



EDIÇÃO GRATUITA
POR CORTESIA DO

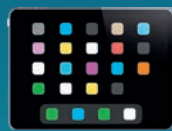


#TIMEIN

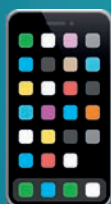
Onde se meteu toda a gente?

Este ano, a Páscoa celebra-se
longe da família. Receitas e ideias para,
mesmo assim, fazer a festa.





FICA EM CASA,
O MEO FICA
CONTIGO.



É tempo de ver filmes no **MEO VideoClube**.
De ouvir música e de dançar no **MEO Rádios**.
De explorar e brincar no **MEO Kids**.
De ler e aprender na **Khan Academy**.
É tempo de criar no **MEO Kanal**.
É tempo de partilhar a televisão no **MEO Go**.

É tempo de **#TimeIn**.

SUGESTÕES



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

Noite Clara Silva e Margarida Ribeiro

LGBT+ Clara Silva

Comer & Beber Inês Garcia e Teresa Castro Viana

Redactora Raquel Dias da Silva

Assistente de redacção Rui Rato

Copydesk Helena Galvão Soares

Colaboradores José Carlos Fernandes, Manuel Morgado, Sebastião Almeida, Tiago Neto, Bebian 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 e Inês Martins (estagiária)

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

Departamento Financeiro

Michèle Boullier Faro

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



Fotografia de capa

Alpraum | Dreamstime.com

#Lxpto

Vera Moura Directora
vera.moura@timeout.com



Tradições, quem as não tem? Mais ou menos antigas, mais ou menos simbólicas, as tradições fazem parte do ADN de todas as famílias. As famílias pequenas e as famílias numerosas. As famílias de sangue e as famílias emprestadas. As que estão a viver estes tempos de reclusão juntas e as que todos os dias morrem mais um pouco de saudades.

A Páscoa é um período de tradições por excelência. As minhas incluíam uma viagem de Lisboa a Guimarães, pão-de-ló para servir e comer sem recorrer a talheres e uma visita do padre à casa de família. Incluíam receitas antigas de pratos que se cozinham uma e apenas uma vez ao ano, incluíam uma mesa comprida, cheia, barulhenta, pintalgada do vinho que se entornou durante um brinde, do molho do cabrito que pingou, da sopa dourada cuja quantidade de gemas continua a ser secreta. Para muitos, esta Páscoa será diferente. Tempo de criar novas tradições ou de reinventar as antigas. Como por aqui: há uma Time Out para folhear, como sempre, mas agora chama-se Time In e é gratuita, digital e partilhável. Partilhe-a connosco nesta nova Páscoa.

A EQUIPA RESPONDE

O que gostavas de encontrar este ano na caça aos ovos?



Hugo Torres
Indiana Jones de poltrona

O cálice da salvação. Como o profeta Spielberg nos ensina no salmo 81, o caminho para a chave da existência humana é arriscado mas despojado. Como estes tempos em que vivemos. Os ovos opulentos são uma perdição e é na simplicidade que está a redenção: no pão-de-ló, por exemplo.



Margarida Ribeiro
Devoradora de manteiga de amendoim ou amendoimoholic

O que tem safado a minha sanidade mental nestes dias de quarentena são umas boas colheradas de manteiga de amendoim. Até tenho um pote dela na despensa, mas a este ritmo acho que não vai chegar ao dia santo, por isso, se o coelhinho da Páscoa me quiser fazer *refill* agradeço.

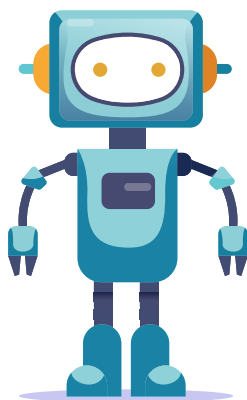
Índice

8-4-2020

Chamada aos pequenos informáticos

Aulas de programação, tecnologia e robótica à distância de um clique.

PÁG. 46



O pão nosso de cada dia

Truz, truz. Quem é? É o pão artesanal e o queijinho que nos vêm dar alento.

PÁG. 80



Pelas ruas do Google

David Cachopo continua a viajar e a fotografar. Mas não será detido por desobediência: o seu diário fotográfico em tempo de pandemia é feito no Google Street View.

PÁG. 30



↓ SECÇÕES

8 Intercidades **14** Páscoa doméstica **30** Portefólio **40** Coisas para fazer
44 Arte **46** Miúdos **50** Compras **52** Grande Ecrã **56** Pequeno Ecrã **62** Jogos
64 Livros **66** Palco **68** Música **76** LGBTQ+ **78** Noite **80** Comer&Beber

CAIXA DE ENTRADA

Quem quer ir ao São João, simpático e valentão? Espelho meu, espelho meu, serei eu? Para me esfregarem alho-porro nas bentas, para me azucrinarem com os martelos e os apitos e as risadinhas dos martelos a tonitruar noite fora? Para andar aos encontrões por uma sardinha seca, num pão resseado deitada, a preços de indignação? Para levar à boca aquela aguardente caseirinha antes de apertar o torso ao mais antigo dos companheiros? Para dançar e rir e beijar? Para quê? Para ir às Fontainhas ver o fogo, o Douro a reflectir tudo, a alegria sem freio e assomos de brilho e ruído? Para ver o sol nascer e sonhar com padarias e planícies de trigo e centeio? Para fazer farinha no regresso e ficar a matutar dias e semanas numa noite, uma só noite? Não se entende por que o nosso leitor haveria de esquecer o bicho que nos tem confinados enquanto efábula sobre festas descentralizadas. Não se percebe.

INDIGNADOS DA SEMANA

O S. João é uma festa popular, que não precisava de muita organização. Será que teremos o S. João à moda antiga?

Concordo que não haja festa organizada.

José Teixeira revela, via Facebook, que anda distraído com o motivo que pôs fim às festas populares

Podiam fazer os casamentos via skype, tadinhos dos noivos... além de que precisamos de meninos... Saúde!

Izabel Pacheco deixando castas ideias marotas, no Facebook, sobre o cancelamento dos casamentos de Santo António

Deviam mudar o nome a rua. Já não reflecte a evolução do país.

Gloria Bloomfield, no Facebook, sobre o escândalo toponímico de Alfama: as Pichas Murchas

Que graça tem ver online? Nenhuma. Mas compreendo que não há outra hipótese.

Thais Coutinho Brito a baixar os braços, através do Facebook, às visitas digitais a museus

Ficamos com essa cara de parvos?

Nuno Proença, via Facebook, sobre a foto escolhida para as nossas sugestões para a família

Já pensaram nas pessoas que trabalham nas editoras e distribuição a quantidade de empregos que se perdem?

Adelino Abrantes alerta para o lado negro da oferta de e-books, via Facebook

Com a pobreza de cartaz dos últimos anos (principalmente comparado com a edição brasileira) não percebo porque não o fazem todos os anos... assim, tipo as festas do concelho.

No Facebook, Filipe Brizida mostra-se tranquilo com o adiamento do Rock In Rio

Se toda a gente usar a app, vai tudo ao mesmo tempo.

Daniel Almeida alerta, no Facebook, para as limitações da app que nos diz se há filas nos supermercados

Até poderia ajudar directamente quem precisa, mas dar à CML nem pensar.

A Câmara de Lisboa está a recolher doações. João Caxias Silva não confia (via Facebook)

Hahahahaha... olha eu a cantar o "Grândola Vila Morena"! 25 de Abril, sim, agora com o "Grândola"? Canto é o hino nacional!

No Facebook, Mafalda Macedo Pinto ainda não percebeu que isto anda tudo ligado

Então voltaram a ser uma livraria ou tem que se pagar para entrar no drive-thru também?

Porto Bellotti provoca, via Facebook, a Livraria Lello

Siga!

TimeOut

PORTUGAL

437 155

seguidores



timeoutlisboa
timeoutporto

248 929

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.

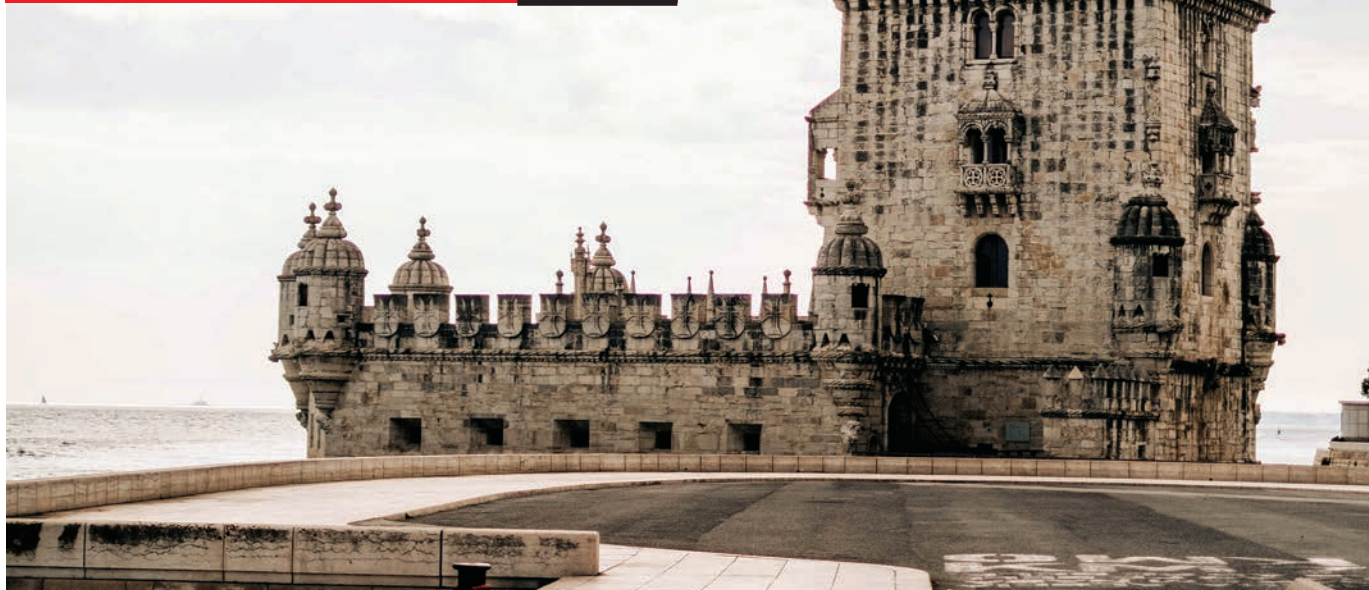
Aliamo-nos assim ao apelo do Governo para limitar ao máximo possível as situações de convívio social.

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

#timein

Intercidades

leitores@timeout.com



Turistar de pijama

Já começa a sentir falta de passear pelas ruas de máquina fotográfica, armado em turista na sua própria cidade? *Renata Lima Lobo* e *Bárbara Baltarejo* mataram saudades com a ajuda da plataforma Portugal a 360°. E nem precisaram de despir o pijama.

Lisboa

MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS
É um dos monumentos mais visitados do país e por isso mesmo foi um dos primeiros a encerrar (logo na sexta-feira, 13 de Março). Edificado no século XVI, em 2016 ganhou o estatuto de panteão nacional. Aqui encontra túmulos de distintos portugueses como Camões ou Vasco da Gama. E ainda do rei D. Sebastião, cujos restos mortais foram

trazidos por D. Filipe I numa tentativa de acabar com o mito sebastianista. Há quem não acredite que aqui jaz o Desejado. → lisboa.360portugal.com/Concelho/Lisboa/Jeronimos

TORRE DE BELÉM ↑

Erguida durante o reinado de D. Manuel I, começou por ser uma estrutura de defesa da barra do Tejo, juntamente com o baluarte de Cascais e a fortaleza de São Sebastião da Caparica. Online

consegue vê-la bem de perto, por dentro e por fora. Os quatro andares dão para o rio, mas é no terraço que a vista é mais desafogada. Enquanto sobe e desce, espreite o claustro, a Sala das Audiências, a Sala do Rei ou a Boca de Fogo. → lisboa.360portugal.com/Concelho/Lisboa/TorreBelem

PALÁCIO NACIONAL DE MAFRA

Remonta ao século XVIII e foi mandado construir pelo rei D. João V, tornando-se no mais importante edifício barroco do país. É aqui que mora a famosa Biblioteca Nacional de Mafra, com um acervo de quase 40 mil volumes. No 360 Portugal não a pode ver de perto, mas consegue apreciar quase à lupa os seis órgãos históricos da Basílica,

uma encomenda especial do rei. → lisboa.360portugal.com/Concelho/Mafra/Convento

PALÁCIO DA PENA

Primeiro Sintra cancelou os eventos, depois fechou os parques e monumentos. Se tinha bilhetes, guarde-os: são válidos até ao fim de 2021. Enquanto espera pela visita, espreite o Palácio da Pena, jóia da vila e umas das principais expressões do romantismo arquitectónico do século XIX em todo o mundo, graças à visão do rei consorte D. Fernando II. Esta é uma das visitas virtuais mais bonitas, por espaços como o Quarto da Rainha, a Sala Indiana, o Salão Nobre e a cozinha, tudo decorado à época. Da varanda, quase dá para

respirar o ar puro do Parque da Pena. → lisboa.360portugal.com/Concelho/Sintra/PalacioPena

PALÁCIO NACIONAL DE QUELUZ

Foi concebido para ser residência de Verão da família real, mas acabou por se tornar na primeira habitação de D. Maria I e sua descendência, após o incêndio da Real Barraca da Ajuda, em 1794, para onde a corte se tinha mudado depois do terramoto de 1755. Alguns espaços foram ajustados para receber tão ilustres moradores e é possível ver em 360º divisões como os quartos da Princesa e da Rainha ou a Sala do Trono (não se desiluda: não tem trono nenhum). → lisboa.360portugal.com/Concelho/Sintra/PalacioQueluz

Porto LIVRARIA LELLO

As longas filas na Rua das Carmelitas para visitar a mítica livraria portuense desapareceram. A boa notícia é que pode ver a Lello na mesma. O espaço histórico – que recentemente também criou o primeiro “drive thru” livreiro do país, oferecendo livros gratuitamente – está agora de portas abertas a visitas virtuais. Não dá para tirar selfies, mas pelo menos permite matar saudades da belíssima escadaria pintada a vermelho e das estantes do chão ao tecto forradas a livros. → porto.360portugal.com/Concelho/Porto/LivrariaLello

CASA DA MÚSICA

Habituada a dar música aos portuenses e aos turistas que a visitam, a Casa da Música está, por agora, vazia. Em palco não há músicos, no café não há artistas e no exterior desapareceram os skaters. É, portanto, uma boa altura para percorrer os corredores e as salas do edifício concebido pelo arquitecto holandês Rem Koolhaas. → porto.360portugal.com/Concelho/Porto/CasaMusica

IGREJA E TORRE DOS CLÉRIGOS →

Não passa despercebida na paisagem, quer seja da Ribeira de Gaia ou do Jardim das Oliveiras. É dona de uma das mais bonitas vistas sobre a cidade e está agora a receber internautas, enquanto não pode abrir as portas a visitantes de carne e osso. Esta experiência não serve de exercício físico, até porque não permite subir os 225 degraus até ao topo. Garantimos, no entanto, que o leva até 75 metros de altura, com direito a admirar o rio Douro e o Largo Amor de Perdição, em frente ao Centro Português de Fotografia. → porto.360portugal.com/Concelho/Porto/Clerigos

PALÁCIO DA BOLSA

Se a última vez que esteve no Palácio da Bolsa, um dos monumentos mais visitados da cidade, foi para marcar presença no festival Essência do Vinho, é natural que não se lembre a 100% da beleza do espaço. Aproveite então as visitas virtuais para reavivar a memória. Vai poder admirar todos os espaços, das míticas escadarias, à sala dos retratos, sem esquecer o Salão Árabe, com ar exótico e coberto por folha de ouro. → porto.360portugal.com/Concelho/Porto/PalacioBolsa

IGREJA DO CARMO

É conhecida essencialmente pela fachada em azulejos de tom azul, cenário de muitas fotografias de Instagram. Mas vale a pena explorar o interior, de portas abertas ao culto desde 1768. A visita virtual permite ainda conhecer outros espaços, como a casa mais estreita da cidade do Porto. Fica entre a Igreja do Carmo e a Igreja das Carmelitas e foi remodelada em Abril de 2018. Fun fact: esta casa acolheu reuniões secretas durante as Invasões Francesas, as Guerras Liberais e até durante o Cerco do Porto. → porto.360portugal.com/Concelho/Porto/Carmo ■



O PÁTIO DAS ANTIGAS

Coisas e loisas da Lisboa de outras eras

Por Eurico de Barros



O Motor Palace da avenida

Inaugurada em 1929, a moderna e ampla sede da Fiat em Lisboa teve a assinatura de Cottinelli Telmo. Seria demolida 30 anos mais tarde.

FOI COTTINELLI TELMO o autor do projecto do vistoso edifício Motor Palace da Fiat Portuguesa, situado na Avenida da Liberdade, em Lisboa, e inaugurado com muita pompa no dia 20 de Junho de 1929, tendo contado inclusivamente com a presença do Presidente da República, o general Óscar Fragoso Carmona, e do embaixador de Itália no nosso país. A cerimónia teve a cobertura de toda a imprensa, dos diários que então se publicavam até às mais variadas revistas, de informação geral ou frívolas. Fizeram-se brindes com champanhe, foram servidos canapés, houve discursos e os jornais salientaram o “belo aspecto”, as “linhas modernas” e o “amplo espaço” daquele que era o novo *stand* de vendas e a nova oficina da Fiat Portuguesa, S.A. na capital. À noite, destacava-se, à distância, pela sua luminosidade na Avenida. Falando ao *Diário de Notícias* nessa altura, o arquitecto, cineasta e autor de banda desenhada Cottinelli Telmo declarou-se “muito



satisfeito” com a sua nova obra. Saliente-se que no interior do edifício havia um enorme mapa de Portugal, onde estavam indicados todos os agentes da Fiat no país. Em 1959, onze anos depois da prematura morte do realizador de *A Canção de Lisboa*, o prédio Motor Palace da Fiat foi arrasado, para que no local pudesse ser construído o edifício sede da petrolífera Shell. Hoje, é um prédio de escritórios. ■

OUVIDO À JANELA

“Fui pôr o lixo.
Demos uns passinhos
e fomos até à rotunda.

Parecia que tinha
acordado do coma.”

**“Vou começar a snifar
peixe para me lembrar
do cheiro a mar.”**

“Às vezes sinto que sou
a mãe dos meus pais.”

**“Comprar flores ajuda
no meu stress.”**

“Estou a imaginar Suzão
dito com sotaque do
nordeste do Brasil e estou
a rebolar a rir.”

**“Ir pôr o lixo passou
a ser o meu momento
alto do dia.”**

“Bacalhau com grão
ao almoço e picanha
ao jantar? Se não fosse
o Corona, este era o meu
dia preferido de sempre.”

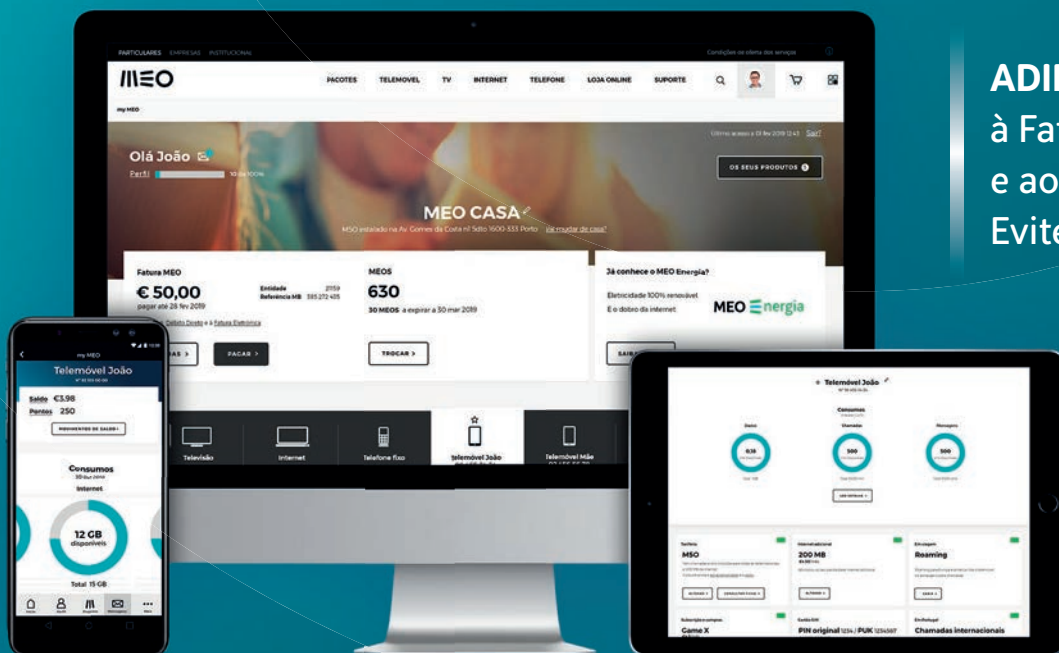
**“Não sei lidar com
cozinhar na Páscoa.**

**Costumo chegar,
sentar e comer.”**

**Ouviu alguma coisa
ridícula?
leitores@timeout.com**

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

AJUDAR EM 3 TEMPOS

As suas finanças podem ser solidárias

Consignar o IRS



CHEGOU AQUELA altura do ano em que enchemos o peito de ar para depois o despejar todo cá para fora, em jeito de fastio. Não, não é o Inverno: é a entrega anual de IRS, que está a decorrer até 30 de Junho. Consignar é um verbo transitivo aborrecido, mas neste caso é utilizado numa boa causa. Para amenizar o tédio que é declarar as despesas, é possível escolher a dedo qual a instituição que quer ajudar com 0,5% do seu IRS, ou seja, é possível encaminhar essa parte do imposto ao Estado a favor de uma associação com a qual se identifique (quadro 11 do modelo 3 do formulário). Não paga nem mais, nem menos por isso.

Para ficar com uma ideia, se o seu IRS liquidado for de 15 mil euros, a entidade que escolher vai receber 75€. Nada mau.

À nossa caixa de correio têm chegado

alguns apelos, como da Acreditar (NIF 503 571 920), associação dedicada a ajudar crianças e jovens com doença oncológica; da Entre Idades (NIF 513 909 249), instituição sem fins lucrativos que leva o melhor da vida a pessoas com mais de 65 anos; da AIDGLOBAL (NIF 507 501 063), uma ONG que trabalha na área da educação para cidadania em Portugal e em Moçambique; ou da Make-a-Wish (NIF 509 196 853), que promete usar o seu contributo para realizar sonhos de crianças doentes. Mas há muito mais por onde escolher.

Se estiver meio perdido e não souber bem para onde encaminhar a sua boa vontade, no Portal das Finanças (www.portaldasfinancas.gov.pt) encontra uma extensa lista com milhares de entidades que são elegíveis para receber este benefício fiscal. Há lares, jardins de infância e associações de apoio a diversas franjas mais desfavorecidas da sociedade.

■ RLL

COLUNA VERDEBRAL

Três lojas para fazer compras sustentáveis online

→ por Bárbara Baltarejo

AGORA que passamos mais tempo em casa, que tal dar uma oportunidade a novos hábitos, mais amigos do ambiente? Espreitar lojas online dedicadas à venda de produtos sustentáveis pode ser um bom começo. A **Zero Plástico**, por exemplo, com a loja física entretanto encerrada, está 100% focada na plataforma digital (zeroplastico.pt). Por lá pode comprar pratos descartáveis feitos de cana de açúcar, produtos de limpeza ecológicos ou sacos de algodão para os legumes. Nesta fase de pandemia, a **Pegada Verde** (pegadaverde.pt) decidiu não cobrar portes de envio em encomendas de bens essenciais (acima de 20€). Por bens essenciais, a marca entende produtos de higiene como champôs sólidos, desodorizantes, detergentes naturais e acessórios de limpeza ou bens alimentares como vinagres, azeites e chás. Considere ainda a **Mind The Trash** (mindthetrash.pt) que, além de vender livros sobre o estilo de vida zero desperdício, tem vários tipos de palhinhas reutilizáveis, muitos produtos de higiene, cosméticos e também acessórios para a cozinha.



MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

Abra mais janelas para o mundo

Em tempo de Time In, cresce a necessidade de gerir e digerir a melhor informação. A pensar nisso, o MEO criou a nova App Multiview. Um serviço que lhe permite assistir aos principais quatro canais de informação nacionais em simultâneo.



QUANTO MAIS TEMPO estamos cá dentro, mais sentimos a urgência do mundo lá fora. Poucas vezes como nestes dias sentimos necessidade de boa informação, livre e independente, imediata e rigorosa. Mas o caudal de notícias é tão grande que às vezes é difícil gerir o coro de vozes que a toda a hora nos irrompe casa adentro. A pensar nisso, o MEO criou um novo instrumento para organizar o seu tempo na hora das notícias. E impedir aquele zapping constante que às vezes dá discussão no meio da sala.

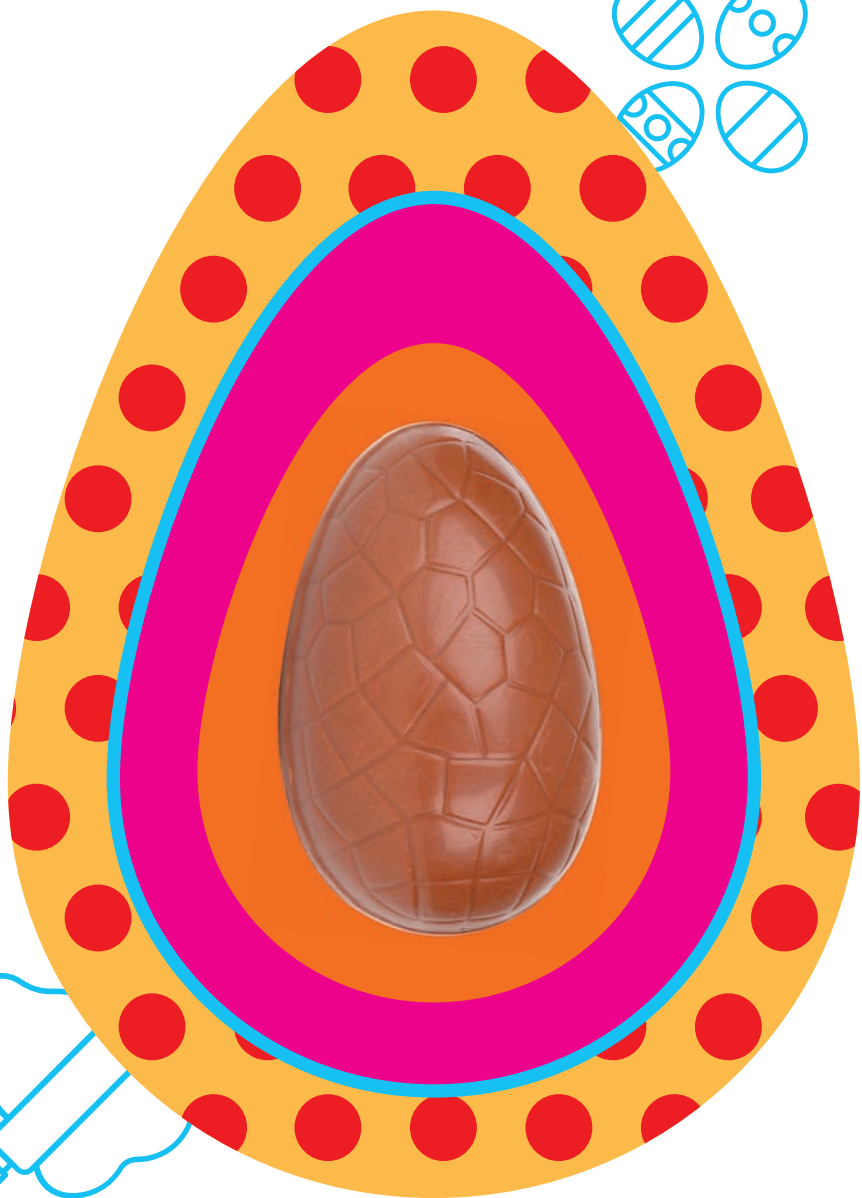
Para que é que isso serve?

A nova aplicação Multiview News permite assistir em simultâneo às emissões dos canais SIC Notícias, RTP3, TVI24 e CM TV. A ideia é simples: o ecrã divide-se em quatro, cada um criando uma janela para cada um destes serviços informativos, permitindo acompanhar a imagem de todas as emissões em simultâneo, mas mantendo activo apenas

o áudio do canal que escolher (usando o selector cinzento do seu comando). Isto dá a hipótese de saltar entre noticiários de forma rápida e fácil, sem perder a sequência informativa de cada um deles.

E como é que funciona exactamente?

É tudo simples e bastante intuitivo, na verdade. A começar pelo caminho para aceder a este novo serviço. Quando estiver a ver um destes quatro canais de informação, prima o botão vermelho do seu comando MEO. Instantaneamente a sua televisão divide o ecrã em quatro, deixando seleccionado o áudio daquele que estava a ver. Para seleccionar o áudio de outro dos canais, basta navegar com o selector do seu comando. E se quiser colocar uma emissão em full screen, só tem de seleccioná-la e premir Ok. Da mesma maneira, para voltar ao ecrã multiview, carrega em Ok novamente. Tudo Ok, portanto.

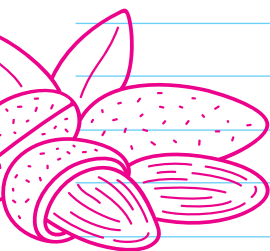


Operação Salvar a Páscoa

A Páscoa vai ser menos barulhenta, mais solitária, mas nem por isso menos preenchida. *Inês Garcia* tratou dos comes e bebes, desde as receitas de família aos serviços ao domicílio. *Patrícia Santos* diz-lhe os filmes pascais obrigatórios e como entreter a garotada por (mais) estes dias.



Banquetes pascais



Borrego, cabrito, ovos e docinhos. *Inês Garcia* pediu à equipa Time Out para, mesmo longe da família, manter a tradição e folhear os livros de receitas antigos. Quando pusermos mãos à obra, vamos deixar pais, tios e avós orgulhosos.

Amêndoas caramelizadas

Avó do Sebastião Almeida

INGREDIENTES

250 g de amêndoa com pele
250 g de açúcar
2,5 dl de água

PREPARAÇÃO

1. Juntar os ingredientes e deixar ao lume até as amêndoas secarem a água
2. Baixar o lume e mexer com uma colher até o açúcar ficar em caramelo
3. Retirar rapidamente do tacho e dispor as amêndoas num tabuleiro untado com óleo
4. Esperar que arrefeça. Depois de frio, separar as amêndoas caramelizadas

Ovos tingidos

Mãe da
Steffany Casanova

INGREDIENTES

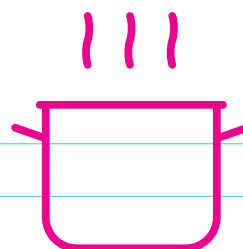
4 ovos
2 cebolas normais ou roxas
Vinagre q.b.
Casca de beterraba
Folhas de salsa

PREPARAÇÃO

1. Descascar duas cebolas, normais ou roxas, e colocar a casca exterior num tacho médio com água
2. Colocar os ovos no tacho e deixar ferver até ficarem pintados
3. Pode colocar-se vinagre para a cor ficar mais escura, ou casca de beterraba
4. Para criar mais enfeites, pegar numa folha de salsa, encostar ao ovo e embrulhá-lo numa gaze antes de o colocar em água a ferver, para ganhar o desenho da folha

Sopa de fressura

Receita da mãe de Ruben
Leitão



INGREDIENTES

- 500 g de fressura de borrego
- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 40 g de azeite
- 1 folha de louro
- 3 colheres de chá de cominhos
- 1 colher de sopa de colorau
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 copo de vinho branco
- 1 colher de chá de massa de pimentão
- 1 ramo de salsa
- 1 molho de hortelã
- 500 g de pão duro
- 1 ou 2 laranjas (cortadas às rodelas)
- Sal q.b.
- Água

PREPARAÇÃO

1. Primeiro, lave as mãos, que ninguém gosta de sopa de coronavírus. Depois, corte a fressura (fígado, rim, coração, bofe) aos quadradinhos
 2. Faça um refogado com azeite, cebola picada, dentes de alho, louro, colorau, pimenta, cominhos, salsa, massa de pimentão e a fressura. Junte a água e o vinho branco
 3. Depois de cozinhado, tempere com o vinagre e a hortelã e deixe apurar
 4. Corte o pão às fatias e junte-lhe a hortelã fresca numa terrina
 5. De seguida, adicione a sopa.
- No prato, sirva com uma ou duas rodelas de laranja acabadas de cortar

Ensopado de borrego

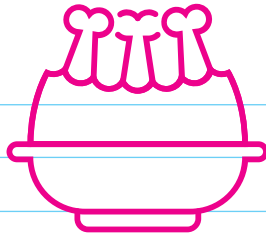
Sogro da Inês Garcia

INGREDIENTES

- 1 borrego de 1 kg
- 4 fatias de pancetta
- 2 cebolas médias
- 1 alho
- 1 molho de salsa
- 300 g de batatas
- Louro q.b.
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de banha
- 1 colher de chá de colorau
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 tomate coração sem pele e grainha
- 5 cl de whiskey
- Hortelã e malagueta fresca a gosto

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, juntar o azeite, a banha, a pancetta cortada em tiras, as folhas de louro e a cebola picadinha
2. Quando a cebola começar a alourar, colocar o borrego para selar, junto com o colorau e o tomate
3. Juntar água quente
4. Acrescentar o ramo de salsa e a malagueta fresca, assim como a batata cortada em cubos. Ao fim de 10 minutos, colocar o sumo de um limão
5. Quando o borrego estiver cozido, desligar o lume e juntar o whiskey. Pode acrescentar a hortelã no final



Cabrito assado

Sogra da
Mariana Morais Pinheiro

INGREDIENTES

1 cabrito
3 limões
Alhos q.b.
Colorau q.b.
Sal q.b.
Salsa q.b.
Azeite q.b.
Vinho branco q.b.
Folhas de louro q.b.
Alecrim q.b.
Banha (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Limpar o cabrito e deixá-lo, de um dia para o outro, em água e limão para que a carne perca o seu cheiro intenso
2. No dia seguinte, escorra-o, seque-o com um pano e comece a preparar a marinada
3. As medidas são a gosto, por isso, num copo junte alho, colorau (paprica ou pimentão doce), sal, salsa, azeite e vinho. Triture tudo, adicione alecrim e louro e barre a carne com a mistura
4. No dia seguinte, antes de levar o cabrito ao forno, deite um pouco de banha (opcional) para ficar com mais molho e mais douradinho. Acompanhe com batata assada e arroz de miúdos. Se lhe quiser dar mais cor, junte uma colher de açafraão à calda

Folar da Páscoa à moda de Olhão

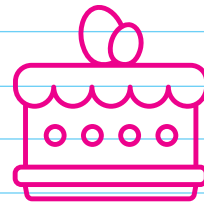
Avó do
Sebastião Almeida

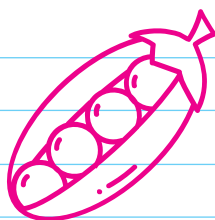
INGREDIENTES PARA A MASSA

1 kg de farinha
300 g de açúcar
6 ovos
250 g de margarina
Sumo de três laranjas
Uma saqueta de fermento

PREPARAÇÃO

1. Amassar tudo muito bem e deixar levedar durante uma hora
2. Após levedar, estender a massa. Depois de estendida, juntar um pouco de margarina derretida
3. De seguida, um pouco de açúcar e canela. Dividir a massa para três ou quatro folares
4. Enrolar a massa como se fosse uma torta e, depois de enrolada, moldar em forma de caracol. A ponta é colocada por baixo do caracol
5. Levar ao forno a cozer





Borrego com ervilhas

Receita do avô de Ruben Leitão

INGREDIENTES

750 g de peito de borrego
750 g de costeletas de borrego
1 kg de ervilhas
150 g de banha de porco
300 g de cebola (duas cebolas)
1 folha de louro
1 ramo de salsa
Pimenta q.b.
Sal q.b.
Água

PREPARAÇÃO

1. Parta o borrego aos pedaços e limpe a carne.
2. Comece a fazer um refogado com a salsa, a cebola e a banha
3. Pouco depois, junte a carne, temperada com sal e pimenta, e deixe a cozer
4. Quando a carne estiver cozinhada, junte as ervilhas e deixe-as também cozer

Nota: idealmente, depois de servido o prato, acompanhe com uma salada de alface, cortada muito fina e temperada com azeite, vinagre, sal e coentros

Folar de Vale de Ílhavo

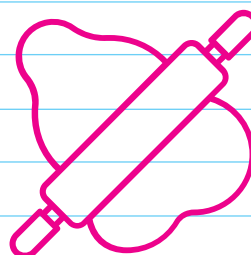
Avó da Renata Lima Lobo

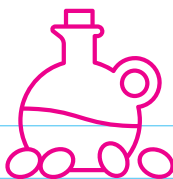
INGREDIENTES

1 kg de farinha
400 g de açúcar
150 g de fermento de padeiro
5 ovos
2 colheres de sopa de manteiga
1 pitada de sal
1 pitada de canela

PREPARAÇÃO

1. Amassa-se tudo muito bem com as mãos e deixa-se descansar para levedar, durante cerca de uma hora (A avó Arminda metia a massa dentro de um alguidar com um paninho por cima, fica a dica)
2. Depois da massa já crescida para o dobro, dê-lhe a forma de um bolo e reserve uma parte da massa
3. Se quiser colocar ovos por cima, estes cozem-se à parte com casca de cebola para ganharem uma tonalidade castanha escura
4. Com a massa reservada fazem-se umas tiras para segurar os ovos que estão em cima do bolo
5. Vai ao forno a 180° durante 45 minutos





Tarte de amêndoa

Mãe da Mariana
Morais Pinheiro

Bica de azeite

Prima da Francisca
Dias Real

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha tipo 55 ou 65
- 500 ml de água
- 150 ml de azeite
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de sal (8/10 g)
- 30/40 g de fermento de padeiro

PREPARAÇÃO

1. Começar por dissolver bem o sal e o fermento na água e, só depois, juntar o azeite, a farinha e os ovos, tudo ao mesmo tempo
2. É hora de começar a bater a massa. Pode bater à mão ou com máquina. Deve bater-se e amassar bem até formar uma bola de massa fina (não muito solta)
3. Colocar a massa dentro de um recipiente, tapada com um pano, e deixar levedar por cerca de 45 minutos num sítio à temperatura ambiente, nunca muito frio, para deixar a massa crescer
4. Ao fim desse tempo, deve tender-se bem a massa e deixá-la numa forma oval, já dentro do tabuleiro que irá ao forno, e fazer uma dobra no meio, como se fosse uma espécie de vala. Voltar a tapar com um pano e deixar levedar por mais uma hora
5. Pincela-se a massa agora com azeite e vai ao forno a 180 °C cerca de 15 a 20 minutos, sempre controlando o crescimento da bica de azeite. No fim, fatiada ou cortada grosseiramente com as mãos, pode-se comer simples, com doce ou com uma bela dose de manteiga

INGREDIENTES PARA A MASSA

- 100 g de açúcar
- 100 g de manteiga derretida
- 4 colheres de sopa de leite
- 100 g de farinha
- 1 colher de chá de fermento
- 3 ovos

PREPARAÇÃO

1. Bate-se muito bem o açúcar com a manteiga, juntam-se as três gemas, o leite, a farinha e o fermento
2. Depois de bem batido, adicionam-se as claras em castelo
3. Leva-se o preparado ao forno numa forma de tarte, untada com manteiga e polvilhada com farinha. Nota: logo que a massa é colocada no forno, comece a fazer a cobertura

INGREDIENTES PARA A COBERTURA

- 100 g de açúcar
- 125 g de manteiga derretida
- 1/2 chávena de café de leite
- 150 g a 200 g de amêndoa aos palitos

PREPARAÇÃO

1. Primeiro coloca-se num tacho o açúcar e, logo de seguida, a manteiga e o leite
2. Depois de ferver, deita-se a amêndoa e mexe-se durante três minutos, aproximadamente
3. Quando a massa estiver cozida (verificar com um palito), retira-se a forma do forno e deita-se sobre ela a cobertura
4. Leve novamente ao forno até a amêndoa ficar tostada. Bom apetite

Bolo de bolacha

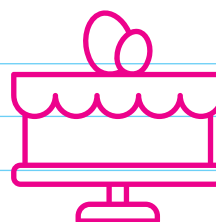
Avó da Inês Garcia

INGREDIENTES

- 250 g de bolachas Maria
- 3 ovos
- 250 g de manteiga Primor (se não for esta marca, a avó Luísa diz que não fica bem)
- 250 g de açúcar
- 3 colheres de café moído para dissolver (ou duas chávenas de café normal)
- Amêndoas, pinhões, fruta cristalizada q.b.

PREPARAÇÃO

1. Primeiro faz-se o creme, batendo a manteiga com o açúcar
2. De seguida, pôr uma gema de cada vez
3. Bater as claras em castelo
4. Quando a mistura estiver bem batida, juntar as claras em castelo
5. Dissolver o café em água a ferver (ou tirar um café normal na máquina). Tem de ficar bem forte
6. Molhar as bolachas Maria no café, uma a uma, e começar a acamar numa forma, intercaladas, criando vários níveis, barrando-as com o creme de manteiga. Reservar o creme que sobrar
7. Quando acabarem todas as bolachas, pôr papel vegetal a tapar e colocar um peso em cima da forma. Deixar repousar no frigorífico de um dia para o outro
8. No dia seguinte, retirar da forma, e barrar topo e laterais com o restante creme de manteiga
9. Enfeitar a gosto, com amêndoas, pinhões e fruta cristalizada



Pão-de-ló da Páscoa (malcozido)

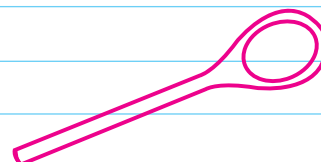
Avó do Sebastião Almeida

INGREDIENTES

- 7 ovos
- 7 colheres de sopa de açúcar
- 3,5 dl de farinha
- 1 colher de café de fermento

PREPARAÇÃO

1. Bater as gemas com o açúcar até a massa dobrar (duplicar). Juntar as claras em castelo e, por fim, a farinha
2. Levar ao forno a 180 °C e deixar ficar malcozido





Páscoa ao domicílio

Se não está preparado para passar o dia de volta da cozinha, mas quer manter os clássicos, mais vale apoiar os restaurantes que se mantêm de portas abertas por estes dias. Em take-away ou para entregas, mais a sul ou a norte, estes tratam-lhe da papinha.

Lisboa

Casa da Comida

Assim que a quarentena se instalou, a Casa da Comida disponibilizou refeições caseiras para recolha na loja ou entrega ao domicílio, com opções congeladas e cabazes familiares. Para a Páscoa, há um cabaz especial, muito completo: inclui um litro de sopa de peixe, uma bola de carne e enchidos, duas caixas de polvo à lagareiro com batatinha e ervilha torta, duas caixas de bacalhau assado à portuguesa, outras duas de borrego assado e um foliar (180€). As encomendas devem ser feitas com, pelo menos, 24 horas de antecedência e são entregues na zona de Lisboa, Oeiras e Cascais. → Rua Coronel Ferreira do Amaral, 3D. 21 811 5020. comercial@casadacomida.pt Entregas: Seg-Sex 13.00-19.00, Sáb 10.00-17.00.

Taberna do Calhau

Leopoldo Garcia Calhau regressou à cozinha da sua taberna no coração da Mouraria para começar um serviço de take-away e entregas – chamou-lhe, nas redes sociais, “Calhau

Rolante”. No menu, que vai mudando consoante o que houver no mercado, há cabeça de borrego assada e desfiada (6,50€), perna de pato confitada (6€) e migas várias. As reservas podem ser feitas através de telefone ou e-mail. Também pode comprar vinho, azeite, queijos e enchidos, é só falar com o taberneiro e acrescentar à encomenda. → Largo das Orlarias, 23 (Mouraria). 21 585 1937. tabernadocalhau@gmail.com. Take-away: Ter-Sex 14.00-17.00. Entregas: Qua-Sex 15.00-19.00 (valor mínimo 150€).

Cavalariaça

Enquanto a Cavalariaça, na Comporta, não reabre para a temporada de Verão (estava previsto começar a chamar o sol com comida boa agora em Março), está com take-away de pão caseiro, petiscos e pratos para famílias numerosas. Têm um menu especial de Páscoa para duas pessoas (65€), com pão e manteiga caseira, um spread à escolha, perna de borrego assada, esparregado, batatas ao sal e paprika, arroz de forno com chouriço e pão-de-ló cremoso. Pode pedir também vinhos ou cocktails extra, para uma Páscoa santa e bem regada. As encomendas são

feitas via Instagram ou e-mail. → Rua do Secador, 9 (Comporta). reservas@cavalariacomporta.com. Horário de recolha: 13.00-14.00/ 19.00-20.30.

Grupo Quina Talho da Esquina, Peixaria da Esquina e Padaria da Esquina

As Esquinas de Vítor Sobral estão fortes na operação Páscoa. Apresse-se, que as encomendas são até ao final do dia desta quarta-feira. Da Peixaria da Esquina (Rua Correia Teles, 56) pode levar para a mesa bacalhau com broa (24€ para dois), pá de cabrito com batata assada e esparregado (30,50€), polvo com damasco, amêndoas e alecrim (27,45€), ou presuntinho de borrego (19,50€). Há grelos, couve lombarda e batatinha confitada à parte. Do Talho da Esquina (Rua Correia Garção, 15), que está com take-away e entrega do menu normal (Qua-Dom 12.00-22.00), pode pedir um pack para trabalhar em casa, com costeleta maturada de 60 dias, beijinho e vazia black angus nacional (79€). Na Padaria da Esquina (Campo de Ourique, Restelo e Alvalade) pode tratar de pedir pão-de-ló de Páscoa, folares tradicionais ou de marmelo e canela. Para qualquer

um dos espaços, basta ligar e combinar tudo.

Faz Frio

Nesta casa portuguesa, Mateus Freire voltou à cozinha para um menu simples, com take-away e entregas em casa, feitas pelo dono, Jorge Marques. Têm frescos embalados em vácuo, com validade de três dias, e congelados que lhe duram até seis meses. Pode pôr o mais famoso bacalhau à Zé do Pipo, best seller do Faz Frio, na sua mesa de Páscoa – é uma versão que deve ser finalizada em casa, com o puré e as postas de bacalhau, já cozidas, em vácuo. Os picles também vão à parte, basta montar tudo.

→ Rua Dom Pedro V, 96 (Príncipe Real). 93 463 378. Entregas: 12.00-22.00.

Bolo da Marta

Marta Viegas continua a fazer os seus bolos de suspiro mais famosos e o negócio não tem parado por estes dias em que todos precisamos de adoçar a vida. Para a Páscoa tem ninhos de chocolate ou limão (28-42€), bem decorados e prontos para a foto, e um bolo de cenoura e chocolate (34-44€). → Rua Almirante Pessanha, 14 (Chiado). Seg-Sáb 11.00-18.00.



Bolo da Marta



Grupo Quina



Casa da Comida



Tavi



Early Cedofeita

Porto

Treze %

Nem sempre o número 13 está associado ao azar. Apesar de tudo o que se está a passar, ainda pode sentar-se à mesa (mas em casa) com os pratos portugueses deste restaurante na Foz. O cabrito já lá está, pronto para encomendas – pode optar por um quarto de cabrito (40€), meio cabrito (80€) ou um bicho inteiro (160€). Todos acompanhados com arroz de forno, batata assada e esparregado. → Rua da Cerca, 440 (Foz). 91 233 2690. Seg-Dom 11.30-17.00.

O Gaveto

Por muitos e bons restaurantes que nasçam, há outros onde vale sempre a pena voltar. O Gaveto é um deles. Enquanto as portas não reabrem, pode tratar da encomenda da Páscoa online, até 10 de Abril: há misto de mariscos com sapateira para dois (80€), cabrito assado para dois (29,50€), vitela assada (19,50€), bacalhau à Zé do Pipo (22,50€) e pão-de-ló para acamar tudo no final (22,50€). → Rua Roberto Ivens, 826 (Matosinhos). 22 937 8796. Entregas a 12 de Abril, 12.00-14.00.

Rogério do Redondo

Há pratos que só as nossas mães e avós fazem como deve ser, mas o Rogério do Redondo vai estar aberto nesta época e focar-se no cabrito, para garantir esse lado caseirinho na quadra. Há dose



Treze %

para duas pessoas (39,50€), meio cabrito para quatro ou cinco comensais (75€) e um cabrito inteiro (140€). Acompanha com arroz de miúdos do cabrito, batata assada e grelos salteados. Pode pedir ainda pão-de-ló (3€) e queijo da Serra para complementar (5€) e levantar os pratos no restaurante ou encomendá-los por telefone e esperar que cheguem a casa no dia e hora combinados. As entregas são feitas no Grande Porto e não há taxas. → Rua Joaquim António de Aguiar, 19 (Bonfim). 22 536 2215. Ter-Sáb 12.00-15.00/20.00-22.30, Dom 12.00-15.00

Padaria Ribeiro

No campeonato do pão, não há como bater a centenária Padaria Ribeiro, uma instituição

da cidade. Além do pão, têm salgadinhos, pão-de-ló, bolo-rei e folares. O serviço de entrega ao domicílio está disponível num raio de 10 km da loja dos Pinhais da Foz, com um pedido mínimo de 10€. → Rua João de Barros, 313 (Foz). 91 682 4173. Seg-Dom 08.00-18.00.

Early Cedofeita

No Early Cedofeita, café de especialidade e restaurante, os ingredientes são aproveitados desde o momento em que despontam até ao seu ponto alto, sendo reutilizados de diferentes maneiras ao longo da estação. O menu especial de Páscoa, disponível para recolha no espaço ou entregas através da Uber

Eats, tem inspiração tradicional e pode ser encomendado por porção normal individual. Há caldo de abóbora com couve, trigo sarraceno e capim-limão (5,50€), anho/cabrito assado com polenta e salva (18,50€), bacalhau com cebolada de couve de Bruxelas (14,50€) ou os ovo-lacto-vegetarianos ovos judeus com batata doce e feijão (13,50€). Também poderá pedir, por estes dias, a regueifa doce (18€/kg) ou o *hot cross buns*, pão doce tradicional inglês (2,50€). → Rua dos Bragas, 374 (Baixa). 22 112 4203.

Tavi

Na confeitaria histórica da Foz, a oferta de Páscoa é grande, tudo para take-away ou entrega ao domicílio. Do pão-de-ló tradicional (cerca de 1,3kg, 22,50€), molhadinho, aos ovos e amêndoas de tudo e mais alguma coisa (framboesa, chocolate negro, baunilha, licor, café e tiramisù, menta), só tem de escolher com o que quer adoçar a sua mesa pascal. As encomendas podem ser feitas através da página de Facebook. → Rua Senhora da Luz, 363 (Foz). 91 155 8852.

BBGourmet

O BBGourmet está carregadinho de sugestões para a época, a maior parte prontas a ser entregues em casa ou para levantar numa das lojas e enfiar no forno (estão pré-cozinhadas): tem cabrito assado para três a quatro pessoas (38,50€), vitela assada (a partir de 42,50€), lombo de bacalhau (12€ dose individual) e também doces, dos pães-de-ló, versões cremosa (19€) ou tipo Margaride (19€), aos bolos-rei (20€) e rainha (20€). Para entregas em casa, o pedido mínimo são 10€, ao qual acresce uma taxa, calculada consoante a zona. → Casa-mãe: Rua António Cardoso, 301 (Boavista). encomendas@bbgourmet.net. 226 093 289.



Caça aos ovos

Este ano, deixe os do supermercado nas prateleiras e apoie os negócios locais. São gulosos e caseiros – e todos têm entregas em casa.



Receitas com segredo ↑

Ferrero Rocher, Oreo, ovo Kinder, Raffaello ou Nutella e Kit Kat. Depois da quaresma, peque com os ovos da pastelaria de Marco Costa, com entregas em Lisboa e Porto.

→ A partir de 4,5€. 91 499 1628/91 978 6603.



Arcádia ↑

Estes ovos decor, de cinco tamanhos, são recheados de amêndoas de chocolate negro ou de chocolate de leite. Pode e deve reutilizar a caixa.

→ A partir dos 9€. www.arcadia.pt e Uber Eats.



Pedaços de Cacau

Os ovos para comer à colher desta marca do Norte são recheados com creme de avelã. Pode escolher pepitas crocantes coloridas ou raspas de chocolate para o topo. Há versões mini.

→ 9,50€. www.pedacosdecacau.pt



Tâmaras Pastelaria saudável

Páscoa sem culpa, com opções sem glúten, sem lácteos, sem conservantes ou açúcar refinado. Todos vegan, com aspecto guloso. Há seis, entre os quais este de cookie e doce de leite. → A partir de 19,90€. www.tamaraspastelariasaudavel.com e Uber Eats no Porto.



Brigadeirando

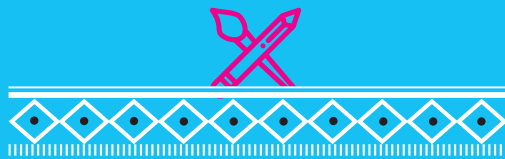
Um ovo gigante, bem recheado, é o clássico pascal de Carolina Henke. Pode personalizar casca e recheio e até acrescentar fruta. Há bolos em forma de coelhinho e tabletes coloridas.

→ A partir de 25€. www.brigadeirando.pt

Sam Pastelaria Saudável ↑

Aspecto pecaminoso, mas saudáveis. Samya tem quatro diferentes à escolha: amendoim, brownie com ganache, bombom de cenoura, brigadeiro de tâmaras e bolacha. → 8,50€.

@sampastelariasaudavel



Coelhinho, és mesmo tú?

Com os passeios no parque e as visitas aos museus adiados, entreter as crianças, irrequietas que só elas, pode parecer uma missão impossível nestas estranhas férias da Páscoa. Mas não precisa de ser o Tom Cruise para a resolver. Basta seguir as dicas de *Patrícia Santos*.

Caça aos ovos

Na Páscoa, o momento mais aguardado pelos miúdos é aquele em que recebem o seu ovo de chocolate. Acrescente-lhe emoção com uma caça aos ovos, que pode organizar dentro de casa ou no jardim, se o tiver (e se a chuva der tréguas!). Inspire-se nas típicas caças ao tesouro, entregando às crianças um mapa que têm de seguir, ou planeando um peddy-paper com tarefas para cumprir e perguntas para responder até chegar ao guloso destino final.

DIY

Espalhadas pela internet, não faltam ideias de DIY (a sigla para *do it yourself*, ou faça você mesmo) à espera que as torne realidade. O site de O Mundo de Sofia, por exemplo, está cheio delas. Caso queira entrar no espírito da quadra, faça uma simples busca por Páscoa e vai encontrar uma série de possibilidades, que vão de um cesto para a caça aos ovos a presentes para fazer em casa. Aqui, encontra também uma loja online onde tem tudo o que precisa para transformar o quarto dos miúdos num verdadeiro ateliê de artes e

ofícios. No Instagram da Joana Soares (mais conhecida como Violeta Cor de Rosa) há agora um desafio: fazer um coelho da Páscoa em papier mâché. Guarde uma caixa de ovos e mãos à obra.

Puzzles caseiros

Se a família já consegue montar de olhos fechados os puzzles que tem em casa talvez seja hora de se atirar a novos. E não se preocupe que não é preciso partir o porquinho mealheiro nem pôr os pés na rua. A partir de desenhos ou fotografias, é possível construir uma série destes quebra-cabeças em pouco tempo. Basta colar a imagem seleccionada num pedaço de cartão, traçar o contorno das peças, recortá-las e baralhá-las. Quem recordar mais tempo a juntá-las como deve de ser, arruma a confusão.

Histórias

A quarentena pode ser a desculpa ideal para incentivar o gosto dos mais novos pela leitura. A tarefa torna-se mais fácil com a ajuda de entidades como a Biblioteca Municipal de Viana do Castelo e a Rede de Bibliotecas de Lisboa.

Enquanto a primeira lançou a iniciativa Uma História de Cada Vez, através da qual partilha, diariamente, um vídeo com uma nova narrativa, a segunda criou as horas de conto “Uma história por dia não sabe o bem que lhe fazia”. À noite, há contos para ajudar a dormir melhor na página da Associação Nuvem Vitória.

Mar Shopping Matosinhos

Se as crianças não podem ir até ao Mar Shopping Matosinhos, o Mar Shopping Matosinhos vai até às crianças. Através do Facebook, o centro comercial garante que os miúdos podem continuar a desfrutar dos Dominginhos, programa que os entretém durante as manhãs de domingo há já 11 anos. Criar um coelho típico da época ou participar num ateliê de pintura e noutra de educação ambiental são as actividades planeadas para as 11.00 dos domingos 12, 19 e 26 de Abril.

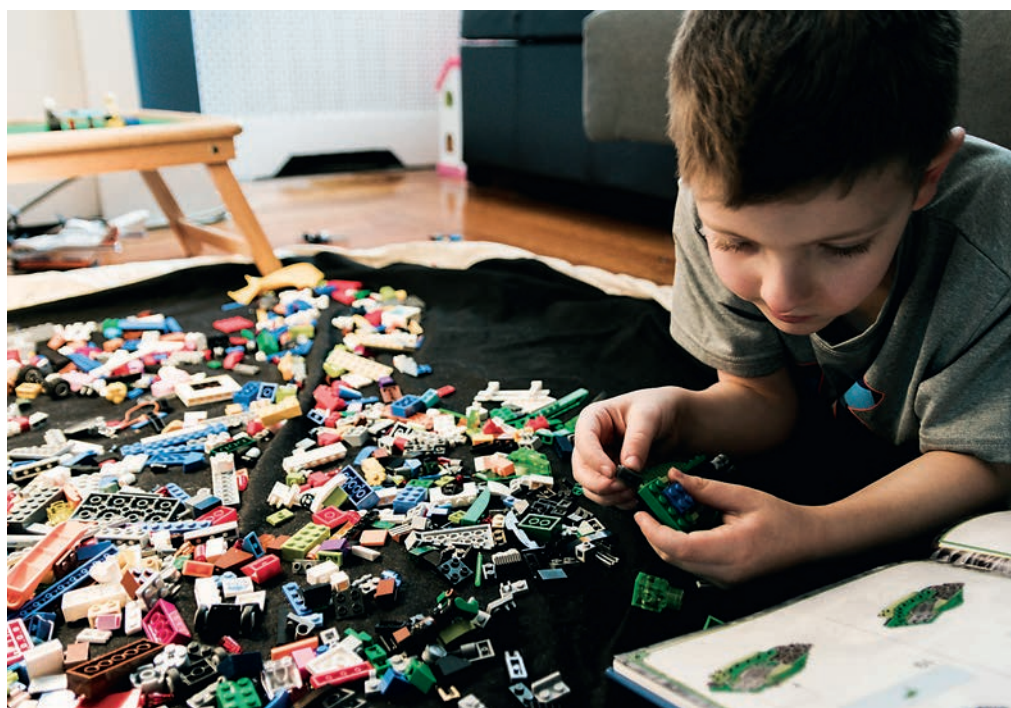
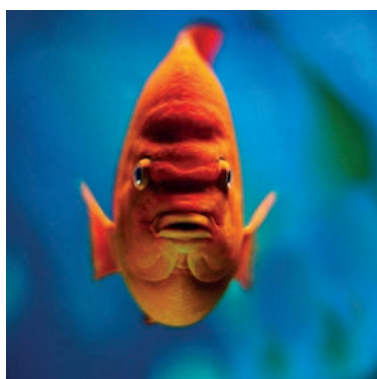
Oceanário de Lisboa

O programa Férias Debaixo D'Água do Oceanário de Lisboa foi adaptado ao digital e vai estar disponível até 13 de Abril, para que as crianças possam

divertir-se no mar sem sair de casa, enquanto conhecem a biodiversidade marinha e exploram formas de conservar o oceano. Enquanto os tubarões se escondem “em adivinhas e charadas”, o peixe-balão vai organizar uma festa do pijama imperdível; o caranguejo e o polvo vão entrar em cena no teatro do oceano e na hora de relaxar, as estrelas-do-mar vão dar “a aula de ioga mais salgada de sempre”.

Pintar com tintas comestíveis

Sim, leu bem. Há tintas que os seus filhos podem comer sem correrem o risco de apanhar uma intoxicação. As maravilhosas mistelas que servem para pintar (por exemplo, os ovos da Páscoa) são feitas com corantes alimentares ou sumos de legumes. Uma forma simples de as fazer é misturando o corante, na cor que preferir, a iogurte natural, grego ou de Kefir. Só não se esqueça de forrar bem o chão com folhas de jornal antes de os pequenos Picassos darem largas à imaginação – e, se as houver por casa, umas batas vão dar jeito, a não ser que haja roupas velhas a precisar de uma corzinha.





Abençoada maratona

Este ano é capaz de não passar tantas horas à mesa: guarde-as para uma longa sessão de cinema no sofá. Junte-se a *Patrícia Santos* numa maratona temática, mais ou menos bíblica.



A Paixão de Cristo



A Última Tentação de Cristo

O Rei dos Reis (1961)

Philip Jordan bebe inspiração nos quatro evangelhos canónicos (Mateus, Marcos, Lucas e João) e nos escritos de Tácito para escrever o argumento de *O Rei dos Reis*, que acompanha a história de Jesus (Jeffrey Hunter) desde o nascimento até à ressurreição. A música, um dos pontos altos da obra que conta com narração de Orson Welles, ficou a cargo de Miklos Rozsa, enquanto a direcção foi entregue a Nicholas Ray.



Flores de Aço

Jesus Cristo Superstar (1973)

Baseado no projecto da Broadway de Andrew Lloyd Webber e Tim Rice, este musical dirigido por Norman Jewison retrata os últimos dias de Jesus (Ted Neeley) na Terra pela perspectiva de Judas Iscariote (Carl Anderson), o homem que o traiu. O escândalo que

provocou entre os cristãos mais fundamentalistas não impediu o filme, que mistura passado e presente ao apresentar soldados romanos que usam metralhadora e perseguem um Cristo hippie, de se tornar num dos mais icónicos da década de 70, com canções ainda hoje recordadas.

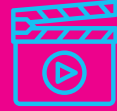
A Última Tentação de Cristo (1988)

Com Willem Dafoe (Jesus), Harvey Keitel (Judas) e Barbara Hershey (Maria Madalena) nos principais papéis, *A Última Tentação de Cristo* mostra um Jesus que vive perdido entre a subjugação aos romanos – é o

único carpinteiro que lhes faz as cruzes –, a vontade de viver como um mero mortal, com direito a tudo o que isso implica, e o chamamento divino que sente. No filme, realizado por Martin Scorsese a partir do romance homónimo de Nikos Kazantzakis, Jesus é, sobretudo, representado como um homem capaz de pecar, mas, também, de se sacrificar por um ideal. A polémica que gerou manteve-se até aos nossos dias, pelo que ainda se encontra banido em alguns países.

Flores de Aço (1989)

Herbert Ross juntou Sally Field, Dolly Parton, Shirley MacLaine, Daryl Hannah, Olympia Dukakis e Julia Roberts, acrescentou um enredo tecido à volta de um salão de beleza na Luisiana e criou esta película sobre valores familiares em que a Páscoa é apresentada como símbolo do início da



Vinte e uma curtas para ver em família

O Cinanima – Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho criou um canal aberto na plataforma **Vimeo**, no qual encontra 21 curtas-metragens ideais para ver em família no fim-de-semana grande da Páscoa. Segundo a organização, mais do que entreter e ajudar no combate ao aborrecimento e apatia que a quarentena pode causar em todas as idades, a iniciativa procura “sensibilizar e cativar as crianças e jovens para as artes, desenvolver o seu sentido crítico, criar formas de diálogo em casa e partilhar histórias, sempre no desenvolvimento da sua literacia fílmica”. Para ver, há obras como *Amizade ardente*, *Gente tola!* e *Amizade em alto mar*, que tratam temas como a poluição e as relações que estabelecemos com os outros. Todas as curtas foram realizadas na sequência do projecto **Crianças Prime1rº**, parte integrante do Serviço Educativo do Cinanima desde 2015, e contam com a participação de 442 alunos das escolas do primeiro ciclo dos concelhos de Espinho e Ovar.



Rei dos Reis



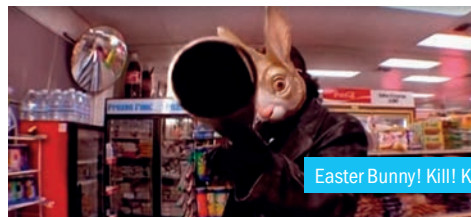
Jesus Cristo Superstar



Primavera – e de uma nova vida. Apesar deste tom sério, quase solene, *Flores de Aço* tem os seus momentos de riso e as confusões familiares típicas da época. Logo na cena inicial, um carregamento de ovos de Páscoa é acidentalmente esmagado.

A Paixão de Cristo (2004)

A história, que percorre apenas as últimas 12 horas de vida de Cristo (Jim Caviezel), inicia-se no Monte das Oliveiras, onde este reza depois da Última Ceia. Segue, depois, o julgamento de que foi alvo após ser traído por Judas e o caminho até ao alto do Golgota, onde é crucificado e enfrenta a sua última tentação: o medo de ter sido abandonado pelo Pai. Nem o facto de ser falado, exclusivamente, em aramaico e latim, nem a extrema violência física e psicológica que retrata – esta última gerou grande polémica, assim como as acusações de antissemitismo de que foi alvo –,

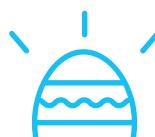
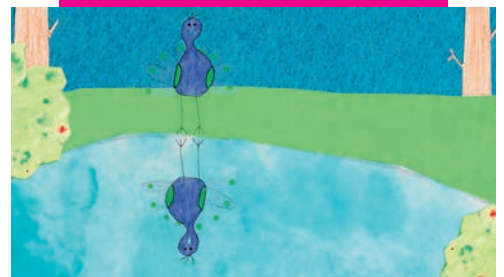


Easter Bunny! Kill! Kill!

evitaram que o filme dirigido por Mel Gibson se tornasse num fenómeno de bilheteira a nível mundial.

Easter Bunny! Kill! Kill! (2006)

Há muitas maneiras de filmar a Páscoa e nem todas têm a Bíblia como fonte de inspiração. Chad Ferrin sabe-o e demonstra-o em *Easter Bunny! Kill! Kill!*, filme sobre um adolescente perturbado de 16 anos que queria que todos os dias fossem Páscoa. O motivo? O pai morreu nessa data. Depois de a mãe ir dar uma volta com mais um namorado, o rapaz entra numa fúria matadora e com a sua máscara de coelho atira-se a quem lhe aparece à frente, e trucida toda a gente. Ou seja: um banho de sangue. ■



Pelo ecrã fora

Durante a pandemia continua ser possível viajar e fotografar. *Sebastião Almeida* conversou com David Cachopo, o criador da página Lonesome Traveler, um diário fotográfico de uma viagem através do Google Street View.

EM TEMPOS de distanciamento social, o exercício de algumas profissões tornou-se bastante difícil. A maior parte da população está em casa. Alguns trabalham remotamente, mas há quem não tenha essa opção. David Cachopo, 31 anos, operador de câmara e fotógrafo, foi mais um dos que se viram confinados entre quatro paredes. Ao ver uma fotografia de Vík, uma pequena localidade no Sul da Islândia, relembrou o pequeno prazer que é poder viajar. A namorada, por graça, desafiou-o a fazê-lo usando o Google Street View. E assim surgiu a ideia de percorrer a Europa sem sair de casa. Pelo caminho, Cachopo vai fotografando as paisagens, as aldeias, as estradas, as cidades e as pessoas, através de capturas de ecrã que publica no Instagram, numa página que criou para o efeito – Lonesome Traveler (@lonesometravelerproject).

Apesar de poder parecer uma actividade estranha, o fotógrafo encontra nela “mais semelhanças com a realidade do que estaria à espera”. Ao usar o modo 3D enquadra e capta a fotografia. Dá-lhe uma composição, procura as luzes, as sombras, e os pormenores que tantas vezes passam despercebidos. Nas suas fotografias, o mundo continua a acontecer. As ruas estão cheias, mas as pessoas não têm identidade – as suas caras aparecem desfocadas. David interroga-se: será que estão vivas? Quem serão elas e de que forma estarão a viver este momento insólito? O carro do Google é a sua câmara, as pessoas na rua reagem com estranheza a essa presença. Mas não é nada a que um fotógrafo não esteja habituado. Nestas fotografias a vida já aconteceu. David reenquadra-as para que as possamos imaginar.



Carrascal de Barregas



Grisaleña

La Molina del Portillo de Busto





El Montico

Valladolid

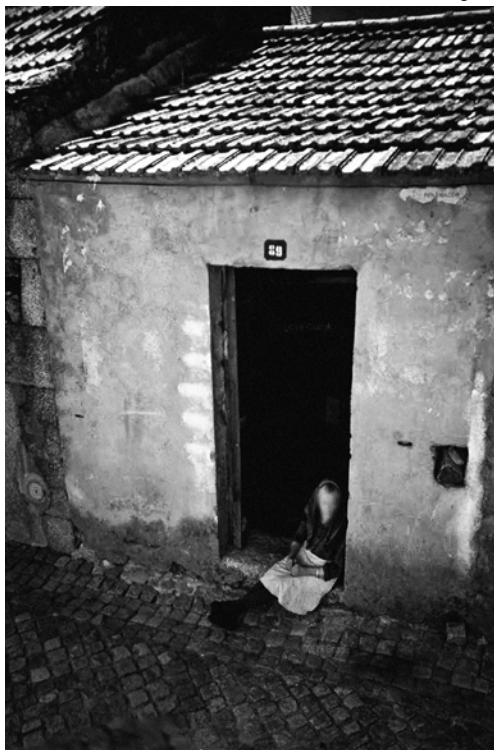


Valladolid



Salamanca

Perto do Sabugal



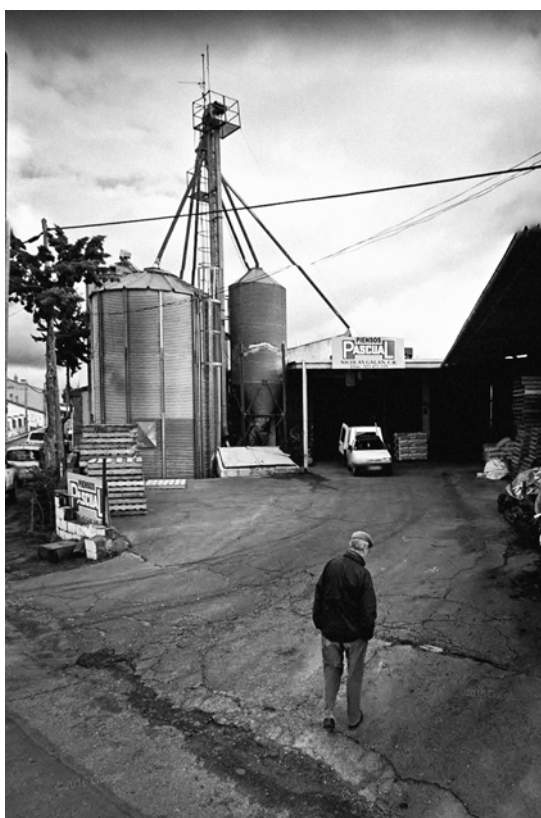
Martín de Yeltes



Pouca Farinha (Guarda)

Ciaroncha





Ituero de Azaba



Estrada Nacional 10



A Semana



Punk sereno

MÚSICA página 68

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

Coisas Para Fazer

nacidade@timeout.com

Em casa, pod tudo

Para rir, reflectir, deitar contas à vida ou à saúde. Os podcasts são como as opiniões, há muitas e sobre tudo e mais alguma coisa. *Francisca Dias Real* dá-lhe algumas sugestões, dos mais badalados aos recém-nascidos na quarentena.

PARECE HAVER mais tempo para tudo. Para criar e para ouvir. Por isso, finja que está a ir ou a vir do trabalho, que viaja nos transportes públicos, ou que está na pausa do almoço. Finja que é um dia normal e sintonize no podcast habitual ou, então, dê uma oportunidade aos novos rebentos da quarentena.

HUMOR TUBO DE ENSAIO

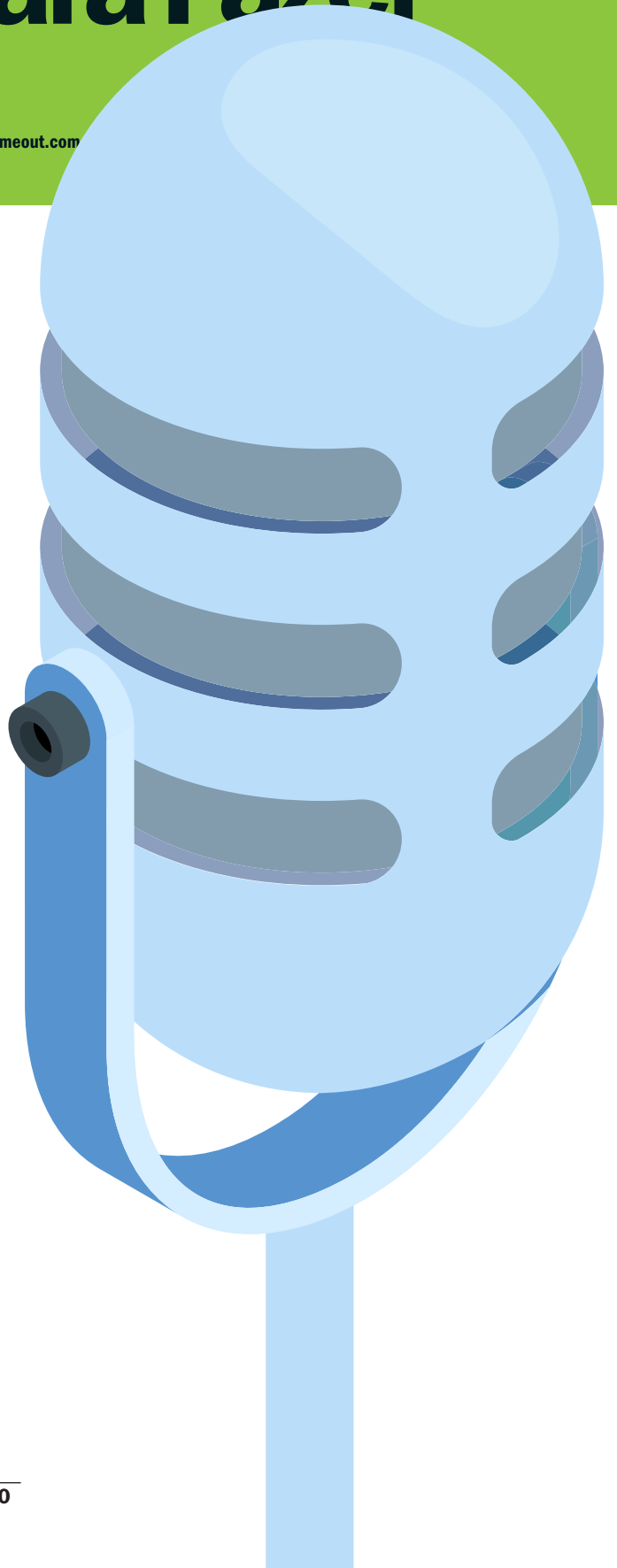
Ouvir notícias mas com uma boa dose de humor. É disto que trata o Tubo de Ensaio, o programa a que Bruno Nogueira dá voz na TSF, com textos seus e de João Quadros. São shots de mais ou menos três minutos para começar as manhãs a fazer ginástica do riso: política, figuras públicas, irritações quotidianas ou temas quentes da actualidade. O coronavírus tem sido a estrela por estes dias.
→ TSF, Spotify e Apple Podcasts.

HUMOR À PRIMEIRA VISTA

Gustavo Carvalho entrevista, na ESCS FM, comediantes e apaixonados pela comédia, e convida-os a falar sobre os seus ídolos do humor, sempre às quintas-feiras e quinzenalmente. Ricardo Araújo Pereira, Rui Sinel de Cordes ou Joana Marques já passaram por lá. → Spotify, Soundcloud do Expresso e Mixcloud.

ALEIXOPÉDIA

“Aleixopédia, tudo o que precisa de saber sobre História em geral”. É assim a 4ª temporada conduzida pelo mítico Bruno Aleixo, acompanhado de Busto e Renato Alexandre. As temporadas já foram sobre música, cinema e gastronomia – tem três anos de podcast para pôr em dia. → Spotify, Apple Podcasts e RTP Play.





PERFEITO PARA

Ocupar os seus dias a rir ou a aprender coisas que lhe poderão ser úteis.

AR LIVRE

Salvador Martinha quis fazer bonito para o seu público mais chegado e criou o Ar Livre, um espaço de conversa sobre tudo e sobre nada, desabafos honestos em quase 150 episódios. O humorista grava em dois formatos: sozinho, em que faz um monólogo sobre temas que o encantam, e à La Crayon, episódios com o Príncipe Alberto, um seu amigo com ideias excessivas. → Spotify, Apple Podcasts e Soundcloud.

EXTREMAMENTE DESAGRADÁVEL

É tal e qual como diz o nome. A rubrica diária do programa As Três da Manhã, da Renascença, está nas mãos de Joana Marques, que põe o dedo na ferida. Agarra em assuntos da ordem do dia, declarações polémicas ou vídeos bizarros. Do Instagram de Lili Caneças às declarações de Jorge Jesus. → Spotify, Apple Podcasts e RR.

SEM BARBAS NA LÍNGUA

Com episódios que oscilam entre uma hora e uma hora e meia, Guilherme Duarte e Hugo Gonçalves vão da IURD a Madonna, e de José Castelo Branco a João Moura. São conversas sobre temas polémicos e trivialidades, com seriedade, humor e coerência. → Spotify, Apple Podcast e Soundcloud.

SAÚDE MENTAL SEM MEDO DO MEDO · NOVO

A TSF e a Ordem dos Psicólogos lançaram um podcast para ajudar os que estão em casa a evitar cair em depressão ou a controlar ansiedades. Crianças em casa 24h por dia, gestão de emoções e a falta de acesso à cultura são alguns dos temas. → Spotify, Apple Podcasts e TSF.

POLÍTICA E ECONOMIA GOVERNO SOMBRA

Já se sabe que consenso é palavra que aqui não entra. Carlos Vaz Marques modera e Ricardo Araújo Pereira, Pedro Mexia e João Miguel Tavares examinam a actualidade até ao tutano. Agora, o quarteto faz um Diário de Estado de Emergência a partir das suas bibliotecas pessoais e, à sexta-feira, encontram-se para a edição regular nos estúdios da SIC. → Spotify, Apple Podcasts, Soundcloud do Expresso e TSF.

ECONOMICAMENTE FALANDO

Um podcast que desconstrói a economia numa língua que todos falam. Fala-se de salários, de estratégias de marketing, gestão de marcas, finanças de casal ou como começar um negócio em nome próprio. → Spotify, Apple Podcasts e Soundcloud.

TRIVIALIDADES VÁRIAS NECAS TAN-TAN · NOVO

A apresentadora e radialista Joana Gama, também co-autora do podcast Banana-Papaia, agarrou na filha Irene, de 6 anos, e criou este programa para “ajudar as famílias e as crianças a não apanharem uma grande seca em casa”. Inclui Irene a explicar o que é o “bicho mau do

coronavírus” e os cuidados a ter “tipo não pôr as mãos em coisas sujas” ou “não espirrar à frente das pessoas”. → Rádio Public e Spotify.

COPOD-19 · NOVO

Bárbara Wahnnon chegou à ilha da Boa Vista, em Cabo Verde, para conhecer a terra da bisavó, mas a aventura transformou-se numa quarentena obrigatória. Fazer o quê? Um podcast. Juntou o útil ao agradável e grava episódios sobre essa viagem e do que ainda conseguiu conhecer. → Spotify.

COVID- 2º DRT · NOVO

A quarentena levou Marta Cunha Grilo a criar um resumo de vários temas que vão surgindo nos dias de isolamento, das máscaras às filas de supermercado, do teletrabalho ao aborrecimento. São curtos minutos de entretenimento. → Podtail.

À PORTA FECHADA · NOVO

Conversas caseiras entre o actor João André e a cantora e actriz Carolina Pinto, que assumem o papel de comentadores da vida em geral. Depressão de quarentena, Índia Malhoa ou Eurovisão são apenas algumas das temáticas abordadas. → Spotify, Apple Podcasts e Podtail.

CULTURA OBRA ABERTA

O programa mensal sobre livros, gravado no CCB em parceria com a Renascença, é uma conversa entre escritores, criadores e leitores. Agora que os lançamentos foram suspensos, a gravação do programa está em pausa, mas há muitos em arquivo com que se pode entreter. → Spotify, Apple Podcasts, Renascença e CCB.

PONTO FINAL, PARÁGRAFO

Magda Cruz convida amantes de livros para uma conversa descontraída. Afonso Reis Cabral, Sónia Balacó ou Carlos Vaz Marques já passaram por lá. Com o isolamento, o podcast Dizer, do Poeta da Cidade, junta-se à festa. → Spotify, Podtail e Mixcloud ESCS FM.

CÁPSULA DE LIVROS · NOVO

A iniciativa Ler em Todo o Lado celebra a 10.ª edição em casa. E entre leituras há um podcast diário, a Cápsula de Livros, publicado todos os dias, às 14.00, no Facebook das BLX. Cada cápsula é dirigida por profissionais da rede, escritores e actores que lhe prescrevem uma leitura consoante o tema do dia. → Facebook das BLX.

PODCAST SÃO CARLOS · NOVO

O Teatro São Carlos mantém a programação virtualmente com o #SãoCarlosEmSuaCasa, que inclui o podcast com o mesmo nome. De segunda a sexta-feira, às 13.00, conta aos ouvintes estórias e histórias do teatro que soma quase 227 anos de vida. → Soundcloud e Facebook do São Carlos.

TEATRA

O podcast mensal do D. Maria II é uma conversa sem guião, sobre a cultura, o teatro e as pessoas que o fazem. Conduzido pela jornalista Mariana Oliveira, já passaram pelo microfone nomes como Albano Jerónimo ou Vhils. → Spotify, Soundcloud, Youtube e Apple Podcasts. ■



PLATAFORMA

Serralves virtual

A ARTE contemporânea, o cinema de autor e a natureza coabitam em Serralves. Em tempo de isolamento, também a Fundação se adaptou através da Serralves On Line Experience (SOLE), um conjunto de acções arquitectadas entre o site, o Facebook, o Instagram e o canal de YouTube da instituição.

ASOLE está desenhada de acordo com os espaços da fundação e permite o acesso a exposições, filmes, música ou livros. Pode explorar o exterior e o interior na #GALERIAVIRTUAL, ou entrar no separador #SERRALVESACESSÍVEL para conhecer a história da fundação em vídeos com língua gestual portuguesa.

As acções #EMDIRECTO põem à conversa especialistas de diferentes áreas, da arte à ciência, em directo no Instagram; há ainda o #OUVIDODEARTISTA, um conjunto de playlists criadas por artistas como Joana Vasconcelos ou Yoko Ono, com base nos seus trabalhos tratados em Serralves; ou o #ARQUIVOONLINE, que dá acesso a informação sobre alguns acervos.

A filmografia de Manoel de Oliveira é dada a conhecer diariamente através da iniciativa #UMDIAUMFILME. Já as artes performativas, essas colocam-se #EMPALCO com uma série de performances que decorreram em Serralves.

A natureza do museu não fica esquecida, nem as actividades para os mais novos, mas para descobrir tudo ao detalhe, o melhor é ir a timeout.pt/porto. ■ *Maria Monteiro* → www.serralves.pt

EVENTOS

Está lá? Quem fala?

SHHHH... não faça barulho e encoste o auscultador ao ouvido, está na hora de ouvir o que têm para lhe dizer do lado de lá do telefone. Em tempos de isolamento, a companhia de uma voz pode fazer a diferença e transformar-se num aconchego emocional e cultural ao mesmo tempo. Em plena pandemia, há quem resolva a distância assim, a encomendar uma chamadinha destes projectos.

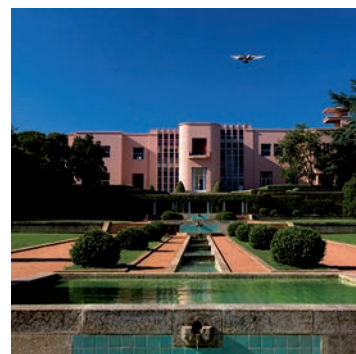
LEITURAS AO OUVIDO

A Casa Fernando Pessoa mantém viva a missão de apregoar a poesia e agora fá-lo com telefonemas, lendo um pequeno texto ou um poema ao ouvido de alguém. Só precisa de se inscrever. A iniciativa quer fazer chegar a poesia a todos, “a pessoas para quem as redes sociais não são ponto de encontro”, conta-nos Clara Riso, directora da Casa. As chamadas são feitas durante os dias úteis, sempre a partir das 16.00, por parte da equipa da Casa Fernando Pessoa. “É uma espécie de biblioteca telefónica”, diz. Constam não só Pessoa e os seus heterónimos mas também Ruy Belo, Nemésio, O’Neill, poemas do Romancero popular ou contos curtos. Para receber uma chamada poética basta inscrever-se, ligando ou enviando sms para 91 434 2537, sempre entre as 10.00 e as 14.00. → www.casafernandopessoa.pt.

CHAMADAS DE EMBALAR

Até 16 de Abril, o projecto encabeçado por Carolina Caldeira, Rúben Pardal e Francisco Lacerda traz-nos serenatas ao telefone para ficarmos mais perto de quem nos falta – são Chamadas de Embalar, cantadas por músicos. Marinho, Beatriz Pessoa, Ditch Days e Lour são alguns dos nomes que nos chegam, mas o plano passa por alargar o cardápio musical. “Nesta linha, afastados das práticas actuais dos músicos, que são os *lives*, eu e o Rúben falámos e percebemos que podemos chegar a pessoas através da música, se conseguíssemos concentrar tudo”, explica Carolina. As marcações devem ser feitas nos dias úteis (91 384 1430), entre as 12.00 e as 16.00, e a serenata é encomendada para o próprio dia – o artista e a música a dedicar serão depois escolhidos consoante a disponibilidade. As serenatas são entregues ao final do dia, entre as 20.00 e as 22.00, com espaço até 24 pedidos, que podem vir a aumentar caso o projecto encaixe mais músicos. Associado ao Chamadas de Embalar há uma campanha de *gofunding* cujas doações revertem para os hospitais de Santa Maria e São João, que estão na frente do combate à Covid-19.

→ Instagram: @chamadasdeembalar. ■ *Francisca Dias Real e Tiago Neto*



FOTOGRAFIA: ELENA KOVCHENKO/UNSPLASH; DR

MAIS QUE FAZER

O melhor da agenda lisboeta

VISITA

Visita ao Teatro Romano

Construído na época do Imperador Augusto, foi um dos monumentos mais importantes de Olisipo. Se nunca entrou pelo Teatro Romano adentro, aproveite a visita virtual, guiada por Lídia Fernandes, coordenadora deste núcleo do Museu de Lisboa, que viaja do início do século I.d.C. aos nossos dias. A visita acontece em directo no Facebook do Museu de Lisboa às 18.00 de quinta-feira, 9.

EVENTOS

Ler em Todo Lado da Casa

A iniciativa Ler em Todo Lado, da rede de Bibliotecas de Lisboa (BLX), transforma-se em tempos de Covid-19 na Ler em Todo Lado da Casa. Até ao final do mês, de segunda-feira a sábado, há leituras às 11.00 no Facebook das BLX, e é lá que pode ouvir o podcast Cápsula de Livros (ler na página 43) e as conversas Cápsula de Música, da Fonoteca de Lisboa.



Aulas e conversas - Circle

O ginásio Circle deu um salto para o online e agora dá aulas gratuitas através da app Zoom (Seg-Sex 09.00 e 18.30), lançando também desafios semanais no Instagram (@circle_pt) para testar os limites dos corpos preguiçosos - o Circle Challenge. Ainda no Instagram, lançam todas as semanas sugestões de livros que se focam no corpo, mente e em hábitos saudáveis, temas também abordados nas conversas semanais da rubrica Take Care. → Inscrições: circle@yourcircle.pt.

ARTE

A Ó Galeria é dos artistas

Para que as casas em Lisboa e no Porto não ganhem pó de estarem fechadas, a Ó Galeria vai entregar as chaves a ilustradores que vão fazer takeover das redes sociais para mostrar trabalhos, bastidores e ateliês privados. A ilustradora espanhola Helena Perez Garcia toma conta do Facebook e Instagram (@ogaleria) entre sexta-feira e domingo.



Ciclo expositivo no MIRA

As exposições, debates e performances do Espaço MIRA, no Porto, passam agora para o online. *Fora inverno, já era primavera, o verão seria glorioso* é o ciclo expositivo que acontece às quartas e sábados, às 21.00, no Facebook, site e Youtube, e inclui performance, vídeo, cinema e música. Esta quarta 8, é a vez da instalação de videoarte *Soul Blindness*, de Margarida Paiva.

CONVERSAS

Sephora Beauty Talks

A marca de beleza lançou no Instagram (@sephoraportugal) as *beauty talks*, através de *lives* todos os dias às 18.00. O calendário é lançado ao domingo e as conversas são moderadas por Verónica Pose, *make up artist* da marca, à qual se junta sempre um convidado de uma área diferente.

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

O comando é de todos

Em tempo de Time In, o espaço tem de se adaptar às necessidades de todos aí em casa. O MEO dá uma ajuda.

MEO Kanal – Diversão em Família

Se está farto de dar voltas à cabeça, mas já esgotou as ideias todas para entreter os miúdos, aposte aqui. No MEO Kanal, há criatividade para dar e vender e não faltam sugestões para uma tarde bem passada em família. Pode assistir a tutoriais simples e dinâmicos para fazer animais e flores em papel, construir uma rena com um rolo de papel higiénico ou, até, fazer fantoches de dedo. Mas não é tudo. Carregue no botão verde do comando MEO e descubra o catálogo de actividades disponíveis.

→ Prima botão verde do comando MEO ou vá a kanal.pt/977575

TPC

A nossa casa nunca foi tão versátil como nestes dias. Arranje um cantinho com espaço, longe do escritório improvisado, pegue na toalha e na garrafa de água e prepare-se para suar. O Treino Para Casa (TPC) é emitido pela SPORTTV+ de segunda a domingo, às 09.00, e é indicado para todas as idades. Os treinos caseiros estão a cargo do instrutor José Maria Castelo Branco e têm entre 15 a 25 minutos. Cada um segue o seu ritmo, por isso não há desculpas.

→ Disponível no canal 14 do MEO.

↓ La Dolce Rita

Já lhe aconteceu sentir que precisa de um docinho, mas não saber qual ao certo? Agora que está em casa ainda lhe acontece mais?! Temos dois conselhos para si, então. Primeiro, cuidado com isso. Segundo, se é para ceder à tentação, ceda a uma que valha a pena, com prazer e sem culpas. A chef de pastelaria Rita Nascimento cria receitas de bolos e doces todas as semanas. Se estiver com desejos, o botão azul do comando MEO dirige-o para a app La Dolce Rita. Já agora, aproveite a Páscoa e surpreenda a família com umas amêndoas caseiras bem crocantes.

→ Disponível no botão azul do comando MEO e kanal.pt/456456



Arte

arte@timeout.com



O contágio da criatividade

Em dias estranhos como estes, é tentador ficar em pijama a olhar o vazio. Mas, entre quatro paredes, aquilo que parece uma limitação pode ser inspiração. *Maria Monteiro* apresenta-lhe quatro projectos que motivam os artistas a criar em plena pandemia.

Vai ficar tudo bem ↗

Rute Arnóbio passou de “viajar todos os dias pelo mundo inteiro para viajar pelas divisões da casa”. Isto porque as duas lojas Águas Furtadas Design, que, na Baixa do Porto, vendem ilustração, arte e cerâmica a clientes de toda a

parte, estão encerradas devido ao surto. Face a um “sentimento de impotência” para com a comunidade médica, os artistas residentes e os colaboradores de ambos os espaços, a responsável resolveu organizar uma exposição digital que é, ao mesmo





tempo, um leilão solidário.

Vaificar tudo bem, iniciativa que vai buscar o nome às palavras emolduradas por um arco-íris que se tornaram numa mensagem universal de esperança, desafia os artistas a submeter obras sobre as experiências e sentimentos vividos nesta quarentena.

Diariamente, às 14.00, são publicados no Instagram três trabalhos de um artista que aguardam licitação durante uma semana. No final, 50% do valor angariado reverte para o Hospital de São João (quanto ao restante, 25% são para o autor e os outros 25% para a galeria). A ideia é que, depois da pandemia, a exposição passe do ecrã para a parede.

→ www.instagram.com/padaria_aguasfurtadas

← Creatívirus

Na primeira semana de isolamento, as designers de moda Inês Torcato e Margarida Veiga viram o desalento instalar-se entre os seus amigos, muitos com profissões criativas. “As pessoas deixaram de poder sair de casa e estavam a ficar sem conseguir produzir arte”, diz Inês. Em duas horas, fez um *brainstorming* com Margarida para desenvolver algo que pudesse devolver o ânimo aos artistas. Nascia, assim, o Creatívirus, projecto que quer “contrariar o marasmo e a decadência [da quarentena] ao máximo”, aponta Margarida Veiga, também designer gráfica.

A iniciativa foi lançada no Instagram, plataforma onde as

duas amigas publicam desafios semanais e temáticos para incentivar os artistas a criar uma obra (ou várias). “Lançar um tema por semana faz com que as pessoas criem, pelo menos, uma obra por semana.” Até agora, os temas foram a música e a ajuda ao próximo.

Se, inicialmente, a ilustração era a expressão artística encorajada, hoje o Creatívirus está aberto a todas as formas de arte, música e escrita incluídas. “O importante é querer sair dessa mesmice e do não fazer nada”, conclui Margarida.

→ www.instagram.com/creativirus.pt

The Project Q-19 ↑

Para uma andorinha como Julieta Rocha, ilustradora freelancer, professora de inglês online e *housesitter*, ter um poiso é uma realidade bem mais estranha do que o normal. Em duas semanas, teve de trocar Manchester “pelo pequeníssimo lugar de Lagarelhos”, uma aldeia com dez pessoas em Cinfães do Douro, Viseu. O choque cultural dificilmente podia ser maior. A casa de família pareceu-lhe tão “alienígena e insular” que a despertou para a reflexão sobre “como seriam todos os espaços de quarentena de outros artistas à volta do mundo”. “Procurei perceber como poderíamos partilhar essas diferentes experiências, as vistas [da janela] e o nosso trabalho”, explica à Time In.

Para isso, criou o The Project Q-19, galeria de arte



e comunidade no Instagram onde os artistas são convidados a “partilhar o espaço em que estão isolados, através de três desenhos, e a inspirar outros três artistas a fazer o mesmo”. Este é, sobretudo, um “projecto de desenho”, meio que Julieta considera “muito acessível e relativamente simples”, sobretudo num período em que comprar materiais artísticos é mais complicado.

Apesar de ser uma circunstância surreal, a quarentena já lhe deu uma forma diferente de ver os espaços e os objectos à sua volta. “O banal torna-se digno de reprodução”, afirma. Julieta Rocha diz-se uma sortuda. Está isolada numa “casa de aldeia com um pequeno jardim

de laranjeiras e limoeiros, cheia de objectos decorativos aleatórios e pinturas d’*A Última Ceia*”. É de lá que contribui para “fazer, mostrar e espalhar arte”. “Há que infectar o mundo com algo melhor.”

→ www.instagram.com/theprojectq19

← Home must be the place

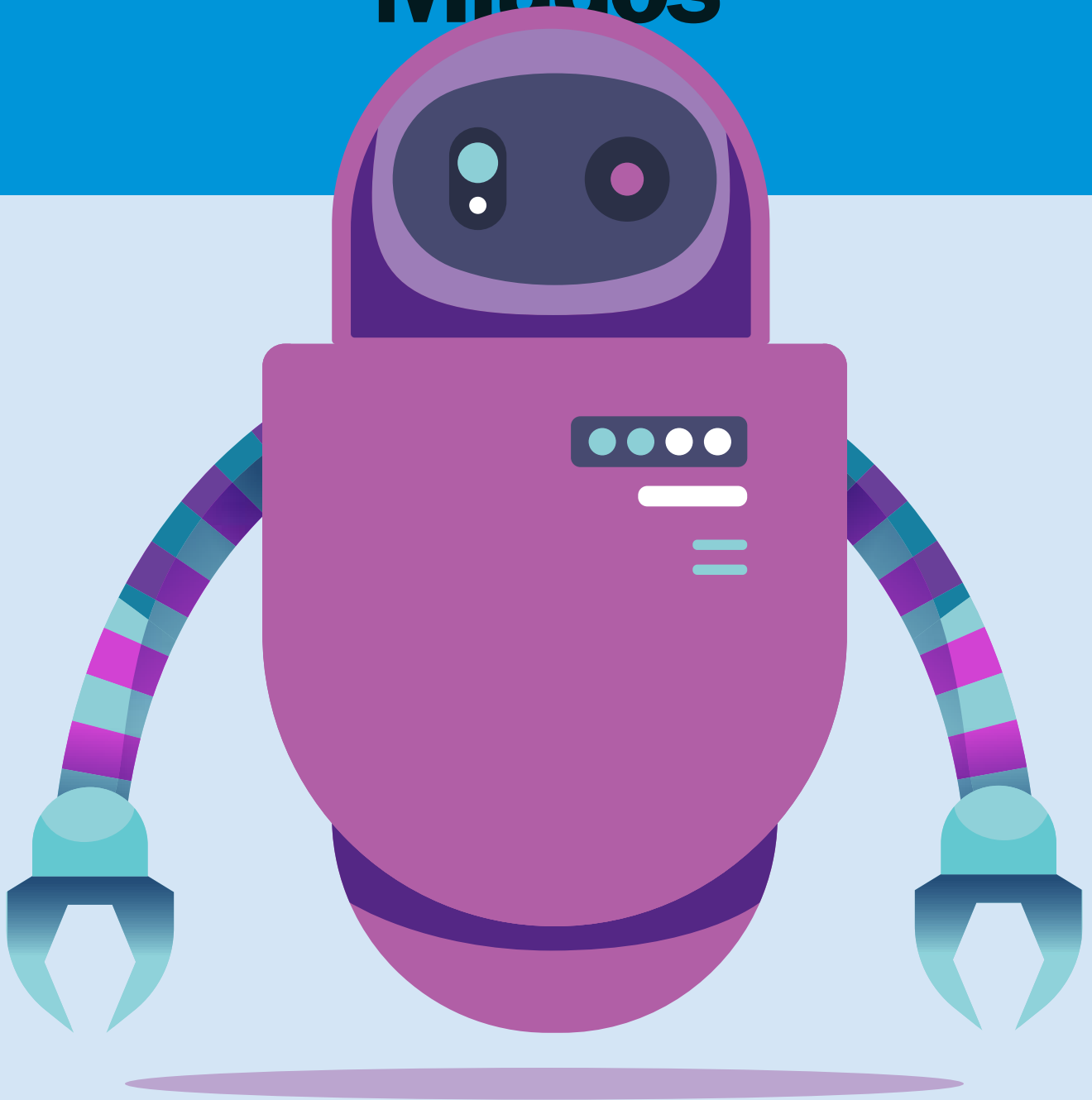
Há muito que Célia Esteves, fundadora da GUR, tencionava fazer um concurso a partir do qual pudesse produzir uma colecção de tapetes artesanais. A falta de tempo e a rotina acabavam sempre por deixar a ideia na gaveta. E se a quarentena lhe impôs várias condicionantes – as encomendas diminuíram e os envios estão atrasados –, deu-lhe também uma oportunidade para, finalmente, concretizar essa iniciativa.

Chamou-lhe, apropriadamente, *Home must be the place*, em referência ao dever social e cívico que todos temos actualmente. Os participantes devem “tentar inspirar-se nos objectos do dia-a-dia” e criar um design que queiram ver num tapete GUR. Depois, é só partilhá-lo através de uma publicação e das *stories* do Instagram (ou por e-mail).

O concurso decorre até 15 de Abril e podem ser submetidos cinco designs por pessoa. O júri, composto por Célia, pelo ilustrador Júlio Dolbeth e pelo designer Sam Baron, elegerá os três vencedores, que receberão um tapete da sua autoria e 100€ pelos direitos do design.

→ www.instagram.com/rugbygur ■

Miúdos



Futuro, aqui estamos nós

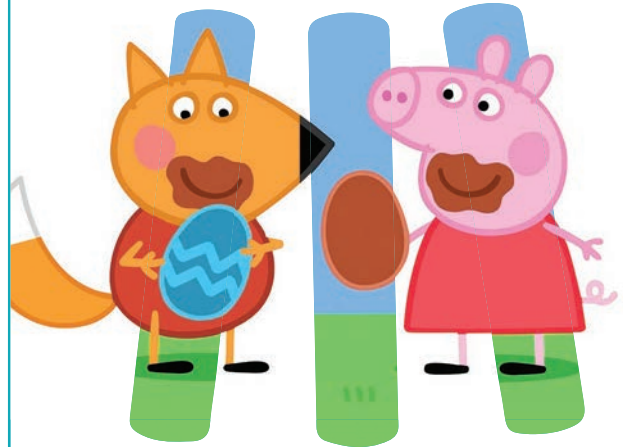
Se está convencido que tem aí em casa o próximo Bill Gates, Steve Jobs ou Mark Zuckerberg, as aulas de programação, tecnologia e robótica estão agora à distância de um clique. *Vera Moura* aproveitou o confinamento para clicar.

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

Páscoa em família

Explosões de riso, coelhinhos, ovos e morangos no topo.



↑ Emissão Especial de Páscoa

O Canal Panda preparou um dia inteiro com episódios temáticos para tornar a Páscoa ainda mais doce. Os miúdos vão poder descobrir como é que a *Porquinha Peppa*, a *Masha e o Urso*, os *Super Wings* e o *Noddy*, o *Detective do País dos Brinquedos* se divertem durante a época festiva. E sim, há coelhinhos, caça aos ovos e muitas surpresas à mistura.

→ Canal Panda (canal 46 do MEO), Dom

Morangos com Açúcar

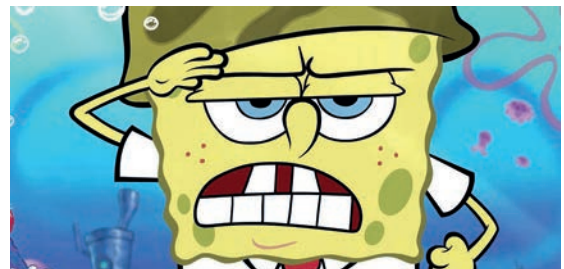
Esta Páscoa convença os miúdos a trocar os chocolates por morangos. Sim, pode pôr um bocadinho de açúcar. Na taça e no ecrã, para aproveitar a maratona de *Morangos com Açúcar* preparada pelo canal Biggs, que recorda os episódios da semana da sétima temporada da série juvenil. Melhor, só a tarde de estreias, com cinco episódios novinhos em folha.

→ Biggs (canal 42 do MEO), Dom 12.30-13.00 e a partir das 17.00

↓ O Grande Trolado de Páscoa

Um por todos e todos por um. É assim que se celebra a Páscoa no Nickelodeon. Faça uma pausa nas amêndoas e junte a família bem juntinha para ver esta emissão especial, que apresenta os episódios mais divertidos do amarelinho *SpongeBob*, dos super-heróis *Os Thundermans* e de duas famílias muito especiais: *Loud em Casa* e *Nicky Ricky Dicky & Dawn*.

→ Nickelodeon (canal 44 do MEO), Dom 09.20 e Seg 16.00



PERFEITO PARA

Acabar a quarentena um pouco mais crominho.

NÃO VALE SAIR de casa, mas sair da caixa é permitido – e até aconselhável. É essa a sugestão da escola de programação Happy Code (www.happycodeschool.com/pt), que não perde a alegria nem em tempo de pandemia. Fecharam-se as portas dos espaços físicos de Campo de Ourique, Parque das Nações, Lumiar, Oeiras e Cascais, a sul, Porto e Maia, a norte, abriram-se as janelas do computador, como a que tem um conjunto de actividades para praticar off-line e gratuitamente. Basta ir ao site da Happy Code e descarregar o jogo da memória, um jogo das damas com poderes especiais ou exercícios de matemática relacionados com algoritmos e binários.

O programa Sai da Caixa não foi a única forma de a escola de tecnologia se reinventar: os Bootcamps Lectivos Online arrancaram depois da Páscoa e incluem aulas de Minecraft (o jogo perfeito para as crianças se iniciarem na programação enquanto criam os seus mundos), programação de apps, drones, jogos em 2D ou a criação de um canal de Youtube. Com formadores a acompanhar do outro lado do ecrã, as sessões semanais para miúdos a partir dos 7 anos têm a duração de três horas. “As crianças estão sedentas de aprender uma nova linguagem”, diz Paula Cruz, da Happy Code. “Usando as ferramentas que tão bem conhecem, o sucesso é garantido e os pais podem descansar sabendo que os seus filhos estão ligados à tecnologia para desenvolverem novas competências que os vão ajudar no futuro.”

A start-up portuguesa Teckies

(teckies.pt) também não quer deixar os pequenos informáticos de mãos a abanar nestes dias de reclusão e decidiu lançar aulas online de programação. O objectivo é incentivar a aprendizagem de código como ferramenta para o futuro. “Este lançamento estava previsto para os próximos meses e direccionado para as escolas, mas antecipámo-lo porque não podíamos ficar indiferentes à situação desafiante que as famílias estão a viver”, explica Patrick Götz, fundador da Teckies, em comunicado.

Miúdos do primeiro ao 12º ano podem usar a plataforma RoboGarden, da Google, para aprender de forma divertida e ao ritmo de cada um, em aulas sem professor mas com desafios que vão ficando mais complexos conforme o aluno for subindo de nível. “Quisemos dar-lhes uma solução educativa, mas também de entretenimento. Com o RoboGarden, conseguimos manter os miúdos intelectualmente activos e diverti-los, já que a plataforma tem uma forte componente de gaming e diversão, ensinando de forma simples e lúdica”, descreve Götz.

As formações podem ser adquiridas através do site da Teckies e permitem o acesso exclusivo a aulas virtuais durante um ano. A plataforma RoboGarden tem um custo de 12€ e a inscrição nas aulas online tem o valor simbólico de 1€ por mês. ■

MEO TIME IN


Propostas excepcionais para dias de excepção

MEO Kids

Isto é coisa de crianças


É uma espécie de portal para uma dimensão só deles. Entrando na posição 52 do MEO, alcança no MEO Kids, um mundo com tudo o que os miúdos têm direito em tempos de Time In (sim, escola também). Eis o mapa deste grande espaço infantil para os deixar à solta, dividido em dez áreas.

1. Novidades




Para quem gosta de estar sempre em cima do acontecimento – ou para o caso de os miúdos lá em casa já estarem mais que batidos nestas andanças –, nada como começar por descobrir o que há de novo na posição 52 do MEO. Um canal que até há pouco tempo não podíamos ver? Sim, o Nickelodeon. Uma nova receita para experimentar? Ele é brigadeiros em flor, queques de bróculos de bicicleta, sanduíches de unicórnio: uma barrigada de novidades. Uma escola muito à frente? É para já: a Khan Academy.

2. Brincar



De comando na mão, não se faz apenas zapping. Também se brinca, com jogos simples para todas as idades. As personagens mais conhecidas dos canais infantis do MEO ganham vida em desafios como Imita o Panda, Hora de Aventuras ou Nutri Ventures. Para os mais conservadores, há clássicos incontornáveis como o Sudoku, o Mastermind, o 4 em Linha ou o Jogo do Galo.

4. Canais TV



Canal Panda, Cartoon Network, Biggs, SIC K, Disney Channel, Disney Junior, BabyTV e Jim Jam: são oito canais de programação infantil alinhados num mesmo menu interactivo e fácil de navegar. Incluindo uma barra com acesso imediato às gravações automáticas de cada um deles.

3. Actividades

Aprender a cozinhar, ser mágico de verdade ou aprender a ser um cartoonista. As propostas de actividades MEO Kids são muitas, mas repare nestas três. Em Funny Cook, a actriz Mafalda Teixeira é quem manda na cozinha onde só se preparam coisas para lá de fáceis, mas também saudáveis, saborosas e divertidas como bolachas de gengibre, hummus com pepino, wraps na lua ou muffins de cenoura. A Escola de Magia do Porto promete ensinar truques que vão deixar a família incrédula, como fazer uma caneta ou uma moeda desaparecer, dominar o copo da invisibilidade ou comer uma carta – é a prestidigitação à distância de pequenos vídeos com tutoriais. E os módulos de Loucos por Cartoons preparam-nos para desenhar uma história aos quadradinhos, passo a passo.

5. + Animação

As Aventuras do Max incluem episódios da série, o filme *Max* e os *Dinossauros* e um jogo. A série de animação *Monster High* inclui os 17 episódios, uma galeria dos personagens e a música original. As *Nutro Adventures* incluem as cinco temporadas da série, um jogo, música e um karaoke. E há muito mais sempre com o mesmo denominador comum: no espaço + Animação tudo é conteúdo vitaminado e multimédia.

6. VideoClube

Uma entrada directa para a selecção de filmes infantis e séries de animação do MEO VideoClube. Tudo organizado por temas, categorias e colecções para facilitar escolhas e evitar impaciências. Os miúdos vibram com heróis destemidos? É abrir o separador “Grandes Guerreiros”, onde a indomável princesa Merida, o Panda do Kung Fu e mais um punhado deles estão reunidos. As secções falam por si e facilitam a navegação por um catálogo que é extenso: “Animais que Falam” ou “Príncipes para todos os gostos”, “Dreamworks” e “Magia Disney”, “Animação” ou “Harry Potter” e muito mais.

7. Desporto

O Vítor Baía ensina-os a defender penaltis, o Sá Pinto diz-lhe como os marcar, o Rui Costa explica como ter visão de jogo. A esta colecção de vídeos com dicas de craques da bola, juntam-se as actividades e ensinamentos de outro craque, com a escolinha do Figo. Para lá do futebol, há uma colecção de demonstrações para os entusiasmar com uma série de outras modalidades, da ginástica acrobática ao tiro com arco.



8. Música

É uma das formas mais eficientes de os entreter (pode também ser das mais eficientes para o enlouquecer a si, mas isso é outra conversa): pô-los a ouvir músicas e a cantar. Há um TOP+ com os maiores sucessos (ótimo, porque dá para lhes pôr uns phones) e há o Karaoke que os vai pôr a cantar em português e em inglês (aqui nada a fazer). Para os realmente mais pequenos há ainda As Canções da Maria, que lhes ensinam os ditongos ou os põem a contar pelos dedos.

9. Aprender

Se o miúdo não pode ir à escola, a escola terá de vir até ele. Para os ir habituando a esta coisa do ensino à distância, há vídeos e actividades de História, Matemática, Cidadania ou Estudo do Meio. A Matemática está organizada por níveis de conhecimento e escolaridade, do 1.º ao 6.º ano.

10. Kiddy

O espaço dos mais pequenos entre os mais pequenos. Aquele lugar mágico para os que ainda se deslumbram mais com o papel de embrulho do que com o presente propriamente dito. O Kiddy é uma área reservada com oferta de música, actividades e brincadeiras estimulantes, à medida das idades mais tenras. Uma espécie de Jardim Escola do MEO Kids.

Compras

compras@timeout.com

Ajudar ponto a ponto

Momentos de crise trazem ao de cima o melhor das pessoas. *Margarida Ribeiro* falou com Filipa Bibe, uma das responsáveis pelas escolas de costura Maria Modista, sobre os esforços que a equipa está a fazer para ajudar os profissionais de saúde.





INSCRITOS NAS aulas da Maria Modista, rede de escolas de costura espalhadas por todo o país, há alunos de todas as áreas, entre eles médicos e enfermeiros que estão a combater a Covid19. É o caso de Fernanda Conceição, enfermeira na Fundação Champalimaud, que comentou com Filipa Bibe, uma das fundadoras da Maria Modista, que não conseguia encontrar fornecedores de cogulas – equipamento de protecção que tapa a cabeça e os ombros de quem o usa – em Portugal. Filipa “tinha uma equipa parada e cheia de vontade de ajudar” e decidiu arregaçar as mangas e pôr as máquinas de costura a trabalhar.

O primeiro passo foi procurar os modelos de cogulas que já existiam e testá-los. Passaram uma semana e meia nisto, entre vários hospitais de Lisboa, até chegarem ao molde perfeito. A seguir, tiveram que procurar o material mais indicado – descobriram que o TNT (tecido não tecido), utilizado para fazer batas cirúrgicas, era o ideal: impermeável, resistente e além disto, se esterilizado no hospital, deixa de ser descartável, podendo ser usado várias vezes.

Passo seguinte: pedir uma doação à Nomalim, loja de tecidos com a qual colaboram várias vezes. Entretanto, também chegaram, da Associação Filhos do Coração, mais de cinco mil metros de elástico.

Quando conseguiram, finalmente, iniciar a produção, Filipa Bibe publicou um vídeo nas redes sociais da Maria Modista. “Começaram a chover pedidos de médicas e enfermeiras”, conta. De cogulas, mas também de outros equipamentos, como botas até ao joelho e máscaras. Para conseguir dar resposta e não perder muito tempo, a Maria Modista contactou alunas que trabalham em fábricas que estão a produzir máscaras e pediu-lhes os moldes já aprovados e certificados. Quanto às botas, só foi preciso pegar

no modelo original, que já é usado nos hospitais, e subi-lo para taparem a perna até ao joelho.

Este não foi o único efeito do vídeo: muitos alunos, de todas as partes do país, quiseram começar a ajudar. Então, os moldes das cogulas, das máscaras e das botas foram disponibilizados online, e quem tem máquina de costura em casa e consegue comprar TNT pode fazer equipamentos e entregar “ao amigo médico ou enfermeiro” ou aos hospitais da sua área.

O movimento não acaba aqui, porque as costureiras amadoras não foram as únicas a voluntariar-se. A marca Nikini Swimwear, por exemplo, fez uma pausa na produção da próxima colecção para dar uma mãozinha. E o ateliê da designer de vestidos de noiva Pureza de Mello Breyner também tem quatro costureiras a ajudar a todo o gás. “É tanta gente que nós até já perdemos controlo dos números”, conta Filipa.

Até agora, a Maria Modista já conseguiu ajudar vários hospitais de Lisboa (onde fica a sede da empresa), como o Egas Moniz, o São Francisco Xavier e o Santa Maria, e a Fundação Champalimaud. Filipa garante que enquanto existirem pedidos e material, as máquinas não vão parar. ■



Outras marcas portuguesas com um grande coração

Rufel

Com fábrica em Santa Maria da Feira, a marca de acessórios Rufel reuniu esforços para começar a produzir viseiras protectoras. Agora, há seis funcionários a trabalhar exclusivamente na produção deste equipamento. Durante a primeira semana de trabalho fizeram 300 unidades, e na seguinte o número aumentou para 400. Todas as viseiras vão ser doadas aos principais hospitais da zona Norte do país.

Luís Onofre ↑

Já a alguns quilómetros de distância, em Oliveira de Azeméis, na fábrica de Luís Onofre, fazem-se máscaras não cirúrgicas. Em parceria técnica com o CTCP (Centro Tecnológico do Calçado de Portugal), estão a ser produzidas, diariamente, cerca de 800 unidades. O Hospital de Santa Maria da Feira, o Hospital de Famalicão e a Cruz Vermelha são algumas das entidades que as estão a receber.

Ana Sousa

O Hospital de Santa Maria Maior, em Barcelos, estava a precisar de uniformes, Ana Sousa, ouviu o apelo e decidiu ajudar. Em apenas dois dias, a equipa da designer de moda conseguiu fazer 400 uniformes (segundo o modelo certificado do SNS). E para dar um ânimo extra a quem os usa, foram colocadas nas etiquetas frases como “Juntos somos mais fortes!” e “Vestindo os profissionais de saúde que nos inspiram todos os dias!”

Grande Ecrã

grandecra@timeout.com

Negros, clássicos e livres

Eurico de Barros escolheu a dedo sete filmes negros clássicos e de culto da série B, que podem ser vistos legalmente e de borla em vários sites da internet.

HÁ MUITOS filmes de todos os géneros e épocas cujos direitos caducaram, que estão disponíveis online para serem vistos legal e gratuitamente. Eis uma selecção de policiais americanos clássicos e de culto da série B que estão nessas condições e podem ser apreciados quer no YouTube, quer noutros sites, realizados por nomes como Samuel Fuller, Delmer Daves, Joseph H. Lewis ou Rudolph Maté. São sete excelentes exemplos de policiais negros de baixo orçamento da velha Hollywood, no seu esplendor a preto e branco.

ARROJADA AVENTURA IDA LUPINO | 1953

A actriz Ida Lupino também assinou filmes, e este *Arrojada Aventura* é o primeiro policial

PERFEITO PARA
Desenjoar da
explosão de cores
da alta definição

de sempre realizado por uma mulher. Lupino co-assinou ainda o argumento, em que dois amigos numa viagem de pesca dão boleia a um homem que se revela um assassino psicopata, e que os pretende matar pelo caminho. Interpretações estupendas de Edmond O'Brien e Frank Lovejoy no duo de amigos, e de William Talman no criminoso. Ida Lupino despacha a história da fita em sintéticos, intensos e tensos 71 minutos. → *The Hitch-Hiker*. openculture.com



Arrojada Aventura



A Casa Vermelha



A Luva de Ferro



O Que Matou por Amor



Uma Loira com Dois Corações



Rajada de Morte



Uma Luz no Submundo

A CASA VERMELHA DELMER DAVES | 1947

Edward G. Robinson, Rory Calhoun, Judith Anderson e Julie London encabeçam o elenco deste thriller da autoria do veterano e versátil Delmer Daves. É a história de um irmão e uma irmã que adoptaram uma menina, criada como se fosse filha deles. E que escondem dela um terrível segredo relacionado com uma quinta abandonada (a casa vermelha do título), situada nos confins de um bosque. Mas a rapariga arranja um namorado e começam ambos a explorar essa zona da quinta, apesar dos repetidos avisos do pai adoptivo. → [The Red House. archive.org](#)

RAJADA DE MORTE JOSEPH H. LEWIS | 1955

Um clássico do policial negro realizado por um dos mestres da série B de orçamento unha de fome, autor, entre outros, de *Mortalmente Perigosa*. Joseph H. Lewis dirige Cornel Wilde, Richard Conte, Jean Wallace, Earl Holliman, Carolyn Jones e um jovem Lee Van Cleef nesta história de um incorruptível e incansável tenente da polícia (Wilde) que, não conseguindo arranjar provas para incriminar um astucioso senhor do crime (Conte), se vira para a namorada deste (Wallace), que o despreza, para conseguir as ditas. → [The Big Combo. archive.org](#)

A LUVA DE FERRO RUDOLPH MATÉ | 1952

Esta fita de Rudolph Maté, outro veterano faz-tudo de Hollywood, remete quer para *Relíquia Macabra*, quer para *Os 39 Degraus*. Glenn Ford personifica um ex-soldado que combateu na II Guerra Mundial e que regressa a França anos depois do conflito, acompanhado da sua nova namorada francesa, para tentar recuperar uma preciosíssima obra de arte escondida quando da invasão aliada por um traficante e colaborador dos nazis. Mas vê-se perseguido por gente muito perigosa, que anda à procura do mesmo que ele. → [The Green Glove. YouTube](#)

UMA LUZ NO SUBMUNDO SAMUEL FULLER | 1964

Constance Towers é Kelly, uma rapariga que andou na prostituição e quer começar uma nova vida, instalando-se numa cidadezinha onde arranja trabalho a cuidar de crianças portadoras de deficiências, e se envolve romanticamente com o capitão da polícia local. Tudo parece estar a correr bem, até que Kelly é testemunha de um acontecimento chocante, que vai ameaçar a sua felicidade e a sua sanidade. O grande Sam Fuller combina aqui, com mão de mestre, o melodrama e o policial duro de roer. → [The Naked Kiss. archive.org](#)

O QUE MATOU POR AMOR LÉONIDE MOGUY | 1946

Ava Gardner tem um dos seus primeiros papéis de destaque neste policial em que faz de mulher fatal. Ela é Mary, uma rapariga que regressa à cidade onde nasceu, vinda de Chicago e exibindo um caro casaco de peles e uma luxuosa cigarreira. A sua presença vai reacender a animosidade que existia entre dois ex-namorados, ambos homens pouco recomendáveis, um jogador e o dono de um cabaré. A presença de Mary vai pô-los na rota do crime. Também com George Raft, Tom Conway e Victor McLaglen. → [Whistle Stop. archive.org](#)

UMA LOIRA COM DOIS CORAÇÕES

FLETCHER MARKLE | 1949

A loira do título é Jean Wallace, que interpreta uma cantora de um clube nocturno que poderá ajudar, ou então pôr em perigo, um procurador judicial de Nova Iorque (Franchot Tone) que está a investigar uma série de assassinios cometidos por um grupo extremista, Os Cruzados. Henry Fonda, Marlene Dietrich e John Garfield, entre outros nomes conhecidos, fazem breves aparições neste policial de tintas políticas assinado por Fletcher Markle, um realizador que depois se dedicaria inteiramente à televisão. → [Jigsaw. YouTube](#)

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

O lado A da série B

Intriga policial e moralidade dúbia, anti-heróis e *femmes fatales*, cenários decadentes e violência crua. Os ingredientes do *film noir* inspiraram muito cinema moderno. Eis alguns exemplos recentes do chamado neo noir disponíveis no MEO VideoClube.

Nightcrawler – Repórter na Noite

Dan Gilroy, 2014, 117 min



NUM MUNDO em que estamos todos instantaneamente ligados, quando a notícia acontece em tempo real, o noir deixa de ser um jogo apenas entre polícias e ladrões. Lou Bloom (Jake Gyllenhaal) lança-se por conta própria no jornalismo criminal, procurando imagens na perigosa noite de Los Angeles. Acidentes, incêndios, roubos, homicídios, tudo o que envolva sangue e desgraça filmados em tempo real para vender à TV, onde terá o apoio de Nina (Rene Russo), veterana do jornalismo sensacionalista. O sucesso é meteórico e o embate entre a sua ambição e a decadência moral é inevitável.

Mulholland Drive

David Lynch, 2001, 145 min.

DAVID LYNCH garantiu que isto era apenas uma história de amor. Ninguém acreditou. A maioria de nós ainda tenta decifrar o que isto é. Há duas raparigas que se cruzam: Betty (Naomi Watts), a aspirante a atriz que chega deslumbrada a Los Angeles; e Rita (Laura Harring), que ficou amnésica num acidente, e diz chamar-se Rita porque viu o nome de Rita Hayworth num cartaz, mas que depois se recorda que ia para Mullholland Drive. Há um realizador pressionado pela máfia, um cowboy, uma mala com dinheiro, uma misteriosa caixa azul e uma versão de “Crying” cantada em espanhol. Ninguém é só o que parece e o filme também não.

Vício Intrínseco

Paul Thomas Anderson, 2014, 148 min.

UM THRILLER psicadélico que adapta o romance homónimo de Thomas Pynchon. Doc Sportello é um detective privado que há muito não vê a ex-mulher, até que ela lhe bate à porta, pedindo-lhe que descubra o paradeiro do seu namorado milionário, alegadamente raptado pela sua mulher e o amante dela. Um trabalho que levará Doc ao limite dos seus escrupulos, na Los Angeles vitaminada com drogas de finais de 60. Uma receita com mão cheia de ingredientes noir: o anti-herói, a *femme fatale*, a intriga policial, o enredo de enganos. Com Joaquin Phoenix, Josh Brolin, Owen Wilson, Katherine Waterston, Reese Witherspoon e Benicio del Toro.

A Criada

Park Chan-wook, 2016, 144 min.

À BOLEIA do sucesso de *Parasitas*, pede-se renovada e justa atenção para o fulgurante cinema sul-coreano. No caso, um thriller erótico que se apropria de diversos elementos noir, desde a intriga moralmente dúbia à estética claro-escuro. O cenário é a Coreia da década de 30, subjugada pelo Japão. Sook-Hee é contratada como empregada de Hideko, uma jovem órfã japonesa, herdeira de uma fortuna imensa. A criada é aliada de Fujiwara, um vigarista que pretende desposar Hideko para depois a enfiar num hospício e ficar com tudo. Mas nasce uma relação entre as duas raparigas que muda tudo.



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

Hell or Highwater – Custe o que Custar

David Mackenzie, 2016, 102 min.

DOIS ANTI-HERÓIS colocam-nos perante o dilema entre lei e justiça. Um (Chris Pine) é pai solteiro a lutar pelo sustento dos filhos, o outro (Ben Foster) é um ex-presidiário. São irmãos e unem-se num plano arriscado para evitar que o banco exproprie a mãe da casa de família: assaltar tantas sucursais desse banco quantas for preciso para conseguir pagar a hipoteca. E a coisa até corre bem, até que Marcus Hamilton (Jeff Bridges), um ranger do Texas à beira da reforma, se lança no encalce deles.



SAMSUNG

Galaxy S20 Series



Desde **€18,44** mês

**DESBLOQUEADOS
15GB DE INTERNET**

III E O

Pequeno ecrã

grandeecra@timeout.com



Lisboa, o ninho de espiões

'A Espia' mostra o papel central de Portugal durante a Segunda Guerra Mundial. *Sebastião Almeida* quis saber mais sobre esses tempos perigosos e sedutores.

GALIZA, ESPANHA. A meio da noite, irrompe um carro na floresta. Na penumbra, quatro indivíduos, de pistolas em riste, aguardam o momento certo para interceptar a carrinha que se ouve ao longe, mas algo acaba por não correr como o planeado. Estamos em 1941, o ano em que a guerra relâmpago de Hitler e os avanços do império nipónico assolam a ordem mundial. Portugal beneficia, desde o início do conflito, da neutralidade declarada por Salazar.

É assim que abre *A Espia*, a nova série da RTP, protagonizada por Daniela Ruah, Diogo Morgado e Maria João Bastos, que chega ao pequeno-ecrã esta quarta-feira. A produção da Ukbar Filmes, com realização de Jorge Paixão da Costa (*Soldado Milhões*) e realização adicional de João Maia (*Variações*) e Edgar Pêra, vem desvendar uma realidade até agora inexplorada na ficção nacional – a importância que o país teve no jogo de bastidores e no desfecho da Segunda Guerra.

Fá-lo com rigor – na caracterização dos personagens, na reconstituição dos cenários, na atenção dada aos factos históricos. A narrativa desenrola-se ao longo de oito episódios tendo por base a relação de duas amigas, Maria João Mascarenhas (Daniela Ruah) e Rose Lawson (Maria João Bastos), que são recrutadas como espias, para a rede Shell, operada pelos ingleses. Pelo meio, aparece um charmoso engenheiro alemão (Diogo

Morgado), que acaba envolvido com o inimigo.

Portugal está no centro de um xadrez diplomático. Na sombra, ingleses e alemães criam redes de espionagem para controlar a informação e o volfrâmio.

Um dos cenários da série é a mina de Rio dos Frades, em Arouca. Era lá que os nazis se abasteciam de volfrâmio, o minério usado na blindagem de armamento e endurecimento de munições. A poucos quilómetros, os Aliados



PERFEITO PARA
Armar-se em espião
a partir do sofá



“A série está muito bem conseguida. Alia os melhores elementos de narrativa ficcionada com base em informações e acontecimentos reais.”

— Diogo Morgado

dos agentes portugueses da rede Shell, são alguns dos exemplos.

A época, qualquer um poderia ser aliciado a espiar. “O importante era o contexto em que se inseria, podia ser polícia, médico, funcionário dos correios, faroleiro. Qualquer cidadão que, ou por questões profissionais ou por convicção, pudesse trazer informações vitais para a antecipação do inimigo”, diz o co-argumentista Martim Baginha Cardoso. Podia ser por ideologia ou por dinheiro. E é precisamente por dinheiro que Rose (Maria João Bastos), se envolve na rede.

A actriz dá vida a uma mulher “cheia de artimanhas, misteriosa e sensual”, que leva a melhor amiga para “uma história de acção, mistério, romance e sedução com uma reviravolta no final”. A sua personagem será determinante na forma como tudo se desenrola.

A história real poderia ter sido outra. Os planos da rede Shell tinham como objectivo impedir os alemães de obterem meios e abastecimentos em Portugal. Em caso de ocupação, serviria apenas para os atrasar. Mas quis o destino que a incursão das forças nazis a leste tivesse o desfecho conhecido. E assim Portugal se manteve neutro, dando a uns, negociando com outros. Num verdadeiro jogo de espões. ■ → RTP. Qua 21.00 (estreia T1).

“Foi um período de enriquecimento rápido para muitos e toda a gente conhece histórias de homens que acendiam charutos com notas de banco.”

— Margarida Magalhães Ramalho

rápido para muitos e toda a gente conhece histórias de homens que acendiam charutos com notas de banco”.

Siegfried Brenner era quem geria a mina alemã (aqui entra a

ficção) e Diogo Morgado, que o interpreta, não tinha ideia “que Portugal tivesse sido o palco de espionagem que foi”. “A tensão era muita e havia muita gente importante a circular e a operar de forma muito activa em tudo o que seria a Segunda Guerra Mundial. Nesse aspecto, a série está muito bem conseguida por aliar os melhores elementos de narrativa ficcionada com base em informações e acontecimentos reais.”

Algumas das personagens na série existiram na vida real: o major Beevor (Pedro Lamares), líder do SOE (antecessor do MI6) em Portugal, à época; Agostinho Lourenço (Adriano Luz), director da PVDE; Ribeiro Casais (Joaquim Nicolau), da Legião Portuguesa; e Cândido de Oliveira (Sisley Dias), seleccionador nacional e um

exploravam as minas de Regoufe. Coabitava-se pacificamente neste canto de Portugal, para que a guerra se fizesse Europa fora.

A consultora histórica da série, Margarida Magalhães Ramalho, fala destes tempos como “uma corrida desenfreada para trabalhar nas minas ou andar à cata de minério de superfície para vender”. Isto, descreve, “aconteceu em todas as regiões mineiras que trabalhavam para o esforço de guerra. Foi um período de enriquecimento

EM DIRECTO

Boas razões para ligar a televisão esta semana



Contágio

Este filme realizado em 2011 por Steven Soderbergh antecipa de forma arrepiante a actual crise global do Covid-19. A história segue um grupo de pessoas em todo o mundo, entre profissionais da saúde, funcionários de Estado, militares e gente comum, que tentam sobreviver durante uma pandemia mortífera, ao mesmo tempo que trabalham para encontrar uma cura. Com Jude Law, Matt Damon, Kate Winslet e Laurence Fishburne. → HBO

Patrulha da Noite →

Nova temporada desta série de comédia portuguesa, com mais sketches e partes gagas envolvendo polícias, bombeiros e agentes de emergência médica, bem como as personagens extravagantes com que estes se cruzam nas suas andanças. No elenco, e entre outros, continuam Eduardo Madeira, Joana Pais de Brito, Manuel Marques, Dinarte Freitas e Raquel Tavares, com participações especiais de Nuno Markl e Manuel Serrão.

→ RTP1. Sáb 21.45



All That Jazz – O Espectáculo Vai Começar

Realizado em 1979, este foi o penúltimo de Bob Fosse e é fortemente autobiográfico. Roy Scheider tem uma portentosa interpretação na figura do coreógrafo, encenador e bailarino Joe Gideon, que se mantém em pé e a carburar à custa de estupefacientes e de bebida, e está a preparar um novo espectáculo na Broadway a montar um filme, e à beira do colapso. Um musical alucinatório sobre o qual paira a sombra da morte.

→ RTP Memória. Dom 22.30

Amar. Casar. Recomeçar

Sam Claflin, Olivia Munn, Freida Pinto e Aisling Bea são os principais intérpretes desta comédia romântica inglesa realizada por Dean Craig. Jack (Claflin) tem que assegurar que a irmã mais nova tem a cerimónia de casamento perfeita, ao mesmo tempo que lida com uma ex-namorada zangada, uma penetra que sabe um segredo e um sedativo fora do lugar, e encontra aquela que poderá ser a mulher dos seus sonhos.

→ Netflix. Sex.

American Housewife

Está de regresso, com mais uma temporada de episódios, esta série de comédia em que Katy Mixon interpreta Katie Otto, uma dona de casa de classe média e mãe de três filhos com personalidades muito diferentes, que vive num subúrbio cheio de famílias abastadas, muito pretensiosas e cheias de manias. Mas Katie é mulher suficiente para enfrentar as outras mães e dar-lhes algumas lições de humildade e de vida.

→ FOX Comedy. Seg a Qui 23.25

Bosch

Série policial inspirada nos livros de Michael Connelly e que tem como protagonista Harry Bosch (Titus Welliver), um detective da Brigada de Homicídios da Polícia de Los Angeles, homem solitário, de feitio contrário à autoridade e criatura da noite. Nas suas investigações, Bosch gosta de seguir os seus instintos e não recua ante contornar as regras se tal for necessário. O que ele sempre quer é fazer justiça.

→ Amazon Prime Video. Ter.

Fast N'Loud

Richard Rawlings e a sua equipa da Gas Monkey Garage continuam a desafiar-se a si mesmos nesta sexta temporada da série, com algumas das modificações mais difíceis de sempre, trabalhos muito exigentes em raridades do mundo automóvel e arranjos mecânicos em grandes máquinas do asfalto. Pela garagem destes especialistas vão passar desde jipes a Jaguares de colecionador, bem como carros clássicos americanos.

→ Discovery. Qui 21.00.

Plácido Domingo Gala 50 Years

O lendário tenor espanhol Plácido Domingo celebrou os seus 50 anos de carreira precisamente no lugar em que se estreou: a majestosa Arena de Verona, em Itália. E fê-lo com um espectáculo inteiramente dedicado a Verdi, acompanhado pela Orquestra da Arena de Verona dirigida pelo maestro Jordi Bernácer, e pelos bailarinos Anna Pirozzi e Arturo Chácon-Cruz. Um inesquecível momento de canto lírico.

→ RTP2. Dom 23.10

BEM VISTO

Por Eurico de Barros

A CONSPIRAÇÃO

★★★★★

A história alternativa é um dos subgéneros mais cultivados da literatura de ficção científica.

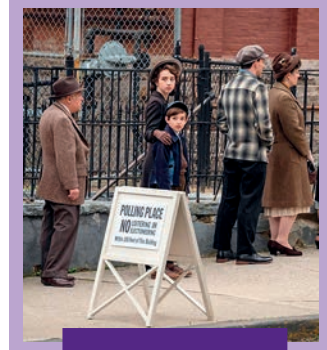
Um ou mais acontecimentos históricos decorrem de forma diferente do que na realidade, e o mundo que conhecemos é radicalmente alterado. O

romance de Philip Roth *A Conspiração Contra a América* constitui uma rara incursão de um escritor mainstream na história alternativa. Roth parte do princípio de que o herói aviador Charles Lindbergh concorre à eleição presidencial dos EUA de 1940 com uma plataforma isolacionista e antiguerra, derrota o Presidente Franklin Roosevelt e transforma

o país num estado para-fascista. O livro é um exemplo de utilização da liberdade artística para fins de deturpação da História. O movimento

America First que Lindbergh apoiava era tudo menos pró-nazi e tinha aderentes da esquerda à direita, caso dos então jovens mas futuros presidentes dos EUA John F. Kennedy e Gerald Ford, e de escritores como William Saroyan ou Sinclair Lewis. A série *The Plot Against America* (HBO) acentua e torna ainda mais facciosa esta premissa narrativa, juntando-

-lhe uma realização prosaica e interpretações sofríveis de actores indiferentes (e que mal vão os poucos mais conhecidos, como Winona Ryder e John Turturro). É uma conspiração mal-ajambrada e enfadonha.



Aprenda a Fazer Doces com Martha Stewart

A doçaria está no centro das atenções deste programa de Martha Stewart. Em cada edição, ensina-nos a fazer três receitas, algumas delas tipicamente americanas. Esta semana, vão estar em destaque delícias como a tarte mascarpone de framboesas, o folhado salgado, a tradicional tarte de maçã, que é um dos emblemas culinários dos EUA, o semifrio de três chocolates, os *cupcakes* de laranja ou a tarte de mirtilos.

→ 24 Kitchen. Seg a sex 12.15.

Atlanta's Missing and Murdered: The Lost Children

Um documentário em cinco partes sobre a reabertura, 40 anos depois, da investigação aos assassinatos de 28 crianças negras, entre os 7 e os 17 anos, e principalmente do sexo masculino, que ocorreram em Atlanta, entre 1979 e 1981. O filme recorda a história desta tragédia, e lança nova luz sobre os crimes através de entrevistas a parentes das crianças, investigadores da polícia e documentos de arquivo exclusivos. → HBO



Castle Rock

A segunda temporada desta série, passada num mundo feito de locais, personagens e situações dos livros de Stephen King, traz agora para o enredo figuras de *Misery* – *O Capítulo Final* e *Salem's Lot*. O que quer dizer que passaremos a contar com a presença de uma jovem enfermeira Annie Wilkes, bem como de vampiros. Tim Robbins é um dos novos actores do elenco desta segunda leva de episódios de *Castle Rock*. → TVCine Action. Qua 22.10

FOTOGRAFIA: DAMA STARBARD/2019 HULLU/DR

O Oportunista

Louis de Funès e Bourvil são os intérpretes desta comédia clássica francesa, rodada em 1965 por Gérard Oury. Antoine (Bourvil), um pacato cidadão que parte de férias, envolve-se num acidente de automóvel com Léopold (De Funès), um contrabandista, que lhe propõe gentilmente conduzir o seu Cadillac para Bordéus e continuar as férias. O que Antoine não sabe é que o carro é um verdadeiro mercado negro sobre rodas.

→ FOX Movies. Qui 11.55

O Homem da Máscara de Ferro

Leonardo Di Caprio tem um duplo papel, o do rei Luís XIV de França e o do seu irmão gémeo secreto, o homem da máscara de ferro do título, neste filme de capa e espada realizado como manda a tradição por Randall Wallace em 1998, adaptando o livro de Alexandre Dumas. Os Três Mosqueteiros são interpretados por Gabriel Byrne (D'Artagnan), John Malkovich (Athos), Gérard Depardieu (Porthos) e Jeremy Irons (Aramis).

→ AXN Movies. Sex 21.15

Gladiateur, Glaive et Fantômes

O péplum, designação que abrange o filme bíblico ou passado na antiguidade clássica, é um género tão antigo como o próprio cinema, pois já era feito nos primeiros tempos do mudo, nomeadamente em Itália, tendo conhecido o seu apogeu nos anos 50, graças a Hollywood. Este documentário conta-nos a história deste género, a que pertencem obras como *Quo Vadis*, *Os Dez Mandamentos*, *Ben Hur*, *Spartacus* ou *Gladiador*.

→ ARTE. Sex 20.30.

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

Mais que ver

Mesmo em circunstâncias normais, estes dias de chuva convidam ao recato. A pensar nisso, damos-lhe duas mãos cheias de propostas para o ajudar a aconchegar-se aí dentro e deixar o mau tempo lá fora. Esta Páscoa é tempo de Time In com o MEO.

O Caso de Richard Jewell

De Clint Eastwood, 2019, 131 min.

O filme de Clint Eastwood conta a história verdadeira de Richard Jewell, um segurança que encontrou uma bomba durante os Jogos Olímpicos de Verão em Atlanta e fez com que o local fosse evacuado. Depois de ser visto como herói, a comunicação social e as próprias autoridades começam a desconfiar que foi ele próprio a atentar contra o Centennial Olympic Park. Esta história de injustiça é baseada no artigo "American Nightmare: The Ballad of Richard Jewell", publicado em 1997 na revista *Vanity Fair*. Paul Walter Hauser lidera um elenco onde entram Sam Rockwell, Kathy Bates, Jon Hamm e Olivia Wilde. A prestação de Kathy Bates valeu uma nomeação para o Óscar de Melhor Actriz Secundária.

→ Disponível no MEO VideoClube

Filmes



Velocidade Furiosa: Hobbs & Shaw

De David Leitch, 2019, 135 min.

Dois pesos pesados do cinema de acção juntam-se no primeiro *spin-off* de *Velocidade Furiosa*. Luke Hobbs (Dwayne "The Rock" Johnson) e Deckard Shaw (Jason Statham) são dois inimigos que se vêem agora obrigados a trabalhar em conjunto. A missão, claro está, não é menos que salvar o mundo. Para isso vão ter de derrotar Brixton Lore (Idris Elba), um vilão que recorreu à tecnologia para conseguir força sobre-humana. O filme de David Leitch, realizador do primeiro *John Wick*, tem todos os ingredientes que fizeram o sucesso de *Velocidade Furiosa*: tiros e pancadaria de criar bicho, carros em acrobacias impensáveis e algumas gargalhadas. Como no resto dos filmes da saga, o guião ficou a cargo de Chris Morgan.

→ TVCine Top, posição 55 do MEO. Estreia 10 de Abril às 21.30

Séries

Mr. Mercedes

Da cabeça de Stephen King surge uma nova série dramática sobre a caça a um assassino que atropelou e matou 16 pessoas com um Mercedes. Era o detective Bill Hodges (Brendan Gleeson) que estava à frente do caso, mas agora reformado não consegue esquecer o crime horrendo para que não encontrou culpado. É durante a sua reforma que começa a receber mensagens do assassino, começando uma nova perseguição. Por trás do crime, está Brady Hartsfield (Harry Treadaway), um jovem brilhante e psicopata que não desiste de chamar à atenção de Hodges. Realizado por David E. Kelley, *Mr. Mercedes* tem as três temporadas completas, com dez episódios cada e pode assistir a todos no MEO Filmes e Séries.

→ Disponível no MEO Filmes e Séries, posição 80 do MEO



A Maldição de Oak Island

Reza a lenda que há um tesouro escondido na ilha e a lenda é levada muito a sério pelos irmãos Rick e Marty Lagina. É por isso que se juntam a uma equipa para encontrar o tesouro de Oak Island. Será que descobrem a fortuna escondida?

→ Disponível no botão azul do comando MEO, na opção "Passou na TV"

Esquadrão Suicida

De David Ayer, 2016, 130 min.

Ao contrário da maioria dos filmes da DC Comics, em *Esquadrão Suicida* os protagonistas não são os heróis, mas sim os supervilões. Deadshot, Harley Quinn, Boomerang, El Diablo, Killer Croc, Enchantress e Joker são alguns dos nomes que se juntam pela mão de Amanda Waller, agente do governo norte-americano, para formar um grupo implacável. A proposta é arriscarem a sua vida para salvar o mundo e, em troca, ficarem livres da prisão. Pelo caminho, as autoridades têm de colaborar com este grupo insólito, perigoso e altamente instável. O elenco conta com nomes como Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Cara Delevingne, Viola Davis e Scott Eastwood. Realizado por David Ayer, o filme ganhou o Óscar de Melhor Maquilhagem e Penteados. E a sequência já está confirmada para o Verão do próximo ano.

→ Hollywood, canal 61 do MEO. Estreia 12 de Abril às 22.00



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

Uma Aventura nos Mares: A 1ª Viagem de Circum-Navegação

De Ángel Alonso, 2019, 90 min.

O título original é *Elcano y Magallanes*, valorizando mais o espanhol que terminou a expedição do que o português que a concebeu e liderou. Se dependesse de alguns de *nuestros hermanos*, desconfiasse que o Estreito de Magalhães se chamaria hoje Estreito de Elcano. Mas pronto, a produção é espanhola e não é por isso que a história perde a sua magia. O que importa é que aqui se conta a história, vivida em amizade entre os dois exploradores, de uma das mais magníficas aventuras que a humanidade tem para contar. *Uma Aventura nos Mares: A 1ª Viagem de Circum-Navegação* retrata em animação a gloriosa expedição de Fernão de Magalhães e Juan Sebastián Elcano, pela qual se provou, enfim, que o planeta é mesmo esférico.

→ Disponível no MEO VideoClube

Snow: Os Domínios do Espelho

De Robert Lence e Aleksey Tsitsilín, 2018, 80 min.

Depois de *Snow: Uma Viagem Heróica* (2012), *Snow: O Espelho da Rainha* (2014) e *Snow: A Pedra dos Desejos* (2016), os irmãos Kiara e Kai voltam para mais uma aventura. Desta vez, é Kiara que tem de ser corajosa e salvar todos os seres mágicos – que incluem os pais e o irmão – que foram banidos pelo rei para os fundos dos domínios do espelho. Por não ter poderes mágicos, ela é a única que os pode salvar. Para isso pode contar com a ajuda da Rainha da Neve. Realizado por Robert Lence e Aleksey Tsitsilín, este filme de animação para toda a família mostra a importância de valores como a coragem e o afecto. A versão portuguesa conta com as vozes de Bárbara Lourenço, Mila Belo, Tiago Peralta e Mário Redondo.

→ Disponível no MEO VideoClube



The Good Doctor

Dos mesmos criadores de *House*, chegou ao pequeno ecrã uma série que se passa nos corredores do hospital San Jose St. Bonaventure. Aqui, Shaun Murphy (Freddie Highmore), um jovem cirurgião autista com síndrome de Savant - o que lhe dá uma inteligência acima do comum - vem desafiar os estereótipos. Depois de uma infância difícil, Shaun tem agora que provar o seu mérito enquanto médico. Baseado na série sul-coreana com o mesmo nome, foi o actor Daniel Dae Kim que viu aqui uma oportunidade e vendeu os direitos à ABC Studios, sendo agora o produtor executivo da série. Graças à adesão do público, já foi confirmada uma quarta temporada ainda para este ano. Até lá, já pode ver as três temporadas completas no MEO Filmes e Séries.

→ Disponível no MEO Filmes e Séries, posição 80 do MEO, a partir de 14 de Abril

SAIBA MAIS em.meo.pt/tv

Em Jogo

grandeecra@timeout.com



Half-Life: Alyx

A realidade virtual é melhor que a nossa

‘Half-Life: Alyx’ pode não ser a continuação de ‘Half-Life’ por que muitos esperavam, mas é o primeiro jogo que justifica por si só o investimento nuns óculos de realidade virtual. **Luís Filipe Rodrigues** aproveita para escrever sobre este e outros jogos de realidade virtual.

HALF-LIFE: ALYX

Half-Life 2: Episode Two saiu em Outubro de 2007, e a sua continuação, *Half-Life 2: Episode Three*, devia ter saído em Dezembro do mesmo ano. Mas nunca viu a luz do dia. Desde então que os fãs de jogos de tiros na primeira pessoa e de ficção científica aguardam por um novo *Half-Life*. Na recta final de Março, e depois de mais uma década de espera, chegou finalmente a tão aguardada continuação. Mas só é possível jogá-la com óculos de realidade virtual.

Quem não aguenta a realidade virtual (há quem se sinta fisicamente indisposto ao fim de poucos minutos e não consiga

usufruir destas experiências) pode esquecer *Half-Life: Alyx*. Se não for o caso, e se tiver um PC suficientemente artilhado, é o primeiro título que tem suficientes argumentos para justificar a compra de uns óculos de realidade virtual.

A acção decorre cinco anos antes de *Half-Life 2*. Ao invés do habitual protagonista da série, Gordon Freeman, o jogador encarna Alyx Vance, uma das personagens secundárias do segundo capítulo, numa luta contra as forças extraterrestres que escravizaram e controlam a Terra.

A aventura prolonga-se ao longo de mais de dez horas, e durante esse tempo há tiros,

PERFEITO PARA

Perceber e aproveitar as potencialidades da realidade virtual

quebra-cabeças, suspense, momentos de puro terror, e todas as mecânicas de jogo foram pensadas para aproveitar ao máximo as potencialidades da realidade virtual. Pode não ser o *Half-Life 3* que as pessoas queriam, nem tão revolucionário como o que ficou para trás, no entanto é uma experiência única e imersiva. Um jogo de computador essencial.

→ Disponível para PC.

ASTRO BOT: RESCUE MISSION

Este exclusivo da Sony não só é um dos melhores jogos de realidade virtual (VR) feitos até agora, é um dos melhores títulos de plataformas dos últimos anos. Combinando saltos e momentos de exploração na terceira pessoa com uma experiência de VR mais tradicional, cabe-nos salvar dezenas de pequenos robôs espalhados por vários níveis, à medida que são introduzidos novos sistemas e mecânicas de jogo. → Disponível para PlayStation VR.

BLOOD & TRUTH

Lançado em Maio de 2019 pelos estúdios londrinos da Sony, *Blood & Truth* parte de "London Heist", uma das mais interessantes experiências da compilação *PlayStation VR Worlds* (2016), e extrapola-a para um jogo de tiros na primeira pessoa, com princípio, meio e fim. O protagonista desta história, inspirada nos policiais britânicos de Guy Ritchie, é um antigo soldado das forças especiais que tem de salvar a família de um mafioso londrino. → Disponível para PlayStation VR.

FALLOUT 4 VR

O *Fallout 4* original é um excelente RPG – apesar de algumas falhas. O jogador encarna um sobrevivente de uma guerra nuclear que acorda num mundo que não conhece, após décadas em animação suspensa. Um mundo pós-apocalíptico, onde há sempre qualquer coisa para fazer e em que cada um decide como usar o tempo e que rumo dar à história, que pode ocupar centenas de horas. Esta versão é exactamente igual, só que pode ser vivida em realidade virtual. → Disponível para PC.

MOSS

É um dos melhores (e menos enjoativos) jogos de realidade virtual. Ao invés de assistir a tudo pelos olhos do protagonista, um ratinho que existe num livro de contos de fadas, o jogador observa-o na perspectiva na terceira pessoa, e guia-o por mundos luminosos e coloridos, interagindo com os objectos e as plataformas. Fabuloso. → Disponível para PC e PlayStation VR.

RESIDENT EVIL VII: BIOHAZARD

Um bom jogo de terror mete mais medo do que qualquer filme. E mais ainda na realidade virtual. Também disponível para PC, PlayStation 4 e Xbox One, além de vários sistemas de realidade virtual, *Resident Evil VII: Biohazard* é um regresso às raízes da série. Agora a partir de uma perspectiva na primeira pessoa, o que torna tudo mais imersivo. E assustador. → Disponível para PC e PlayStation VR.

THE ELDER SCROLLS V: SKYRIM VR

À semelhança de *Fallout 4*, feito pela mesma empresa e com muitas semelhanças, *The Elder Scrolls V: Skyrim* também pode ser experienciado na realidade virtual ou fora dela. O jogador é transportado para um cenário de fantasia medieval, no meio de uma guerra civil que coincide com o reaparecimento de dragões um pouco por toda a parte. E estas são apenas duas das histórias que se desenrolam ao longo de centenas de horas, numa aventura infinita. → Disponível para PC e PlayStation VR.

TETRIS EFFECT

Não é só mais uma variação do velhinho *Tetris*. É uma experiência hipnótica e quase psicadélica, que parte das mecânicas e regras traçadas pelo russo Alexey Pajitnov nos anos 80 e as aprimora, aliando-as à estética e sensibilidade do mestre japonês Tetsuya Mizuguchi (*Rez*, *Lumine*) e induzindo um estado de transe. → Disponível para PC e PlayStation VR.

WIPEOUT OMEGA COLLECTION

Não é preciso usar uns óculos de realidade virtual para desfrutar de *Wipeout Omega Collection*, que recria *Wipeout HD* e *Wipeout 2048* na PlayStation 4, mas assim as suas corridas futuristas tornam-se ainda mais intensas. E nenhum outro jogo captura a mesma sensação de velocidade e vertigem. ■ → Disponível para PlayStation VR.

Conteúdo em parceria

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

Mate o vício saudades no salão de jogos

No MEO Apps há entretenimento para todas as idades e recordações de outros tempos. Descubra tudo no botão azul do comando ou na posição 803 do MEO



↑ Space Invasion

Como o nome indica, é um *shoot 'em up* inspirado no clássico de 1978, *Space Invaders*. O jogador controla uma pequena nave que tem de destruir os extraterrestres que se aproximam de si, ao mesmo tempo que recolhe alguns objectos que o ajudam na sua missão. O objectivo, como sempre, é aguentar tanto quanto possível e dar cabo do maior número de invasores espaciais.

Master Quiz by LeYa

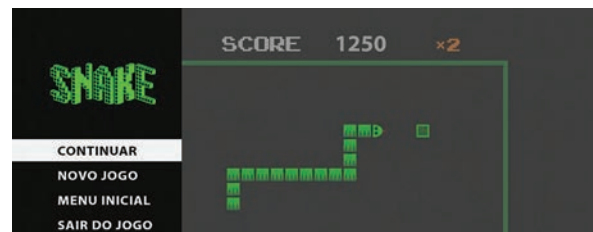
Está na hora de testar a sua cultura geral. A sua e a de todos lá de casa, já que podem jogar até quatro jogadores na mesma box. Há diversas perguntas para responder, e os temas vão desde história e geografia a artes plásticas, música ou literatura.

Jogos de Tabuleiro

Por muitos anos que se passem, jogos de tabuleiro com as damas e o xadrez não perdem o encanto. É possível jogá-los na televisão, ignorar o que se passa lá fora e recordar as sábias palavras de Ricardo Reis: "Tudo o que é sério pouco nos importe, / o grave pouco pese, / o natural impulso dos instintos / que ceda ao inútil gozo (...) de jogar um bom jogo".

↓ Super Snake

Muito antes de *Angry Birds*, *Candy Crush* e outros fenómenos móveis, *Snake* foi o primeiro jogo de telemóvel com um impacto cultural significativo. Disponível para os equipamentos da Nokia, era um jogo simples e minimalista, cujo objectivo era controlar uma cobra e recolher comida sem chocar com as paredes ou o próprio rabo. Parecia fácil, mas, sempre que se comia, a cobra crescia e os movimentos tornavam-se mais difíceis. Na box da MEO é possível recordar este clássico.



→ Esta aplicação é gratuita e está disponível para clientes MEO ADSL e MEO Fibra, no botão azul do comando ou na posição 803 do MEO

Livros

livros@timeout.com

O cavaleiro da pestilência

Há pouco mais de um século, o mundo foi varrido por uma pandemia que fez mais estragos do que a I Guerra Mundial. José Carlos Fernandes leu o livro de John M. Barry, que está entre as obras mais conceituadas sobre este trágico evento.

EMBORA a simbologia dos Quatro Cavaleiros do Apocalipse seja nebulosa e assunto de debate, a interpretação mais consensual associa o primeiro, que monta um cavalo branco, à Pestilência, o segundo (cavalo vermelho) à Guerra, o terceiro (cavalo negro) à Fome e o quarto (cavalo amarelo) à Morte. No início de 1918, o cavaleiro que detinha, por larga margem, a primazia, era a Guerra, mas não tardou que a Pestilência jogasse uma cartada inesperada, que ficou conhecida como “gripe espanhola” ou “gripe pneumónica” e que superasse, em apenas um ano – as estimativas vão de 50 a 100 milhões de mortos – o *score* do segundo cavaleiro, já que, em quatro anos, a I Guerra Mundial fez “apenas” 20 milhões de vítimas.

O nome “gripe espanhola” nada tem a ver com a sua origem – resulta simplesmente de a censura que vigorava nos países beligerantes ter abafado

qualquer menção à epidemia, enquanto em Espanha, que era neutral, a imprensa relatou sem restrições o que estava a acontecer. A verdadeira origem é, ainda hoje, alvo de debate aceso: há quem sugira que nasceu num hospital militar britânico em Étaples (França), enquanto John M. Barry, o autor de *The Great Influenza: The Story of the Deadliest Pandemic in History* (publicado originalmente em 2004 e sem edição portuguesa), situa a fonte em Haskell County, no Kansas, uma região rural centrada na produção pecuária. O vírus terá alastrado daí para Camp Funston, um vasto aquartelamento e campo de treino do exército americano no mesmo estado, e daqui viajou com as tropas para França, onde encontrou condições ideais para prosperar: milhões de soldados vivendo sem o mais pequeno “distanciamento social”, em condições higiénicas pavorosas, mal alimentados, enfraquecidos



Os quatro Cavaleiros do Apocalipse, de Viktor Vasnetsov



Gripe Espanhola

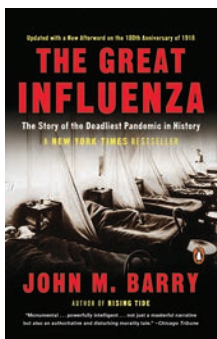


por doenças e ferimentos e em constante movimento.

Barry explica os aspectos científicos com clareza e a sua narrativa “romanceada” até parece sedutora numa primeira abordagem. Porém, os seus truques para cativar o leitor esgotam-se rapidamente e as fraquezas do livro começam a tornar-se evidentes: abundam as repetições, os floreios, a atenção a detalhes frívolos, a dispersão e a conversa fiada e não há sombra de tabelas, gráficos ou mapas, o que é

uma lacuna séria num livro de divulgação científica e histórica sobre uma pandemia. Não menos grave é que, embora a epidemia tenha tido escala global (infectando um quarto da população do planeta), quase só se fale dos EUA. Fica a saber-se mais sobre os efeitos da gripe em Berlim, New Hampshire, do que em Berlim, Alemanha; consagram-se, inexplicavelmente, dezenas de páginas à descrição da epidemia em Filadélfia e quando a atenção se desloca para a Europa é para assestar o foco sobre... as tropas americanas na Europa. Sem surpresa, a extensa bibliografia não inclui um documento que não esteja redigido em inglês.

Como se não bastassem estes enviesamentos e lacunas, o livro depende numerosas páginas com o percurso académico e profissional “pós-gripe” dos investigadores que estiveram envolvidos no seu estudo – ainda que a sua investigação tenha passado a incidir sobre assuntos completamente diversos (como a febre amarela). Nada disto impediu o livro de receber um prémio da National Academy of Sciences e críticas entusiásticas da imprensa americana. ■



The Great Influenza

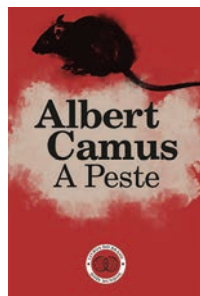


→ John M. Barry
Penguin, 26,51€ (Amazon)

MAIS PARA LER

→ por Mariana Morais Pinheiro

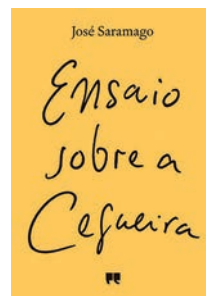
Livros sobre outras pandemias



A PESTE ALBERT CAMUS

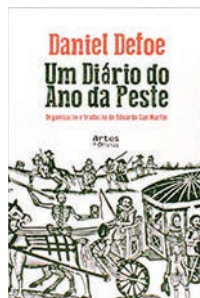
Esta obra que consagrou o escritor franco-argelino, vencedor do Prémio Nobel da Literatura, começa com uma desvalorização, como acontece com quase todas as pandemias ou catástrofes iminentes. Numa manhã nos anos 40, na cidade de Orão, na Argélia, Bernard Rieux sai do consultório e tropeça num rato morto. Afasta-o, sem lhe dar muita atenção. Nos dias seguintes, centenas de ratos morrem por toda a cidade. A população em quarentena, afectada pelas pulgas destes animais, é acometida por inchaços nos gânglios linfáticos, febre alta e loucura. Mas também por grandes actos de compaixão. Uma obra publicada no final da II Guerra Mundial, que se revela uma alegoria à ocupação de Paris pelo regime nazi.

surto de peste bubónica em Inglaterra, morreram cerca de 70 mil pessoas. Daniel Defoe, conhecido pelo seu mais famoso livro *Robinson Crusoe*, testemunhou o acontecimento, na altura com cinco anos. A obra, onde o rigor descritivo é apontado como uma das mais importantes características, revela uma cidade superpovoada – especialmente nas zonas mais pobres, onde não existia qualquer tipo de saneamento básico –, com as condições ideais para a disseminação de uma doença. Pelo retrato fiel dos acontecimentos, pensa-se que o livro terá sido baseado nos diários de Henry Foe, tio do autor.



ENSAIO SOBRE A CEGUEIRA JOSÉ SARAGAMO

Dono de uma narrativa portentosa e de uma escrita inconfundível, este romance do Prémio Nobel português é um relato da condição humana, um reflexo do que ela tem de melhor e pior perante o caos. Saramago transpõe para este livro a ilimitada capacidade de amar do ser humano, mas também o seu estado mais obscuro e selvagem perante a fome, o medo e a doença. Um livro que espelha o sofrimento das personagens, contaminadas por uma cegueira que se alastra a todos como uma epidemia.



UM DIÁRIO DO ANO DA PESTE DANIEL DEFOE

Só em Londres, em 1665, durante o último grande

Palco

palco@timeout.com

O mundo em cena

Com teatros e companhias de vários países a lançarem conteúdos online, **Mariana Duarte** preparou-lhe um roteiro de viagem com paragens no Brasil, Reino Unido e Rússia. Tudo sem sair do sofá.

COMECEMOS pelo Brasil, com uma maratona de teatro de 27 horas. Vá, sem medos. Vai ser longo, vai ser exigente, mas vai ser coisa de outro mundo. Acredite. O **Teatro Oficina**, uma das mais importantes e influentes companhias do Brasil e da América Latina, sediado em São Paulo, pôs na internet a sua pentalogia baseada no livro *Os Sertões* (1902), de Euclides da Cunha. A partir deste relato seminal sobre a Guerra dos Canudos (1896-1897), o Teatro Oficina mostra-nos o Brasil em toda a sua violência e glória, olhando o seu passado e as suas histórias fundadoras para perceber o presente. Tudo num teatro vertiginoso e latejante, xamânico e carnal, inevitavelmente e marcadamente político, orquestrado pelo encenador José Celso Martinez Corrêa, nome histórico do teatro brasileiro e um dos fundadores do Oficina. Os vídeos das cinco peças – *A Terra* (2002), *O Homem I* (2003), *O Homem II* (2003), *A Luta I* (2005) e *A Luta II* (2006) – podem ser vistos no canal de YouTube da companhia (www.youtube.com/channel).

Perto do Brasil, na Argentina, a artista **Lola Arias** disponibilizou a filmagem de *Campo Minado* (youtu.be/tFnCwltQW1I), espectáculo inspirado nas experiências de veteranos ingleses e argentinos na Guerra das

Malvinas, que passou pelo FITEI (Porto) de 2017. É falado em espanhol e tem legendas em inglês.

Mudando de continente, e aterrando no Reino Unido, encontramos um caso curioso: uma peça que foi criada online na era pré-coronavírus e que se estreou na primeira semana de confinamento britânica. *Bubble*, uma colaboração entre o criador e performer **Kieran Hurley** e o **Theatre Uncut**, é interpretada por um elenco que nunca se conheceu pessoalmente, foi ensaiada no Skype e filmada através dos telemóveis dos intérpretes. Com o Facebook como palco, *Bubble* é uma reflexão sobre as políticas identitárias e como elas são, para o bem e para o mal, debatidas na internet. Pode vê-la gratuitamente até 23 de Abril (youtu.be/XEIZ63DvRwQ) e, se estiver a precisar de novos desafios, pode também interpretá-la – junte dez amigos e preencha o formulário no site do Theatre Uncut para receber o texto.

Ainda no Reino Unido, atenções redobradas para o excelente espectáculo *It's True, It's True, It's True*, do **Breach Theatre** (na foto), que passou pelo espaço da Mala Voadora, no Porto, no ano passado, e que chegaria este mês ao Teatro do Bairro Alto, em Lisboa, se a vida continuasse com dantes. Nesta peça, três actrizes recriam



o julgamento de 1612 de Agostino Tassi, acusado de ter violado a pintora Artemisia Gentileschi – e as semelhanças com o presente são, no mínimo, perturbadoras. Encontra-se disponível até ao final deste mês em youtu.be/MzpSZAr_iEk.

Já a **Royal Opera House** lançou uma programação online com vários conteúdos, de espectáculos a masterclasses de música: fique a par em www.roh.org.uk. Para relaxar antes de ir dormir, veja *Vertical Influences*, um espectáculo de dança contemporânea no gelo do colectivo canadiano **Le Patin Libre** (youtu.be/ZaKYSUrHSfs).

Caso queira uma experiência diferente, aposte no **LIVR** (livr.co.uk), um serviço de subscrição através do qual pode ver teatro em realidade virtual (se não tiver, compre os óculos necessários para o efeito). O catálogo é composto essencialmente por produções britânicas, entre elas as premiadas *Fuck You Pay Me*, uma visão desempoeirada e



Breach Theatre

NÃO PERCA

Mais para ver online

STEVE PAXTON

A Culturgest recupera a conferência de 2019 com Steve Paxton, nome histórico da dança contemporânea.

→ Qui 9, 15.00-17.00. youtube.com/c/Culturgestcgd.

AGAMÉMNON

Depois de *Ifigénia* ter chegado à Sala Online do Teatro D. Maria II, sexta 10 é a vez de *Agamémnon*, o segundo capítulo da trilogia de tragédias gregas encenadas e reescritas por Tiago Rodrigues. → Sex 10, 21.00. vimeo.com/showcase/6879385.

ECO – REVERBERAÇÕES DA FOME E DA FÉ

Este filme-performance é uma co-produção entre as Comédias do Minho e o Teatro do Frio, inspirado pelos universos de artistas e escritores como Herberto Helder, Joana Magalhães ou Maria Velho da Costa, entre várias referências à cultura popular portuguesa. → vimeo.com/402369514.

RICARDO III ↓

Ainda no D. Maria II, sábado 11 entra em acção *Ricardo III* (na foto), um clássico de Shakespeare revisto por Tónan Quito e com um elenco de luxo. Maquiavélico, pérfido e narcisista, Ricardo III finta-nos com desprezo e fascínio. → Sáb 11, 21.00. vimeo.com/showcase/6879385.



empoderada sobre a profissão de stripper, e *Woke*, que coloca em diálogo a vida da activista negra Assata Shakur e os protestos anti-racistas de Ferguson, nos EUA, em 2014.

Noutras geografias, descubra o que se anda a fazer no teatro russo através da plataforma **StageRussia HD** (www.stagerussia.com). Todos os espectáculos estão legendados em inglês e podem ser vistos em iPhones e iPads, com a app oficial, ou no site Digital Theatre. Ambos os serviços são pagos.

Na Alemanha, mais exactamente em Berlim, os teatros **Hau Berlin** (www.hebbel-am-ufer.de) e a célebre **Schaubühne** (www.schaubuehne.de) estão a colocar online uma série de espectáculos que já passaram pelas suas salas, da autoria de companhias e encenadores como Gob Squad ou Peter Stein – mas atenção que nem todos os vídeos têm legendas em inglês. No departamento da dança, é só ir ao YouTube para ver *Atomos*, do coreógrafo inglês

Wayne McGregor (youtube.com/di1H8IJtkxY), e ao site da companhia belga Rosas (www.rosas.be), da coreógrafa **Anne Teresa De Keersmaecker**, para aceder aos vídeos de algumas das suas criações, como *Rain*, com música de Steve Reich, ou *Partita 2*, um dueto de Keersmaecker com Boris Charmatz. Pode ainda assistir a um documentário sobre *Rosas Danst Rosas*, talvez o espectáculo mais marcante da coreógrafa, e fazer a sua própria versão desta peça, seguindo os tutoriais disponíveis no site – só precisa do seu corpo e de uma cadeira.

Se quiser continuar a dar o corpo ao manifesto, em **Numeridanse** (www.numeridanse.tv) pode aderir ao projecto participativo *Animal Kingdom*, lançado em parceria com a companhia de Akram Khan, além de ter à distância de um clique uma colecção muito generosa de coreografias, da dança contemporânea às danças urbanas, de criadores de todo o mundo. ■

Música

musica@timeout.com

O óvni de André Henriques

‘Cajarana’, a estreia a solo do vocalista dos Linda Martini, é um disco feito sem olhar para trás. *Tiago Neto* falou com o músico sobre esta viagem e *Melissa Vieira* apanhou-o na curva.

DIZEM-NOS QUE um curso superior é importante, que formar família é imprescindível, que o trabalho não é condenação se gostarmos do que fazemos. Mas se temos um curso, um emprego, uma família, se em todos os aspectos somos o tijolo perfeito de um enorme muro social, então, por que haveríamos de querer fazer tremer as fundações?

André Henriques fê-lo; a medo, deixou o trabalho na área da consultoria, em grande medida pelo que sempre esteve do outro lado da porta, a música. “Ao fim de uns anos começa a pensar se mereces mais vinte e tal anos daquilo até te reformares, ou se os teus filhos merecem que chegues a casa infeliz e sem vontade de ir trabalhar na segunda-feira. O que fiz foi um risco do caraças mas foi mesmo aquela coisa de ‘vou saltar’. Olhar ao espelho e

perceber que não posso fazer uma coisa que me deixa infeliz.”

Cajarana, título do disco e alcunha de infância, é o seu primeiro álbum fora dos Linda Martini, chegou em Março e está voltado para uma imagem sem necessidade de representação de outros. A família, a música, os dias cabem todos na escrita, crus, como um diário. “Sempre fui muito observador, gosto de estar na mesa do café e de encontrar no quotidiano coisas mundanas em que a maioria não consegue ver beleza. Gosto de pegar nisso.” No grupo, diz, há sempre uma preocupação, mesmo que inconsciente, de ser

“O que fiz foi um risco do caraças, mas foi aquela coisa de ‘vou saltar’.”





PERFEITO PARA
Fazer as pazes com
o passado

“Não me apetecia cair naquele lugar comum de um gajo e uma viola.”

a voz do todo. “Com o meu nome estampado na bolacha não há disso.” A falta dos companheiros assustou-o mas, contas feitas, resultou num disco mais pessoal, mais exposto. “Os meus filhos, a ideia de trabalho. Porque não tenho essa preocupação de representar outras pessoas.”

Deu-se um reencontro com os muitos Andrés que tem dentro. Ele, que se dilui na banda, que escreve para outros intérpretes, tinha agora pela frente um livro em branco, com duas canções de sobra atadas às páginas, sem saber o que lhes fazer. “Tinha acabado de responder a umas quantas encomendas e fiquei com duas canções, a ‘Platão Pediu Um Gin’ e a ‘Para Me Aleijar’. Pela primeira vez, olhei para elas e pensei ‘não faz muito sentido levar já isto para o contexto de banda’ e ao mesmo tempo foi aquela vontade de ‘e se fosse eu a cantar?’”. Foi o rastilho. Daí em diante, aconteceu tudo sem retrovisor.

A ajudá-lo esteve o brasileiro Ricardo Dias Gomes, que já havia trabalhado com Caetano Veloso e a quem agradece. “A cena com o Ricardo surgiu porque percebi logo a ideia de não querer ser o cantor romântico a apelar ao coração das quarentonas para fazer música triste com acordes menores. Não me apetecia isso, cair naquele lugar comum de um gajo e uma viola. Queria ter alguém que tocasse coisas que

não toco, instrumentos de teclas, sintetizadores, mas também alguém que me ajudasse na fase de registar as canções de forma mais profissional.”

O resultado foi um conjunto de 12 faixas, bordadas com simplicidade mas não necessariamente limpas. Em “Pai, Mãe e Bichos”, por exemplo, ecoa: “quem pode ser livre se domesticar os sonhos”. Mas não é assim a realidade? “Sim, foi o que fiz muitos anos. Não me permitia fazer coisas que queria fazer por questões financeiras, familiares, âncoras que vais semeando ao longo da vida. Essa canção e a ‘Casa na Praia’ falam muito sobre o facto de trabalhar em consultoria e recursos humanos tantos anos e, se foi a música que me balançou, também foi ela que acabou por ter peso para sair.” E a faixa de abertura, “Espelho Meu”, é quase uma síntese do músico, um elogio à forma como o que não está planeado pode florescer.

Cajarana pode não ser o disco que os fãs de Linda Martini carregam ao peito, pode não ser consensual dentro da indústria, mas tem coragem. “Este disco é um óvni. Fiz isto em dois meses sem olhar para trás, ou seja, a canção estava feita, vamos para a próxima. Foi um exercício diferente e eu sou um gajo ansioso. Quando me meto numa coisa, fico absorvido. Às vezes sou um chato do caraças com quem gravita à minha volta. Foi uma coisa meio toca e foge. Preciso de deixar marinar, que os outros o ouçam, que as pessoas escrevam sobre ele”. Mas o precedente, esse, já está aberto. “Não sei se vai ter mais discos dentro, mas é uma coisa gira.” ■



Orquestra Bamba Social



→ Na Fé, Sony

O SAMBA NASCEU como resistência. Dentro dele habitam a festa e a luta, sorrisos e lágrimas. Quando a vida não está fácil, ele ergue a sua bandeira. Foi a paixão pelo samba que em 2012 juntou no Porto um colectivo de músicos luso-brasileiros. O grupo Bamba Social, fundado por Tomás Marques e Pedro Pinheiro, revisitava clássicos da música brasileira com um tempero próprio. Gravado entre o Porto e



o Rio de Janeiro, este primeiro álbum autoral é um disco cheio de pessoas, das suas várias cores e ritmos, como os portuenses Tiago Nacarato e André Indiana e os cariocas Marcelo D2 e

Teresa Cristina. Uma orquestra com 17 músicos dá sustento e sentimento, e é amplificada com várias vozes e músicos convidados. Cada um traz as suas influências e expressões musicais, mas nem todos conseguem manter a mesma chama. Destaque para Teresa Cristina em “Meu Querido Samba”, Karla Silva em “Panela Velha” e Denise Machado com Luca Argel em “Começa com S”. O samba forma o esqueleto de

um som com mutações do jazz, hip-hop, funk e afrobeat. Entre os instrumentos típicos da orquestra ouvem-se cavaquinhos e caixas de fósforos, berimbaus e guitarra eléctrica. É um samba com vénias aos seus ancestrais e que atravessou um oceano para falar de amor e esperança. Com a capacidade de sorrir e de dançar, para afugentar as dores e as doenças deste mundo. ■ *Ana Patrícia Silva*

Tame Impala



→ The Slow Rush, Universal

COM ALGUMA boa vontade, poderemos encontrar na batida e na circularidade do canto da segunda parte de “One More Hour” laivos de um fantasma chamado Brian Wilson. E, no entanto, apesar de todas as enormes distâncias estilistas e geracionais, é quase inevitável falar da alma dos Beach Boys quando se fala de Tame Impala, ou mais precisamente de Kevin Parker, o australiano por detrás disto tudo. E tudo é mesmo tudo: composição, interpretação (incluindo todos os instrumentos), mistura e produção. Sim, Kevin é uma espécie de Brian, alguém que tem na cabeça uma imagem



(!) exacta da música que quer e que, em estúdio, se dedica a infundáveis e minuciosas manipulações sonoras. A construção de enormes massas sonoras, mas em que todos os detalhes estão à mostra. Com Brian, Kevin partilha ainda o fino gosto pela composição. E, pronto, param aqui as comparações. Os Tame Impala são mais herdeiros do funk,



o dos anos 70 e o dos 90, e de um psicadelismo tardio, ou intemporal, se quisermos, mas nunca o de 60. Não será, porém, isso que torna os Tame Impala um dos maiores sucessos

dos últimos anos, mas antes a tessitura pop em que estas canções assentam, seja, por exemplo, em “Posthumous Forgiveness”, ou obviamente em “Borderline”. ■ *Manuel Morgado*

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

O som que o mundo faz

Passatempos, rádios e entrevistas. No MEO a música continua a unir-nos em todas as frentes



MEO Rádios

NÃO QUEREMOS que saia de casa. Já lho dissemos, e nunca é demais repetir. E sim, sabemos que é chato e que há coisas que fazem falta. Mas se há coisa de que não precisa de ter saudades é daqueles programas da manhã que ouvia no carro a caminho do trabalho. Isto porque, com o MEO Rádios, tem mais de 70 estações disponíveis na sua televisão, o que quer dizer que a animação e a música matinal nunca hão-de faltar. Mas não fica por aqui, e como queremos que vá em cantigas, o serviço é gratuito. Abane o capacete, ouça os seus programas favoritos, faça covers, coreografias, combata o tédio da melhor forma: na companhia do MEO. Disponível para clientes MEO ADSL e MEO Fibra com MEOBox.

→ [Canal 800](#) ou [botão azul do comando MEO](#).



Trace Brazuca – Passatempo

JÁ LHE DEMOS a receita - ou melhor, as receitas. Sim, porque do lado de lá do oceano não chega só o incrível pão de queijo, a apetitosa moqueca, ou a feijoada de perder a cabeça. Chega música, muita e boa, feita para tirar o pé do chão, para rebolar ou para acompanhar um chopinho. No Trace Brazuca, o novo canal do MEO que lhe traz videoclips, documentários, concertos, e toda a sorte de programas relacionados com a cultura brasileira, tem tudo o que precisa para abraçar o país irmão e mais. Até 30 de Abril, o canal está a fazer um passatempo onde pode ganhar três colunas Beats Pill+ para desfrutar ainda mais dos seus artistas favoritos. Para participar, basta aceder ao site www.mymeo.pt e ver as condições.

→ [Trace Brazuca](#). [Canal 138](#) do MEO.

MEO Kanal Embaixadores

BÁRBARA TINOCO, cantora e compositora de 21 anos, deu a conhecer o seu talento na televisão nacional no programa The Voice, e depressa se afirmou como um nome a ter em conta no panorama musical português para os próximos anos. Também a participação no Festival da Canção deste ano foi um marco que lhe cimentou a reputação, confirmando aquilo que tinha deixado perceber com o concerto uns meses antes, no Capitólio. Razões não faltam para sintonizar os ouvidos no trabalho da artista, razão pela qual é actualmente uma das embaixadoras do MEO. Por isso, tudo o que tem a fazer é premir o botão verde do seu comando, aceder ao MEO Kanal Embaixadores e deixar que a música e a história deste talento sejam contadas na primeira pessoa.

→ [Prima botão verde do comando MEO](#) ou [vá a \[kanal.pt\]\(http://kanal.pt\)](#)



OS MELHORES CONCERTOS

ESTA SEMANA

Júlio Resende →

O pianista estreia esta semana a rubrica “Dez Dedos de Conversa”, com entrevistas informais que vão explorar a forma como o novo vírus nos está a afectar. Cada conversa guardará também lugar para a música. O primeiro convidado é o treinador de futebol Luís Castro (8 de Abril), a que se segue a cantora Bárbara Tinoco (12 de Abril), o apresentador João Manzarra (15 de Abril) e o psiquiatra Júlio Machado Vaz (19 de Abril). Sempre às 19.30.

→ [instagram.com/julioresende.piano](https://www.instagram.com/julioresende.piano)

André Santos e Rui Paixão

O Gerador continua a desafiar artistas portugueses de áreas culturais diferentes para conceberem um acto em conjunto. Na sexta-feira, 10, é a vez de Rui Paixão, que vai explorar as novas possibilidades do teatro físico ao som da guitarra jazz do madeirense André Santos.

→ Sex 18.30. [gerador.eu](https://www.gerador.eu)



Os Azeitonas

Cada um em sua casa, mas a distância não os demove. Os Azeitonas estão a transmitir diariamente actuações em directo. Terça e quarta são os dias de Marlon, quinta e sexta são os dias de Nena, o fim-de-semana é de Salsa e a segunda-feira está reservada para conteúdos especiais. → Ter-Dom. [facebook.com/osazeitonas](https://www.facebook.com/osazeitonas)

Daniel Pereira Cristo

“Tradicotomias” é uma rubrica que pretende mostrar as riquezas da nossa música de raiz. O cantautor Daniel Pereira Cristo, estudioso dos cordofones e da música tradicional, conduz a conversa e a música todos os domingos às 18.00.

→ Dom 18.00. [facebook.com/danielpereiracristo](https://www.facebook.com/danielpereiracristo)



The Legendary Tigerman

Que se lixe a Páscoa, teremos sempre o blues. Na noite deste domingo de Páscoa, 12 de Abril, Paulo Furtado vai tocar ao vivo na plataforma Play it Safe, às 22.30. Durante a transmissão são aceites donativos que serão divididos pela sua equipa de estrada, músicos e técnicos. → Dom 22.30. [playitsafe.pt](https://www.playitsafe.pt)

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.

Jeff Tweedy

Se a pandemia não tivesse atrapalhado tudo, Jeff Tweedy estaria agora na estrada com os Wilco. Mas está trancado em casa com a mulher e os filhos, por isso é com eles que está a fazer o *The Tweedy Show* quase todas as noites. Enquanto a sua esposa filma, ele senta-se com uma guitarra e toca. Os filhos, de 20 e 24 anos, também dão uma ajuda.

→ [instagram.com/stuffinourhouse](https://www.instagram.com/stuffinourhouse)

M. Ward ↓

Para celebrar o lançamento do seu décimo álbum, *Migration Stories*, onde medita sobre a migração humana, M. Ward vai dar um concerto em directo na sua casa no Sul da Califórnia. A sessão será transmitida nesta quarta-feira, 8, no YouTube, no Facebook e depois no programa *The Late Show* de Stephen Colbert. Para ver em directo às 18.00, hora de Portugal continental.

→ [facebook.com/mwardmusic](https://www.facebook.com/mwardmusic)

Neil Young

Em isolamento na sua casa em Telluride, no estado do Colorado, o músico está a transmitir de forma esporádica as *Fireside Sessions*, pequenos concertos à lareira filmados pela sua mulher. As primeiras sessões caseiras, nas quais Neil Young escavou a fundo no seu catálogo, continuam disponíveis online. Um luxo.

→ [neilyoungarchives.com](https://www.neilyoungarchives.com)



Jazz & Clássica

musica@timeout.com



Cristo no Jardim de Gethsemane, por El Greco, c.1590



Bach

→ **Paixão segundo S. João, Phi/**
Outhere/Distrizjazz



Bach

→ **Paixão segundo S. Mateus, BIS/**
Distrizjazz



Luz para uma Páscoa sombria

Numa altura em que as circunstâncias interditam celebrações colectivas, **José Carlos Fernandes** convida crentes, agnósticos e ateus à escuta caseira de novas versões das Paixões de Bach por dois peritos na matéria.

EM 2019, a tradição pascal lisboeta de dar a ouvir uma Paixão de Bach pelo Coro & Orquestra Gulbenkian foi alvo de uma inovação: a *Paixão segundo São Mateus* surgiu numa versão encenada, concebida por Romeo Castellucci para a Staatsoper de Hamburgo, que sobrepõe à música um cortejo pós-modernista de *gags* e piscadelas de olho, que pretende intensificar o dramatismo da obra mas se queda pela presunção e pelo grotesco.

A *Paixão segundo São Mateus* dispensa ser sublinhada a traços fluorescentes por encenadores com sede de protagonismo e disso faz prova a exemplar sobriedade do novo registo de **Masaaki Suzuki** para a BIS. O maestro japonês já tinha gravado a obra em 1999, no início do seu projecto de registo para

esta editora sueca de toda a música sacra de Bach, mas, após ter concluído tão formidável empresa (que mereceu aplauso unânime da crítica), sentiu-se impelido a reeditar a *Paixão*.

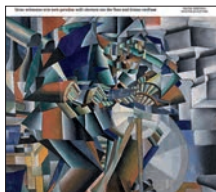
Vinte anos depois, com o coro e orquestra de sempre – só o tenor Makoto Sakurada é reincidente – eis uma *Paixão segundo São Mateus* de rigor milimétrico e inultrapassável clareza de articulação, que desliza com fluidez e suavidade, mesmo nos trechos que põem à prova os melhores coros e orquestras. Toda esta contenção e refinamento levam a que não se conte entre as leituras mais arrebatadas e expressivas – aí a palma vai para Leonhardt e Harnoncourt –, mas também não fazem esbater o dramatismo

da obra. A diferença mais óbvia para a primeira versão de Suzuki está na captação de som, com a nova gravação a lograr uma presença e nitidez superlativas.

Se Suzuki é reincidente na *Paixão segundo São Mateus*, o maestro belga **Philippe Herreweghe**, outro eminente especialista em Bach, já vai na terceira gravação da *Paixão segundo São João*. A obra estreou em 1724 e Bach foi introduzindo alterações nas reposições que dirigiu em Leipzig durante o quarto de século seguinte, gerando quatro versões diferentes. Em 1987, Herreweghe registou a versão de 1724 e, em 2000, a de 1725. Agora gravou para a Phi, a sua editora, a versão “híbrida” da New Bach Edition, que combina elementos das quatro versões e é a mais executada. Herreweghe

conta com o Collegium Vocale Gent, que dirige desde 1970, e um elenco de solistas onde há também um reincidente: o baixo Peter Kooij, que participou na gravação de 1987.

Na comparação com a gravação de 2000, não há diferenças substanciais na abordagem, mas a qualidade sonora passa de muito boa a excepcional e permite situar vozes e instrumentos no espaço com grande precisão. Bach estipulou o emprego de alaúde em apenas duas árias, mas Herreweghe tomou a liberdade de lhe conceder relevância noutros trechos, com admirável efeito. Um dos trunfos da gravação de 2000 é a prestação de Andreas Scholl, mas o contratenor do novo registo, Damien Guillon, não lhe fica atrás. ■



Loran Witteveen Trio

→ *Twin Paradox*, Winter & Winter/Distrizjazz



ALBERT EINSTEIN tocava violino, mas não deu mostras de se interessar por jazz, o que não impediu o físico e saxofonista Stephon Alexander de, no livro *The Jazz of Physics*, revelar o jazz que existe atrás da cosmologia, nem o pianista holandês Loran Witteveen de colocar as considerações de Einstein sobre a relatividade do tempo na base conceptual deste seu disco de estreia, com os compatriotas Clemens van der Feen (contrabaixo) e Tristan Renfrow (bateria). A invocação da Teoria da Relatividade e o emprego da dodecafonía como método composicional poderiam ser sinónimo de música cerebral e rígida, mas o trio consegue fazer estas 11 peças dançar (por vezes de forma encantadoramente cambaleante) e ganhar contornos humanos, tornando-a sedutora mesmo para a imensa maioria que não conhece as equações de campo de Einstein. A escolha de “O amolador de facas” (1912-13), de Malevich, para a capa do álbum assenta na perfeição à sua música cubista e fragmentária, feita de ritmos em constante mutação e da justaposição de cores frias e quentes. ■ José Carlos Fernandes



Michel Reis



→ *Short Stories*, CamJazz/Distrizjazz

O PIANISTA luxemburguês Michel Reis (n.1982) tem carreira internacional e 11 álbuns como líder ou co-líder, mas nem sequer os magníficos discos em trio que gravou com os seus compatriotas Marc Demuth e Paul Wiltgen lhe trouxeram alguma notoriedade por estas paragens.

Short Stories é o seu segundo álbum em piano solo e prossegue a orientação de *Mito* (2018), no que respeita ao sabor espontâneo e à atmosfera meditativa, lírica e melancólica. Embora o título aluda a contos curtos, estamos mais perto das entradas de um



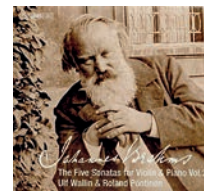
diário, redigidas por alguém com apurada sensibilidade e sentido de observação. A faixa 8, “Gravity and Lightness” – uma delicada tapeçaria de ondulações e cintilações impressionistas – tem um título que resume bem o espírito do disco. ■ JCF

Brahms



→ *Sonatas para violino e piano vol.2*, BIS/Distrizjazz

O VIOLINISTA Ulf Wallin e o pianista Roland Pöntinen tocam e gravam juntos há quase 30 anos, o que desenvolveu uma forte cumplicidade, patente neste segundo volume das Sonatas para violino e piano de Brahms. A novidade desta integral é a adição, às Sonatas op.78, 100 e 108, das duas Sonatas para clarinete e piano op.120 (derradeiras composições de Brahms) na transcrição para violino e piano, que se supõe ser da mão do próprio compositor. A versão para violino não tem o encanto do original, mas



é enriquecedor dispor desta alternativa. O vol. 2 emparelha os op. 100, 108 e 120/2, numa leitura de articulação clara e sem efusões sentimentais e com o som límpido e natural usual na BIS. ■ JCF

Luigi Rossi



→ La Lyra d'Orfeo + Arpa Davidica, Erato/Warner



DE POUCO serviu a Luigi Rossi (1597-1653) ter servido as duas famílias mais poderosas de Roma, os Borghese e os Barberini; ter detido durante 20 anos o prestigiado cargo de organista da Igreja de San Luigi dei Francesi; ter por libretista da sua primeira ópera, *Il Palazzo Incantato*, Giulio Rospigliosi, futuro papa Clemente IX; ter visto a segunda ópera, *L'Orfeo*, estreiar em Paris num evento de sumptuosidade inaudita, supervisionado pelo seu patrono, o cardeal Mazarin; e ser um dos compositores mais representados na biblioteca do jovem Luís XIV. Entretanto, estas glórias fanaram-se e Rossi caiu no esquecimento até ao início do século XXI.

Em 2005, o ensemble L'Arpeggiata, de Cristina Pluhar (na foto), cuja especialidade é a música do *Seicento*, gravou um CD, *La Lyra d'Orfeo*, com a soprano Véronique Gens,

centrado nas cantatas de Rossi, mas um imbróglgio jurídico travou a sua edição. Pluhar não desistiu de pugnar pela redescoberta de Rossi e, após voltar a debruçar-se sobre as suas 300 cantatas, reuniu uma selecção delas no duplo CD *Arpa Davidica*, gravado em 2019 por uma constelação de estrelas do canto barroco – a soprano Céline Scheen, a mezzo-soprano Giuseppina Bridelli e os contratenores Philippe Jaroussky, Jakub Józef Orłinski e Valer Sabadus – a que foi somado o CD de 2005.

O triplo CD que reúne os registos de 2005 e 2019 e inclui, além de cantatas, excertos das



duas óperas de Rossi e peças dos contemporâneos Marazzoli e Sances, comprova o talento deste mestre italiano e pode servir, juntamente com a versão em DVD de *L'Orfeo*, por Pichon, surgida em 2017, para que público e intérpretes prestem mais atenção a este riquíssimo período. Claro que dá mais

trabalho: a maioria das partituras de Rossi que sobreviveram requerem decifração e são omissas quanto a ornamentação e instrumentação, pelo que parte do que se ouve neste álbum (que averba 21 estreias em disco) resulta da aturada reconstrução por Pluhar. Mas as recompensas são inestimáveis. ■ JCF

Jim Hart & Ivo Neame

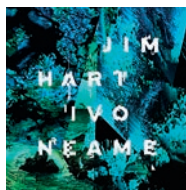
→ Multiverse, Edition/Karonte



PARA LÁ DE se cruzarem regularmente em variados projectos do jazz britânico, Jim Hart e Ivo Neame mantêm há anos um duo de bateria e piano acústico. Porém, o primeiro disco que gravam a dois não corresponde à sonoridade desse duo, uma vez que em *Multiverse* Hart se ocupa também do vibrafone, marimba e outra percussão, e Neame também toca piano eléctrico, órgão, *mellotron* e clarinete, e nem sequer pode falar-se rigorosamente em duo, pois há um terceiro homem na sombra, o “produtor” Matt Calvert, que se ocupou do “processamento”, designação que abarca, neste caso, não só a manipulação de parâmetros acústicos como



uma reconfiguração do próprio tecido musical, através da “samplagem”, da adição de *loops* e da sobreposição de pistas. O resultado é um casamento original entre jazz, funk e electrónica, que, nos trechos mais “tecnológicos” e com grooves angulosos, faz pensar no duo Mehliana (Brad Mehldau



& Mark Guiliana). Embora o álbum também inclua meditações para piano acústico e vibrafone, sem aditivos electrónicos (“Serie de Arco” e “Back Home”), os seus melhores momentos estão nas faixas mais “adulteradas”, sobretudo em “Moksha”, a intensa faixa de abertura. ■ JCF

LGBT+

gay.lisboa@timeout.com

Aulas que vão mexer consigo

Chamam-se Raba Power, começaram em Lisboa e o objectivo é desenvolver os movimentos da zona pélvica e libertar o corpo. Populares na comunidade queer, as aulas são agora dadas online no Zoom duas vezes por semana. *Clara Silva* falou com uma das professoras.

RABA POWER. O nome é sugestivo e vem mesmo do “feminino de rabo”, explica Luiza Cascon, uma das mentoras do projecto Raba Power, ao lado da também brasileira Flora Mariah. As duas bailarinas do Rio de Janeiro reencontraram-se em Lisboa e, em 2018, Flora, outrora ligada a um projecto funk com crianças numa favela, começava as aulas de Raba Power.

Apesar de se inspirar no funk, o objectivo da modalidade “não é aprender coreografias”, sublinha Luiza. A dança ajuda

ao “autoconhecimento, à saúde e à sexualidade”, continua. “À maneira como nos relacionamos com o nosso próprio corpo e como nos movemos. A dança pode ajudar a libertar isso.”

As aulas, focadas em movimentos das ancas e da zona pélvica, aconteciam duas vezes por semana em Lisboa no BUS – Paragem Cultural e agora são dadas online na plataforma Zoom. “As pessoas estão aderindo, algumas já faziam aula com a gente, outras são novas e nem moram aqui em Portugal, mas estão



aproveitando a oportunidade.”

Não é preciso nenhuma preparação especial, basta arranjar “um espaço em casa”, se houver um tapete de yoga melhor, e “roupas confortáveis, mais soltinhas”. “Toda a proposta da aula é encontrar um movimento através desse soltar, de conseguir relaxar e aí liberar mais o movimento, o músculo.”

As aulas são maioritariamente frequentadas por mulheres e também por homens, “geralmente gays, mas não só”, diz Luiza. No fim, costuma haver um momento de partilha,

onde se debatem vários temas, muitos deles ligados à sexualidade e a tabus. “Algumas pessoas dizem que não estão acostumadas a fazer este tipo de movimentos, que não se permitem movimentar desta forma, excepto quando se estão relacionando sexualmente”, afirma a professora.

A Raba Power fez parte, no ano passado, da programação do Festival Feminista de Lisboa, onde a promessa era a de “embarcar num processo de descobertas sobre si e de resgate no prazer com o próprio corpo”,

FOTOGRAFIA: HENRIQUE NEVES

PERFEITO PARA
Libertar o corpo em
tempos de clausura



lia-se na programação. “Numa sociedade onde a sexualidade da mulher ainda é vigiada pelo patriarcado, rebolar a Raba torna-se também um acto de resistência política.”

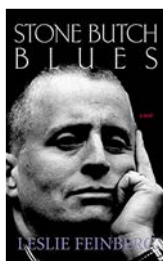
Luiza acrescenta: “É um benefício físico, mas também emocional, de desbloqueio, para ajudar a fazer fluir outras questões da vida da pessoa.” ■

→ As aulas duram uma hora e acontecem às terças e quintas-feiras às 18.00 no Zoom. O custo é de 6€/aula, 20€/mês uma vez por semana, 40€/mês duas vezes por semana. + info em raba.workshop@gmail.com.

LIVROS

Um clube de leitura queer online

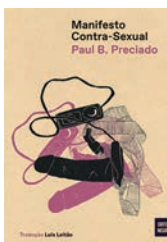
O novo Queer Book Club de Lisboa começou em Fevereiro no Valsa, mas acabou por só ter duas reuniões presenciais. No fim-de-semana passado, reuniu-se pela primeira vez virtualmente, numa edição especial através do Skype, que se deverá repetir em Maio. Para esta quarentena, Raquel Smith-Cave, fundadora do clube, deixa algumas sugestões de leituras, algumas com versões gratuitas online.



Stone Butch Blues

Leslie Feinberg

A tradução dos dois primeiros capítulos de *Stone Butch Blues*, em formato zine, já está disponível em português em melaobrando.com. O livro original, publicado em 93, sobre a vida de uma lésbica na América dos anos 70, também está online e é gratuito.



Manifesto Contra-Sexual

Paul B. Preciado

Publicado em 2000, é considerado um livro de culto da teoria queer. Um manifesto que “convida a repensar as nossas concepções de corpo, género e sexualidade, rejeitando a estrutura heteronormativa”. Em Portugal, o livro, com tradução de Luís Leitão, foi publicado pela Orfeu Negro (15,30€).



The ABC's of LGBT+

Ashley Mardell

Disponível em Fnac.pt (15,58€), *The ABC's of LGBT+* (também com uma versão e-Book gratuita em mango.bz) é um bestseller. Escrito pela YouTuber e blogger Ashley Mardell, responde a várias questões sobre identidade sexual e de género e é ideal para pais, professores e adolescentes.



SÉRIE

Tiger King

SER GAY e ter dois maridos é só um pequeno pormenor da vida de Joe Exotic, auto-intitulado “Tiger King”, o protagonista da nova série documental da Netflix, lançada em tempos de pandemia, e um sucesso instantâneo. Ao longo de sete episódios acompanhamos vários criadores de felinos e de outros animais selvagens em cativeiro nos Estados Unidos – onde há mais tigres do que no resto do mundo, aprendemos. A popularidade da série criminal foi tal que a cantora Cardi B quis lançar uma campanha GoFundMe (entretanto rejeitada pela plataforma) para libertar Joe Exotic da prisão. Segundo a Variety, a Netflix deverá lançar um episódio adicional surpresa esta semana, ideal para quem já está a rressacar de padrões tigrisses. ■ → Tiger King está disponível desde o final de Março na Netflix.

Noite

noite@timeout.com



Um festival de electrónica online

A Fuse Records teve de adiar as próximas festas, mas continua a dar-nos música. A partir de quinta-feira, e durante quatro dias, lança o festival gratuito #SafeAndSound, com perto de 30 DJs a tocar em casa. *Clara Silva* conta-lhe mais.

É **PRECISO** estar optimista e não há ninguém melhor do que a Fuse Records para isso. Em pleno estado de emergência, a editora e promotora de electrónica conseguiu esgotar em menos de 24 horas os bilhetes a preço reduzido para a sua festa de aniversário, marcada para 4 e 5 de Julho. “O nosso público apelidou-a de festa do ano”, diz Luís Baptista, responsável pela Fuse, que se prepara para comemorar nove anos.

A festa de dois dias, no Anfiteatro de Pedra da Tapada da Ajuda, em Lisboa, por enquanto ainda é só uma miragem. “Estamos a seguir com atenção tudo o que se está a passar. Já tínhamos tomado a decisão de adiar os nossos eventos, antes de ser anunciado o estado de emergência, e aguardamos com expectativa”, continua Luís. “Para já está tudo

garantido, duas festas à tarde, e esperamos conseguir. As pessoas sabem que se tivermos de cancelar, somos supersérios.”

Até lá, e com as festas de Março, no Focus, e de Abril, no Pátio da Galé, canceladas, a Fuse Records não quer cair no esquecimento. Já costumavam apostar em conteúdos online com sets gravados nas suas festas e agora lançam um festival de quatro dias, o #SafeAndSound, com 33 artistas e 33 horas de música.

“Inicialmente era para ser só um dia, mas como é Páscoa decidimos falar com os artistas, 33 DJs – alguns já tinham colaborado connosco, outros são novidade – e decidimos fazer estes streams”, explica Luís.

A partir das 16.00 de quinta-feira, e até domingo, os sets acontecem em simultâneo no Instagram e no Facebook da

PERFEITO PARA
Transformar a sua sala de estar numa pista de dança

Fuse e nas páginas dos artistas. “Recebemos um conteúdo exclusivo de vídeo e áudio de todos os artistas e vamos transmitir em directo à hora marcada.”

Por que não sets em directo? “Logisticamente, para sincronizar tudo com toda a gente nas suas casas era muito difícil, assim, optámos por conteúdos originais. Vamos fazer nos dias 9, 10, 11 e 12 [de Abril] e já estamos a preparar outro [festival] para Maio.”

Entre os artistas nacionais e internacionais estão Señor

Pelota, Santé, Nox, Ramboiage, Dub Tiger, Kaesar, Analodjica, Kween, Kokeshi, Midinoize, Frank Maurel, João Maria, Zé Salvador e Jiggy, entre muitos outros.

“Nos próximos meses não vamos conseguir estar perto das pessoas fisicamente, então, achamos que este conceito acaba por ter uma dinâmica de envolvimento com os nossos seguidores e com os artistas”, diz Luís. “Mantemo-nos ocupados, os artistas mantêm-se ocupados e é uma plataforma de divulgação de música. Não há retorno financeiro, mas contribuimos um pouco para esta situação da quarentena. Foi a forma que encontramos, para já, de estarmos mais próximos das pessoas.” ■ → 0 festival #SafeAndSound acontece de quinta-feira a domingo, a partir das 16.00, no Instagram e Facebook da Fuse Records. + info em fuse.pt.

HUAWEI P40 Series | 5G

CO-ENGINEERED WITH 

JÁ DISPONÍVEL



OFERTA

Huawei FreeBuds 3
Carregador Sem Fios
Huawei VIP Service



Para ter acesso a várias apps



Comer & Beber

comerebeber@timeout.com

Pão e queijo sobre a mesa

Podemos adiar os convívios com os amigos, a Páscoa em família e os passeios pela cidade, mas nunca a alegria de devorar um bom pão e um bom queijo. Vai daí, *Inês Garcia* e *Teresa Castro Viana* dizem-lhe onde pode encomendar o melhor pão de fermentação lenta e os mais variados queijos, em Lisboa e no Porto. Bens essenciais são bens essenciais.



LISBOA

Gleba

Diogo Amorim mantém o império Gleba em funcionamento e, além do habitual take-away, tem agora entregas através da plataforma Glovo. A escolha de pães é vasta e, no cardápio, está sempre o pão de trigo barbela (4,99€/inteiro; 2,49€/metade), a broa de milho (3,49€), o brioche vegan (1,05€) ou os com sabores, como o pão de péra rocha e canela (6,99€). Todas as sextas-feiras e fins-de-semana, até ao domingo de Páscoa, pode levantar na loja broas castelares. → Rua Prior do Crato, 16 (Alcântara). 96 606 4697. Seg-Sáb 09.00-20.00, Dom 09.00-15.00.

Terra Pão

A padaria artesanal do Mercado de Arroios mantém as portas abertas, mas adoptou um

horário mais reduzido. Vende apenas pão para take-away, cuja oferta vai variando de dia para dia – mas conte sempre com o bom pão da casa (3,80€) e o de trigo (3€). Volta e meia ainda acrescentam brioches com bacon e cebola caramelizada.

→ Rua Ângela Pinto, 40D, Mercado de Arroios. Qua-Sáb 10.00-12.00/ 13.00-15.00.

Isco

Agora, na padaria de Alvalade, o pão e os bolos vendem-se para fora. Começaram também as entregas, de terça-feira a sábado, nas zonas “aproximadamente” entre o Marquês de Pombal e o Lumiar. Mas deixam o aviso que é melhor ligar a perguntar se está abrangido (os pedidos devem ser feitos com 48 horas de antecedência e com um valor mínimo de 10€). No Instagram têm o menu completo: há empadas de rabo de boi (4€), sandes de salmão curado (7€), vários pães e a oferta de

pastelaria “de padeiro” habitual, com os famosos *kanelbulle* (1,80€). Estão também a vender o fiambre e a manteiga de produção caseira. → Rua José D'Esaguy 10D (Alvalade). 21 134 5751. Seg-Sáb 09.00-17.00.

Queijaria

São Jorge com 30 meses de cura (3,54€/100 g), queijo amarelo da Beira Baixa (2,91€/100 g), gorgonzola doce (3,10€/100 g) e Stilton (5,32€/100 g) são alguns dos queijos portugueses e europeus que pode comprar nesta loja especializada no Príncipe Real. Neste momento, a Queijaria está a funcionar apenas com take-away e entregas ao domicílio em Lisboa (mínimo de 30€). → Rua do Monte Olivete, 40 (Príncipe Real). 21 346 0474/ 965 002 823. Ter-Sáb 14.00-18.00.

Fromagerie Maître Renard

Queijos são sempre uma boa ideia e nesta queijaria francesa

pode pedi-los para take-away ou através da plataforma Glovo. São dezenas deles, vindos do país do Asterix, mas não só, e são perfeitos para harmonizar com um bom vinho ou com uma cerveja artesanal, que aqui também se vendem. Exemplos? Raclette (24€/kg), Roquefort (48€/kg) e Camembert (8,50€). *Bon appétit.* → Rua Ferreira Borges, 30 (Campo de Ourique). 967 482 689. Ter-Qui 10.30-14.00/ 16.00-19.00, Sáb 10.30-19.00.

Manteigaria Silva

Esta pérola do comércio tradicional lisboeta, que “tem servido várias gerações de portugueses, nos melhores momentos e também nos mais difíceis”, como se lê no site, continua a fazê-lo nesta altura de crise. Fazem entregas ao domicílio (grátis no concelho de Lisboa e com um custo nos concelhos limítrofes), desde que tenham um valor mínimo de 30€. Além dos queijos – secos,

FOTOGRAFIA: INÊS FELIX; MANUEL MANÇO



Terra Pão



Isco



Manteigaria Silva

amanteigados, curados e frescos – há conservas, bacalhau e outras coisas boas para encher a despensa. → Rua Dom Antão De Almada, 1 (Rossio). 21 342 4905. Seg-Sáb 10.00-13.00/ 14.00-18.00.

PORTO

Pão da Terra

É no Mercado Municipal de Matosinhos que Ana Fonseca vende pão de fermentação natural, feito com farinhas moídas em mó de pedra. Há de mistura, espelta, sementes de girassol, nozes e passas (a partir de 2,50€), vendidos, agora, através da porta exterior do mercado. Se quiser aventurar-se no mundo do pão, peça massa-mãe para levar para casa. Aqui oferecem-lha, mas tem que levar um recipiente para a guardar.

→ Rua França Júnior, Mercado Municipal de Matosinhos. 93 206 5829. Ter-Sex 08.00-18.30, Sáb 08.00-13.00.

Odete Bakery

Nesta que é a mais recente padaria e pastelaria vegan da cidade, o pão de fermentação lenta é a estrela da companhia. Trigo, gengibre, e curcuma com pimenta preta são algumas das variedades disponíveis (a partir de 3,50€), mas também há *pain au chocolat* e croissants, mas só por encomenda. Ao sábado, a partir das 18.00, o foco é nas pizzas vegan, vendidas à janela para take-away. → Rua de Santo Ildefonso, 478 (Bonfim). 91 086 6107. Ter-Sex 11.00-17.00, Sáb 14.00-21.00.

Garfa

As entregas deste “pão com sabor a pão”, como se lê nas redes sociais”, são feitas no



Queijaria da Praça

centro do Porto à terça, quinta e sábado, entre as 10.00 e as 14.00, com uma taxa de entrega de 1€. Para encomendar, só tem de ir a www.garfapadaria.pt e escolher a variedade que mais gosta – trigo integral (2,20€), trigo com azeitonas e alecrim (2,95€), alfarroba (2,50€) e trigo sarraceno (4,60€) são algumas das possibilidades. Se preferir, pode levantá-lo na padaria, mas só por marcação. → Rua Joaquim Ribeiro, 255 (Custóias). 93 885 5307. Ter-Sáb 10.30-14.00.

Masseira

O brioche da Masseira, feito com ovos e açúcar biológico e manteiga dos Açores, é um dos pães mais adorados da cidade e desaparece das prateleiras desta padaria artesanal em Cedofeita à velocidade da luz. Assim como o pão de trigo e o de mistura com figos e nozes (a partir de 2,80€). Na verdade, a melhor forma de garantir que leva o seu pão preferido para casa é reservando-o por sms. Depois de pagar, só tem de passar por lá e levantar a encomenda. → Rua Diogo Brandão, 69 (Cedofeita). 91 676 7730. Ter-Sex 10.00-19.30, Sáb 10.00-18.30.

Trindade – Pão Artesanal

Farinha, água, sal, tempo e amor.

São estes os únicos ingredientes que Lee Guimarães precisa para fazer o pão de trigo integral (3€/500 g), mistura (2,50€/500 g) ou centeio (4€/800 g). As encomendas devem ser feitas com dois dias de antecedência pelo Facebook, Instagram, WhatsApp ou email. Se morar no centro do Porto, pode recebê-lo em casa. Por segurança, deixe um saco de pão pendurado na porta para não haver contacto. Caso contrário, pode ir levantá-lo para os lados do Amial/ Circunvalação. → 91 628 8555. trindadepaoartesanal@gmail.com.

Queijaria da Praça ↑

Para se adaptar a esta nova realidade, a recém-inaugurada Queijaria da Praça, no Marquês, funciona agora com serviço de take-away (as encomendas devem ser feitas por telefone, email ou em www.queijariadapraça.pt) e entregas ao domicílio através da loja online. Entre as opções vai encontrar o queijo de cabra curado da Granja dos Moinhos (5€) e o espanhol Manteo (8,12€/250 g). Ah! E têm crackers, compotas, vinhos e azeites para juntar ao repasto. → Praça do Marquês, 102. 22 540 0405. Seg-Qui 10.30-20.00, Sex-Sáb 10.30-20.30.

FAÇA VOCÊ MESMO

O pão é para todos, mas em casa

Diogo Amorim, da padaria Gleba, respondeu ao apelo de *Sebastião Almeida* e passou-lhe a sua sabedoria. No final da pandemia estaremos mais perto de democratizar o verdadeiro pão (e mais gordinhos também).

O primeiro passo para fazer massa-mãe ou fermento natural é misturar, num frasco de vidro com tampa, 100 g de farinha de centeio integral com 75 g de sumo de maçã (100% maçã) e 75 g de água. Mantenha-o a uma temperatura entre 26 °C e 28 °C.

Alguns entre o quarto e o quinto dia deverá sentir um aroma avinagrado, alcoólico, bem como ver sinais de dióxido de carbono. Se assim for, misture 100 g de fermento natural com 100 g de farinha de centeio integral e 120 g de água. Repita o processo de 24h em 24h. A uma temperatura entre os 26 °C e os 28 °C, o fermento natural estará pronto a ser utilizado cinco horas depois deste processo. Se não quiser “alimentar” o fermento natural todos os dias, guarde-o até duas semanas no frigorífico.

Se o seu fermento natural singrar, experimente esta receita do Diogo de pão de trigo de espelta.

INGREDIENTES

500 g de farinha de trigo espelta integral
300 g de água (1) a 30 °C
50 g de água (2) a 30 °C
100 g de fermento natural de centeio
10 g de sal marinho

Misture a farinha de trigo espelta com todos os ingredientes, menos a água (2). Amasse calmamente até que a massa fique homogénea. Cubra com um pano e deixe-a a descansar 20 minutos.

Amasse vigorosamente, dobrando as bordas da massa para o centro. Ao fim de cinco minutos, com a massa já elástica, junte a restante água



e continue a amassar até obter uma massa coesa e elástica. Deixe fermentar durante três horas e meia, entre 26 °C a 28 °C.

Coloque a massa numa superfície enfarinhada. Dobre-a como se de uma carta se tratasse e, depois, enrole-a para que fique com uma forma cilíndrica.

Ponha-a dentro de uma taça com um pano de cozinha bem polvilhado com farinha e com a parte lisa para cima. Deixe-a fermentar duas horas entre 26 °C e 28 °C e, depois, no frigorífico até 24 horas.

Pré-aqueça o forno a 250 °C durante 30 minutos com uma panela de ferro fundido com tampa lá dentro. Retire a panela com cuidado, tire a tampa, vire a taça de forma a que o pão caia no interior da panela, feche e coloque no forno.

Ao fim de 25 minutos, tire a tampa e continue a cozer durante mais 25 minutos (se o forno estiver em modo de convecção – sinalizado normalmente com uma ventoinha –, é necessário reduzir a temperatura para 220 °C, após a remoção da tampa). Deixe arrefecer durante uma hora e bom apetite. ■

POÇÃO MÁGICA

→ Por Mariana Lopes (@winemariana)

Quinta dos Termos Fonte Cal Reserva

Branco 2019
Quinta dos Termos
Beira Interior

A Quinta dos Termos é um produtor familiar, da Beira Interior, que começou a produzir com o seu nome há relativamente poucos anos. Situada num bonito vale da Cova da Beira, entre a Serra da Estrela e a fronteira com Espanha, tem como locomotiva o casal Lurdes e João Carvalho, empresários têxteis e ex-professores na Universidade da Beira Interior. João, que nasceu e cresceu no meio das vinhas e do vinho, pegou nesta propriedade que recebeu de herança em 1993 e decidiu em 2001 que havia de produzir vinho e engarrafá-lo com as palavras “Quinta dos Termos” estampadas nos rótulos. Para nós, consumidores de coisas boas, foi a melhor coisa que o empresário poderia ter feito, pois os vinhos que dali saem têm uma qualidade e um carácter que prestigiam, sem qualquer dúvida, a Beira Interior. Este vinho é um monocasta Fonte Cal, uma variedade muito especial não só por ser originária e quase exclusiva desta região, mas porque foi este produtor que se empenhou fortemente na sua recuperação (é muito antiga e quase se perdeu), tendo actualmente um generoso campo de ensaios da casta. O aroma é bem vegetal e mineral, com erva seca, aloé vera e pedra de isqueiro a fazer um perfumado conjunto. Aveludado na textura, e de óptima acidez, mostra grande equilíbrio e frescura intrínseca. É também muito delicado e fino. ■ →7€



Sabia que...

A QUINTA DOS TERMOS tem este nome porque dentro da sua área está o “termo” de três freguesias convergentes, dois concelhos (Belmonte e Sabugal) e dois distritos (Castelo Branco e Guarda).

FOTOGRAFIA: DR

Conteúdo em parceria

MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

Páscoa com água na boca e comando na mão

Nesta quadra capriche no receituário português e ganhe inspiração com histórias do mundo

MasterChef Brasil – All Stars

Seis temporadas depois, o famoso programa de culinária reúne os melhores 20 antigos concorrentes para celebrar a sua história e disputar, mais uma vez, o troféu de MasterChef Brasil. Desta vez, a plateia pode interagir com os jurados Erick Jacquin, Paola Carosella, Henrique Fogaça, e a apresentadora Ana Paula Padrão. → SIC Mulher, canal 9 do MEO. Estreia-se a 8 de Abril, às 23.15 e é transmitido de segunda a sexta-feira, às 22.30 e 23.15.

Os Segredos da Tia Cátia – Especial de Páscoa

A Tia Cátia, ou Cátia Goarman, dará o seu contributo para tornar a Páscoa dos portugueses mais saborosa. A cozinheira ensinará algumas receitas típicas desta quadra, sempre com o seu toque. Quer seja para experimentar fazer um foliar, uma empada de borrego com ervas, ou umas bolachinhas para aconchegar o estômago depois do repasto. → 24Kitchen, canal 123 do MEO. 10 de Abril, às 20.30.

↓ Love’s Kitchen

Porque a cozinha na televisão não é só programas de culinária e de receitas, um filhinho também faz bem. Depois da morte da mulher, o chef Rob Haley (Dougray Scott) decide mudar-se para o campo com a filha e abrir um pub. Gordon Ramsay tem aqui o seu primeiro papel como actor, fazendo dele próprio. O novo restaurante chama a atenção da crítica e as coisas aquecem quando uma reputada crítica gastronómica (Claire Forlani) visita o pub e se apaixona pelo chef. → SIC Mulher, canal 9 do MEO. Estreia-se a 10 de Abril, às 00.00.



SAIBA MAIS em.meo.pt/tv

MAIS QUE COMER

A melhor comida de Lisboa e Porto em sua casa

LISBOA



Prado

Seja para levantar no restaurante ou para encomendar (em Lisboa as entregas têm um custo de 2€ em pedidos mínimos de 25€), a primeira coisa que tem de fazer se quiser matar saudades da comida de António Galapito é ir ao site do Prado. Lá pode seleccionar a quantidade de comida, a data e a hora pretendida e, só depois, o que vai comer. Há berbigão com pak choi, manteiga fumada e pão frito (8€); noodles de lula com cebola primavera e caldo de porco (15€); e ainda estufado de minhota com creme de couve-flor, ovo BT e brioche (9€), entre outros. Escolha bem e coma ainda melhor. → Travessa das Pedras Negras, 2 (Sé). pradorestante.com.

Therapist

A clínica de terapias não convencionais da Lx Factory tornou-se o primeiro restaurante terapêutico em Portugal, com um menu adaptado às necessidades de cada pessoa. Esse restaurante e esses menus estão agora online – há panquecas, bruschettas, bowls doces e salgadas, e sumos prensados a frio. Tudo feito com bons ingredientes. Além da oferta habitual, têm disponível na loja online cabazes de frutas e legumes, granolas, azeite biológico, ovos, pão da Gleba, sopas em frasco ou packs de hambúrgueres veggies. As encomendas podem ser levantadas no Therapist da Rua Rodrigo da Fonseca sem custos ou ter entrega em casa por 2,90€. → Rua Rodrigo da Fonseca, 82A (Rato). Seg-Dom 09.00-18.00.

Jaquinzinho

Até que a “a maré da Covid-19” passe, o Jaquinzinho terá uma selecção dos seus pratos disponíveis para take-away (para encomendas prévias através do telefone) ou entrega em casa através da Glovo. Neste menu mais curto têm um resumo que mostra a sua génese, com pratos clássicos portugueses e outros onde se notam as influências das viagens deste pescador. Há o choco frito com maionese de tinta de choco (11,50€), tártaro de dourada (18,50€), lascas de robalo com arroz de tinta de choco e molho tailandês (21€), açorda de bacalhau e gambas no pão (36€/duas pessoas) ou tachinhos de arroz de polvo (20€/uma pessoa; 38€/duas). → Rua da Esperança, 25 (Santos). 21 395 0100. Ter-Dom 12.00-22.30.

Chakburger

Pouco antes de ser declarado o estado de emergência, o chef Chakall abriu em soft opening uma hamburgueria, a Chakburger. Para não parar a operação logo de início, mantém o funcionamento em regime de take-away e delivery através da Glovo e Uber Eats. Os hambúrgueres, feitos com carne angus 100%, prestam homenagem aos símbolos da cultura argentina e, por isso, tanto há o Fangio, com queijo cheddar, bacon e molho chak em pão brioche (7€), como o Maradona, com queijo creme branco, rúcula, cogumelos salteados (7€), ou o Evita, uma opção vegetariana, com hambúrguer de quinoa e ervilha (6,50€). → Avenida Emilia, 308 (Estoril). 21 467 50 51. Seg-Dom 11.30-22.30.

Dona Beija

O boteco brasileiro criou um menu especial e um sistema

de entregas próprias, além das plataformas existentes. Todos os dias há um prato diferente, anunciado nas redes sociais. À sexta-feira e sábado há feijoada com arroz, farofa e couve (10€/pessoa ou 25€/duas com uma garrafa de JP tinto). As encomendas podem ser feitas por telefone ou via Instagram até à meia-noite para o prato do dia a seguir. O almoço é entregue até às 13.00 e o jantar até às 20.00, de segunda-feira a sábado. → Av. Duque de Loulé, 22B (Marquês de Pombal). 21 357 0135.

A Lanchonete

Farto de estar em casa? Não há neuras que resistam às especialidades brasileiras d'A Lanchonete, disponíveis para take-away ou com entregas (em nome próprio e através da Uber Eats e Glovo). Entre as especialidades estão os pastéis de feira (4,80€/2 uni.), as tapiocas e crepiocas (8,50€) e as sobremesas típicas, como o bolo de brigadeiro e o pudim de leite condensado (ambos a 2,95€). À sexta-feira e ao sábado conte com feijoada à brasileira (9,50€) e ao domingo com um brunch brasileiro (25€/duas pessoas). → Rua Pinto Ferreira, 5A (Belém). 21 364 8755. Seg-Dom 12.00-15.00/ 19.00-22.00.

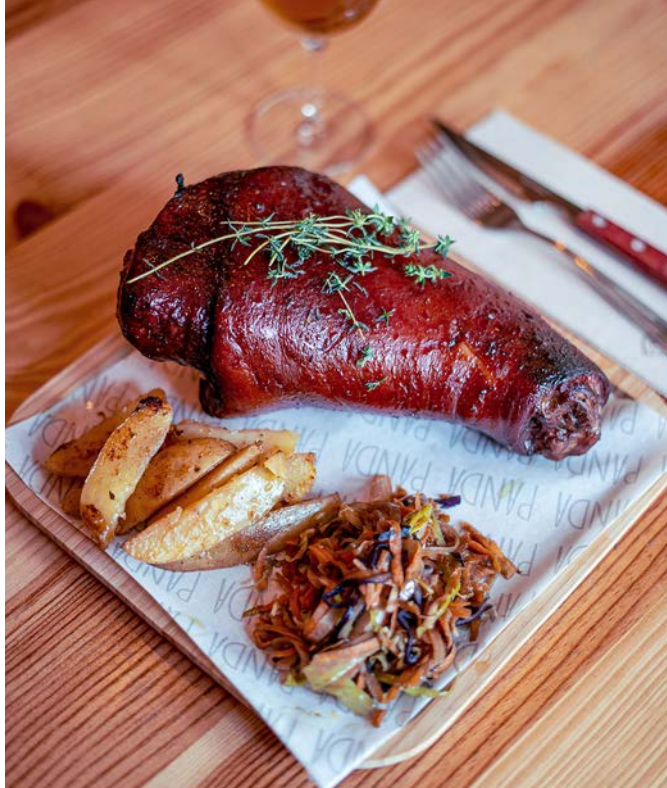
MISC By Tartar-ia

O irmão mais novo da Tartar-ia do Time Out Market tem agora disponível o Misc@Home, um serviço com uma carta reduzida, que oferece sobretudo tártaros – de salmão (€10), atum (€12) ou bife asiático (€11). Nas sobremesas a sugestão é a famosa tarte de queijo (€5). As encomendas podem ser feitas por telefone ou WhatsApp e as entregas são feitas pelos próprios nas zonas do Cais do Sodré, Santos, Lapa, Amoreiras e Alcântara. Para outras, estão disponíveis no



Soão

O pan-asiático do grupo Sea Me rendeu-se à Uber Eats. Estão disponíveis para entrega sete pratos que se tornaram icónicos. Há as keema samosa, umas chamuças de cabra com caril, molho de iogurte e menta (8€); a sopa tailandesa picante e aromática, tom yum gai (13,50€); os famosos pad thai de camarão (19,50€) ou frango (18,50€); um caril vermelho e um verde de frango (16,50€); e um bao com porco desfiado (8,50€). O regresso ao activo faz-se apenas com quatro pessoas na cozinha, para garantir o cumprimento de todas as normas de segurança e higiene. → Avenida de Roma, 100 (Alvalade). Seg-Qui 12.30-15.30/18.30-22.30, Sex-Dom 12.30-22.30.



In Your Kitchen

O Panda lançou o projecto In Your Kitchen. O que é? É um serviço de take-away e entrega de refeições embaladas a vácuo. Há sete ingredientes principais, acompanhamentos e molhos, e a ideia é que o cliente possa escolher cada artigo individualmente ou o menu completo (a partir de 8€). Pode levantar as refeições no restaurante ou esperar que lhe cheguem a casa através da Uber Eats ou do próprio restaurante. A taxa de entrega é de 1,50€.

→ Praça D. Filipa de Lencastre, 208 (Baixa). 91 987 9667. Seg-Dom 12.30-22.00.

tradicional e a de trufa (ambas a 30€) –, e para uma sobremesa. O incrível tiramisù (18€/9 doses) está disponível em várias versões. Além do clássico pode encomendar o de frutos vermelhos, o de banana e Nutella, o de Limoncello, laranja e chocolate ou o de maracujá. O levantamento das encomendas faz-se em horário a combinar.

→ Rua de Cedofeita, 378. 22 491 8832.

Frida

Os tacos (a partir de 6,50€) e os ceviches (a partir de 9,50€) são apenas alguns dos pratos do Frida que pode provar na sua sala de jantar nestes tempos de reclusão. As encomendas podem ser feitas através do telefone, WhatsApp ou do formulário que está disponível no site. Se preferir receber a comida (e a bebida, porque também há margaritas) em casa, faça-o através da Uber Eats. → Rua Adolfo Casais Monteiro, 135 (Cedofeita). 22 606 2286/ 93 336 0012. Seg-Dom 12.00-23.00. coccinamestiza.pt.

O Travessa

Com serviço de take-away, drive-in e entregas, este restaurante lança semanalmente menus no Facebook. Há um individual, com pratos a 10€, como o caril de gambas ou o cachaço de porco com migas de feijão, e um familiar. Para duas pessoas, os pratos ficam a 16€ e para quatro a 30€. E há sugestões para todos os gostos, do arroz de pato às tartitas chilenas de carne e milho. → Travessa de Cadouços, 12 (Foz). 22 610 5234/ 96 844 8104. Seg-Qui 12.00-15.00/ 19.00-23.00, Sex-Dom 12.00-00.00.

Solar Moinho de Vento

Devorar boa comida portuguesa pode ser uma boa forma de animar a sua quarentena. No Solar Moinho de Vento, que agora funciona com take-away, os pratos do dia são publicados no Facebook (já houve bacalhau dourado, rancho, pataniscas de bacalhau, filetes de polvo, entre outros), bem como as sobremesas. Bolo de bolacha e rabanadas são alguns dos

doces que podem ser levantados no restaurante para comer em casa. Com uma taxa de entrega de 2,50€, fazem distribuição no Porto. → Rua Sá Noronha, 81 (Baixa). 22 205 1158. Seg-Dom 11.00-15.00/ 19.00-21.30.

Em Canto

O Em Canto está a funcionar com take-away e entregas (com a Uber Eats e em nome próprio, num raio até 12 km) e tem um menu especial pensado para esta época atípica, com pratos fixos para cada dia. À quarta-feira há moqueca de gambas e tamboril e à sexta, pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (ambos 10€/ pessoa). Ao sábado, conte com feijoada de pernil (12€/pessoa) e ao domingo com um menu de brunch para dois (25€). → Rua Afonso Martins Alho, 6 (Baixa). 22 208 2469. Seg, Qua-Sáb 12.00-21.30, Dom 11.00-16.30.

In Diferente

Se anda com saudades da comida da chef Angélica Salvador, já pode tirar a barriga de misérias. Os pratos do In Diferente, como a pescada em massa filo com arroz malandro e molho de camarão (10,50€) e a feijoada à brasileira (9€), estão agora disponíveis para take-away e delivery. Se estiver com falta de açúcar no sangue, junte a panacota de caramelo salgado à encomenda (2,50€). → Rua Dr. Sousa Rosa, 23 (Foz). 91 103 3315. Qui-Seg 12.30-21.00.

Chama

Mudar-se os tempos, mudar-se as necessidades, e o take-away e as entregas ao domicílio fazem agora parte dos nossos dias mais do que nunca. Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate, bochecha confitada com puré trufado, feijoada de marisco e cozido à portuguesa são alguns dos pratos (8,50€/cada) que pode encontrar nos menus deste novo restaurante. → Rua de Cedofeita, 333. 22 208 2140. Ter-Dom 19.00-21.00.

Glovo. Se preferir, também pode recolher o pedido no restaurante. → Rua da Boavista, 14 (Santos). 21 805 1457/ 91 659 6872. Seg-Dom 11.00-18.00.

Phoi Cavallo & Chicken

Hugo Brito retomou o pop-up que em 2016 levou até à Trienal de Arquitectura de Lisboa: Phoi-Cavallo, agora com o acrescento “&chicken”. A cozinha de produção é no seu Boi-Cavallo, em Alfama, onde poderá levantar a encomenda. Há três tipos de phos – o clássico, o vegetariano e o de bacalhau (todos a 9€) –, dumplings de entrecosto de leitão ou de beringela assada (5,50€/5 unidades) e uma parte dedicada ao frango, com frango inteiro frito em polme fermentado (10€), uma versão para crianças (5€) e uma sanduíche deste frango em brioche da Terrapão (8€). → Rua do Vigário, 70B (Alfama). 93 875 2355. Seg-Dom 12.00-22.30.

PORTO



Boteco Mexicano

Enquanto não dá para viajar para outros países, podemos continuar a fazê-lo à mesa. Se é fã de comida brasileira e mexicana, o Boteco Mexicano, com carta do chef Luís Américo, pode ser uma boa alternativa para o jantar desta noite. Bobó de camarão (8,50€) e burrito de costela (6,50€) são alguns dos pratos fixos que pode encomendar através da Uber Eats ou Glovo. Diariamente há também uma sugestão para cada uma das gastronomias, a 9,50€.

→ Campo dos Mártires da Pátria, 38 (Baixa). Ter-Sáb 12.00-15.00/ 19.00-22.30.

La Fontana

Este restaurante italiano em Cedofeita tem take-away para dois pratos – a lasanha



O que será dos restaurantes chineses?

No meio da tragédia hoteleira há uma supertragédia de que ninguém fala. *Alfredo Lacerda* diz que alguém tem de fazer alguma coisa pelos restaurantes chineses. Nós, por exemplo.

AS PRIMEIRAS vítimas da crise do Covid-19, em Lisboa, foram os donos dos restaurantes chineses. Ainda o vírus era uma minitragédia de meio de telejornal e já eles ficavam vazios. Lembro-me, por exemplo, de logo no início de Fevereiro ter ido ao Panzi, na Rua do Benfornoso, e não ver lá portugueses, então já atemorizados por um bicho exótico a mais de 10 mil quilómetros de distância.

Daqui decorre que muitos destes restaurantes estarão há cerca de dois meses com as contas negativas. E nem sequer conseguem aligeirar os prejuízos com serviços de *take-away* e entregas ao domicílio, de tal forma foram estigmatizados pelos clientes. Os restaurantes chineses de Lisboa, que tantas vezes nos salvaram, que tantas alegrias nos têm dado à mesa, estão sem rede, sem receitas, sem credibilidade. Estão em risco de desaparecer. Outra vez.

Há 14 anos quase aconteceu. Em 2006, uma operação da ASAE fiscalizou 130 restaurantes chineses, numa operação selectiva e xenófoba, tendo mandado encerrar 14. O impacto da acção nos media fez com que os lisboetas os abandonassem durante vários anos. Muitos estabelecimentos, a grande maioria, teve de fechar portas. Só por volta de 2013, a confiança foi restaurada. Não era possível resistir mais. Lisboa tinha saudades de “ir ao chinês”.

Esta sobrevivência tem uma razão simples. A cozinha chinesa é demasiado boa. Resiste sempre, a tudo. E nunca esteve tão em forma como recentemente. Nos últimos anos, tínhamos aprendido que havia muito mais do que pato à Pequim e *chop suey*; que havia regiões diferentes na China, com diferentes cozinhas: apareceram restaurantes de Cantão, de Sichuan, de Xangai. E agora isto.

E ninguém fala disto.

É preciso deixar bem claro às pessoas, para que ninguém duvide. Os preconceitos xenófobos colados aos chineses – da higiene, dos gatinhos no tacho, da síndrome do restaurante chinês, etc. – são uma palermice. Falo por experiência própria. No ano passado, fiz 57 refeições em restaurantes chineses (sim, tomo nota destas coisas). Nem por uma vez tive um desarranjo do aparelho digestivo ou de qualquer outro. Os restaurantes chineses em geral e os bons em particular, abastecem-se regularmente de ingredientes frescos e têm até uma certa obsessão com a frescura dos produtos. Nunca verá, por exemplo, um chinês a comprar marisco que não esteja ainda vivo.

Da mesma forma, é uma tontice pensar-se que o glutamato monossódico faz mal a quem quer que seja. Este

pozinho, que existe naturalmente em muitos vegetais, é extraído do ácido glutâmico – mas é muito menos nefasto do que o grande intensificador de sabor do Ocidente: o sal. Sobre gatinhos, nem vale a pena falar.

E no que respeita ao Covid-19, só para terminar, vale a pena recordar esta história recente. No epicentro da epidemia em Itália, na cidade de Prato (bonito nome), região da Toscana, vive uma das maiores comunidades chinesas da Europa: 50 mil pessoas. Nenhuma foi diagnosticada com o vírus, apesar de tanta gente à sua volta lhe ter sucumbido. Dizem os especialistas que a justificação é simples: foram mais cautelosos e mais disciplinados. Como quase sempre têm sido.

Fica aqui a promessa. Quando a economia reabrir, a primeira crítica de restaurantes que farei será de um restaurante chinês. Dos bons. Eles não-de voltar. Sempre voltaram. ■

É TEMPO DE APRENDER



Samsung Galaxy Tab A10.1

Desde **€6,00** mês

Aproveite os descontos
até **€50**, na loja online



OS MELHORES EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS DE GAMING



Cadeiras, PCs, teclados,
auscultadores, jogos para a PS4
e muito mais.

