.

**Aldeias Tradicionais:** Explorar as aldeias tradicionais como a aldeia do Soajo, conhecida pelos seus espigueiros de pedra, ou Lindoso, e castelo medieval.

**Termas do Gerês:** para quem é adepto, passar uma tarde nas Termas do Gerês para uns momentos de relaxamento e bem-estar aproveitando as águas termais é simplesmente maravilhoso.

**Miradouros:** Não deixem de visitar os vários miradouros existentes no parque, dos quais recomendamos o Miradouro da Pedra Bela, que oferece vistas deslumbrantes sobre a região.

**Gastronomia Local:** claro está, não pode faltar a deliciosa gastronomia local, que inclui pratos como o cozido à portuguesa e o bacalhau à Brás, nos restaurantes típicos da região.

**Atividades Aquáticas:** se fores nas épocas de calor e procuras diversão rodeado de todo este ambiente, encontramos várias opções ao longo do Gerês, como por exemplo canoa-gem, stand-up paddle ou até mesmo um refrescante mergulho nas águas límpidas das lagoas naturais.

Aqui, o tempo desacelera, convidando-nos a contemplar cada detalhe.



**Nélío Ribeiro**  
Portugal Contract  
Manager Interrias



# Tenerife: Ilhas Canárias, Espanha

Tenerife é sem dúvida alguma a ilha das mil experiências; para mim, a mais completa das ilhas Canárias. Inúmeros planos são possíveis em qualquer altura do ano graças ao clima ameno e as imensas sugestões de atividades oferecidas pela maior ilha deste arquipélago.

Aqui podemos aproveitar dias nas maravilhosas praias, caminhar pelos infinitos trilhos rodeados de florestas exuberantes, descobrir paisagens vulcânicas de cortar a respiração, bem como imponentes ravinas e falésias. Podemos ainda contemplar um céu infinito de estrelas ou tornar realidade esse sonho de ver golfinhos e baleias a nadar em liberdade...

Tenerife possui também centros históricos de grande valor artístico e onde podemos passear tranquilamente, sem esquecer os museus e vilas encantadoras cobertas de tradição onde podemos conversar e misturar-nos com os habitantes locais, um povo afável e hospitaleiro.

Se nas viagens te apetece um pouco de desporto, aqui não há problema: podes praticar qualquer desporto, especialmente os relacionados com o mar e o golfe, uma vez que a ilha possui vários campos à escolha.



“Se não escalares a montanha, jamais poderás desfrutar da paisagem.” – *Pablo Neruda*



## Golfe

Entre os diferentes desportos ao ar livre que podem ser praticados na ilha durante todo o ano, destaca-se o golfe. Tenerife tem vários campos concebidos pelos melhores profissionais do mundo nesta matéria, bem como instalações completas onde jogadores de todos os níveis podem encontrar tudo o que precisam. Mas se és daqueles que gostam deste desporto, não serás apenas atraído pelos campos e instalações de primeira classe, mas principalmente porque será um verdadeiro privilégio melhorar o teu swing com vistas para o majestoso vulcão Teide ou para o azul intenso do Atlântico. Um verdadeiro luxo.

E se és daqueles que procuras emoções mais intensas, não há nada como te divertires nas atrações modernas dos parques de diversões como o Loro Parque ou o Siam Park, verdadeiros paraísos para miúdos e graúdos. Em suma, em Tenerife consegues um plano diferente para cada dia!

## Um dia fabuloso na praia

As praias animadas de areia fina e clara e águas calmas encontram-se nos principais centros turísticos de Tenerife, localizados no sul da ilha. Mas também há praias mais calmas longe dos centros urbanos em vários pontos ao longo da costa. Também podemos encontrar praias de areia vulcânica escura ou sob a forma de maravilhosas piscinas e lagoas naturais protegidas das ondas.

Dependendo dos gostos, qualquer uma é perfeita para dias de praia fabulosos. Eu recomendo, a norte a Playa de las Teresitas, a Sul as Playas Del Duque, de Las Vistas e Camisón, a Oeste a Playa Abama. Sem dúvida que o melhor será alugar um carro ou moto e descobri-las todas!

Em Tenerife também é possível navegar com golfinhos e baleias. Observar as diferentes espécies de cetáceos que nadam livremente nas águas do sudoeste de Tenerife, um dos poucos lugares do mundo onde podem ser avistados tão perto da costa, é uma experiência difícil de esquecer.

Além das baleias-piloto e golfinhos que aqui vivem durante todo o ano, esta zona privilegiada também é visitada por baleias azuis e orcas. Um verdadeiro santuário para estes incríveis mamíferos, que aqui encontram as condições ideais para se alimentarem e reproduzirem. Deves experimentar!



## Parques para todos os gostos

Com uma lista infinita de opções, é impossível ficares aborrecido nesta ilha. Existem vários parques dedicados ao lazer, incluindo duas instalações consideradas das melhores do mundo na sua vertente: o parque aquático Siam Park e o jardim zoológico Loro Parque, entre outros para que os teus dias sejam plenos de diversão.

Mas Tenerife é também a ilha perfeita para relaxar e esqueceres o stress do dia a dia. Como destino turístico verdadeiramente consolidado, conta com uma extraordinária oferta hoteleira, desde a mais exclusiva à mais modesta, onde podes relaxar rodeado de todos os confortos e serviços.





## Subir ao pico mais alto da Península Ibérica

Se há uma coisa de que esta ilha se pode gabar, é dos seus extraordinários espaços naturais. Mas há um que se destaca em particular: o Parque Nacional do Teide, o mais visitado da Europa. Além de ser o lar da impressionante estrutura vulcânica de Teide, o pico mais alto de toda a Península Ibérica e Património Natural da Humanidade, aqui encontrarás a paisagem mais deslumbrante que alguma vez viste. Esta é uma das manifestações de vulcanismo mais espetaculares do mundo. A imaginação não é suficiente para teres uma ideia da imponente vista panorâmica que aparece diante dos nossos olhos no cume, a uma altitude de 3.715 metros, com a extraordinária vista da caldeira, as centenas de cones, carreiras de lava, diques, rochas... Uma experiência inigualável.

Se estiveres em boa forma física e possuíres cerca de seis horas disponíveis podes subir ao cume a pé pelo trilho assinalado... calma... também existe a possibilidade de utilizar o teleférico e subir em apenas alguns minutos.

## Passear por centros históricos bem preservados

Tenerife também respira história em várias das suas localidades. Um exemplo claro é San Cristóbal de La Laguna, um exemplo único de uma cidade colonial não muralhada que serviu de inspiração para outras cidades coloniais americanas. Isto, juntamente com o facto de a sua disposição original do século XV ter permanecido praticamente inalterada, tornou-a merecedora do estatuto de Património da Humanidade. La Orotava é também o lar de um importante conjunto histórico-artístico, bem como o centro de Puerto de la Cruz, que conta também com um interessante Jardim Botânico.

Também merece uma visita à arquitetura civil e religiosa de Icod de los Vinos e, claro, o seu enorme drago milenar, árvore endémica da Macaronésia. Ou a vila costeira de Garachico, que ainda conserva os vestígios da violenta erupção vulcânica ocorrida no ano de 1706. E, evidentemente, a capital da ilha, Santa Cruz de Tenerife, que combina a agitação da vida urbana moderna com um centro histórico delimitado por um triângulo de ruas e praças onde se situam os seus edifícios mais emblemáticos. Um deles é o antigo Hospital Civil, um exemplo de arquitetura neoclássica que alberga um dos museus mais interessantes da ilha: o MUNA, o Museu de Natureza e Arqueologia.

Resumindo: voos directos quase todos os dias, um clima ameno durante todo o ano, um povo hospitaleiro, uma gastronomia do melhor, parques aquáticos, paisagens deslumbrantes e praias para todos os gostos... Eu apaixonei-me com o que encontrei!

E tu, partes à descoberta!?



### Ivan Caçador

Diretor Geral - Descobrimientos  
World Travel & Tours

## Apreciar a Gastronomia

Este é um dos prazeres que Tenerife tem para te oferecer. A ilha oferece uma infinidade de estabelecimentos: desde os famosos “guachinches”, estabelecimentos modestos frequentados pela população local onde são servidos pratos típicos da gastronomia canária, até aos restaurantes mais luxuosos, alguns com estrelas Michelin.

Tradição e vanguarda, pratos básicos e outros quase artísticos, ingredientes locais e de outras partes do mundo... a variedade é interminável. Os produtos tradicionais incluem carnes, peixe fresco e batatas pretas, uma variedade deliciosa altamente apreciada por chefs de renome. Mojo canário, gofio, queijos, vinhos, fruta e uma longa lista de sobremesas e doces para completar um saboroso menu... são apenas algumas das iguarias gastronómicas da ilha. Aqui tenho “obrigatoriamente” que destacar a norte “La Cueva Caprichosa” e a sul o “El Cordero”.



# Bali: Lembranças, Cores, Cheiros, Sabores

Se é verdade que cada destino escolhido vale três viagens (quando organizamos, quando viajamos e quando recordamos) então partilho convosco a terceira viagem a Bali. A viagem que fica das lembranças, dos cheiros, das cores, dos sabores, dos cinco sentidos exacerbados e ao mesmo tempo adormecidos, porque se é intenso por um lado, por outro é relaxante e libertador. Bali dos templos, dos jardins de verdes sem fim, das casas de bambu, da floresta dos macacos, dos campos de arroz, das cascatas, dos banhos santos, do trânsito e dos muitos sorrisos em cada rosto. Nusa Lembongan, a segunda ilha escolhida, um sossego, um aconchego de alma. Gili Trawangan, a terceira e última ilha desta viagem. Ali não há carros, apenas motas, bicicletas ( muitas) e carroças puxadas por cavalos. E tanta coisa boa para fazer neste pedaço de terra abençoado.

Tomar banho antes do nascer do sol, tomar banho depois do sol se pôr, do snorkeling a ver peixes de cores e formas deslumbrantes, às tartarugas gigantes. Bem podia ter ficado cinco meses em vez dos cinco dias, enfim... De volta a Bali para os últimos dias da viagem, seguindo a preciosa sugestão de Ivan Caçador da Descobrimentos, em ficar perto do aeroporto na hora de voltar a casa, não vá o diabo tecê-las ou o barco avariar em alto mar.

**Ilda Ferreira & Paula Santos**





# E se te oferecessem uma viagem com embarque em 24 horas?



Tens 10 segundos para responder. Não, não é para dizeres se aceitas. Isso nem sequer é opção. Nos primeiros 10 segundos tens apenas de pensar se consegues decidir em 24 horas o que levar para vestir. “Time’s Up”.

O teu destino não pode ser revelado até estares na porta de embarque. Mas de algo já sabes. Irás viajar de avião. Apenas podes levar bagagem de mão e a tua viagem será de três dias. Inspirada ou assustada?

Sim, viajar é mesmo o mais importante, mas saber o que levar pode fazer a diferença. Em contagem decrescente vamos lá fazer as escolhas certas. A primeira terá de ser o que levas vestido. Três peças básicas, uma calça confortável que uses em várias ocasiões, de cor neutra, uma blusa ou camisola solta, não muito quente, e claro, uns ténis maravilhosos que combinam com vários looks.

Outro elemento muito importante, um blazer de cor alegre, não muito fino, mas quente o suficiente para algum lugar mais frio. Leva na mala de ombro um cachecol. Melhor prevenir! Muito importante, a roupa que leves vestida será ainda uma segunda opção com outras conjugações. E não percas muito tempo com a roupa de dormir. Leva algo de manga comprida e calça, mas leve e não muito quente. Não pode ocupar muito espaço na mala.

Agora vamos às escolhas difíceis. Como as surpresas podem não ficar por aqui, debes levar uma opção para festa, como um vestido neutro que brilhe com as escolhas certas, como acessórios e uns belos sapatos. E claro, estes serão o único calçado extra.

# Têê Magui



O que não deverá ser opção, independentemente do teu estilo, é roupa grossa, ou peças que apenas conjuguem com uma opção, e claro, roupa pouco confortável. Não sabes a que lugares te irão levar. Afinal, tens de ir com o espírito livre e aproveitar o mais importante, a experiência, que poderá ser única.

Há algo que nunca podes esquecer quando fechares a mala. Todas as escolhas são certas, se te deixarem confiante e tranquila. O resto deixa fluir.

Última questão, mas não a menos importante. Deixas espaço na mala para aquela extravagância que vais sentir tentada a trazer?

Não duvido que sim. Uma viagem é sempre a conexão com memórias que a vida irá perpetuar. Algo só teu. Desfruta!!



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

Tetê Magui

NOVA  
COLEÇÃO

SER MULHER  
AM'Arte

# DESFILE MODA

16 MARÇO - 16H30

Entrada Solidária - 10€

Mercado  
Santana  
Leiria



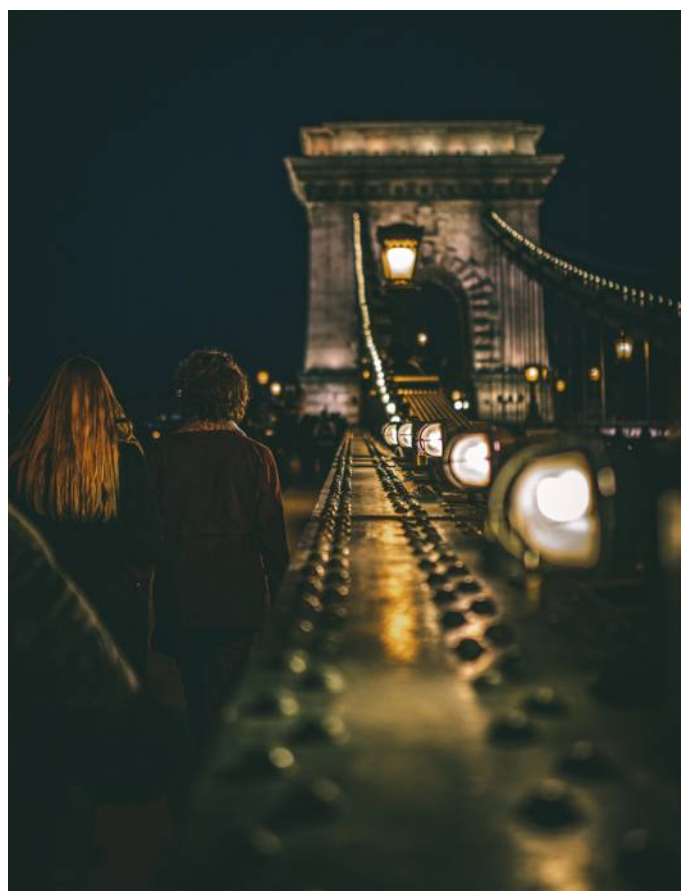
Reservar Entradas  
918 402 952

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



# Budapeste: O Centro da Europa

Bem-vindos a Budapeste, onde os sonhos acontecem. Poderia ser provavelmente a frase de campanha da capital húngara, tal a panóplia de atrações, monumentos, animação, história, etc...Em Budapeste há de tudo, para todos. Sei que vão pensar que estou a exagerar, mas para quem como eu, já visitou a cidade algumas vezes, vai perceber que o exagero afinal é humilde.





## “Em Budapeste há de tudo, para todos.”

A capital magyar é o cenário ideal para qualquer tipo de escapadinha, seja com a pessoa que amamos, os nossos amigos, ou simplesmente, para conhecer um pouco da história do país e do povo.

Da minha experiência pessoal, apenas posso falar bem das pessoas. Fui sempre recebido de “braços abertos” e nunca me negaram nada. Estão habituados a brincar, principalmente com as despedidas de solteiros que são às centenas ou milhares todos os anos, mas claro, há limites para tudo, até na “brincadeira”.

A cidade é rica em história, não tivesse sido parte de um dos maiores impérios europeus, e está claramente dividida entre Buda e Peste, pelo rio Danúbio que se pode navegar numa das suas inúmeras embarcações que tanto servem para mostrar os monumentos, como de discotecas ambulantes.

Para os amantes da vida noturna, Peste é o vosso lado, desde rooftops até ao famoso edifício “Ruin Bars Budapest” com vários bares à escolha. Quanto à comida, há inúmeros restaurantes e a comida é excelente, para que saibam, o florim é a moeda local e é bastante fraca em comparação com o Euro. Conseguem ir a bons restaurantes e o preço rondar os 30/40€ por pessoa com um serviço exímio.

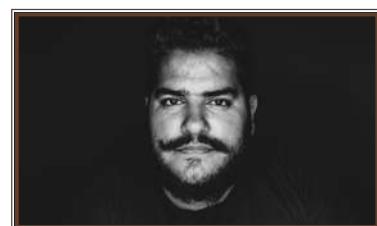
Aconselho vivamente a visitar Budapeste e pode ser em qualquer altura do ano, mas fiquem a saber que no Inverno pode nevar (como já nevou em Dezembro) e no Verão, a temperatura ronda os +35°, por isso é escolher e ver qual a melhor altura para vós.

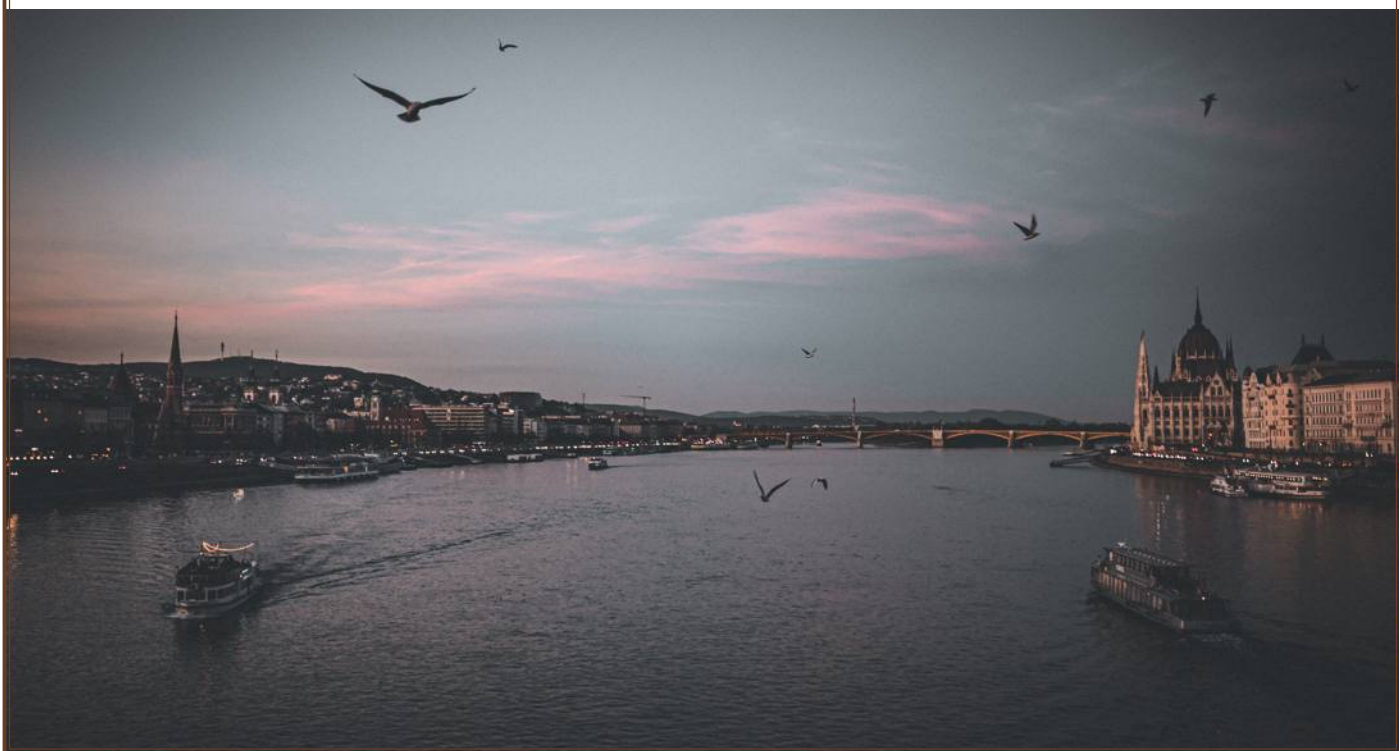
Até à próxima!

E sim, continuamos a poder ver o magnífico Parlamento Húngaro, que à noite, com todas aquelas luzes acesas, torna-se mágico.

A cidade é repleta de monumentos, em Buda por exemplo, podem visitar o Castelo, o Bastião do Pescador com uma panorâmica lindíssima sobre Peste, alguns parques e também as termas. Aliás, a cidade tem termas espalhadas por quase todos os cantos, sendo as mais famosas e mais fotografadas as que ficam do lado de Peste - Széchenyi Thermal Bath, para quem vai de Buda para Peste, a Margaret Island é uma ilha no meio do Danúbio com acesso pela ponte, e que serve como uma espécie de Central Park de Budapeste. Com um caminho para correr/andar, hotéis, parque de merendas e outros locais de interesse.

**Márcio Menino**  
Travel Photographer





# Bilhete de Identidade

Para quem nasceu nos anos 80, o bilhete de identidade foi dos primeiros documentos que conheceu na sua maioridade e, por conseguinte, este documento permitia a aglomeração da sua informação pessoal. Hoje, já passaram alguns anos, desde 1985 que me permitem ter a distância suficiente para poder olhar para a minha identidade com outros olhos.

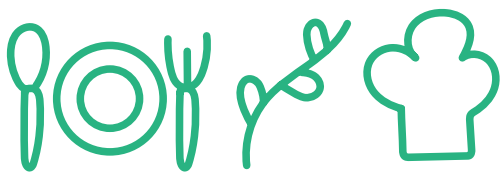
Decifrar o que é a Identidade permite estabelecer, no seu todo, a qualidade de idêntico, é o reconhecimento de que o indivíduo é o próprio e o conjunto de caracteres particulares que identificam uma pessoa, como nome, data de nascimento, sexo, filiação, impressão digital etc.

No entanto, Identidade tem um significado muito próprio para cada área do conhecimento, tal como a Psicologia, a saúde ou o direito, existe um segmento onde esta ainda é pouco explorada, mas que irei aprofundar: a gastronomia. Pergunto-vos sabem qual a vossa identidade gastronómica?

O comportamento alimentar é moldado a partir do lugar onde crescemos e das pessoas com quem convivemos. Sendo assim, a maneira como nos alimentamos mostra constantemente a cultura em que estamos inseridos. Esta força cultural é carregada para o resto da vida e, mesmo que não se manifeste diariamente nas escolhas alimentares, é frequentemente resgatada por meio da memória afetiva.

Percebemos que vivemos num ambiente global onde as influências gastronómicas chegam de todos os cantos do mundo. No entanto, hoje olhando para trás, nada me deixa mais feliz do que a possibilidade de me recordar de todas as emoções vividas e partilhadas numa mesa de refeição ao som da chinfrineira dos pratos e garfos, eternizando essa melodia na memória. São nesses recortes de tempo que encontro a minha identidade gastronómica com sabores e cores, aromas e texturas que me permitem concluir que tipo de património construímos e que devemos deixar.

Desta forma é imperativo que continuemos a dar a importância devida ao alimento e a cultura da tradição, intitulá-la de património e difundi-la por todas as gerações.



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





As tradições, bem como as épocas festivas, são sempre datas incontornáveis para podermos recordar, difundir e expressar a nossa arte gastronómica e desta vez trouxe um pouco da minha cozinha de autor. Um prato que tenho vindo a desenvolver, bastante rico e inspirado num dos produtos mais consumidos em Portugal.

O bacalhau curado, patrono das nossas mesas, é o prato rei e preferido dos portugueses desde que estes se aventuravam no mar no descobrimento das rotas marítimas. Produto ímpar na nossa gastronomia, o bacalhau é um peixe magro e protege o sistema cardiovascular. Tal como o peixe em regra, o bacalhau é de fácil digestão, apresentando uma riqueza em proteínas de alto valor biológico e minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro, cálcio e vitaminas do complexo B. A sua versatilidade conquistou tudo e todos, através das suas múltiplas aplicações culinárias, cozido, assado, grelhado, frito ou mesmo cru.

Como ingrediente chave, o bacalhau reflete-se num dos pratos mais tradicionais da minha terra, que outrora alimentava um povo arduamente trabalhador e que neste artigo vos dou a conhecer.

Com a cultura gastronómica da minha terra, a Marinha Grande, carregada na minha identidade como chef, elaborei um prato inspirado nos costumes e tradições, transformando-o na minha homenagem aos vidreiros e às minhas gentes.

Esta é a minha sopa do vidreiro, uma sopa simples, saborosa e bela, que espero ser suficiente para ajudar a descobrir a tua identidade e fazer jus à sua fama.

Vamos descobrir?

## Receita



(Acompanhe a receita através do Qr code)





# Viajar para Viver!



Sim é isso mesmo viajar para viver, é assim que nos devemos sentir em cada viagem, deverá ser o remédio para a saúde quer seja física, mental ou emocional.

Viajar é sentir para além do que se lê nos livros, do que se vê nos filmes, do que se ouve falar, é ficar enriquecido não só de conhecimento, mas igualmente de sentimento, viver e interiorizar a cultura de cada destino, perceber e conhecer a sua história. Saborear as iguarias e os pratos tradicionais de cada país, desde uma cachupa de Cabo Verde até um *risotto* em Itália, uma *paella* valenciana em Espanha ou uma salada César na Grécia, é simplesmente, viver e sentir cada país no paladar.

Quando escolhemos um destino é importante saber algo sobre o mesmo, pois para alguns devemos ir de coração aberto, termos noção que vamos encontrar outras realidades bem diferentes, destinos como Cabo Verde, Senegal, S. Tomé e Príncipe são alguns exemplos, mas são essas vivências que nos tornam pessoas diferentes, mais ricas e interiorizamos que, às vezes, é preciso tão pouco para sermos realmente felizes...



Se o nosso objetivo é obtermos diversão e mar quente, devemos procurar locais como as Caraíbas, pela temperatura do mar, entre outras riquezas. Para ritmo *caliente* a República Dominicana, com a boa disposição do povo, muita música, dança e gargalhadas. Por seu lado, o México é um país muito completo, dá-nos o calor, praias e muita história para conhecer, todos destinos muito bem guardados na memória. Em cada viagem devemos sentir a adrenalina de querer muito mais, ver paisagens que se perdem no horizonte, de cortar a respiração, que ficam gravadas para sempre na memória de quem as visita, passar por experiências únicas, desde realizar um safari e visitar uma tribo no Senegal, fazer *snorkeling* em águas cristalinas nas Maldivas ou Ilhas Maurícias, andar de camelo no deserto em Marrocos, ver Paris do último andar da Torre Eiffel, total superação a cada viagem.

Outra das riquezas de viajar é construir novas amizades, partilhar experiências já vividas e novas, muitas vezes com a possibilidade de haver reencontros em novas viagens, já que a motivação de uns é o empurrão que falta a outros.

É verdade que, por vezes, o viajar sozinho e o não saber falar o idioma do país é um entrave, nesta situação, a opção acertada poderá passar por viajar com amigos para obter diversão certa. Como diz o ditado “Onde vai um, vão todos!”

Viajar é muito mais que relaxar e descansar...

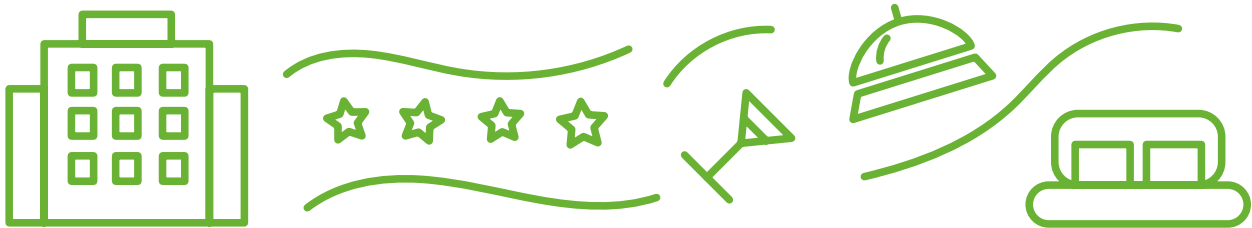




Por vezes, viajar pode ser extenuante dependendo do destino que escolhemos. Se o objetivo for conhecer a história das diferentes capitais europeias, poderá optar por viajar de mochila às costas e “bora lá fazer kms”; se escolher praia e mar, o objetivo será mesmo relaxar, sem nenhum stress.

De facto, só a saída da rotina, a não obrigatoriedade de cumprir horários, a abstração de problemas, a quebra da rotina, cria a vontade de disponibilizar corpo e mente, com tempo para descobrir novas formas de viver na correria do dia-a-dia. Esta permitirá que aquando do regresso tenhamos muito mais energia e vontade de retomar os objetivos a que nos propomos, quer profissionais quer pessoais. O mundo é imenso e constatamos, a cada viagem, que temos ainda imenso para conhecer, cada viagem é um sonho tornado realidade... Viajar é Viver!

**Cláudia Alves** (Consultora de Viagens / ActiveTeam24)



# O Clube do Cristóvão



Já fazes parte do meu clube exclusivo no Facebook?



# Próxima Edição:



**City Break:**  
Atenas

**Sazonal:**  
Puglia

**A 2:**  
Escapadinhas  
no Campo



## 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  
Assistência em Viagem 24h



RNAV 8287