



#TIMEIN

EDIÇÃO GRATUITA
POR CORTESIA DO



2,20€

Dezenas de ideias
para tatuar a sua
devoção e manter
o coração das nossas
cidades a bater





É TEMPO DE
#TIMEIN

Fica em casa,
o MEO fica contigo.

Editorial

Directoras Mariana Morais Pinheiro e Vera Moura

Subdirector Hugo Torres

Directora digital Steffany Casanova

Editores Cláudia Lima Carvalho (editora executiva digital), Inês Garcia e Luís Filipe Rodrigues

Intercidades Bárbara Baltarejo e Renata Lima Lobo

Coisas para Fazer Francisca Dias Real e Patrícia Santos

Arte Maria Monteiro

Miúdos Vera Moura

Compras Margarida Ribeiro

Música Ana Patrícia Silva e Hugo Torres

Grande Ecrã Eurico de Barros

Pequeno Ecrã Cláudia Lima Carvalho

Jogos Luís Filipe Rodrigues

Livros Mariana Morais Pinheiro

Palco Mariana Duarte e Miguel Branco

Noite Clara Silva e Margarida Ribeiro

LGBT+ Clara Silva

Comer & Beber Inês Garcia e Teresa Castro Viana

Plano de Fuga Nelma Viana

Redactora Raquel Dias da Silva

Assistente de redacção Rui Rato

Copydesk Helena Galvão Soares

Colaboradores José Carlos Fernandes, Luís Leal Miranda, Manuel Morgado, Sebastião Almeida, Tiago Neto, Bebianna Rocha (estagiária), Dulce Dantas Marinho e Ricardo Capitão

Fotografia e vídeo

Editora Mariana Valle Lima

Fotógrafos Manuel Manso, Duarte Drago, João Saramago e Marco Duarte

Design

Designers Filipa Gregório (coordenadora), Ana Bernardes, Cláudia de Almeida e Inês Martins (estagiária)

Tratamento de imagem José Francisco

Global Content

Directora Sara Sanz Pinto

Time Out Atelier

(custom publishing e projectos especiais)

Director João Pedro Oliveira

Copy Margarida Coutinho

Comercial

Director Duarte Guerreiro

Accounts Inês Abreu Lima e Rita Alves [publicidade@timeout.com]

Marketing & Eventos

Directora Diana Martin

Produção Patrícia Barbosa

Departamento Financeiro

Michèle Boullier Faro

Secretariado

Catarina Novais

Time Out Portugal

Director-geral Duarte Vicente

Time Out Group

CEO Julio Bruno

Publicada por Time Out Portugal
Proprietário e Editor Time Out Portugal
Unipessoal Lda.

ERC: TOL125225
TOP 125857



Time Out Market Lisboa
Directora Ana Alcobia

#Lxpto

Vera Moura Directora
vera.moura@timeout.com



De que precisa o corpo para sobreviver? De um coração a bater, a bater sem parar, a espalhar sangue dos pés à cabeça, a mandar todos os órgãos funcionar.

De que precisa a alma para sobreviver? De partilhar e abraçar, mesmo que o maior gesto de amor seja agora amar à distância.

E as cidades? De que precisam as cidades para sobreviver? Precisam de corpos com o coração a bater, precisam de almas que as partilhem. Precisam de ideias criativas, de negócios inovadores, de gente talentosa, precisam de história e de quem esteja disposto a aprendê-la.

É pelas cidades que nos batemos nesta edição, que volta a ser digital e gratuita para a poder folhear dentro de portas. Nas próximas páginas, vai encontrar dezenas de ideias para manter os corações de Lisboa e Porto a bater, mesmo que para isso seja preciso amar à distância, ver as cidades da janela, vivê-las pelo ecrã do computador. As cidades reinventam-se, mas precisam de todos nós para sobreviver.

Estamos aqui, Lisboa e Porto. Não vos deixaremos morrer.

A EQUIPA RESPONDE

O que é que te dá taquicardia?



Teresa Castro Viana
Portuense compulsiva

Por um lado, pensar em tudo o que me espera lá fora: o pôr-do-sol nas Virtudes, o passeio na Foz, a francesinha com os amigos e a noite de São João (esperemos!); por outro, saber que ainda há gente a correr à beira-mar e a entupir pontes. E a adiar o dia em que deixarei de ver o Porto da janela.



Ana Bernardes
Cardíaca sob controlo

Taquicardias tenho muitas... são mais implosões sucessivas! O tempo é a minha taquicardia preferida – e a que posso controlar, se não for com a respiração, com um gin tónico. Mas a falta de conduta pública, pessoal que passa à frente nas filas, lixo para o chão, ou cuspidelas... Com isso a pulsação dispara!

Índice

1-4-2020

Visita de estudo

As portas dos museus estão fechadas, mas as visitas virtuais permitem longos passeios culturais entre obras de arte obrigatórias.

PÁG. 46



Viajar na mala dos outros

Volta ao mundo com a Instagrammer Marta Durán.

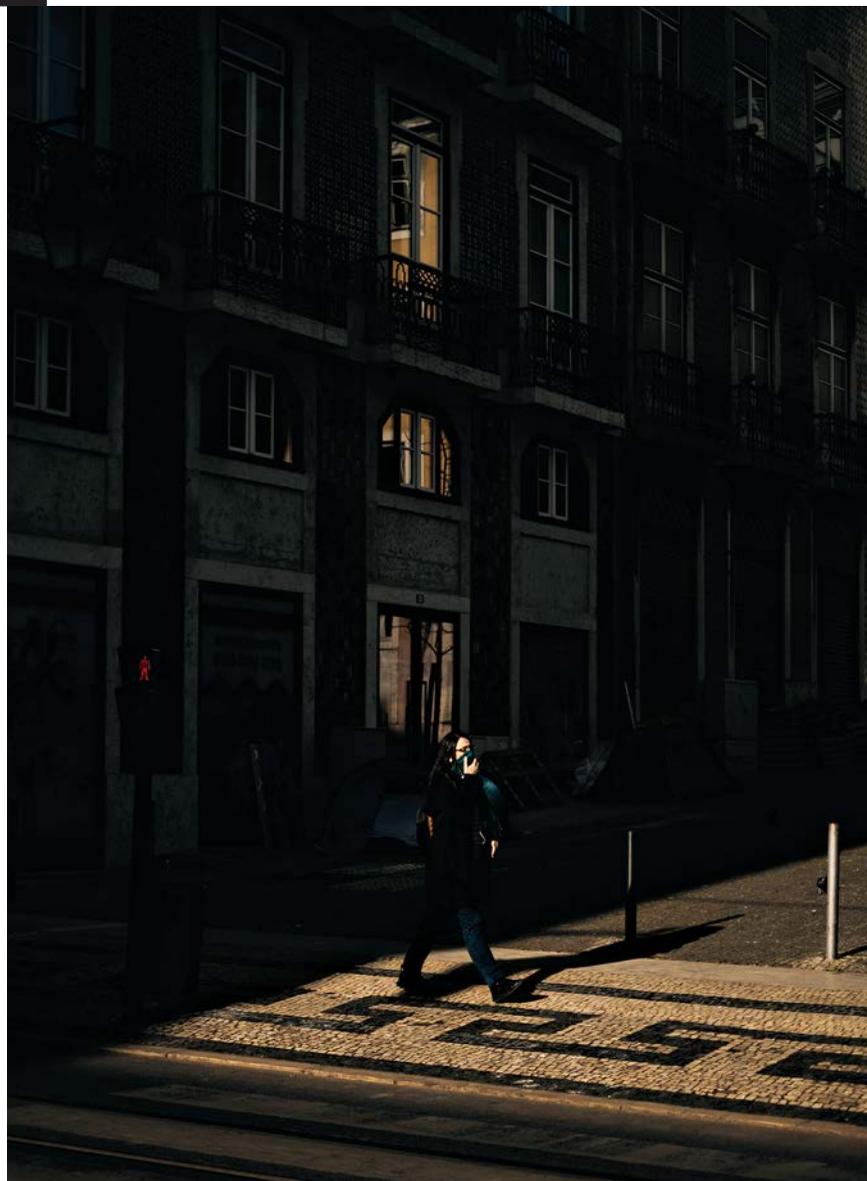
PÁG. 88



Silêncio ensurdecedor

Os fotógrafos da Time Out Lisboa e Porto saíram de casa com a missão de mostrar a quem levou a sério o #timein como estão as ruas das cidades.

PÁG. 30



↓ SECÇÕES

8 Intercidades **42** Coisas para fazer **46** Arte **48** Miúdos **50** Compras **52** Grande Ecrã
56 Pequeno Ecrã **62** Jogos **64** Livros **66** Palco **68** Música **76** LGBTQ+ **78** Noite
80 Comer&Beber **88** Plano de Fuga



facebook.com/timeoutlisboa
facebook.com/timeoutporto



@TimeOutLisboa



instagram.com/timeoutlisboa
instagram.com/timeoutporto

CAIXA DE ENTRADA

No dicionário, frustração tem por sinónimos palavras como desalento e irritação, que são estados de alma aparentemente contraditórios. Se um é associado à letargia, o outro remete para acessos de cólera, reacções descontroladas, vulcânicas. A frustração é um sentimento em montanha russa, um complexo circuito de picos de adrenalina em que os trajectos de respiração não são de tranquilidade mas de esmorecimento. É o que muitos dos nossos leitores estão a sentir por estes dias de confinamento, sobretudo quando vêem outras pessoas num aparente desrespeito pelo esforço colectivo de travar a pandemia. E recorrem ao tom duro que os pais aplicam nos ralhetes aos seus filhos. Preocupam-se. Obrigada por isso.

INDIGNADOS DA SEMANA

Boa! Só espero que os habitués parolos do passeio saloio de domingo leiam isto e fiquem em casa para não perderem a viagem! Já que, pelo bom senso e em prol dos outros, não ficam.

Sónia Sousa felicita Almada, no Facebook, pelo encerramento do paredão, embora esteja prestes a perder as estribeiras

Agora são todos praticantes de jogging e até já se lembram que os lulus têm que ir passear à rua...

Paulo Machado, via Facebook, olha de canto para quem descobriu uma súbita necessidade de praticar desporto

Irresponsabilidade por parte dos envolvidos! Durante o Estado de Emergência apenas deve funcionar o comércio de bens essenciais como mercados e farmácias. Cafés, restaurantes e bares devem estar fechados! Que tiro no pé!

Bruno Monteiro clama, no Facebook, por um lockdown mais restritivo para a restauração

Festival de humor e metem o Nilton na pub do festival?

Thanks but no thanks.
Rui Carvalho, através do Facebook, a gozar com o novo festival Rir em Casa

Fico comovido com as boas graças e esmolas destes burgueses ao povo, a sério muito bem hajam! Entretanto continuaremos a pagar a preço de ouro e sem benesses a tv cabo religiosamente. Amém!

Ricardo Gonçalves desdenha, via Facebook, dos livros oferecidos pela Imprensa Nacional online

Finally um Time Out (In) digital! Deveriam pensar a fazer isso para todas as edições, é muito conveniente.
nightairgirl agradece, no Instagram, pela mão e aproveita para pedir o braço

Lol. O povo deve estar sem tempo para cozinhar. Vai um take away. Ao que isto chegou!

Pedro Veloso leva as mãos à cara, no Facebook, a propósito dos serviços de take-away

Impressionante a quantidade vezes que a roda é inventada.

Ricardo Monteiro desdenha, via Facebook, dos chefs que trocaram o fine dining pela comida tradicional

Apaguem que eu fico a ver! Aposto que o planeta não se vai zangar comigo!

Eugénia Cunha diz-se interessada pela Hora do Planeta, mas não ao ponto de aderir (via Facebook)

Mudem 30 minutos uma vez e parem com esta parvoíce...

Horário de Verão, horário de Inverno... No Facebook, Giacomo Ventura apresenta a solução final

Com a nova realidade, a câmara só tem de deixar o mercado funcionar. E preocupar-se em emagrecer...

Jorge Porto Fernandes, via Facebook, sobre o reforço de oferta de habitação a preços acessíveis no Porto

Siga!

TimeOut

PORTUGAL

191 247

seguidores



timeoutlisboa
timeoutporto

248 158

seguidores



@timeoutlisboa
@timeoutporto

Obrigado

**TIME OUT
MARKET LISBOA
FECHADO
TEMPORARIAMENTE**





Pela nossa cidade e pela sua saúde: **fique em casa!**

Decidimos fechar o Time Out Market Lisboa pelo tempo que for necessário para colaborar no esforço conjunto de cidadania que é a quarentena voluntária.

Reavaliaremos a situação todas as semanas, mas enquanto houver este motivo de força maior, que é o risco de saúde pública provocado pelo Covid-19, não facilitaremos situações de contágio.

É tempo de proteger os nossos funcionários, as suas famílias e a comunidade em geral.

Aliamo-nos assim ao apelo do Governo para limitar ao máximo possível as situações de convívio social.

Gostávamos de dizer que vamos ser breves. Mas não depende só de nós – depende de todos.

#timein

Intercidades

leitores@timeout.com



Surto de medidas

Municípios de todo o país desdobram-se em medidas que fazem frente à pandemia que assolou o mundo. Bárbara Baltarejo e Renata Lima Lobo dizem-lhe como se arregaçam as mangas no Porto e em Lisboa.

A NORTE

É POSSÍVEL QUE, enquanto estava à varanda, já tenha visto passar um carro da polícia municipal a pedir-lhe que fique em casa, com altifalantes ou mensagens escritas. Essa foi uma das primeiras medidas tomadas pela Câmara Municipal do Porto para sensibilizar os portuenses. Mas nesta altura de pandemia não faltam iniciativas que importa conhecer.

Sabia, por exemplo, que no Porto se produzem, todos os dias, cerca de 1000 máscaras cirúrgicas? A iniciativa partiu de um empresário de Campanhã que converteu a sua fábrica numa unidade de produção de máscaras. Sem dar a conhecer a identidade deste empresário, o executivo de Rui Moreira anunciou que “há ainda mais duas empresas interessadas em fabricar material de protecção individual”.

Também os serviços municipais sofreram alterações, com uma grande parte dos funcionários da autarquia em teletrabalho (670 para sermos mais precisos). Para contactar o Gabinete do Município, vai ter de

ir a balcaovirtual.cm-porto.pt ou ligar o 22 209 0400.

A par de tudo isto, foi montado no Queimódromo, em Matosinhos, o primeiro centro de rastreio móvel à Covid-19. Funciona tal e qual um “drive-thru”: as pessoas encaminhadas pela linha SNS 24 entram de carro e são testadas sem sair da viatura. Em menos de uma semana, esta estrutura permitiu fazer mais de 1000 testes.

Para quem continua a ir trabalhar, há mudanças nos transportes públicos. A STCP mantém-se operacional; no entanto, os veículos circulam de acordo com os horários de sábado durante os dias úteis. Aos fins-de-semana e feriados, cumprem-se os horários habituais. Na dúvida, consulte a app Move-me AMP.

A recomendação geral é mesmo que fique em casa e, por isso, têm surgido iniciativas para ocupar o tempo dentro de portas. Pode continuar a fazer compras nas lojas tradicionais da cidade através da plataforma online Dott, que fez uma parceria com a Câmara Municipal para apoiar os comerciantes. Assim, os lojistas que se inscreverem em dott.pt até ao dia 30 de Abril não pagam comissões e os portuenses podem continuar a apoiar o comércio da cidade.

O surto de Covid-19 também encerrou as bibliotecas municipais, mas a cultura continua disponível. Há agora uma videoteca digital com uma selecção dos melhores documentários exibidos em 11 festivais europeus disponível para leitores assíduos e inscritos. É um deles? Só precisa de enviar um email para bib.agarrett@cm-porto.pt com nome e número de utilizador para receber a palavra-passe de acesso à plataforma.

E que tal uma visita, ainda que virtual, pela evolução

urbana da cidade? Falamos do projecto Cartas Históricas Interactivas do Porto, disponibilizado pelo Arquivo Municipal. No fundo, vai poder ver, de forma interactiva, a cartografia da Invicta inspirada na Planta Topográfica da Cidade do Porto de 1892, da autoria do militar Augusto Gerardo Teles. Vai poder visitar edifícios, jardins e ribeiros sem sair do sofá. Aproveite.

A SUL

Alguns cidadãos ainda resistem ao isolamento, mas com a maioria fechada (e bem) dentro de portas, o comércio local é já uma das grandes vítimas da pandemia. Mas após ser decretado o Estado de Emergência Nacional, a Câmara Municipal de Lisboa (CML) lançou a Estamos Abertos, uma plataforma de restauração e comércio da cidade que está em permanente actualização. É composta por um mapa que identifica supermercados, restaurantes, cafés, mercearias, farmácias, padarias, peixarias, talhos, papelarias ou mercados que se encontram em funcionamento durante o estado de emergência (procure em lisboa.pt) e para apoiar os serviços de entregas e take-away, a CML suspendeu até 30 de Junho a entrada em vigor da proibição do uso de plástico não reutilizável.

A cultura também vive dias complicados e para os artistas independentes foi criada uma linha de apoio aos agentes não abrangidos por apoios municipais, através do Fundo de Emergência Municipal. E se por um lado a CML encerrou todos os seus equipamentos culturais e de lazer, as Bibliotecas Municipais de Lisboa têm um novo serviço. Chama-se “Uma história por dia não sabe o bem que lhe fazia”, uma série de histórias contadas pelas

mediadoras de leitura da rede de bibliotecas, emitidas via Facebook (BibliotecasdeLisboa) de segunda-feira a sábado, às 11.00. Se estiver ocupado aí por casa, ficam todas guardadas e disponíveis para quando quiser.

No apoio à comunidade, o município suspendeu o pagamento de rendas nas casas municipais, estabelecimentos comerciais e instituições e investiu 300 mil euros num hospital de campanha com 500 camas estacionado no Estádio Universitário de Lisboa. O município ajudou também a erguer uma unidade de rastreio ao novo coronavírus na Escola Básica Quinta dos Frades (Lumiar) e um centro de rastreio móvel no Parque das Nações.

Para apoiar a população sem abrigo, a autarquia liderada por Fernando Medina preparou o Pavilhão do Casal Vistoso para acolher até 40 pessoas, que assim terão acesso a banho quente e jantar, num espaço equipado com boxes e alimentação para animais de companhia. Também aberto está o Pavilhão da Tapadinha, em Alcântara, graças ao Atlético Clube de Portugal (40 pessoas), e a Casa do Lago, em São Domingos de Benfica (20 pessoas).

A circulação dos transportes públicos também tem merecido atenção. Apesar de a Carris ter adoptado o horário de Verão, o que implica menor regularidade de transportes, e de ter suspenso a venda de bilhetes, foi disponibilizado um serviço presencial por marcação (vendas@carris.pt ou 21 361 3000). Por seu lado, a EMEL suspendeu os pagamentos de estacionamento na via pública e para residentes nos parques da empresa municipal, e embora tenha cancelado o serviço da rede de bicicletas GIRA, disponibilizou-o para apoiar serviços de entregas ao domicílio. Para que não seja tudo em vão, já sabe, fique em casa. ■

O PÁTIO DAS ANTIGAS

Coisas e loisas da Lisboa de outras eras

Por Eurico de Barros



A pedalar do Porto a Lisboa

Durante muitos anos, a prova-rainha do ciclismo em Portugal era a Porto – Lisboa e não a Volta, corrida no 10 de Junho. Durou entre 1911 e 2004.

ANTES DA VOLTA a Portugal em Bicicleta se impor como a principal prova ciclista nacional, a grande competição da modalidade era a Porto-Lisboa, que se disputava todos os anos no feriado do 10 de Junho. A primeira edição correu-se em 1911 e foi ganha por um estrangeiro, o francês Charles George, do Lusitano. A última disputou-se em 2004, com vitória de Pedro Soeiro, do Carvalhelhos/Boavista, que também tinha vencido um ano antes. A Porto-Lisboa só não se correu entre 1943 e 1948, por causa da II Guerra Mundial e das suas consequências nos anos pós-conflito, e era, depois da Bordéus-Paris, a clássica do ciclismo mais longa do mundo, num total de 340 quilómetros, que demoravam entre oito e nove horas a percorrer (nas edições iniciais, este tempo era de 17 horas). Nos anos 70, a prova passou a ser dividida em duas etapas. Milhares de pessoas vinham para as ruas das duas cidades e para a estrada todos os anos, para verem passar os ciclistas. Entre os pontos altos da competição estavam a subida



de Santa Clara, em Coimbra, as lombas de Vila Franca do Rosário, em Mafra, e a lendária e “assassina” Calçada de Carriche, na entrada de Lisboa, onde se juntava uma multidão entusiasta. José Maria Nicolau e Fernando Mendes, ambos do Benfica, e Alexandre Ruas (pela Coelima uma vez e pelo FC Porto duas) detêm o recorde de vitórias, com três cada um. ■

OUVIDO À JANELA

“Esta quarentena já aprendi a fazer malha, bolos e rissóis.”

“Estas máscaras contra o coronavírus não são mesmo nada fashion.”

“Ainda antes desta pandemia eu nem me chegava perto da minha mulher.”

“Ó ‘mor, eu a limpar paredes e tu a beber vinho?”

“As Testemunhas de Jeová agora não podem bater às portas, batem no email.”

“Eu tenho quase os sentidos de um cão.

“Acha que é mesmo verdade que isto está a acontecer, ou é outra coisa qualquer?”

“Pronto, a minha mesa já está livre de coronavírus.”

Ouviu alguma coisa ridícula?
leitores@timeout.com

HUAWEI P40 Series | 5G

CO-ENGINEERED WITH



PRÉ-COMPRA JÁ DISPONÍVEL



OFERTA

Huawei FreeBuds 3
Carregador Sem Fios
Huawei VIP Service



Para ter acesso a várias apps



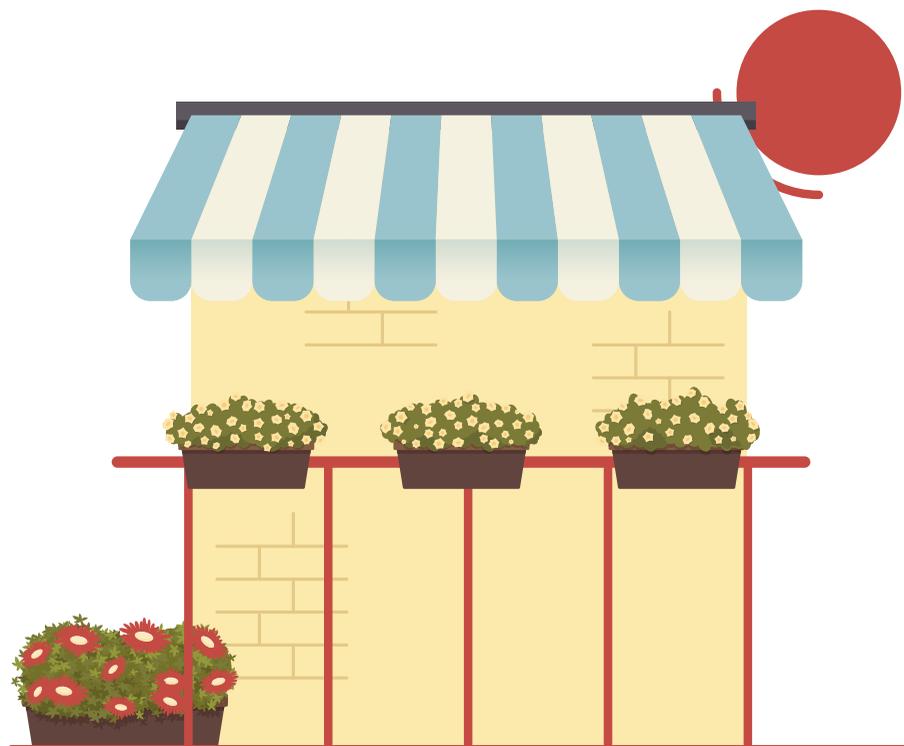
EXPLORE NA
AppGallery



PROVEDOR DO LISBOETA

A voz do alfacinha arreliado

Uma carta aberta às varandas de Lisboa



NUNCA ESTAS plataformas salientes das fachadas dos nossos prédios foram tão importantes. E nunca as pessoas que fizeram delas marquises nos anos 80 e 90 estiveram tão arrependidas.

É certo que os donos de uma marquise têm agora um espacinho extra para guardar o equipamento de ginástica que nunca mais usaram. Mas onde é que vão apanhar ar, sentir os primeiros odores da Primavera ou sorver uns raios de sol?

As varandas de Lisboa estão mais ocupadas do que nunca. Vemos crianças a fazer bolas de sabão, adultos a apanhar banhos de sol e famílias inteiras a “almoçar fora” sem sair de casa.

Uma varanda é um luxo. Uns pequenos metros quadrados empoleirados sobre a rua onde podemos fingir que há uma vida lá fora e nós fazemos parte dela.

Os vizinhos que não se cumprimentam na escada dizem olá de uma varanda para a outra. As flores esquecidas a um canto são regadas como nunca antes. E até os passaritos pendurados em gaiolas parecem cantar mais alto – isso deve-se, sobretudo, à trégua que estamos a ter do trânsito e do aeroporto.

Quem tem uma varanda pode fingir que está em casa porque quer. Que esta é uma Primavera igual às outras e que a distância de segurança é só aquela entre nós e o chão. ■ *O Provedor*

O Provedor do Lisboaeta é um vigilante dos hábitos e manias dos alfacinhas e de todos aqueles que se comportam como nabos e repolhos nesta cidade. Se está indignado com alguma coisa e quer ver esse assunto abordado com isenção e rigor, escreva ao provedor: provedor@timeout.com

**AJUDAR
EM
3 TEMPOS**

QUERO AJUDAR



O QUE É?

Criada por um voluntário grupo de empreendedores e marketeers para superar algumas das dificuldades causadas pela Covid-19, é uma aplicação portuguesa de entreajuda comunitária que essencialmente se divide em duas categorias: “Preciso de ajuda” e “Quero ajudar”.

O QUE FAZ?

O objectivo é unir os grupos de risco à população que está em condições e tem vontade de ajudar. E podem fazê-lo de diversas formas: de apoio psicológico, compras ou farmácia, a cozinhar, recolher resíduos, doar ou fazer uma simples conversa via telefone. Os pedidos de ajuda podem ser consultados na aplicação, onde é também possível enviar propostas de ajuda aos profissionais de saúde, enviá-lhes mensagens de apoio ou mesmo imprimir cartazes (em PDF) de divulgação da iniciativa.

COMO AJUDAR?

Basta registar-se como voluntário em queroajudar.org e explicar como pode ajudar nesta missão comunitária.

PS4 1TB PRO + FIFA 20

Por apenas €13/mês



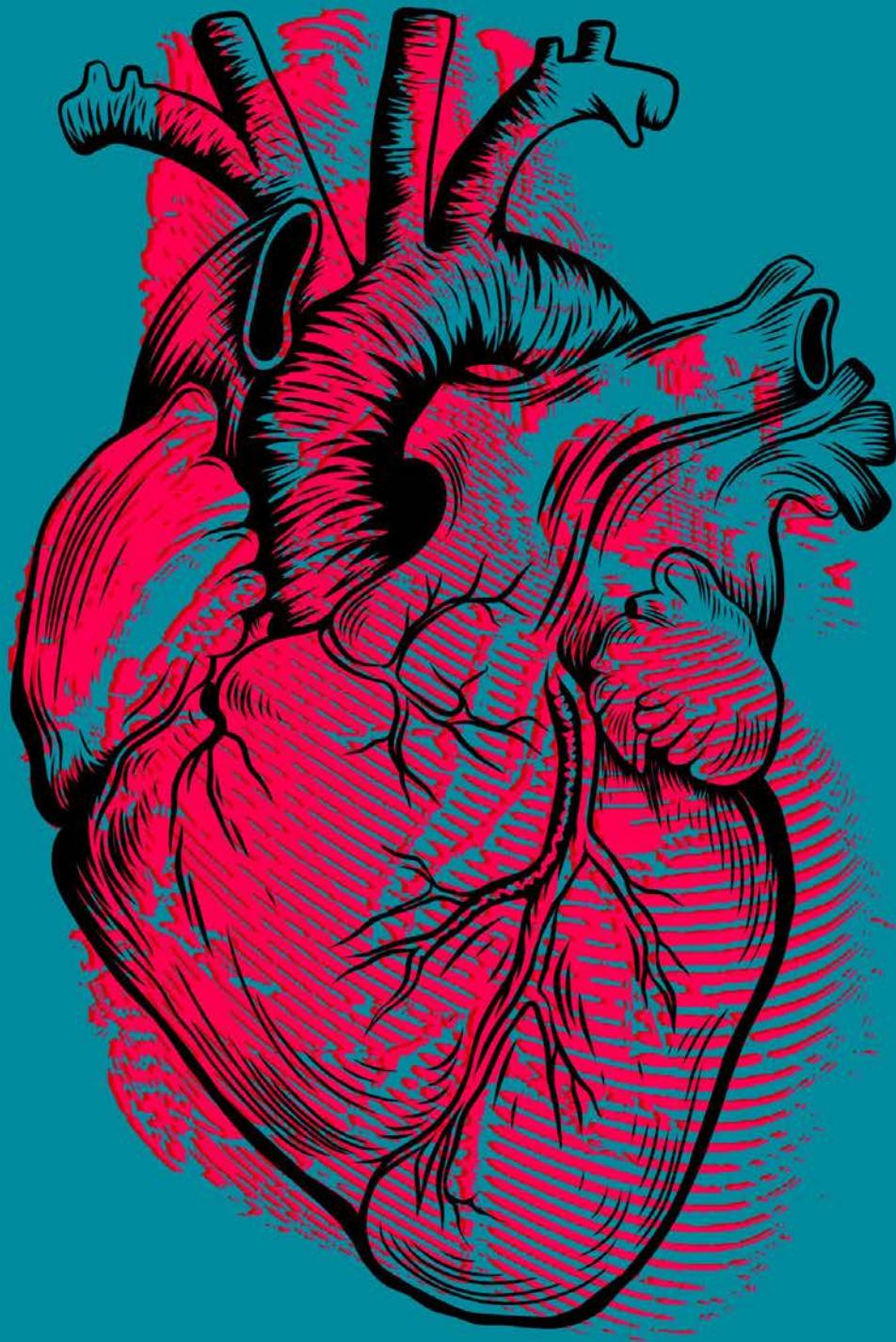
Inclui

**VOUCHER FIFA 20
COMANDO DUALSHOCK 4**



BATES FORTE CÁ DENTRO

As redacções de Lisboa e do Porto voltaram a juntar-se, desta vez para descobrir a melhor forma de manter o ritmo cardíaco das nossas cidades a bombar. Descobriram que ninguém precisa de sair de casa para manter os negócios e os talentos nacionais de saúde. Junte-se a elas e ponha o coração a sonhar com o futuro.



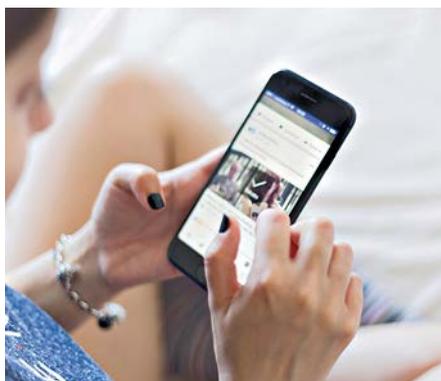
NINGUÉM FICA PARA TRÁS

Quer ajudar? Precisa de ajuda? *Mariana Duarte* dá-lhe uma lista de iniciativas e plataformas de todo o país que foram criadas para apoiar quem mais precisa neste período difícil. A entreatuda é um bem essencial.



“A solidariedade é um dos medicamentos mais potentes para qualquer tipo de situação como esta”, disse o psiquiatra e sexólogo Júlio Machado Vaz em entrevista à primeira Time In. Isso aplica-se não só à nossa rede de amigos, família e vizinhos, mas também no que diz respeito a iniciativas que estão a ser criadas para dar apoio a quem mais precisa neste período. Como o projecto **SOS Vizinho** (sosvizinho.pt), uma rede de apoio a grupos de risco que estão em isolamento social, fazendo-lhes chegar bens essenciais. Através do site, é possível pedir ajuda e oferecer ajuda – aceitam-se voluntários em todo o país. O **Vizinho Amigo** (www.instagram.com/vizinho_amigo) também está de porta aberta para jovens voluntários de várias localidades, procurando servir os mais idosos. Já estabeleceram parcerias com algumas Juntas de Freguesia, de Massamá a Alvalade.

Também os profissionais de saúde, que todos os dias lutam para nos mantermos a tona, precisam do nosso contributo. Bater-lhes palmas à janela é bonito, mas não chega. O restaurante Local, de Cascais, prepara diariamente 30 refeições destinadas aos



profissionais do Hospital de Cascais e aceita doações para as compras de alimentos através da campanha **AGORA É A NOSSA VEZ** (www.gofundme.com/f/agora-e-a-nossa-vez).

Como muitos profissionais de saúde não estão a dormir em casa, de forma a evitar contaminar as suas famílias, a iniciativa **ROOMS AGAINST COVID** (www.roomsagainstcovid.com/alojamento) coloca à disposição de médicos e enfermeiros alojamentos locais no Porto, Lisboa, Faro e Funchal (em breve entram em acção em Braga

e Coimbra). Não se paga renda, mas os custos da alimentação e despesas de higiene ficam a cargo dos profissionais de saúde. Se tiver uma propriedade, pode e deve inscrevê-la nesta plataforma. O mesmo é válido no projecto **ACOLHE UM HERÓI** (acolheumheroi.pt): se tiver uma casa vazia perto de um hospital, ceda-a a médicos, enfermeiros e auxiliares. Se for um deles, também pode requisitar uma habitação.

Outra plataforma que reúne voluntários e recolhe pedidos de apoio é o **QUERO AJUDAR** (app.queroajudar.org/). Fazer compras no supermercado, ir à farmácia ou passear os cães são os pedidos mais recebidos. Aqui também pode oferecer bens alimentares e algum tipo de material médico aos profissionais de saúde, ou até deixar-lhes uma palavra de apoio. Já o projecto **NINGUÉM FICA PARA TRÁS** (facebook.com/ficatrás), dinamizado por activistas, associações e habitantes das freguesias lisboetas de Penha de França, Arroios e São Vicente, é uma rede de apoio dirigida a quem já se encontrava numa condição de fragilidade pré-coronavírus, sobretudo a nível financeiro.

IDEIAS VENTILADAS

Estes projectos portugueses de ciência e tecnologia estão na linha da frente do combate ao Covid-19. *Tiago Neto* explica-nos a mecânica de cada um deles.



Se souber de algum caso, avise-os.

Em Faro, a Câmara Municipal implementou o **#FAROEMCASA**, um sistema de entrega de alimentos e outros bens essenciais a munícipes em confinamento. O transporte é feito pelos taxistas e o pagamento tem de ser feito através de transferência bancária ou MBWay, nunca em dinheiro físico. Se estiver por Aveiro, as ofertas ou os pedidos de ajuda podem ser feitos através do **VIZINHOS DE AVEIRO** (vizinhos-aveiro.pt/).

No departamento da saúde mental, que está particularmente ameaçada no contexto actual, há alguns projectos que estão cá para nos ouvir/ ler e para nos dar ferramentas para aprender a lidar com o stress e a ansiedade, como o blogue **Psicovid19** (psicovid19.blogs.sapo.pt) e o site **Care For Your Coronavirus Anxiety** (www.virusanxiety.com). Quem estudar ou trabalhar na Universidade do Porto pode recorrer à **Linha de Apoio Psicológico da U.Porto** (22 040 8408 ou lapup@reit.up.pt).

De resto, para saber de mais projectos de apoio e de formas de passar o tempo, dê um salto ao site **Partilha em Isolamento** (partilhaemisolamento.com). ■

TECH4COVID

Nascida pela mão de fundadores de startups tecnológicas portuguesas, a Tech4Covid conta neste momento com 3900 pessoas de 250 empresas diferentes, das mais variadas áreas de actividade. Entre os projectos em curso estão vídeo-consultas grátis, serviço de entregas, app para rastreio de infectados ou potencialmente infectados, alojamento para profissionais de saúde ou angariação de fundos para compra de equipamentos. Tudo na mesma plataforma.

MOVIMENTO MAKER PT

No Facebook, a comunidade fundada pelo engenheiro informático Bruno Horta soma mais de nove mil membros, número que vai crescendo nas últimas semanas. Na prática, o Maker Portugal é um grupo de pessoas de várias geografias, unido pela impressão em 3D, que começou a fazer frente à pandemia produzindo viseiras protectoras e doando-as às instituições que delas precisem. Tudo com design disponibilizado em open source para que mais membros possam fazer o mesmo a partir de casa.

FAN3D

Outro caso de produção por meios próprios vem da Fan3D que, à semelhança do que acontece com o grupo Maker PT, começou a imprimir máscaras e viseiras e a disponibilizá-las gratuitamente a vários hospitais. Setúbal, Garcia da Horta, Curry Cabral,

Santa Maria, Hospital da Guarda ou IPO do Porto foram alguns dos centros hospitalares que receberam material.

#PROJECTOPENAIR

Encontrar ventiladores dispersos pelo país que não estejam a ser usados foi o repto para o vent2life.eu, site lançado pela plataforma #ProjectOpenAir, num apelo aberto à comunidade. Para já, estima-se que consigam chegar a 200 unidades, algumas das quais já estão identificadas e em avaliação por especialistas de forma a voltar ao serviço. Em comunicado, o #ProjectOpenAir recorda que seguiram as orientações de especialistas com o objetivo de servir de ponte entre entidades que têm ventiladores disponíveis e entidades que prestam cuidados de saúde.

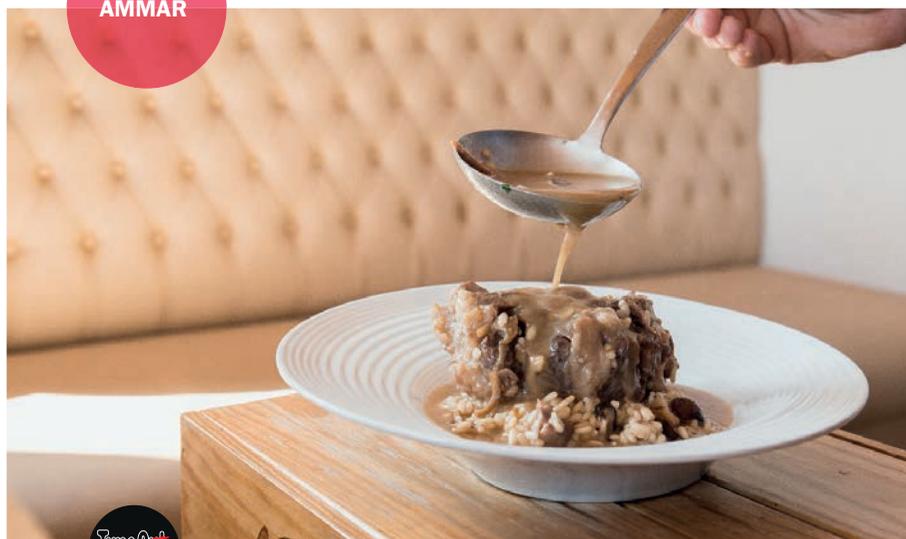
KIT DE DIAGNÓSTICO COVID-19 PORTUGUÊS

O uso de reagentes fabricados em Portugal para facilitar o fabrico de testes para o Covid-19 foi a solução que Maria Manuel Mota, directora do Instituto de Medicina Molecular (IMM) da Universidade de Lisboa, e um grupo de voluntários encontraram para fazer frente à pandemia. Os kits, já aprovados pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, seguem as directrizes da Organização Mundial de Saúde e devem ser produzidos a um ritmo de 300 por dia, sendo o objectivo atingir os 1000 diários.

DEPOIS É QUE VAI SER TIRADA BARRIGA DE MISÉRIAS

Os nossos restaurantes e cafés preferidos precisam de ajuda para se manterem no lugar e reabrirem em glória. *Inês Garcia e Teresa Castro Viana* dizem-lhe onde pode já reservar um lugar, com a compra de um voucher de refeição para usar em dias melhores.

AMMAR



SHIKO

Estamos desejosos de sair à rua, de voltar aos restaurantes de sempre e dividir mesa com quem temos mais saudades. Se estiver cheia dos petiscos japoneses do chef Ruy Leão, melhor. O voucher de 60€ do Shiko, para usar por duas pessoas quando tudo voltar ao normal, inclui água, chá, um copo de vinho ou cerveja para cada, três izakayas (os tais petiscos), 16 peças de sushi, sobremesa para partilhar e cafés. → ruyleao.shiko@gmail.com, 22 323 9671.

MITO

Resta-nos fazer planos. E para isso, o chef Pedro Braga lançou uma “ideia para o futuro”: a possibilidade de comprar um gift voucher com valor à escolha para descontar na próxima refeição no Mito.

→ reservas@mitorestaurante.pt, 22 208 1059.

GRUPO EUSKALDUNA

Os vouchers dos restaurantes do chef Vasco Coelho Santos, Euskalduna Studio (mínimo 100€) e Semea by Euskalduna (valor à escolha, mas sugerem 30€), já podiam ser adquiridos antes da pandemia. Mas agora são ainda mais necessários, um género de luz ao fundo do túnel. E não se preocupe porque têm a

validade de um ano. → <http://giftcard.dinesuperb.com/euskaldunastudio>, reservas@euskaldunastudio.pt, 93 533 5301; geral@semeabyeuskalduna.pt, 93 856 6766.

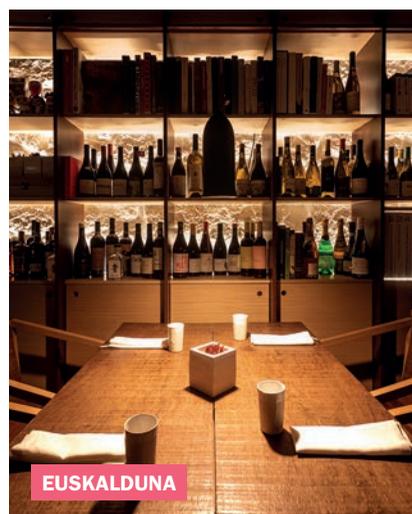
ALMEJA

Com o fecho forçado de portas, João Cura e Sofia Amaral Gomes, do Almeja, viram nos vouchers de refeição, que já tinham disponíveis, uma boa forma de manter a máquina a funcionar. A ideia é simples: o cliente compra o vale (há dois, de 51€ e 72,25€, agora com 15% de desconto, e válidos para cada um dos menus de degustação) e pode usá-lo no prazo de um ano. → geral@almejaporto.com, 22 203 8120.

AMMAR

Também este restaurante em Leça da Palmeira tem disponíveis vouchers para duas pessoas, que são depois convertidos em desconto directo na refeição. Quando a tempestade passar, reserve a Bubble, uma sala privada com vista para o mar, e partilhe uma refeição com quem mais gosta. Fique já a sonhar com o cenário – e com o caldoso de rabo de boi com cogumelos selvagens e azeite de trufa.

→ ammar@ammar.pt, 22 995 8241/ 916 644 780.



EUSKALDUNA

BARONESA ÀS CLARAS

Pode não haver, por agora, oportunidade para juntar a família e os amigos, soprar as velas e comer uma fatia de bolo. Mas, quando houver, a celebração será ainda mais especial. A pensar nisso, a Baronesa às claras lançou vouchers que pretendem ser “um presente para quem estava prestes a festejar alguma coisa” e teve de adiar as comemorações. É válido até ao final do ano e, se for adquirido até ao último dia de Maio, a Baronesa oferece-lhe 20% do valor do cheque. → bolosbaronesa@gmail.com, 22 491 6200/ 93 270 0754.

CASA DE CHÁ DA BOA NOVA

Rui Paula foi um dos primeiros chefs a pronunciar-se sobre o impacto desta pandemia na restauração, tendo referido uma quebra de 60% na facturação. É aí que entram os vouchers, válidos para cada um dos menus de degustação do restaurante com duas estrelas Michelin (um de 160€, à base de peixe e marisco, e outro, de 120€, totalmente vegetariano), que podem ser usados assim que a reclusão terminar.

→ boanova@ruipaula.com ou 22 994 0066.



O BOTANISTA



KITCHEN DATES

GRUPO DO AVESSO

Se não vê a hora de voltar a sentar-se à mesa do Terminal 4450, Sushiaría, Esquina do Avesso ou Fava Tonka, pode comprar os vouchers do Grupo do Avesso. Devem ser adquiridos através dos contactos de cada um dos restaurantes e são, depois, enviados por correio. → Terminal 4450 - info@terminal4450.pt ou 22 995 4020/ 919 851 933; Sushiaría - geral@sushiaría.com ou 91 211 5365; Esquina do Avesso - info@esquinadoavesso.pt ou 22 323 8074/ 91 228 6521; Fava Tonka - info@favatonka.pt ou 91 534 3494.

GRUPO AVILLEX

Este gigante tem vouchers disponíveis para quase todos os seus restaurantes: no brilhante Belcanto pode escolher o vale para o Menu Evolução (550€, para duas pessoas) ou o Menu dos Clássicos (400€, duas pessoas); para o Bairro do Avillez há um voucher para jantar no Páteo a dois (180€). Se depois disto



tudo precisa é de espectáculo, pode comprar o vale do Beco Cabaret Gourmet (275€/duas pessoas). Tem ainda opções para o Café Lisboa (65€/duas pessoas), a Cantina Peruana (80€/duas pessoas), os Cantinhos do Avillez de Lisboa e Porto (80€/duas pessoas), o Mini Bar do Porto e Lisboa (entre os 130€ e os 150€) e para a Pizzaria Lisboa (40€/duas pessoas).

→ www.joseavillez.pt.

O BOTANISTA

Este restaurante vegan está a vender vales de 15€ ou 30€ através de mensagem privada no Instagram ou por e-mail. “Como não temos uma plataforma, faremos cada voucher pessoal e individualmente para ser usado como crédito”, explicam. O pagamento pode ser feito por MBWay ou transferência bancária. Não tarda nada, está por lá a comer a french toast clássica, em pão de curcuma caseiro, as bowls ou o risoto de aveia com abóbora hokkaido. → obotanista@gmail.com.

CAFÉ COM CALMA

A calma foi posta em causa com a Covid-19, mas Rita Estanislau, a dona deste café confortável em Marvila, com decoração kitsch e comida caseirinha, criou um vale especial de 18€. Na compra de dois menus, o de 9,50€ passa a 9€. “Quando voltarmos às nossas vidas podemos afirmar que estas refeições vão ser feitas com amor e alegria redobrados”, escreve no Instagram. → info.cafecomcalma@gmail.com.

KANAZAWA

O exclusivo restaurante de Paulo Morais, com 11 lugares ao balcão, tem vouchers com 15% de desconto nos menus de degustação ao jantar – e este pedaço de papel é, por si só, uma pequena obra de arte, pintado à mão, com motivos florais japoneses. Há opções de refeições de cinco (48€, em vez de 60€) a nove momentos



FOGO

(120€ em vez de 150€). Quando o restaurante reabrir, tem a validade de um ano e aconselha-se a reserva. → reservas@kanazawa.com.pt. 21 301 0292.

FOGO E LOCO

Alexandre Silva foi um dos primeiros chefs lisboetas a fazer um apelo no Instagram, assim que a pandemia se instalou: “Enfrentamos hoje o que será uma das maiores crises, se não a maior, na indústria de restauração [...] Falo com desespero, porque vamos atravessar o maior deserto de sempre e muitos não vão conseguir chegar ao fim”. O chef pediu ajuda às autoridades competentes, mas também aos clientes – não cancelem a ida, adiem-na. Para isso criou dois vouchers para o seu estrelado LOCO, com 15% de desconto: um com o Menu LOCO + Menu de vinhos (183€) outro só com o Menu LOCO (113€). No FOGO tem também vouchers, um de 50€, outro de 100€.

→ www.fogorestaurante.pt, www.loco.pt.
Mais informações em info@alexandresilva.pt

ATTLA

André Fernandes tem um menu especial para entregas a domicílio e take-away. Mas não só: tem vouchers para “poder celebrar connosco no futuro”. O valor é à escolha do cliente e tem validade de cinco meses. → www.attlarestaurant.com. 21 151 0555.

100 MANEIRAS

Ljubomir Stanic fechou os seus restaurantes em Lisboa ainda antes de a medida ser obrigatória, para bem da sua equipa e clientes. “Esperamos que as ajudas oficiais cheguem antes que seja demasiado tarde”, afirmou nas redes sociais, enquanto promoveu esta vaga de vales para usar no futuro. No 100

Maneiras, há vales a partir de 50€, com um crédito extra de 15% sobre o valor registado. → <https://100maneiras.com/voucher>.

FEITORIA

Exemplo magnificente de sazonalidade, o Feitoria João Rodrigues prima pela qualidade do produto e pela criatividade com que este é apresentado. Há quatro opções de vouchers para experiências gastronómicas futuras no restaurante com uma estrela Michelin, com preços que vão dos 90€ aos 140€ por pessoa, sem bebidas. Se quiser garantir pairing de vinhos, para voltar em força, pode pedir um vale personalizado. → reception@altishotels.com. 21 040 0248.

SÁLA

João Sá pensou o seu restaurante como uma sala de jantar, a convidar à partilha. Mas mesa cheia e contacto são coisas que por agora não são permitidas. Pense mais à frente e compre um dos vouchers para esta SÁLA: para uma pessoa (90€) ou logo em par (180€). O valor inclui um menu de degustação por pessoa, couvert, harmonização de vinhos, água e café ou chá. É válido até Março de 2021. → reservas@restaurantesala.pt

KITCHEN DATES

O restaurante sem caixote do lixo de Maria Antunes e Rui Catalão conseguiu manter serviços de take-away e de entrega ao domicílio da sua comida sem produtos de origem animal, tudo local e biológico. Mas tem também vouchers para usufruir em menus de almoço ou de brunch quando o estado de emergência terminar. “Ao comprar estás a contribuir para que um projecto familiar e criado com muito esforço possa resistir à dureza das próximas semanas”, apelam. → www.kitchendates.pt/vouchers.

7 PLATAFORMAS PARA AJUDAR

NOLA KITCHEN

O restaurante de comida saudável no Porto lançou uma campanha de arrecadação de fundos para a equipa, que agora está reduzida a metade. Pode contribuir aqui. → www.gofundme.com/f/nola-kitchen?fbclid=IwAR2mAz9-4njSx-BI42MozcloU9vceKJaoifbnldeKkEMxo9Z1bQ7xG-QY

TOO GOOD TO GO

Evitar o desperdício alimentar, através da compra dos excedentes dos restaurantes e cafés, é o objectivo desta app. Para ajudar os estabelecimentos, a plataforma adaptou-se temporariamente e lançou a iniciativa #WeCare, com refeições confeccionadas com base no menu original e não com excedente alimentar, como habitual. → <https://toogoodtogo.pt/>

ENTREGA EM CASA

Nesta plataforma gratuita pode encontrar quem faz entregas em casa nos dias que correm. Basta procurar pelo nome do estabelecimento, por localidade ou categorias (refeições, talho, padaria e por aí fora). → www.entregaemcasa.pt

FORTALECE PORTO

A iniciativa é, à imagem da que tem o mesmo nome em Curitiba, Brasil, ajudar a divulgar os pequenos negócios de comércio local que estejam a trabalhar com entregas e take-away. → www.instagram.com/fortalece.porto

GO SMALL OR STAY HOME

Este site comunitário reúne, bairro a bairro, o comércio local onde se pode abastecer, evitando aglomerados em grandes superfícies e ajudando pequenos negócios como mercearias. O directório vai crescendo – tudo o que souber pode adicionar à lista. → <https://gosmallstayhome.com>

HORA DE ENCOMENDAR

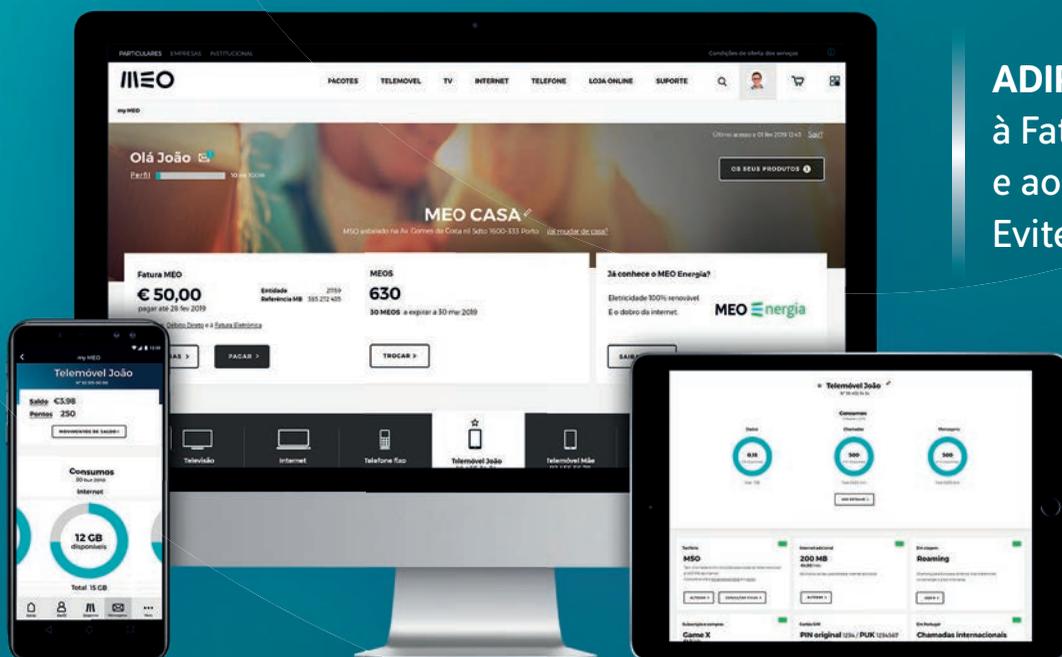
Um site que permite encontrar pequenos e médios fornecedores que estão a entregar encomendas, podendo consultar por zona do país e tipo de negócio (peixaria, frutaria, mercearia, florista). → www.horadeencomendar.com

MANNA

No dia em que os mentores deste espaço de comida vegetariana e yoga no Porto decidiram fechar, decidiram também lançar uma campanha de crowdfunding. Entre outras ideias para ajudar, há vouchers válidos para pequenos-almoços, almoços, aulas de yoga, pão de fermentação natural ou kombucha. → www.mannaporto.com/crowdfunding.

É TEMPO DE USAR OS CANAIS DIGITAIS

Fique em casa, o MEO fica consigo



ADIRA GRÁTIS
à Fatura Eletrónica
e ao Débito Direto.
Evite deslocações.

Disponíveis 24h/dia



Ajuda e Suporte

Esclareça as suas dúvidas com base nos artigos disponíveis



my MEO

Faça a gestão dos seus produtos e serviços na área de cliente



MEO Fórum

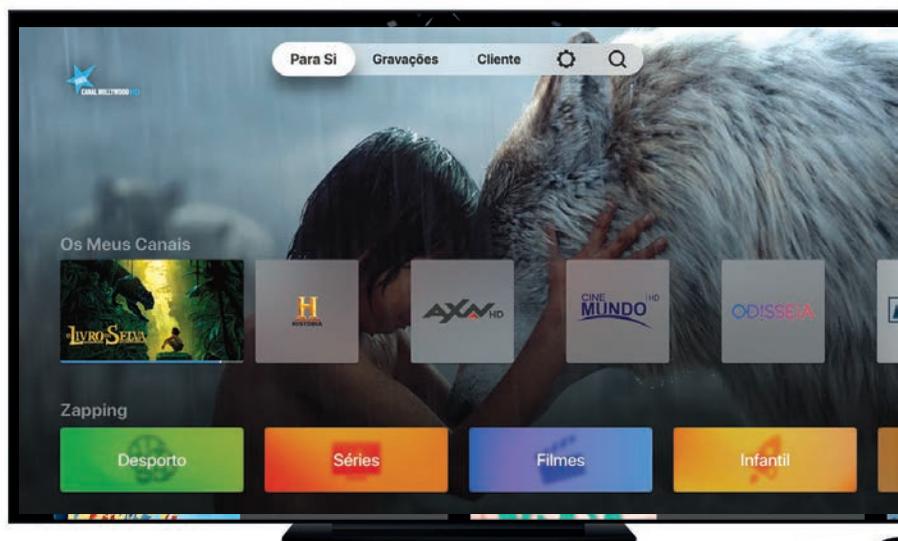
Ajude e obtenha ajuda de outros utilizadores

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

MEO na Apple TV O melhor Time In possível

O MEO é o primeiro operador de TV em Portugal a oferecer uma experiência integrada de entretenimento com a Apple TV 4K. O que significa que se é cliente MEO Fibra já pode navegar no seu serviço de TV e ver programas, filmes, séries, notícias e muito mais, com a rapidez, facilidade e a qualidade de imagem e som com que sempre imaginou. O sistema perfeito para dias de Time In.



Está farto de esquecerimentos e de idas ao multibanco?
ADIRA GRATUITAMENTE AO DÉBITO DIRECTO
Basta aceder a my MEO na sua TV, PC, tablet ou smartphone.
Fácil, rápido e sem sair de casa. #timein

LEVÁAMOS ANOS A REPETIR que o que fazia em casa é consigo, o que fazia na rua, isso sim, era com a Time Out. Mas a verdade é que nunca resistimos a meter o bedelho e dar-lhe grandes ideias para disfrutar do melhor entretenimento dentro de portas. Por outras palavras, a Time Out nunca resistiu a ser também Time In. Sempre recomendámos filmes e séries, música e cinema, gastronomia e até jogos, tudo escolhido e pensado para ser desfrutado em sua casa. Pois bem, agora que somos Time In a tempo inteiro, recomendamos também a melhor forma de reunir grande parte disso numa só experiência.

O MEO tornou-se no primeiro operador português de TV a marcar presença na Apple TV, a pequena e cobiçada box da Apple, que dá vida à televisão com todas as aplicações que desejar. Com isto, o MEO simplifica o acesso a todos os seus conteúdos e eleva a experiência

de entretenimento para novos patamares. Perfeito para este tempo de Time In.

1 Em família e em sossego

Está a ver aqueles momentos de indecisão sobre o que ver, quando não há quem se entenda? Com a MEO na Apple TV 4K a escolha fica facilitada. O menu é notavelmente simples e intuitivo. Se procura um bom filme para ver em família é simples, pode aceder à área dedicada a esta temática – Filmes – e em segundos terá todos os resultados. Aqui vai conseguir ver todos os filmes que estão a dar no momento e ainda os que passaram nos últimos sete dias. Sem zapping, sem pesquisa por canais.

2 Em casa como no cinema

Escolhido o filme, sugerimos que baixe as luzes e faça o que normalmente faz

no cinema – sim, pode ser um balde pipocas, mas tente não fazer muito barulho a comer. É que a Apple TV 4K oferece uma experiência cinematográfica de alta qualidade, não só com a prometida definição e efeitos visuais HDR 4K, mas também com som Dolby Atmos, sistema pensado para lhe proporcionar uma experiência sonora tridimensional envolvente.

3 Alguém mudou o canal?

Não há família que não tenha aquela pessoa que passa a vida a dizer “o comando é MEO” e se entretém a mudar de canal ao seu ritmo, como se conseguisse ver tudo ao mesmo tempo. Irritante, não é? Pois, quanto a isso a app MEO não pode fazer muito. Mas garantimos-lhe isto: a navegabilidade é tão suave e a passagem de canal tão rápida e sem qualquer suspensão da emissão, que nem vai perceber que o canal mudou.

4 Sem caminhos longos

Felizmente para nós, que somos fãs de televisão, a lista de canais vai aumentando e mudando. O problema é quando não encontramos o que procuramos porque o novo comando do MEO não tem números. Pois bem, na app MEO tem uma área onde são apresentados os canais mais vistos em sua casa. Melhor? Só o ponto a seguir.

5 O MEO tem a sua cara

Conforme aquilo que vai vendo e pesquisando, o MEO desenha-se para si, apresentando-lhe outras sugestões de programas, séries ou filmes que provavelmente não vai querer perder. A verdade é que vai tornar-se difícil dizer que não viu aquele programa que adorava ter visto, apenas porque não sabia onde e quando passava ou sequer que existia. O algoritmo dá-lhe uma ajuda.

6 A Apple em cima do bolo

Entre sessões de televisão e cinema, ainda tem acesso a uma infinidade de aplicações: tem 64GB na Apple TV para ocupar com o que bem entender. Mas conte desde logo com serviços como a Apple Music, a Apple Arcade e tudo o que a marca da maçã faz (e que não costuma desiludir).

7 Sem sair de casa

De resto, lembre-se que é tempo de Time In. Compre online e receba o seu equipamento sem sair de casa. Se quiser comprar a prestações, consegue em apenas 2 passos – escolhe o equipamento na loja online e paga o valor de entrada com uma referência multibanco. As prestações são depois incluídas mensalmente na sua factura MEO.

#TIMEIN

Para ficar em casa é preciso conseguir tratar de tudo aí mesmo: em casa. Com os canais digitais MEO, é possível.



my MEO

Tudo na sua mão

Para ficar em casa é preciso conseguir tratar de tudo aí mesmo: em casa. Com o my MEO pode consultar faturas, consumos e saldos, alterar o pacote de internet, aderir ao débito directo e muito mais. Pode fazer tudo o que precisa no PC, tablet, smartphone e, em alguns casos, até na TV. Sejam três da tarde ou três da manhã. E claro, sem qualquer custo para os clientes MEO. Basta aceder à área de cliente no site do MEO ou fazer o download da app my MEO.

→ Saiba como em mymeo.pt



Ajuda e Suporte

Leia, vai ver

Está aqui tudo, organizado por tópicos e com possibilidade de busca rápida: faturas, pagamentos e carregamentos; apoio técnico e configurações; apoio técnico sobre cada um dos produtos e serviços MEO. Encontra resposta às dúvidas mais comuns – e a muitas outras que talvez nunca lhe tenham passado pela cabeça – em pequenos tutoriais, simples e directos.

→ Aceda em meo.pt/ajuda-e-suporte



Fórum MEO

Tire dúvidas ou faça conversa fiada

Agora imagine que tem uma dúvida e não lhe apetece estar a falar com um assistente. Ninguém leva a mal. Pode entrar no MEO Fórum, onde a comunidade de utilizadores MEO já mostrou que está sempre pronta a ajudar. Aqui esclarecem-se dúvidas, partilham-se experiências, avaliam-se serviços. Ou faz-se simplesmente conversa fiada. “Como lidar com o Covid-19 em teletrabalho” é o último tema livre que por lá se debate.

→ Aceda em forum.meo.pt/

TERAPIA PARA A QUARENTENA

Bater na madeira, ver e aprender a arte do burlesco, ficar em forma ou dar largas à imaginação. *Renata Lima Lobo* dá-lhe a prescrição para seguir em casa enquanto ajuda artistas, artesãos ou animais selvagens.



POSTER

CALMANTE

Além de receber, também é importante dar, agora mais do que nunca. Pode fazer as duas coisas com iniciativas como a da **Marcenaria Artística Pereira** que desafia a navegação a bater na madeira. A ideia é simples e terapêutica. Afinal, bater na madeira ajuda a afastar coisas negativas, diz a sabedoria popular. Tem peças de mobiliário para restaurar? Esta marcenaria em Sintra ajuda quem está em casa com aconselhamento gratuito online e, se for preciso, até com material. A contrapartida custa-lhe pouco: partilhar as fotografias das peças nas stories do Instagram com uma breve descrição do projecto, identificar a @marcenariartisticapereira e usar o hashtag #vamosbaternamadeira. Se o seu perfil for privado, também pode enviar a story à marcenaria por mensagem.

ESTIMULANTE

Junte-se aos espectáculos **Stay Home Burlesque**, uma iniciativa da companhia portuguesa Lisbon Underground Burlesque e da La Roche Produções com atuações de Lady Myosotis, Ritto Vanderlust e Manu de La Roche. O primeiro evento vai decorrer em directo na sexta-feira, 3 de Abril, às 18.30, no Instagram @stayhomeburlesque, uma conta privada que só ficará disponível para quem apresentar bilhete (6€). Se preferir pode começar a treinar para se tornar a próxima



estrela do burlesco nacional. Manu De La Roche desenhou o **Burlesque Quarantine Workshop** que também decorre online, a partir de sua casa através da app Zoom. Cada sessão de uma hora custa 10€ e o horário é definido consoante a disponibilidade dos interessados. As informações podem ser encontradas na página oficial de Facebook da diva portuguesa.

Também de portas fechadas estão os estúdios **HOTPOD YOGA**, que agora transmitem online e em directo três aulas por semana: segunda-feira (19.00), quinta-feira (19.00) e sábado (11.00), todas com a duração de 45 minutos. Para assistir às aulas é necessária inscrição através do site hotpodyoga.com e é possível fazer uma doação

de 3€, 5€ ou 10€ para ajudar a sustentar o estúdio e as instrutoras durante este período de encerramento.

VITAMINA

A população de Lisboa não é só composta por humanos e há outros animais a precisar de si. É o caso dos moradores do **Jardim Zoológico de Lisboa**, um espaço histórico da cidade que vive apenas de receitas publicitárias, mecenas e da bilheteira, agora encerrada. Mesmo assim, oferece uma agenda online nestes tempos conturbados. Como a iniciativa “Encontro com o Biólogo”, sessões online (sempre às 11.00) de 40 minutos disponibilizadas na Zoom, com temas como “Super-Heróis da Natureza” (4 de Abril) ou



STAY HOME BURLESQUE

CONCURSO SARDINHAS DE LISBOA



JARDIM ZOOLOGICO DE LISBOA



MARCENARIA ARTÍSTICA PEREIRA

“Clima nos Extremos” (9 de Abril). Durante as férias da Páscoa, o zoo terá também o seu habitual ATL, mas virtual, disponibilizando no seu blog oficial actividades lúdico-pedagógicas para crianças e adolescentes. Esta é talvez a melhor altura para recordar que o zoo alfacinha tem o programa Apadrinhamento de Animais, ao qual pode aderir a partir de casa. Basta escolher o seu animal no site oficial e em todas as modalidades de inscrição (60€-100€/ano) tem direito a uma entrada no zoo, a um diploma de padrinho orgulhoso, a um cartão do seu lindo afilhado e a ter o seu nome no Mural dos Padrinhos. Também a partir do sofá pode passar a fazer parte do Grupo dos Amigos do Zoo (10€/quota + 50€ a 75€), um clube de

sócios que nasceu em 1914 e que dá acesso a livre trânsito, entre outras regalias. Se morar mais a norte, o **Zoo da Maia** também tem afilhados à sua espera (50€ por ano, com regalias semelhantes ao do seu congénere alfacinha). Está fechado por agora, mas continua com vídeos e imagens dos animais, captados pela equipa da casa, no Facebook.

ANTIDEPRESSIVO

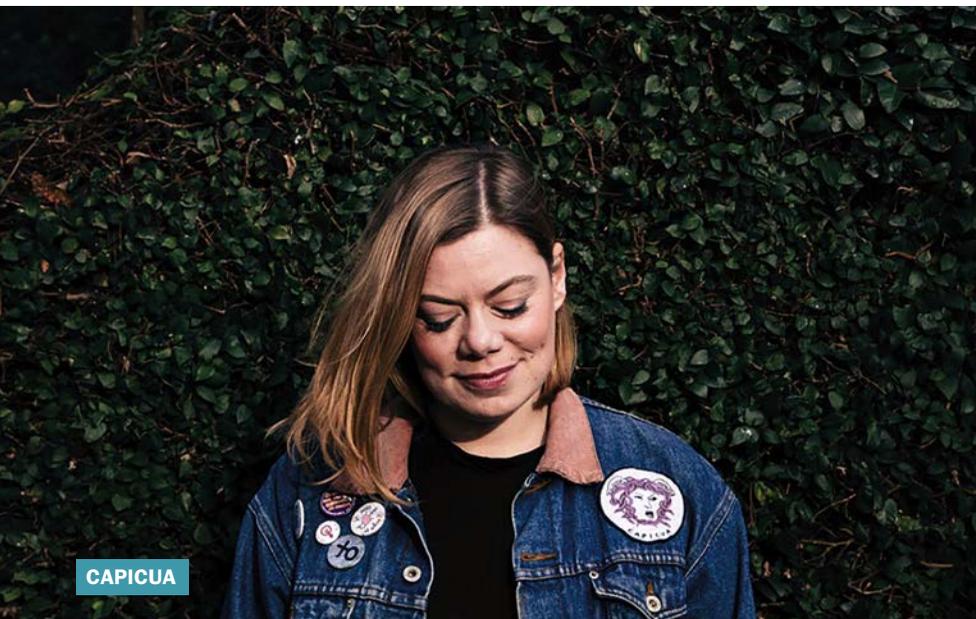
Há quem não desista de imaginar o futuro, uma bela forma de passar o tempo no recato do lar. Durante esta quarentena foram lançados dois grandes desafios criativos que o vão manter entretido, mas também manter vivas iniciativas famosas em Lisboa. É o caso da mostra **POSTER** que transforma Marvila numa

galeria a céu aberto. Se tudo correr bem, a 5.ª edição vai acontecer entre 6 de Junho e 6 de Julho, na esperança de que nessa altura nos possamos abraçar todos outra vez. A Open Call anual está a decorrer até 30 de Abril, por isso aproveite a quarentena para dar largas à imaginação e depois submeter a sua criação em www.postermonstra.com.

Para ajudar a ultrapassar a quarentena, a EGEAC anunciou o prolongamento do prazo de entrega das propostas do **CONCURSO SARDINHAS DE LISBOA**, que passou a ser 30 de Abril e não 6 como previsto. As sardinhas vencedoras recebem um prémio de 1500€ e o regulamento do concurso está disponível no site www.culturanaRua.pt.

MANTER A CULTURA À TONA

Quantas vezes uma canção, um filme ou um livro nos ajudaram a superar uma crise? Os papéis inverteram-se e agora é a nossa vez de fazer qualquer coisa pela cultura. *Maria Monteiro* diz-lhe o quê.



CAPICUA

MÚSICA

APOIE OS ARTISTAS DA PLAY IT SAFE

A internet é o novo palco dos artistas. Alguns transmitem concertos através de uma plataforma criada pelo Gig Club e pela Omnichord Records. Pelo menos até 19 de Abril, músicos como Filipe Sambado, Noiserv, Samuel Úria ou Surma dão-lhe música a partir de casa. Para retribuir, pode doar um valor por actuação ou comprar-lhes música directamente. A Play It Safe disponibiliza os links nos eventos do Facebook e na página.

CONSUMA MÚSICA À MODA ANTIGA

Hoje, pouca gente compra discos, e serviços de streaming como o Spotify não dão muita margem de rendimento, por isso boa fatia da sobrevivência de um músico vem dos concertos. Enquanto estão em pausa, compre CDs ou vinis online (não faltam boas lojas do Porto e de Lisboa), folheie os livretos das canções e dê uso às cordas vocais.

ESPERE PELOS CONCERTOS ADIADOS

A nossa vida está em suspenso e os concertos que, à semelhança das restantes artes performativas, se alimentam de multidões, foram cancelados ou adiados.

Nomes nacionais e internacionais, como Capicua, Mão Morta, Branko, Temples, Metronomy e Machine Heads, anunciaram ou vão anunciar novas datas. Basta esperar.

PAGUE O QUE PUDEU NO IMINENTE

O festival de música e arte urbana volta a 4 de Abril para a Emergency Edition, uma edição especial online que inclui, como sempre, conversas, música, dança, performance e live painting. Entre as 16.00 e as 23.15, Beatriz Gosta, ±MaisMenos±, Tamara Alves, Ana Moura ou Dino D'Santiago passam pelo seu ecrã. Cada um paga o que puder pelo bilhete e o valor angariado reverte a favor dos hospitais de Santa Maria e de São João.

CINEMA E TELEVISÃO

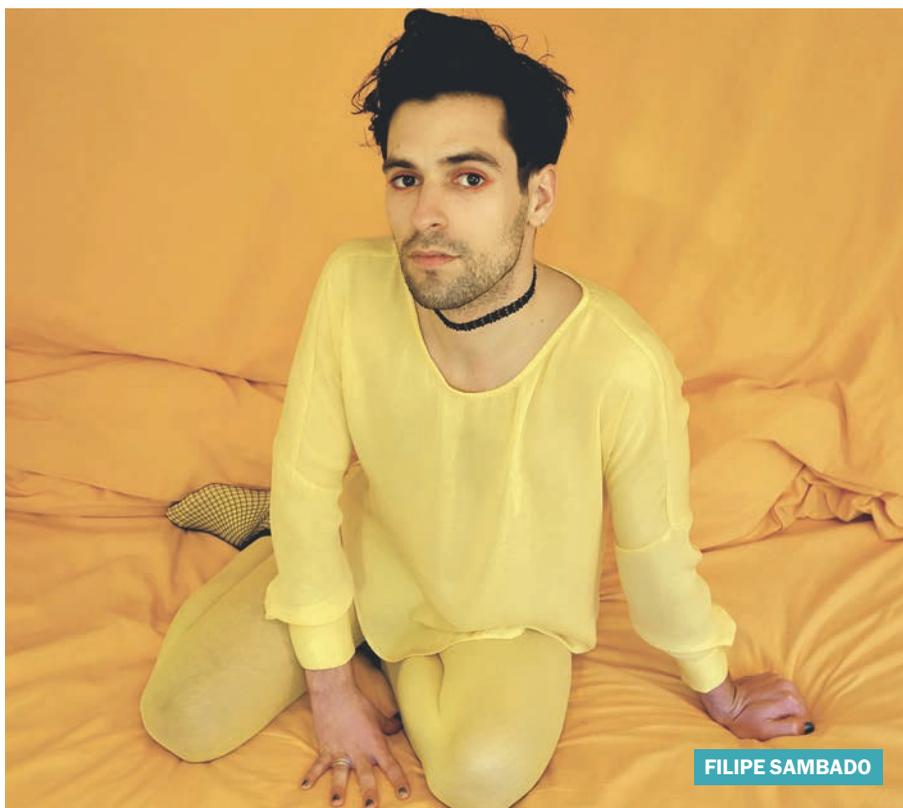
FAÇA CARTÃO NAS SALAS PEQUENAS

Se para as grandes produtoras e distribuidoras o futuro é um desafio grande, para as pequenas é ainda maior. Este é o momento ideal para fazer cartão no Cinema Trindade, no Porto, que dá 25% de desconto nas salas do Trindade, Passos Manuel e do Teatro Municipal. No Espaço Nimas, em Lisboa, os 12€ mensais do Medeia Card permitem-lhe ir ao cinema todos os dias.



MÃO MORTA

DINO
D'SANTIAGO



FILIPE SAMBADO



CLARA NÃO

ESCOLHA O FILME PORTUGUÊS DO CARTAZ

Nos últimos anos, o cinema português vem ganhando força. *Variações* ou *A Herdade*, ambos de 2019, foram êxitos de bilheteira e da crítica, e provam que o público português gosta de se (re)ver no grande ecrã. Quando voltar a combinar uma ida ao cinema, opte por um filme português, para variar.

APOIE A FICÇÃO PORTUGUESA NO RTP PLAY

Por cá, faz-se cada vez mais e melhor televisão. Prova disso é a ficção da RTP, cujo catálogo inclui *Sara* (2018), de Bruno Nogueira e Marco Martins, ou *Auga Seca* (2020), policial protagonizado por Victoria Guerra que é uma co-produção entre Portugal e a Galiza. Ao ver as séries no RTP Play, está a contribuir para a monetização da publicidade.

TEATRO E DANÇA

TROQUE O BILHETE DO ESPECTÁCULO ADIADO

Os teatros estão encerrados e a reembolsar os espectáculos adiados. Em alternativa, pode trocar o bilhete por um espectáculo por estrear da temporada. O reagendamento torna mais fácil a sobrevivência de artistas

e técnicos das pequenas e grandes companhias.

FAÇA-SE AMIGO DE UM TEATRO

Em tempos de incerteza, a amizade vale tudo. Mostre que é fiel com o Cartão Amigo Rivoli Alegre, do Teatro Municipal do Porto, ou o Cartão São Luiz, do Teatro São Luiz, em Lisboa, que dão 50% de desconto nos espectáculos. No São João e no D. Maria II, pode fazer assinaturas por número de espectáculos.

OFEREÇA UM ESPECTÁCULO DE PRESENTE

Nos próximos tempos, se não tiver ideia do que oferecer a um aniversariante, leve-o ao teatro. Estará a dar-lhe uma experiência diferente ao mesmo tempo que dá fôlego a quem está em cima do palco.

ARTES PLÁSTICAS

COMPRE ARTE PORTUGUESA

O talento dos ilustradores e designers portugueses abunda e, além de partilhar o trabalho deles nas redes sociais, pode comprar prints, stickers, cadernos, livros ou tote bags. Seja no Instagram,

em plataformas como o Etsy ou em site próprio, nomes como Clara Não, Cris. Pim, Beatriz Penas ou Sílvia Rodrigues apresentam uma variada gama de produtos.

TORNE-SE PATRONO DE UM ARTISTA

Vários artistas aderem ao Patreon para poder financiar os seus projectos. Pode tornar-se patrono ao contribuir mensalmente com o valor que quiser e puder. Cada cêntimo conta e, em troca, há descontos, originais e workshops à espera.

FAÇA-SE AMIGO DE UM MUSEU

Também os museus vivem da afluência do público, por isso marque já presença num deles para o resto do ano. Os Amigos de Serralves podem entrar sempre que quiserem por 50€ anuais; os Associados do Museu de Arte, Arquitectura e Tecnologia (MAAT) por 20€/ano.

LITERATURA

COMPRE NAS LIVRARIAS DE RUA

Em vez das grandes editoras e livrarias, dê um salto a livrarias como a Poetria ou a Flâneur, (Porto), a Ler Devagar (Lisboa) e a Menina e Moça (Lisboa e Porto). Aproveite e peça recomendações de literatura portuguesa.

INSCREVA-SE PARA OUVIR UM POEMA

A Casa Fernando Pessoa lançou recentemente a iniciativa “Leituras ao Ouvido”. Basta ligar ou mandar uma SMS para o 91 434 2537 entre às 10.00 e às 14.00 para que, a partir das 16.00, lhe liguem para ler um poema ou um texto curto ao ouvido.

A UNIÃO FAZA FORÇA

Nunca foi tão urgente apoiar os pequenos negócios. Para lhe facilitar o trabalho, *Patrícia Santos* seleccionou alguns projectos que não querem deixar ninguém para trás e *Margarida Ribeiro* foi descobrir o que pode fazer para ajudar marcas nacionais.

A VIDA HÁ-DE regressar ao normal e quando isso acontecer vamos querer voltar a passear pelas ruas das nossas cidades a ver as montras e a fazer compras naquelas lojas de comércio local que tanto adoramos. Mas como é que elas podem sobreviver até lá? Existem várias formas de ajudar: uma é tão simples quanto seguir e partilhar marcas portuguesas nas redes sociais. Também começar a fazer mais compras online ou, se existir essa opção, comprar cartões de oferta para usar depois.

Não fomos os únicos (nem sequer os primeiros) a pensar nisto: anda por aí muito boa gente a criar movimentos com o objectivo de apoiar pequenos negócios portugueses. É o caso do **#compraospequenos** que está, neste momento, a recolher informações sobre as soluções que os comerciantes estão a criar para fazer face a este momento. Quando esta parte do trabalho terminar, será lançado um site, que vai funcionar como um directório, onde os consumidores poderão consultar quais as novas opções e serviços disponíveis. Entre as soluções para ajudar estão vouchers, entregas ao domicílio e masterclasses. A iniciativa é gratuita e foi criada pela Menos Hub, uma comunidade cuja missão é apoiar pequenos empreendedores.

Os **CTT** também querem dar uma mãozinha. Como? Facilitando a vida aos negócios que querem começar a vender online, mas não têm recursos humanos ou financeiros para isso. Com o serviço “criar lojas online” qualquer um pode gerar um site e não são necessários conhecimentos técnicos. Esta funcionalidade não é uma novidade, mas tendo em conta a situação do país, os CTT vão oferecer a mensalidade a quem aderir. Além disto, prometem não cobrar comissões pelas vendas que as empresas realizarem nas suas lojas online. É uma iniciativa temporária que vai estar em vigor até dia 30 de Abril.

Outra empresa que não quer que ninguém fique prejudicado é a Nexperience,



HORTO DO CAMPO GRANDE

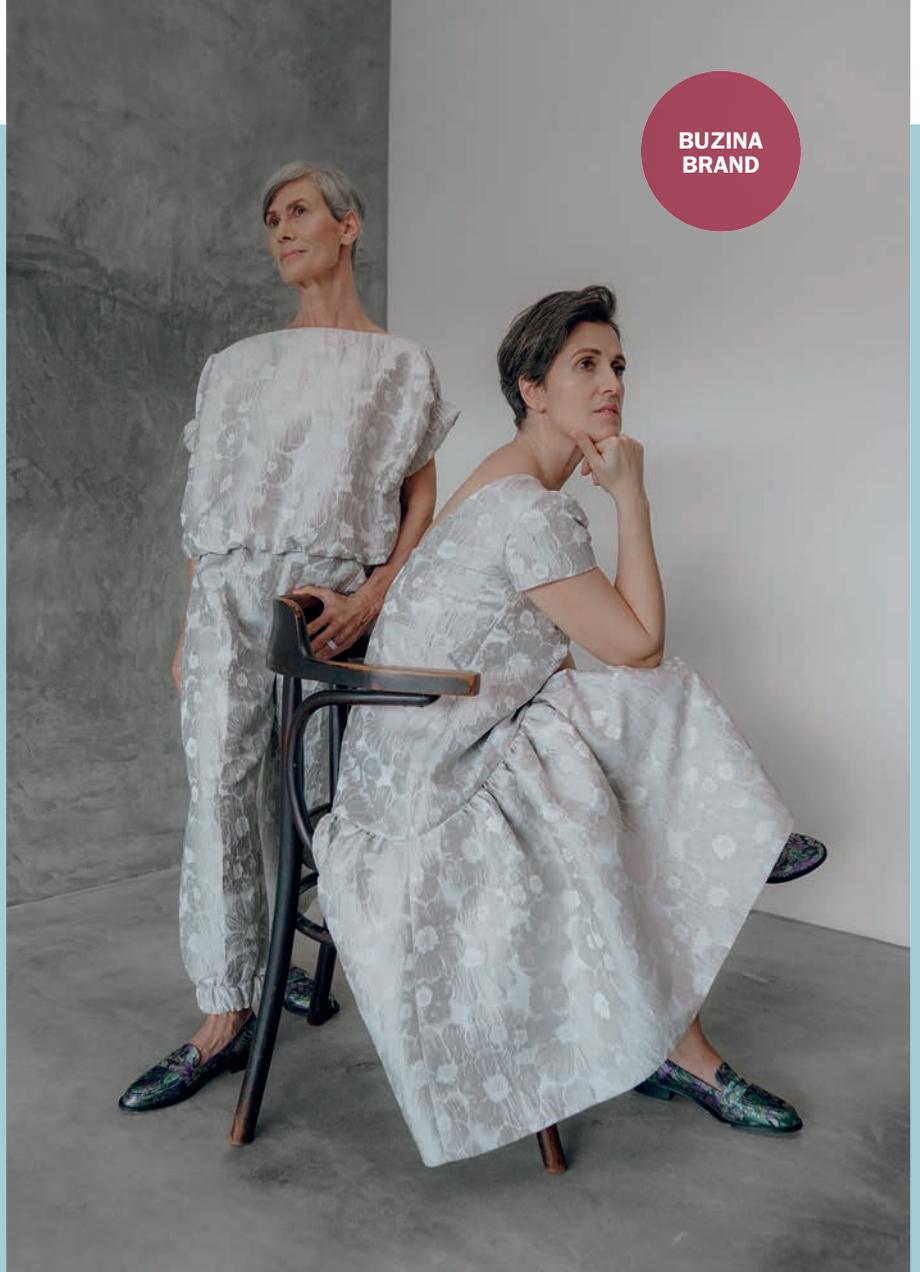
responsável pelo software de facturação online Vendus. A pensar em todos os negócios que queiram ter a sua própria microloja online, criaram a **Vendus Go**. Por enquanto, o serviço só permite que os pagamentos sejam feitos, fisicamente, no acto da entrega, no entanto, está nos planos a criação de uma funcionalidade de pagamento online. Toda a equipa da Vendus está a trabalhar para que a plataforma esteja pronta o mais rápido possível. Vale a pena ficar atento.

Estamos Abertos é o nome da plataforma criada pela Câmara Municipal de Lisboa, em colaboração com a AHRESP – Associação da Hotelaria, Restauração e

Similares de Portugal, com a UACS – União de Associações do Comércio e Serviços e com as Juntas de Freguesia da cidade. Agora, através de um mapa, consegue ver quais são os estabelecimentos lisboetas que ainda estão abertos. Para ajudar, o município articulou uma parceria com várias empresas de táxis, como a CoopTáxis e a Antral, e plataformas de transportes e entregas, como a Kapten e a Glovo, para fazerem entregas ao domicílio. Assim, as lojas que antes não tinham esse serviço, passam a ter. O Horto do Campo Grande e a Livraria Barata são dois dos negócios já inscritos. As tarifas estão todas online e os negócios lisboetas, sem excepção, estão mais que convidados a juntar-se.



LIVRARIA BARATA



#SOMOSUMAMARCA

Para fazer frente à crise que a Covid-19 causou, Catarina Vassalo, Pureza Mello Breyner, Vera Fernandes e Marcela de Mello Breyner Lagos, quatro mulheres empreendedoras, resolveram unir forças. Da comunhão nasceu o movimento #UmaSóMarca que pretende garantir a sobrevivência dos pequenos negócios portugueses no momento em que se vêm obrigados a estar com as portas fechadas. Como? Contando as histórias, às quais o público nem sempre tem acesso, que os tornam únicos. Humanizar os respectivos projectos e evitar que caiam no esquecimento, através da partilha de experiências e conhecimentos das pessoas que lhe dão vida, é o principal objectivo da iniciativa, explica Vera.

O Instagram foi o canal escolhido pelas empresárias para falar sobre os percursos que percorreram na construção das suas marcas que, apesar de bastante distintas, têm em comum o facto de serem resultado do grande amor das suas fundadoras por aquilo que fazem. É também no Instagram que Catarina, Pureza, Vera e Marcela, responsáveis pelas marcas de acessórios Cata Vassalo, vestidos de noiva Pureza Mello Breyner Atelier, roupa feminina Buzina e infantil Bloom'In, respectivamente, vão promover actividades como tutoriais, workshops e conversas, a fim de se aproximarem dos seus públicos.

De acordo com Vera, o movimento não pretende resumir-se a estas quatro marcas, nem estar confinado ao mundo da moda, pelo que no decorrer das próximas semanas está prevista a adesão de outras. A marca de biquínis e fatos de banho Latitid e a de peças femininas Sienna foram as primeiras convocadas para se juntarem ao projecto. ■

CATA VASSALO





A nossa cura

O nosso amor não acabou. Nem é ele a doença, como dizia a canção. A cidade está deserta, é certo, mas será essa a nossa cura. Os fotógrafos da Time Out mostram-nos como estão Lisboa e Porto, vazias, para lá das janelas de casa, onde continuamos a fazer planos para depois.

Casario visto do
Terreiro da Sé, Porto.
27 de Março
de 2020. João
Saramago

Ponte 25 de Abril
a partir de Monsanto.
27 de Março
de 2020.
Manuel Manso



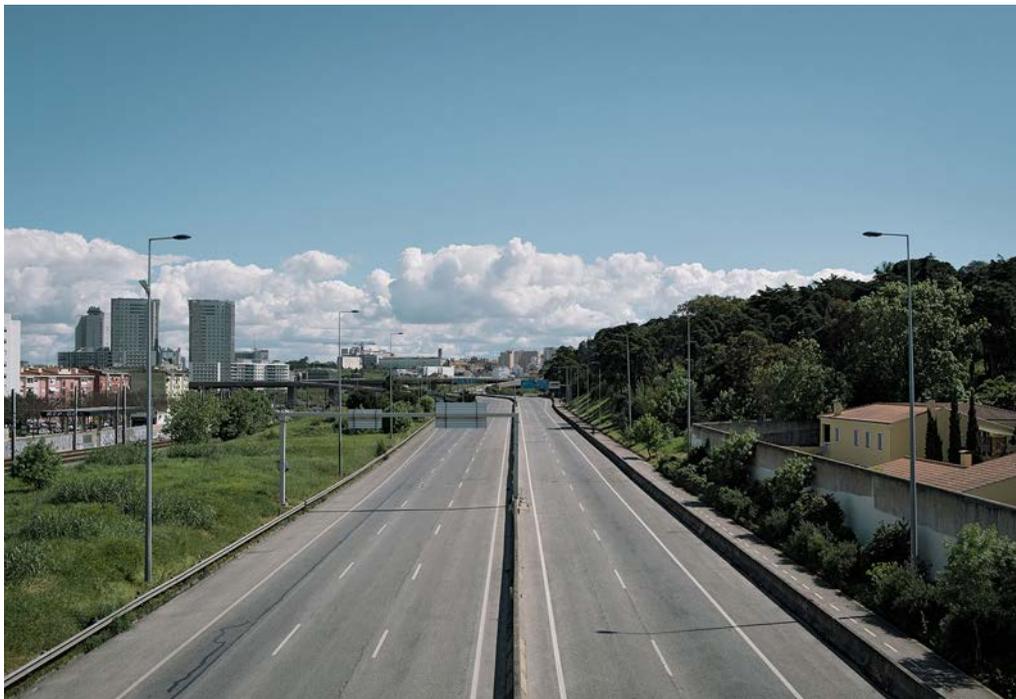


Ponte D. Luís I,
Porto, 26 de Março
de 2020.
Marco Duarte





Entrada do metro
de Entrecampos.
23 de Março
de 2020.
Duarte Drago



Avenida Fontes
Pereira de Melo
e Radial de Benfica,
Lisboa. 22 de
Março de 2020.
Manuel Manso



Rua de Cedofeita,
Porto, 27 de Março
de 2020.
João Saramago



Rua do Ouro,
Lisboa. 22 de
Março de 2020.
Melissa Vieira



Estação de Santa Apolónia, Lisboa.
26 de Março de 2020.
Melissa Vieira



Rua da
Misericórdia,
Lisboa. 23 de
Março de 2020.
Duarte Drago



Ribeira, Porto.
26 de Março
de 2020.
Marco Duarte



Torre dos Clérigos,
Porto. 27 de Março
de 2020.
João Saramago



**A
Sema**

Fique em casa

PEQUENO ECRÃ página 56

★ Mau ★★ Fraco ★★★ Razoável ★★★★ Bom ★★★★★ Muito Bom

Coisas Para Fazer

nacidade@timeout.com

Casa de estudo

Ocupar o tempo livre em casa a aprender uma coisa nova – aceita o desafio? Sem nunca sair porta fora, *Francisca Dias Real* correu a internet em busca de cursos online e workshops para que acabe a quarentena feito um especialista, seja em vinho ou em desenho. Tempo não falta – haja força de vontade.





PERFEITO PARA
Voltar à escola e não se distrair com o colega do lado

COMES E BEBES WINE HOUR AT HOME

É uma iniciativa da Chef's Agency e da Martins Wine Advisor e convida quem está em casa a assistir a provas em directo, com produtores nacionais e internacionais – Dirk Niepoort já passou por lá. No Instagram (@winehourathome) anunciam os vinhos e convidados da prova seguinte (as próximas são esta quarta, sexta e segunda; sempre às 17.00). No final pode encomendar as garrafas na vívino.com ou em vinha.pt.

PROVA EM CASA

Todas as segundas, quartas e sextas, às 19.00, o encontro está marcado no Instagram @provas_em_casa. Francisca van Zeller, relações públicas da Aveleda, conduz provas e workshops em lives para descomplicar a linguagem do vinho. Os temas e os vinhos analisados vão sendo revelados ao longo da semana.

CURSO DE MASSA FRESCA

A siciliana Alessandra Lauria mudou-se para Portugal em 2019 e desde então que não larga mão da sua especialidade: a massa fresca. Para estes tempos, criou um curso para ensinar a fazer massa (25€) que inclui aulas em vídeo, receitas, técnicas e segredos, tudo com ingredientes simples e sem ferramentas xpto (www.the-pastaqueen.com). O melhor é estar atento à página de Instagram (@iamalesandrallauria) onde vai anunciando mais vídeo-aulas.

CORTAR ALIMENTOS

O som, a rapidez e a perspicácia de um chef a cortar alimentos é fascinante. O Skill Share, que agora é gratuito por dois meses,

tem um curso para aprender a picar como um chef – não sem antes saber como usar a faca em segurança. É só fazer download. → www.skillshare.com

LÍNGUAS

No **Busuu** (www.busuu.com) há linguarudos que o ensinam a dar bailinho noutras línguas, do italiano ao árabe – basta escolher um plano de estudo e gratuitamente pode dedicar 10 minutos diários a exercícios práticos do quotidiano. No **FluentU** (www.fluentu.com) os moldes são semelhantes: pode experimentar por 14 dias grátis, mas há packs mensais (27,28€/mês) com dicionários em vídeo, aulas ou quizzes, em coreano, japonês, alemão ou russo.

COMPETÊNCIAS MARKETING DIGITAL

Com instalações fechadas, a Lisbon Digital School resolve o problema com cursos online: quer potenciar o Instagram, pessoal ou de uma marca, mas não sabe como? Há um curso de Instagram Marketing (8, 14 e 20 de Abril; 09.30-13.30; 160€). Pode optar também pelo de Estratégia de Social Media, onde aprende a contar uma história nas redes (7, 9 e 13 de Abril; dias 7 e 9, 09.30-13.00, dia 13, 09.30-12.30; 160€).

CURSO DE GUITARRA

E aquela guitarra que está encostada a um canto ou a ganhar pó no sótão? Volte a pegar nela e faça uso deste curso de

guitarra da Academia Musical. Está dividido em sessões – acordes, ritmos e treino de ouvido –, basta comprar as aulas (16,90€) e estudar quando quiser. → www.academiamusical.com.pt

PHOTOSHOP

Já lhe passou pela cabeça fazer aquela montagem para enganar os amigos? Experimente um curso de Adobe Photoshop. A FLAG permite que tenha aulas em live training, sem sair de casa. Neste curso fica a saber as bases de Photoshop (27h) e sai um mestre manipulador de imagens (15 de Abril - manhãs; 27 Abril - pós-laboral; Seg, Qua e Sex 09.30-12.30 ou 18.30-21.30; 515€). Todas as semanas há webinars gratuitos, tem é de correr para se inscrever.

ARTES E OFÍCIOS ESCOLA GERADOR

Aqui há vários ofícios a ter em conta (www.gerador.eu). Atire-se ao Manual Prático de Ilustração (13, 20 e 27 Abril; 19.30-22.00; 215€) que lhe dá as bases da ilustração – da composição à cor – com orientação prática do designer gráfico Hugo Henriques. Noutras lides, Luís Filipe Soares dirige o curso de Escrita Criativa: Sonho e Utopia (16, 23 e 30 Abril; 19.30-22.00; 215€), que desafia todos a pensar em métodos criativos e fontes de inspiração para poderem construir uma bela narrativa. As aulas são feitas em tempo real, ficando gravadas para consulta.

FOTOGRAFIA E JOALHARIA

A Domestika é um poço de cursos de todas as áreas. Quer aprender, por exemplo, os truques para fazer e editar fotografias para as redes? Há um curso de fotografia profissional para Instagram

(39,90€), só precisa de telemóvel. Mais simples ainda é o curso de Criação de joalheria têxtil, onde é convidado a reunir tecidos inutilizados, esticá-los, cruzá-los e transformá-los em jóias (39,90€). → www.domestika.org/pt

BELEZA WORKSHOP DE MAQUILHAGEM

Em dias normais, a Sparkl iria até sua casa pô-la bonita, agora promete ensinar a fazê-lo virtualmente. O workshop de auto-maquilhagem é dado individualmente (59€/90 min): junte os produtos de beleza que tem para receber as dicas de quem sabe de cuidados de pele, técnicas e cores – tudo personalizado. → www.sparkl.pt/loja/workshops ■

LEIA MAIS EM **TIMEOUT.PT**

E descubra mais cursos online com que se entreter.

Workshoped

A Workshoped leva até sua casa várias ideias encaixotadas – seleccionam um tema, reúnem os materiais e um guia passo a passo para fazer tudo direitinho. Ainda pode continuar a encomendar as caixas para se dedicar a ofícios como a caligrafia, sabonetes artesanais, stencil, pintura a óleo, carimbos, bombas de banho ou encadernação. → www.workshoped.com/pt-pt. 19,99€-39,99€.

Rir é o melhor remédio

Tal como Charlie Chaplin, *Patrícia Santos* acredita que “um dia sem riso é um dia desperdiçado”. Com isso em mente, reuniu quatro iniciativas de humoristas famosos, que querem aliviar o peso dos dias confusos que vivemos e deixá-lo a gargalhar.

EM TEMPOS DE isolamento social, sintomas como o aborrecimento, o cansaço, o mau humor e a ansiedade podem começar a bater-lhe à porta. Para garantir que ficam do lado de fora, é importante reservar uma parte do dia para soltar um bom par de gargalhadas. Não só ajudam a libertar o stress, como ainda o vão pôr a exercitar os músculos da cara e da barriga.

LUÍS FRANCO-BASTOS

Os áudios que espalham desinformação pelo WhatsApp fora estão longe de ser uma novidade para os usuários assíduos desta rede social. Contudo, em momentos de crise como o que vivemos, a sua propagação tende a aumentar. Luís Franco-Bastos sabe-o bem, pelo que tem utilizado Informação Privilegiada, a sua rubrica na RFM, para partilhar áudios de personagens – que vivem através da imaginação e da voz do humorista –, às quais não deve dar ouvidos. Recordar, entre risos, que as entidades responsáveis são as únicas que devemos considerar neste momento é o objectivo da iniciativa. Além de áudios, pode sempre contar com entrevistas, comentários ou depoimentos relacionados com o vírus de que todos falam.

BRUNO NOGUEIRA

Por estes dias, para manter “a própria sanidade mental”, “exercitar o improviso”, não se “acomodar” e “alimentar a vontade de estar com outros”, Bruno Nogueira anda a fazer emissões em directo na sua conta de Instagram, onde bebe um copo de vinho com amigos – à distância permitida. No momento em que escrevemos estas linhas, os directos são diários, às 23.00, mas Bruno já avisou que é possível que passem a ocorrer menos vezes por semana e às 22.00, pelo que o melhor é ficar atento. Já passaram por lá Beatriz Gosta, João Quadros, Salvador Sobral e João Manzarra.

RUI CRUZ

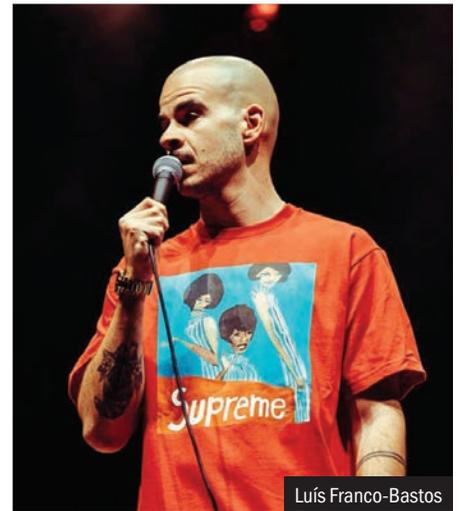
“Uma vez que há um limite para o número de partidas de Monopólio que se podem jogar em família sem causar divórcios ou discussões”, Rui Cruz resolveu



Bruno Nogueira



António Raminhos



Luís Franco-Bastos

619 8303 – escreva Como Todos Fazem na descrição), até porque o gato de Rui não se alimenta sozinho.

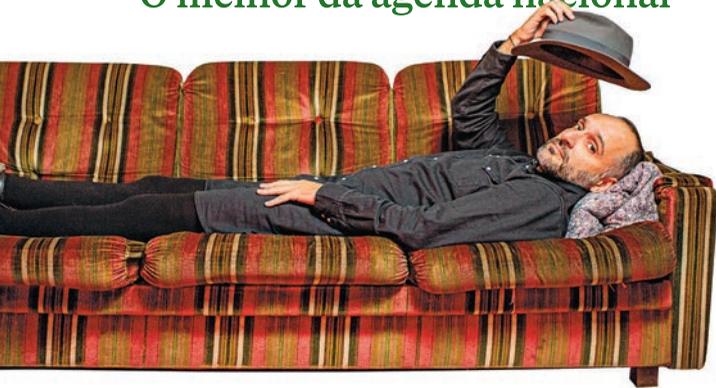
disponibilizar, no seu canal do YouTube, o último espectáculo de stand-up comedy com o qual percorreu o país. Falamos-lhe de “Como todos fazem”, onde o humorista aparece farto “de tentar ser diferente, original ou profetizar desgraças”. Apresenta então um solo que diz ser “igual a todos os outros, com todos os clichés, como bem se quer numa sociedade que apregoa a diferença, mas só valoriza o ‘mais do mesmo’”. Também pode tratar-se de uma “ode ao cinismo, à ironia” ou de “uma sátira à sociedade e à comédia actual”, mas para descobrir vai ter mesmo de assistir. No final, pode contribuir com doações (MB Way: 93

AS MARIAS

Para combater a monotonia de estar trancado em casa, António Raminhos também resolveu partilhar um dos seus espectáculos com o público. O escolhido chama-se “As Marias” e é, na verdade, “o primeiro (grande) solo de stand-up” que fez. As filhas Maria Inês e Maria Rita, que na altura da gravação tinham 3 e 5 anos, são as grandes protagonistas deste espectáculo, no qual Raminhos leva o público numa “viagem de brincadeiras e aprendizagens enquanto pai”, com espaço para abordar os dramas e peripécias vividos durante a adolescência e o casamento. ■

MAIS QUE FAZER

O melhor da agenda nacional



CONVERSAS

Conversas Centrais: lusofonia ↑
 “Como fazer cultura para todos hoje?” é a questão que a plataforma cultural Gerador coloca nestes tempos em que decidiu levar a cultura até casa de cada um com concertos, workshops, cursos e conversas. Esta quarta-feira, 1, debate-se o tema “O que significa a lusofonia hoje?” e junta à distância os músicos Selma Uamusse, Luca Argel e Batida (Pedro Coquenão, na foto). Às 19.30, a transmissão começa no site (www.gerador.eu).

Conferência Culturgest

Com as instalações encerradas, a Culturgest quer continuar a chegar ao seu público, mas agora com programação online. Esta quinta-feira, 2, às 15.00, pode assistir à conferência no Facebook da Culturgest com o biólogo Daniel Christian Wahl sobre como redesenhar o impacto humano na Terra. O especialista defende que o capitalismo já não funcionava para a maioria da população antes da pandemia do novo coronavírus.

MERCADO

The Spot Market digital

Enquanto não é tempo de voltar à rua e regressar à normalidade, o The Spot Market vai fazer o seu habitual mercado em ambiente virtual. O mercado digital

#euficoemcasa decorre no site www.thespotmarket.pt, que servirá de expositor a cerca de 70 marcas que costumam participar nas edições presenciais. Existe uma galeria com essas marcas, cada uma com uma breve apresentação, sendo depois as compras direcionadas para sites ou redes sociais das marcas. A iniciativa dura até 30 de Abril.

EVENTOS

#EuDançoEmCasa

A convenção #EuDançoEmCasa é organizada pelo coreógrafo Cifrão (*Morangos Com Açúcar e D'zrt dizem-lhe alguma coisa?*) e convida toda a gente para um passinho de dança em casa. As aulas são dadas por bailarinos portugueses todos os dias até este domingo, 5, dia em que será Cifrão a dar a aula (18.00). São 21 estilos de dança para aprender, transmitidos no Instagram (@cifrao4real) entre as 17.00 e as 19.00.

Escola das Artes da Católica

A Escola respondeu ao actual cenário pandémico com uma série de debates de arte e cultura, para ver no Facebook, no YouTube ou no site art.es.ucp.pt, às terças e quintas-feiras (17.00). Depois, consulte as referências bibliográficas, filmográficas e discográficas da sessão no site ou nos comentários do respectivo debate.

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

Entretenha-se em modo analógico ou digital

Deixe-se conquistar por novos desafios ou ceda a velhos hábitos. Em tempo de Time In, não vale ficar a olhar para as paredes.

MEO Kanal Artes

Uma boa forma de se manter em casa é aprender a fazer algumas coisas por si. É um duplo-benefício, se pensarmos bem, que assim também encontra forma de entreter os tempos mortos. Ora, o MEO KanalArtes oferece muitas sugestões do género. Com a ajuda de profissionais do pequeno comércio tradicional pode aprender a costurar um par de calções, fazer uma capa de proteção para a sua agenda ou ainda montar uma moldura para decorar a sala. Tudo explicadinho, passo-a-passo, para que até os menos experientes consigam acompanhar. No MEO Kanal encontra vídeos cheios de actividades que oferecem bons pretextos para sessões de trabalhos manuais em família. Fica a ideia. No fim, ainda acrescenta uns acessórios à casa.

→ Disponível no botão verde do comando MEO ou em kanal.pt/580023

↓ Canal Gametoon

Mais tempo em casa oferece oportunidade de ceder a alguns dos passatempos preferidos. E os videogames são um mundo que não conquista apenas os mais novos. Há quem goste de ganhar batalhas no papel de herói, andar aos tiros com os maus da fita ou aprender os melhores feitos para usar contra um inimigo irritante. E para ser realmente bom (e passar de nível) o melhor é aprender com quem sabe. No canal Gametoon vai ver isso mesmo com alguns dos streamers mais populares do mundo a mostrar como se jogam títulos como *The Resident Evil 2*, *Spider-Man*, *Fortnite* ou *Unravel 2*. E ainda pode visitar os principais eventos de jogos como a Blizzcon, E3 ou Gamescom sem sair do sofá. O canal perfeito para ir às escondidas da família ou partilhar com os miúdos quando se portarem bem.

→ Canal exclusivo MEO, posição 109



Arte

arte@timeout.com

Museus sem horas nem bilheteiras

Quando uma porta se fecha, abre-se a janela do browser. Através de fotografias e realidade virtual, pode ver várias obras de arte expostas em todo o país. *Maria Monteiro e Sebastião Almeida* escolheram os melhores museus para visitar sem ter de sair de casa.

MUSEU NACIONAL DE ARTE ANTIGA (MNAA)

Entre pintura, escultura, ourivesaria, artes decorativas europeias, arte asiática e africana, o MNAA tem cerca de 40 mil itens dos séculos XII a XIX. Domingos Sequeira, Josefa de Óbidos, Hieronymus Bosch e Albrecht Dürer são alguns nomes da colecção, que pode ser consultada através das duas exposições e dos 112 itens disponíveis online. Pode, ainda, andar pelo museu com o modo street view.

A NÃO PERDER Os seis *Painéis de São Vicente*, pintados por Nuno Gonçalves por volta de 1450, que só em 1910 foram dados a conhecer ao público, depois do seu restauro. É tido como um dos mais importantes retratos colectivos do Renascimento.

MUSEU COLEÇÃO BERARDO

A Colecção Berardo é uma viagem pelos principais movimentos artísticos dos séculos XX e XXI. O mergulho na arte moderna e contemporânea inicia-se com o cubismo de Pablo Picasso e os ready-made de Marcel

Duchamp e estende-se por cerca de 1000 obras de mais de 500 artistas como Francis Bacon, Andy Warhol, Salvador Dalí ou Roy Liechtenstein. Pode explorar algumas no Google e no site.

A NÃO PERDER *Tableau* (amarelo, preto, azul, vermelho e cinzento), óleo sobre tela de Mondrian datado de 1929, faz parte do Neoplasticismo, um movimento vanguardista criado pelo artista holandês que reduz a pintura aos seus elementos mais básicos.

MUSEU CALOUSTE GULBENKIAN

O Museu Calouste Gulbenkian, fundado em 1969, desdobra-se em dois núcleos. A Colecção Moderna conta com arte portuguesa do século XIX à actualidade e nomes como Amadeo de Souza-Cardoso, Paula Rego ou Vieira da Silva, e a Colecção do Fundador, que inclui arte egípcia, islâmica, oriental, e obras de vultos como Rembrandt ou Rodin. Além da exposição que resume o acervo, dispõe de uma visita virtual 360º.

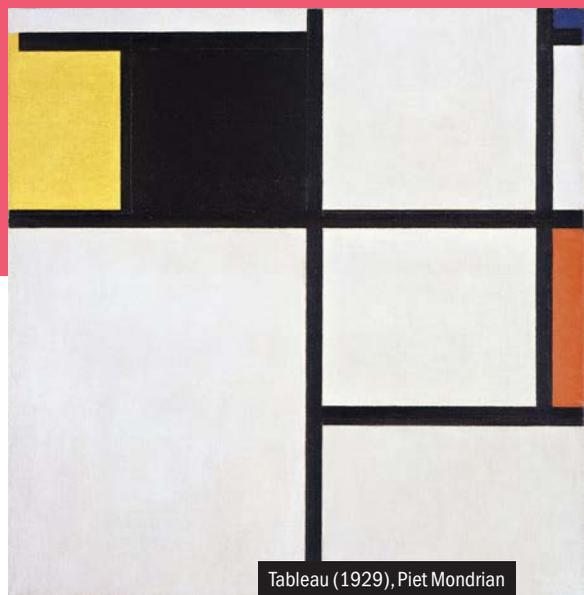


Tableau (1929), Piet Mondrian



A NÃO PERDER Através da cor usada nesta *Natureza morta* (1872), Claude Monet pretende expressar a realidade e apelar aos sentidos, intenções bem características do Impressionismo.

MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA DO CHIADO (MNAC)

O MNAC atravessa a história da arte em Portugal de 1850 ao presente. Detém pintura, escultura, desenho e vídeo de nomes como Columbano Bordallo Pinheiro, Tomás da Anunciação, António Carneiro ou Mário Eloy. Pode ver os destaques do museu na exposição “Um panorama da arte portuguesa no século XX”, descobrir os 95 itens disponíveis e passear pelos vários pisos do edifício.

A NÃO PERDER: Os *Amorosos* (1965), de Rolando Sá Nogueira, evoca as contradições de uma sociedade virada para o consumo e marcada pela evolução. As relações amorosas são, assim, ridicularizadas, segundo a investigadora Maria de Jesus Ávila.



Colheita - Ceifeiras (1893), Silva Porto



Natureza-morta com melão (1872), Monet

pela pintura e escultura do século XIX e da primeira metade do século XX, onde se incluem obras de Soares dos Reis ou Henrique Pousão. Há, ainda, cerâmica, ourivesaria ou joalheria dos séculos XVI a XIX. O acervo pode ser explorado online através de três exposições ou de 213 obras explicadas ao pormenor.

A NÃO PERDER O naturalismo português está bem representado, nomeadamente em *Colheita - Ceifeiras* (1893), de Silva Porto, um dos seus fundadores. A tela sobressai pelo realismo com que retrata a cena campestre e pelos tons de amarelo e azul.

FUNDAÇÃO DE SERRALVES

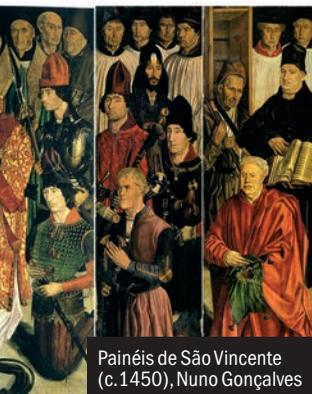
Serralves é uma referência na cena de arte contemporânea mundial. A sua colecção tem mais de 4300 obras realizadas entre os anos 1960 e o presente. Paula Rego, Helena Almeida, Álvaro Lapa e Julião Sarmento são alguns artistas portugueses nela representados, mas também há nomes internacionais. Embarque na exposição “Obras da Fundação de Serralves”, que oferece um contexto geral e destaca algumas peças. Pode, ainda, deambular pelo museu e pelo parque em modo street view.

A NÃO PERDER O cruzamento de técnicas é usual em Albuquerque Mendes. *Catálogo* (1998) junta colagem e pintura e inclui recortes de uma revista americana dos anos 50 sobre crime e de uma brochura dos anos 80 dos Armazéns Marques Soares.

MUSEU DA FARMÁCIA

Este museu, com espaços físicos no Porto e em Lisboa, conduz-nos pela história da farmácia. Há reconstituições de uma botica conventual do século XVIII, da Farmácia Estância, que abriu no Porto em 1924 e da lisboeta Farmácia Liberal, fundada em 1890. Mas os mais de 5000 anos de tratamento da saúde incluem, também, a visita a uma farmácia tradicional chinesa e a outra islâmica. Há seis farmácias para conhecer online.

A NÃO PERDER Na Farmácia Islâmica, é difícil escolher para onde dirigir o olhar. O tecto dourado, enquadrado por pequenos espelhos, e os painéis de motivos florais e a arquitectura das paredes são alguns dos pormenores deslumbrantes. ■



Painéis de São Vicente (c. 1450), Nuno Gonçalves



Catálogo (1998), Albuquerque Mendes

CASA DA ARQUITECTURA

“Acolher, tratar, preservar e expor a arquitectura” é a missão da Casa de Arquitectura, em Matosinhos. Por lá, guardam-se maquetas, esquisos e outras peças de arquitectos como os Pritzkers portugueses Álvaro Siza e Souto Moura ou Carrilho da Graça, assim como nomes internacionais. O Edifício Digital percorre espaços como o Arquivo, a Nave Expositiva e a Galeria da Casa em imagens de 360º e contém informação resumida sobre cada um.

A NÃO PERDER Situada nas antigas instalações da Real Companhia Vinícola, a Casa preserva vários traços do projecto original, edificado entre 1897 e 1901. Prova disso é o colorido painel de azulejos à entrada, um dos últimos detalhes a ser adicionado.

MUSEU NACIONAL SOARES DOS REIS

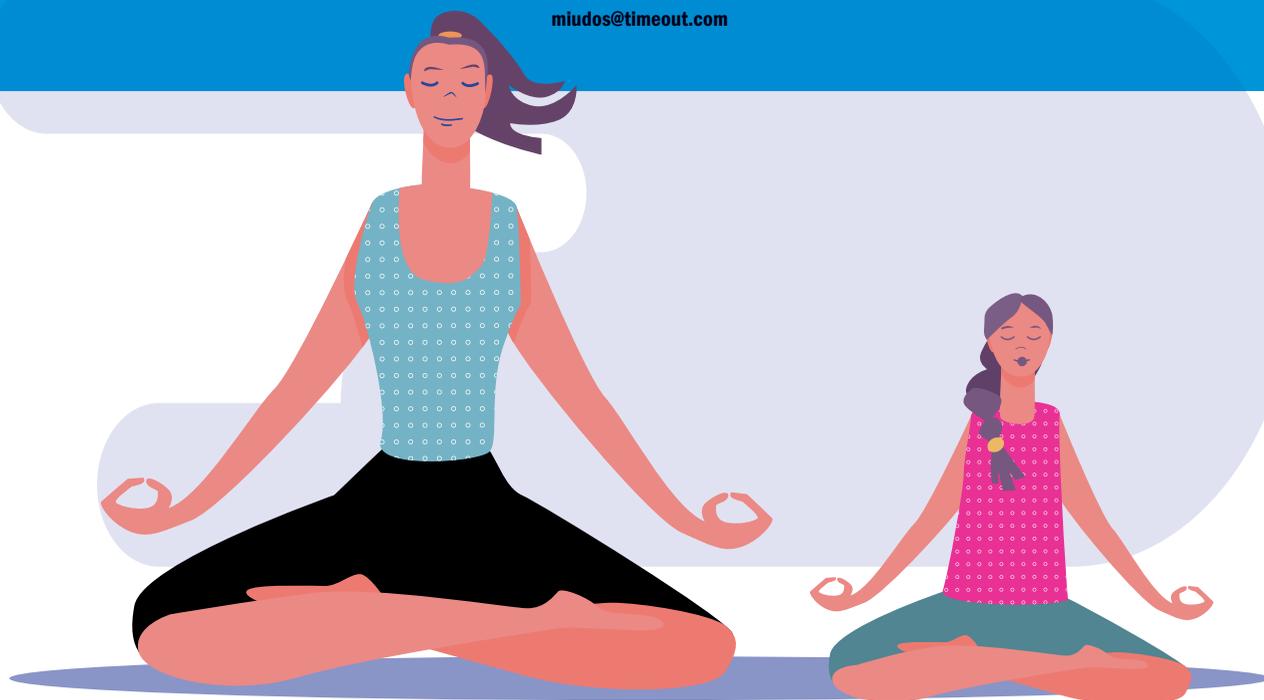
Fundado em pleno Cerco do Porto por D. Pedro IV, é um exemplo vivo de como a arte é motor de resistência em tempo de crise. Distingue-se



Os Amorosos (1965), Rolando Sá Nogueira

Miúdos

miudos@timeout.com



Yogui, estás ligado?

Computador, câmara, acção? Diga antes: computador, câmara, ooooooooooom. Nunca foi tão importante as famílias manterem o equilíbrio emocional. O yoga para crianças ajuda – e também funciona à distância, descobriu *Vera Moura*.

SE HÁ POUCAS semanas alguém perguntasse a Ana Sofia Barrias se era possível ter aulas de yoga através do computador, a fundadora da escola Sunshine Yoga era capaz de responder “Nem pensar!” Mas, de repente, tudo mudou. “Estes tempos de adaptação fizeram-nos abrir as portas a um mundo novo online, de algo que pensávamos que só poderia acontecer presencialmente”, diz à Time In entre sessões em *live streaming* para bebés, crianças e famílias. “Este é um momento crítico em que mais do que nunca precisamos de estar equilibrados em termos físicos e mentais.”

O centro Sunshine Yoga, em Lisboa, com aulas para bebés a partir dos dois meses de vida,

tem as portas fechadas, mas continua determinado em pôr o corpo e a mente dos mais novos a mexer. “As nossas rotinas externas foram comprometidas. O desenvolvimento físico do bebé e da criança está mais limitado devido ao nosso isolamento, assim como o bem-estar emocional e psicológico, não só das crianças como dos seus pais. A continuidade da prática de yoga e meditação diária vai ajudar a manter o corpo saudável, activo e principalmente uma mente sã e consciente do momento presente”, explica Ana Sofia.

As aulas, que variam entre os 45 minutos e uma hora (as mais curtas, para crianças até aos 6 anos, são para fazer na companhia dos pais) começam com um

momento de recepção e união do grupo, depois há canções, histórias e jogos. No final, é tempo de relaxamento e meditação. “Estamos a falar de aulas online, não são gravações. Aqui há interação exactamente como numa aula presencial. O professor corrige, ajuda, apoia, motiva e interage com os alunos em tempo real.”

Para participar basta ir ao site da escola (www.sunshineyoga.pt) e fazer a inscrição no horário pretendido. As sessões para bebés, crianças e famílias estão marcadas para as quartas e sábados e custam 10€ (a mensalidade fica por 30€ e se houver irmãos da mesma faixa etária, podem participar sem pagar mais). Depois, é só esperar por um link para entrar.

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

Trocado por miúdos

Receitas, gargalhadas e clássicos para toda a família.



↑ Funny Cook no MEO Kids

Aí em casa há televisão na cozinha? Perfeito! É tempo de vestir o avental e sintonizar na posição 52 do MEO, onde os pequenos chefs vão encontrar o *Funny Cook*. De volta dos tachos está a actriz Mafalda Teixeira, que sejam quais forem os ingredientes escolhidos, faz sempre receitas saudáveis, coloridas, rápidas, fáceis e divertidas.

→ [Funny Cook no MEO Kids \(posição 52 do MEO\)](#)

MEO Filmes e Séries “Para os mais pequenos”

É um dos serviços preferidos do pai e da mãe, com milhares de títulos para escolher depois de os miúdos irem para a cama. Até lá, mais vale aceitar que o comando é deles e procurar a nova categoria “Para os mais pequenos” na posição 80 do MEO, onde moram personagens intemporais que todos os crescidos guardam na memória como o *Dartacão*, *David o Gnomo* ou *Rui, o Pequeno Cid*.

→ [MEO Séries e Filmes \(posição 80 do MEO\)](#), 5€/mês

→ Novos heróis no Nickelodeon

O Nickelodeon chegou ao MEO e na bagagem não trouxe apenas clássicos como o amarelinho *SpongeBob* ou a equipa inseparável das *Tartarugas Ninja*. Há novos super-heróis para conhecer, como *Henry Danger*, *Os Thundermans* ou *Loud em Casa*. Os seus poderes até podem variar, mas uma coisa é garantida: muitas gargalhadas em família.

→ [Nickelodeon \(canal 44 do MEO\)](#)



Diana Silva, da Pirilampo, diz que para participar nas novas aulas online do projecto infantil que leva yoga e mindfulness a várias escolas de Lisboa, basta ter espaço suficiente em casa para estender os tapetes e pôr a câmara de forma a mostrar os pequenos yoguis dos pés à cabeça. “Assim, conseguimos ter sessões o mais interactivas possível”, diz a professora, que teve esta ideia para tentar “manter alguma normalidade” e “usufruir dos benefícios do yoga e meditação nesta fase tão desafiante.”

As sessões acontecem através da aplicação Zoom e usam o corpo das crianças para contar histórias. Há jogos que promovem o autoconhecimento e a cooperação, massagens, pintura e construção de mandalas. Os momentos dedicados à respiração (pranayama) são introduzidos de forma lúdica e a fase do relaxamento promete ajudar os mais novos a enfrentar os desafios do dia-a-dia com mais tranquilidade. Os horários e os contactos estão todos disponíveis na página de Facebook da Pirilampo – Yoga e Meditação para crianças.

Evelyne Praxl, da Escola de Yoga em Leça da Palmeira, diz que “a tensão e preocupação dos pais, a perda das rotinas habituais, o afastamento dos amigos, e falta de liberdade

e actividade física, afecta muito as crianças.” Algumas reagem com “inquietação, desorientação ou agressividade às mudanças”. O Kiddyoga (com dois níveis, para crianças dos 3 aos 7 e dos 8 aos 12 anos) ajuda, mesmo que agora seja com um computador a separar professores e alunos. “Reequilibramos emocionalmente as crianças estimulando a coragem, a segurança em si e no que as rodeia. Proporcionamos actividade física que contribui para o alívio da tensão e para baixar a hormona do stress, o cortisol. As crianças tornam-se mais receptivas e menos reactivas”, garante a especialista.

A primeira sessão é grátis, depois basta escolher o horário (disponível no site [www.escoladeyoga.pt](#)) e pagar um valor único para toda a quarentena — entre 12€ (uma vez por semana) e 30€ (três vezes por semana).

Depois de todos conectados (mais uma vez via Zoom), a aula começa com uma conversa sobre como os alunos se sentem e o que mais gostaram do dia. Exercita-se corpo e mente entre histórias e viagens imaginárias e termina-se com relaxamento, onde não faltam mensagens positivas. Vai tudo ficar bem. ■

Compras

compras@timeout.com

Alegrias do teletrabalho

Foi obrigado a transformar a casa em escritório? *Margarida Ribeiro* fez uma lista de objectos de marcas portuguesas que vão ajudar a tornar o novo local de trabalho num concorrente à altura do sofá.

1 QUADRO

POP THE BUBLE | 29,90€

É daquelas lojas que ninguém sabe muito bem como definir. Vende um pouco de tudo, de roupa e acessórios a estacionário e decoração. É nesta última categoria que mora este quadro de feltro perfeito para enumerar tarefas ou partilhar mensagens com a família. → popthebubblestore.com

2 ALMOFADA

MY FRIEND PACO | 60€

Alguns artigos de decoração, como as almofadas, ajudam a aconchegar qualquer divisão da casa. A portuguesa My Friend Paco está nessa luta, com almofadas originais como esta *Dive*, que deixa ir sonhando com as férias de Verão enquanto trabalha. Os desenhos são feitos pela fundadora, Maria Figueiredo. → myfriendpaco.com

3 CADERNO

FINE & CANDY | 19,50€

Se é para tirar notas, então que seja com estilo, com um caderno como o *Laguna*, da Fine & Candy. Todos os artigos da marca são feitos à mão por artesãos portugueses com materiais *premium*. A capa do nosso objecto de desejo, por exemplo, é feita de veludo. → fineandcandy.com

4 ESTANTE

GALULA STUDIO | 73€

Pensar produtos funcionais com design original é a missão da Galula. Entre os artigos desenhados pelo duo português Mendes'Macedo vai encontrar mesas, cadeiras e candeeiros feitos de materiais como cortiça e metal. Há ainda estantes como a *Vinco*, perfeitas para um escritório mais organizadinho. → galulastudio.com

5 CANDEEIRO

ORIKAMI | 94€

Faz falta em todas as secretárias, por isso, mais vale ser em bom. Os candeeiros da lisboeta Orikami são feitos à mão em papel. A melhor parte é que consomem pouca energia e são totalmente recicláveis. → orikomi.pt

6 TABULEIRO DE SECRETÁRIA

CORK UNITS | 125€

Arrumação é a palavra de ordem da Cork Units. Todos os objectos que a marca portuguesa





4

PERFEITO PARA

Ajudar marcas portuguesas e transformar o seu escritório

PREÇO
11-125€



9



10



5



3



7

faz em cortiça servem para organizar a casa. Este tabuleiro de secretária dá um jeito para arrumar a tralha espalhada pela mesa. As peças são vendidas separadamente ou em *box.set*.
→ [instagram.com/corkunits/](https://www.instagram.com/corkunits/)

7 CADEIRA TGV INTERIORES | 115€

Há que estar confortável enquanto se trabalha. Invista numa boa cadeira para o escritório, como esta da TGV Interiores, uma marca de decoração e mobiliário, criada

em 1983. É tudo produzido em Portugal e há lojas espalhadas por todo o país. → [tgvinteriores.com](https://www.tgvinteriores.com)

8 JARRA CLEMENTATELIER | 50€

As flores podem animar o ambiente de trabalho – e ajuda se estiverem dentro de um vaso bonito. A lisboeta clementAtelier lançou, recentemente, uma nova coleção onde encontramos esta jarra (que vinha já para a nossa secretária). Todas as peças são feitas à mão pela artista Ana Rita Machado. → [clementatelier.com](https://www.clementatelier.com)

9 LÁPIS VIARCO | 11€

A fábrica da Viarco, em São João da Madeira, é única no país. Nasceu em 1907, mas apesar de velhinha acompanhou os tempos e tem os seus produtos à venda online. É lá que pode comprar esta caixa com uma dúzia de lápis para os tempos de reclusão.
→ lojaonline.viarco.pt

10 RELÓGIO CAPITÃO LISBOA | 19,90€

A Capitão Lisboa alegre dias cinzentos e notícias tristes. Mesmo quem não precisa de nada, acaba uma visita ao site com o cesto de compras cheio. Este relógio/despertador, com ar vintage, é uma boa adição à secretária, que mesmo em casa é importante ter horários.
→ [capitaolisboa.com](https://www.capitaolisboa.com)

Dicas

Pedimos ajuda a Ana Morais, criadora da Casulo, um projecto de decoração de interiores, que nos deu dicas de feng shui para organizar o espaço de trabalho.

Limpeza a fundo

“Primeiro recomendo que se limpe e organize tudo o máximo possível. O espaço de trabalho deve ser esteticamente leve e simples, apenas com aquilo de que realmente precisamos.”

Luz natural é importante

“Se conseguir colocar a secretária perto de uma janela, tanto melhor. Aproveitar a luz natural e o ar fresco nesta altura pode ajudar a manter alguma sanidade mental. Colocar uma planta também pode contribuir para a criatividade.”

Separe trabalho e família

“Se tiver que trabalhar em áreas comuns, o mais provável é que tenha de usar a mesa de refeições. Sugiro que divida a mesa e reserve um pequeno espaço para o trabalho. Use uma mesinha de apoio ou um carrinho para colocar o material. Ao fim do dia, deve arrumar tudo, limpar a mesa e voltar a dar-lhe a sua função original.”

Grande Ecrã

grandeecra@timeout.com

Ir de viagem com o cinema

Eurico de Barros escolheu sete filmes passados em locais tão variados como o interior dos EUA, o Tibete, as praias da Califórnia, a Europa mediterrânica ou as planícies africanas.

GRAÇAS AO CINEMA, podemos viajar para todo o mundo sem sairmos do lugar. Numa altura tão crítica como aquela que estamos a viver, em que não podemos sequer deixar as nossas casas, eis um conjunto de filmes em que podemos ir livremente, e sem gastar um cêntimo, até ao Tibete com Brad Pitt, ao principado do Mónaco de iate de luxo com Adam Sandler e Jennifer Aniston, ao Mali de carro com Jean Reno, surfar na Califórnia na companhia de Helen Hunt, ou ir à Tanzânia com John Wayne, entre outros.

SETE ANOS NO TIBETE
JEAN-JACQUES ANNAUD | 1997
Brad Pitt interpreta neste filme de Jean-Jacques Annaud, o alpinista austríaco Heinrich Harrer, que em 1939, quando

PERFEITO PARA
O filme e uma sala sem barulho de pipocas



Mistério a Bordo

subia os Himalaias com um amigo, Peter Aufschnaiter (David Thewlis), foi preso pelos ingleses e enviado para um campo de prisioneiros de guerra na Índia. Em 1944, Harrer e Aufschnaiter conseguiram evadir-se e atravessaram a fronteira para o Tibete, acabando por ser acolhidos na cidade sagrada de Lhasa, onde conheceram o 14.º Dalai Lama, do qual Harrer ficou amigo. Lá ficariam até 1950.
→ Netflix

MISTÉRIO A BORDO
KYLE NEWACHECK | 2019
Nick Spitz (Adam Sandler) é um polícia de Nova Iorque cujo casamento perdeu a chama. Para a tentar reacender, leva a mulher, Audrey (Jennifer Aniston) numas férias especiais à Europa. A bordo do avião, e

devido a um encontro casual, os Spitz vêem-se convidados para uma festa no luxuoso iate do multimilionário Malcom Quince (Terence Stamp), fundeado ao largo do Mónaco. Mas quando Quince é subitamente assassinado, Nick e Audrey vêem-se acusados do crime e vão ter que provar a sua inocência.
→ Netflix

4 LATAS
GERARDO OLIVARES | 2019
De Espanha até ao Mali de carro, com um desvio por França, ainda é um esticão, sobretudo se o carro é um vetusto Renault 4 L. Mas é num automóvel clássico destes que Jean Pierre (Jean Reno) e dois amigos de longa data vão rumar àquele país africano, porque o pai de um deles está a morrer. E à



O Lado Selvagem



Ride - Na Onda



Sete Anos no Tibete



Hatari!



Por Aqui e Por Ali

última da hora, junta-se ao trio a filha adolescente de um deles, que quer aproveitar a viagem para ver se consegue dar-se melhor com o pai. Uma comédia dramática *on the road* que mistura risos e lágrimas. → Netflix

O LADO SELVAGEM SEAN PENN | 2007

Sean Penn assina a realização e o argumento deste filme, que também, co-produziu, e que conta a história real de Christopher McCandless (Emile Hirsch), um estudante brilhante e atleta de topo, que no início dos anos 90 decidiu doar à caridade tudo o que tinha, queimar documentos de identificação e cartões de crédito, virar as costas ao mundo civilizado e atravessar os EUA rumo ao Alasca, para ali viver em comunhão com a natureza, e em condições precárias, no interior de um autocarro abandonado. → HBO

POR AQUI E POR ALI KEN KWAPIS | 2015

Robert Redford interpreta o célebre escritor e humorista Bill Bryson nesta adaptação ao cinema do livro deste com o mesmo título, em que Bryson descreve a sua tentativa falhada de atravessar a pé o longo Trilho dos Apalaches, desde a Geórgia até ao Maine, acompanhado por um velho amigo, Stephen Katz (Nick Nolte). Só que o peso dos anos e vários incidentes inesperados, cómicos, ridículos ou humilhantes, bem como o

feito de Katz, acabaram por frustrar esta ambiciosa aventura na natureza. → Hollywood, Qui 12.35

RIDE - NA ONDA HELEN HUNT | 2014

Helen Hunt estreou-se a realizar este filme em 2014, onde também desempenha o principal papel. Ela é Jackie, uma mulher cujo filho, que está a frequentar a universidade na Califórnia, lhe comunica um dia que vai deixar de estudar e dedicar-se ao *surf*. Transtornada, Jackie, que nasceu e vive do outro lado dos EUA, pega em armas e bagagens e junta-se ao filho em paragens californianas, para o dissuadir da sua decisão. Mas uma vez lá chegada, descobre o sol, as praias e o surf. → FOX Movies, Qui 15.10

HATARI! HOWARD HAWKS | 1962

Este clássico realizado por Howard Hawks na Tanzânia em 1962, centra-se num grupo de homens de várias nacionalidades que caçam animais selvagens em África para os vender aos jardins zoológicos de todo o mundo. O seu quotidiano vai ser alterado com a chegada de uma fotógrafa de vida selvagem. *Hatari!* é uma jubilatória combinação de aventura na natureza com comédia, contando com um formidável elenco: John Wayne, Elsa Martinelli, Hardy Kruger, Red Buttons, Gérard Blain, Bruce Cabot e Michéle Girardon. → RTP1, Dom 00.45 ■

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

Vista animada

O desejo de criar asas e voar não vem apenas da imagem real. Os filmes de animação também têm o condão de nos pôr a viajar sem sair do sofá. E o caso destes cinco, disponíveis no MEO VideoClube.

Up – Altamente

Pete Docter e Bob Peterson, 2009, 96 min.

OS MIÚDOS vão querer entrar para os escuteiros. Os pais vão delirar com a casa a voar, puxada por balões. As mães vão choramingar com a mais bela história de amor alguma vez contada pela Pixar, ao estilo de “até que a morte nos separe”. Obra-prima do cinema de animação, *Up – Altamente* é a história do septuagenário Carl Fredricksen, que decide honrar a memória da mulher cumprindo um sonho de infância: viajar até à América do Sul e descobrir as paisagens interditas de Paradise Falls. E vai fazê-lo com a inadvertida ajuda do pequeno Russell, e com muita rabugice e humor involuntário à mistura.

→ Disponível no MEO VideoClube



A Vida de Pi

Ang Lee, 2012, 127 min.

NÃO É exactamente animação nem imagem real – é uma versão muito melhorada do cruzamento entre uma coisa e outra, que conhecemos bem de filmes como *Quem Tramou Roger Rabbit?* ou *Space Jam*. Vamos contar efeitos visuais como animação, aqui na forma de um imponente tigre-de-Bengala (que valeu ao filme um dos seus quatro Óscares). O felino, de nome Richard Parker, e o jovem humano Pi Patel sobrevivem a um desastre no mar e, à deriva no Pacífico a bordo de uma pequena embarcação, vão criar um improvável laço na luta pela sobrevivência. Uma viagem de perder o fôlego.

→ Disponível no MEO VideoClube



A Viagem de Chihiro

Hayao Miyazaki, 2001, 125 min.

ATÉ ESTÁ disposto a ver desenhos animados com os miúdos, mas recusa-se a assistir a uma história infantilóide. Escolha então o mundo mágico do realizador japonês Hayao Miyazaki e acompanhe a difícil jornada de Chihiro. Distinguido com o Ouro de Ouro no Festival de Berlim e com o Óscar na categoria de Melhor Filme de Animação, é uma referência para todas as gerações.

→ Disponível no MEO VideoClube

Paddington

Paul King, 2014, 95 min.

UM URSO-DE-ÓCULOS

(parece inventado, mas não: é o nome comum da espécie *Tremarctos ornatus*, que habita nos Andes) tem uma assolapada fixação pelo Reino Unido e decide viajar para Londres, de modo a beber directamente da fonte britânica. Mas, quando chega, perde-se na estação de Paddington e rapidamente se dá conta de que a realidade está longe do que tinha imaginado. Quando encontra asilo junto da família Brown (os pais são Hugh Bonneville e Sally Hawkins), parece que tudo vai correr bem. Mas um animal raro não poderia passar despercebido durante muito tempo... Este é mais um filme que cruza imagem real e animação, embora desta vez se trate de uma comédia para toda a família.

→ Disponível no MEO VideoClube

A Incrível História da Pêra Gigante

Amalie Næsby Fick, Jørgen Lerdam e Philip Einstein Lipski, 2017, 79 min

UMA ANIMAÇÃO dinamarquesa sobre dois amigos que moram na pacata vila de Solby, até ao dia em que descobrem uma mensagem numa garrafa à deriva. Foi enviada pelo presidente da Câmara, que tinha desaparecido. De acordo com a mensagem, ele está numa ilha misteriosa onde fez uma grande descoberta. Mitcho e Sebastian vão então resgatar o autarca e, no processo, dão com uma pêra gigante.

→ Disponível no MEO VideoClube

Promoção
MEO VideoClube
2 filmes à escolha
por apenas €5/ mês



É TEMPO DE VideoClube



É tempo de ver filmes vencedores
de óscares para todos os gostos.

Fica em casa, o MEO fica contigo.

SUGESTÕES





Pequen
ecrã

grandeecra@timeo

“A ideia é
que todos os
personagens
batam no
fundo”

Até há pouco tempo ninguém sabia quem era Álvaro Morte; hoje, não passa despercebido na rua. Ele é o Professor, a mente por detrás do grande assalto que pôs ‘La Casa de Papel’ nas bocas no mundo. *Cláudia Lima Carvalho* falou com o actor.

DEPOIS DA Casa da Moeda, o Banco de Espanha. E o caos. Se parecia impossível que o gangue de *La Casa de Papel* pudesse voltar, a terceira temporada da série espanhola mostrou que ainda havia história para contar. Mas, oito novos episódios depois, tudo acabou em suspenso. O regresso para a quarta temporada acontece esta semana e promete deixar-nos de nervos em franja. Palavra do Professor.

Vivemos num tempo estranho. A série vai estrear com toda a gente em quarentena. Tem medo que isso possa afectar a forma como a vemos?

Não sei como é as pessoas vão encarar isso. A data da estreia estava planeada muito antes de ter acontecido isto do coronavírus. Calhou assim e parece-me que se nós, com a *Casa de Papel*, ajudarmos a que as pessoas passem um pouco melhor a quarentena, ficamos absolutamente felizes por ajudar.

Porque é que tanta gente gosta da série e, em especial, dos assaltantes? Afinal, eles são os maus da fita.

Num filme de assaltos tens uma hora e meia para contar uma coisa muito importante, que é o assalto, e não te resta muito tempo para te meter no coração dos personagens. Quando tens uma série com vários episódios, com vários personagens, tens mais tempo para explicar o assalto e o que se passa com quem precisa de fazer este assalto, porque têm de o fazer, em que ponto das suas vidas estão. A *Casa de Papel* não está apenas a contar uma história de acção, ela tem um lado muito emocional. Quando conhecemos os personagens, percebemos que eram pessoas sem nada a perder e houve muita gente que se viu nesta situação. O que fazemos é perguntar: por que não podemos ter a capacidade de tentar mudar as coisas para melhor, por mais pequenos que sejamos? É um

sentimento com o qual o público se pode sentir muito identificado.

É como se a série desse poder às pessoas.

Sim.

Um grito de revolta contra o sistema?

É uma série bastante anti-sistema.

Ao princípio não é de uma forma muito consciente, mas à medida que vais vendo tudo o que vai acontecendo, vais entendendo o peso e a magnitude dos actos que estão a realizar. E chegam até a inspirar outras pessoas. Na América do Sul, quando quiseram protestar por alguma injustiça social, muitas das pessoas usaram os fatos vermelhos e a máscara de Dalí. Isto aconteceu. Na série, quando eles se dão conta de que o que estão a fazer vai para lá de um mero assalto, é quando se comprometem emocionalmente, não apenas com o objectivo de roubar o dinheiro, mas com o que significa a nível social o poder de roubar este dinheiro. Porque significa muitas coisas.

Identifica-se com isso?

É uma das grandes mensagens da série. A mensagem de que as coisas não estavam tão bem como queriam que pensássemos que estavam, de que as coisas podem mudar, de que por muito pequenos que sejamos temos a capacidade de reagir e que nem os bons são tão bons, nem os maus são tão maus.

E o que podemos esperar desta temporada? No trailer, vemos caos em todo o lado.

De facto, é quando a sensação de caos chega à situação máxima. A tensão desta quarta temporada é muitíssima e a pretensão do guião é que todos os personagens batam no fundo. O Professor é um deles, mas estão todos numa situação de muita tensão, o que gera um tremendo caos. No que toca ao Professor, é preciso lembrarmos que quando termina a terceira temporada, ele pensa que Lisboa foi morta. Ele não é capaz

“Quando me despedi do Professor, tive de passar por um processo de luto.”

de pensar, é o pior que lhe pode acontecer. Depois de tudo, ele está à beira de perder o controlo. Pode o Professor perder o controlo?

A pergunta é para mim ou para o Professor? [Risos]

Ambos.

[Risos] Bom, para mim, o interessante é precisamente a evolução do personagem do Professor. Nas duas primeiras temporadas, vimos que tinha tudo controlado e que, quando parecia que se estava a meter na boca do lobo, de repente havia alguma coisa em que já tinha pensado, que tinha planeado. Mas o que se passa é que agora vemos este personagem numa situação em que de repente perde o discernimento. É muito interessante vê-lo a perder o controlo e nessa necessidade de se reencontrar a si mesmo e de renascer, como a Fénix – se é o que vai fazer.

A Casa de Papel está constantemente a surpreender. Sempre que parece não haver saída, acontece alguma coisa inesperada. Ainda se surpreende quando lê o guião?

Claro. Antes, ao ler um guião, eu era do tipo de actor que tinha a mania que o meu personagem nunca diria uma coisa que lá estava ou nunca faria aquilo. Aqui, aprendi depressa que, quando acontecem estas coisas, são como pepitas de ouro. Caso

contrário, temos um personagem completamente plano e sabemos como vai reagir em todas as situações. O Álex Pina e os seus companheiros de escrita são uns maestros a criar situações completamente distintas. No caso do Professor, vais descobrindo cada vez vais mais capas e há sempre algo que nunca chegas a conhecer. Ele é enigmático, nunca o conheces realmente e isso implica encontrar surpresas ao longo do caminho.

Como é que funciona? Dão ideias para o argumento ou entregam-no pronto?

Temos um contacto directo com os argumentistas, com o Álex Pina e os outros. Se há algo que encontramos e que nos chama a atenção, que nos intriga, falamos com eles. E damos muitas ideias. **Há uma vida antes e depois da Netflix, não? Em Espanha a série não foi assim tão grande e por isso o sucesso chegou muitos meses depois.**

Foi muito emocionante. Foi incrível, tendo em conta que em Espanha teve um sucesso relativo. E nós dizíamos: que pena. Acreditávamos muito no que estávamos a fazer e dava-nos pena que ficasse por ali porque pensávamos que havia personagens muito bem conseguidos. De repente chega à Netflix, a 190 países, e converte-se num sucesso mundial da noite para o dia. As nossas redes sociais estavam loucas. Temos um grupo no WhatsApp e dizíamos todos o mesmo: já viram isto? Foi uma coisa terrível, no bom sentido. Depois, recebemos a notícia de que a Netflix queria mais temporadas. Foi uma grande notícia porque estávamos todos apaixonados pelos nossos personagens. Quando me despedi do Professor, quando terminou a segunda parte, tive de passar por um processo de luto. Era como se fosse um irmão gémeo com quem trocava personalidades. ■

EM DIRECTO

Boas razões para ligar
a televisão esta semana

Whisky Tango Foxtrot

Tina Fey deixa o seu habitual registo de comédia para interpretar, neste filme de Glenn Ficarra e John Requa, uma repórter de guerra no Afeganistão e no Paquistão chamada Kim Barker, em cujo livro esta produção se baseia. Cansada do seu trabalho de secretária em Nova Iorque, e do namorado, Kim parte para o epicentro do combate contra o Estado Islâmico, e encontra um mundo, costumes e um modo de vida radicalmente diferentes dos seus.

→ FOX Movies Qua 11.30

Fangio: O Homem que Domava as Máquinas

Para muitos ainda o maior piloto de Fórmula 1 de todos os tempos, o argentino Juan Manuel Fangio foi cinco vezes Campeão do Mundo de Condutores (entre 1951 e 1957), correndo em quatro equipas diferentes, num tempo em que esta modalidade era completamente diferente do que é hoje. Este documentário de Francisco Macri conta a sua história e conta com depoimentos de nomes como Fernando Alonso ou Jackie Stewart.

→ Netflix

Auga Seca →

Depois de ter sido exibida na RTP 1, a série policial luso-galega *Auga Seca*, filmada entre Lisboa e Vigo chega agora ao streaming. Interpretada por Victoria Guerra, Adriano Luz, Igor Regalla, Sergio Pazos, Joana Santos e Monti Castiñeiras, entre outros, a série tem uma intriga que mergulha Teresa (Victoria Guerra), a sua protagonista, no mundo do tráfico internacional de armas da sua associação ao meio dos negócios.

→ HBO



Parasitas

Vencedor do Festival de Cannes e de quatro Óscares, incluindo os de Melhor Filme e Melhor Realizador, o último e brilhante filme do sul-coreano Bong Joon-ho chega agora à televisão portuguesa. Parte drama familiar, parte comédia negra e satírica, parte comentário sobre as tensões sociais e os fantasmas colectivos da sociedade da Coreia do Sul, *Parasitas* tem mesmo assim uma ressonância universal.

→ TVCine Top. Sex 21.30



Zulu

Michael Caine e Stanley Baker são os principais intérpretes deste clássico do cinema histórico rodado por Cy Enfield em 1964 e passado em 1879 na África do Sul, quando um pequeno grupo de soldados britânicos defendeu o pequeno posto de Rorke's Drift, contra o assalto de milhares de guerreiros zulus. O filme foi rodado no local onde tudo sucedeu, com a participação de muitos descendentes dos nativos que lá combateram.

→ RTP1. Qua 00.30

Patrulha Tubarão

O primeiro episódio desta nova série documental sobre tubarões leva-nos à ilha de Guadalupe, no oceano Pacífico, onde os tubarões brancos abundam e exibem uma estratégia de caça pouco habitual: em vez de atacar as presas à superfície, fazem-no em águas profundas. O ecologista Mauricio Hoyos está em Guadalupe para estudar estas técnicas de caça do tubarão branco, uma espécie que conhece como poucos.

→ Odisseia. Qui 16.00

My Kitchen Rules

Doze equipas com dois elementos cada competem neste concurso de produção australiana, apresentado e avaliado por Manu Feidel e Pete Evans, juntamente com um júri composto por quatro membros do mundo da cozinha e da gastronomia. Os participantes têm que servir um menu de três pratos dentro de um tempo limite, em que não só a comida como também o vinho que é proposto com esta tem que ser levado em conta.

→ 24 Kitchen. Seg a Sex 09.30 e 10.15

O Primeiro Encontro

Realizado em 2016 por Denis Villeneuve, este é sem dúvida um dos melhores filmes de ficção científica de sempre sobre o tema do primeiro contacto entre humanos e alienígenas, esquivando-se a todos os lugares comuns e situações feitas imagináveis. Amy Adams interpreta uma linguista que é chamada a tentar comunicar com os estranhos alienígenas que instalaram as suas naves em 12 locais do nosso planeta, antes que rebente um conflito.

→ Hollywood. Sáb. 16.55

BEM VISTO

Por Eurico de Barros

BOLA NA TRAVE

★★★★★

The English Game (Netflix) é a nova série escrita por Julian Fellowes, o autor de *Downton Abbey*, sobre o advento do futebol moderno na Inglaterra das últimas décadas do século XIX, com fundo de perturbações socio-económicas. Ou seja, basicamente, é *Downton Abbey* com bola e mais tensão social e ressentimento entre classes. Os principais protagonistas dos dois lados do espectro são, no clube dos Old Etonians, aristocratas endinheirados, lorde Arthur Kinnaird, o seu capitão e a primeira estrela da história do futebol; e no clube da cidade industrial de Darwen, o escocês Fergus Sutter, considerado o primeiro jogador profissional de futebol. Estamos no tempo do amadorismo e a equipa de Darwen, propriedade de um industrial de tecelagem da classe média, quer ser a primeira equipa operária a ganhar a Taça de Inglaterra e a quebrar o domínio das formações de cavalheiros formados e abastados. A série é boa a recriar esses tempos em que o futebol se disputava não pelo dinheiro mas pelo prazer do jogo e pelo prestígio social e nacional. Mas é muito menos boa no que diz respeito ao elemento ficcional que embrulha a história dos primórdios do jogo: enredo telegrafado, personagens transparentes, clichés à pazada. Em *The English Game*, Julian Fellowes remata à trave.



The Scheme: The Christian Dawkins Scandal

Este documentário realizado por Pat Kondelis revela a investigação secreta, e sem precedentes, que o FBI levou a cabo durante mais de dois anos, sobre a corrupção existente no basquetebol universitário dos EUA. E que revelou, entre outros dados, que um homem chamado Christian Dawkins fazia parte de uma organização criminosa que se tinha infiltrado naquele meio e movimentado centenas de milhares de dólares em subornos.

→ HBO.

The Grand Tour

Os divertidos e carismáticos Jeremy Clarkson, Richard Hammond e James May podem ter deixado a BBC e o programa Top Gear, mas continuam, agora na Net, em *The Grand Tour*, a percorrer o mundo conduzindo uma selecção de veículos que testam de forma muito exigente. Muitas vezes em locais inhóspitos e em condições extremas, envolvendo-se de vez em quando em situações inesperadas e vivendo peripécias extravagantes.

→ Amazon Prime Video.



Joanna Lumley na Índia

A actriz inglesa Joanna Lumley, de *Absolutamente Fabulosas*, está de visita à Índia, o país em que nasceu, nesta série documental de viagens. E inicia a sua jornada em Bombaim, encontrando o belo arco de pedra de onde se despediu da Índia com os seus pais, quando tinha 11 meses de idade, para rumar a Inglaterra. Em seguida, Lumley ruma a norte, até Ahmedabad, em direcção ao maior estado do país, o Rajastão.

→ RTP2. Dom 19.05

O Delator!

Mark Whitacre trabalha há muitos anos num gigante da agroindústria, tendo conseguido um lugar de vice-presidente. Quando o governo dos EUA avança com uma investigação à empresa, por suspeita de práticas ilícitas, Whitacre torna-se num informador do FBI. E começa a ver-se como um agente secreto igual aos do cinema. Matt Damon interpreta o papel principal deste filme que Steven Soderbergh realizou em 2009.

→ AXN Movies. Sex 17.40.

Almada: Português e Mito

O artista plástico e escritor Almada Negreiros é evocado pela RTP Memória neste programa datado de 1984. Contou com a participação do actor Jorge Sousa Costa, do teatrólogo, museólogo e escritor Vítor Pavão dos Santos e do poeta, ensaísta e professor universitário David Mourão-Ferreira, que discorrem sobre a biografia e a polifacetada obra desta figura ímpar do panorama artístico português do século XX.

→ RTP Memória. Ter 00.00

Gigantes

Esta série espanhola passa-se no submundo de Madrid. A família Guerrero, de etnia cigana, controla o negócio da droga entre a Espanha e o resto da Europa, e em metade da capital daquela cidade, onde tem como fachada uma loja de antiguidades. Mas os Guerrero não estão tranquilos. Além de terem problemas internos, estão vigiados pela polícia e há rivais que os querem destruir e ficar-lhes com o negócio. → AMC. Qua 22.10

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

Mais que ver

O mundo lá fora pode até estar quase parado, mas as novidades cá dentro não param. Novas temporadas, filmes saídos dos Óscares e apps com séries para todos os clientes MEO ADSL e MEO Fibra (com MEOBox).



Outlander

Adaptado dos romances de Diana Gabaldon, *Outlander* conta a história de Claire Randall (Caitriona Balfe), uma enfermeira que é misteriosamente transportada no tempo, recuando 200 anos. Esta profissional que prestava cuidados durante a Segunda Guerra Mundial, está agora na Escócia de 1743. É aqui que conhece James Fraser (Sam Heughan) um guerreiro escocês por quem se apaixona, vendo-se dividida entre este novo amor e o marido que ficou lá à frente, na guerra. Realizada por Ronald Dowl Moore, a série fez sucesso entre crítica e público e já tem prometida uma sexta temporada. → [AXN White, canal 75 do MEO, segundas-feiras às 22.55](#)

Séries

Stan Against Evil

Uma pequena cidade de New Hampshire, nos Estados Unidos da América, é assombrada por demónios, espíritos e bruxas. Para deter toda esta milícia malévola e defender a sua cidade, Stanley Miller (John McGinley), um ex-detective da polícia local, une-se a Evie Barret (Janet Varney), a sua substituta no cargo. Escrita pelo comediante Dana Gould, *Stan Against Evil* combina terror com comédia e conta com interpretações de Deborah Baker Jr. e Nate Mooney. Uma má notícia apenas: acabou por ser cancelado após a terceira temporada. Mas pode ver todos os episódios das três temporadas na app TV do MEO gratuitamente. → [Disponível através do botão azul do comando MEO](#)

The Terror: Infamy

Depois da primeira temporada inspirada no romance de Dan Simmons, *The Terror* regressa como *The Terror: Infamy*. Se antes falava das tripulações da Marinha Real Inglesa que partiram para territórios inexplorados (e muitos não regressaram), agora centra-se na Segunda Guerra Mundial. *The Terror: Infamy* vai destacar as perseguições americanas à comunidade nipo-americana nos anos 40, através da história de Chester Nakayama, um jovem que tenta enfrentar a perseguição do governo ao mesmo tempo que a sua comunidade é atacada por um espírito maligno desconhecido. Alexander Woo e Max Borenstein juntam-se a Ridley Scott e Dan Simmons na realização desta temporada de dez episódios. Na app TV do MEO tem acesso a novos episódios todas as semanas logo depois da emissão no canal AMC. → [Disponível na app através do botão azul do comando MEO](#)



Keeping Up With the Kardashians

Mesmo que nunca tenha visto o programa, é quase certo que já tenha ouvido falar das irmãs Kardashians – afinal, há 13 anos que partilham a sua vida familiar (e não só) com o mundo através deste reality show. *Keeping Up With the Kardashians* acompanha os dramas destas irmãs multimilionárias com milhares de seguidores nas redes sociais. Talvez seja um *guilty pleasure* adequado para estes dias de confinamento e pode sempre alegar que está a ver por curiosidade sociológica. O sucesso de Kim, Kourtney, Khloé, Kendall e Kylie regressa agora ao pequeno ecrã com a estreia da 18.ª temporada. → [Canal E1, canal 121 do MEO, nova temporada aos domingos às 20.00, a partir de 5 de Abril](#)



Promoção
MEOVídeoClube
2 filmes à escolha
por apenas €5/mês

Joker

De Todd Phillips, 2019, 122 min.

O filme de Todd Phillips conta como o anónimo Arthur Fleck (Joaquin Phoenix) se transformou no Joker, um dos vilões mais conhecidos do universo DC. Passado nos anos 80, o filme retrata os vários acontecimentos que vão debilitando a saúde mental de Arthur até o tornar no psicopata conhecido como o maior arqui-inimigo de Batman. Um filme cheio de tensão, drama e grandes momentos cinematográficos. O sucesso de bilheteira confirmou-se nos prémios que Joaquin Phoenix levou para casa pela sua prestação como Joker, entre eles, o Óscar de Melhor Actor, o Globo de Ouro de Melhor Actor num filme dramático, o prémio de Melhor Actor do Critics' Choice Awards e do SAG Awards. → Disponível no MEOVídeoClube



Filmes

Parasitas

De Bong Joon-ho, 2019, 132 min.

Ki-woo (Choi Woo-shik), filho de uma família sul-coreana pobre, tem a oportunidade de substituir um amigo como explicador de inglês em casa de uma família da alta sociedade. Quando se apercebe que aquela família procura também uma professora de artes, Ki-woo sugere a sua irmã, apresentando-a como uma desconhecida. A história do encontro entre estas duas famílias sul-coreanas de classes sociais radicalmente opostas é a base do enredo de *Parasitas*, de Bong Joon-ho. Conquistou público, crítica e indústria e transformou-se num dos acontecimentos cinematográficos do ano. Foi o grande vencedor da 92.ª cerimónia dos Óscares, distinguido com os prémios de Melhor Filme, Melhor Realizador, Melhor Argumento Original e Melhor Filme Estrangeiro. → TVCine Top, canal 55 do MEO, 3 de Abril às 21.30

SAIBA MAIS em.meo.pt/tv

Era Uma Vez em... Hollywood

De Quentin Tarantino, 2019, 159 min.

Quentin Tarantino regressa ao grande ecrã apoiado num elenco de luxo: Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Dakota Fanning e Al Pacino. Em *Era Uma Vez em... Hollywood* a acção recua à Los Angeles de 1969, onde o actor Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) tenta reavivar a sua carreira em Hollywood, juntamente com o seu duplo e amigo de longa data, Cliff Booth (Brad Pitt). Tudo isto enquanto o grupo de Charles Manson prepara um dos crimes que mais chocaram o mundo. *Era Uma Vez Em... Hollywood* conquistou um aplauso alargado da crítica – além de três prémios do Critics' Choice Awards 2020 –, três Globos de Ouro nas categorias de Melhor Filme de Comédia ou Musical, Melhor Argumento (Quentin Tarantino) e Melhor Actor Secundário (Brad Pitt) e ainda o Óscar de Melhor Actor Secundário (Brad Pitt). → Disponível no MEOVídeoClube



Em Jogo

grandeecra@timeout.com



La isla bonita

'Animal Crossing: New Horizons' é o jogo do momento. Até *Luís Filipe Rodrigues*, que nunca tinha percebido o encanto da série, se deixou conquistar pelo título da Nintendo.

O SIMULADOR SOCIAL *Animal Crossing: New Horizons* é o jogo do momento. Não admira que seja o título mais vendido da semana na Nintendo eShop, o serviço *online* da empresa japonesa. No entanto, o volume das vendas nas lojas físicas tem sido mais surpreendente. Nalguns países, tornou-se o jogo da Nintendo Switch mais procurado no dia de lançamento, ultrapassando os até agora recordistas de vendas *Pokémon Sword* e *Pokémon Shield*, de 2019. Isto é espantoso porque, ao contrário dos pokémons, as palavras "Animal Crossing" não dirão nada à maioria.

Ao contrário de outras franquias clássicas da Nintendo, que existem desde as décadas de 80 e 90, os anos de ouro da NES, da Super NES e do Game Boy, *Animal Crossing* é uma criação posterior. A versão original saiu no Japão em 2001, primeiro na Nintendo 64 e depois na GameCube, e chegou ao

Ocidente entre 2002 e 2004. Por outro lado, quando comparada com *The Sims*, a simulação social que quase toda a gente conhece, a criação da Nintendo é menos realista e imediata. O jogador controla um humano, mas todos os outros personagens, como o nome indica, são animais – antropomórficos, neste caso.

Não admira que muitos nunca tenham tido qualquer interesse nesta série de simuladores sociais esteticamente pueris. Aliás, era o caso deste que vos escreve, e que nunca tinha conseguido passar mais do que uma ou duas horas a jogar um *Animal Crossing*. Até agora.

Animal Crossing: New Horizons começa com o jogador a falar com um cão-guaxinim que lhe promete uma vida nova e paradisíaca numa ilha deserta. E lá vai ele para o ilhéu, onde, além de três cães-guaxinins, vivem dois outros animais antropomórficos – este número vai aumentando, atenção.

PERFEITO PARA
Viajar sem sair de casa e combater a ansiedade

Os animais vão propondo atividades e pedindo ajuda ao jogador, que é recompensado de várias formas por completar estas tarefas. Lentamente, a população cresce, vão sendo criadas novas infra-estruturas e, passado pouco tempo, quase sem se dar por isso, o jogo integra-se na rotina de cada um.

Esta experiência é tão pervasiva porque aparentemente não exige muito de quem joga. A passagem das horas no jogo acompanha o nosso relógio e é frequente ter de esperar pela manhã seguinte para algo acontecer. Na maior parte dos dias, sobretudo ao início, não há muito para fazer: apenas umas ervas daninhas para arrancar ou

fruta para colher; quanto muito, é preciso recolher materiais e ajudar a escolher o sítio para a construção de uma casa ou de uma loja. Também há dívidas para pagar – começar uma vida nova numa ilha deserta não podia ser grátis... Mas tudo pode ser feito ao ritmo de cada um. Sem stress, nem pressão.

Tudo aqui é tranquilo e reconfortante. O que talvez ajude a explicar o sucesso. Apesar do espaço infantil, é a distração perfeita para estes dias difíceis. No meio de uma crise sem par na nossa história recente, cujas consequências e ramificações ainda são difíceis de conceber, com muita gente fechada em casa, a entrar em pânico e a sentir-se sem rumo, é bom ter uma ilha de brinquedo para onde fugir por uns instantes e até convidar os amigos – há uma componente *online*, obviamente. Se for povoada por animais fofos, tanto melhor. ➡ Disponível para Nintendo Switch.

Doom Eternal

O **DOOM DE 2016** foi um bálsamo inesperado. Ao contrário dos FPS (*first-person shooters*, ou jogos de tiros na primeira pessoa) modernos, com grandes orçamentos, um maior foco narrativo e um ritmo mais pausado, *Doom* era um jogo de tiros à antiga. Rápido, violento, descerebrado. Havia compromissos e alguns dos lugares comuns que hoje associamos a este tipo de títulos, mas estava subentendido que era suposto privilegiar a acção e ignorar o resto.

Doom Eternal, a sua continuação, segue pelo mesmo caminho. Há uma história, que envolve a invasão da Terra por forças infernais que dizimaram boa parte da população, mas isso pouco importa. O que interessa é limpar o sebo a demónios – cortá-los ao meio, enchê-los de balas, fazê-los explodir. Isto parece simples, mas

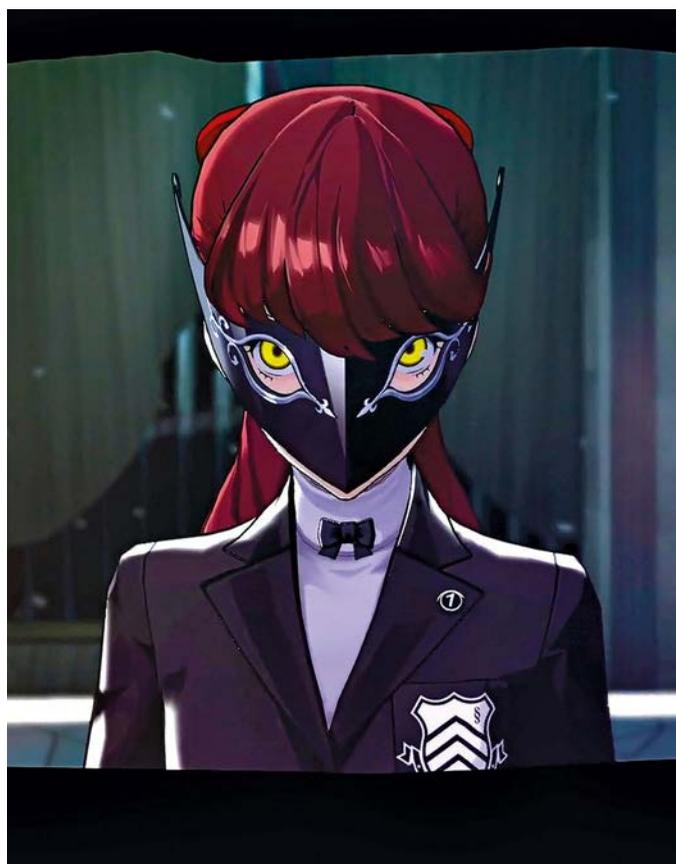


requer alguma estratégia. Para recuperar energia ou munições, é necessário chegar perto dos inimigos e matá-los a soco ou com uma motosserra. Também é possível atacá-los primeiro com certas armas e matá-los pouco depois para conseguir

pedaços de armadura. Estas decisões têm de ser tomadas em combates caóticos em que dezenas de monstros atacam o jogador ao mesmo tempo e, muitas vezes, para conseguir chegar perto de um inimigo e recuperar energia, é necessário

virar as costas a outro, o que pode custar caro. E ao virar de cada esquina há mais demónios e decisões para tomar num milésimo de segundo. É intenso. Mas nunca aborrecido.

■ **LFR** → Disponível para PC, PlayStation 4, Stadia e Xbox One.



Persona 5 Royal

LANÇADO ORIGINALMENTE em 2016, *Persona 5* foi um dos videogames obrigatórios dos últimos dez anos. E esta nova versão, que a Atlus apelidou de *Persona 5 Royal*, é o mesmo jogo, mas ainda melhor. A acção prolonga-se por mais umas dezenas de horas, os gráficos foram aprimorados, há novos personagens, pequenas afinações e melhorias nos sistemas de jogo – e uma nova conclusão para a história, se bem que a experiência é quase igual. Ainda assim, volta a ser obrigatório para quem passou cento e tal horas a chegar ao fim do original; e para quem nunca ouviu falar em *Personas* na vida.

Persona 5 Royal é ao mesmo tempo um simulador liceal e um RPG japonês moderno e denso, com a particularidade de o tempo ser um bem precioso e escasso. Jogá-lo é ser confrontado com escolhas difíceis, é aceitar

abdicar de fazer algo ou de passar tempo com alguém – a interacção entre o protagonista e as demais personagens, na escola e fora dela, é crucial. Isto porque, apesar de haver inúmeras formas de ocupar o tempo, há um número de coisas que se podem fazer em cada dia para chegar ao fim da história.

E que história. Uma narrativa junguiana e politicamente engajada, sobre um bando de adolescentes que tenta fazer o melhor que sabe e que pode para salvar um mundo que não quer ser salvo. Dito assim, pode soar – e talvez seja – um tanto ou quanto simplista, mas não faz mal. *Persona 5 Royal* tem a convicção e energia visceral de uma canção punk, e a falta de complexidade e nuance dos melhores exemplares do género, o que não os impediu de se tornarem clássicos. ■ **LFR** → Disponível para PlayStation 4.

Livros

livros@timeout.com

Escrever em tempos de reclusão

Tem um romance há muito planeado? Aproveite para o escrever. *Mariana Morais Pinheiro* falou com João Tordo, que vai lançar um livro que lhe poderá ser útil, e recorda escritores que não tiveram tanta sorte com o seu confinamento.

COM MAIS de uma dezena de romances no currículo, publicados em vários países, e o prémio literário José Saramago, entre muitos outros, no palmarés, João Tordo prepara-se para lançar, em Maio, *Manual de sobrevivência de um escritor*. Um livro direccionado aos curiosos pelo mundo da escrita, no qual o autor revela a sua ligação com a literatura e o “lado mais íntimo de um escritor entregue à sua mais dilacerante paixão”. Se quer tirar da gaveta o manuscrito que começou há anos ou simplesmente passar para o papel o que lhe vai na alma, este livro pode ser uma boa ajuda.

De repente saltas de uma série de livros de ficção para um manual que ensina os outros a escrever. Sentiste necessidade de partilhar com os outros aquilo que fazes no dia-a-dia?

Não é um manual que ensina ou com instruções muito técnicas. Tive a ideia em 2014. Fazia cursos de escrita literária (não tanto de escrita criativa) há já alguns anos e gostava de levar as pessoas através dos livros que me marcaram. Ao mesmo tempo, partilhava com elas experiências

do que é escrever. Para este livro, comecei por escrever uma série de capítulos, alguns com técnicas literárias e narrativas, com sugestões de autores que considero importantes, como Aristóteles na poética, por exemplo, mas o livro acabou por seguir um caminho mais abrangente, direccionado não só para quem quer escrever ou para a escrita, mas também para curiosos. Aborda, por isso, questões como: “Por que é que uma pessoa escreve?”. E tem capítulos subordinados a temas como a edição, o sucesso, o fracasso, a crítica, a inveja. E outros sobre o que é que o escritor sente, como cria, as histórias, quais os seus hábitos e rotinas. Há muitas questões que rodeiam a escrita.

E agora que as rotinas se alteraram, como estão as tuas?

Neste momento estão um bocadinho diferentes. Escrevo com mais amplitude de tempo. Escrevo mais de manhã e deixo a tarde para tratar de coisas práticas. Não tenho uma rotina rígida, até porque neste momento não se consegue ter. Mas tens de ser disciplinado, senão entra a preguiça e

isso é o princípio do fim. Por outro lado, é bom não tornarmos a escrita numa coisa mecânica.

Qual é a maior dificuldade do teu trabalho?

A parte mais difícil, de um ponto de vista técnico, prende-se com a amplitude de um romance, que tem de ter uma narrativa forte, [tem de ter] uma voz que seja suficientemente fascinante para mim para que a possa explorar durante 500 ou 600 páginas. Do lado emocional prende-se com a fé, com a confiança que eu preciso de ter durante meses ou anos. Eu escrevo rápido, em cerca de quatro meses, mas depois reescrevo muito e, às vezes, passa um ano e meio, dois. É um processo incerto, e gasto muito tempo nisso. Há muitos livros que não chegam ao final e outros que funcionam bem e resultam.

É um trabalho exigente, de paciência, que não é para toda a gente.

As probabilidades de fracasso são muito grandes, de lançares um livro e de ele passar despercebido. Só ao terceiro ou quarto romance é que comecei a ganhar algum destaque e a fazer viagens. É preciso uma



LIVROS ESCRITOS ATRÁS DAS GRADES

Não há certezas absolutas, mas pensa-se que **Miguel de Cervantes** começou a escrever as aventuras de *Dom Quixote de La Mancha*, umas das maiores obras da literatura mundial, no final do século XVI, enquanto cumpria pena na prisão por causa de dívidas exorbitantes, castigo comum para a época. **Fiodor Dostoiévski** foi outro dos escritores condenados. Salvou-se por um triz de ser fuzilado, pois minutos antes da sua execução ordenaram que fosse desterrado para a Sibéria, onde cumpriu uma sentença de quatro anos por ter pertencido ao Círculo Petrashevski, um grupo literário russo considerado subversivo pelo czar Nicolau I. Foi lá que escreveu *Recordação da Casa dos Mortos*, um conjunto de textos que retratam a vida destes prisioneiros. Acusado do "crime" de "comportamento indecente e sodomia", é na prisão, no final do século XIX, que **Oscar Wilde** (na foto) escreve *De Profundis*, uma longa carta que este escritor, poeta e dramaturgo irlandês dedicou ao seu amante Alfred Douglas. Mas muitos mais casos de escritores encarcerados que sonharam para lá das celas haverá. E a prova de que a imaginação não conhece limites é que d'*As Viagens de Marco Polo a Um Longo Caminho Para a Liberdade*, de **Nelson Mandela** (livro escrito durante os anos de clausura do líder sul-africano que lutou contra a segregação racial), ao longo de toda a História da Humanidade e da Literatura encontramos aventuras mirabolantes e mensagens de esperança nascidas mesmo em tempos de penumbra e solidão.

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA DE UM ESCRITOR

João Tordo,
Companhia
das Letras,
Maio de 2020
(data de lançamento)
Preço: 14,31€



dose de sacrifício, coragem e paciência. Implica uma certa vocação. E não é fácil, porque as recompensas financeiras são exíguas. Mas ser bombeiro ou cirurgião também não é para toda a gente...

Se não vem da recompensa financeira, a satisfação de um escritor vem da parte criativa? Da ligação que ele cria com as personagens?

Essa ligação emocional às personagens é o que me faz continuar a escrever. Sempre que começo um livro novo apaixono-me pela personagem que me está a contar a história. Aquela voz é o que me faz persistir. As personagens são o enredo. As personagens, quando são vivas, têm tendência a ditar as suas próprias leis e o escritor não tem outro remédio senão ouvi-las.

E não é um trabalho tão solitário como dizem...

Quando estou a escrever não me sinto nada sozinho, raramente sinto essa solidão, a não ser que a personagem sinta essa solidão. É uma utopia acharmos que um escritor consegue escrever em solidão contínua e permanente.

Que conselhos darias a quem está a pensar escrever um livro?

Para ler muito. Se não lermos não temos os instrumentos, nem as ferramentas, nem as aptidões necessárias para escrever, isso não é negociável. O processo de escrita tem muitas fases, é preciso ter noção da sua tradição literária, encontrar a respiração, e não se lançar à empreitada às cegas. E perceber também que a escrita une a arte e a técnica e que essa união só chega depois de muitas horas de prática. Requer uma constante aprendizagem, leitura e aperfeiçoamento.

O que andas a ler?

Estou a ler *As Variedades da Experiência Religiosa* de William James e um outro, em inglês, *The Man Who Saw Everything*, de uma escritora britânica chamada Deborah Levy. Mas ainda não sei se é bom ou não. Comecei-o ontem. ■



Palco

palco@timeout.com

ENTREVISTA A PEDRO BARREIRO

“Não me parece que o online seja um caminho”

É programador da Rua das Gaivotas 6, um homem com uma barba respeitável e com uma dose significativa de loucura. Melhor: diz sempre o que pensa. Miguel Branco achou que era a pessoa ideal com quem conversar nesta altura.

Como é que estás?

Estou bem e tu?

Está tudo bem, também.

Confesso-te que já estou um bocado farto desta merda e isto ainda agora começou.

Exactamente. Podemos começar por aí. Há quanto tempo estás em casa?

Eu estou em casa vai fazer sábado duas semanas.

O que é que tens feito?

Tenho feito coisas bastante normais. Tenho dormido, tenho comido, tenho lido, tenho escrito, tenho trabalhado num site, tenho trabalhado em alguns projectos, conversado com pessoas, ver filmes, pá, nada de grandes excentricidades. Sei lá, a maior excentricidade é andar há 15 dias sem usar roupa interior, o que é bastante agradável.

Percebo. Gostas, é isso?

Gosto, acho agradável.

Mais liberdade, não é?

Isso mesmo.

Outra coisa: segundo o que percebi,

a Rua das Gaivotas 6 fechou no dia 12, dia de estreia de Rastro, Margem, Clarão, da Terceira Pessoa, que não chegou a acontecer. Qual foi a tua posição na altura?

Quando tomámos a iniciativa de encerrar, falei com os nossos vizinhos do Pólo Cultural das Gaivotas, que é um equipamento municipal. Ou seja, queria perceber como é que aquilo ia funcionar. E a partir do momento em que a Câmara [de Lisboa] lançou o fechamento dos teatros municipais, nós, por precaução e por não querermos ser foco de contágio, decidimos fechar. Falámos com a Terceira Pessoa e eles foram supercompreensivos. Tanto eles como todas as pessoas cujos trabalhos e apresentações ali foram cancelados. Bom, que foram adiados para sabe-se lá quando...

Bem sei que é um bocado estúpido estar a fazer previsões, mas queria perguntar-te como pensas que

isto vos pode afectar e como dar a volta. Há logo essa objecção de teres espectáculos que vão ter de acontecer numa data onde tinhas previsto a apresentação de outros.

Felizmente andava a meter gelo e a atrasar um bocado a fixação de coisas em 2021. Em 2021 tenho muitas coisas que quero programar, muitas ideias para coisas que podem acontecer, mas ainda não as tinha fixado no tempo. Pelo que aquilo que vou fazer para os projectos que não conseguem agora ser apresentados, tendo em conta que tenho a programação de 2020 já fechada, é abrir-lhes o calendário de 2021 e dizer: escolham.

O que der mais jeito às pessoas.

Sim, e aí as pessoas serão, mais uma vez, soberanas, porque ninguém tem culpa disto e as agendas são muito complicadas. E são muito mais complicadas para artistas que vivem em grande precariedade

e instabilidade do que para estruturas de programação, por muito precárias que possam ser. **Dizias que já estavas um bocado farto disto e tramaste-me uma pergunta que tinha pensado fazer-te, que era se não és da equipa dos que estão a adorar esta quarentena, para meter umas leituras em ordem e assim.** Epá, estou a aproveitar este tempo e o tempo era o bem que mais falta me fazia. Obviamente que já pus o sono em dia, consigo escrever, ler, pensar, ficar um bocado sem fazer nada. **Que sabe tão bem.** Claro, sabe tão bem. É um tempo bastante propício para



atividades literárias e para papaguear pelos nossos mundos interiores e tentar perceber o que é esta merda, mais do que entrar numa lógica de superprodutividade em resposta a estas pausas.

Essa coisa da superprodutividade é interessante. Há uns dias estava a pensar que corremos o risco de na próxima década, ou pelo menos nos próximos cinco anos, sermos invadidos por textos, espectáculos, exposições sobre o que é ter estado em quarentena ou perante uma pandemia.

Pá, espero que não. Quer dizer, acho que isso seria altamente

“Se [o Ministério da Cultura] não estava a fazer o suficiente antes disto acontecer, continua a não fazer o suficiente. E agora está a correr atrás do prejuízo, como sempre fez.”

monotemático e bastante aborrecido. Obviamente que há várias alegorias possíveis e, sei lá, podemos pensar naquilo que foi a produção poética no pós-Segunda Guerra Mundial.

Até no pós-Primeira Guerra Mundial. Exactamente. Qualquer cataclismo serve de motivo para produções intelectuais e poéticas, e isso obviamente que vai acontecer porque esta situação reconfigura o mundo e reconfigura-nos a nós. Isso abre-nos espaços de possibilidades em que a ficção pode ser, por isso, alimentada. Espero que não estejamos tanto tempo a falar do mesmo ou se...sei lá, Miguel, sei lá.

Como vês esta questão do online? Há muita gente a disponibilizar conteúdos artísticos para o YouTube e redes sociais, mas uma coisa é disponibilizar espectáculos, outra é achar que isto é um caminho.

Pois, são duas coisas diferentes. Não me parece, de todo, que o online seja um caminho e também não me parece que as pessoas estejam a ver isto como um caminho. Parece-me que estão a ver isto como uma forma de resistir e de, talvez, não se esquecerem delas. E isso é que me parece sintoma de um problema um bocado mais grave. Vejo muitos vídeos de muitas coisas, até por ser programador, e entendo essas coisas sempre como um registo de uma coisa e não como uma coisa.

Portanto, para ti não é um espectáculo.

Não, ainda que possa ser. Podemos fazer uma coisa em que o meio de transmissão do espectáculo por vídeo seja o próprio espectáculo. Se o enunciado estiver

suficientemente sólido, a coisa pode ter validade artística autónoma. Há duas modalidades: aquela em que se está a disponibilizar conteúdos antigos e outra em que há transmissão de espectáculos ou performances ao vivo, e isso, do ponto de vista artístico, diz-me muito menos. Acho aborrecido, mas são tentativas válidas, até porque estão na condição de fracasso em potência, tal como um espectáculo, tal como um poema.

Tu, antes disto, já tinhas feito alguma coisa assim em tua casa?

Não, que me lembre não.

Ok, então vamos supor: o que é que fazias, que divisão utilizavas?

Eu vivo praticamente num TO, talvez uma esquina vazia, uma janela.

E o que é que podias fazer?

Podia ficar em silêncio e apenas com uma legenda ou um título que remetesse, por exemplo, para o livro *Métodos*, do Francis Ponge, para que as pessoas se pudessem entreter, mais do que olhar para a esquina ou para a janela da minha casa, com aquilo que o gajo escreveu.

Podiam ler e olhar para a tua janela.

Seria difícil fazer as duas coisas ao mesmo tempo, mas acho que é uma leitura muito pertinente para se fazer nesta altura. E o *The Message is the Meaning*, do Marshall McLuhan, também.

Uma última pergunta mais séria: achas que o Ministério da Cultura está a fazer o suficiente para tentar ajudar as pessoas cujos espectáculos foram cancelados e que, portanto, perderam dinheiro?

Se não estava a fazer o suficiente antes disto acontecer, continua a não fazer o suficiente. E agora está a correr atrás do prejuízo, como sempre fez. ■

Música

musica@time

Cantador e fadista

Buba Espinho tem dois amores e não sabe de qual gosta mais – se do cante alentejano com que cresceu, se do fado com que o ficámos a conhecer. *Hugo Torres* foi averiguar se são felizes os três.



PERFEITO PARA
Transplantar montes
e chaparros para a
varanda de casa

HABITUADO A CANTAR ombro com ombro, Buba Espinho deixou a sua calorosa Beja natal para arriscar na turbulenta solidão de Lisboa. Arriscou e venceu: sozinho ao microfone, fez-se voz do fado e encantou a noite alfacinha com o seu afectuoso sotaque alentejano. Cinco anos depois, estreia-se num disco homónimo, com o selo da Warner, no qual é incapaz de se circunscrever a um único género. Buba é tudo o que sempre foi. Falámos com ele via Skype.

O disco faz a cartografia de todo o teu percurso, do cante ao fado. Não teria sido mais vantajoso aproveitar o embalo da vitória na Grande Noite do Fado [2016] e seguir por aí?

Não teria sido vantajoso lançar o disco nessa altura. Neste momento estou muito mais maduro. E, mais do que nunca, sei muito bem aquilo que quero. **Assumires-te só como fadista não te passou pela cabeça?**

Passou, mas foram impulsos da minha tenra idade. Sinto que nunca poderia definir-me apenas como fadista, ou cantor alentejano. A minha música é a união das várias influências. Se lançasse um disco de fados ou um disco de cante, estaria a contar apenas um capítulo da minha história.

António Zambujo é uma referência evidente nesta dança entre géneros. Tanto que é quase um padrinho deste trabalho, cantando no single “Roubei-te um beijo” e compondo “Jardim Paraíso”. É uma figura tutelar?

E musicou ainda a “Zefa”. O António é uma das minhas grandes referências enquanto artista e ser humano. Tenho o prazer de ser amigo dele. Para mim, é uma figura paternal.

Dá-me conselhos que certamente também dará aos seus filhos. É um homem com um grande coração, tão grande ou maior que o seu talento.

Foi o Zambujo que te incitou a deixar o Alentejo e a arriscar em Lisboa.

Foi uma das pessoas que me incentivou a conhecer outras realidades. Quando o conheci, trabalhava apenas nos projectos tradicionais alentejanos. E ele fez-me acreditar que podia escrever a minha história.

Para isso, tinha que conhecer a realidade do mercado. Tive a sorte de ter o meu irmão, que também seguiu o seu caminho musical, partindo para Lisboa.

Como foi esse embate com Lisboa?

Ao início não foi fácil. Não tinha muito trabalho e já tinha contas para pagar. Ninguém me conhecia, mas fui à luta. Fui começando a cantar em casas de fado e adaptando-me. O maior choque foi o ritmo da cidade, que nada tem a ver com o meio onde nasci e cresci. O trânsito ainda me faz confusão [risos].

Em que altura surge o interesse pelo fado – e sobretudo em cantá-lo?

O meu pai sempre nos passou os grandes valores da música: a mensagem, o amor, a partilha. Ensinou-nos a respeitar acima de tudo a música tradicional. E o fado não fugia a isso. Mas o grande interesse pelo fado aparece quando sinto a necessidade de trilhar o meu caminho a solo. O cante alentejano é um estilo de música colectivo, e eu sentia que conseguia fazer muito mais sozinho. E comecei a ouvir e a aprender fados para começar a cantar. Seguidamente venho para Lisboa, onde começo a beber nas fontes fadistas. Adaptei-me

“Espero que as pessoas se sintam como se estivessem connosco, sentadas à mesa, a ouvir-nos tocar e cantar.”

facilmente ao estilo e comecei depois a cantar em muitas casas de fado. E passou a ser a minha rotina diária.

Atrai-te mais o fado melancólico de “Quem sabe um dia”, ou o fado vadio de “Zé de Alfama”?

Sou atraído de igual forma. Gosto muito de interpretar as várias expressões do fado: alegrias, tristezas, melancolias, raiva. É quase como ser actor, e ter de vestir [a pele de] várias personagens, com características opostas. Esse é um dos grandes desafios da música.

“Zefa” leva o disco para a bossa nova.

Quando convidaste o Tiago Nacarato e o Diogo Brito e Faro para participar, era já com essa intenção?

Sim. Esse tema transportou-me de imediato para o Brasil. Adoro música brasileira. Assim que comecei a pensar o que faria com a canção, lembrei-me do Tiago e do Diogo, que são experts no género. Estivemos três dias a ouvir referências da bossa nova. No último dia, fomos até ao estúdio e gravámos esta linda canção. Foi um dos meus grandes momentos de estúdio. Nada melhor do que poder partilhar a nossa música com os amigos.

Este é ainda um disco familiar, em que o teu pai [Luís Espinho] e o teu irmão [Eduardo] estão envolvidos. Qual é a ligação deles à música?

Cá em casa, a música teve sempre

presença assídua. O meu pai é músico há mais de 40 anos. É um apaixonado da música. E passou todo o seu amor e conhecimento aos filhos.

O Armando Torrão, autor do “Roubei-te um beijo”, vem dessa realidade.

O Armando é amigo do meu pai desde que se lembram. As minhas primeiras memórias de cante são na casa do Armando, em Serpa, nas famosas tertúlias alentejanas até altas horas, a cantar, a beber a inspiração do maravilhoso vinho tinto produzido nas nossas terras, aliado à inigualável gastronomia alentejana. E tentei retratar essas mesmas memórias, num videoclipe com o António [Zambujo], num ambiente aproximado a essas tertúlias.

É apropriado, porque quase parece que não fizeste um disco, mas um serão musical lá em casa. Mesmo o diminutivo Buba sugere intimidade.

Não diria melhor. Tento sempre “falar” com o público de forma muito íntima. Espero que as pessoas se sintam como se estivessem connosco, à mesa, a ouvir-nos tocar e cantar. Faço o mesmo nos espectáculos.

Isso é que vai ser difícil agora...

Temos que chegar às pessoas de outra forma. Participei no festival #EuFicoEmCasa, através do Instagram, e foi excelente. Recebi inúmeras mensagens a agradecer, por ter mudado o dia de quem está a viver entre quatro paredes. Sinto mais do que nunca o peso e a responsabilidade da minha profissão. É nestes momentos que temos de estar junto do público, passando uma mensagem de amor. Para que acreditem que tudo vai passar e que, mais tarde, estaremos juntos. ■

Big Thief



→ Two Hands, 4AD

NA SUA RECENTE passagem por Lisboa, os Big Thief revelaram-nos um pouco do seu processo criativo: metade de um concerto para lá de impecável, a outra metade à beira do desastre, porque feita à custa de canções novas, sem rodagem. Este disco, o segundo no espaço de um ano, é em boa parte constituído por canções que a banda trabalhou em palco, ao longo de anos. Basta passar pelo Youtube para encontrarmos diversas versões, por exemplo, de “Shoulders”, uma composição, aliás, paradigmática do território em que a banda se move, com frequentes referências ao mal (no caso, a violência doméstica) que se esconde na beleza das coisas. Mas este disco não recolhe apenas canções de estrada, de certa forma tenta replicar as aventuras de palco, numa gravação crua, sem



muitos artifícios. Um som rude, que contrasta flagrantemente com o ambiente quase celestial de *U.F.O.F.* (2019). Adrienne Lenker está aqui, por isso, muito mais perto daquela radicalidade de palco, como em “Not”, seja na sofreguidão da voz, seja na exuberância das guitarras, a lembrar algumas aventuras de Neil Young. A acústica e quase bucólica “Wolf”, ou “Forgotten Eyes”, a lembrar tanto os Rilo Kiley, de Jenny Lewis, são momentos em que essa urgência dá lugar a uma distensão muito pop. E é tão pop esta música, mesmo que o não pareça. ■ *Manuel Morgado*

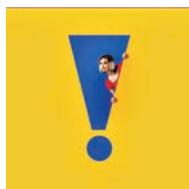


Cláudia Pascoal

→ I, Universal



ASSIM NASCEU uma estrela pop. Uma pop com personalidade, com uma linguagem musical própria. Com canções bonitas sobre coisas tristes. O álbum de estreia de Cláudia Pascoal tem música mimosa e marota – como não sorrir em “Quase Dança”, quando entra um rancho e ela desata a bailar um vira? Fala de amor e de introspecção, por vezes com uma doce inclinação para a parvoíce. Cláudia canta, toca e compõe, mas também chama músicos e autores como Samuel Úria, Tiago Bettencourt, David Fonseca, Pedro da Silva Martins e Joana Espadinha para darem uma mão. Mas é ela a estrela destas canções. Cláudia Pascoal tem



uma voz leve e livre, em estado de graça, que se aconchega num canto cálido do coração. Os discretos arranjos são o amparo certo para a meiguice melódica que embala a sua melancolia. Este disco é um belo bálsamo para estes tempos. Merece muito mimo. ■ *Ana Patrícia Silva*

Bad Bunny

→ YHLQMDLG, Rimas



AS LETRAS YHLQMDLG escondem uma declaração de intenções: *Yo Hago Lo Que Me Da La Gana*. Não é só conversa. Bad Bunny é hoje uma das maiores estrelas da pop global, e chegou aonde chegou sem comprometer a sua arte e visão, fazendo o que bem lhe apetece, como sugere o título. E o que lhe apeteceu, desta vez, foi fazer uma grande festa em forma de disco.

Desde o início que Bad Bunny se move entre o trap triste e o reggaetón, mas neste segundo álbum a solo o reggaetón assume o protagonismo. Ao longo de mais de uma hora e 20 faixas, ouvimos o passado, o presente e o futuro do género, muitas vezes na mesma canção – como em “Safaera” ou “Yo Perreo Sola”, convites à dança e hinos ao deboche. No meio de tanta música, há trechos redundantes,



mas também há espaço para a pop triste de “Vete” ou “Ignorantes”, o trap de “25/8” ou “Está Cabrón Ser Yo” ou o metalcore latino de “Hablamos Mañana”. Afinal, ninguém passa uma festa inteira a dançar. ■ *Luís Filipe Rodrigues*

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

Para ouvir em festa ou em sossego

Consoante o gosto e o estado de espírito. No MEO há música para todos os ouvidos.

ALMA LUSA

DO FADO AO ROCK, do hip-hop à música ligeira; para os românticos, para os mais novos, para os mais velhos, para os melómanos, para todos os ouvidos. No Alma Lusa, canal exclusivo do MEO, cabe um país inteiro que agora lhe chega a casa e tudo o que tem de fazer é sentar-se confortavelmente no sofá, sintonizar no canal 139 na sua TV e deixar a banda sonora tratar-lhe da saúde. Prepare-se para acompanhar de perto as entrevistas, concertos, eventos, programas e tops do melhor da música em português e (re)descobrir aquilo que de melhor se vai fazendo por cá. → [Alma Lusa. Canal 139 do MEO.](#)



MEZZO

A FÓRMULA do canal francês é simples: trazer-nos concertos deslumbrantes em algumas das mais icónicas salas de música do mundo, de casas de Ópera a clubes de jazz e mesmo a festivais. São mais de 350 horas de música fresca em alta definição, 150 concertos, 700 programas e 1000 horas de transmissão que o Mezzo Live HD traz anualmente a sessenta milhões de casas em 80 países. Em Abril, o que não falta são boas razões para sintonizar no canal 141 do MEO e nós damos-lhe duas já para esta semana: dia 4, sábado, a Ensemble Pygmalion e o condutor Raphaël Pichon trazem-nos "A Paixão Segundo São João", de Bach, gravado na Philharmonie de Paris. Já o domingo, dia 5, é perfeito para assistir a *Madama Butterfly*, peça de ópera de referência do italiano Giacomo Puccini, que sobe ao palco da Royal Opera House, em Londres.

→ [Mezzo Live HD. Canal 141 do MEO.](#)



TRACE BRAZUCA

PREPARE-SE porque, como diz a canção, é hora do show. E não apenas das poderosas, é de tudo o que cabe na música do Brasil. A mais recente adição à cadeia de canais Trace chegou do lado de lá do Atlântico para nos mostrar o que anda a ser feito e para nos encher o corpo de ritmo. O Trace Brazuca é o único canal dedicado à música urbana brasileira e promete uma programação recheada que, além dos videoclipes, inclui documentários, concertos e toda a sorte de programas relacionados com a cultura brasileira. Quanto a destaques, deixamos sugestões para os dias mais difíceis de qualquer semana. Ora tome nota. Segunda-feira é dia de Top 10 Funk. A partir das 18.00, o Trace traz-lhe o autêntico "Baile de Favela", de Nego do Borel a Anitta, sem ter de sair do sofá - ainda que se aconselhe. Às terças, também às 18.00, o Top 10 Pop aponta aos ouvidos o melhor da pop brasileira. Tudo em alta definição e em exclusivo. → [Trace Brazuca. Canal 138 do MEO.](#)

OS MELHORES CONCERTOS

ESTA SEMANA

Miguel Araújo →

São os concertos mais ternurentos da quarentena. Todas as noites, antes de deitar a filha, Miguel Araújo canta-lhe canções de embalar. E agora todos podem ouvir esse momento em directo, por volta das 21.00, com canções suas e dos que mais admira. “Faço isto há anos. Ocorreu-me que não me custava nada transmitir o momento diariamente. É algo em que eu posso ser útil. Não posso ser útil em mais nada, na realidade. Só com música. Muitas crianças acalmam-se e adormecem com estes miniconcertos em directo”, diz Miguel Araújo. → [Qua-Ter 21.00. facebook.com/miguelaraujojorge](#)

Homestage Festival

Um festival que quer alertar para a situação precária vivida pelos artistas. Nesta quarta-feira, 1, actuam nomes como Madalena Palmeirim, Manuel Linhares, Flávio Torres e Fast Eddie Nelson. São incentivados os donativos a cada artista ou a causas escolhidas pelos



próprios. Haverá mais dois dias de festival, quinta e sexta, mas ainda sem nomes em cartaz à data de fecho desta edição. → [Qua-Sex. instagram.com/homestagefestival](#)

Mia Tomé e Noiserv

A distância vai uni-los. Todas as sextas, a plataforma Gerador desafia artistas portugueses de áreas culturais diferentes para conceberem um acto em conjunto. Esta semana conta com a encenação de Mia Tomé

e a música de Noiserv, num dueto em directo às 18.30. → [Sex 18.30 gerador.eu](#)

(Quar)antena 3

A Antena 3 abre o seu Instagram a um artista por dia. Todos os dias às 22.00 vai transmitir directos da casa de músicos e DJs como David Bruno (quarta 1), Freddy Locks (quinta 2), Pedro (sexta 3) e DJ Kitten (sábado 4). → [Qua-Sáb 22.00. instagram.com/antena3rtp](#)

ALÉM-MAR

Enquanto as coisas não regressam à normalidade, seja lá o que isso for, um pouco por todo o mundo há músicos a mostrar a sua arte em directo a partir de casa.

Andrew Bird

O multi-instrumentista (violonista, guitarrista, assobiador, etc.) costumava transmitir a série de concertos “Live From The Great Room” a partir de sua casa com vários convidados. Agora, tem que o fazer sozinho. Todas as tardes, senta-se em frente à câmara e toca uma canção ao calhas. Desde músicas do seu imaginário folk-pop a versões reimaginadas.

→ [instagram.com/andrewbirdmusic](#)

Ben Gibbard

O vocalista dos Death Cab for Cutie (também conhecido dos The Postal Service) está a realizar uma série de concertos acústicos através do YouTube. Todos os dias, às 23.00 de Portugal continental, toca temas das suas bandas e versões de outros artistas a partir do estúdio. O dinheiro angariado durante a transmissão vai ser doado a diferentes instituições.

→ [tiny.cc/gibbard](#)

Christine and the Queens ↓

A cantora e compositora francesa está a oferecer concertos caseiros em directo no Instagram. Para as próximas transmissões, ela promete “conceitos duvidosos” e “convidados misteriosos” – à distância, claro. Para já, têm-se ouvido canções suas e versões de nomes como The Weeknd e Steve Lacy. Para ver todos os dias, por volta das 15.00.

→ [instagram.com/christineandthequeens](#)



Festival Iminente

No sábado 4, o Iminente vai ter uma edição online e solidária. O festival organizado por Vhils conta com actuações de nomes como Julinho KSD, Ana Moura, Mayra Andrade (na foto), Dino D’Santiago e DJ Marfox. O valor dos donativos reverte para dois hospitais de referência no tratamento de Covid-19.

→ [Sáb 16.00. instagram.com/festivalimmente](#)



Jazz & Clássica

musica@time



Anna Webber

Jazz em 3.1415926535...

Que editora poderia ser mais adequada à edição de jazz de natureza eminentemente matemática? José Carlos Fernandes responde: a Pi Recordings.

EM 2015, Rajeiv Meena recitou de cor o valor de pi até à 70.000.^a casa decimal, numa maratona de 9 horas e 27 minutos. O feito foi para o Guinness Book of Records, mas não representa a faceta mais sedutora da matemática – já a relação entre matemática e música fascina a humanidade desde Pitágoras e ganhou magnífica expressão na polifonia medieval e renascentista.

O jazz, dado o papel que concede à improvisação, é geralmente visto como um espaço de liberdade, até mesmo como um género dominado pelo capricho e avesso a regras, fórmulas e equações. Tal não impede que nos últimos anos tenha começado a ganhar força uma vertente jazzística que, não excluindo a componente improvisativa, assenta no

encaixe rigoroso de malhas e padrões rítmicos complexos – uma “corrente” que poderíamos, por analogia com o math rock, denominar de math jazz e de que são paradigma os álbuns *3 Times Round*, do trompetista americano Jonathan Finlayson, *Phalanx Ambassadors*, do pianista americano Matt Mitchell, e *Clockwise*, da saxofonista canadiana (radicada em Nova Iorque) Anna Webber.

Além da orientação estética e da editora, os três discos têm ainda em comum o facto de envolverem ensembles alargados (sextetos nos dois primeiros, septeto no terceiro), nos quais o piano de Mitchell desempenha papel de relevo. Mitchell, que já deixara clara a sua apetência pela construção elaborada e cerebral no anterior *Pouting Grimace*

(2017), desenvolvido a partir de um único compasso de uma composição de Roscoe Mitchell, consagra *Phalanx Ambassadors* à exploração de grooves complexos e métricas compostas. O CD abre em toada obsessivo e impetuosa, com “Stretch Goal”, “Taut Pry” e “Zoom Romp”, perde momento em “Phasic Haze Ramps” (15 minutos de recombinações de malhas desarticuladas em puzzles improváveis), e retoma alento com “Be Irreparable” e “Mind Aortal Cicatrix”, que vão crescendo em densidade e emoção.

3 Times Round pode ser visto como um desenvolvimento de *Moving Still* (2016): da equipa que gravou este álbum, Finlayson reteve Mitchell, John Hébert (contrabaixo) e Craig Weinrib (bateria), somou-lhes



Jonathan Finlayson

→ *3 times round*, Pi/Distrjazz



Matt Mitchell

→ *Phalanx ambassadors*, Pi/Distrjazz



Anna Webber

→ *Clockwise*, Pi/Distrjazz



os saxofones de Steve Lehman e Brian Settles, e prosseguiu a exploração de ritmos complexos afins da estética M-Base de Steve Coleman, o que é natural, já que o trompetista faz parte dos Five Elements, de Coleman, desde 2000, quando tinha só 18 anos.

A fascinante relojoaria musical do ensemble Percussive Mechanics, com o qual Webber gravara dois álbuns na Pirouet, ganha ainda maior sofisticação em *Clockwise*. Em “Array” e “Kore I”, o tiquetaquear ganha, pouco a pouco, intensidade, drama e liberdade, que impedem que esta música se confunda com os rígidos bordados rítmicos de Steve Reich. Tal como acontece com os discos de Mitchell e Finlayson, *Clockwise* é uma demonstração de que a matemática sabe dançar. ■



Jakub Józef Orlinsky



→ *Facce d'Amore*, Erato/Warner

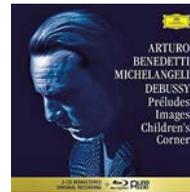
“**QUEM BRINCA** com o Amor/ Brinca com fogo/ A beleza é um Vesúvio/ Sempre pronto/ A incendiar os corações [...] Todos os jogos amorosos/ Acabam em lágrimas/ Mais impiedoso que Fálaris [um cruel tirano da Antiguidade Clássica]/ É este deus vendado./ Que dos corações é o flagelo./ Faz chicote de um só cabelo/ E com ele atormenta os apaixonados”. O contratenor polaco Jakub Józef Orlinsky explora no seu opus 2 as várias facetas de que o amor se reveste na *opera seria* e sai do desafio sem se chamuscar, graças a uma voz elástica, uma técnica impecável, uma apurada expressividade e o acompanhamento atento e vivo de Il Pomo d'Oro, com direcção de Maxim Emelyanychev.

O programa, com sete estreias em disco em 15 peças vocais (mais dois interlúdios instrumentais), começa em Cavalli (que foi assistente de Monteverdi em Veneza) e termina em Hasse (que se cruzou em Viena com o jovem Mozart); pelo meio há Alessandro Scarlatti, Handel e o seu rival Bononcini e compositores desconhecidos até entre os fãs de



ópera barroca: Boretti, Orlandini, Predieri e Conti (que musicou os versos citados acima). Os estados emocionais encarnados por Orlinsky vão do profundo desespero de “Voi Che Audite”, de *Agrippina*, de Handel, ao tom desafiador de “Fra gl'Assalti di Cupido”, de *Pirro e Demetrio*, de Scarlatti, passando pelo lamento melancólico de “Devriam Quest'Occhi Piangere”, de *Scipione il Giovano*, de Predieri, e pelo desvario ciclótico de “Ah Stigie Larve!... Vaghe Pupille”, de *Orlando*, de Handel.

Anima Sacra, o CD anterior de Orlinsky, dedicado ao barroco sacro, e *Facce d'Amore* bastam para o colocar no clube de sobredotados de que fazem parte Scholl, Jaroussky, Cencic e Fagioli. ■ José Carlos Fernandes



Debussy ★★★★★

→ *Préludes, Images, etc.*, Deutsche Grammophon/Universal

“**QUAL É A ESSÊNCIA** da música francesa? A limpidez, a elegância, uma declamação simples e natural” – a afirmação é de Claude Debussy, o que leva a crer que o compositor não apreciaria as leituras mais esfumadas e arrebicadas da sua música, e aplaudiria a abordagem precisa e cristalina do pianista Arturo Benedetti Michelangeli, que as notas de capa desta reedição comparam, com felicidade, a banhar as partituras “numa implacável luz mediterrânica”.

As leituras dos dois livros de *Préludes* (1910 e 1912), das duas séries de *Images* (1905 e 1907) e da suite *Children's Corner* (1908) por Michelangeli sempre gozaram de aclamação crítica e nunca deixaram de estar disponíveis no mercado. A nova reedição destes dois discos faz parte do trabalho de polimento que a Deutsche Grammophon tem vindo a dar ao seu acervo de gravações históricas, que passa pela remasterização a 24 bit/192 KHz (o padrão de qualidade sonora mais elevado disponível) e por somar aos dois CDs um Blu-ray Pure Audio (com capacidade de armazenamento de informação 31 vezes superior à de um CD). O Blu-ray proporciona, em teoria, uma qualidade sonora superior, mas para se perceber tal refinamento será quicá necessário um hi-fi tão caro quanto um BMW novo, uma sala acusticamente otimizada e um ouvido sobredotado e treinado. Já o comum dos mortais ouvirá basicamente o mesmo em Blu-ray ou em CD: as gravações por Michelangeli das *Images* e de *Children's Corner*, realizadas em 1971, continuam a ter um sopro bem audível, as dos *Préludes* I, de 1978, são mais límpidas, e as dos *Préludes* II, de 1988, são as de sonoridade mais natural. Se já possui estes registos de Michelangeli em CD, escusa de se incomodar; para os restantes, são obrigatórios. ■ JCF



Aki Rissanen



→ Art in Motion, Edition Records/Karonet

SE O PROGRESSO realizado pelo trio do pianista Aki Rissanen com Antti Lötjönen (contrabaixo) e Teppo Mäkynen (bateria) entre o sólido e inventivo CD de estreia, *Amorandom* (2016), e o opus 2, *Another North* (2017) foi surpreendente, não se esperaria do opus 3 salto similar, pela simples razão que *Another North* já andava por alturas estratosféricas. Porém, as engrenagens rítmicas que o trio coloca em movimento em *Art in Motion* conciliam tão magistralmente engenho, lirismo e efervescência (ouçam-se “Aeropeans” e “Das Untemperierte Klavier”) e o material exógeno a que recorre – o madrigal “Moro Lasso al Mio Duolo”, de Gesualdo (1566-1613), e um andamento do *Cantus Arcticus*, de Rautavaara (1928-2016) – é tão completamente assimilado que mesmo as mais irrazoáveis expectativas são ultrapassadas. O único risco, agora, é que o trio escape à força gravítica da Terra. ■ JCF

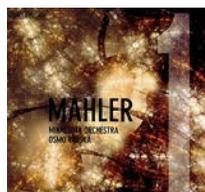
Mahler



→ Sinfonia n.º 1, BIS/Distribjazz

ENTRE 1931 E 1960, sob a direcção de Eugene Ormandy, Dimitri Mitropoulos e Antal Doráti, a Sinfónica de Minneapolis fez parte da I Divisão das orquestras mundiais, mas depois o seu brilho foi esmorecendo. Com o finlandês Osmo Vänskä (na foto), que assumiu a sua direcção em 2003, e já sob o nome de Minnesota Orchestra, o seu prestígio voltou a dilatar-se, nomeadamente através das gravações realizadas para a etiqueta BIS.

Vänskä assumiu em Janeiro de 2020 novo posto na Filarmónica de Seul, mas esta gravação da Sinfonia n.º 1 de Mahler (a quarta etapa de uma integral das sinfonias), data de 2018 e patenteia as virtudes desta longa parceria: uma precisão, uma nitidez e uma atenção ao detalhe que são enfatizadas pela transparência da engenharia de som. Esta respeita a dinâmica natural, o que faz com que, nos



trechos mais suaves (o início do I andamento) seja preciso “puxar” pela amplificação, o que pode fazer voar vidraças quando se chega aos trechos mais expansivos.

A abordagem analítica e minuciosa de Vänskä tem, todavia, como contrapartidas um entendimento algo rígido dos tempos e um efeito geral de frieza e distanciamento. Os que entendem que Mahler tende a ser tocado com excessivo arrebatamento e romantismo poderão ter aqui a versão ideal, os restantes manterão a preferência pelas leituras de Bernstein, Abbado, Sinopoli ou Karajan. ■ JCF



LGBT+

gay.lisboa@timeout.com

O admirável mundo novo drag

Com o encerramento de bares e clubes por toda parte, o espectáculo tem de continuar, mas agora online. *Clara Silva* deu uma volta pelos novos shows drag e dá-lhe sete sugestões para seguir nas redes.

1 DragTaste

Com os drag brunches cancelados, a Drag Taste teve de mudar a ementa e apostou nos espectáculos online com vídeos no YouTube para “animar a quarentena”. A empresa que alia brunches a espectáculos drag na LX Factory, em Lisboa, criou um canal, o Drag Taste TV, onde as drag queens da casa (são sete) respondem a perguntas dos fãs. No primeiro vídeo, com Babaya Samambaia, Lazzarka e Áfrika, contam, por exemplo, o que é preciso para ser uma boa drag queen ou quanto tempo demoram a maquilhar-se.

→ No canal de YouTube da Drag Taste

2 Cyber Distancing

Com as notícias de festivais de Verão a serem cancelados, é melhor concentrarmo-nos em coisas

boas. Como os que começam a aparecer online. Esta semana vimos acontecer o primeiro festival drag online, o Cyber Distancing, na plataforma para videochamadas em grupo Zoom – afinal, não serve só para reuniões chatas de trabalho. O festival que nasceu em New Orleans, apresentado por Laveau Contraire e Tarah Cards, juntou várias drags norte-americanas e até teve direito a um cyber drag brunch de domingo. É provável que se repita nas próximas semanas, por isso é estar atento.

→ No Zoom e no Instagram em @cyberdistancing

3 Trumps Online

A discoteca no Príncipe Real foi a primeira em Portugal a adaptar-se à quarentena. Já tinha uma app disponível e passou a criar conteúdos semanais (na app e no Instagram) com DJ sets ao vivo,





performances, conversas e até workshops. De quinta a sexta, às 18.00, é entrar no Trumps Online sem esperar na fila. Para esta semana está marcado um DJ set de Flipside (na quinta), um workshop de construção de personagem drag com Filha da Mãe no Instagram (sexta), uma review do último episódio de *RuPaul's Drag Race* comentada pela drag queen Sylvia Koonz (sábado) e no domingo um show especial “runway toot/boot” com as queens Rebecca e Lola Bunny. Tudo grátis. → De quinta a domingo na app do Trumps e no Instagram @trumpslisboa

4 Digital Drag: The Online Drag Show

Foram perto de 27 mil pessoas a assistir à primeira interacção do *Digital Drag: The Online Drag Show*, um espectáculo totalmente online com drag queens de várias partes dos Estados Unidos. Concebido por Bitch Puddin', drag queen conhecida por vencer a segunda edição do concurso Dragula, e coroada “America's Next Drag Supermonster”, o Digital Drag acontece no streaming Twitch e tem a sugestão de uma contribuição de 10 dólares para dividir entre as participantes. Drag queens de RuPaul's Drag Race como Alaska Thunderfuck ou Rock M. Sakura estiveram entre as convidadas. → Em [twitch.tv/bitchpuddin](https://www.twitch.tv/bitchpuddin) ou no Instagram @bitchpuddin

5 Club Quarantine

Estar de quarentena pode ser uma festa, pelo menos no Club Quarantine. A comunidade LGBT+ de Toronto, no Canadá, juntou-se para criar uma “discoteca queer online”, o Club Quarantine, todas as

noites entre a uma e as quatro da manhã de Portugal. Na conta de Instagram costumam partilhar um código para ninguém ser barrado na app Zoom, onde a festa acontece. Entre os convidados é frequente haver drag queens locais, como Vanity Bontemps. A entrada é grátis, mas também aceitam donativos através do Paypal. → No Zoom e no Instagram @clubquarantine

6 OOPS

“A quarentena é difícil para toda a gente, mas estamos aqui para tornar as coisas mais fáceis, com uma gargalhada.” É assim que o OOPS – Shit Show, show drag em bares queer de Brooklyn, Nova Iorque, encara estes tempos. Todas as quartas, às duas da manhã portuguesas, organizam uma Social Distancing Edition com convidadas especiais da cena drag de Brooklyn, como Harajuku. As gorjetas podem ser enviadas pela app Venmo.

→ No Instagram @oopstagramt.

7 The Only Quarantine Drag Show

Às quintas-feiras, às 23.00 (sete da tarde em Nova Iorque), Bob The Drag Queen, vencedor da oitava edição de RuPaul's Drag Race, apresenta o *The Only Quarantine Drag Show*, um espectáculo em directo no Facebook, Instagram, YouTube, Twitch e no Twitter, também com a sugestão de uma contribuição de 10 dólares (no Paypal) para ajudar as queens. O ano passado, a *New York Magazine* considerou-o um dos 100 artistas drag mais influentes da América. ■ → No Facebook de Bob The Drag Queen ou no Instagram @theonlyproductions

Noite

noite@timeout.com



A festa é em sua casa, nós levamos o DJ

Com a quarentena surge uma nova maneira de sair à noite: sem sair de casa. Vários DJs adaptam os seus sets a esta nova realidade e a festa faz-se nas redes sociais. **Clara Silva** falou com **Branko**, que animou no último sábado a festa Time In no Instagram.

“**MARTA**, fecha os olhos e estamos no B.Leza”, diz Rita. “Quem me dera estar em cima de um balcão a fazer de bodyshot”, comenta Filipe. “Há papel no WC?”, pergunta Inês. Sábado à noite e o Instagram da Time Out está à pinha. Ninguém é barrado à entrada e não há fila no bar. O DJ de serviço é Branko, conhecido pelos Buraka Som Sistema e por ser mentor da Enchufada, editora que tem uma residência mensal no B.Leza, uma das festas mais recomendáveis de Lisboa.

Ou melhor, tinha. Não se sabe quanto tempo durará esta nova realidade e os DJ são agora solicitados para sets online. Foi assim para Branko em meados de Março no festival Eu Fico Em Casa e foi assim no sábado passado na festa Time In no Instagram, directamente da sua sala de estar, com um quadro de Vhils na parede. “Um escape”, diz o DJ e produtor que lançou no ano passado “Nosso”, um álbum repleto de colaborações com artistas como Dino d’Santiago, Pierre Kwenders ou Dengue Dengue Dengue.

Como tem sido substituir os sets ao vivo por estes *lives* de Instagram?

Não penso nestes *lives* em casa como substituição dos concertos. Acho que são um escape momentâneo a tudo o que a humanidade está neste momento a atravessar e, ao mesmo tempo, uma oportunidade para reforçar a ideia, através do entretenimento, de que quem pode, tem mesmo de ficar em casa.

Que tens feito durante a quarentena?

Tenho tentado manter-me o mais ocupado possível com todas as vertentes do meu trabalho. Mas não é fácil, é mais fácil focarmo-nos no momento actual, em notícias e em como reagir a tudo isto, do que pensar no futuro. É bastante desafiante pensar em algo para o Verão ou até mesmo para 2021 quando não tens bem a certeza de qual o impacto

que isto vai ter em todos nós e na forma como consumimos cultura. Além de tudo isso, tenho-me também concentrado em tentar não passar o tempo todo a abrir o frigorífico.

Quais os planos da Enchufada para as próximas semanas incertas?

Grande parte da música que trabalhamos serve de banda sonora de momentos sociais vividos em clubes ou salas de espectáculo em que a dança, o toque e a liberdade de movimentos são essenciais. É impossível ignorar que vai ser necessário pensar em como adaptar o nosso *output* musical aos próximos meses. Mas já estamos a tratar disso, [daremos] mais notícias em breve.

Que faixa ou álbum recomendas para passar este tempo de isolamento social?

Com o isolamento social tenho estado a voltar a alguns discos

PROGRAMA DAS FESTAS

As melhores festas online da semana

→ Por Clara Silva



DJ Marfox

Iminente Emergency Edition ↑

O festival Iminente, no Panorâmico de Monsanto, em Lisboa, organiza-se para uma Emergency Edition online, com o objectivo de angariar fundos para o Centro Hospitalar e Universitário de Lisboa Central e para o Centro Hospitalar e Universitário de São João. No próximo sábado, em streaming no Instagram do Iminente, o festival conta com *live-painting* (Tamara Alves), concertos (Mayra Andrade, Dino d'Santiago e Ana Moura) e DJ sets, como o de Shaka Lion ou Marfox (na foto). → Sáb 16.00-23.30, no Instagram do @festivaliminente, angariações aqui: gf.me/u/xs4aib.

Purex Mixtape

“Se sempre se sentiram em casa no Purex, é altura de deixarem que o Purex vos entre pela casa adentro também.” Nestes tempos difíceis, o bar no Bairro Alto não se esquece dos

clientes e quer mimá-los com uma mixtape diária, de terça-feira a domingo, às 22.00, preparada por um dos DJs da casa. → Ter-Dom, a partir das 22.00, emmixcloud.com/purexclub.

Lux

O Lux continua a fazer Lisboa dançar, mesmo à distância. Há que pensar na parte boa, pelo menos não há fila para a casa de banho. Além de playlists no Spotify feitas pelos DJs da casa (Dexter, HNRQ, Rui Vargas, Switchdance, etc), a discoteca tem uma programação semanal que culmina com o *live* “Fazes Por Aqui?”, aos sábados, a partir das 23.00, para dançar em “cam2cam”, e com transmissão em directo no Facebook e Instagram. → Seg-Dom em luxfragil.com.

Rádio Quântica

A Rádio Quântica (quantica.com), uma plataforma para artistas

e activistas underground nacionais, criada por Violet e Photonz, organizou no fim-de-semana passado um festival digital para ajudar a campanha “Unidos Por Portugal”, para adquirir equipamentos hospitalares e de protecção individual para serem entregues ao SNS e a IPSS. É provável que os sets surpresa ao vivo se repitam nas próximas semanas, é estar atento ao Twitch. → quantica.com e twitchtv.com/quanticaonline.

Lust in Home

O Lust In Rio transforma-se por estes dias no Lust in Home, a “primeira discoteca digital do país”, orgulham-se. A programação semanal mantém-se, de quarta-feira a sábado, com as habituais festas da casa (Swag on, Pegadinha, Fridays e Saturdays In The House), agora em streaming durante uma hora por dia, das 22.00 às 23.00. → Qua-Sáb às 22.00 em lustinrio.pt.

e artistas que me dão vontade de andar a cantar pela casa, coisas mais pop que sei que vão meter toda a gente a entoar o seu melhor falsete no seu quarto... Coisas como John Legend, Frank Ocean ou Robyn. Tirando isso, tenho aproveitado também o tempo para ouvir e descobrir coisas acabadinhas de sair, como Obongjaya, Sotomayor, Sudan Archives, Lina, Raul Refree e muito mais que vou agarrando no Spotify. **Qual a primeira coisa que vais fazer quando isto acabar?** Distribuir abraços pelos meus amigos. ■

LEIA MAIS EM **TIMEOUT.PT**

Acompanhe o Instagram da Time Out Lisboa para saber quando acontece a próxima festa.

Comer & Beber

comerebeber@timeout.com

Kit básico de sobrevivência

Uma quarentena é mais facilmente suportável quando feita em boa companhia. Vai daí, *Mariana Lopes*, entendida em vinhos, reuniu os seis magníficos que vão tornar a sua garrafeira num pronto-socorro exemplar para os dias que correm.



PERFEITO PARA

Aproveitar, de uma forma mais agradável, a estadia dentro de portas. Se beber não saia

NA VERDADE, o isolamento social é apenas um bom pretexto para termos algo que já deveríamos ter há muito tempo: um kit de emergência de vinho, uma garrafeira com “serviços mínimos”, uma reserva do líquido mágico de Baco para que, em qualquer momento de necessidade, estejamos safos. Embora seleccionar os vinhos ideais para compor esta garrafeira de serviço possa parecer complicado é, na verdade, bem simples. Não é imperativo construí-la num mês, nem em dois, cada um segue o seu ritmo e o da sua carteira. Esta lista tem vinhos de óptima qualidade, a diferentes preços e para situações diversas. Um espumante, um branco, três tintos e um vinho do Porto, no stock certo (sugerido no final de cada texto), é tudo o que precisa.

1 Quinta do Poço do Lobo Arinto e Chardonnay espumante branco CAVES SÃO JOÃO - BAIRRADA 8€

A Caves São João é uma empresa familiar baírradina antiga – fundada em 1920 pelos irmãos José Manuel e Albano Costa – e clássica da região. Com Arinto e Chardonnay em partes quase iguais, este espumante é pura sedução a um preço óptimo. Muito fino e elegante, tem aroma de biscoitos e toque de flores brancas. No corpo é todo ele *crispy* e equilibrado, fresco e macio. Muitos dizem que deveria custar bem mais para a qualidade que tem, mas shhhhh... que a Caves São João não nos ouça. SUGESTÃO: 3 OU 4 GARRAFAS

2 Muros Antigos Alvarinho branco ANSELMO MENDES VINHOS - VINHO VERDE MONÇÃO E MELGAÇO 9€

Este 100% Alvarinho vem de

vinhas localizadas junto ao rio, a baixa altitude, em solos repletos de pedra rolada. Delicado, a mostrar nariz cítrico elegante, expressa-se ainda mais no palato em que os citrinos se tornam maduros, num corpo generoso e com óptima acidez. Parece que nunca acaba na boca super-equilibrada. Quem o faz é Anselmo Mendes, produtor e um dos melhores enólogos que este país já viu. Qualquer vinho seu é uma aposta ganha. SUGESTÃO: 6 GARRAFAS

3 Vallado tinto QUINTA DO VALLADO - DOURO 7,50€

Em tintos deste segmento de preço, este não falha. De perfil bem duriense, com fruta negra, erva seca e especiarias, o tinto Vallado é muito sólido na boca, mas com textura bem polida, sempre bastante equilibrado e agradável. Com mais de 300 anos de história, construída em 1716 perto do Peso da Régua, a Quinta do Vallado é uma das mais emblemáticas do Douro. Até hoje, mantém-se na posse dos descendentes de Dona Antónia Adelaide Ferreira. SUGESTÃO: 6 GARRAFAS

4 Herdade Aldeia de Cima Reserva tinto HERDADE ALDEIA DE CIMA DO MENDRO - REGIONAL ALENTEJANO 14,90€

Feito com as castas Trincadeira, Aragonez e Alfrocheiro, é um tinto muito complexo e profundo no nariz, com notas vegetais secas e de especiarias, e também flores do campo. Bem fresco, é leve e preciso na prova de boca, com personalidade a lembrar bem a região de onde é. Estagiou em tinhas de barro e em balseiros de madeira. A Herdade Aldeia de Cima do Mendro é o projecto alentejano recente de Luísa Amorim, que fez algo bem

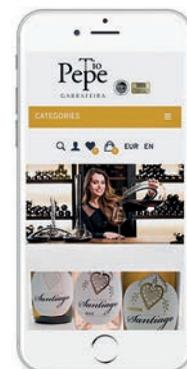
original: plantou vinhas em patamares (como no Douro) no Alentejo. SUGESTÃO: 3 GARRAFAS

5 Pedra Cancela Amplitude tinto LUSOVINI - DÃO 45€

Este vinho é opcional (são todos, mas percebe-se a ideia), para uma ocasião especialíssima. A Lusovini é uma empresa sediada no Dão que põe tudo o que tem em tudo o que faz. Os seus enólogos sabem perfeitamente conjugar precisão com carácter, fazendo vinhos sempre muito bons, para todos os tipos de consumidor e de várias regiões. O Pedra Cancela Amplitude vale bem o que custa, com a frescura e complexidade de vinhas velhas que estiveram expostas a grandes amplitudes térmicas. O aroma tem bastante pimenta, notas mentoladas, eucalipto, erva seca e caruma. Na boca é supertenso e vibrante, mas muito elegante e delicado. Um tinto altamente sofisticado e longo no palato. SUGESTÃO: 1 GARRAFA

6 Graham's Tawny 10 Anos SYMINGTON FAMILY ESTATES - VINHO DO PORTO 24€

A Graham's é uma das casas mestras em vinho do Porto, pertencente à empresa Symington Family Estates, com uma história que já vem desde 1820. A visita às suas Caves, em Vila Nova de Gaia, é obrigatória para quem se quer dizer minimamente conhecedor. Um vinho que saia daqui é de qualidade certa, e é por isso que faz todo o sentido ter um Tawny 10 Anos da Graham's, um vinho do Porto que agradecerá a qualquer um. Além disso, este tipo de Porto pode durar até quatro semanas depois de aberto. Nada mau para ir bebericando algo de bom durante a quarentena. SUGESTÃO: 1 GARRAFA



Lojas de vinho com entrega ao domicílio

Estas garrafeiras são de confiança e mantêm o serviço de entregas durante o período de isolamento. Já viu a sua sorte?

Cave Lusa

Em encomendas superiores a 50€, os portes são grátis. Mas vá com calma, pela sua saúde. www.cavelusa.pt

Garrafeira Nacional

Além de lhe entregarem bom vinho gratuitamente, têm uma selecção com 1000 referências. Tem muito por onde escolher, como vê. www.garrafeiranacional.com

Garrafeira 5 Estrelas

Em encomendas superiores a 50€, os portes ficam por conta da casa. www.garrafeira5estrelas.com

Garrafeira Tio Pepe

Também aderiu aos portes grátis em encomendas superiores a 50€. www.garrafeiratiopepe.pt

Latina - Adega

Os portes são gratuitos apenas em Aveiro (5,90€ na periferia). Encomendas através do número: 234 425 030.

OnWine

Todas as compras têm direito a envio gratuito. www.onwine.pt

MAIS QUE COMER

A melhor comida de Lisboa e Porto em sua casa

PORTO



CURB

Os mais famosos e mais espetaculares hambúrgueres da Invicta estão agora disponíveis para levantamento no restaurante ou, como há muito esperado, para entrega através da plataforma Uber Eats. Do clássico, com cheddar, cebola doce, pickles, ketchup e mostarda, ao BEC, com cheddar, bacon fumado, ovo estrelado e ketchup (ambos a 8€), o difícil vai ser escolher. Mas peça à confiança: os ingredientes são de qualidade e o pão hokkaido é caseiro. → Rua de Belomonte, 70 (Baixa). 22 322 9833. Ter-Dom 12.00-20.00.

Oficina dos Rissóis

Mesmo em quarentena temos direito a ter aqueles dias em que não nos apetece cozinhar. Em

que tudo o que queremos é bons rissóis para comer com as sobras de arroz que há no frigorífico. Nesses dias, a solução é passar na Oficina dos Rissóis e levar alguns para o jantar. São feitos com farinha biológica, cozinhados no forno e recheados com as mais diversas opções, como frango do campo (1,35€), cogumelos shiitake (1,40€) ou pescada (1,30€). Se morar perto do restaurante, eles vão ter a sua casa. → Passeio de São Lázaro, 5A (Baixa). 91 201 8587. Seg-Sáb 12.00-20.00.

Cozinha da Amélia

Também os restaurantes mais tradicionais se estão a adaptar aos novos tempos e na Cozinha da Amélia, no Campo Alegre, o *take-away* é agora a única forma de devorar o famoso arroz de vitela com legumes e ovo estrelado (12€), o rabo de boi estufado (13,50€), o bacalhau

na brasa (16€) ou os filetes de polvo (18€). Se encomendar com um mínimo de cinco horas de antecedência, também se arranja costela mendinha (13€) e cabrito assado (15,50€). → Rua do Campo Alegre, 747. 22 600 2077. Seg-Sáb 12.00-15.00/ 19.00-22.30.

Restaurante Zizi

Este restaurante fica literalmente em cima da praia da Aguda, em Gaia, o que significa que no Verão pode sentar-se na esplanada e tocar com os pés na areia. Enquanto isso não acontece, pode comer, em casa, os pratos que lá se servem. Como a massada de robalo (32,50€/duas pessoas) ou o arroz de marisco (37,50€/duas pessoas). Pode ir levantar a encomenda ao restaurante (é aconselhável levar o tacho de casa) ou esperar que ela chegue até si. As entregas funcionam num raio de 10 km e são grátis em encomendas superiores a 25€. → Rua do Mar, 261 (Aguda). 22 762 0728. Ter-Sex 12.00-14.30/ 19.30-21.30, Sáb 12.00-15.00/ 19.30-22.00, Dom 12.00-15.00.

Mafalda's

Precisa de ir ao mercado de Matosinhos comprar uns legumes? Ou um peixe para o jantar? Aproveite e leve o almoço do Mafalda's. A comida só pode ser levantada na porta exterior do restaurante e o pagamento é por MBway. As reservas devem ser feitas com 24 horas de antecedência e os menus semanais são divulgados no Facebook. Caril de frango com arroz de cominhos, chilli vegetariano, e cheesecake de manteiga de amendoim podem estar nas sugestões. O menu com sopa e prato fica a 7€ e a sobremesa do dia, a 2,50€. → Rua França Júnior, Mercado Municipal de Matosinhos, loja 29. 91 831 0217. Seg-Sex 12.00-14.00.

Urbana

Dê descanso ao armário das bolachas e devore a comida saudável da Urbana, que isto de estar fechado entre quatro paredes incentiva várias visitas à cozinha por dia. Pode ir levantá-la à janela do restaurante ou encomendá-la para que lhe chegue a casa com a ajuda da Uber Eats. Sopas, saladas, tapiocas e sumos detox são algumas das sugestões. → Rua Marechal Saldanha, 294 (Foz). 93 979 4429. Seg-Sáb 10.00-17.30.

Your Chef by Reitoria

O Reitoria fechou as portas do restaurante mas nem por isso as ideias de Frederico Azevedo pararam. Lançou um serviço de entregas ao domicílio (em nome próprio e pela Uber Eats) de peças de carne embaladas a vácuo e de refeições. Neste campo têm menus semanais, para toda a família, a preços acessíveis, e algumas opções *à la carte*, como o *tornedó* (15€), o *magret de pato* (20€/duas pessoas) e o *risoto de cogumelos com azeite de trufa* (14€). → yourchefbyreitoria.com.

RO

Ramen é sempre uma boa ideia. E o do RO é como um abraço mascarado de comida, principalmente numa altura como esta. Pode levantá-lo nos restaurantes ou pedi-lo pela Uber Eats. Além do ramen (existem alternativas para todos os gostos, como o de *rosbife* e cogumelos, o *tríplice porco* ou o *veggie*, a partir de 12,50€) também têm *domburi* (a partir de 8€) e alguns petiscos que o podem fazer viajar até ao Japão sem sair de casa. → RO Baixa: Rua Ramalho Ortigão, 61 (Baixa). 22 200 8297; RO Mota Pinto: Rua Direita das Campinas, 257 F (Ramalde). 91 306 8323/ 22 316 6069. Seg-Dom 12.00-22.00.



Brasão Cervejaria

Fazer uma francesinha em casa dá trabalho. É preciso ter todos os ingredientes, é preciso que sejam de boa qualidade e é preciso uma grande dose de paciência para ficar horas à volta de um tacho de molho. Boas notícias: já pode pedir as da Brasão Cervejaria para comer em casa. As entregas são feitas pela Uber Eats e, além das francesinhas (a partir de 10€), também pode encomendar *pica-pau* (9,50€) e algumas das entradas mais emblemáticas, como o *rissol de carne, cogumelos e trufa* (2,20€). → Seg-Dom 12.00-01.00.

LISBOA



Masstige

Dos grandes caterings às jantaradas de amigos, o Masstige tem refeições caseiras e soluções para todos. Sopas sem batata, entradas, salgados, empadas variadas e pratos de peixe, de carne ou vegetarianos não faltam no menu. E para ter a experiência de restaurante à séria, encomende também várias sobremesas, para fazer um pijaminha com os elementos da casa. Pode levantar na loja, perto do Rato, ou pedir para entregar – em Lisboa as entregas são gratuitas a partir dos 50€ e em Cascais a partir dos 70€. → Rua da Artilharia 1, 44 (Rato). 91 511 9150.

Osteria

Chiara Ferro acrescentou à lista da Osteria na Uber Eats novos pratos italianos de conforto, que vão variando consoante o dia da semana, ao almoço e ao jantar. Além da já clássica massa fresca com pesto de beterraba (10,90€), aposta sempre segura, tem raviólis com ricota e espinafres (11,90€), dois cremosos risotos, um de gambas e outro de espinafres com tomate semi-seco (11,90€), e ainda bolas de pizza fritas acompanhadas com burrata fresca, ricota salgada e molho fresco de tomate (11,90€). Tudo bom para brindar com lambrusco, também disponível para encomenda, enquanto esperamos por tempos melhores. → Rua das Madres, 52 (Madragoa). 21 396 0584. Seg-Dom 12.00-23.30.

Amélia

A Amélia, a namorada de Nicolau Lisboa, um dos cafés mais conhecidos no centro da cidade pelo seu brunch diário e pelas suas panquecas, entrou na Uber Eats com todos os clássicos da casa: isso significa granola



A Taberna da Rua das Flores

A Taberna de André Magalhães continua a sua operação como A Taberna em Casa. As encomendas podem ser feitas através do telefone e depois levantadas no restaurante. Se não lhe der jeito, espreite as opções nas plataformas Uber Eats e Takeaway. Conte com pica-pau de novilho (6€), pastéis de massa tenra (3,60€/2 uni.) ou meia desfeita de bacalhau (9,50€). Há também refeições de tacho económicas, embaladas em vácuo e refrigeradas, que podem ser aquecidas em casa. → Rua das Flores, 103 (Chiado). 21 347 9418.

com iogurte (6€), panquecas altas e fofas (a partir de 7€) e bowls salgadas para almoço. Todas as encomendas incluem surpresas da Amélia, que vão variando – por exemplo, se fizer um pedido superior a 12€, o mais provável é que lhe cheguem umas panquecas de oferta. → Rua Ferreira Borges, 101 (Campo de Ourique). Seg-Dom 10.00-22.00.

Honest Greens

Acabada de se estrear em Portugal, a marca Honest Greens, que se preparava para abrir no início de Abril o segundo espaço no Amoreiras Plaza (esta inauguração está adiada por tempo indeterminado), vai entrar na plataforma Uber Eats com os seus pratos saudáveis e muitas opções vegan. Pode montar o seu próprio prato, com mais proteína e extras, a partir das bases (market place) ou (garden bowl). → Alameda dos Oceanos, lote 2.11.01 (Parque das Nações). Seg-Dom 12.00-22.00.

Tapisco

Não deixe de tapear nesta fase negra. O Tapisco de Henrique Sá Pessoa, com Joana Duarte na cozinha, tem uns *huevos rotos* que podem funcionar exactamente como a comida de conforto que precisamos nesta altura. Através da Uber Eats, entre as 12.00 e as 22.00, além de tapas, que juntam Portugal e Espanha, pode pedir tacinhos também, como o de paella negra. → Rua Dom Pedro V, 81 (Príncipe Real). Seg-Dom 12.00-22.00.

Rebel Asian

O pan-asiático rebelde, vizinho do mexicano Pistola y Corazón na Rua da Boavista, simplificou o menu para *take-away* e *delivery*: tem agora sete opções de pratos, todas a 10€. Há porco na wok com arroz e salada de kimchi, bibimbap ou noodles salteados com cogumelos portobello ou camarão. Para entregas ao domicílio, nas zonas de Santos, Lapa, Rato, Campo de

Ourique, Príncipe Real, Estrela, Janelas Verdes e Chiado, o pedido mínimo é de 20€. → Rua da Boavista, 32 (Cais do Sodré). 21 599 9912.

The GreenAffair

Face à quebra na procura e à necessidade de salvaguardar funcionários e clientes, o restaurante vegan fechou as portas dos seus dois restaurantes mas reabre agora virtualmente. O menu vai estar disponível todos os dias de semana, entre as 12.00 e as 22.00, para entregas e também para *take-away*. Para estes pedidos, o The Green Affair informa que os pagamentos devem ser feitos com cartão. Profissionais de saúde e forças de segurança que apresentem identificação terão 50% de desconto nas compras em *take-away*. → Rua Serpa Pinto, 15A (Chiado). 96 9398 228.

Coyo Taco

O mexicano importado de Miami tem já duas casas em Lisboa, uma no Príncipe Real, outra no Cais do Sodré. Durante este período, as operações de *take-away* serão montadas apenas na do Príncipe Real. Para entregas, têm desde as quesadillas bem recheadas com camarão (18,70€), aos tacos (a partir de 4,15€/uni.), passando por burritos ou saladas. E há churros de sobremesa para acabar com a neura. → Rua Dom Pedro V, 65 (Príncipe Real). Seg-Dom 12.00-22.00.

DeliDelux

A mercearia fina de Santa Apolónia mantém-se aberta ao público, seguindo as regras aplicadas aos supermercados. Mas, através da Uber Eats, poderá encomendar algumas das refeições prontas, como os tártaros, as sopas, as sandes e as saladas frescas com massa. → Avenida Infante Dom Henrique, Armazém B, Cais da Pedra, Loja 8 (Santa Apolónia). 21 886 2070.

FAÇA VOCÊ MESMO

Precisa de ideias para não cozinhar sempre a mesma coisa? Anime as suas refeições com as receitas de quem sabe.



Arroz frito Boa-Bao

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de óleo
- 1 ovo
- 250 g de arroz de jasmim cozido a vapor
- 130 g de frango cortado em fatias fininhas
- 15 g de cenoura picada
- 15 g de cebola picada
- 15 g de cogumelos shiitake picados
- 15 g de castanha d'água picada
- 10 g de milho
- 15 g de feijão chicote picado
- 5 g de passas
- 25 g de molho de soja (light)
- 10 g de cebolinho ou coentros

Comece por aquecer água com sal a 70 °C e adicione o frango. Mexa lentamente para que os pedaços se separem e cozinhem da mesma forma. Quando a carne estiver no ponto, retire-a e passe-a por água fria (este processo irá

torná-la bastante tenra, em vez de a cozinhar a altas temperaturas).

Depois, adicione o óleo e o ovo a um wok ou frigideira antiaderente e mexa como se fosse fazer ovos mexidos. Adicione os vegetais, continue a mexer por mais dois ou três minutos e, de seguida, junte o frango e o arroz (já pré-cozinhado a vapor). Misture bem todos os ingredientes.

Quando o arroz estiver a ficar quente irá separar-se facilmente. Nesse momento, adicione o molho de soja e continue a cozinhar tudo, para que o molho evapore e o arroz seque ligeiramente.

Prove, ajuste os temperos ao seu gosto e decore com cebolinho ou coentros frescos. ■

O BOM, O MAU E O GLUTÃO

Ovo Ferrero Rocher



SABEM QUE DIA É HOJE? É natural que tenham de pensar um bocado. A estrutura dos dias foi dinamitada pela quarentena – será que precisamos de nomes para os dias da semana quando todos os dias são iguais? É no meio desta confusão cronológica que encontramos esta sobremesa: uma guloseima sazonal de um bombom sazonal, mas de estações diferentes. O Inverno na Primavera. Mais um paradoxo para testar a elasticidade da membrana espaço-tempo: um ovo da Páscoa de um chocolate que só se vende no Inverno. É perfeito. A receita do Ferrero – avelã, chocolate – aplica-se aqui a uma forma oval. No interior, encontramos os bombons que supostamente não devíamos estar a comer nesta altura do ano. É uma sobremesa radical, perfeita para estes tempos de incerteza. Agora só falta fazer um ovo da Páscoa recheado com Mon Chéri. Pode ser só o licor, não importa. ■ *Luís Leal Miranda* →7,50€

DÁ-LHE GÁS

Coconut Margarita



Mad Scientist | Imperial Gose | 8,1%

Há cada vez mais cervejas armadas em cocktails. Esta, dos húngaros da Mad Scientist, é uma imperial gose que quer ser uma margarita de coco, e consegue ser melhor do que a bebida que tenta replicar. O aspecto é logo delicioso – os olhos, já se sabe, também comem – com um corpo amarelo claro e opaco coberto por dois dedos de espuma branca. No nariz, sente-se sobretudo o coco e notas de baunilha, enquanto o sabor é uma delícia: há notas de coco e iogurte de lima, com uma ligeira acidez e uma pitada de sal. As *sours* armadas em cocktails parecem ter vindo para ficar. Enquanto forem tão boas como esta, sejam bem-vindas. ■ *Luís Filipe Rodrigues* →7,90€ no Outro Lado



FIQUE EM CASA COM UMA NOVA SMART TV



Descontos até €180
em Smart TVs 4K Samsung





Malagueta contra o Corona

Para sair da rotina, *Alfredo Lacerda* sugere uma quarentena com mais chiles. Um pouco de picante nunca fez mal. Muito picante só faz bem.

UMA DAS MINHAS maiores batalhas gastronómicas tem a ver com a malagueta.

Há uma ideia generalizada de que malagueta faz mal. Ao estômago, ao rabo, ao dedo mindinho do pé. Tenho lido muito sobre malagueta e não vejo uma evidência disto. Pelo contrário. A ciência tem sido elogiosa e podemos inclusive comprar malagueta nas farmácias sob a forma de cremes, óleos, comprimidos.

A capsaicina, o seu composto activo, faz bem a tanta coisa, do cancro à hipertensão, que deviam testá-la contra o Corona.

O principal benefício, no entanto, é no cérebro. Chama-se felicidade. Comer malagueta – comer a sério – põe-me eufórico e alegre como se tomasse anfetaminas. Vou jantar ao Tentações de Goa, por exemplo, e apetece-me ir abrir a pista do Lux às onze da noite.

É preciso dizer que no Tentações de Goa não há níveis

de calor. Não há cá quer pouco, médio ou muito picante. Clap, clap, clap. Faz sentido. Na taberna do Manuel perguntam-vos: quer pouca, média ou muita cebola?

Há uns anos, o Tentações servia uns chiles panados para clientes especiais (obrigado, obrigado). Eram uns chiles verdes, fogo em forma de vegetal. Eu e o meu amigo Hugo Neves, ex-director de arte desta revista e campeão do picante, suávamos da testa e das têmporas como crianças febris depois do Ben-u-ron. Só a expectativa do prazer e da dor – nunca sabíamos bem se ia ser das picantes ou das muitíssimo picantes – deixava-me excitado, qual submisso numa masmorra escura antes de ser açoitado por uma dominatrix alemã.

Parece tarado, místico, tonto. Nem tanto. Ainda no ano passado, um estudo desenvolvido com ratinhos brancos suíços demonstrou que estes se tornavam mais sociáveis quando

submetidos a uma dieta de capsaicina. E se isto acontece a roedores suíços, imagine-se o que faz a ratinhos tugas.

Um efeito imediato quando comemos um prato picante é a subida dos níveis de adrenalina. Basta essa emoção do perigo, do risco, para nos fazer acelerar o coração. Com isso, o metabolismo também dispara – e esta é uma das razões para que a malagueta seja prescrita contra a obesidade.

Em termos culinários, o sabor é igualmente emocionante. Muita gente gourmet gosta de desconsiderá-lo, com altivez teórico-prática: “O picante, quando é muito forte, apaga todos os outros sabores”, dizem, enquanto apreciam o seu *jus* de carne. Contesto. Eu e a ciência, novamente. O picante pode até tornar o palato mais sensível.

Uma das grandes refeições picantes da minha vida foi num restaurante de vanguarda tailandês. A Tailândia ama a malagueta como Portugal

ama a vinha d'alhos. Mas a sua cozinha equilibra o picante com acidez, frescura, doce e salgado. No mesmo prato podemos sentir tudo isto. Mesmo que as doses de malagueta sejam elevadíssimas, como era o caso. Alguns dos amigos que me acompanhavam, menos treinados, tiveram de recorrer ao WC antes do fim da experiência.

E aqui coloca-se outra questão. A malagueta é como muitas das coisas que nos dão muito prazer: precisa de treino, precisa do nosso empenho. É preciso treinar a malagueta, pelo menos, dia sim, dia não. A habituação é rápida. Ao fim de 15 dias, está-se apto a comer um caril como deve ser.

Estes tempos de quarentena são ideais para essa iniciação. Espevite a comida. Espevite-se. Ponha um pouco mais de picante no seu quotidiano.

Malagueta contra a rotina. Malagueta contra a quarentena. ■

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

Todo o mundo entra pela cozinha

Em tempos de confinamento, a comida é aconchego.
Mas também um convite à viagem.

Jamie Oliver Shows

JAMIE OLIVER é um grande amigo para estes dias. Porque cozinhar nos leva hoje mais tempo do que o costume e ninguém tem como ele o dom de nos colocar à vontade na cozinha, a fazer coisas que se podem fazer todos os dias e a tentarmos ser geniais com o que temos à mão. É uma lição permanente sobre como cozinhar rápido, mas sempre com prazer, sem deixar que a rotina mate a criatividade e o estilo. De segunda a sexta-feira, pela fresquinha, um showcase permanente de receitas mais simples ou elaboradas, exóticas ou tradicionais, consoante aquilo que procurar.

→ My Cuisine, canal 122 do MEO. Seg-Sex, 09.00.



Cozinha em português

O MY CUISINE É um exclusivo MEO, com 24 horas de emissão dedicadas à culinária e ao entretenimento. Uma janela aberta para o mundo, e um convite à viagem atrás de cores, cheiros e sabores. Mas a viagem começa cá dentro e não é preciso ir a correr para outras latitudes. “Eu Sou Mais Bolos”, de Carina Costa, “A Pitada do Pai” de Rui Marques, e o programa do chef Chakall integram a oferta dedicada à cozinha portuguesa, com horário cativo todas as manhãs. De segunda a sexta-feira, a partir das 11.00, há receitas para seguir sem necessidade de legendas.

→ My Cuisine, canal 122 do MEO. Seg-Sex, 11.00.



Michela Chiappa

EM ABRIL, Michela Chiappa chega ao 24Kitchen com três novos programas. Todos eles, claro está, sobre cozinha italiana. “**Michela’s Classic Italian**” será o mais longo, com uma duração de 30 minutos, repartidos por três episódios. Aqui, a chef italo-galesa põe em prática receitas italianas tradicionais de forma simples; recebe convidados como Jamie Oliver e Ruth Rogers; e partilha as suas dez receitas favoritas. Coisas simples de preparar, como uma *bruschetta*, um *linguine* ou um molho de pesto.

Do conforto da cozinha em casa, Michela e a sua família partem à descoberta dos sabores do Sul de Itália. Em “**Michela’s Tuscan Kitchen**”, ao longo de dez episódios, a chef explora os pratos e produtos característicos da região. O programa dá a conhecer o interior dos tradicionais mercados, as bancas

de comida de rua, e os produtores e famílias por detrás das melhores trattorias. Em cada episódio, Michela explora receitas e tradições do Sul antes de passar para a cozinha, onde põe tudo em prática.

“**Simply Italian**”, o terceiro programa, é bastante simples, na verdade. E quer ensinar aos espectadores um dos elementos mais essenciais da cozinha italiana: a massa fresca. Michela desconstrói o processo de preparação da massa e viaja para o Norte do país, onde estão as suas raízes, para descobrir tudo sobre a verdadeira pasta. Nos quatro episódios, os espectadores irão aprender a confeccionar pratos de massa recheados e molhos tradicionais caseiros.

→ 24Kitchen, canal 123 do MEO. Os programas estreiam a 7 de Abril, às 21.50, em episódio duplo, sendo transmitidos de segunda a sexta-feira, no mesmo horário.

Plano de Fuga

planodefuga@timeout.com

Vou andando, vais lá ter?

Optimistas, já planeámos a próxima fuga. **Nelma Viana** conversou com **Marta Durán**, *instagrammer* de viagens que regressou de uma odisseia de bicicleta à Guiné-Bissau, foi atrás de uma *playlist* de músicas do mundo e ainda deu um salto culinário à Geórgia.

O BICHINHO das viagens nasceu com uma experiência de voluntariado em Moçambique. Marta Durán tinha 18 anos e só aguentou outros dois até se mandar de novo para fora do país. Esteve um mês num intercâmbio em Macau, depois saltou para o Sudoeste Asiático e, ainda antes da maior loucura boa que fez na vida – já lá vamos –, passou dois meses a dar a volta à Europa de boleia. Conheceu 11 países do Velho Continente e conseguiu o feito histórico de só gastar 3€ por dia. Não tinha dinheiro e, portanto, não havia outra hipótese senão limitar o orçamento a uma base perto do zero. Safou-se com os almoços e jantares oferecidos pelos anfitriões de couchsurfing que a iam recebendo, mas chegou ao fim da viagem com muito

menos peso e alguma fome. Foi duro, confessa, mas deu-lhe a certeza de que, sobrevivendo a isto, sobreviveria a muito mais e, vai daí, decidiu cumprir os cerca de 5 mil km que separam Lisboa da Guiné em duas rodas. Não motorizadas. De bicicleta, portanto. Loucura boa, lembra-se? Aqui está ela.

Partiu de casa, em Carnaxide, e levou um amigo que a acompanhou na primeira semana, de Lisboa a Sevilha. A partir daí ficou por conta própria e, no primeiro dia em que se viu sozinha, garante que não teve medo, embora admita que é preciso uma dose acrescida de cautela para não se achar que se está à vontade, e reconhece que houve momentos de tensão quando a tentaram enganar na fronteira entre a Mauritânia e o

Senegal. Mas o mais memorável foi quando teve o primeiro furo na bicicleta e se viu ali a olhar para o bicho sem saber o que fazer. O contratempo viria a repetir-se outras três vezes durante a viagem e uma delas coincidiu com uma falha nos travões, que prontamente resolveu ao pontapé. Quem nunca?

Marta tem 24 anos, dos quais os últimos cinco foram passados em trânsito, e orgulha-se de já ter posto o pé em 34 países da América do Norte, Ásia, Europa e África, mesmo que não tenha intenção nenhuma de coleccionar destinos. A prova disso é ter voltado várias vezes aos mesmos sítios e de, sempre que pode, ir a correr para África, que é onde se sente em casa fora de casa.

A GRANDE ODISSEIA

“Então, mas daqui até à Guiné-Bissau há ali um bocadito de mar, não dá para ir de bicicleta”. Verdade. E por isso Marta também precisou de pedir boleia e apanhar transportes públicos para lá chegar. “A zona do deserto fiz à boleia com a bicicleta, na Mauritânia fui de transportes e o Senegal fiz de bicicleta e depois apanhei um ferry que passa a Gâmbia, onde já tinha ido e não queria voltar de novo, e que leva à fronteira com a Guiné-Bissau”, conta.

A ideia de cruzar dois continentes não veio do ar. Na primeira visita que fez à Guiné conheceu dois viajantes que andavam a correr mundo de bicicleta e sentiu-se inspirada. Quando bateu a saudade de voltar, decidiu que não ia ser da





maneira mais fácil e lembrou-se, então, da bicicleta. “Não queria gastar dinheiro. A bicicleta nem sequer era ideal para a viagem, mas pensei: ‘vou conseguir’”. E conseguiu. Às costas levou sempre a bandeira de Portugal e, nos sítios mais épicos, tirou fotos com ela. “As pessoas têm uma linda visão de Portugal e dos portugueses e nós que viajamos temos a missão de perpetuar essa boa imagem”.

O MAIOR COMBOIO DO MUNDO

“Uma das experiências mais incríveis desta viagem foi apanhar boleia do maior comboio do mundo, um comboio com uma extensão de 2 km de carruagens, que faz a rota entre Nouadhibou, na costa, até Choum, no interior, onde há uma mina de ferro. Da costa para

o interior vai vazio, no regresso vem cheio de ferro e os habitantes usam-no como transporte gratuito e aproveitam para transportar tudo, desde frigoríficos a gado”. Marta lembra-se de ter visto um documentário no National Geographic a contar a história do comboio, mas nunca se imaginou dentro dele. Queria muito ir desde que viu o documentário mas quando soube que teria de ir para o meio do deserto, sozinha e à noite, esperar pelo comboio, começou a arranjar desculpas para se baldar. Hoje agradece o acto de coragem e lembra as 15h que durou a viagem como “das mais inesquecíveis da vida”. Dito assim, até parece que foi um passeio no parque, mas não. “África é um continente muito



intenso, mas dá para fazer, é só preciso estarem preparados para a incerteza, a insegurança e a aventura”. Coisa pouca para quem já tem de carregar uma bicicleta e meia casa às costas.

E AGORA QUE SE METEU UMA PANDEMIA?

A viagem que tinha marcada para o Irão, em Abril, para fazer um documentário, foi à vida e, para já, a ideia é ir juntando dinheiro para novas viagens e ir alimentando as voltas ao mundo com trocas de experiências entre viajantes. Quando precisa de reforço no orçamento, Marta conduz tuk-tuks em Lisboa mas já deu esse caso como perdido, pelo menos até ao Verão. De resto, tem feito lives no Instagram (@boleiasdamarta) com outros *instagrammers* de viagens para não deixar morrer a ideia de ir à descoberta do mundo. Espera, até ao final do ano, conseguir voltar à Guiné e ao Senegal, desta vez como líder de um grupo de turistas. Depois disso, há-de passar por Madagáscar e, se tudo correr bem, pelo Médio Oriente. “Quando isto tudo acabar” promete juntar um grupo de viajantes para uma volta a Portugal para dar um empurrãozinho ao turismo

nacional. Até lá, diz, “não podemos deixar de viajar nem de sonhar. Quando as pessoas se sentem presas vão buscar liberdade a algum lado e planear é uma forma de viajar, também”.

VIAJAR À BOLEIA DA MARTA

Não planear e ir com o vento é um método que não funciona com toda a gente. Marta Durán deixa-lhe uma série de dicas valiosas para começar já a tratar do próximo plano de fuga. E não, não tem de ir de bicicleta.

- Optar por couchsurfing ou pensões familiares em que dê para combinar o preço;
- Andar de transportes públicos e/ou apanhar boleia;
- Reservar uma parte do orçamento para imprevistos (como ter de ir a um café comer qualquer coisa enquanto põe o telemóvel a carregar); e levar um painel solar para não ter de passar pelo ponto anterior;
- Levar sempre um Campingaz a gasolina;
- Não marcar já os voos (porque nunca se sabe) mas ir tratando de alojamentos com possibilidade de cancelamento gratuito;
- Levar tenda e saco-cama e roupa térmica, caso precise de se “alojar” no meio do nada. ■



Músicas do mundo

Ao entrar no site da Papa-Léguas é quase garantido que vai encontrar a sua viagem de sonho prontinha a adquirir. A agência especializada em experiências de aventura já fez o luto da vida ao ar livre e reinventou-se para pensar em novas formas de promover a viagem como um bem essencial à saúde mental. Está a começar a sentir que está quase, quase a passar para o lado mau da força e a desistir de acreditar no fim do isolamento? Pois bem, a Papa-Léguas criou uma série de iniciativas que ajudam a viajar sem arredar pé de casa (livre-se!), a começar com uma newsletter semanal onde são partilhadas histórias de viajantes, receitas de outros países e uma *playlist* no Spotify com 8h44 de músicas do mundo. Ali Farka Touré, Jacob Gurevitch, Michael Stearns ou Mayra Andrade são alguns dos cabeças de cartaz do Sons de Viagem by Papa-Léguas, e completam o passeio virtual com conversas de sofá com alguns super-especialistas na matéria. João Garcia, o ultramontanista português, explorou o paralelismo entre o contexto actual e o confinamento dentro de uma tenda durante largos períodos e também já houve umas lições de fotografia para amantes de paisagens naturais. Está tudo no feed de Instagram da Papa-Léguas e em *papa-leguas.com*. ■



VIAJAR SEM SAIR DE CASA

Enquanto não viaja até à Geórgia, prepare uma das especialidades do país. A receita foi partilhada por Inês Matos Andrade e Rui Padrão em [@inesmatosandrade](#).

Khachapuri

Para a massa:

450 g de farinha
1 saqueta (7 a 9 g) de fermento de padeiro
250 ml leite
1 ovo ligeiramente batido
30 g de manteiga derretida
sal q.b.

Para o recheio:

2 c.sopa manteiga
2 c.sopa de farinha
200 ml de leite
200 g de queijo feta
500 g de mozzarella ralada
Parmesão q.b
Sal
Pimenta
Manteiga
4 gemas de ovo

1. Para fazer a massa, aqueça o leite a 35° e dissolva o fermento.
2. Coloque a farinha e o sal numa taça, abra um buraco e adicione o leite com o fermento, o ovo batido e a manteiga derretida. Amasse até formar uma bola. Trabalhe a massa durante 10 minutos.
3. Tape com película aderente e deixe levedar durante duas horas.
4. Derreta as duas colheres de sopa de manteiga, junte a farinha em lume médio até obter uma pasta e adicione o leite aos poucos, até obter uma consistência cremosa. Esfarele o queijo feta para a panela e mexa até derreter.
5. De seguida, retire a panela do lume e adicione a mozzarella ralada e o parmesão. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
6. Separe a massa em quatro bolas. Estique as que vai cozinhar numa forma oval e pré-aqueça o forno a 250°.
7. Recheie a massa, deixando dois centímetros de margem. Dobre as margens ligeiramente para cima do recheio e enrosque as pontas.
8. Pincele a massa com manteiga derretida e leve ao forno entre 10 e 15 minutos até o recheio derreter e a massa ficar dourada.
9. Retire do forno, coloque duas nozes de manteiga por cima do recheio e a gema do ovo.
10. Leve mais 2 a 3 minutos ao forno no máximo.



FOTOGRAFIA: DR

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

UM PEQUENO ESFORÇO DE CADA UM DE NÓS UM GRANDE IMPACTO PARA TODOS.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS



**Use máscara
só com indicação**



**Recorra a fontes
oficiais**



**Fique em
casa**

Medidas de isolamento

MEDIDAS GENÉRICAS



Se partilhar a divisão, deve utilizar máscara. Caso não possa fazê-lo, as pessoas com quem está devem fazê-lo.



Deixe o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde.



Limpeza com lixívia (10cc por cada litro de água).

NA COZINHA



Roupa e lençóis, **devem ser introduzidos num saco fechado**, ao transportar para a máquina de lavar roupa.



Caixote do lixo com abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho.



Lave a louça e talheres **a altas temperaturas** (se possível na máquina).

NO QUARTO



Manter a porta sempre **fechada**



Deixar a divisão onde está, **bem ventilada para o exterior**

NA CASA DE BANHO



Lave as mãos **correctamente, e frequentemente** com água e sabão (de forma ocasional com uma solução à base de álcool).



Se possível, deixar uma casa de banho para uso exclusivo do doente. Caso contrário, limpar e desinfetar minuciosamente a casa de banho após a utilização.

