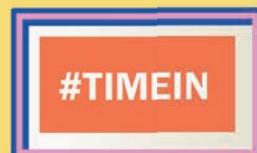
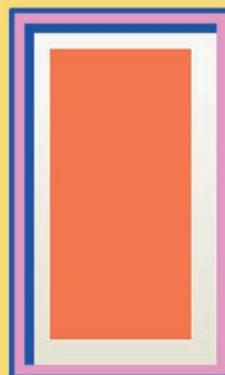




25 A 31 MARÇO DE 2020  
TIME IN PORTUGAL #1  
PUBLICAÇÃO SEMANAL  
DIRECTORA VERA MOURA



2,20€



# Lar, doce lar



Em tempo de recolhimento, distraia-se das preocupações e divirta-se dentro de portas





# É TEMPO DE #TIMEIN

Fica em casa,  
o MEO fica contigo.

**Editorial**

**Directora** 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 Baltar e Renata Lima Lobo  
**Coisas para Fazer** Francisca Dias Reale e Patrícia Santos  
**Arte** Maria Monteiro  
**Miúdos** Vera Moura  
**Compras** Margarida Ribeiro  
**Música** Ana Patrícia Silva e Hugo Torres  
**Grande Ecrã** Eurico de Barros  
**Pequeno Ecrã** Cláudia Lima Carvalho  
**Jogos** Luís Filipe Rodrigues  
**Livros** Mariana Morais Pinheiro  
**Palco** Mariana Duarte e Miguel Branco  
**Noite** Clara Silva e Margarida Ribeiro  
**LGBT+** Clara Silva  
**Comer & Beber** Inês Garcia e Teresa Castro Viana  
**Plano de Fuga** Nelma Viana  
**Redactora** Raquel Dias da Silva  
**Assistente de redacção** Rui Rato  
**Copydesk** Helena Galvão Soares  
**Colaboradores** José Carlos Fernandes, Luís Leal Miranda, Manuel Morgado, Sebastião Almeida, Tiago Neto, Bebiana Rocha (estagiária), Dulce Dantas Marinho e Ricardo Capitão

**Fotografia e vídeo**

**Editora** Mariana Valle Lima  
**Fotógrafos** Manuel Manso, Duarte Drago, João Saramago e Marco Duarte

**Design**

**Designers** Filipa Gregório (coordenadora), Ana Bernardes, Cláudia de Almeida e Inês Martins (estagiária)  
**Tratamento de imagem** José Francisco

**Global Content**

**Directora** Sara Sanz Pinto

**Time Out Atelier**

(custom publishing e projectos especiais)

**Director** João Pedro Oliveira

**Copy** Margarida Coutinho

**Comercial**

**Director** Duarte Guerreiro

**Accounts** Inês Abreu Lima e Rita Alves

[publicidade@timeout.com]

**Marketing & Events**

**Directora** Diana Martin

**Produção** Patrícia Barbosa

**Departamento Financeiro**

Michèle Boullier Faro

**Secretariado**

Catarina Novais

**Time Out Portugal**

**Director-geral** Duarte Vicente

**Time Out Group**

**CEO** Julio Bruno

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

ERC: TOL125225

TOP 125857



**Ilustração de capa**

Inês Martins

**Time Out Market Lisboa**

**Directora** Ana Alcobia

**#timein**

**Vera Moura** Directora  
vera.moura@timeout.com



A Primavera chegou, silenciosa, quase sem darmos por ela. Chegou às ruas vazias, aos parques abandonados. Chegou à beira-Tejo, à beira-Douro, chegou às praias que somos recomendados a evitar. A Primavera chegou aos jardins de quem os tem e de quem gostava de os ter, chegou às varandas, às marquises e às janelas.

Não viveremos esta Primavera como dantes: como um convite para sair, para juntar a família e os amigos, para invadir as esplanadas ou fazer um piquenique no parque, para despir os casacos e aproveitar os raios de sol a aquecer. Viveremos esta Primavera como estamos a viver esta revista: in e não out. Mas há Primavera em todas as divisões da casa, perceberam rapidamente as redacções da Time Out Lisboa e da Time Out Porto, que se uniram à distância para preparar uma edição digital inédita, que poderá folhear no seu computador, tablet ou telemóvel. Se fechar os olhos, pode imaginar que está lá fora, que uma brisa primaveril o acompanha página a página. Mas, vá lá, fique por casa. Há um lar, doce lar, por explorar, divisão a divisão. A casa é, hoje, o lugar perfeito para ver a Primavera renascer.

**A EQUIPA RESPONDE**

Qual é a tua divisão preferida?



**Vera Moura**  
Caseira cláustrofóbica

Tem horas. Sou feliz em família na sala, mas às vezes só me apetece trancar-me na casa de banho a varrer as redes sociais. Durmo que nem um anjinho no quarto, mas de dia ele transformou-se em escritório – e trabalhar em casa é um vê-se-te-avias. No final do dia, a melhor divisão é a que tem a maior janela para a rua.



**Mariana Morais Pinheiro**  
Amante de chaises longues

Podia dizer que é o jardim cheio de árvores de fruto, a cave equipada com aparelhos de ginásio e a piscina aquecida na cobertura. Mas como não tenho nada disto, elejo aquele canto do sofá (é grande e cabem cinco pessoas na boa) onde toda a gente se quer sentar. Resultado? Todos ao monte e um gato em cima.

# Índice

25-3-2020

## A casa é o meu mundo

Se o seu percurso diário deixou de ser casa-escola-trabalho-supermercado-casa não se deixe ficar pelo sofá e explore todas as divisões. Temos ideias para viver cada metro quadrado da sua alegre casinha.

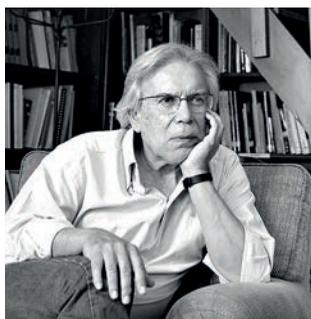
PÁG.14



## Dar em maluco? Nem pensar

O psiquiatra e sexólogo Júlio Machado Vaz dá dicas para sobreviver à reclusão e lembra que isolamento físico não é sinónimo de isolamento social.

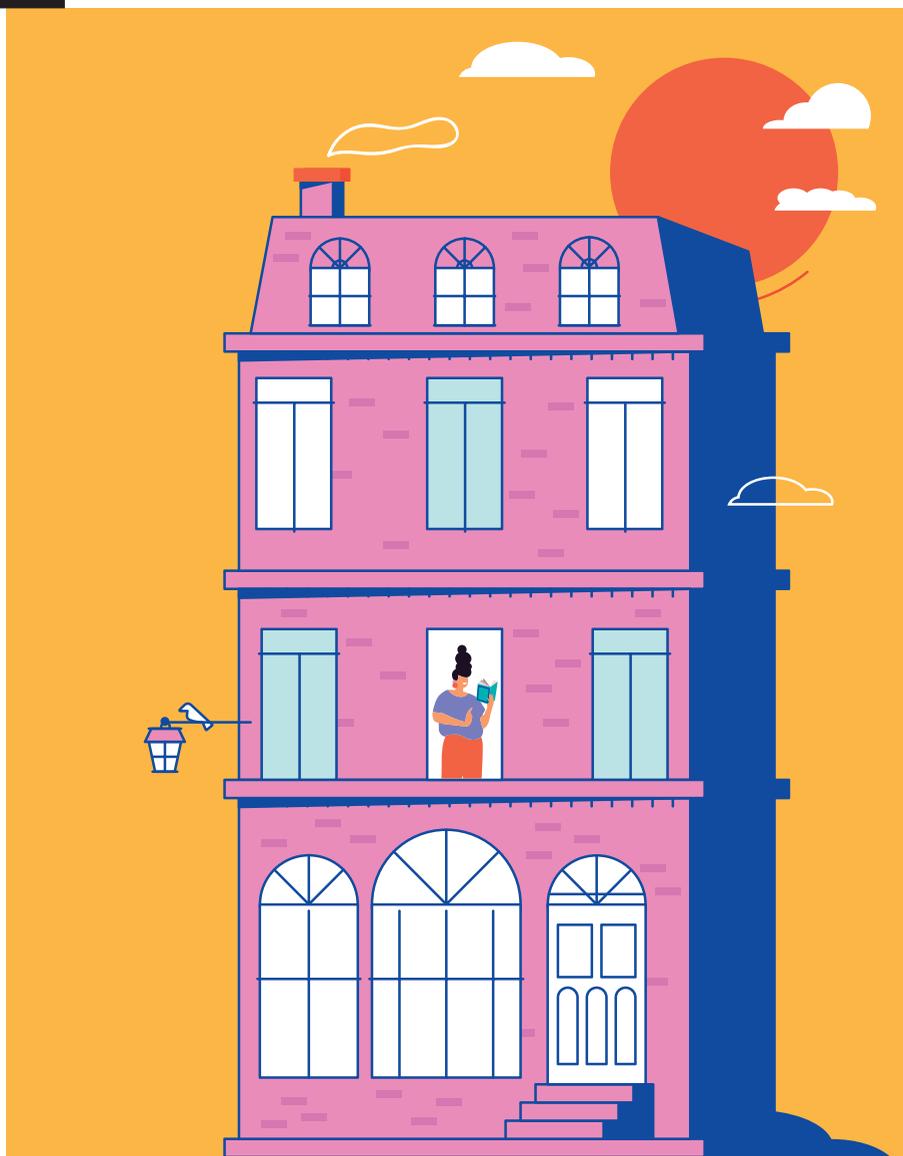
PÁG.34



## Jantar de família

Grandes restaurantes de Lisboa e do Porto fecham portas e apostam tudo no take-away e delivery.

PÁG.78



### ↓ SECÇÕES

**8** Intercidades **38** Coisas para fazer **42** Arte **44** Miúdos **46** Compras **48** Grande Ecrã  
**52** Pequeno Ecrã **58** Jogos **60** Livros **62** Palco **66** Música **74** LGBT+ **76** Noite  
**78** Comer&Beber **84** Plano de Fuga

# CAIXA DE ENTRADA

Os dados mais recentes são os do ano passado: 80,9% das famílias portuguesas têm acesso à internet. Esta percentagem tem vindo a aumentar a cada volta completa ao Sol, sendo muito superior à média da União Europeia (65%). No entanto, significa que cerca de um quinto da população nacional (mesmo o acesso em rede móvel é de 84,1%) está longe do ambiente digital em que proliferam as iniciativas que por estes dias, de isolamento social, têm sido promovidas um pouco por todo o país. E essas pessoas também terão de passar pela provação das próximas semanas. Agradecemos à nossa leitora que, no comentário abaixo, nos lembra de quem está ainda mais sozinho.

## INDIGNADOS DA SEMANA

**Fogo, mas será possível que só eu pense nas pessoas que não usam internet? Ponham isso a dar em canal aberto, é um direito de todos.**

Vanda Rosa reclama, através do Facebook, em prol dos utilizadores do tubo tradicional. Destinatário: Nacional D. Maria II, que agora se apresenta online

**Não gostei... Sou assinante e adoro folhear a vossa revista... De qualquer forma como e que poderemos aceder a edição online? Alguma aplicação específica?**

Susana Sargento desaprova, via Facebook, a mudança temporária da edição semanal da Time Out para o digital

**Ah e tal, vou ficar aqui em casa, e mandar vir uma comidinha, até porque os desgraçados que estão a trabalhar não a podem contagiar... Excelente ideia, deixem de ser preguiçosos e cozinhem, pá.**

A ideia de entrega de comida ao domicílio não cativa Roberto Mendes em tempo de isolamento (via Facebook)

**O programa está espectacular e não desapontou. Mas pronto, os críticos querem ter protagonismo e só o conseguem através destes métodos. O Eurico devia rir um bocadinho mais e deixar de ser azedo. Faz lhe mal. Logo a noite veja o programa que vai lhe fazer bem.**

David Martins diz-se preocupado, via Facebook, com a saúde do nosso crítico, que não gostou de 'Isto é Gozar com Quem Trabalha'

**Para alguns isso já é prática comum, não pagarem viagem.**

Não é uma epidemia que vai impedir Ana Pinto de apontar o dedo, no Facebook, a quem não paga para andar de metro

**lolol tanto site para ver filmes, mas boa iniciativa na mesma.**

Bruno Alexandre, via Facebook, a dar uma palmadinha nas costas da Medeia, que disponibilizou três filmes em streaming

**Já devia ter sido há mais tempo. Mas mais vale tarde do que nunca.**

No Porto, as instituições culturais e turísticas encerraram tarde, diz Carlos da Maia no Facebook

**Eu só dou dinheiro para a Amazônia... Não para palermas**

Alexandre Gonçalves dá conta, através do Facebook, da sua relação pouco amistosa com a Amazon (e com a Amazon Prime)

**Mais dinheiro têm para as fazer ainda melhores para o ano!**

As festas de Oeiras já não vão acontecer? Maria de Lurdes Santos faz as contas no Facebook

**Parvoice de artigo nesta altura, se comprar online alguém tem de entregar, e pode estar ou pode ficar infectado por causa destes artigos de primeira necessidade... Compre com consciência...**

Correctivo de Pedro Coelho, via Facebook, a propósito das sugestões de compras online

# Siga!

# TimeOut

## PORTUGAL

# 436 385

seguidores



timeoutlisboa  
timeoutporto

# 246 439

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

## Amor em tempos de corona

Andamos fisicamente distantes, mas parece que nunca estivemos tão próximos. Nenhum homem ou mulher é uma ilha, pelo menos se dependesse de todas as pessoas que de norte a sul do país se vão desdobrando em iniciativas comunitárias em tempos de pandemia.

A lista é extensa e até existe um repositório que agrega de tudo um pouco ([partilhaemisolamento.com](http://partilhaemisolamento.com)).

*Bárbara Baltarejo* (Time Out Porto) e *Renata Lima Lobo* (Time Out Lisboa) dão eco à solidariedade nacional.

### NACIONAL Vizinho Amigo

Não têm consigo os produtos, mas vão buscá-los por si. Este é um movimento criado por jovens a pensar nos cidadãos mais vulneráveis ao novo coronavírus e a ideia é partilhar esta informação com vizinhos e pessoas que se inserem nestes grupos de risco. Os voluntários inscrevem-se através de um formulário e recebem um cartaz para imprimir e espalhar pela zona de residência com nome e contacto telefónico. Quem precisar, basta ligar e articular o pedido consoante as necessidades. → Mais informações em [www.instagram.com/vizinho\\_amigo](http://www.instagram.com/vizinho_amigo)

### tech4COVID19

Engenheiros, designers, marketeers e profissionais de saúde, entre outras especialidades. Já são mais de duas mil as pessoas que se juntaram a esta iniciativa da comunidade tecnológica nacional, um movimento que está em busca de soluções tecnológicas que ajudem a população a ultrapassar o desafio Covid-19 (pode-se inscrever em [tech4covid19.org](http://tech4covid19.org)). E já há projectos a sair do forno como o wemoveit,

um serviço de entregas entre familiares e amigos durante o tempo de isolamento, criado pela LUGGit ([luggit.app](http://luggit.app)), uma startup portuguesa de recolha e entrega de bagagens. O serviço tem um custo de 2,50€ por saco, mas o valor reverte para a pessoa responsável pelo transporte.

### Go Small or Stay Home

O nome é sugestivo. Este projecto reúne num directório online pequenos negócios locais, com o objectivo de ajudar as pessoas a evitar multidões na hora das compras. Basta aceder a [gosmallorstayhome.com](http://gosmallorstayhome.com) e clicar em “explorar directório”. Depois, é possível adicionar filtros como a localização geográfica ou até pesquisar pelo nome da loja que procura. Vai encontrar mercearias, talhos, lojas de cosmética, entre outros. É uma espécie de dois em um: evitam-se supermercados cheios e ajuda-se o comércio local a sobreviver a esta fase difícil.

### Covid-19: À distância também se ama

AU.Dream acompanha, já desde 2013, através de voluntariado, crianças com

patologias. Mais uma vez, não ficou indiferente à situação actual e criou a campanha “Covid-19: À distância também se ama”. Trata-se de uma iniciativa que convida a comunidade a deixar mensagens “de gratidão, força e esperança a públicos de risco”, como idosos, doentes e profissionais de saúde em [udream.pt](http://udream.pt), no separador Mensagens Covid-19. Depois, é a vez de os sócios fazerem chegar as mensagens ao público-alvo. Já sabe o que vai escrever?

### LISBOA Juntas de Freguesia ao domicílio

A pensar na necessidade de muita gente ficar por casa, e sobretudo a pensar nos grupos de risco, várias Juntas de Freguesia da capital desenharam programas de apoio às suas comunidades durante os dias úteis. Benfica, Santa Maria Maior, Campolide, Alvalade e Penha de França criaram um serviço de entregas ao domicílio de bens essenciais (alimentação e farmácia) aos seus fregueses, desde que tenham mais de 65 anos (em Benfica a partir dos 60), sejam doentes crónicos ou quarentenas decretadas pelas





autoridades de saúde. Alvalade e Penha de França também passeiam os cães da mesma população de risco. Espreite o site ou as redes sociais da sua Junta de Freguesia para saber mais pormenores, horário e contactos.

### Horta do Amigo

Este serviço nasceu após as recomendações de isolamento da Direcção Geral da Saúde. Por detrás, está a Microgreens, empresa especializada na produção e comercialização de microverduras de legumes ou ervas aromáticas e flores comestíveis. E no site ([hortadoamigo.pt](http://hortadoamigo.pt)) pode encomendar tudo o que é fresco: fruta, legumes e carne de aves, bovino, ovino e suíno. As encomendas feitas (e pagas) até às 16.30 são entregues no dia útil seguinte ou numa data posterior à escolha do freguês. As entregas são feitas de terça a sábado, em 24 horas, em Lisboa, Cascais, Almada e Seixal, e ao valor da encomenda acrescem os portes (6,90€).

### Mercados de Alvalade

Há comerciantes no Mercado de Alvalade e no Mercado Jardim a disponibilizar serviços de entrega ao domicílio, para que

tenha produtos fresquinhos em casa. As condições de entrega são articuláveis e pode encomendar desde fruta a peixe fresco, de pão a especiarias. Basta consultar a lista de comerciantes que a Junta de Freguesia de Alvalade tem acessível no seu site. Os mercados continuam ainda assim abertos, tanto o Mercado de Alvalade (*Avenida Rio de Janeiro; Seg-Sex 07-00-15.00, Sáb 07.00-16.00*) como o Mercado Jardim (*Rua Antero Figueiredo; Seg-Sáb 07.00-14.00*).

### PORTO

#### Creche canina gratuita para doentes

Em tempo de isolamento e de luta contra o surto de Covid-19, nem todos conseguem cuidar dos seus animais. A pensar nisso, a Pet Lovers decidiu oferecer vagas na sua creche para cães de donos doentes, internados ou a prestar apoio a quem precisa. Se é o seu caso, só precisa de ligar para o 92 587 4485. “A oferta vai funcionar até essa onda passar. Sabemos que pode demorar um pouco”, explica Arthur Pugliese, co-fundador do espaço. Assim, esta equipa disponibiliza-se a acolher patudos ou a ir buscá-los a casa para um banho, com a promessa de que voltam lindos e cheirosos. →Rua de Domingos Sequeira, 250 (Boavista). 92 587 4485.

#### Matosinhos: linha de apoio psicológico e distribuição de alimentos

Se vive em Matosinhos e está a cumprir as recomendações da Direcção Geral da Saúde, pode contar com uma linha de apoio psicológico e ainda com a distribuição de bens essenciais. A linha de apoio psicológico está disponível através do 800 210 095 e conta com 12 psicólogos para ajudar os munícipes em isolamento. Já a distribuição de bens essenciais, como alimentos e medicação, destina-se essencialmente a idosos e grupos vulneráveis, com o apoio dos serviços sociais do município.

#### Porta de Impacto

Os jovens universitários que compõem a associação sem fins lucrativos Impac<sup>tu</sup> decidiram arregaçar as mangas e criar o projecto Porta de Impacto. O objectivo é levar a casa de idosos e de outros grupos de risco todos os bens de que precisam. Eis como tudo funciona. A sinalização das pessoas que precisam de ajuda é feita através do endereço [portadeimpacto@gmail.com](mailto:portadeimpacto@gmail.com). Depois, estabelecem o contacto e encarregam-se de ir às compras e levá-las a casa das pessoas. Há duas formas de apoiar este projecto: tornando-se voluntário ou enviando um email caso conheça alguém a precisar de ajuda. ■

## AJUDAR EM 3 TEMPOS

### FUNDO DE APOIO PARA ARTISTAS DE LISBOA / COVID-19



### O QUE É?

É mais uma campanha de crowdfunding lançada pelo Anjos70, desta vez na sequência do fecho das salas de espetáculos em Lisboa. O impacto das novas regras de isolamento social tem sido devastador na comunidade artística.

### O QUE FAZ?

A verba angariada terá como objectivo ajudar o maior número possível de artistas da cidade, com especial atenção às comunidades que já eram mais frágeis antes do impacto do COVID-19, como “artistas mulheres cis, trans/não-binários, e de diversidade funcional, neurodiversidade e neuroatipicidade”. lê-se na página do crowdfunding.

### COMO AJUDAR?

O objectivo é conseguir 50 000€, mas até ao fecho desta edição ainda não tinham sido atingidos 2000€. Mas tudo pode melhorar. Aceda à página [www.gofundme.com/f/fundo-de-apoio-para-artistas-de-lisboa](http://www.gofundme.com/f/fundo-de-apoio-para-artistas-de-lisboa), seleccione a opção “Doar agora”, escolha qualquer montante (pode ser 1€, podem ser 1000€) e siga as instruções.

# O PÁTIO DAS ANTIGAS

Coisas e loisas da Lisboa de outras eras

Por Eurico de Barros



## O Porto na Baixa de Lisboa

Lisboa e a Invicta estiveram unidos pelo comércio nas décadas de 20 e 30, graças à sucursal do Grande Bazar do Porto que existiu na Rua Augusta.

**NOS PRIMEIROS** meses de 1927, abria na Rua Augusta, na Baixa de Lisboa, uma filial do Grande Bazar do Porto, para vender aos alfacinhas rádios, gramofones e discos da lendária His Master's Voice, que representava em Portugal. A inauguração foi assinalada com destaque e elogiosamente referida pela imprensa da capital. A casa-mãe, inaugurada alguns anos antes na Rua de Santa Catarina, fazia todo o jus à sua designação de "bazar", pois além daqueles artigos, vendia também brinquedos, bijuterias, perfumes e artigos de desporto, entre vários outros. Era um dos estabelecimentos comerciais mais prestigiados e mais bem frequentados do Porto, tendo inclusivamente entrado para a história do cinema (e do cinema publicitário) português, graças a um filmezinho promocional feito pela produtora Invicta Film, que protagonizou a primeira tentativa de produzir filmes regularmente no nosso país, ainda no tempo do mudo. As

duas lojas acabaram por ter destinos muito diferentes. A sucursal lisboeta do Grande Bazar do Porto fechou cedo, em meados dos anos 1930, após a representação da His Master's Voice em Portugal ter passado para as mãos da Valentim de Carvalho. Quanto à sede na Invicta, manteve-se em actividade ainda durante muito tempo, tendo feito uma grande remodelação na década de 70 e acabando por encerrar em Dezembro de 2008. ■



## OUVIDO À JANELA

“Fiz uma reunião por teleconferência e os principais tópicos foram ‘O quê?’, ‘Estás-me a ouvir?’ e ‘Ela não consegue ouvir.’”

**“A minha boca sabe a metal, parece que andei todo o dia a lamber uma janela de alumínio.”**

“Porra, sempre que acendes o incenso fica um cheiro a loja dos trezentos.”

**“Foi o Pai Natal que trouxe os carona-vírus. O Pai Natal é que manda em tudo, não é, mãe?”**

“Com os bares em take-away será que posso pedir um whisky em copo alto e com duas pedras de gelo? E os finos? Devem vir mortos, não?”

**“Tenho tido tempo para assistir a muitos programas de culinária, mas não consigo ingredientes para nada daquilo.”**

“Ossalões de cabeleireiro deviam fazer parte da lista de bens essenciais. Vou ficar igual a um iéti.”

**Ouviu alguma coisa ridícula?**  
[leitores@timeout.com](mailto:leitores@timeout.com)

# TAMBÉM QUEREMOS

Coisas incríveis que invejamos noutras cidades

## Kits de auto-isolamento ao domicílio

Foi você que pediu queijo, enchidos e vinho distribuídos porta a porta numa carrinha amarela?



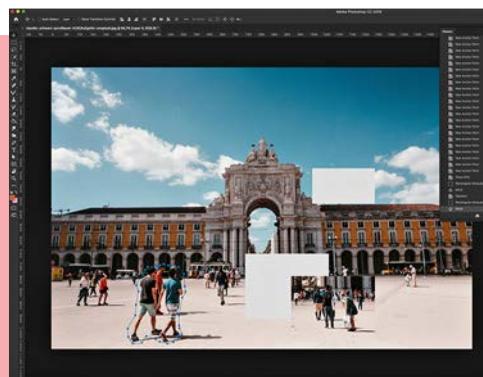
**EM LISBOA** existem vários serviços que nos ajudam a suportar este jejum de vida social: entregas de compras, legumes e hortaliças, peixe, carne e outros bens essenciais para a nossa sobrevivência. Mas e se quisermos um lanche-ajantarado de queijos, enchidos, bolachinhas e vinho entregue à nossa porta? É essa a proposta do The Cheese Bar, em Londres, que criou o Cheese Truck, uma carrinha amarela

que distribui “kits de sobrevivência” às pessoas em isolamento social. Os comes e bebes são escolhidos a dedo – queijos e enchidos artesanais, vinhos de pequenos produtores – e as encomendas são sempre para duas pessoas (ou para uma pessoa que não se importa de comer a mesma coisa várias vezes seguidas). Outra iniciativa louvável de ajuda culinária ao domicílio chega-nos de Nova Iorque. Na Grande

Maçã há várias livrarias independentes a emprestar livros de culinária para as pessoas que estão prisioneiras nos seus lares – e prisioneiras, quem sabe, da sua falta de jeito para cozinhar. Em sítios como a Word Bookstores passam-lhe um livro através de uma portinhola depois de feito um contacto online. Os utilizadores deste serviço devem, é claro, lavar bem as mãos em todas as fases do processo. ■ *Luís Leal Miranda*

## MENTIRAS PARA CONTAR A TURISTAS

Está a estranhar as ruas vazias? Não estranhe, Lisboa foi sempre assim. As imagens que viu na imprensa de uma capital europeia palpitante não eram mais do que propaganda. O Turismo de Portugal contratou um especialista em Photoshop que durante anos povoou a cidade de viajantes felizes. As lojas e restaurantes fechados são apenas os restos dos cenários erguidos de propósito para os anúncios de promoção a Lisboa. *LLM*



# PROVEDOR DO LISBOETA

A voz do alfacinha arreliado

## Uma carta aberta ao açambarcador e outras novas espécies irritantes de lisboetas

**ESSE MESMO**, o chico-esperto que tem agora a despensa cheia de papel higiénico e atum em lata. O homem ou mulher que se colocou na fila para fazer esgotar o gel desinfetante e os lenços de papel. Aqueles que se preparam para o apocalipse provocando, sem querer, vários pequenos apocalipses.

O mundo pode acabar, mas há famílias lisboetas que têm papel higiénico suficiente para se disfarçarem de múmia no próximo Halloween. E atum que chegue para reproduzir a feijoada de inauguração da Ponte Vasco da Gama recorrendo a um tipo de peixe enlatado rico em ómega três.

Será que as compras destas últimas semanas estão na mesma sala dos jerricans de combustível adquiridos durante a greve dos motoristas de matérias perigosas?

O açambarcador tem um forte sentido de sobrevivência, mas um péssimo sentido de comunidade. São pessoas muito individualistas – ou, então, gente que produz matéria fecal em quantidades tão abundantes que não consegue viver sem ter quilómetros de papel absorvente à sua

disposição. Seja como for, de certeza que estes açambarcadores não sabem para que serve um bidé.

Mas esta não é a única espécie de lisboeta irritante que surgiu nas últimas semanas. Existem também os praticantes de uma actividade radical chamada “isolamento colectivo”. Parecem as pessoas que vão para junto do mar ver as ondas gigantes em dias de tempestades, arriscando-se a ser levados por elas. Será falta de amor próprio ou um tremendo egoísmo? Ou uma mistura destas duas virtudes aparentemente contraditórias?

O Provedor tem-se pasmado com a sua frequência durante os últimos dias – fica de queixo caído, mas ninguém nota por causa da máscara protectora. O mais impressionante foram os reformados, conhecido grupo de risco, que continuam a jogar às cartas nas mesinhas apertadas dos nossos jardins. Jogam à bisca como se a sua vida dependesse disso, mas não é um ás de espadas que os vai derrotar. É uma coisa pior. ■ *O Provedor*

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

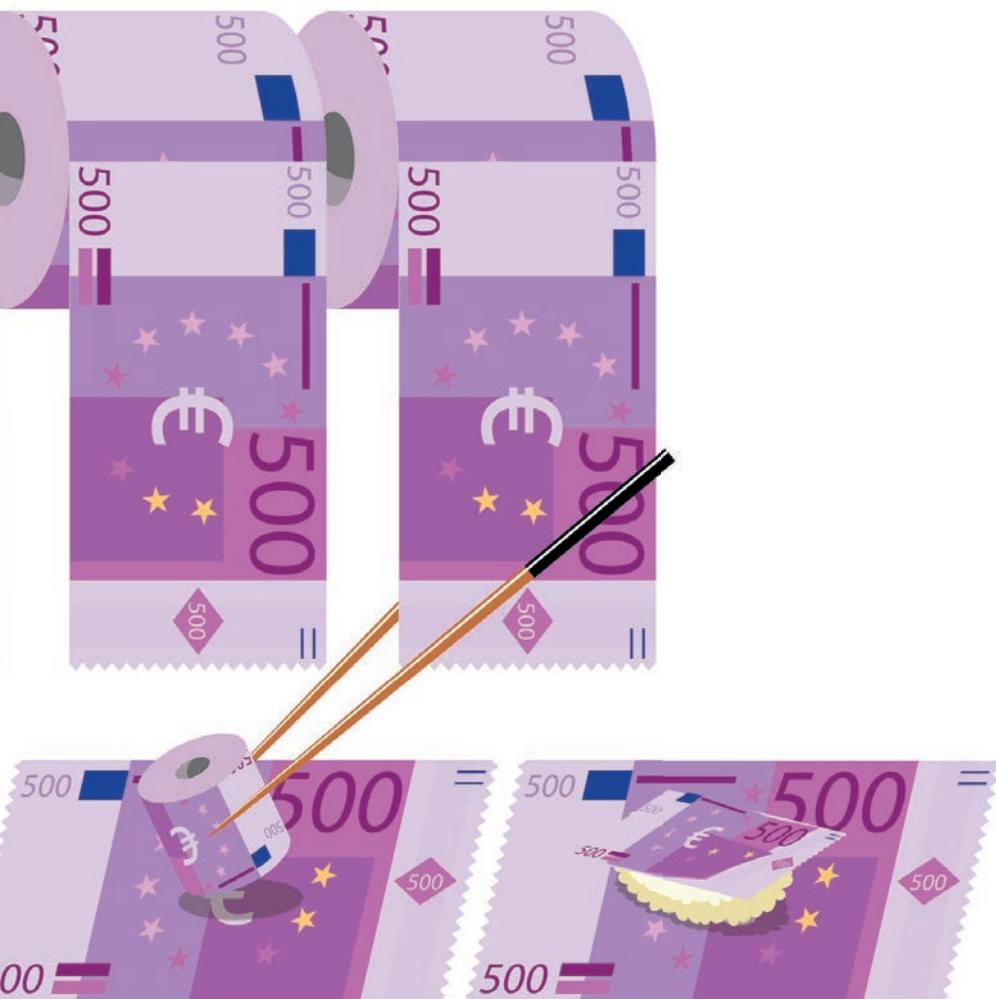


### Vamos compostar?

→ por Bárbara Baltarejo



**CASCAS DE LARANJA**, aparas da poda, talos de couves ou cascas de ovos – só para dar alguns exemplos. Se o destino que habitualmente dá a estas coisas é o lixo comum, então não anda a pôr em prática os cinco R da sustentabilidade. São eles recusar, reduzir, reutilizar, reciclar e compostar (em inglês, *rot*). Este último é mais simples do que parece – não comece já a torcer o nariz. Pode fazê-lo dentro de casa com um vermicompostor, ou seja, um compostor com minhocas, que são as principais responsáveis pela transformação dos resíduos orgânicos em adubo. O melhor de tudo é que não precisa de entrar em contacto com os bichinhos. Este equipamento está à venda em **bio-recycle.com** (148€) e é ideal para quem vive num apartamento. Se tiver um espaço exterior com terra, pode optar por aderir à iniciativa Terra à Terra da **Lipor** (lipor.pt). Depois de uma pequena formação, recebe gratuitamente um compostor para começar a separar os resíduos. Nota: a compostagem nos municípios do Grande Porto permite que se evite a emissão de mais de mil toneladas de CO2 por ano, e os seus habitantes são os que mais compostam no país.



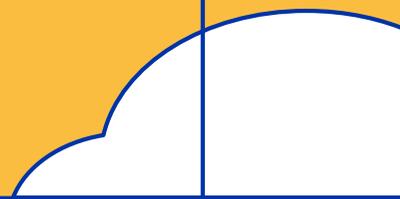
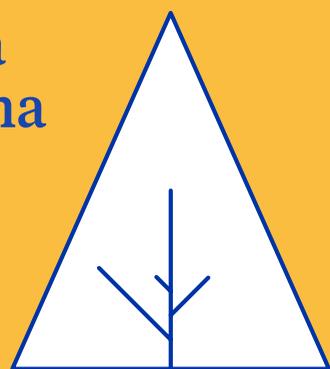
## Os Louvores do Provedor

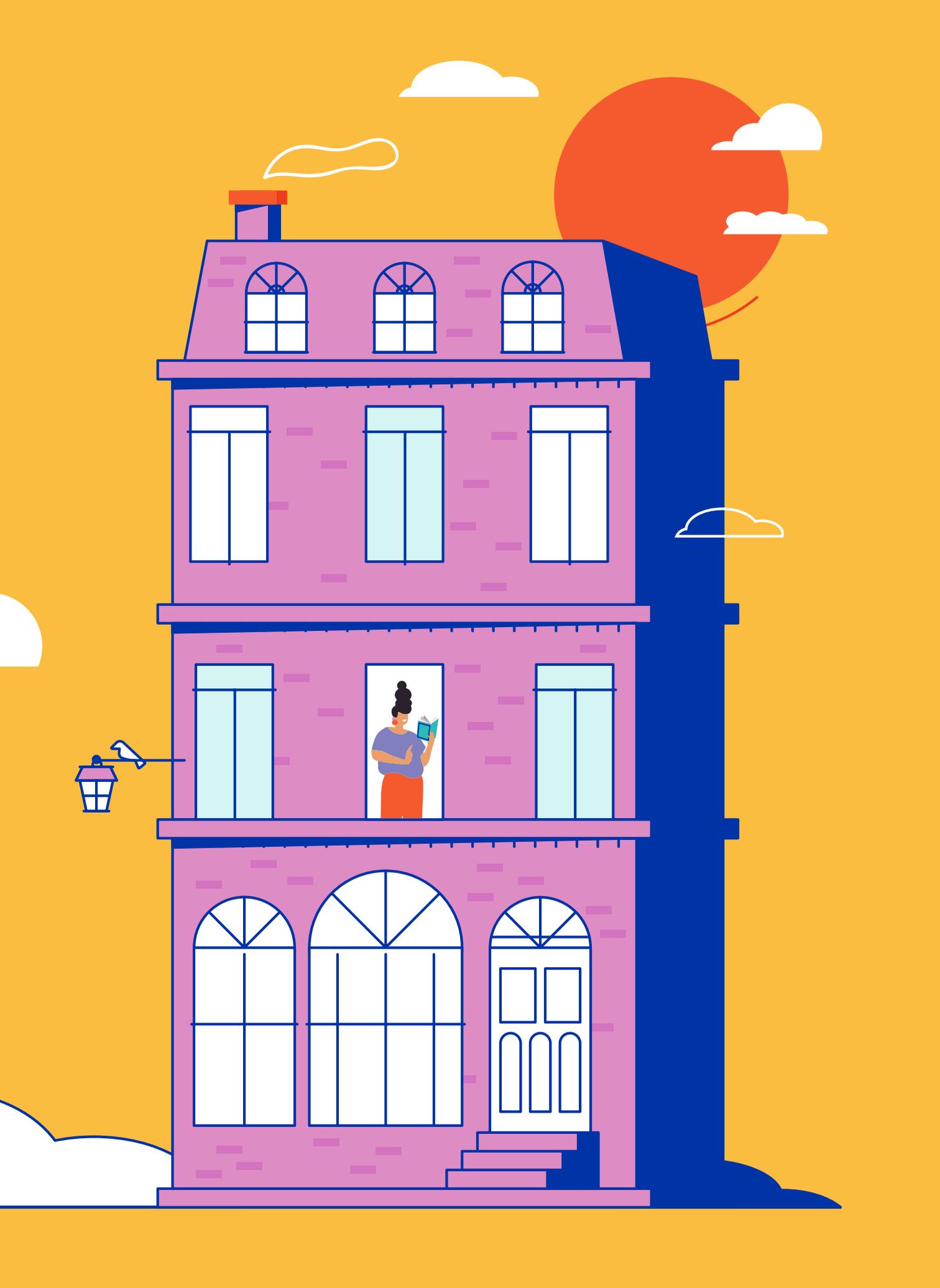
Tempos extraordinários requerem medidas extraordinárias. É por isso que o Provedor do Lisboa vai além das embirrações e aventura-se no estranho e enigmático mundo dos elogios. Há muita gente a louvar – e bem – o trabalho dos profissionais de saúde, mas hoje o provedor quer agradecer aos homens e mulheres do lixo. Evitar a calamidade é um trabalho de equipa, claro está, mas são as pessoas empoleiradas em camiões verdes que fazem o trabalho sujo. Enquanto nós estamos enroscados em casa a queixar-nos do teletrabalho e das falhas do Skype, eles andam ao frio e à chuva a recolher os restos das nossas quarentenas. Esta cidade ensimesmada e estranhamente silenciosa agradece.



# Brincar às casinhas

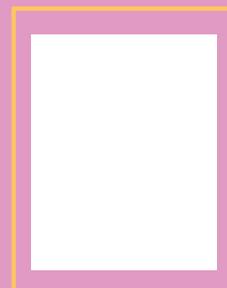
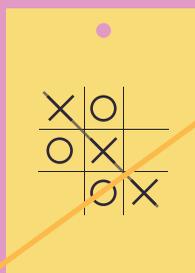
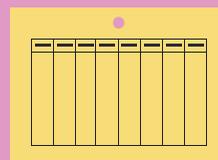
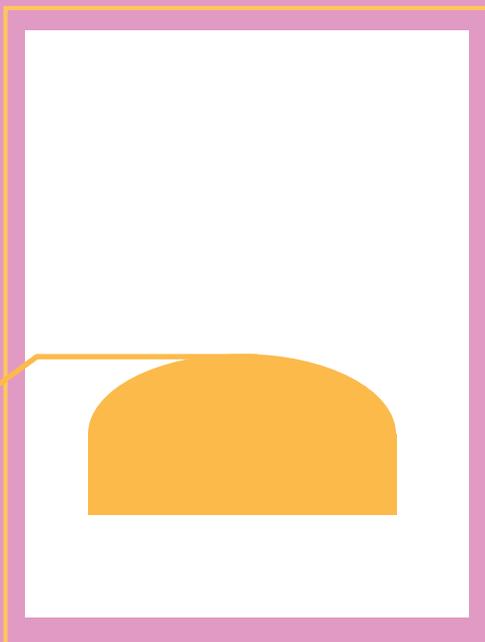
As redacções de Lisboa e do Porto juntaram-se, sem pôr os pés na rua e mantendo a distância de segurança, para lhe dar ideias para se divertir dentro de portas. Todas as divisões da casa valem para viver uma quarentena mais feliz, sozinho ou em família.





# Sala

É a primeira divisão a ser ocupada. Afinal, é aqui que estão a TV e o sofá.  
Mas *Raquel Dias da Silva* lembra-nos que este é o ponto de encontro de toda a casa e sugere que voltemos a um velho hábito: os jogos em família.  
Os maus perdedores também estão convidados.





### CLUEDO

Com este clássico, poderá desvendar em família o assassinato do milionário Samuel Black (que emocionante!). Para descobrir o responsável, onde aconteceu o crime e qual a arma usada, terá de explorar a mansão para encontrar pistas e fazer perguntas aos outros jogadores como só um detective astuto sabe fazer. O primeiro a solucionar o mistério vence.

### TRIVIAL PURSUIT

Esta edição familiar do clássico Trivial Pursuit apresenta perguntas para todas as idades e com diferentes níveis de dificuldade. Inclui 200 cartões amarelos para os adultos e 200 azuis para as crianças. Lance o dado e responda às perguntas das várias categorias. Existem seis categorias de perguntas: Geografia, Entretenimento, Arte e Cultura, Ciência e Natureza, e Desporto e Lazer. Ganhará o primeiro jogador a conseguir encher o peão com seis queijinhos.

### PICTIONARY FAMÍLIA

O Pictionary Família é uma versão mais compacta e portátil do clássico jogo de tabuleiro em que os jogadores tentam adivinhar a palavra que a sua equipa está a desenhar. O estojo de viagem inclui bloco de notas, dois lápis, duas peças de jogo, um dado, mini-temporizador e cartões com 550 palavras que vão permitir momentos divertidíssimos com a família e os amigos.

### SCRABBLE

O Scrabble dispensa apresentações: é o clássico jogo de palavras cruzadas que todos conhecem. Perfeito para os miúdos aprenderem palavras novas ou difíceis, enquanto os pais discutem o título de Progenitor Com Melhor Vocabulário. Não se esqueça

de recorrer ao dicionário sempre que alguma palavra o fizer torcer o nariz: os mais batoteiros não vão deixar passar a oportunidade de enganar, acredite.

### MIKADO

Este nem precisa de comprar. Se tiver jeito para trabalhos manuais, colecione por exemplo paus de gelado, pinte riscas de diferentes cores e voilá. Caso contrário, há muitos Mikados à venda e a preços acessíveis. As regras variam, mas a ideia é que um dos jogadores inicie a partida ao deixar cair o molho de pauzinhos em cima da mesa. Depois poderá tirar o seu primeiro pauzinho sem fazer mexer nenhum dos outros, caso contrário passa a vez a outro jogador.

### UNO CARTAS

Já todos jogámos UNO pelo menos uma vez na vida. Um colorido baralho que todos conhecemos e adoramos. O jogo inicia-se tirando uma carta de cima da pilha. De seguida o jogador à esquerda pode dar início ao jogo. O objectivo é livrar-se das cartas o quanto antes emparelhando-as com o número ou cor da carta jogada anterior. Parece fácil, mas há uma série de cartas especiais que dão emoção, através de diferentes acções: inversão de sentido, +2, pular, troca de cor e +4. Quando tiver apenas uma carta na mão, grite "UNO".

### TWISTER

Ponha à prova o seu equilíbrio com este clássico, numa versão com mais dois movimentos. Mas garanta que a família se dá toda bem, caso contrário vai ser um pouco constrangedor quando o seu irmão mais novo tiver de se aproximar demasiado da sua tia-avó chata. De qualquer forma, as regras são muito simples: siga as instruções da roleta e tente não cair. ■

## Só papel e caneta

### JOGO DO GALO

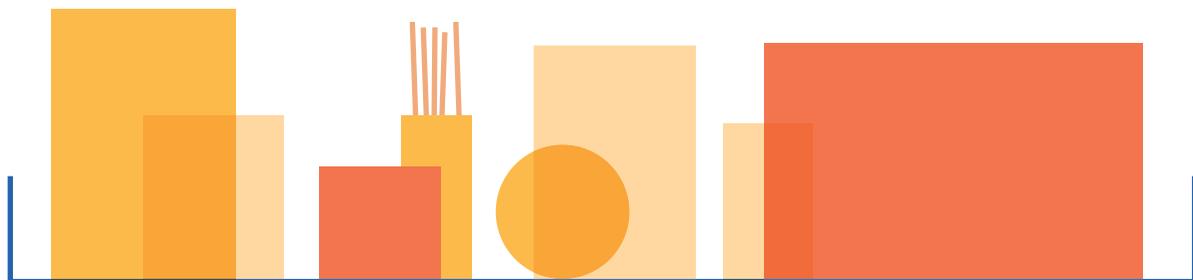
Este é o clássico dos clássicos: um dos mais antigos de que há memória, mas também um dos mais populares. Basta fazer uma matriz de três linhas por três colunas. Joga-se à vez, marcando o espaço vazio com o seu símbolo – um tem de desenhar um círculo, o outro uma cruz. O objectivo é que um dos jogadores seja capaz de fazer uma linha só com os seus símbolos na horizontal, vertical ou diagonal. Se estiver sozinho em casa, jogue contra um computador.

### STOP

Perfeito para jogar em família, este jogo requer, para além de papel e caneta, rapidez e memória. Depois, antes de se começar à sério, é necessário decidir em conjunto as categorias: "Nomes", "Países", "Marcas", "Cidades", "Animais", "Objectos", "Personagens históricas". A seguir um jogador tem de pensar no abecedário e outro deve mandá-lo parar: STOP! A letra sorteada é aquela pela qual todas as palavras escolhidas para as categorias devem começar. O objectivo é que todos os jogadores preencham todas as colunas o mais rápido possível. O primeiro a terminar diz STOP para ganhar vantagem sobre quem não tenha completado todos os campos. São dez pontos para cada campo completo, excepto para os jogadores com respostas iguais – nesse caso, ambos ganham cinco pontos. É possível jogar online através da app Stopots (grátis para iOS e Android).

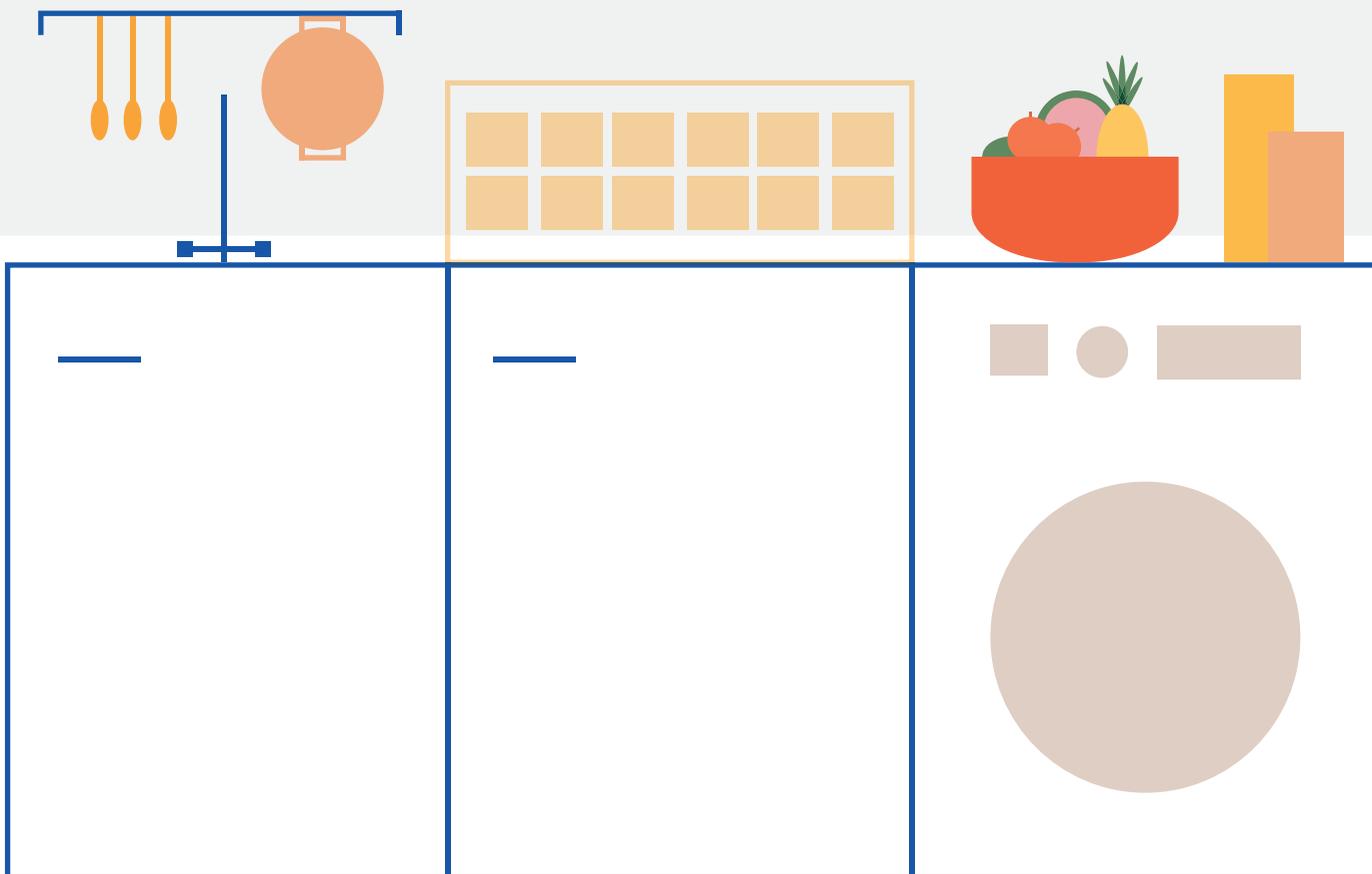
### QUEM É QUEM

Todos devem escrever num post-it, sem mostrar, o nome de uma figura conhecida (actor, personagem histórico, desenho animado). Depois cola-se o post-it na testa do jogador à direita. À vez, cada um faz perguntas de resposta afirmativa (sim) ou negativa (não) ao grupo – se é real, se é inventado, se é mulher, se é moreno. Ganha o primeiro a adivinhar o personagem que tem na testa. ■



# Cozinha

Não se torne açambarcador – essa palavra que entrou no vocabulário corrente em tempos de quarentena –, mas trate de apetrechar a despensa para estes dias. *Inês Garcia e Teresa Castro Viana* desafiaram seis chefs para cozinhar com seis ingredientes básicos, daqueles que fazem parte dos kits de sobrevivência para o apocalipse: atum em conserva, arroz, salsichas em lata, lentilhas, feijão branco e grão de bico. Vá, pegue no avental.



## ARROZ

**Arroz de Forno de Frango e Ervilhas**

João Cura, chef do Almeja – Porto

## RECEITA PARA 4 PESSOAS

240 g de arroz carolino  
 900 ml de caldo de carne  
 200 g de frango (ou outra carne que tenha disponível)  
 1 cebola média  
 2 dentes alho  
 50 g de pimento vermelho  
 100 g de ervilhas (frescas, de lata ou congeladas)  
 100 g de bacon  
 100 g de tomate triturado (ou de lata)  
 6 g de pimentão doce  
 Picante q.b.  
 1/2 copo de vinho branco  
 Sal q.b.  
 1 limão

Pique a cebola, o alho e refogue muito bem. Adicione e frite o bacon em cubos pequenos e, de seguida, o pimento vermelho. Quando estiver tudo dourado, adicione o pimentão e logo depois o tomate triturado.

Deixe evaporar quase todo o líquido, adicione o arroz e cozinhe um pouco. Quando começar a agarrar, junte o vinho branco para refrescar e deixe o álcool evaporar. Adicione o caldo aos poucos, cozinhe como se de um risoto se tratasse (o caldo pode ser feito tostado no forno aparas de carne e aparas/cascas dos legumes, adicionando água e deixando apurar) e tempere com sal.

Tempere também o frango, doure de ambos os lados e corte em pedaços mais pequenos. Deixe o arroz chegar a um ponto ligeiramente cru, resistente, quase seco e sem caldo e rectifique o sal.

Estique num tabuleiro, espalhe as ervilhas e os pedaços de frango e leve ao forno a 200°C a terminar a cozedura, de modo a que fique ligeiramente crocante e tostado. Termine com raspa de limão.

## FEIJÃO BRANCO

**Hummus quente e legumes crocantes da época**

Aurora Goy, chef do Apego – Porto

## RECEITA PARA 2 PESSOAS

Para o hummus:  
 250 g de feijão branco seco  
 Guarnição aromática (1 cebola, 1 cenoura, 1 ramo de aipo, 2 rodela de gengibre, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 3 ramos de tomilho e 1 ramo de alecrim)  
 10 cl de vinagre  
 1/2 colher de café de cominhos  
 1 colher de café de coentros moídos  
 Azeite  
 Pimenta preta

Para os legumes:  
 150 g de espargos  
 1 molho de rabanetes  
 1 molho de agrião  
 1 molho de rúcula  
 Ervas aromáticas a gosto (funcho, coentros, salsa, cebolinho)  
 Amêndoas  
 Alecrim  
 Azeitonas  
 Vinagre de vinho tinto  
 10 g de açúcar amarelo  
 Azeite (ou óleo de frutos secos, se tiver)  
 1 cebola nova

Deixe o feijão de molho durante a noite. No dia seguinte, coloque-o num tacho com bastante água, acrescente a guarnição aromática (também pode acrescentar um enchido para dar um sabor fumado) e ponha ao lume.

Deixe cozer até ao feijão ficar no ponto para um puré, sem chegar a desfazer-se na água. Acrescente o sal apenas quando estiver quase cozido. Reserve o caldo da cozedura.

Coloque o feijão numa tigela e junte os cominhos, os coentros moídos, o alho (já triturado com azeite), a pimenta, o vinagre e triture tudo com a varinha mágica até ficar com uma textura granulosa. Se tiver dificuldades em triturar, acrescente o caldo do feijão e azeite. Guarde numa panela.

Lave todos os legumes. Tire a parte mais dura dos espargos e lamine-os em fatias finas, corte os rabanetes em comprimento e triture as azeitonas descaroçadas com a faca. Misture o agrião, a rúcula e as ervas aromáticas.

Leve as amêndoas ao lume numa frigideira e torrea-as com azeite, açúcar amarelo e alecrim. No final, acrescente flor de sal.

No momento de servir, junte todos os elementos da salada e tempere com sal, pimenta, azeite (ou óleo de frutos secos) e vinagre. Aqueça o hummus de feijão, coloque num prato fundo, ponha a salada por cima e, se tiver, termine com raspa de limão.

## GRÃO DE BICO

### Caril de grão de bico com...

Pedro Braga, chef do Mito – Porto

#### RECEITA PARA 4 PESSOAS

##### Azeite

1 cebola grande  
3 dentes de alho picados  
2 colheres de chá de garam masala  
1 colher de sopa de caril em pó  
1 pitada a gosto de pimenta cayenne  
300 g de grão de bico cozido  
1 lata (425 g) de tomate pelado  
40 g de leite de côco  
2 a 3 colheres de chá de xarope de ácer  
Sal  
Pimenta  
Sumo de 2 limas  
Coentros a gosto  
Lima para decorar

Estufe a cebola num pouco de azeite até ficar translúcida mas sem ganhar cor. Junte o alho picado e cozinhe levemente. Acrescente o garam masala e o caril e cozinhe lentamente durante uns minutos. Pique ou esmague os tomates, mantendo a calda, e junte ao preparado. Ferva e deixe reduzir um pouco.

Junte o leite de coco e reduza também lentamente sem deixar ferver. Passado uns minutos, junte o xarope de ácer (pode substituir por um pouco de açúcar mascavado escuro) e tempere com sal. Termine com o sumo das limas e os coentros.

Se não quiser manter a receita vegetariana, pode juntar frango, camarão ou peixes brancos. Sirva com arroz basmati, cuscuz ou couve-flor triturada num processador e salteada em azeite ou manteiga.

## ATUM EM CONSERVA

### Salada de atum, legumes assados e feijão branco com vinagrete de tomate assado

Vasco Lello, chef do Sea Me – Lisboa

#### RECEITA PARA 4 PESSOAS

##### Para a salada:

2 frascos de filetes de atum em azeite (200 g)  
2 fatias grandes de pão alentejano (1,5 cm grossura)  
1 courgete  
1 cenoura  
1 beringela  
1 lata de feijão branco  
1 molho pequeno de agrião lavado  
1 limão pequeno  
1 dente de alho com casca  
Flor de sal q.b.  
Pimenta preta de moinho q.b.  
Orégãos secos q.b.

Escorrer o atum e reservar. Guardar também o azeite.

Escorrer e lavar o feijão. Reservar.

Lavar os vegetais. Cortar a courgete e a beringela em cubos de 2 cm. Salgar a beringela durante 15 minutos, passar por água e secar.

Levar os vegetais ao forno com um pouco do azeite do atum, temperados de sal, pimenta e orégãos a 180°C durante 10 minutos.

Tostar as fatias de pão no forno a 180°C. Cortar o dente de alho ao meio e esfregar nas fatias, regar com um pouco do azeite do atum. Cortar em cubos e reservar.

Cortar a cenoura em tiras finas numa mandolina chinesa (pode também ser ralada).

##### Para o vinagrete de tomate assado:

2 tomates maduros  
150 ml azeite extra virgem  
50 ml vinagre balsâmico de boa qualidade  
Orégãos secos q.b.  
Flor de sal q.b.  
Pimenta preta de moinho q.b.

Retirar os pés dos tomates e cortar em quartos, temperar com sal, orégãos e um pouco do azeite do atum. Levar ao forno a 180°C por 25 minutos. Ainda quente colocar num blender e emulsionar com o azeite extra virgem e o vinagre balsâmico.

Numa taça, envolver o feijão com os legumes assados ainda tépidos. Temperar com um pouco do vinagrete de tomate assado e rectificar de sal e pimenta. Envolver os cubos de pão torrado. Colocar os filetes de atum em troços e reforçar os orégãos. Servir com o agrião temperado com o sumo de limão e flor de sal.

## SALSICHAS EM LATA

**Salsichas salteadas com ananás agri-doce**

Bernardo Agrela, chef do East Mambo – Lisboa

RECEITA PARA 3/4 PESSOAS

1 lata de ananás cortado aos cubos (300g)  
 2 colheres de sopa de amido de milho (em conjunto com água, espessa e engrossa os molhos quando adicionado no final a um caldo a ferver)  
 1/4 colher de chá de gengibre  
 1 colher de sopa de alho picado  
 1 cubo de caldo de aves diluído numa chávena de água morna  
 3 colheres de sopa de açúcar mascavado  
 1 colher de sopa de molho de soja  
 1 colher de sopa de mel  
 1/4 colher de chá de sal  
 1 colher de chá de ajinomoto (opcional)  
 1/4 colher de chá de paprika  
 1 colher de chá de óleo de sésamo tostado  
 1/8 colher de chá de pimenta  
 1/2 colher de malagueta picada  
 1 lata de salsichas  
 2 tomates cortados  
 1 cebola picada  
 1 pimento verde picado grosseiramente  
 1 colher de sopa de malagueta picada  
 1 colher de sopa de salsa e outra de coentros  
 Óleo para fritar  
 Malagueta em flocos (completamente opcional, dá um toque final ao prato).

Cozer as salsichas em água até aumentarem de tamanho. Retirar para fora, cortar em pedaços e fritar em óleo abundante.

Preparar todos os outros ingredientes.  
 Numa frigideira, tipo wok, começar por adicionar o óleo de sésamo e deixar aquecer. Juntar cebolas, alho, gengibre, malagueta, pimentos e por fim os tomates. Quando frito, juntar o caldo de aves, o açúcar, a soja, o mel, sal, pimenta e paprika.  
 Deixar ferver alguns momentos até a água evaporar 1/3.

Juntar o ananás, as salsichas e o amido de milho em caso de ainda haver muito líquido no wok.  
 Adicionar as ervas picadas e servir com noodles ou arroz, a gosto.

## LENTILHAS

**Bolonhesa de lentilhas**

Leonor Godinho, chef da Musa da Bica – Lisboa

RECEITA PARA 4 PESSOAS

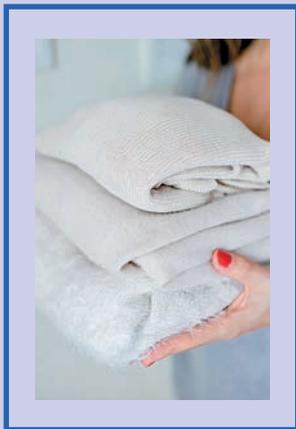
400 g de carne picada de novilho  
 400 g de lentilhas lavadas, não é necessário demolhar (Nesta receita utilizei lentilhas verdes mas pode ser feita com qualquer tipo de lentilhas)  
 1 cebola bem picada  
 3 dentes de alho bem picados  
 1 folha de louro  
 Azeite q.b.  
 1 malagueta pequena  
 1 talo de aipo, picado  
 2 cenouras, cortadas em cubos pequenos  
 250 ml de vinho tinto  
 1 lata (400 g) de tomate em pedaços  
 500 g de polpa de tomate  
 Orégãos  
 Sal q.b.  
 Pimenta preta q.b.  
 Queijo parmesão q.b. (se possível, comprar em cunha e reservar a casca)

Num tacho ou caçarola bem quente, colocar um fio de azeite e fritar a carne até estar bem dourada. Se necessário fazer o processo em duas vezes, para a carne não começar a cozer. Quando bem caramelizada, temperar de sal e pimenta. Retirar a carne e reservar. "Lavar" o fundo com um pouco do vinho tinto. Raspar bem e reservar este líquido (pode ir para o mesmo recipiente onde se colocou a carne).  
 No mesmo tacho, colocar outro fio azeite e refogar bem a cebola, alho, aipo e cenoura, adicionando por esta ordem. Temperar de sal e pimenta e juntar a folha de louro. Refrescar com o resto do vinho tinto e deixar evaporar bem.  
 Juntar o tomate em pedaços e refogar bem. Juntar a polpa de tomate. Como se utilizou vinho tinto, à partida estará com o equilíbrio certo de doce e ácido. Se for necessário, adicionar uma colher de chá de mel (preferencialmente) ou açúcar.  
 Rectificar de sal e pimenta e temperar com orégãos.  
 Adicionar as lentilhas e a carne previamente salteada. Colocar a casca do parmesão, se tiver. Deixar cozinhar durante 1 hora ou até as lentilhas estarem tenras.

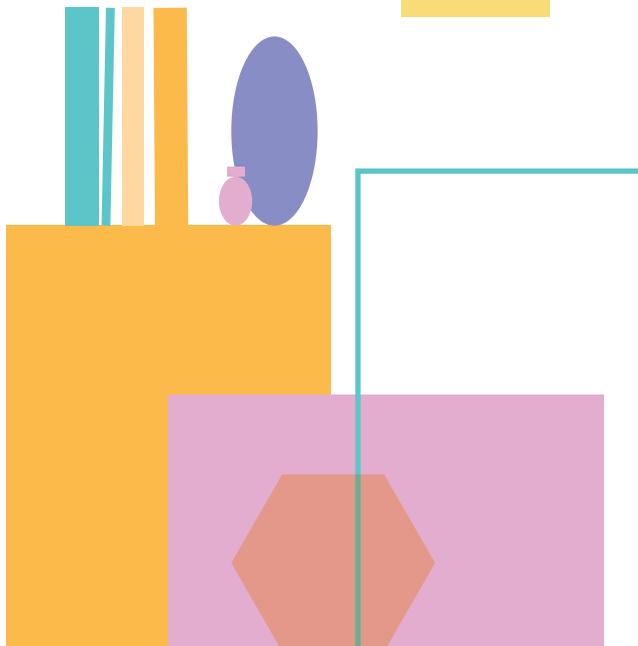
Quando for altura de servir, ralar parmesão em cima. Os mais gulosos podem servir em cima de massa ou arroz branco. Se quiser transformar a receita totalmente vegetariana, pode eliminar a carne e dobrar a quantidade de lentilhas.

# Quarto

Arrumar pode ser uma boa forma de passar o tempo e um anti-stress para os tempos que vivemos. *Francisca Dias Real* preparou-se para virar o quarto do avesso e dizer adeus ao que já não usa com a ajuda de quem sabe.



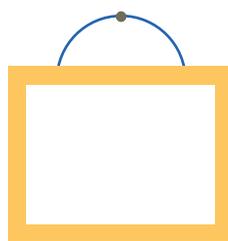
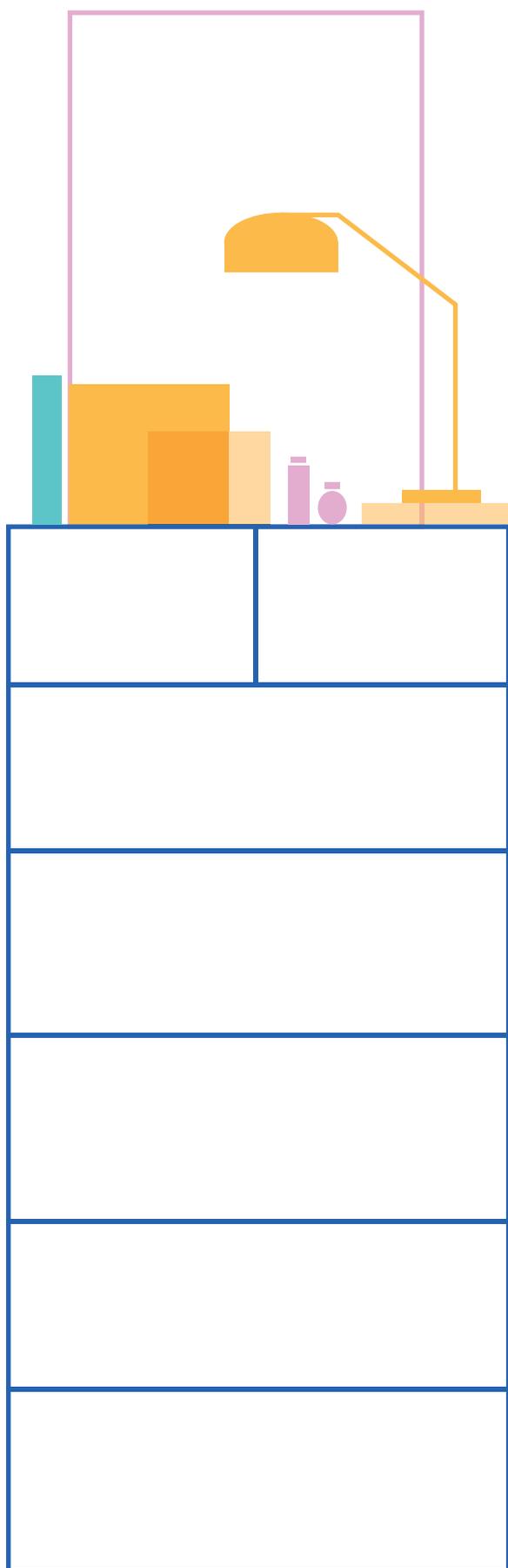
**Bi**  
Rafaela Garcez  
Consultora  
certificada do  
método KonMari™  
30 anos



**O QUE LHE ESTAMOS** a tentar dizer nestas páginas é que passar tanto tempo em casa tem vantagens. Está a ver aquele armário caótico que anda há que tempos a ignorar? E os cremes? E os perfumes? E aquela caixa obscura com papelada acumulada? Pois, a pensar nisso, a Time Out (In!) falou com quem sabe meter tudo no sítio. Rafaela Garcez é formada em design mas foi da arrumação que fez vida – é uma das primeiras consultoras certificadas em Portugal do método KonMari™, um processo de organização japonês desenvolvido pela famosa Marie Kondo, que se baseia na ideia de manter apenas as coisas que lhe

“despertam alegria”.

Rafaela bate à porta de quem quiser tornar-se num ás da organização – só precisa de se mentalizar que o desaparego vai ser uma realidade. Pode simplesmente requisitar uma aula para, em duas horas, aprender como organizar a sua casa com base no método de Marie Kondo, ou ter Rafaela consigo durante um dia inteiro para perceber como dar a volta às gavetas. Se, de facto, enveredou pela mecânica de acumulação e a sua casa precisa de uma intervenção profunda, a especialista tem um pack de várias sessões para poder dar a volta ([www.rafaelagarcez.pt](http://www.rafaelagarcez.pt)). Só para ter uma ideia do que pode fazer para virar o quarto do avesso, Rafaela deu umas dicas. Aqui ficam.



### 1 DEFINIR O OBJETIVO FINAL

“Antes de começarmos a pensar em caixas e a ver dobras mágicas para a roupa caber toda no armário, é importante dedicarmos um tempo a refletir qual o objetivo da organização”, diz-nos Rafaela. Por isso, é hora de pôr as cartas em cima da mesa: como quer organizar o quarto? Que cores quer que tenha? Que rotinas tem nesta divisão da casa? Encare estas arrumações como um jogo onde tem de mostrar a estratégia ao adversário.

### 2 TIRAR A ROUPA TODA E SELECIONAR

T-shirts amontoadas, calças desorganizadas, vestidos enrolados, camisolas misturadas com casacos – o cenário de guerra quando abrimos o armário pode ser assustador. “Recomendo começarem com a roupa. Pegue individualmente em cada peça e questione: gosto? Uso? Está em boas condições? Voltaria a comprar? Faz-me sentir confiante e confortável?”, descreve Rafaela. Depois de seleccionar, divida por categorias: manter, doar, vender, arranjar, deitar fora e devolver. Finalmente, organize por categoria, cor ou material apenas peças que usa e gosta. “Recomendo fazer dobras tipo envelope e colocar as peças todas na vertical nas gavetas”, diz. “Tecidos leves e sedosos, vestidos, casacos e blazers ficam pendurados.”

### 3 PRODUTOS DE HIGIENE E BELEZA

Crie uma zona só para eles: pode ser num tabuleiro catita ou uma gaveta, mas aí coloque pequenas caixas ou divisórias, para ficar tudo mais organizado. “Confirme as validades – normalmente aparece um símbolo de uma embalagem com ‘12m’ ou ‘24m’ que mostra a validade após abertura”, refere. “Verifique quais utiliza mais e aqueles que nunca utiliza. Os que não utiliza, é o momento de os deixar ir e valorizar os que ficam”.

### 4 LIVROS

“Há livros que representam fases da nossa vida com que já não nos identificamos”, diz Rafaela, e por isso, é hora de os deixar “ir com gratidão”. Selecciona os que vai voltar a ler, os úteis ou os que lhe dizem alguma coisa sentimentalmente, e organize por cores ou categorias. Os outros pode oferecer ou doar.

### 5 SAPATOS

À porta de casa, debaixo da cama, em caixas, na sapateira, e sabe-se lá mais onde. Escolha o melhor para o seu quarto: organizadores de sapatos, caixas, sapateiras ou prateleiras. “A regra de ouro é acessibilidade, visibilidade e respeito pelos sapatos. Um truque para ganhar mais espaço é colocá-los com posições alternadas”, diz. Se a divisão for pequena, opte por ter à vista os sapatos da estação, e guarde em caixas os outros num local menos utilizado. Depois é só ir trocando.

### 6 DOCUMENTOS E PAPELADA

Chegou a hora de abrir a caixa de pandora onde guarda toda a papelada que acha imprescindível. “A maior parte da papelada que guardamos nunca é precisa ou podemos digitalizar e guardar no computador”, diz a especialista em arrumações. Divida em três categorias: pendente, frequentemente utilizado e pouco utilizado. “O pendente precisa de uma acção, faça-a de imediato ou defina uma data para fazê-la. A pasta de documentos frequentemente utilizados tem de estar acessível para não perder tempo a encontrar o que é importante. Os pouco utilizados são os que não precisam de estar tão acessíveis (certidões ou certificados), mas que precisa de guardar”, explica. Tudo o resto? Lixo com eles. ■

# Sete marotices entre quatro paredes

Vibradores supersónicos, pénis de chocolate, poppers com sabor a Ibiza ou um kamasutra em forma de raspadinha. *Clara Silva* escolheu sete brinquedos de sex shops alfacinhas, agora a funcionar apenas online, para uma quarentena picante e sem grandes amassos.

## SATISFYER

A marca de vibradores tornou-se popular pelo mundo fora nos últimos anos graças à promessa de um orgasmo em 2 segundos – em Espanha, uma mulher foi presa no início do ano por roubar 40. É testar, mas basta um. → [Vibradores a partir de 29.95€ em satisfyer.com. Entregas grátis a partir de 49€](#)

## RASPADINHA

Um dos produtos mais vendidos da cadeia de sex-shops Rapidinha é a raspadinha, um cartão para raspar e sair-lhe a sorte grande: várias posições para experimentar pela primeira vez ou repetir. → [Cada raspadinha custa 1.95€ em rapidinha.pt](#)

## MASTURBADOR WIRELESS LOVENSE MAX 2

Tem sete modos diferentes de vibração, outros três de “intensidade de contracção” e é recarregável através de USB. Funciona com Bluetooth e pode ser controlado até 9 metros da rede Wi-fi. Não deve ser preciso, até porque depois disto não vai querer mesmo sair de casa. → [159€ em rapidinha.pt](#)

## PÉNIS EM CHOCOLATE

Chocolate de leite ou chocolate negro, a Koisas Dadultos tem nos seus produtos mais recentes chocolates em forma de pénis, os “Cum Pop”, com 17 centímetros. Neste caso, o tamanho pode importar. → [12.94€ em koisasdadultos.pt](#)

## GEL LUBRIFICANTE SHUNGA

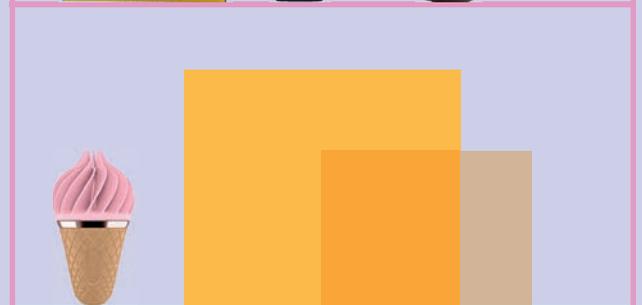
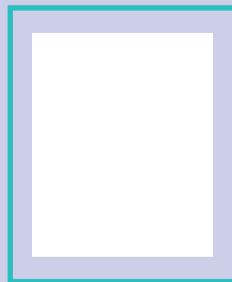
Não se deixe enganar pelo nome, Shunga, já que esta é uma das mais reconhecidas marcas de lubrificantes, velas e óleos de massagem, feitos com produtos naturais. O gel “Hold Me Tight”, disponível na Koisas Dadultos, promete devolver a virgindade “tonificando os músculos vaginais para melhorar a sensibilidade durante o acto sexual”. → [42.66€ em koisasdadultos.pt](#)

## KIT ANIVERSÁRIO

Durante este período de quarentena, a Loja do Sexo oferece os portes de todas as encomendas via CTT Expresso. Por exemplo, os kits para oferecer aos amigos que fazem anos mas agora não têm direito a festa. Além do de aniversário, há o macho man e o kit carro, todos com preservativos e um cartão. → [A partir de 2.90€ em lojadosexo.com](#)

## POPPERS

A Loja do Sexo tem poppers (relaxante popular na comunidade gay) para todos os géneros e feitios. Do King Poppers (13€), para “libertar o seu animal interno”, ao Dominator (10€), “para amantes da dominação”, o Ice Mint (13€), com sabor a menta, ou o Ibiza Poppers (10€), para quem já só pensa no sabor do Verão. → [A partir de 10€ em lojadosexo.com](#)



**SAMSUNG**

**Galaxy S20 Series**



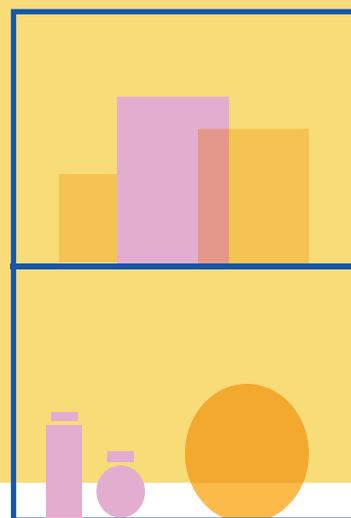
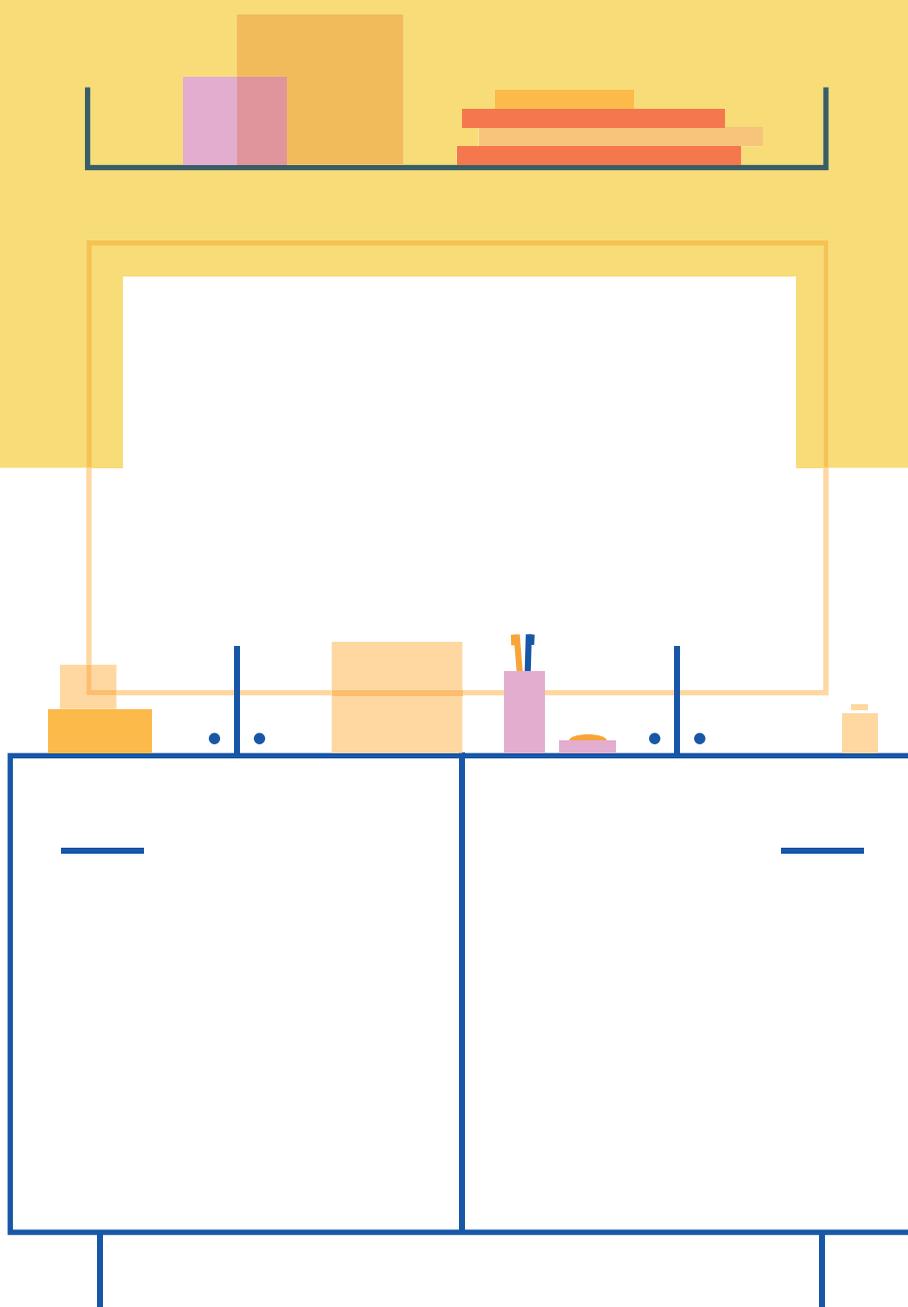
**DESBLOQUEADOS  
15GB DE INTERNET**

MEO.PT

**MEO**

# Casa de banho

Estar em casa não é sinónimo de pijama os dias inteiros. Pode, por exemplo, vestir a bata para criar os seus próprios produtos de beleza ou aquele vestido de lantejoulas que não teve oportunidade de estrear para caprichar na maquilhagem. *Bárbara Baltarejo* dá algumas dicas.



## ESFOLIANTE CORPORAL

*Óleo e borras de café*

Esfoliar a pele não só faz bem ao corpo, como também é altamente relaxante. Os esfoliantes comerciais recorrem a partículas de microplástico, responsáveis pela contaminação dos oceanos – a quarentena é a desculpa perfeita para fazer a coisa de uma foma mais natural. Não requer muito tempo, nem sequer muita experiência. E bastam dois ingredientes que, com sorte, até tem em casa: óleo de coco e borras de café (sim, as que estão dentro das cápsulas usadas), que estimulam a circulação sanguínea e têm um alto teor antioxidante. Basta garantir que o óleo de coco está líquido para se misturar com o café. As proporções são duas doses de óleo para uma de café.

## CREME DE CORPO HIDRATANTE

*300 ml de azeite extra virgem; 6 colheres de sopa de manteiga de karité, 10 gotas de óleo essencial de alfazema; 5 gotas de óleo essencial de cravinho*

Beber água é essencial para hidratar, assim como passar um bom creme na pele depois do banho. Se a última embalagem já acabou, arregace as mangas. Comece por derreter a manteiga de karité (no fogão, não no microondas, para garantir que não se perdem propriedades). Depois, tire o processador de cozinha ou a varinha mágica do armário para juntar a manteiga com o azeite e os óleos essenciais. Quando a consistência estiver cremosa, transfira a mistura para um frasco de vidro e reserve no frigorífico até solidificar. Voilà! Se as temperaturas estiverem relativamente altas, mantenha o creme no frigorífico.

### MÁSCARA FACIAL DE MEL

*1 chávena de óleo de coco; ¾ de chávena de mel; 2 colheres de sopa de canela; 20 gotas de óleo essencial de limão*

A reclusão tira-lhe o sono? Um fim de dia de spa em casa pode ser uma boa forma de garantir uma noite bem dormida. Comece por fazer uma máscara facial com ingredientes naturais. Basta misturar todos os ingredientes e quando a mistura estiver bem homogénea, reservar num recipiente no frigorífico. Quando estiver pronta, aplique a máscara e aproveite o tempo em que está a fazer efeito para meditar ou pôr a leitura em dia. Não é aconselhada a prática de selfies.

### DESODORIZANTE

*¼ de chávena de bicarbonato de sódio; ¼ de chávena de amido de milho; 5 colheres de sopa de óleo de coco; óleo essencial de alfazema*

Não faltam receitas de máscaras e cremes hidratantes naturais para fazer em casa. Mas agora que há mais tempo livre, experimente também fazer o seu próprio desodorizante. Comece por misturar o bicarbonato de sódio com o amido de milho. Junte o óleo de coco derretido e, por fim, algumas gotas de óleo essencial. O de alfazema pode ser uma boa opção porque ajuda a acalmar a pele. Transfira a mistura para uma embalagem vazia de desodorizante ou conserve dentro de um frasco de vidro.



### RECEITAS DA ORGANII

A internet é um mundo de possibilidades, mas na hora de cuidar de si, vale a pena confiar em quem sabe. Especializada em cosmética biológica, a Organii nasceu pelas mãos das irmãs Cátia e Rita Curica e está hoje em várias lojas em Lisboa e no Porto. Tempo de experimentar as receitas das manas.

### SÉRUM ANTIENVELHECIMENTO

Se tiver por casa óleo de amêndoas doces, óleo de rosa mosqueta e óleo de aragão pode fazer o seu próprio sérum, para aplicar no rosto de manhã e à noite. Basta misturar muito bem quatro colheres de sopa dos dois primeiros óleos com o dobro do último e, por fim, juntar-lhes cinco gotas de óleo essencial de gerânio e cinco gotas de óleo essencial de laranja doce.

### PASTA DE DENTES BRANQUEADORA

Acabou-se a pasta dos dentes e não quer ir ao supermercado? Junte numa taça duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio, uma colher de chá de argila, uma colher de sopa de carvão activado (se não tiver este ingrediente, não se preocupe, é opcional), cinco a dez gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta e óleo de coco a gosto, para ajudar a obter uma pasta homogénea. Com a ajuda de uma colher, misture tudo muito bem. Coloque uma pequena porção na escova de dentes e demore-se três minutos na escovagem.

### HELENA COELHO

@helenacoelho

Como fazer eyeliner ou maquilhagens para datas especiais, como o Carnaval ou o São Valentim, são alguns dos conteúdos que encontra gravados no IGTV de Helena Coelho. A influencer conta com uma comunidade de mais de 380 mil pessoas no Instagram e 200 mil no Youtube e partilha conteúdo novo todos os dias. Nos últimos tempos, criou um movimento para promover o exercício físico em casa, em conjunto com o namorado, personal trainer. Corra à página 38 para saber mais.

### INÊS MOCHO

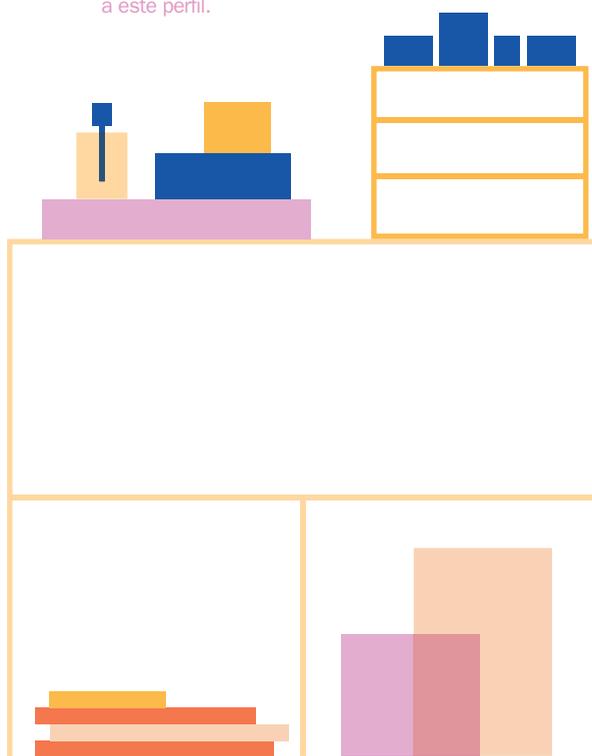
@inesmocho.makeup

É uma das maiores influencers portuguesas no mundo da maquilhagem, tem a sua própria academia com cursos e workshops e o seu salão de estética. Através das redes sociais – no YouTube tem 148 mil subscritores e no Instagram 247 mil – partilha conteúdos como tutoriais de maquilhagem em apenas 5 minutos ou apresentação de novos produtos. Se procura inspiração e não quer andar de cara deslavada nos próximos tempos, esteja atento a este perfil.

### INÊS ROCHINHA

@inesrochinha

O foco desta influencer não é a maquilhagem, mas uma parte substancial do seu feed é dedicada à beleza. Assim, tem vários vídeos publicados no IGTV o passo-a-passo de diferentes maquilhagens e muitos tutoriais no canal de YouTube, onde soma quase 300 mil subscritores. Com a pandemia do Covid-19 instalada, há vídeos com mais frequência no canal, assim como stories no Instagram, onde a youtuber mostra o seu quotidiano – da rotina de exercício físico aos cuidados com a cadela Elsie.



# Quarto dos brinquedos

Não sabe o que fazer aos miúdos com tanto tempo livre em casa? Feche-os no quarto dos brinquedos – mas não fique do lado de fora. Aproveite para folhear com eles alguns livros infanto-juvenis da fornada de 2020. Com três filhas em casa, foi isso mesmo que *Vera Moura* fez: ler e sonhar com elas.

## 1 A ABELHA

Alguns miúdos só as conhecem pelas picadas pouco simpáticas, mas as abelhas são trabalhadoras incansáveis, com uma missão essencial para o planeta. Atenção que as protagonistas deste livro com ilustrações deliciosas de Isabelle Arsenault estão em perigo – e é para isso que esta obra alerta, numa viagem de flor em flor. → *Kirsten Hall e Isabelle Arsenault*. Orfeu-Mini. 48 págs. 13,05€

## 2 TODOS DEVEMOS SER FEMINISTAS

Obrigatório para todos os géneros, o livro de Chimamanda Ngozi Adichie acaba de ser adaptado para os mais jovens com desenhos de Leire Salaberria. “Hoje eu peço que sonhemos e comecemos a planear um mundo diferente. Um mundo mais justo. Um mundo de homens e mulheres mais felizes, mais autênticos. Para que isso aconteça precisamos de criar as nossas filhas de maneira diferente. Também precisamos de criar os nossos filhos de maneira diferente”, lê-se na obra que agora também é obrigatória para todas as idades. → *Chimamanda Ngozi Adichie e Leire Salaberria*. D. Quixote. 48 págs. 12,50€

## 3 O MEU PAI

Sabichões, marotos, tagarelas, dorminhocos, comilões, desmazelados e fixes. O que falta? Um pai que meta ordem nisto tudo. N.º *O Meu Pai*, as personagens da série *Senhoras e Senhores* juntam-se para mostrar como os pais são especiais. → *Roger Hargreaves*. Editorial Presença. 32 págs. 6,99€

## 4 O AVÔ TEM UMA BORRACHA NA CABEÇA

Rui Zink tratou da prosa, Paula Delecave das ilustrações – e juntos lançaram uma história de amor. Mas não uma história romântica ou lamechas: uma história entre avô e neto. O velhinho está cada vez mais esquecido; o mais novo faz tudo para encontrar a cura para uma doença com um nome estrambólico. Daqueles que, depois de ler, tanto pode ficar na biblioteca dos miúdos como na dos adultos. → *Rui Zink e Paula Delecave*. Porto Editora. 48 págs. 14,40€

## 5 OS PÁSSAROS

Uma carrinha cheia de pássaros percorre as curvas da estrada. Quando a porta se abre, asas coloridas cruzam o azul do céu. Mas, lá dentro, tímido e encolhido, fica um passarinho. Será que ele consegue voar? Uma história cheia de cor, inocência e generosidade que ganha asas directamente para o coração dos leitores. → *Germano Zullo e Albertine*. Orfeu-Mini. 72 págs. 12,15€

## 6 O DICIONÁRIO DO MENINO ANDERSEN

Não é novo, não senhor, mas estava esgotado há uma data de tempo e acaba de ser reimpresso. Este livro premiadíssimo oferece um conjunto de definições especiais de coisas banais. Aqui, uma mala é uma gaveta que se pode transportar e quem anda com duas é praticamente um armário; e o caixote do lixo um local onde se concentra o passado das alegrias. → *Gonçalo M. Tavares*. Planeta Tangerina. 64 págs. 13,90€

## TRÊS PERGUNTAS A

### Rui Zink e Paula Delecave autores de *O Avô tem uma Borracha na Cabeça*

#### Que avô é este da história?

RZ: É o avô de sonho de qualquer criança. Um amigo cheio de paciência para brincar. E um guia para vida.

PD: Apesar de meus avós não terem tido exactamente borrachas na cabeça, faço-lhes uma homenagem. Mas nesse momento do mundo, são tantas as pessoas que têm e tantos os netos e filhos que lidam com isso...

#### Porque decidiram pôr os miúdos a pensar nisto do envelhecimento e do esquecimento?

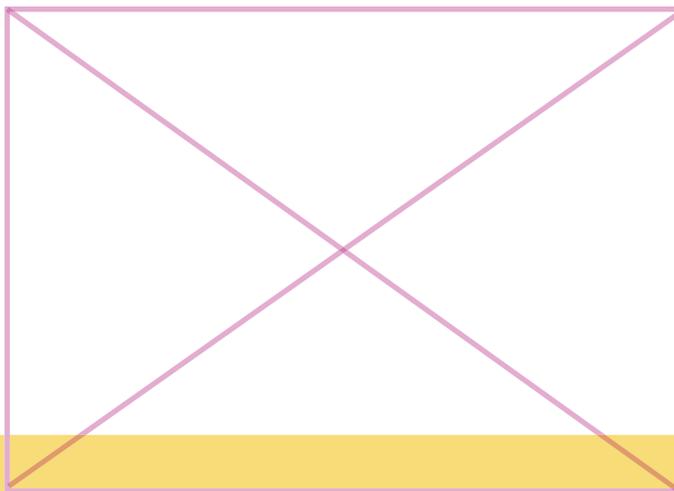
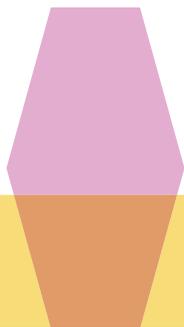
RZ: Uma pessoa não escreve os livros que quer, escreve os que pode. Este estava entalado – era uma história que pedia para ser contada e, tal como disse Camões, buscava a forma certa para chegar aos outros. A Paula deu-a.

PD: Os miúdos pensam em tantas coisas que nos surpreendem. Sobre isto também devem pensar, de forma natural. Afinal passam tempo com os avós, que contam muitas histórias. Falar de esquecimento é falar de presença, de história e afectos vividos, ou seja, de memória. Por isto trago tantas camadas de memória nas ilustrações, diferentes épocas.

#### O que nos podem ensinar os miúdos sobre a importância dos avós?

RZ: As crianças têm as mesmas angústias que os crescidos, só as formulam diferentemente. Crianças e avós têm algo em comum: estão ambos nos dois lados da vida e, quando se amam, ilustram bem uma das palavras de ordem mais bonitas de hoje: “Ninguém larga a mão de ninguém”.

PD: Como disse um pai no lançamento do livro, os miúdos podem encarar essa situação de forma mais natural e com menos desconforto do que os adultos. Será por viverem mais no presente? Isso em si, já pode ser uma aprendizagem. ■



A large yellow rectangular area divided into four horizontal sections by blue lines. Each section contains various elements:

- Section 1:** On the left, two book covers are shown. The first is 'A ABELHA' by Kacper Sól, featuring a bee and flowers, with a blue circle containing the number '1' next to it. The second is 'CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE Todos devemos ser feministas' by Leire Salazarria, featuring a girl and plants, with a blue circle containing the number '2' next to it. On the right is a stylized orange and yellow shape resembling a radio or a pair of headphones.
- Section 2:** On the left is a solid orange rectangle. On the right is a book cover for 'O MEU PAI' by Roger Hargreaves, featuring a yellow character holding a sign, with a blue circle containing the number '3' next to it.
- Section 3:** On the left is a solid white rectangle. On the right are two book covers. The first is 'O AVÔ TEM UMA BORRACHA NA CABEÇA' by Ana Zinke and Paula Hergaty, featuring a man with a red balloon, with a blue circle containing the number '4' next to it. The second is 'Os Pássaros' by Gennepo Zullo, featuring a red suitcase and a person, with a blue circle containing the number '5' next to it.
- Section 4:** On the left is a solid orange circle. In the center is a book cover for 'O DICIONÁRIO DO MENINO ANDERSEN' by Gonçalo M. Tavares and Madalena Matoso, featuring a white page with a red ribbon, with a blue circle containing the number '6' next to it. On the right is a yellow rectangle with a pink and orange geometric shape at the bottom right corner.

# Varanda

Sem sair de casa, a varanda é o melhor lugar para apanhar ar, enquanto medita ou faz yoga com as aplicações gratuitas recomendadas por *Bárbara Baltarejo*.

## HEADSPACE

Começar a meditar é muito mais fácil com a ajuda desta aplicação. O plano para iniciantes é gratuito e inclui sessões de três, cinco ou 10 minutos e diferentes tipos de meditação. Há versões para pessoas mais ansiosas ou para ouvir antes de dormir e ainda é possível escolher entre uma voz masculina ou feminina. O ponto menos positivo é que só está disponível em inglês. Se assim o permitir, a aplicação também lança no ecrã mensagens motivacionais durante o dia, o que é uma mais-valia em tempos de crise.

## MEDITE.SE

Esta aplicação é para quem prefere meditar em português (neste caso português do Brasil, tendo em conta que é narrado principalmente por um terapeuta brasileiro, Tadashi Kadamoto). Aquando do registo, é criado um perfil e todas as sessões já feitas ficam marcadas para que possa acompanhar o seu percurso e perceber como está a evoluir com o tempo. Há um módulo de iniciação para quem está a começar, várias sessões para crianças, meditações avançadas ou até músicas para relaxar (sons de pássaros ou de água em movimento).

## DOWN DOG

O objectivo desta aplicação é proporcionar, em casa, uma experiência semelhante à de uma aula de yoga em estúdio. Assim, todas as aulas têm a voz de um professor e música ambiente. Outro aspecto que distingue a Down Dog – este é o nome de uma das muitas posições de yoga – de outras aplicações é que nunca

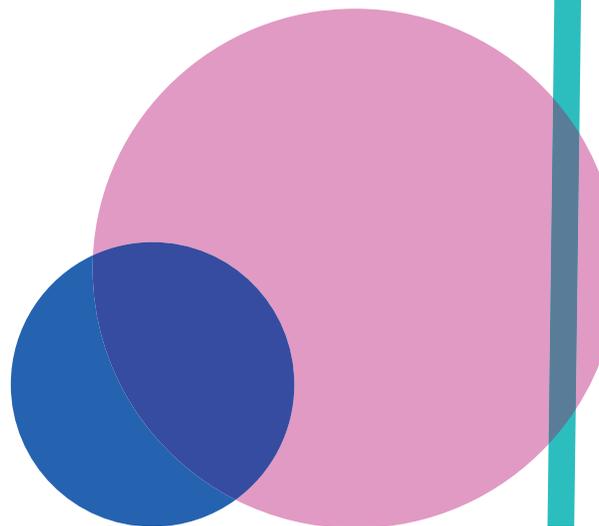
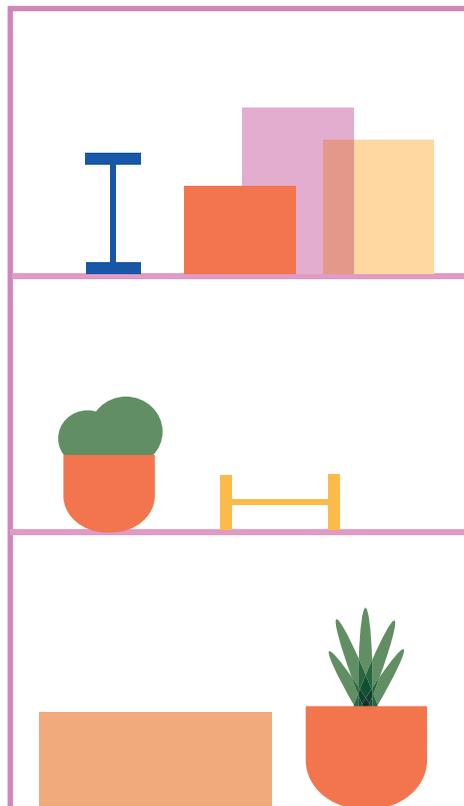
se repetem aulas. A cada entrada na app, é criada uma nova sequência de exercícios que seguem o método vinyasa, ou seja, flui-se entre posturas e a respiração acompanha os movimentos. À sua espera estão mais de 60 mil sequências.

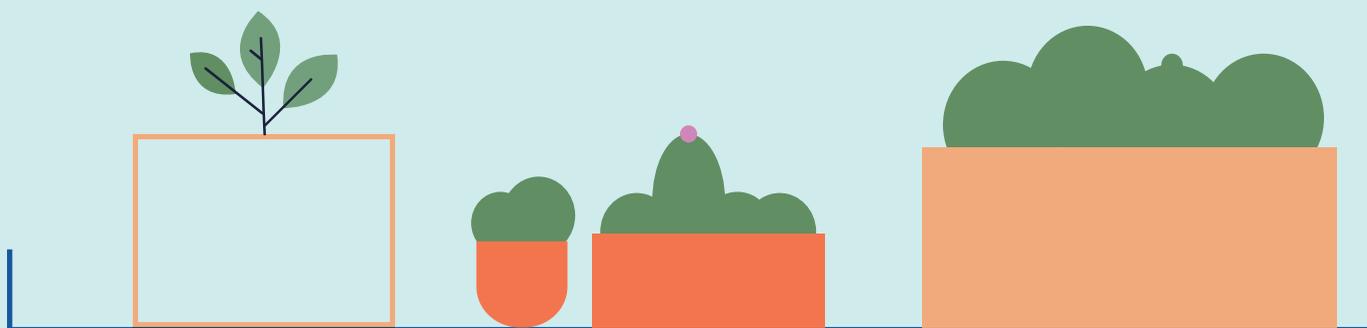
## IOGA – POSTURAS E AULAS

Há quem prefira o yoga mais focado em posturas estáticas e há quem prefira uma aula de yoga mais fluida, com sequências de posturas que se conciliam também com a respiração. Para agradar a todos, existe a aplicação móvel Ioga – Posturas e Aulas. Para o primeiro grupo, há 111 posturas, com explicação em texto ou vídeo. No que diz respeito às aulas, dá para escolher entre sessões de equilíbrio, força ou flexibilidade e três níveis de prática: iniciante, intermédio ou avançado. A aplicação está disponível para Android.

## YOGA.COM

Ver imagens dos músculos que são trabalhados em cada postura é uma das coisas que a aplicação Yoga.com permite. Isto pode até ser um incentivo para a prática, se a definição muscular for um dos seus objectivos. De resto, esta app também se divide entre poses e aulas, com quase 300 posturas diferentes. No entanto, no caso das aulas, a maioria é exclusiva para assinantes. Estenda o tapete e descarregue a aplicação no telemóvel ou no computador, enquanto faz uma pausa no teletrabalho.





## Um lugar ao sol

Viva a chegada da Primavera na divisão mais arejada da casa. *Margarida Ribeiro* tem umas dicas para manter as plantas bonitas enquanto não pode sair para ir passear para um parque da cidade.

### LOURO

É o dois em um perfeito, já que além de servir para decorar a varanda, o louro é uma planta aromática muito útil na cozinha. Tente colocar o vaso numa zona de semi-sombra, ou seja, onde a planta consiga receber luz solar, sem estar totalmente exposta. O louro está habituado à seca, por isso, basta regar semanalmente. É necessário estar atento e ir podando as folhas que estejam estragadas ou secas.

### ESPADA DE SÃO JORGE

Apesar de, normalmente, serem usadas para decoração de interiores, as Espadas-de-São-Jorge, também são boas plantas para ter em varandas que não recebam muito sol directo. Não precisam de muita água e antes de regar convém verificar se a terra está húmida. É uma planta muito popular porque é purificadora do ar.

### DRACAENA FRAGRANS

Se quiser dar um ar mais tropical à sua casa aposte numa destas. É muito fácil de manter, durante as estações quentes a terra deve estar sempre húmida, mas entre o Outono e o Inverno não é necessário regar com tanta regularidade. É importante nunca deixar a terra secar completamente. Se quiser assegurar a sobrevivência da planta, coloque-a num local com alguma sombra.

### AMORES-PERFEITOS

São flores muito populares entre os portugueses e vão alegrar qualquer varanda. Podem durar até dois anos num vaso que, idealmente, deve ser raso. Gostam muito de sol e só devem ser regadas quando a terra estiver seca. Não dão quase trabalho nenhum e ainda são comestíveis, comumente usadas por chefs para decorar os seus pratos.

### MARANTA PAVÃO

Com uma folhagem cheia de padrões e texturas, vai ajudar a transformar a sua varanda num local muito mais instagramável. É uma planta que deve estar o mais longe possível do sol e só precisa de alguma luminosidade, ou seja, é perfeita para aqueles que têm marquises. O ideal é regar dia sim, dia não, sem encharcar, e se quiser dar brilho às folhas pode borrifá-las com água de vez em quando. ■



# MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

## MEO Go: vá dar uma volta, mas não saia de casa

Depois de anos a reclamar mais tempo para a família, começamos agora a reclamar da própria família. É a necessidade de cada um ter uma nesga de tempo e de espaço só para si. E é aqui que MEO Go pode ser uma grande ajuda.

AGORA QUE OS PAIS têm finalmente tempo para os filhos e as famílias estão obrigadas a estar juntas, uma coisa é inevitável: vamos todos ficar fartos uns dos outros. Não é por falta de amor, é só por falta de ar. A solução passa por ganhar mais paciência e colaborar mais com quem está em redor. Mas passa também por tentarmos ter momentos só para nós. E é aqui que o MEO Go pode dar uma ajuda preciosa.

Com O MEO Go é possível ver televisão, filmes e séries diferentes em três equipamentos em simultâneo, seja PC, tablet ou smartphone, cada um num diferente ponto da casa. Sem lutas pelo comando, sem ter de convencer a avó a ver o *Exterminador Implacável*, sem ter de apanhar overdoses de programas dos miúdos. Se alguém quiser ver outra coisa, pode simplesmente dizer: esse problema não é MEO. Ah, e falta a melhor parte: tudo isto é gratuito para quem for cliente MEO. Ora veja.



### PASSO A PASSO

#### Se já tem conta my MEO

- 1 Ligue o seu equipamento ao WiFi de sua casa
- 2 Faça download da app MEO Go ou aceda em [www.meogo.pt](http://www.meogo.pt)
- 3 Faça login com os seus dados à área de cliente my MEO



#### Se ainda não tem conta my MEO

- 1 Ligue o seu equipamento ao WiFi de sua casa
- 2 Registe-se na área de cliente my MEO.
- 3 Associe a sua conta my MEO ao serviço de TV
- 4 Faça download da app MEO Go ou aceda em [www.meogo.pt](http://www.meogo.pt)
- 5 Faça login com os seus dados à área de cliente my MEO





## Agora já pode

- 1 Ter acesso a todos os canais que tem em sua casa através do smartphone, tablet ou computador.
- 2 Pôr fim à luta pelo comando. Com o MEO Go é possível ver TV em três equipamentos ligados em simultâneo.
- 3 Ver televisão em directo através de um destes aparelhos.
- 4 Ter acesso às gravações automáticas dos últimos sete dias.
- 5 Assistir às últimas estreias do MEO VideoClube sem precisar da aprovação de toda a família.
- 6 Tudo isto sem gastar internet, só precisa de se ligar ao WIFI de sua casa e começar a ver TV. O MEO Go é grátis para todos os clientes MEO com serviço de TV Fibra e ADSL + Net Fixa.

**SAIBA MAIS**  
em.meo.pt/tv

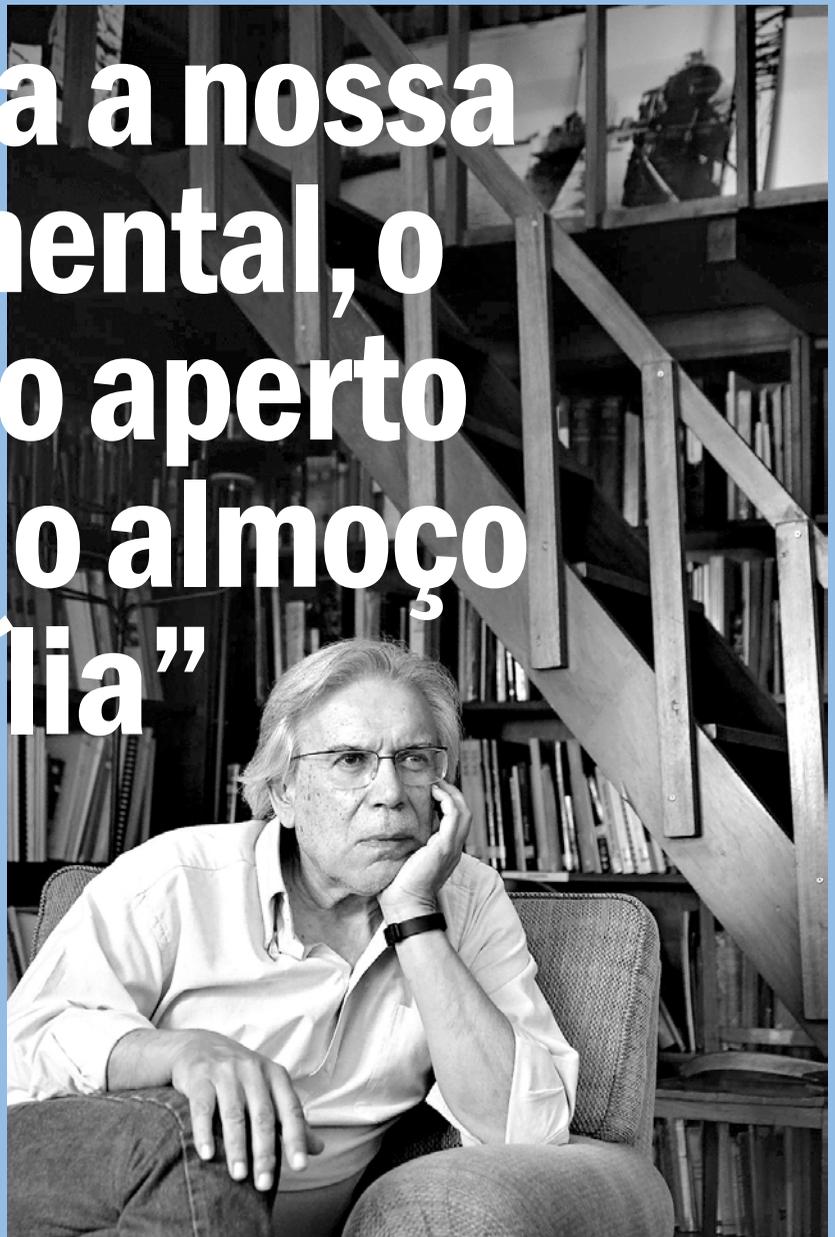
# #TIMEIN

O mundo, tal como o conhecíamos, mudou. A sua revista, tal como a conhecia, mudou também. Passou temporariamente de Time Out para Time In e nas próximas semanas vai dispensar as edições em papel e chegar até si assim, sempre de forma digital.

É um projecto inédito para um tempo também inédito, desenvolvido em associação com o MEO. Nesta nova **Time In Portugal**, os jornalistas da Time Out continuam a fazer o mesmo de sempre: trazer-lhe o que de melhor, mais criativo e inovador há para descobrir, experimentar e conhecer em redor. De caminho, vão-lhe oferecendo propostas com os melhores conteúdos disponíveis no universo MEO e através deles abrindo novas janelas para o mundo. Tudo sem sair de casa. Porque é tempo de Time In.



**“Seria bom que as pessoas se apercebessem do quão valiosos são, para a nossa saúde mental, o abraço, o aperto de mão, o almoço em família”**



# Como cuidar da sua saúde mental neste período de confinamento?

Para lhe dar algumas pistas, *Mariana Duarte* falou com *Júlio Machado Vaz*, psiquiatra, sexólogo e autor de vários livros a ler nesta quarentena. **Ninguém disse que ia ser fácil, mas não desespere. E lembre-se: isolamento físico não é o mesmo que isolamento social.**

## **Que factor está a ser mais problemático para a saúde mental neste momento: a falta de contacto presencial ou as alterações na rotina?**

Não se pode destrinçar as duas coisas. Mas, primeiro ponto fundamental, nós não devemos confundir isolamento físico, que é aquilo que nos está a ser pedido, com isolamento social. Todos aqueles que estão em isolamento físico devem tentar manter o maior número de relacionamentos sociais possível. E a tecnologia é, neste momento, um meio privilegiado para nos mantermos em contacto uns com os outros. É evidente que há, desde logo, dois pontos de ordem: primeiro, entre os mais velhos é mais frequente a incapacidade de utilizar a tecnologia, portanto é muito mais simples a geração dos meus filhos estar no FaceTime e no WhatsApp. Eu não sei mexer em muitas dessas coisas, mas sei telefonar e mandar um email. Cada um faz como pode. Segundo aspecto: as desigualdades no estatuto social e económico aqui também contam. Seria hipócrita estar a dizer para várias camadas da sociedade portuguesa andarem a usar isto e aquilo quando vivem em situações de pobreza ou no limiar da pobreza. Estão em clara desvantagem, como estão sempre. Mas isto é importante: enquanto o isolamento físico é quase absoluto, para grande parte da sociedade portuguesa o isolamento social não é. E isso deve ser alimentado, porque

sabemos que o suporte social é importante para a nossa saúde física e, obviamente, psicológica.

## **Mas e quem está mais fragilizado em termos económicos? E no que diz respeito aos mais velhos?**

Essas pessoas precisam de suporte a nível das instituições.

## **E, inclusive, ter apoio por parte dos vizinhos.**

Era o que eu ia dizer. Quando vemos cada vez mais iniciativas de gente mais nova a disponibilizar-se para ir fazer compras, etc., isso é algo que me orgulha. A solidariedade é, neste momento, um dos medicamentos mais potentes para qualquer tipo de situação como esta.

## **Considera errado, ou prematuro, afirmar que os idosos estão a ser mais afectados por isto, em termos de saúde mental? Ou depende sempre de pessoa para pessoa?**

Vamos pegar no fim daquilo que disse, porque ninguém é todo igual. Se pensarmos um pouco, são muito mais parecidas entre elas as crianças do que os idosos, porque os idosos têm uma vida para trás que não foi igual. Nós temos, muitas vezes, e não só em relação aos idosos, aquela visão discriminatória do “isto é um grupo homogéneo e pode ser tratado, a todos os níveis, da mesma maneira”. Não é verdade. Há idosos a dizerem-me: “perante a vida que eu faço, isto praticamente não beliscou

o meu quotidiano”. Há pessoas que estão habituadas a viver sozinhas há anos e anos.

## **E que sabem lidar com esse isolamento.**

Sim. Na sequência do Dia do Pai, eu, que todas as noites ponho uma música no meu mural [do Facebook], expliquei que foi um dia agridoce porque não estive com os meus filhos, mas que eles ligaram os dois ao mesmo tempo, lá com a tal coisa que eu não sei fazer, com eles na imagem, e eu fiquei enternecido. Caiu-me, imediatamente, uma enumeração de comentários de gente a dizer que estava na mesma situação. Por exemplo, uma senhora escreveu que a filha veio de carro, parou no outro lado da rua e disseram adeus uma à outra. Quem não tem cão caça com gato. Já seria bom – infelizmente, nesse aspecto não sou um optimista – que as pessoas se apercebessem do quão valiosos são, para a nossa saúde mental, o abraço, o aperto de mão, a tertúlia, o almoço em família ou com os amigos. Nós vivemos a uma velocidade que, muitas vezes, nos faz sacrificar isso. Nós damos as coisas e as pessoas como dados adquiridos.

## **As relações – familiares, amorosas, sexuais, de amizade – serão diferentes quando isto acabar?**

Tenho a certeza de que, durante algum tempo, sim. Atendendo à dimensão disto, gostava de acreditar que a longo prazo [também], mas aí tenho muitas mais dúvidas. A memória das pessoas é curta. Mas, por exemplo, gente com quem eu não falava há uma data de tempo manda-me agora mensagens a perguntar se eu estou bem. A esse nível, pelo menos, era bom que nós aprendêssemos com uma situação destas.

## **E que as pessoas deixassem de ser tão egoístas.**

Claro. E estamos, sobretudo, a falar de relações de amizade. Nas relações amorosas, é indiscutível que estamos numa situação extremamente complicada. Não só em termos do casal, mas com os próprios filhos – estamos em clausura, 24 horas sobre 24 horas. Vou dar-lhe exemplos práticos: aquelas pessoas que, ao fim de 15 anos, continuam a gostar de ir jantar sozinhas e não têm que sair em grupo, que continuam

a chegar ao último dia de férias com pena de elas terem acabado... esse tipo de relações, evidentemente, aguentará muito melhor esta situação do que relações que já tinham fissuras. Nesses casos, a probabilidade de alargar essas fissuras é maior.

**E há alguma maneira de amenizar isso?**

Depende muito do estado da relação. Não é obrigatório que isso aconteça, atenção. Em algumas relações, pode ser uma oportunidade para, olhos nos olhos, as pessoas fazerem um ponto da situação, não poderem evitar falar sobre as questões e, em alguns casos, eventualmente resolvê-las.

**Seja para o bem ou para o mal.**

Eu estava a falar para o bem. Para o mal se calhar já é tarde demais. Mas aí, nota de rodapé: eu vejo casais que, sem nenhuma epidemia, limitam-se a habitar debaixo do mesmo tecto. Esses vão continuar a fazê-lo, evidentemente mais irritados. Divorciados eles já estão, em termos afectivos.

**Qual é a sua aposta: mais divórcios ou um baby boom?**

[Risos] Também há gente a discutir isso no meu mural. Eu ficaria muito surpreendido se não acontecessem duas coisas: se não houvesse o agravar de conflitos e não houvesse um reacender de relações eróticas. Agora, minha cara, o baby boom depende de cada um. Ainda há métodos contraceptivos. E, neste momento, tomar a decisão de engravidar também não é fácil.

**Não é, até porque vem aí uma crise económica gigantesca.**

Pois. O que é que aconteceu em 2008? As pessoas meteram travões às quatro rodas. Agora vai ser a mesma coisa. E garanto-lhe que, neste momento, já há pessoas em sofrimento económico e com horizontes bastante negros. Já há artigos a falar dos milhões que vão ficar no desemprego.

**Obviamente. E isso gera mais uma camada de ansiedade.**

Compreensivelmente. Basta dizer-lhe isto: não tendo esta dimensão, quando foi aquela coisa do SARS [Síndrome Respiratória Aguda Grave] em 2002, a psiquiatria elaborou vários trabalhos em que, sem margem para dúvidas, se percebia que tinham aumentado as depressões. Mas outra coisa de que as pessoas falam pouco é que, depois de períodos de isolamento, há quem desenvolva verdadeiros quadros de stress pós-traumático.

**Se calhar até vamos ver mais complicações, pelo menos mais concretas, quando isto terminar ou acalmar.**

Em termos físicos, seja num ano, ano e meio, vão conseguir ter uma vacina, portanto

## “A solidariedade é, neste momento, um dos medicamentos mais potentes.”

isto vai acabar. Não somos nós que vamos acabar. Mas as questões psicológicas têm o péssimo hábito de se arrastarem.

**Sobretudo para quem já tem depressão e ansiedade crónicas.**

Imagine alguém – e são muitos alguéms – que já entra nisto deprimido ou com crises de pânico. Isto só potencia a patologia subjacente.

**O que é que essas pessoas podem fazer? E que, no fundo, nos pode ajudar a todos e todas?**

Já falei na manutenção dos laços sociais. As rotinas e a exigência connosco são importantes. Fazer exercício, resistir à tendência de nos desleixarmos nos horários das refeições, vestirmo-nos. As pessoas dirão: “isso são pequenas coisas”. Mas é um amontoado de pequenas coisas que nos mantém em movimento.

**Voltando às relações. Os casais que trabalham fora e agora estão ambos a trabalhar em casa.**

**Como fazer para não descarregarem a tensão um em cima do outro?**

O que eu tenho recebido mais nem são queixas. É a dificuldade – que é diferente –, das mulheres, mas também de alguns homens, que estão em teletrabalho com as crianças em casa. É que não é só tomar conta das crianças, é ajudá-las, muitas vezes, nos trabalhos escolares.

**E as tarefas domésticas, que já se sabe vão sobrecarregar mais as mulheres.**

Há quem diga, com um ar muito orgulhoso, que “as mulheres são multitask”, e isso é uma armadilha terrível. Como são multitask têm como prémio ficar exaustas mais cedo.

Ainda não recebi nada de duas pessoas em teletrabalho, mas já recebi uma pipa de coisas a dizer: “Estou a sentir-me mal porque acho que não estou a fazer o trabalho com a qualidade que posso, porque não estou a cuidar dos miúdos como posso”. Nesse sentido, as pessoas sentem-se a rebeitar pelas costuras.

**Não podem ser tão exigentes com elas próprias.**

É isso que respondo. Mais a mais, dizendo-lhes que isto é só o princípio. E dizendo também: se você ficar exausta ou exausto – normalmente é exausta –, depois não consegue fazer nenhuma das coisas. É preciso parar, contar até dez, contar até 100. Dizer assim: “Eu estou a tentar cuidar dos outros e para isso é preciso cuidar minimamente de mim”. Como é que eu me sinto? O que é que pode ser conversado e partilhado entre nós? O que pode ser explicado aos mais novos? Vivemos a uma velocidade que nós, verdadeiramente, não agimos – nós reagimos. De vez em quando é preciso parar. “Parar é morrer”, fomos educados assim. Eu não direi exactamente o contrário, mas não parar também pode ser morrer de uma certa forma. Se nós não pararmos para pensar, arriscamos que partes de nós, em termos afectivos e relacionais, possam começar a desaparecer.

**No caso de relações amorosas que começaram há pouco tempo, aí entra outro factor de ansiedade: agora que não podemos estar juntos, será que isto se vai aguentar?**

É verdade, mas aí eu acho que vai haver longas horas de Skype, sexo telefónico, sexting, essas coisas todas. E não se esqueça de uma coisa: a distância também propicia à idealização. O outro com quem não conseguimos estar fica coberto, não de lanterna, mas de virtudes que eventualmente pode não ter.

**E para quem está sozinho? Quais as estratégias de diversão, além da masturbação?**

Quem está sozinho, já estava sozinho antes e prefere estar sozinho... pode acontecer que comece a pensar nisso, mas não é muito provável. Quem não prefere, resta-lhe alimentar os seus conhecimentos e tentar até alargá-los através da tecnologia. Não estou a falar do Tinder...

**O Tinder pode continuar a funcionar, mas sem o contacto físico.**

Perfeitamente. Mas vamos com calma: primeiro, tentar encontrar gente com interesse. No meio das pessoas que vamos conhecendo, pode aparecer alguém, que por uma frase ou por um *smile* qualquer que pôs, dê vontade de conhecer melhor. E agora tem-se todo o tempo do mundo para isso. ■

**A  
Semana**

# Lavar à janela

PEQUENO ECRÃ página 52

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

# Coisas Para Fazer

nacidade@timeout.com



## Malhação

Rebolar é um verbo que não queremos usar quando voltarmos a sair de casa sem restrições e pandemias a assombrar o quotidiano. *Francisca Dias Real* foi procurar quem o pode ajudar a ficar em forma através de vídeos e transmissões online.

**TRANSFORMAR A SUA CASA,** num pequeno ginásio ou num campo de treino não é difícil. Tendo em conta o panorama de quarentena voluntária a que muito boa gente se sujeitou (palmas, palmas) não há desculpas para se entregar à preguiça. No conforto do lar também pode ginastacar. Arranje um cantinho e sintonize-se nestas iniciativas que, em streaming ou por vídeos, vão pô-lo a mexer.

### HOLMES PLACE

O gigante Holmes Place, que tem os seus clubes encerrados, quer ver toda a gente a mexer e para isso tem aulas diárias em streaming na sua página de Facebook. Estas aulas são dadas por instrutores dos ginásios, sendo que há várias durante o dia. Todas as semanas será partilhada a calendarização das sessões, que podem ter entre 20 e 30 minutos e abranger

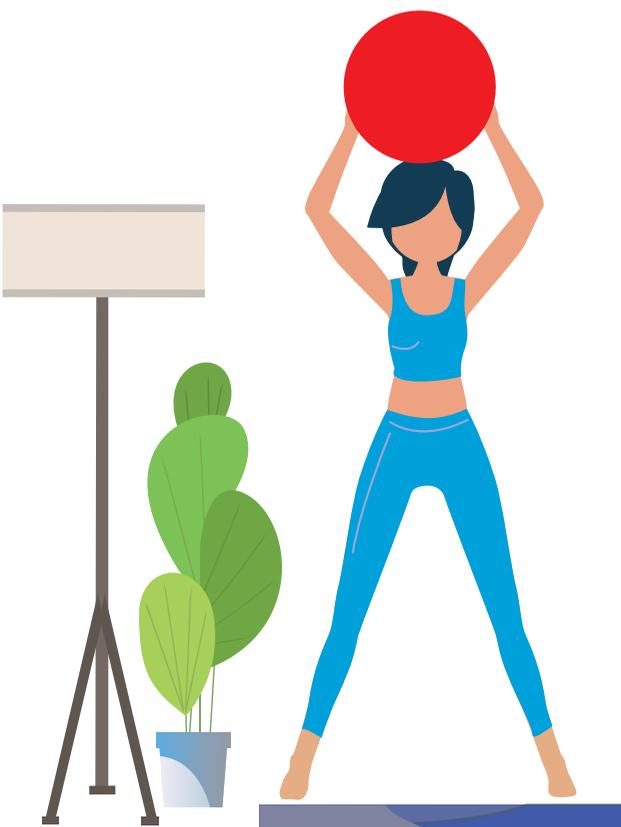
modalidades como o pilates, yoga, zumba, euphoria, total condicionamento ou abdominais. No meio de tudo isto, ainda partilha receitas e planos de treino.

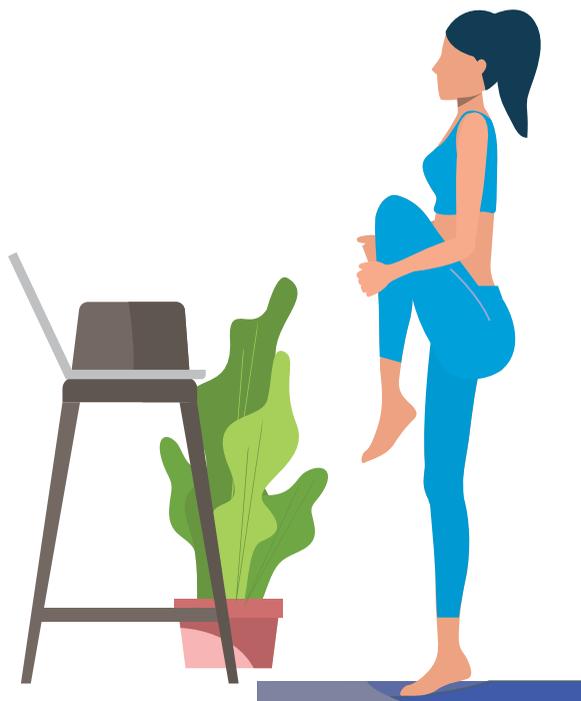
### CENTRO DE DESPORTO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

O Centro de Desporto da Universidade do Porto (CDUP-UP) lançou um conjunto de aulas de grupo online para promover o exercício em casa. Não importa a idade ou condição física, são aulas de 15 a 20 minutos, publicadas diariamente no Youtube, Facebook (@DesportoU.Porto) e Instagram do CDUP-UP. Além disso, há vídeos de nutrição para conseguir manter uma alimentação saudável – com direito a lista de compras e tudo.

### JAZZY DANCE STUDIOS

Com os seus clubes também encerrados, a Jazzy aposta





agora nas aulas virtuais. Kizomba, salsa, kuduro, hip-hop, semba ou dancehall – estas modalidades e mais algumas vão agora ser ensinadas online a todos os que acederem às páginas de Facebook e Instagram da Jazzy (@jazzydancestudios), com novos vídeos todos os dias. Vai sair desta quarentena directamente para os palcos.

### JUNTA DE FREGUESIA DE BENFICA

A freguesia já tem uma lista jeitosa de iniciativas para ajudar a população nestes tempos. Um dos projectos que lançaram nos últimos dias foi o de exercício em streaming. Todos os dias, a partir das 09.00, há lives no Facebook da Junta, liderados por profissionais de desporto da freguesia, com exercícios que podem ser feitos por toda a família – ninguém fica de fora.

### PAULO TEIXEIRA E HELENA COELHO

Quem passa os dias no Instagram em tempos de quarentena, pode já ter-se cruzado com alguém a partilhar os treinos da influencer Helena Coelho (@helenacoelho) e do seu namorado e personal trainer Paulo Teixeira (@pauloteixeira). Todos os dias a partir das 19.30 há lives com

treinos para todos fazerem em casa, ora na página de um, ora na do outro. Já chegaram a ter 15 mil pessoas do outro lado do ecrã, vale a pena experimentar.

### AEFMUP

A Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto preparou também uma série de vídeos com exercícios fáceis que podem ser feitos em casa sem desculpas. Estão disponíveis na página de Youtube da AEFMUP ou no segmento “Corona and...” do seu site (aefmup.pt).

### WANDERLUST

O triatlo mindful Wanderlust, que junta corrida, yoga e meditação num evento anual, oferece aulas de yoga na página de Instagram (@Wanderlust\_Portugal). As chamadas Wanderlust House Parties estão disponíveis no IGTV, por isso pode experimentá-las quando lhe der vontade de ir ao tapete. Quem quiser um programa mais personalizado, pode agendar aulas privadas directamente com os professores. ■

### LEIA MAIS EM [TIMEOUT.PT](https://www.timeout.pt)

e descubra quatro treinos de personal trainers para fazer em casa.

Conteúdo em parceria

# MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

## Ponha-se em forma ou faça desporto de sofá

Mesmo em casa, não pare. Faça exercício – ou, pelo menos, inspire-se nos exercícios dos outros



### ↑ Fuel TV

A primeira curiosidade: este é um canal 100% português que está hoje presente em mais 100 países. O FuelTV é um canal dedicado aos desportos radicais e de aventura, e a toda a cultura e estilos de vida que lhes estão associados. O que significa que na programação vai encontrar muito surf, snowboard, wakeboard, muitos desportos com siglas de três letras, como MTB, BMX, BTT, mais algum motocross e skate. Encontra também muita arte e música ligada a toda esta cultura e – coisa importante em tempos de clausura – um convite permanente à viagem por destinos onde estes desportos são fortes, frequentemente com cenários paradisíacos.

→ [Canal 108 do MEO](#)

↓ **MEO Kanal: Carolina NOW** Em casa, estamos mais perto dos chocolates, dos lanchinhos, daquele gelado que ficou guardado para uma ocasião especial. Sem ginásio à vista, o resultado adivinha-se. Pois então aqui vai uma ajuda para fazer exercício e parar de se sentir mal pelo pacote de bolachas que já está vazio. No MEO Kanal Carolina NOW, encontra treinos que pode fazer na sala, naquele nesga de ar livre a que chama varanda ou em qualquer sítio onde caiba um tapete de yoga. Basta seguir as indicações da Carolina em cada exercício. Há trabalho de pernas, braços, abdominais e uma série de outros músculos que só descobrimos quando nos doem. → [Prima o botão verde do comando MEO, seguido de 501245, ou vá a kanal.pt/501245](#)



# Festa à porta fechada

Pode parar de contar quantos grãos de arroz vêm em cada pacote. Nestas páginas, *Patrícia Santos* apresenta-lhe cinco apps que o vão ajudar a derrotar o tédio na companhia de quem mais gosta, sem pôr em risco o isolamento social que o surto pede.

**SAIR PARA** beber um copo ou para um piquenique são planos que, por enquanto, vai ter de deixar por concretizar. Mas nem tudo são más notícias. Estar em casa não tem de ser sinónimo de aborrecimento ou isolamento. Na era da tecnologia, para encurtar distâncias e combater a solidão, um ecrã e ligação à internet são suficientes. E se escolher a app certa, é capaz de queimar um bom par de horas sem dar por ela. Recomendamos-lhe algumas.

## Houseparty

As videochamadas em grupo não são uma novidade, é certo, mas as que esta aplicação permite fazer melhoram em muito o conceito. Além de lhe dar a possibilidade de colocar a conversa em dia, com o máximo de oito pessoas em simultâneo e por tempo ilimitado, a Houseparty possibilita que inicie uma maratona de jogos com os seus convidados. Heads Up e quizzes vários estão entre as opções para se entreter nesta festa virtual.

→ Grátis. Disponível para iOS, Android, MacOS e Chrome, mas os jogos só para o telemóvel

## Rave

Juntar quem está longe, seja a fazer binge-watching na Netflix ou numa rave através do YouTube, é o mote desta app, que tem ainda uma opção para os mais festivos: a RaveDJ. Esta permite-lhe escolher músicas e com elas criar um DJ set. Enfim, tudo é possível – desde enviar mensagens de áudio a trocar ideias num chat com os amigos.

→ Grátis. Disponível para iOS e Android

## Netflix Party

Se integra o grupo de pessoas que não consegue assistir a um filme ou série sem ter alguém com quem comentar, saiba que a Netflix tem a solução para o seu problema. Trata-se de uma extensão



do Google Chrome que é capaz de lhe proporcionar uma experiência de visualização comunitária com direito a chat, no qual tem a oportunidade de debater as suas teorias mais malucas. Interessado? Então não perca mais tempo e acesse a [netflixparty.com](https://netflixparty.com). Uma vez lá, é só adicionar a extensão ao seu browser. Quando decidir o que quer ver, carregue em “start party”, copie o url gerado e partilhe-o com quem quiser. Nota: todos os utilizadores precisam ter conta na Netflix e a extensão instalada.  
→ Grátis. Disponível para Google Chrome.

## Plato

Um catálogo composto por mais de 30 jogos, entre eles matraquilhos, minigolfe, batalha naval, xadrez e UNO, é o que encontra ao instalar esta aplicação, onde se joga em tempo real, pelo que consegue ver os movimentos dos outros. Para além disso, dispõe de um chat para conversar com os seus oponentes durante a partida. O melhor? Caso o seu grupo de sempre esteja ocupado, pode entrar em torneios com jogadores aleatórios.

→ Grátis. Disponível para iOS e Android

## Evil Apples

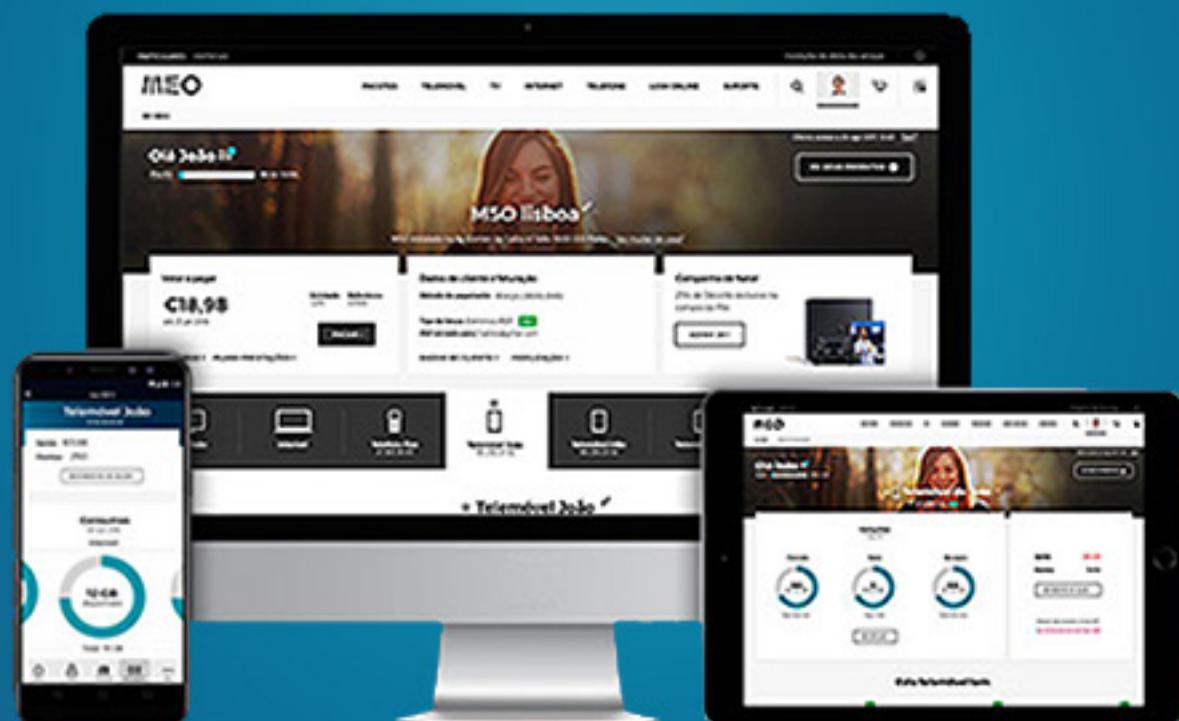
Já alguma vez jogou Cards Against Humanity (CAH) – aquele desafio em que os participantes adicionam palavras ou expressões absurdas, normalmente politicamente incorrectas, a frases incompletas? Pois bem, isto é tudo muito giro com papel, mas também dá para jogar no telemóvel, seja com conhecidos ou com pessoas aleatórias (se tiver um grande à vontade com a sua família, força). Depois de estarem conectados no mesmo jogo, dispõem de cartas digitais para completar ou responder à carta principal (tal e qual como no CAH).

→ Grátis. Disponível para iPhone e Android.



# A SUA ÁREA DE CLIENTE ONDE E QUANDO QUISER

Aceda ao my MEO e faça a gestão  
dos seus produtos e serviços,  
com toda a comodidade e em segurança.



Faça o download da App



MYMEO.PT

MEO

# Arte

arte@timeout.com

## Estas galerias estão na palma da nossa mão

Em tempo de isolamento não precisa de se privar da sua dose de arte. Conheça a pintura, escultura, ilustração ou design que se faz por cá sem sair do sofá. Basta fazer *scroll* nas dez contas de Instagram que *Maria Monteiro* seleccionou para si.



Margarida Fleming



Taritices



Inês Coelho

### @margarida\_fleming

É difícil desviar as atenções dos retratos intrigantes, magnéticos, criados por Margarida Fleming. A artista, que vive e trabalha em Lisboa, pinta os rostos de personagens, maioritariamente, femininas, e agarra-nos pelo olhar hiper-realista que lhes atribui. As suas obras põem a alma humana a descoberto e podem ser encontradas numa galeria – já expôs nacional e internacionalmente, de Lisboa a Macau – ou numa qualquer parede da capital.

### @teresarego.studio

As texturas, os padrões e as cores vibrantes compõem o feed de Teresa Rego, cujo trabalho se foca nos elementos naturais e construídos. É entre o seu estúdio, no Porto, e os trabalhos comissionados em Londres (cidade onde se formou) que a designer e ilustradora explora

vários formatos. Do print à serigrafia, passando pela colagem ou pelo têxtil, tudo lhe serve de suporte. E, para quem quiser pôr mãos à obra, há workshops todos os meses.

### @littleblackspot

Raquel Costa é ilustradora e fundadora do Little Black Spot, estúdio criativo multidisciplinar em Braga. Inspira-se na arte vintage, na ilustração científica e nas histórias infantis para criar ilustrações que transpõe para prints ou artigos de estacionário personalizados. Apesar de ter a sua gama de produtos, trabalha, sobretudo, como ilustradora de livros infantis. A sua conta é uma porta de entrada para um mundo de personagens adoráveis e coloridas.

### @maria.por.acaso

O nome da artista oferece um vislumbre do que vai

encontrar por lá. Maria Azul, ilustradora que se confunde com a personagem, é uma figura de rosto redondo, carrapito no alto e risca no cabelo em forma de cortina. Nos seus desenhos, aparece, com mais ou menos curvas, com referências à cultura pop e à actualidade, entre o minimalismo e o surrealismo. Sempre a azul (e vermelho), é claro.

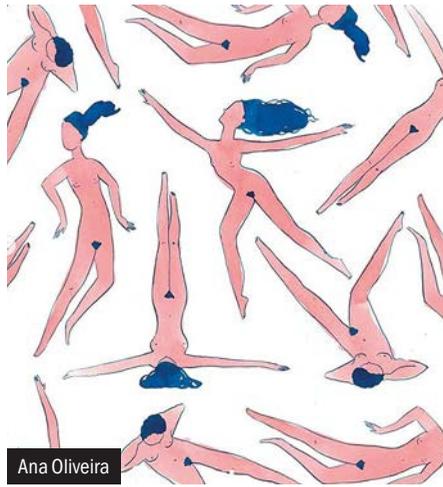
### @anaoliveira\_ilustracao

Animais, coroas de flores, mulheres de cabelo azul, tiras de BD autobiográficas ou meninas com andorinhas na cabeça (personagem ilustrada para o livro infantil *Cabeça de Andorinha*, de Joana M. Lopes) são alguns elementos que aparecem nas criações de Ana Oliveira. O Instagram da ilustradora é uma janela para um mundo encantado onde cabem miúdos e graúdos. Volta e

meia há workshops de aguarela presenciais ou online. É estar atento.

### @giovanamedeiros

O universo de Giovana Medeiros, ilustradora brasileira radicada em Lisboa, é um reflexo de *girl power* em sincronia com a natureza. Através de formas planas, cores fortes e texturas de tinta, retrata, sobretudo, mulheres de várias formas e feitios. Seja na casa de banho, em roupa interior, rodeadas de gatos e plantas, ou vestidas e arranjadas, com os padrões naturais da roupa, elas são um espelho de todas nós.



Ana Oliveira



Teresa Rego

### @brancacuvier

Em traços minimalistas e tons pastel, Branca Cuvier desenvolve um trabalho conceptual sobre o corpo humano, desconstruindo-o. A sua galeria é feita de formas disformes, onde a cor escorre pelas linhas fora, evidenciando o interesse particular da artista por disciplinas como a psicologia e a antropologia. Aqui, um corpo nunca é só um corpo, mas um meio de ilustrar e interpretar as emoções humanas.



Giovana Medeiros



Branca Cuvier

### @\_francis.co

Francisco Fonseca cresceu rodeado de natureza e, apesar de se ter mudado há uns anos para a Baixa do Porto, não esquece as origens. As suas ilustrações, por vezes de um realismo impressionante, mostram casas pitorescas banhadas pelo pôr-do-sol e personagens que se deitam na relva para desfrutar o sossego do campo. Entre os seus trabalhos mais populares, estão o casario portuense e o Douro vinhateiro.

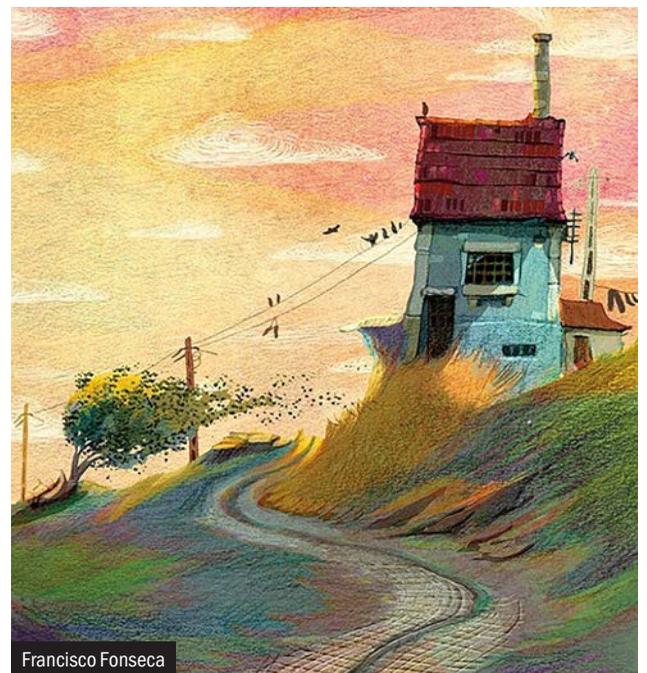
### @taritices

“Cabeça de escritora, alma de pintora”. Assim se descreve Sara Tarita, artista que cruza jogos de palavras, trocadilhos e ditados populares com desenhos simples e eficazes. O resultado são ilustrações carregadas de humor e ironia que tratam, com leveza, questões da

actualidade política ou social, assim como dramas pessoais (mas universais) relativos ao amor. Qualquer *millennial* se vai identificar com elas.

### @inesdcoelho

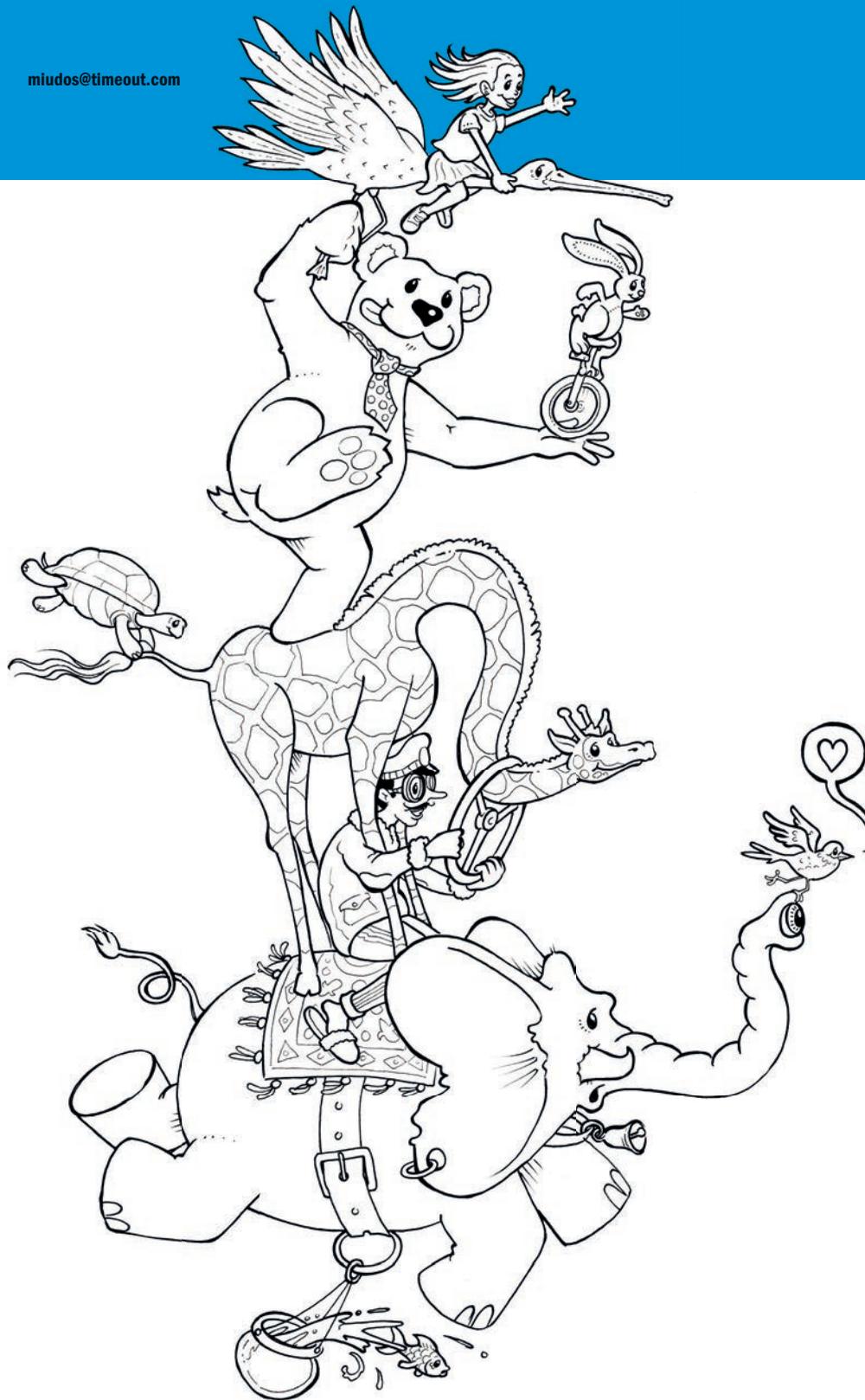
Inês Coelho compara a sua necessidade de criar à “vontade que tem de fazer xixi quando a bexiga está mesmo apertada”. A sua escultura, como a biografia que escreveu no Instagram, é carismática e divertida. Inspirada “pela magia, pelo onírico e pela natureza provocatória de cenas ordinárias”, trabalha modelação, têxteis, cerâmica e mosaico para criar obras “policromáticas e de carácter lúdico”. A série *Pool Party*, que mostra vários banhistas e nadadores, é um bom exemplo. ■



Francisco Fonseca

# Miúdos

miudos@timeout.com



“IMPRIMA ESTA ILUSTRAÇÃO QUE O ARTISTA URBANO MÁRIO BELÉM FEZ PARA OS MIÚDOS FECHADOS EM CASA COLORIREM”

# A minha alegre casinha

Os miúdos estão aborrecidos? As iniciativas para os entreter multiplicam-se e vão de ilustrações assinadas para imprimir a miniconcertos para embalar. Vera Moura trocava já o teletrabalho por esta brincadeira toda.

## CONTA-ME UMA HISTÓRIA

A actriz Sofia Correia tem dois filhos e está, como milhares de mães, fechada em casa com os miúdos. Todos os dias, às 18.30, senta-se com eles no sofá, pernas cruzadas à chinês e livro infantil ao colo. É hora de contar uma história. Quem quiser pode ouvir, sem ter de espreitar pelo buraco da fechadura: Sofia partilha estes momentos em directo no seu Instagram. E não é a única: as horas de conto em streaming multiplicam-se. As Bibliotecas Municipais de Lisboa, por exemplo, juntaram-se para uma iniciativa chamada “Uma história por dia não sabe o bem que lhe fazia”. De segunda a sábado, o encontro está marcado no Facebook da BLX.

## CANTA-ME UMA CANÇÃO

Na hora de deitar os miúdos já perdeu o piu? Em tempo de quarentena, Miguel Araújo começou a partilhar com o mundo as músicas de embalar que canta à filha todas as noites. “Vou tocando coisas que me passam pela cabeça, não faço nenhuma lista. Ela às vezes pede a música da Patrulha Pata, do Ruca, o Olha a bola Manel... O directo dura até a minha missão estar concluída. Ela adormece em 20 minutos. Eu canto e toco muito baixinho e o quarto está às escuras, por isso é uma experiência sonora e não visual”, explicou o cantautor à Time In. A *Balada Astral* nunca falha estas

sessões pelo Instagram. “Uso como golpe de misericórdia.”

## FAZ-ME UM DESENHO

A impressora pode ser a melhor amiga do Homem em dias em que não é possível levar a prole à rua. Uma busca no Google pelas personagens preferidas dos miúdos oferece milhares de resultados de desenhos para pintar. Mas o artista urbano Mário Belém foi ainda mais longe e disponibilizou uma ilustração da sua autoria no Instagram para a criançada colorir dentro de portas. Na conta da ilustradora Joana Soares, mais conhecida como Violeta Cor-de-Rosa, também vai encontrar *printables* gratuitos. Consoante o resultado, pode até emoldurar.

## MOSTRA-ME O FUTURO

Parece, mas... “Não estás de férias.” Assim se chama o programa de quarentena que a escola de tecnologia Assembly, em Lisboa, preparou para a suspensão das actividades lectivas. Programação, design, robótica e código são alguns dos temas que os crominhos lá de casa podem aprender enquanto os pais trabalham. Está tudo no site da escola ([www.assembly.pt](http://www.assembly.pt)). Até 13 de Abril; 101€/semana. Pausa para férias da Páscoa - 1€/dia).

## AJUDA-ME A SALVAR O PLANETA

A Associação Natureza Portugal quer aproveitar o tempo livre para ensinar a tomar conta do ambiente com aulas virtuais gratuitas no Facebook da Portugal WWF. Esta sexta, 27, aprende-se a salvar o planeta sem sair de casa (11.00); na terça, 31, desenha-se o ciclo da água (11.00). Mas há muito mais: basta escolher o tema preferido. ■

Conteúdo em parceria

# MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

## O comando é deles

Entretenha os miúdos com os melhores canais infantis e uma aplicação didáctica.



### ↑ Onde Está o Wally?

Está no Canal Panda, que por sua vez está no canal 45 do MEO. Se os miúdos estão fechados em casa e não podem viajar, ao menos que acompanhem as peripécias à volta do mundo de Wally, o rapaz da t-shirt às riscas vermelhas e óculos redondos, um herói fora da caixa a quem nunca falta espírito de aventura e optimismo.

→ Canal Panda (canal 45 do MEO), Sáb e Dom 11.30 e 20.45

### Khan Academy

As escolas estão fechadas, mas há que manter a matéria em dia e pôr o cérebro a trabalhar. O MEO Kids, na posição 52 do comando MEO, não é só brincadeira e na área Aprender há uma grande novidade: a Khan Academy, muito focada nos exercícios interactivos de Matemática. Cada um vai aprendendo ao seu ritmo, sem ninguém se aborrecer.

→ MEO Kids (posição 52 do MEO)

### ↓ GaG - Gargalhadas à Grande

Diz que rir é o melhor remédio. No canal Biggs, o GaG promete gargalhadas à grande, com sketches pensados à medida dos mais novos. Eles vão reconhecer a escola, os amigos e os pais, sempre com muito humor à mistura.

→ MEO Kids (posição 52 do MEO)



# Compras

compras@timeout.com

## Cesto de compras cheio

Como não podemos ir passear pelas ruas e varrer montras, as compras online são a solução mais prática. *Margarida Ribeiro* andou à procura de novidades no mundo virtual e encheu o cesto de compras de novas marcas de roupa, acessórios, calçado e até chá.

### OH, MONDAY!

Acabadinha de criar por Margarida Marques de Almeida, uma das autoras do blogue *Style It Up*, a Oh Monday! tem blazers, saias, tops, vestidos, macacões, lenços, bolsas e cintos. Tudo feito à mão, em quantidades limitadas, em ateliers-boutique portugueses especializados. As matérias-primas são naturais e celulósicas e apenas é produzido o tecido necessário para satisfazer as necessidades de produção, assim não há excessos de stock. Os preços andam entre os 40€ e os 140€. → [oh-monday.com](http://oh-monday.com)

### PETITFOUR

Era tanta a dificuldade em encontrar sapatos para o seu tamanho (33.5), que Margarida Coelho, decidiu bater o pé e criar a sua própria marca. A Petitfour foi pensada para todas as mulheres que calçam entre o 32 e o 36 e, para já, está focada em criar modelos essenciais e básicos que fazem falta em qualquer armário. Isto significa que há

um modelo de sapatilhas (190€) e outro de sapato com salto médio (225€). Disponível em várias cores, o calçado é produzido, maioritariamente, em camurça e pele, por artesãos portugueses. → [petitfourshoes.com](http://petitfourshoes.com)

### JEF

“Somos uma marca jovem, para homens que gostam de arriscar, mas que ao mesmo tempo apreciam um toque mais clássico”, descreve José Luís Fernandes, CEO da JEF. As peças desta marca aliam o estilo desportivo ao design e padrões mais conservadores. A cada estação é lançada uma nova coleção: neste momento pode explorar a de Verão. Chama-se RITUAL, foi inspirada nas tribos africanas e sul-americanas e os preços começam nos 50€. Todos os artigos são fabricados em Paredes. → [jefstore.com](http://jefstore.com)

### CRUSH LUSH

As t-shirts são aquele básico que ninguém

dispensa – ainda por cima deocratizaram-se, como os ténis, e até são bem-vindas em alguns ambientes de trabalho. Apesar disso, às vezes, podem tornar-se aborrecidas. A Crush Lush nasceu para contrariar essa tendência. É que as t-shirts (29€) desta marca são todas bordadas com ilustrações e frases motivacionais. Os desenhos são de Mónica Nascimento, criadora da marca. As t-shirts estão disponíveis em quatro modelos, são unissexo, feitas de algodão e produzidas em Felgueiras. → [crush-lush.com](http://crush-lush.com)

### B488

Habitado a estar à frente das câmaras, o modelo português Luís Borges decidiu passar para o outro lado e criar a B488. É uma marca pensada para as mulheres que não têm medo de ser diferentes e irreverentes. A primeira coleção cápsula, com cerca de 30 peças, tem um design que conjuga o estilo desportivo com linhas mais elegantes. Há hoodies, camisolas, vestidos



Diverge



Crush Lush



Oh Monday



Tea of Mine



JEF

camisas com padrões (a partir de 27,90€). Todas as peças remetem para a década de 90 e para os looks da personagem de Will Smith na série *Príncipe de Bel-Air*. Como a marca se baseia no reaproveitamento, é tudo de edição limitada. → [champagnemama.shop](http://champagnemama.shop)

### DIVERGE

Quatro amigos juntaram-se para criar um projecto “inovador no mundo das sapatilhas”: assim nasceu a Diverge. Esta marca de calçado dá-lhe a possibilidade de personalizar tudo, desde a sola até aos cordões. É muito fácil, só precisa de aceder ao site, seleccionar um dos oito modelos disponíveis, depois escolher os materiais e as cores a aplicar. Para os mais indecisos ou preguiçosos, a marca tem opções prontas a ser compradas. São feitas à mão, em Portugal, com materiais italianos e portugueses. Um par pode custar-lhe até 240€. → [Diverge-sneakers.com](http://Diverge-sneakers.com)

### INDAGATIO

Agradar àqueles que vivem na cidade mas sonham com uma vida nas montanhas é o objectivo da Indagatio. A grande aposta da marca são as camisas (até 110€), feitas em flanela portuguesa, disponíveis com e sem padrões axadrezados, mas também há camisolas, casacos e calças perfeitas para aventuras na natureza. O catálogo

não se fica pela roupa e na loja também encontra acessórios como gorros, cintos, fitas para máquinas fotográficas, pulseiras e ilustrações. → [Indagatiostore.com](http://Indagatiostore.com)

### ZANZIBAR & CO

Se juntarmos a chita, de Alcobaça, com o burel, da Serra da Estrela, qual é o resultado? É a Zanzibar, uma marca que conjuga os dois materiais e produz, em São João da Madeira, chapéus e malas. Quem teve a ideia foi Maria João Portal, que desenhou os quatro modelos de carteiras (a all day bag, a trendy bag, a evening day e a love bag) que estão à venda a partir dos 105€. Existe apenas um modelo de chapéu (49€), o Tokyo, mas estão prometidas novidades para breve. → Disponível em [mintysquare.com](http://mintysquare.com)

### TEA OF MINE

Fazer quarentena não é fácil e é essencial encontrar formas de relaxar. Fazer compras na Tea of Mine talvez ajude. À sua disposição há três variedades de chá: Detox, Relax e Boost (entre os 7,99€ e os 8,99€). Todas as misturas foram criadas pela açoriana Siân Calado com ingredientes provenientes de várias partes do mundo. A Tea of Mine é livre de plásticos, o chá é vendido avulso, colocado num saco feito com polpa de celulose e depois é guardado dentro de um tubo de cartão com tampa metálica. ■ → [teafmine.com](http://teafmine.com)

calças e brincos XL (que já deve ter visto no Instagram de Sara Sampaio ou Raquel Strada). O artigo mais caro, um sobretudo, ronda os 1700€. → [B488.store](http://B488.store)

### CHAMPAGNE MAMA

Yolanda Tati é criadora de conteúdos, locutora de rádio e agora assumiu mais um papel: o de fundadora de uma marca de roupa. O mote da Champagne Mama é o upcycling, por isso, à venda vai encontrar uma selecção de roupa vintage que inclui macacões coloridos (a partir de 69,90€) e

# Grande Ecrã

grandeecra@timeout.com

## Cinema português à janela

Com os cinemas fechados, a alternativa é a internet. *Eurico de Barros* escolheu vários títulos portugueses, uns recentes que foram agora partilhados pelos autores, e outros mais antigos que já se encontravam online.

**REAGINDO** ao encerramento das salas de cinema e da Cinemateca, e ao cancelamento dos festivais por causa da pandemia do Covid-19, vários realizadores portugueses estão a disponibilizar online os seus filmes. É lá que estes se vão encontrar com fitas nacionais mais antigas, algumas delas quase esquecidas. Fizemos assim uma selecção ampla, nos géneros, nos estilos e nos temas (incluindo algumas curiosidades e uma animação) de meia-dúzia de títulos realizados quer por representantes das gerações mais recentes, quer por nomes de tempos mais antigos.

### **O Barão** **EDGAR PÊRA, 2011**

Nuno Melo tem certamente o melhor papel da sua carreira

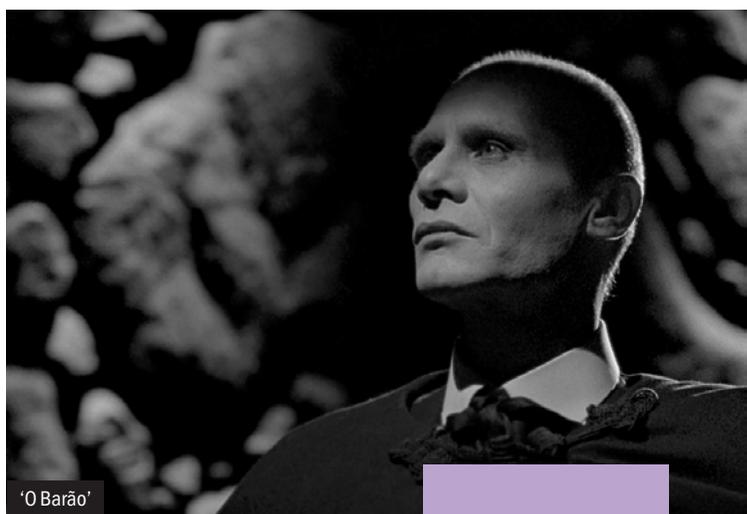
neste filme “neo-expressionista” de Edgar Pêra inspirado pelo conto homónimo de Branquinho da Fonseca, interpretando um aristocrata de recorte vampiresco, que tiraniza e aterroriza os habitantes de uma remota região montanhosa de Portugal. Ao mesmo tempo, *O Barão* simula também ser o remake de um filme de terror rodado em segredo durante a II Guerra Mundial por uma realizadora inglesa, que foi destruído pela censura do antigo regime, a equipa técnica repatriada e os actores portugueses enviados para o Tarrafal. → Youtube.

### **O Cerro dos Enforcados** **FERNANDO GARCIA, 1954**

Rodado numa altura de secura criativa e crise geral do cinema português por Fernando Garcia,



'Os Olhos do Farol'



'O Barão'

**PERFEITO PARA**  
Desligar as luzes da sala e poupar na factura da energia

jornalista, crítico de cinema e assistente de realizadores como Jorge Brum do Canto ou Manoel de Oliveira, e adaptando um conto de Eça de Queirós, *O Cerro dos Enforcados* é um raro exemplo de filme fantástico nacional (foi, durante muito tempo, o único) e em simultâneo, de cinema histórico. A história passa-se no século XV e centra-se num idoso fidalgo ciumento que decide matar um outro, mais jovem, que está fascinado pela sua mulher. Um enviado do Além virá impedir o crime. → Youtube.

### **Tragam-me a Cabeça de Carmen M.** **CATARINA WALLENSTEIN E FELIPE BRAGANÇA, 2019**

Não, este filme de fundo experimental e gesto político, realizado em parceria pela

portuguesa Catarina Wallenstein e pelo brasileiro Felipe Bragança, não é uma versão lusófona, e a preto e branco, da fita de Sam Peckinpah *Tragam-me a Cabeça de Alfredo Garcia*. Wallenstein faz uma actriz portuguesa que está no Rio de Janeiro para interpretar a lendária Carmen Miranda num filme que poderá chegar a não ser feito, e que se depara com um Brasil em grande agitação política e social, e em plena mudança com o advento do regime de Bolsonaro. → Vimeo.

### **Bola ao Centro** **JOÃO MOREIRA, 1947**

Os portugueses são doentes de futebol, mas o cinema



apaixonado por futebol e que abandona tudo para ser jogador, deixando-se corromper pelo meio da bola e pela má vida. → Youtube.

### Os Olhos do Farol PEDRO SERRAZINA, 2010

Esta curta-metragem animada do realizador de *Estória do Gato e da Lua*, actualmente também envolvido no projecto televisivo *Criar*, foi premiada um pouco por todo o mundo quando da sua estreia. *Os Olhos do Farol* passa-se numa distante ilha rochosa, batida pelos elementos. Ali vivem um faroleiro, que zela pela segurança dos barcos que passam, e a sua filha, que mata o tempo a olhar para o mar, com o qual brinca como se ele também fosse uma criança, e a recolher os objectos vários que vão dar à praia. → Vimeo.

### O Primeiro Verão ADRIANO MENDES, 2014

Após sete curtas-metragens, Adriano Mendes assinou a primeira longa com este *O Primeiro Verão*, que ganhou, no IndieLisboa, o Prémio Novíssimos e o Prémio TAP para Melhor Longa-Metragem Portuguesa de Ficção. Além de escrever o argumento e

de realizar, Adriano Mendes também interpreta uma das personagens principais, Miguel, que está a tirar a carta de condução e encontra Isabel (Anabela Caetano) numa aula. Começam a namorar e passam o Verão juntos. No Outono, Miguel tem que viajar e Isabel fica a tomar conta do cão dele. O seu amor vai ser testado quando ele voltar. → Vimeo.

### Os Emissários de Khalôm ANTÔNIO DE MACEDO, 1987

António de Macedo foi um dos raros realizadores portugueses a tentar fazer cinema de género com regularidade e consistência, nomeadamente filmes fantásticos e de ficção científica, embora com todas as limitações próprias da nossa cinematografia. É o caso de *Os Emissários de Khalôm*, baseado num conto do próprio Macedo, passado no final do século XX e interpretado por actores como Sinde Filipe, Guida Maria, Rui Mendes ou Suzana Borges. Um grupo de cientistas que está a tentar prevenir uma guerra nuclear com outro planeta através de um projecto experimental, desencadeia um processo de viagem no tempo. → Youtube. ■

português raramente se tem interessado pelo desporto-rei. Uma das excepções é este singular *Bola ao Centro*, a única longa-metragem do assistente de realização e argumentista João Moreira. A fita apresenta

várias particularidades, caso da participação do escritor Alves Redol nos diálogos, da presença de jogadores célebres na altura, caso do goleador Pinga, e do trio canoro Irmãs Meireles. É a história de um honesto operário

# MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

## Não se deixe de fitas e dê atenção ao cinema português

Cinco filmes obrigatórios disponíveis no seu MEO VideoClube. Aproveite, pode escolher dois por apenas cinco euros.

### Alice

→ Marco Martins, 2005, 102 min.



**ALICE** desapareceu. E se a mãe cede à frustração e desiste entregando-se à apatia, o pai desenvolve uma crescente obsessão por encontrar a filha, mesmo depois de todos desistirem e de muitos o tentarem dissuadir. Com Nuno Lopes e Beatriz Batarda a liderar o elenco, Marco Martins desenvolve esta história explorando as nuvens e a escuridão, o interior e os arredores de Lisboa como um universo claustrofóbico onde nunca se vê o sol, permanente nublado, como o espírito do protagonista. Foi a sua primeira longa-metragem e valeu o Prémio Regards Jeunes da Quinzena dos Realizadores do Festival de Cannes.

### Os Maias - Cenas da Vida Romântica

→ João Botelho, 2014, 135 min.

**COMO FILMAR** um dos maiores romances da literatura portuguesa, em grande parte passado na Lisboa do século XIX, quando não há meios nem força de indústria para fazer a devida recriação histórica? João Botelho optou por reconstituir os exteriores em telas pintadas, e esperar que o espectador aceitasse a convenção. E resulta. Junte-se-lhe um argumento que usa muito do texto original de Eça de Queiroz e intérpretes todos muito bem metidos nas suas personagens, e temos uma adaptação ao cinema de um clássico que não envergonha ninguém.



### Sangue do Meu Sangue

→ João Canijo, 2011, 139 min.

**UMA TRAGÉDIA** de incesto numa família de um bairro social de Lisboa. João Canijo leva ao auge o seu cinema de um naturalismo impenitente e o seu grande sentido do trabalho colectivo com os actores. No que resulta que os seus filmes não só tenham um verismo raro no cinema português, mas também uma consistência dramática e uma homogeneidade de interpretação muito acima da média. Márcia. (Rita Blanco) é mãe de Cláudia (Cleia Almeida) e Joca (Rafael Morais) e irmã de Ivete (Anabela Moreira). Mãe solteira, vive numa casa no Bairro Padre Cruz, em Lisboa, com Ivete, que a ajudou a criar os filhos e os ama como se fossem seus. O que ninguém esperava é que duas tragédias chegassem para marcar esta família.

### Ramiro

→ Manuel Mozes, 2017, 99 min.

**EIS A HISTÓRIA** de Ramiro, um alfarrabista que, depois de escrever um livro que se tornou êxito, entrou em crise de inspiração. Sem família, passa os dias entre a sua pequena loja, as saídas com amigos de copos e as atenções de Patrícia, uma rapariga simpática que há muito está apaixonada por ele. Mas as pessoas de quem se sente mais próximo são as duas vizinhas: uma adolescente grávida e sua alegre avó, que recupera em casa de um AVC. A quinta longa-metragem de Manuel Mozes é uma comédia do quotidiano, anónimo e de bairro lisboeta, que evoca um Jim Jarmusch trocado por miúdos.

### Ruth

→ António Pinhão Botelho, 2018, 120 min.

**RUTH** é um filme de contornos semipoliciais sobre Eusébio antes de ser o Pantera Negra da lenda. Eusébio era jogador do Sporting, o de Lourenço Marques, filial moçambicana do Sporting Clube de Portugal. Os leões de Lisboa quiseram-no, mas Eusébio preferiu seguir para o Benfica. Nesse momento, Eusébio foi "Ruth", o nome com que aterrou incógnito em Lisboa, aos 17 anos - uma estratégia que o Benfica utilizou para fintar a concorrência à contratação do craque. Mais do que um documento sobre a lenda, um retrato sobre o Portugal colonial de 60 e de um tempo em que o futebol e a clubite eram mais inocentes do que hoje.

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



# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## AJUDE-NOS A TRAVAR O VÍRUS.



Alguém tossiu  
sem proteção



Alguém  
ficou em casa



Alguém lavou  
as mãos

**SÃO GESTOS SIMPLES QUE  
FAZEM A DIFERENÇA!**

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS

# Pequeno ecrã

grandeecra@timeout.com



## Sobreviver ao ataque

À terceira temporada, 'Ozark' mostra como o plano para lavar narcodólares através de um casino flutuante redefine a família Byrde. Hugo Torres está a torcer pelo poder feminino que aí vem.

**JASON BATEMAN** tem os fãs de *Breaking Bad* pelo beicinho. O actor, produtor executivo e realizador ocasional de *Ozark* conseguiu montar um universo de pesadelo para uma família de classe média, forçada a lavar dinheiro aos milhões e milhões de dólares, só para se manter à tona. Sobreviver. Não ser degolada nem desfeita em ácido pelos operacionais do “segundo maior cartel do México”. Uma família obrigada a mudar-se do conforto de Chicago para a costa de um vasto lago artificial no Missouri, os Ozarks, onde *rednecks* e *hillbillies* estão longe de ser cordeirinhos bem mandados, mesmo se o termo de comparação são os implacáveis narcotraficantes do outro lado da fronteira.

As duas primeiras temporadas foram de construção: como é que um torturado e nada confrontacional pai de família,

habitado a cometer crimes financeiros através do rato do computador, seria capaz de manobrar a contabilidade de pequenos negócios sazonais na América rural de modo a fazer deles fábricas de branqueamento de capitais? Fazendo as contas, testemunhando acontecimentos traumáticos suficientes para muitas vidas, e encontrando um ovo de Colombo. O enigma resolveu-se unindo traficantes mexicanos e locais, os inefáveis Snell, e construindo um casino flutuante. O jogo é a mais perfeita das actividades para lavar dinheiro. Muito dinheiro. Portanto, caso resolvido. O que há mais para contar?

Os efeitos do dinheiro. Os 3% que a família Byrde recolhe de toda a operação. A acumulação de capital é o mais viciante de todos os actos de coleccionismo, e para Marty e Wendy (Jason Bateman e Laura Linney) não

**PERFEITO PARA**  
Reconsiderar a definição de lavandaria

será diferente. Ele quer manter o status quo, ela quer expandir o negócio (e tem o apoio do cartel). A luta pelo poder passa de fora para dentro da família – onde Ruth Langmore (Julia Garner, vencedora de um Emmy para melhor actriz secundária numa série dramática, deixando de mãos vazias quatro atrizes nomeadas por *A Guerra dos Tronos*), cada vez mais relevante no esquema, quer estar. Quem entra mesmo no lar dos Byrde é o irmão de Wendy, que se intuía sofrer de problemas psiquiátricos, e vem contribuir para a desestabilização. Narcodólares? Fazamos um

intervalo para assistir às cenas deste casamento.

“A terceira temporada é sobre o que nos mantém em segurança, se é escondermos ou continuar ao ataque”, disse o argumentista e produtor executivo Christ Mundy, em Abril passado, numa sessão de charme para os Emmys (bem sucedida: além do prémio para Garner, também Bateman ganhou um Emmy para melhor realizador de uma série dramática, pelo episódio de abertura da segunda temporada). “Entre a primeira e a segunda temporada, deixamos muito enredo por resolver, o que intencionalmente não fizemos para a terceira. Esta será mais emotiva, interior. Contamos tudo através do casamento. Estamos completamente focados no casamento.” O convite está feito: espreitemos pela fechadura. ■

→ Netflix. Sex (estrela T3).

## The Returned

**EM 2004**, estreou-se o filme *Les Revenants*, do realizador Robin Campillo, passado numa anónima cidadezinha francesa, que um belo dia vê os seus mortos regressarem dos túmulos. Mas ao invés de se comportarem como os zombies dos filmes e das séries de terror, estes “regressados” manifestam os efeitos de quem sofreu um choque violento ou foi vítima de uma contusão: desorientação total, privação de sono, tendência para vaguear à toa. E o fenómeno revela-se afinal comum a toda a França: durante duas horas, 70 milhões de mortos regressaram dos seus locais de repouso final. A reintegração plena na sociedade dos “regressados” apresenta problemas, já que conseguem apenas desempenhar tarefas menores, revelando que são sombras daquilo que foram na sua existência original. Muitas pessoas duvidam mesmo que eles estejam minimamente conscientes do que lhes aconteceu. Mas uma noite, o médico da cidadezinha surpreende alguns dos “regressados” a comportarem-se de uma forma



que o faz suspeitar que estão a enganar os vivos. Uma suspeita que se confirma quando pouco tempo depois a cidade é perturbada por uma série de explosões. Em 2012, oito anos depois de *Les Revenants* ter chegado ao cinema, o

filme foi transformado, em França, numa série com o mesmo título e a mesma premissa narrativa, mas algumas alterações no enredo, nomeadamente a introdução de um elemento policial. A série *The Returned* que a

HBO agora estreia é a versão americana desta série francesa, seguindo bastante de perto o seu enredo. O seu criador é Carlton Cuse, responsável por *Bates Motel*, *Jack Ryan* ou *Locke & Key*. ■ *Eurico de Barros* → HBO. Seg (estreia T1).



FOTOGRAFIA: JEAN-CLAUDE LOTHIER; NINA ROBINSON

## Uncorked

**NA AMÉRICA NEGRA**, um BBQ é mais do que um costume ou uma tradição: é um legado ancestral, que não só sobreviveu à escravatura como conquistou a admiração dos brancos escravagistas. Não é, por isso, de estranhar que Louis (Courtney B. Vance) se inquiete com o anunciado afastamento do seu filho, Elijah (Courtney B. Vance), do negócio da família – uma churrascaria que tem passado de geração em geração, até agora. Louis não entende por que haveria Elijah de aspirar a tornar-se um *master sommelier*. Um sonho com um elevadíssimo nível de exigência, que Elijah está apostado em cumprir, mesmo tendo de remar contra a maré. É um drama familiar clássico: pai e filho divergem, mostrando-se cada um indisponível para ouvir o outro, confrontam-se, insistem. Até que algo, uma tragédia, os obriga a pôr as coisas em perspectiva. O filme é escrito e realizado por Prentice Penny (*Insecure*), que vai desafiando o olhar com carne tenrinha e vinho de fazer acordar o nariz a qualquer humano. ■ *HT* → Netflix. Sex.

# EM DIRECTO

Boas razões para ligar a televisão esta semana



## 1941 – Ano Louco em Hollywood

Realizada em 1979, esta frenética e desopilante comédia satírica foi o primeiro desaire comercial de Steven Spielberg e merecia melhor sorte. Poucos dias depois de os japoneses terem bombardeado Pearl Harbor de surpresa, os americanos estão obcecados com uma possível invasão japonesa, e a histeria tomou conta dos californianos. Com John Belushi, Dan Aykroyd, Ned Beatty, Nancy Allen e Treat Williams. → RTP Memória. Sáb 15.00

### Três Reis →

George Clooney, Mark Wahlberg e Ice Cube são os “três reis” do título deste filme de David O. Russell (1999) passado durante a Primeira Guerra do Golfo, em que um trio de soldados americanos decidem ir roubar um carregamento de ouro que por sua vez foi roubado pelas tropas de Saddam Hussein quando da invasão do Kuwait. O filme parece ir ser uma comédia negra de guerra convencional, mas o realizador dá uma volta ao texto. → Hollywood. Dom 00.00



### Man vs Bear

Na natureza, há um animal que é superior ao ser humano no papel de melhor predador: o urso. Nesta nova série, um grupo de atletas entra no território dos ursos pardos em Bear Mountain, no Utah, para se medir com três destes animais – Bart, Honey Bump e Tank – em termos de força, velocidade e resistência. Em cada episódio, os humanos terão cinco desafios distintos, inspirados no que os ursos fazem normal e naturalmente.

→ Discovery. Seg 21.00

### After Truth: Desinformation and the Cost of Fake News

Neste novo documentário, o realizador Andrew Rossi investiga a ameaça posta pelo fenómeno das *fake news* nos EUA, falando quer com vítimas, quer com autores de notícias falsas, bem como com uma variedade de especialistas e de jornalistas que contextualizam e analisam o seu impacto. Ao mesmo tempo que reforçam a importância que tem o jornalismo de investigação e de qualidade, nestes tempos de proliferação da mentira.

→ HBO

### Sheba Baby, a Pantera Negra do Harlem

Pam Grier interpreta a sexy e destemida detective privada Sheba Shayne neste típico policial de blaxploitation com perfume feminista, rodado em 1975 por William Girdler. Sheba, que vive e trabalha em Chicago, é chamada à sua terra natal de Louisville, no Kentucky, para impedir que o líder da máfia local se apodere do negócio de apostas do pai. Brick, o seu ex-namorado (Austin Stoker), vai ajudá-la a combater os criminosos.

→ FOX Movies. Qua 01.55

### A Vida e Morte de Marina Abramovic

Um documentário assinado por Giada Colagrande, que acompanha o encontro entre o encenador Robert Wilson, a artista sérvia Marina Abramovic, o cantor e compositor Antony Hegerty e o actor Wilem Dafoe, para a criação da ópera experimental do título, baseada na biografia daquela e estreada em 2012. Além de muitas imagens dos ensaios, ouviremos os testemunhos de todos os artistas envolvidos neste trabalho.

→ RTP2. Sáb 22.10

### Focus

Will Smith e Margot Robbie são os principais intérpretes deste filme que combina policial e comédia romântica, realizado por Glenn Ficarra e John Recqua em 2015. Smith é Nicky, um burlão de alto coturno que reencontra Jess (Robbie) quando está a levar a cabo uma das suas golpadas. Jess, que foi sua “aluna” no passado, vai envolver-se no novo esquema de Nicky, com a intenção de deixar o antigo “professor” fora de jogo.

→ Hollywood. Sex 23.25

### Jamie Cooks Italy

Jamie Oliver mostra neste programa que a cozinha italiana pode ser simples e nada cara, e que todos podemos confeccionar pratos tipicamente transalpinos nas nossas casas. Acompanhado pelo seu amigo Gennaro, Jamie percorre toda a Itália em busca de receitas, sabores, ingredientes e segredos de uma das gastronomias mais populares e características do mundo, conhecendo ainda toda a sorte de cozinheiros.

→ My Cuisine. Sáb 22.00

## BEM VISTO

Por Eurico de Barros

### EM FAMÍLIA

★★★★

A série inglesa *Breeders* (HBO) é mais uma de muitas sobre os altos e baixos, as agruras e as provações de se ter filhos pequenos, de se pertencer à classe média, com todas as preocupações daí decorrentes (boas escolas para os filhos e vizinhança civilizada, ressentimentos para com outras famílias mais bem resolvidas) e de se ter pais e sogros que dão trabalho. Mas que põe em causa o esforço de realismo e de efeito de identificação feito pelos seus autores, com coisas como o comportamento do pai (Martin Freeman, também um dos produtores), que depois de ter dito aos filhos para não gritarem porque precisa de trabalhar, se põe a berrar com eles e a usar linguagem de carroceiro. E fá-lo com regularidade, acabando também por faticar enquanto mecanismo de comédia. Posto isto, *Breeders* faz aceitavelmente bem o que é esperado, e de certeza muitos pais se reconhecerão nela. Freeman e Daisy Haggard (aquele, tirando os exageros já referidos) são perfeitamente convincentes em Paul e Daisy, o pai e a mãe algo dessincronizados do ponto de vista doméstico, com bom apoio de “secundários” como Alun Armstrong no pai tradicionalista de Paul e Michael McKean no pai hippie vetusto e crava de Daisy. Melhor ou pior, a família continua a dar pano para mangas na ficção televisiva.



### The Halcyon Hotel

Estamos, em 1940, em plena II Guerra Mundial. O *The Halcyon* é um hotel de luxo situado no coração de Londres, com os mais elevados padrões de bem-estar e o melhor entretenimento que a capital pode oferecer. Esta nova série inglesa cruza as histórias de uma série de personagens que trabalham no *The Halcyon*, estão lá hospedadas ou o frequentam, e que sofrem o impacto da guerra nas suas vidas.

→ AXN White. Qua 21.25

### Curtiz

Nascido Manó Kaminer na Budapeste do desaparecido Império Austro-Húngaro, Michael Curtiz foi um dos mais prolíferos e versáteis realizadores do cinema americano, autor de clássicos como *As Aventuras de Robin dos Bosques*, *O Gavião dos Mares* ou *Casablanca*. Este filme de Tamas Yvan Topolanszky recria, na Hungria, a produção de *Casablanca*, e os problemas pessoais de Curtiz na altura.

→ Netflix. Qua



## The English Game

Criada e escrita por Julian Fellowes, o homem que nos deu *Downton Abbey*, esta nova série dá forma dramática à história do aparecimento do futebol moderno em Inglaterra, nos meados do século XIX. Um grupo de estudantes da prestigiada Universidade de Eton e um punhado de operários de uma fábrica superam os preconceitos sociais, culturais e de classe, e começam a disputar animadas partidas de futebol. → Netflix

FOTOGRAFIA: OLIVER LUPTON/FX NETWORKS

### As Minas de Salomão

Stewart Granger interpreta o caçador e aventureiro Allan Quatermain nesta adaptação ao cinema do livro homónimo de H. Rider Haggard (que Eça de Queirós traduziu para português), realizada em 1950 por Andrew Marton e Compton Bennett, e parcialmente rodada em África. Quatermain lidera uma expedição para localizar um explorador que se perdeu quando procurava as lendárias minas do Rei Salomão. Também com Deborah Kerr.

→ RTP1. Seg 00.45

### O Corvo Branco

Na sua terceira longa-metragem enquanto realizador, Ralph Fiennes escolheu contar a história do grande bailarino russo Rudolf Nureyev, centrando-se na sua fuga para o Ocidente, no dia 16 de Junho de 1961, no Aeroporto Le Bourget, em Paris. Nureyev é interpretado pelo bailarino ucraniano Oleg Ivenko, enquanto Fiennes guardou para si o papel de Alexander Pushkin, o professor deste na URSS.

→ TVCine Edition. Qui 22.00

### Betty Boop For Ever

Criada em 1930 pelo genial pioneiro da animação Max Fleischer como uma figura canina, Betty Boop foi logo a seguir humanizada e transformou-se depressa num ícone da cultura popular americana. A dimensão atrevidamente sexy da rapariga do “Boop-oo-a-doop” foi muito atenuada pelo Código Hays, mas a sua popularidade manteve-se. Este documentário da francesa Claire Duquet conta a história da personagem.

→ ARTE. Sex 20.20

# MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de exceção

## Mais que ver

Anda toda a gente a dizer-lhe que estes dias em casa são ideais para pôr filmes e séries em dia? E têm razão. Entre o MEO VideoClube - onde pode escolher dois filmes por cinco euros - os canais da sua TV e o MEO Filmes e Séries, damos-lhe duas mãos cheias de boas propostas. Todas ao alcance do seu comando.

### Séries

#### NARCOS

Foi uma das produções de maior sucesso da Netflix e já chegou à sua TV. Realizado por José Padilha e protagonizado por Wagner Moura, Narcos conta a história de Pablo Escobar e do cartel de Medellín, o primeiro grande conglomerado internacional de narcotráfico. É um dos melhores acontecimentos de televisão dos últimos anos e estende-se por três temporadas. Se ainda não foi apanhado pela catchphrase "plata o plomo?", prepare-se. → **AMC, posição 63 do MEO, quintas-feiras às 22.10**

#### 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. Após seis temporadas em busca do tesouro de Oak Island, os Lagina regressam para mais uma tentativa. Será desta que descubrem a fortuna escondida? → **História, posição 91 do MEO, domingos às 22.15**



#### Reckoning: Ajuste de Contas

Escrito por David Hubbard e David Eick, estreia no AXN uma nova série dramática de suspense. Tudo começa quando um assassino em série regressa a uma pacata zona suburbana e um adolescente aparece morto. Um crime que convoca os demónios interiores do detective Mike Serrato (Aden Young) e do conselheiro escolar Leo Doyle (Sam Trammell). Filmado e produzido na Austrália, *Reckoning: Ajuste de Contas* promete agarrar todos os fãs daquelas séries que nos deixam o coração nas mãos. Mas antes que se entusiasme, avisamos: há apenas uma temporada de 10 episódios. Além de Young e Trammell, o elenco inclui nomes como Simone Kessell, Laura Gordon e Gloria Garayua. → **AXN, posição 74 do MEO, quartas-feiras às 22h55. Estreia 25 de Março.**

#### Pan Am

Recuamos à década de 60 para falar sobre uma das mais famosas companhias aéreas da época: Pan Am. Nos tempos em que apenas as altas classes sociais viajavam de avião, também esta companhia queria uma tripulação que representasse esta camada social. Por isso, as suas hospedeiras eram jovens bonitas, elegantes e cultas. *Pan Am* vai seguir a vida destas mulheres com um dos empregos mais desejados desta altura. Realizado por Thomas Schlamme, a série com apenas uma temporada contou ainda com Nancy Hult Ganis, hospedeira real da *Pan Am* entre 1968 e 1976, como produtora executiva. Entre o elenco destacam-se nomes como Margot Robbie, Christina Ricci, Kelli Garner e Karine Vanasse. Oito anos depois da última transmissão, *Pan Am* regressa ao pequeno ecrã na AXN White. → **AXN White, posição 75 do MEO, terças-feiras às 21.25**



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

## Le Mans '66: O Duelo

De James Mangold, 2019, 152 min.

Le Mans '66: O Duelo retrata o lendário embate entre Henry Ford e Enzo Ferrari. Para disputar o título há muito ganho pelo construtor italiano, Ford contrata Carroll Shelby (Matt Damon), antigo piloto, para melhorar o modelo GT 40 e o piloto Ken Miles (Christian Bale) para tomar conta do volante.

→ Disponível no MEO VideoClube

## Código Momentum

De Stephen Campanelli, 2015, 96 min.

Uma assaltante ex-militar é recrutada pelo antigo parceiro para um último assalto. Durante o roubo de diamantes, Alex (Olga Kurylenko) leva consigo, por acidente, uma pen que contém provas de um crime. É assim que começa uma perigosa perseguição entre a assaltante e o assassino. *Código Momentum* é assinado por Stephen Campanelli e contém todos os elementos esperados num filme de acção: balas, explosões e muita pancada. O elenco conta ainda com nomes como Morgan Freeman e James Purefoy. → Disponível no MEO Filmes e Séries, posição 80 do MEO

## Frozen II: O Reino do Gelo

De Chris Buck e Jennifer Lee, 2019, 103 min.

Anna, Kristoff, Olaf e Sven estão de volta para encontrar o lugar que esconde o segredo dos poderes de Elsa. Como no primeiro filme, pode esperar novas – e viciantes – canções, que na versão portuguesa contam com as vozes de Ana Encarnação e Filipe Gonçalves.

→ Disponível no MEO VideoClube

## Filmes



## Knives Out: Todos São Suspeitos

De Rian Johnson, 2019, 130 min.

Tudo começa quando o magnata Harlan Thrombey (Christopher Plummer) aparece morto após o seu 85.º aniversário. Para desvendar o mistério, é contratado o detetive Benoit Blanc (Daniel Craig). Foi assassinato ou suicídio? Toda a família é suspeita. → Disponível no MEO VideoClube

## Ousadas e Golpistas

De Lorene Scafaria, 2019, 109 min.

Em plena crise financeira de 2008, um grupo de strippers junta-se para extorquir dinheiro aos poderosos corretores de Wall Street. Através do seu poder de sedução, estas mulheres conseguem drogar aqueles que consideram culpados pela sua situação económica e utilizar (sem meias medidas) os seus cartões de crédito. Realizado por Lorene Scafaria, *Ousadas e Golpistas* é inspirado em factos reais do artigo *The Hustlers at Scores* da jornalista Jessica Pressler, publicado na *New York Magazine*. Esta comédia com grande poder feminino conta com interpretações de Constance Wu, Jennifer Lopez, Julia Stiles, Keke Palmer, Lili Reinhart, Madeline Brewer, Lizzo e Cardi B. → Disponível no MEO Filmes e Séries, posição 80 do MEO



# Em Jogo

grandeecra@timeout.com



## Jogar com o tempo

*Luís Filipe Rodrigues* aproveita o regresso das páginas de videojogos à revista para celebrar os melhores títulos de 2019 e recomendá-los para estes dias de isolamento social. Para a semana há novidades.

### DEATH STRANDING

Hideo Kojima é um dos mais visionários e ambiciosos autores de videojogos. Dedicou boa parte da vida à série *Metal Gear*, que criou na Konami, e ajudou a definir os jogos de acção furtiva. Até que em 2015 se despediu da franquia, com *Metal Gear Solid V: Phantom Pain*. *Death Stranding*, o seu primeiro título pós-Konami, é uma narrativa distópica protagonizada por Norman Reedus (*The Walking Dead*), sobre um estafeta que leva esperança e outras encomendas aos sobreviventes de um cataclismo que arrasou os Estados Unidos. É estranho, mas bom. → PlayStation 4. Brevemente no PC.

### DISCO ELYSIUM

Começou por ser um pequeno projecto independente na Estónia, mas com o tempo a ambição cresceu, juntaram-se novos membros à equipa, os

PERFEITO PARA  
Dar corda aos dedos

estúdios mudaram-se para Londres, os apresentadores do excelente podcast de extrema-esquerda *Chapo Trap House* juntaram-se ao elenco vocal e, de repente, tínhamos uma das mais interessantes experiências ludonarrativas do ano passado. Neste jogo *noir* de inspiração marxista, o protagonista é um detective ressacado e amnésico que tenta resolver um homicídio. Mas a história não tarda a complicar-se. → PC. Brevemente na PlayStation 4 e Xbox One.

### FIRE EMBLEM: THREE HOUSES

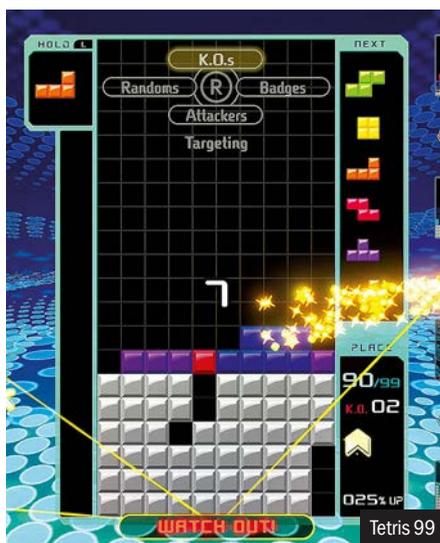
Eis um RPG (*role-playing game*) estratégico e tenso, onde a morte é definitiva – os personagens caídos em combate não voltam



The Outer Worlds



Death Stranding



mais – e a vida é para ser celebrada, pois as relações e conversas entre os protagonistas são tão importantes como outra coisa qualquer. No papel do professor de uma de três turmas/nações de um colégio militar frequentado pela elite do continente fictício de Fódlan, o jogador guia os seus alunos em batalhas e ajuda-os a crescer. Cada segundo ao comando é recompensador. → Switch.

### OUTER WILDS

Publicado pela divisão de videojogos dos estúdios Annapurna, *Outer Wilds* é um hino à curiosidade. Começa com um astronauta a abandonar o seu planeta para explorar o sistema solar que o rodeia, até que passados 22 minutos uma supernova consome o jogador e tudo à sua volta. Só que, em vez de a aventura chegar ao fim, volta ao início, e a informação

recolhida não se perdeu. É neste *loop* temporal de 22 minutos que o jogador vai desvendando os mistérios da galáxia. E quem sabe se algo mais. → PC, PlayStation 4, Xbox One.

### RESIDENT EVIL 2

Lançado em 1998, *Resident Evil 2* foi durante anos um clássico absoluto do terror e um dos pontos altos da série. Esta nova versão não só faz justiça ao original, como é tão boa como qualquer jogo feito de raiz nos últimos anos. Com gráficos melhorados e ao nível do que se faz actualmente, mecânicas de controlo actualizadas, mais outras pequenas mudanças que não traem o espírito da versão de finais dos anos 90, o remake de *Resident Evil 2* foi um dos melhores títulos do ano passado. Tal como o original tinha sido um dos melhores de 98. → PC, PlayStation 4, Xbox One.

### SEKIRO: SHADOWS DIE TWICE

A mais recente criação do mestre japonês Hidetaka Miyazaki não desilude. À semelhança de *Demon Souls*, *Dark Souls* e *Bloodborne*, foi desenvolvido pela FromSoftware, os elementos de RPG deram lugar a um maior foco na acção, apesar de os combates continuarem a ser difíceis e os *bosses* desafiantes e verdadeiros obstáculos. Estas não são as únicas diferenças: a história é mais directa e menos esotérica, e o pano de fundo da acção desta vez é o Japão feudal. → PC, PlayStation 4, Xbox One.

### TETRIS 99

É incrível como o velho *Tetris* continua a reinventar-se, sem se afastar da fórmula original e com um número limitado de peças, ou tetraminós, à disposição dos programadores. A variante *Tetris 99* está disponível de graça

para todos os assinantes do serviço Nintendo Switch Online. Cada partida começa com 99 jogadores, que tentam limpar linhas para encherem os ecrãs dos rivais, e vão saindo do jogo à medida que perdem, numa derivação do formato de *battle royale* popularizado por títulos como *Fortnite*. → Switch.

### THE LEGEND OF ZELDA: LINK'S AWAKENING

Outro velho jogo que renasceu no século XXI. A primeira versão foi lançada em 1993 no Game Boy; em 1998, reapareceu no Game Boy Color. Duas décadas mais tarde, Link voltou à Switch, num remake tridimensional, mas totalmente fiel ao original. Os combates e os quebra-cabeças são praticamente os mesmos, os níveis mantêm a estrutura, mas agora são pequenos dioramas, e os personagens parecem brinquedos. É encantador e nota-se que foi feito com um cuidado quase artesanal. Como é hábito da Nintendo. → Switch.

### THE OUTER WORLDS

Poucos estúdios nos têm dado tão bons RPGs como a Obsidian, de *Fallout: New Vegas* a *Pillars of Eternity* ao surpreendente *South Park: The Stick of Truth*. O mais recente, *The Outer Worlds*, é o um RPG espacial que consegue ser épico sem ser demasiado longo – vê-se tudo em menos de 20 horas. Respeita o tempo de quem o joga, está muito bem escrito e faz uma crítica preciosa ao actual modelo de exploração capitalista, aqui em versão intergaláctica. ■ → PC, PlayStation 4, Xbox One. Brevemente na Switch.

# Livros

livros@timeout.com

## Palavras, leva-as o vento...

...e estas livrarias até si. *Mariana Morais Pinheiro* sugere-lhe cinco sítios que lhe levam livros a casa e seis novidades para o manter entretido durante esta quarentena.

**A FRASE** está um pouco batida, mas cá vai: quando se tem um bom livro por perto nunca se está verdadeiramente só. Um livro, desde que bem escrito e com um bom enredo, daqueles que nos prende em poucas páginas, pode ser, por vezes, melhor companhia do que muito boa gente. Para que o seu isolamento forçado, a sua quarentena auto-imposta, o seu recolhimento espiritual obrigatório não se torne uma pena difícil de cumprir, há ainda quem dê o corpo à bala para que possa continuar a sonhar. Por todo o país há livrarias que lhe entregam os livros em casa ou lhe enviam as novidades mais frescas do mundo livreiro pelo correio; por isso, aproveite a sua boa vontade.

No Porto, a **Flâneur**, que também distribui livros em Vila Nova de Gaia e Matosinhos, leva-lhe livros de arte, História,

**PERFEITO PARA**  
Não embrutecer  
durante a clausura  
e para viajar  
sem sair do sofá

ficção, contos, viagens, em português, espanhol, francês ou inglês, até à soleira da sua porta, gratuitamente e sem contacto. Se estiver interessado e pelas redondezas, pode fazer a sua encomenda através de [www.flaneur.pt](http://www.flaneur.pt). A **Poetria**, especializada em poesia e teatro, também fechou as portas mas continua a enviar, para as mesmas três cidades, os seus livros pelo correio. Uma vez por semana, para minimizar as saídas à rua, levam as encomendas aos CTT para serem expedidas gratuitamente. Mas há mais: há descontos de 10% em livros

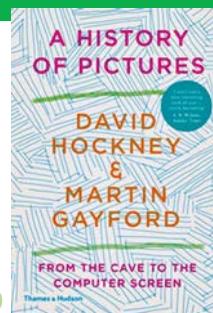
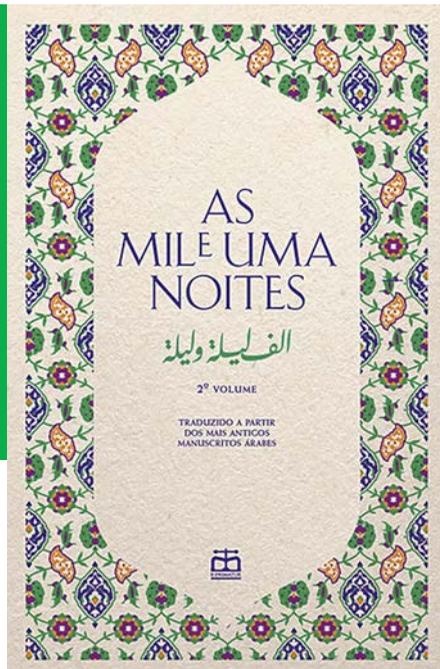


até 18 meses e outros, de 20% e 30%, em publicações de idade superior. Dê um salto a [www.livrariapoetria.com](http://www.livrariapoetria.com) e escolha o que vai querer ler. Uma ruas ao lado, o **Café Candelabro** não só despacha livros como lhe envia vinho para casa – e, convenhamos, não há dupla mais perfeita do que esta em tempos de reclusão. Entre em [www.cafecandelabro.com](http://www.cafecandelabro.com), faça o seu pedido e eles oferecem-lhe os portes.

A **Livraria Arquivo**, um bonito espaço em Leiria, que acolhe exposições, oficinas, lançamentos de livros e conta ainda com uma cafetaria que serve bolos e cheesecakes apetitosos (e que merece uma visita sua no fim desta pandemia), entrega pessoalmente nos concelhos

de Leiria, Marinha Grande e Batalha (os portes ficam por 1,50€ até 10 quilómetros), e enviam pelos correios para o resto do país (por mais 3€). Só precisa de os visitar em [facebook.com/livraria.arquivo](https://www.facebook.com/livraria.arquivo).

Em Lisboa, a **Distopia** (Rua de São Bento, 394) também fechou as portas, mas tranquilizou os clientes. Continuarão a fazer entregas de livros e discos (outro combo bastante agradável), todas as sextas-feiras, na cidade. Para evitar qualquer tipo de contacto, aconselham o pagamento das encomendas por MBWAY. Mas, antes de o fazer, certifique-se de que têm disponível o que deseja enviando um email para [distopialivraria@gmail.com](mailto:distopialivraria@gmail.com), ou uma mensagem através de [facebook.com/distopialivraria](https://www.facebook.com/distopialivraria). Boas leituras. ■



## NOVIDADES

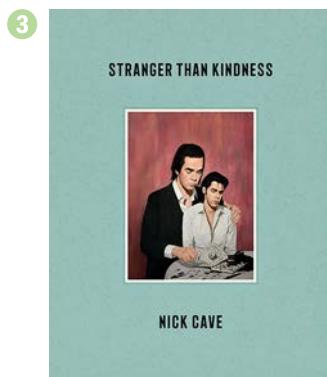
### O que ler durante a quarentena?

#### 1 SEREI SEMPRE O TEU ABRIGO VALTER HUGO MÃE

Numa altura em que os nossos avós são uma das nossas maiores preocupações, Valter Hugo Mãe conforta-nos o coração com este conto que descreve a força do amor que une avós e netos. Apresentado no festival literário Correntes d'Escritas, na Póvoa do Varzim, este livro, direccionado para um público mais jovem, conta, além de ilustrações do próprio autor numa edição cuidada, com um texto poderoso que revela a importância dos laços familiares, transparecendo as fragilidades das relações humanas, bem como a sua força avassaladora. → Porto Editora, 12,96€.

#### 2 AS MIL E UMA NOITES - VOLUME II ANÓNIMO, HUGO MAIA (TRADUTOR)

Não é uma novidade, mas se é para ler este clássico da literatura universal, então que seja agora, que não lhe falta tempo. A E-Primatur, editora que recorre ao *crowdfunding* para publicar os seus livros e instiga os leitores a participarem activamente na escolha daqueles que querem ver publicados, pôs nas prateleiras das livrarias, no início do ano, o segundo volume de *As Mil e Uma*



*Noites* (o primeiro saiu no Verão de 2017). Esta compilação dos contos tradicionais, que terão tido origem no Médio Oriente e no Sul da Índia, apresenta-se como sendo "a primeira tradução feita em Portugal a partir dos mais antigos manuscritos árabes existentes". Uma colecção intemporal, de capa dura, para ler e guardar. → E-Primatur, 19,80€.

#### 3 STRANGER THAN KINDNESS NICK CAVE

Um livro que mais parece um álbum de memórias, uma imersão na vida pessoal e profissional do músico e compositor australiano. Editado em inglês e publicado no final de Março, nesta viagem de 276 páginas o leitor priva tanto com o lado emocional como com o universo criativo deste ícone cultural. O contacto faz-se através de fotografias de quando era criança, vestido de cowboy, e adolescente, em

bandas com os amigos. Há também textos do próprio, letras de músicas escritas à mão, e cartas (uma delas enviada pela escola ao seu pai a dar conta do seu comportamento rebelde). Curado pelo próprio, é um bonito livro para se oferecer a um grande fã. → Canongate Books, 40,28€.

#### 4 ESSA GENTE CHICO BUARQUE

É o mais recente romance do músico e escritor brasileiro depois de ter recebido, em 2019, o Prémio Camões. Este foi um ano profícuo para Chico Buarque: no seu limiar lança *Essa Gente*, reflexões de um escritor decadente – que atravessa uma crise inspiracional e financeira –, sobre o Brasil contemporâneo, de Bolsonaro, que o rodeia. Nele evoca os cariocas, as ex-mulheres, os vizinhos, o editor. Todos abraçados por uma narrativa tragicómica, muito própria, muito sua, ora leve ora densa, que aponta sem medos o dedo à sociedade. → Companhia das Letras, 14,31€.

#### 5 HISTORY OF PICTURES: FROM THE CAVE TO THE COMPUTER SCREEN DAVID HOCKNEY & MARTIN GAYFORD

Quando um pintor e um crítico de arte se juntam – ainda para mais com o calibre destes

dois –, o resultado é um livro brilhantemente detalhado sobre a importância das imagens no processo civilizacional. Nesta reedição, acrescentou-se um capítulo revisitado e três novas obras de Hockney. Para quem ainda não conhece a publicação, esta levanta questões pertinentes sobre a necessidade de o Homem se expressar através de imagens a duas dimensões. Uma viagem com cerca de 40 mil anos. Se tem artistas em potência em casa, os autores também têm uma edição para eles. → Thames & Hudson Ltd, 17,77€.

#### 6 OS TESTAMENTOS MARGARET ATWOOD

O novo romance da autora de *The Handmaid's Tale* chega com vestígios de esperança. Depois do sucesso deste primeiro exemplar escrito em 1985 (acentuado pela série televisiva que estreou em 2017), *Os Testamentos* desenrola-se 15 anos depois daquele futuro distópico em que as mulheres férteis, conhecidas como Servas, eram obrigadas a engravidar para a alta sociedade, estéril por causa da poluição e das doenças sexualmente transmissíveis. O tal regime despótico continua no poder, é certo, mas começa a dar sinais de fraqueza. E é aqui que a narrativa da história ganha força com os testamentos das três narradoras deste livro. → Bertrand Editora 16,92€. ■

# Palco

palco@timeout.com



## Às onze na internet

A pandemia fechou os teatros. À boleia da impossibilidade de apresentar espectáculos ao vivo, artistas, teatros e companhias estão a mobilizar-se online, com propostas diversas. Esta sexta é Dia Mundial do Teatro. A arte segue viva, afirma Miguel Branco.

### EXI(S)T(S)

Mariana Tengner Barros

Esta co-produção entre A Bela Associação – estrutura da coreógrafa Mariana Tengner Barros – e o Maria Matos Teatro Municipal estreou-se em Março de 2018 na Tóbis. São seis corpos desalmados à solta numa sala escura que se pretende que seja um buraco negro. São estilhaços de uma rave movida a electrónica e multimédia desconcertantes, que o público também habita, ou seja, percorre, a seu belo prazer.

→ [www.youtube.com/watch?v=9GdXJ4psJZ8&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=9GdXJ4psJZ8&has_verified=1)

### LE JARDIN; LE SALON; LE SOUS SOL

Peeping Tom

Nasceu em 2000, em Bruxelas,

a importante companhia de dança Peeping Tom, estrutura da ítalo-argentina Gabriela Carrizo e do francês Franck Chartier. Em tempo de Covid-19, oferecem online – até esta situação se alterar – a sua primeira trilogia, composta por estes três espectáculos de grande riqueza artística. *Le Salon* ganhou mesmo o melhor espectáculo de dança em França, em 2005. O que não é coisa pouca, gente. → [vimeo.com/showcase/peepingtom](https://vimeo.com/showcase/peepingtom)

### LAMENTO DE CIÊLA

Teatro da Cidade

Este é o sexto espectáculo do Teatro da Cidade, estreado em Dezembro de 2019, em Viseu, com produção da CRETA – Laboratório de Criação Teatral, uma espécie de subdivisão da



companhia lisboeta mais a norte. Parte do conceito de anomia, “o momento entre a queda de uma sociedade antiga e o nascimento de uma sociedade nova”. Texto e encenação de Guilherme Gomes, interpretação de Bruna Maia de Moura e Carla Galvão.

→ Até 29 de Março.  
[creta.teatrodacidade.pt/actividades/lamento-de-ciela-em-exibicao/](https://creta.teatrodacidade.pt/actividades/lamento-de-ciela-em-exibicao/)

### MUNDO NOVO

Teatro da Garagem

A data mantém-se. A nova criação do Teatro da Garagem, com texto e encenação de Carlos J. Pessoa, ia estreiar dia 26 de Março, esta quinta-feira. E vai na mesma, só que online. Foi filmado na casa de Pessoa, a partir das casas de cada actor. Serão 15 episódios em que



FOTOGRAFIA: DR. RUI PALMA, BRUNO SIMÃO



Mundo Novo



A Verdade



Sugar



Pocilga

cada um corresponde a uma cena do espectáculo. Em vez de apresentar o objecto de uma só vez, a Garagem decidiu disponibilizar um episódio por dia no Vimeo da companhia. O teatro em modo série. → Até 9 de Abril. [vimeo.com/teatrodagaragem](https://vimeo.com/teatrodagaragem)

### SUGAR

**SillySeason**

Açúcar por todo o lado. O universo colorido e caótico dos SillySeason (que neste momento são Cátia Tomé, Ivo Saraiva e Silva e Ricardo Teixeira) é, agora, passível de ser consumido online. O primeiro acto do espectáculo que estrearam no Teatro Helena Sá e Costa, no Porto, é feito com o público em cena, e é por isso que decidiram tornar este objecto acessível

(não o farão com mais nenhum), para que se perceba que “o teatro nunca poderá vir a ser uma experiência somente online”.

→ [youtu.be/gcprhu1nXxs](https://youtu.be/gcprhu1nXxs)

### A VERDADE

**Teatro Aberto**

O Teatro Aberto é outra das instituições que se junta ao movimento que quer promover o consumo de teatro nesta fase de quarentena. O programa Teatro Aberto em Casa oferece seis espectáculos até 29 de Abril, e começou com *A Mentira* e agora passa *A Verdade*, ambas obras do autor francês Florian Zeller, que traz para cena um quadrado amoroso com todas as suas traições e intrigas. Seguem-se *Vermelho* (2 a 8 de Abr), *Noite*

*Viva* (9 a 15 de Abr), *O Preço* (16 a 22 de Abr), *Amor e Informação* (23 a 29 de Abr).

→ Até 29 de Abril. [www.teatroaberto.com](http://www.teatroaberto.com)

### TEOREMA; POCILGA

**John Romão**

Um dos criadores mais profícuos da cena portuguesa, que ainda recentemente passou pela Culturgest e pelo D. Maria II, decidiu juntar-se à ideia e colocar dois dos seus espectáculos permanentemente na internet. Falamos de *Teorema* (2014) e *Pocilga* (2015), duas criações presentes numa trilogia que concluiu em 2015 em torno de Pier Paolo Pasolini, ano em que se assinalaram os 40 anos da morte do artista italiano.

→ [vimeo.com/johnromao](https://vimeo.com/johnromao)

### D. MARIA II EM CASA

Às sextas e sábados, a partir das 21.00, passarão pela sala online do TNDMII produções e co-produções que constaram da programação da casa nos últimos anos. O primeiro, no sábado passado, foi *Montanha-Russa*, da companhia Formiga Atómica. A isto junta-se ainda a proposta de qualquer pessoa, no seu lar, faça espectáculos, sozinho ou acompanhado. Depois é publicar sob os hashtags apropriados: #dmariaiiemcasa, #teatroemcasa e #ficoemcasa. Os vencedores ganharão assinaturas de 20, dez e cinco espectáculos. → [vimeo.com/showcase/6879385](https://vimeo.com/showcase/6879385) ■



**“Veneno tem, infelizmente, toda a pertinência, e é algo com que as pessoas se podem relacionar”**

## **“Nestes tempos de incertezas, não quisemos privar as pessoas”**

No Dia Mundial do Teatro (sexta, 27), a Teatro Nacional 21 vai transmitir online leituras de dramaturgia portuguesa e internacional a partir das 10.30. Às 21.00 é hora de *Veneno*, um monólogo dirigido e interpretado por Albano Jerónimo que não podia vir mais a propósito. Falámos com ele.

**A ideia de criarem uma programação online surge depois de vos cancelarem espectáculos?**

Não. Obviamente isso também contribuiu, mas foi sobretudo por uma necessidade de dar às pessoas que estão em casa, nestes tempos novos e de incertezas, uma oferta cultural. Não quisemos privar as pessoas. **Vão disponibilizar o espectáculo *Veneno*. De quando a quando? Vão centrar tudo no Dia Mundial do Teatro ou a ideia é expandir por mais datas?**

Para já quisemos focar-nos no Dia Mundial do Teatro, um dia de maior importância para a nossa actividade, e foi logo um desejo comum de querermos desenhar uma programação para este 27 de Março. Se vão existir réplicas deste movimento da Teatro Nacional 21 ainda não sabemos. Baseamo-nos, uma vez mais, nesta permanente inquietação.

**E por que acham que *Veneno*, texto da**

**Cláudia Lucas Chéu, é um espectáculo que se adequa a estes tempos adversos?**

É um espectáculo que fala de homofobia, xenofobia, racismo e, de certa forma, de violência doméstica. Vem assim, a traço largo, demonstrar o pensamento de tantas cabeças que ainda habitam a nossa democracia, em pleno século XXI. A TN21, como tal, desenhou este espectáculo em que decidimos expor tudo isto de uma forma grotesca ou monstruosa; expor estas problemáticas através da cabeça de um pai que se fecha em casa com os seus filhos, um pai desempregado, à beira do abismo. Portanto, *Veneno* tem, infelizmente, toda a pertinência, e é algo com que as pessoas se podem relacionar e esperamos que se possam reinventar de várias formas.

**No fundo, estamos perante um acto solidário de querer dar arte às pessoas que estão em quarentena e não podem ir aos teatros. Mas, a longo prazo, isso seria um problema, na vossa opinião?**

Os processos artísticos e criativos são sempre amplos, e neste sentido se é possível criarmos um objecto exclusivamente online, sim, por que não fazê-lo? Agora acredito que o teatro será sempre o teatro. Eu gosto muito, e nós gostamos muito, de ver e conceber objectos para palco e para cena, e, obviamente, estou a incluir directamente a participação do público que está presente nessa mesma sala e assim partilha desta mesma concepção. ■

*Miguel Branco*

→ [www.teatronacional21.pt](http://www.teatronacional21.pt)

# PS4 1TB PRO + FIFA 20

Por apenas €13/mês



Inclui

**VOUCHER FIFA 20**  
**COMANDO DUALSHOCK 4**

# Música

musica@timeout.com

## Transgressão permanente

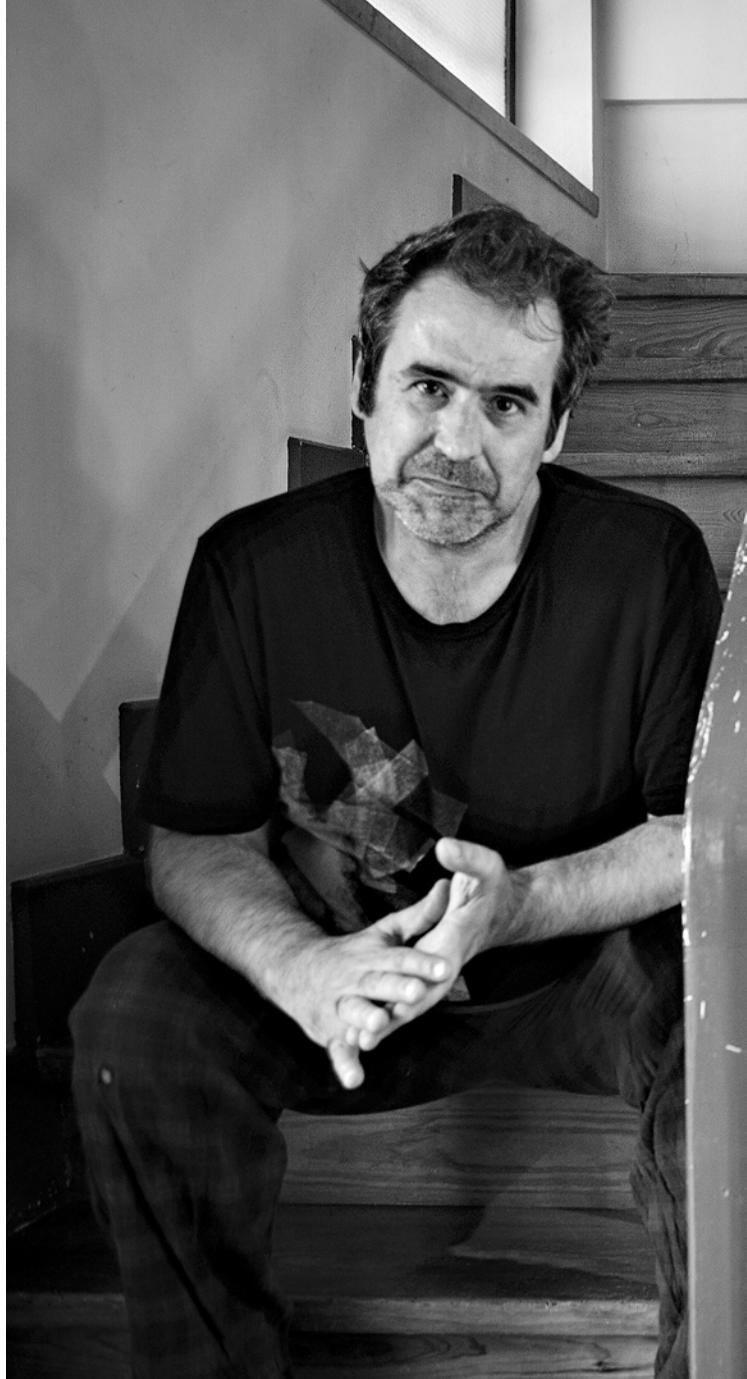
Os Pop Dell'Arte são um nome fulcral da pop marginal portuguesa. *Luís Filipe Rodrigues* falou com eles antes da edição do álbum 'Transgressio Global'. O primeiro single, "Sem Nome", já está online.

**"TRANSGRESSÃO"**. Ao longo de mais de uma hora de conversa, na sala de ensaios dos Pop Dell'Arte, em Santa Apolónia, esta palavra é repetida mais de 20 vezes. "A transgressão serve de denominador comum aos diferentes temas do disco", sublinha João Peste, vocalista, fundador e única presença constante na mais importante banda da pop marginal portuguesa. Depois de dez anos de silêncio, os Pop Dell'Arte acabam de editar "Sem Nome", o primeiro avanço do álbum *Transgressio Global*, cujo lançamento e concerto de apresentação no Grande Auditório do CCB foram adiados devido ao surto de COVID-19.

O nome do disco ficou em latim meio por acaso – "podia ser latim, podia ser outra língua qualquer". O que importa é a ideia que as palavras veiculam. "Neste momento há uma certa necessidade de transgressão a um nível global", considera

o cantor. De seguida, discorre sobre a globalização, algo que "a partir de um certo momento se tornou quase inevitável, por muitas razões. O que não é inevitável é a maneira como a globalização está a ser feita. Uma das coisas que se pode criticar é que ela está a ser feita só com um sentido, que há um sistema e uma cultura que é dominante."

Não é a primeira vez que eles questionam essa hegemonia cultural. Fazem-no, de certa maneira, desde que editaram *Free Pop* (1987), o primeiro marco de um percurso singular. Não há muitos grupos com a sua longevidade e tão poucos álbuns gravados – este é apenas o quinto de originais em quase 35 anos de existência. As mudanças de formação também são constantes, e desde a edição do anterior *Contra Mundum*, em 2010, juntou-se mais um músico à banda, o baterista Ricardo Martins, que substituiu Nuno Castêdo.



O percussionista dos saudosos Lobsters e mais uma data de projectos é a mais recente contratação de uma instituição por onde passaram inúmeros nomes cruciais da música periférica e da pop portuguesa, como Luís San Payo, Rafael Toral, JP Simões, João Paulo Feliciano, Tiago Miranda e outros. "Cada um vai entrando, deixando o seu contributo e renovando o processo. Mas há uma identidade e uma estrutura que é coerente e se mantém desde o primeiro disco", defende João Peste. "[Os novos músicos] são como palavras novas numa conversa que já existe há

muitos anos", completa Ricardo Martins.

Uma conversa que em *Transgressio Global* se estende por uma hora e meia e 22 faixas (menos uma na edição física), mais do que em qualquer outro disco do grupo. Aliás, mais do que em vários discos juntos. Quando se sublinha isso e aponta que estas canções podiam ter alimentado dois discos, João Peste começa por concordar. "Por acaso, podiam. Um primeiro com os temas mais antigos e outro com os que fizemos depois de o Ricardo entrar", reconhece. "Porque este disco começou a ser feito em



2014 ou 2015 e há temas que correspondem a fases diferentes. O processo de construção das músicas foi diferente”.

“Mas a verdade é que a coisa não foi acontecendo, e foi-se acumulando, e de repente tínhamos cerca de 20 temas que faziam sentido juntos”, continua. “Isto apesar de serem muito diversificados. Alguns incidem sobre o mundo contemporâneo, como o ‘Panoptical Architecture [For Empty Streets in a Silent City]’, o ‘Style Is The Answer [To Almost Everything]’, o ‘Post-Romantic Lover’... Uns remetem para tempos idos, casos do hino a ‘Apollo’, o mito

## “Neste momento há uma certa necessidade de transgressão a um nível global.”

do ‘Hermafrodito [Não Nasceu Hermafrodita]’, o poema anacreônico e o do Catulo, por exemplo. E há outros ainda que juntam o futuro e o passado e o presente todos num só, como o ‘In Different Times (At The Same Time)’”.

O vocalista pára nesta canção – que não é, de resto, a única

onde o passado, o presente e o futuro confluem; a faixa seguinte chama-se “Minotaur meets Picasso in Lisbon in 2084”.

“Não se pense que chamei ao tema “In Different Times (At The Same Time)” de propósito. Surgiu naturalmente. Estávamos todos na sala, a tocar, quando comecei a cantar e, por qualquer motivo, misturei Vénus e Marte a ouvirem Sonic Youth na cama. Uma coisa muito anacrónica. Aliás, mais do que anacrónica, porque mistura um tempo mitológico com um tempo histórico”, conta João Peste. “E por acaso encaixava bem no conceito do disco.”

Este anacronismo também está presente na capa do CD, onde um busto clássico surge desfigurado sobre um fundo verde fluorescente. Pergunta-se se é uma referência directa à capa do álbum de estreia, *Free Pop*. A resposta é um *nim*. “Relação há, mas acho que não foi consciente. Não fomos procurar uma capa que fizesse uma ponte com a do *Free Pop*, mas é claro que depois reparámos que havia uma relação. E não vimos mal nenhum nisso”, diz o cantor. O guitarrista Paulo Monteiro toma a palavra: “É uma transgressão à capa do *Free Pop*.” ■



## Cristina Branco



→ Eva, Arruada

**EVA HAUSSMAN** é um alter ego que Cristina Branco criou à sua imagem para sarar os seus medos e dúvidas. Representa um outro lado dela, um espírito livre em tempo de mudança. Foi a inspiração para o disco *Eva*, que completa um ciclo que começou com *Menina* (2016) e continuou com *Branco* (2018) a abrir novas avenidas à canção portuguesa. A inventividade da guitarra portuguesa de Bernardo Couto cruza as suas cordas com o contrabaixo de Bernardo Moreira e o piano de Luís Figueiredo. Através de autores como Filipe Sambado, Francisca Cortesão, André Henriques, Sara Tavares, Pedro da Silva Martins, Kalaf ou Márcia, Cristina Branco prova outras peles e personagens, vive livremente na intimidade dos outros e torna-a sua. É uma bailarina das palavras.



Como é que uma voz com tanta leveza tem tanto peso interpretativo? Ela solta-a num fino sopro, encaracolando-a nas melodias, elevando a lírica. Numa filigrana de melancolia, molda as fragilidades, para melhor as exceder. Cultiva o amor próprio, para crescer da dor e ser maior. Lava os olhos em lágrimas e saboreia o seu sal. Com a resiliência de quem escolhe respirar em vez de se afundar na tristeza, Cristina Branco encontra a arte no meio de cacos, transformando em beleza o frágil sentido da vida. ■ Ana Patrícia Silva

## Pumarosa

→ *Devastation, Fiction/Caroline*

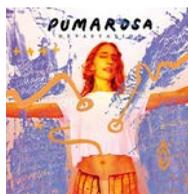


**AS SOMBRAS** que dançavam sobre *Witch* (2017), o álbum de estreia do quinteto londrino Pumarosa, tornaram-se mais densas em *Devastation* e o pós-punk psicadélico dominado pelas guitarras foi obscurecido por um *smog* espesso e malsão de teclados e programações, que corresponde a um incremento de crueza e soturnidade nas letras. “I could fuck you in a coffin/ Or on a table/ As long as it wouldn’t break”, canta Isabel Muñoz-Newsome na canção que dá título ao álbum, um estado de espírito reafirmado em “Lose Control”: “Sometimes I fuck shit up just to check I’m breathing”.

É inevitável traçar um vínculo entre o ambiente do novo álbum e o cancro cervical com que a *frontwoman* da banda teve de defrontar-se imediatamente após o lançamento de *Witch*.



Se no opus 1 havia canções como “Honey” e “Lion’s Den” que remetiam para a pop gótica e psicadélica de Siouxsie and The Banshees, agora são mais patentes influências de Aphex Twin, Faithless, Prodigy e do lado mais claustrofóbico dos Massive Attack e dos Sneaker Pimps. Os grooves obsessivos movidos a energia negra só dão tréguas no



final do álbum, com “Lost in Her”, a canção menos electrónica e mais distendida do álbum, de

atmosfera envolvente, sensual e embaladora, e na primeira parte da canção que dá título ao álbum, que deixa entrar alguma luz na componente musical, ainda que a letra não abandone o pendor angustiante e Muñoz-Newsome clame por alguém que lhe atire uma corda e a resgate das águas. ■ José Carlos Fernandes

# MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

## Ao vivo aí em casa

Quer grandes concertos a acontecer no meio da sua sala?  
Ligue-se ao Stingray Premium no botão amarelo do comando MEO.

O **Stingray Premium** é um serviço agregador de música exclusivo criado pelo MEO, que agrega o serviço on demand Stingray Qello e três canais de música: o Stingray Retro, o Stingray Loud e o Stingray iConcerts. Para lhe dar uma amostra do que por lá pode ver e ouvir, fizemos uma selecção de concertos do seu extenso catálogo. A escolha, felizmente, não foi fácil. Para conferir a nossa selecção basta aderir no botão amarelo do comando MEO ou na posição 43 da TV.



### Led Zeppelin, The Song Remains The Same

**UMA CÁPSULA** do tempo que nos chega directamente de Madison Square Garden, na Nova Iorque de meados dos anos 1970. Os Zeppelin eram a grande banda rock do mundo. Com este documentário gravado ao longo de três dias de concertos, deram um lugar na primeira fila a todos os fãs que não tinham oportunidade de os ver ao vivo. E, para que não lhes faltasse nada, tocaram todos os clássicos, de "Black Dog" a "Stairway to Heaven".



### Ed Sheeran, Live at Glastonbury

**GLASTONBURY** é um dos maiores festivais do mundo e o seu palco principal, em pirâmide, é um ícone da música ao ar livre. Ed Sheeran não precisa de mais do que uma guitarra e um pedal de efeitos para o encher. A sua pop orelhuda é tão popular que este concerto foi visto por 3,1 milhões de telespectadores em directo (um recorde para a altura).

### Queens of The Stone Age, Zénith Paris

**JOSH HOMME** estava em grande forma em Paris, a debitar carisma e riffs sobre a plateia entusiástica. O alinhamento – que a crítica francesa descreveu como "impecável" – toca os seis álbuns editados até então (...Like Clockwork ainda cheirava a fresco), levando a palco clássicos do stoner tardio dos QOTSA como "Feel Good Hit of The Summer" ou "Mexicola".

### Ben Harper & Relentless7, Live at Metro Theatre

**FORMADOS DE FRESCO**, os Relentless7 de Ben Harper andaram pelo globo a apresentar White Lies for Dark Times, um punhado de canções rock impregnadas de blues. Nesta passagem por Sydney, o autor de "Diamonds On The Inside" puxa de todos os trunfos na slide-guitar para dar um concerto cheio de energia e muito suado. Como mandam as regras.



### Mac DeMarco, Live at Eurockéennes

A **RESERVA** natural de Malsaucy é um cenário ideal para a pop solar de Mac DeMarco, herói indie do nosso tempo, sempre bem-disposto e nas boas graças da crítica. O canadiano estava a apresentar *Another One* e as interações com o público reflectem bem o ambiente caseiro, quase íntimo, que consegue criar ao vivo – mesmo perante milhares de pessoas.

# OS MELHORES CONCERTOS

## ESTA SEMANA

### Play It Safe, Stay Home →

A promotora Gig Club, em parceria com a editora Omnichord Records, criou uma nova plataforma como reacção ao estado de isolamento social. Através dela, pode ver dezenas de concertos e DJ sets e ouvir programas de rádio em directo. Siga as actuações de **Grutera** (26 de Março), **Surma** (26 de Março), **LaBaq** (27 Março), **Samuel Úria** (27 Março), **D'Alva** (28 de Março), **Whales** (28 de Março) e **João Mortágua** (29 Março). Como os músicos não vivem de concertos gratuitos e precisam de dinheiro para comer e pagar a renda, a plataforma incentiva a fazer donativos durante as transmissões e a comprar os seus discos. → [www.playitsafe.pt](http://www.playitsafe.pt)

### Ciclo de música clássica

Era para ser um ciclo de concertos em Coimbra, promovido pela associação CulturXis, mas agora vai poder ser visto por todos através das redes sociais. Nos próximos dias actuam a pianista **Maja Stojanovska** (25 de Março,



Samuel Úria

21.00), **Luís Duarte** (26 de Março, 21.00), **Titus Isfan** (27 de Março, 21.00), **António Silva** e **Tiago Nunes** (28 de Março, 18.00) e **Vasco Dantas Rocha** (29 de Março, 18.00). → [instagram.com/cicloconcertoscoimbra](https://www.instagram.com/cicloconcertoscoimbra)

### Quantum Leap →

Os artistas da Rádio Quântica vão emitir performances e DJ sets ao vivo a partir de casa no

dia 27 de Março. Produtores de música electrónica como **Photonz**, **Caroline Lethô**, **Violet** e **Shcuro** actuam entre as 17.30 e as 02.00. → [twitch.tv/quanticaonline](https://www.twitch.tv/quanticaonline)

### Gerador

A plataforma cultural Gerador leva a cultura até casa com concertos, workshops, cursos online e conversas. Sexta-feira

vai ser o dia dos duetos, que vão juntar artistas de várias áreas culturais. O primeiro acontece na sexta 27, com a bailarina **Rosana Ribeiro** e o contrabaixista **André Rosinha** (18.30). → [gerador.eu](http://gerador.eu)

### Mega Hits

Até ao final do mês, a rádio Mega Hits organiza um festival através do Instagram, com transmissões em directo de concertos de artistas nacionais, a partir das suas casas. Os últimos concertos são de **MAR** (26 Março, 18.00) e **Bárbara Bandeira** (27 Março, 18.00). → [instagram.com/megahitstagram](https://www.instagram.com/megahitstagram)



Violet



## Jazz no quintal

De um quintal para o outro, o saxofonista Ricardo Toscano e o guitarrista Bruno Santos, que são vizinhos, tocam juntos todos os dias. Às vezes, a outra vizinha, Rita Redshoes, também se junta. Até quando? “Não faço a mínima ideia, isto é uma coisa informal com os meus vizinhos do lado e, sobretudo, amigos”, diz Ricardo Toscano. Mas devem continuar “durante a quarentena”. Encontre-os todos os dias em directo no Instagram pelas 16.00.

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

# Jazz & Clássica

musica@timeout.com



## Brahms

→ Ein Deutsches Requiem,  
Harmonia Mundi



## Requiem para os vivos

Como antídoto contra estes tempos de incerteza e angústia, José Carlos Fernandes recomenda 'Um Requiem Alemão', de Brahms, em particular na versão dirigida por Daniel Harding.

**ENTRE AS TAREFAS** mais delicadas e complexas de que os seres humanos são capazes estão a pilotagem de um grande avião de passageiros e a direcção de uma orquestra sinfónica, razão por que poucos são os eleitos para executar qualquer delas. O britânico Daniel Harding (n.1975) é, quiçá, a única criatura entre os habitantes deste planeta que é capaz de desempenhar ambos os papéis ao mais alto nível e vai fazer um ano de pausa na direcção da Orquestra Sinfónica da Rádio Sueca, cargo que ocupa desde 2007, para desempenhar funções de piloto comercial na Air France. Do ponto de vista da realização pessoal, é a concretização de um sonho, mas do ponto de vista do benefício líquido para a humanidade, o

saldo deste ano sabático será provavelmente negativo, já que é improvável que a presença de Harding no cockpit signifique que os passageiros sejam transportados de forma mais segura, suave e expedita do que por um piloto "anónimo", enquanto o seu desempenho como maestro não é passível de substituição, como atesta a sua leitura de *Um Requiem Alemão* com a soprano Christiane Karg, o barítono Matthias Goerne e o Coro e Orquestra Sinfónica da Rádio Sueca (Harmonia Mundi).

*Um Requiem Alemão* não é um requiem como os outros: em vez do texto canónico da Missa de Defuntos, em latim, usado pelos restantes compositores, Brahms fez uma escolha pessoal de textos da tradução da Bíblia para alemão por Lutero, selecção

em que não há lugar para o terror apocalíptico do "Dies Irae", colocando antes ênfase no sofrimento da humanidade e no conforto que a fé na clemência divina proporciona: é um requiem menos para os que partiram do que para os que ficaram. As palavras de abertura, provenientes do Salmo 125, dão o tom: "Abençoados sejam os que choram, pois serão confortados". Esta mensagem de esperança, redenção e certeza do triunfo da vida sobre a morte é realçada por Harding nesta gravação, através de uma leitura distendida e desanuviada. Isto significa que o I andamento não tem o negrume e a angústia que John Eliot Gardiner lhe imprime na sua memorável gravação; por outro lado, o IV e VII andamentos ganham uma radiância e uma

serenidade sem igual. Harding opta por tempos pausados e extrai do coro e orquestra uma articulação admiravelmente precisa, que é realçada pelo trabalho do produtor Martin Sauer e do engenheiro de som Tobias Lehmann, que conseguem uma imagem sonora de grande detalhe e limpidez, sem sacrificar a pujança e imponência. A escolha de solistas vocais é também um triunfo: em "Herr, Lehre Doch mich", Goerne tem a autoridade de um patriarca bíblico e, em "Ihr Habt nun Traurigkeit", a voz luminosa e pura de Karg não podia ser mais adequada a transmitir a mensagem de consolo e de fé na vida eterna.

Resta aguardar que Harding não tarde a trocar os comandos do Airbus pela batuta. ■



## Dock in Absolute



→ Unlikely, CamJazz/Distribjazz

“**IMPROVÁVEL**” é o título do segundo álbum dos Dock In Absolute e improvável é também o facto de dois dos mais inspirados trios com piano da actualidade – Dock In Absolute e Reis/Demuth/Wiltgen – provirem do Luxemburgo, país que, além de minúsculo, não tem tradição jazzística.

Se o álbum de estreia, homónimo, de 2017, deixara excelentes indicações, Jean-Philippe Koch (piano), David Kintzinger (baixo) e Michel Mootz (bateria) levaram a sua estética à perfeição no opus 2. As belíssimas melodias, os ritmos fluidos (solidamente



alicerçados no músculo do baixo eléctrico e mais devedores do rock do que do swing), os *ostinati* encantatórios e o apurado sentido dramático poderão evocar EST, GoGo Penguin ou Yaron Herman, mas este trio nada tem de derivativo. ■ José Carlos Fernandes

## Enrico Rava & Joe Lovano

→ Roma, ECM/Distribjazz

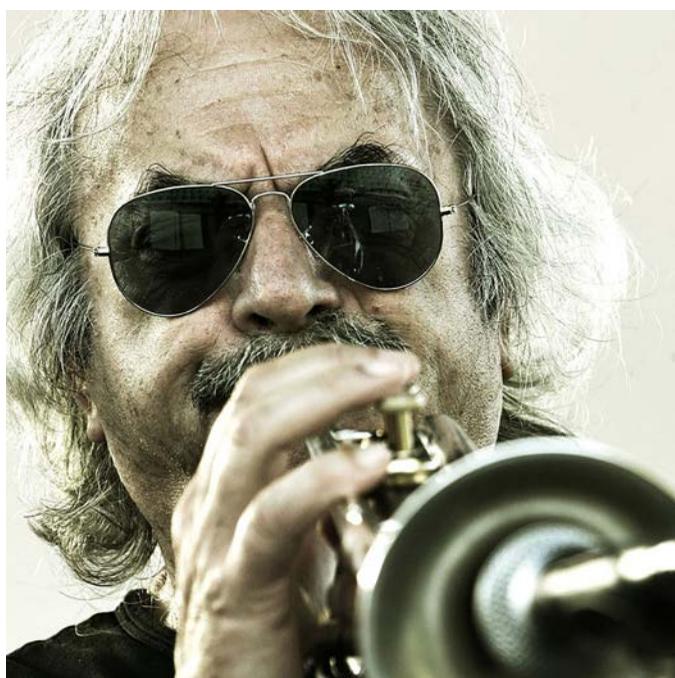


**NO JAZZ** não há fórmulas. Tome-se o caso de Joe Lovano (n. 1952), saxofonista de admiráveis recursos técnicos que na sua longa e prolífica carreira tem ensaiado as mais diversas formações e companhias, sem conseguir erguer-se muito acima das convenções, ou até do enfado, como pode atestar-se no seu anterior disco na ECM, o entorpecente *Trio Tapestry*.

Porém, nesta reunião com o trompetista italiano Enrico Rava (n. 1939, na foto), ao vivo no Parco della Musica, em Roma, em 2018, uma reacção



química imprevisível fez com que a electricidade fluísse entre Lovano e Rava e o saxofonista rubricasse um dos mais inspirados desempenhos da sua carreira. O mérito tem, claro, de ser repartido com a secção rítmica formada por Giovanni Guidi, Dezron Douglas e Gerald Cleaver. ■ JCF



# Elgar + Chausson + Joncières

→ Mer(s), Erato/Warner



**SE FOSSE** necessário provar que os discos com obras de diferentes compositores não têm de ser uma salganhada e podem até ser iluminadores, este *Mer(s)* bastaria: as três obras nele incluídas – *Sea Pictures*, de Edward Elgar, *Poème de l'Amour et de la Mer*, de Ernest Chausson, e *La Mer*, de Victorin Joncières – estão unidas pela temática marítima, pela formação a que se destinam (contralto e orquestra), pela proximidade da estreia (entre 1881 e 1899), pela estética e pela inclinação wagneriana dos seus compositores.

A influência de Wagner é mais patente no *Poème*, sobre texto de Maurice Bouchour, que é também a mais célebre e a mais inspirada das três obras. As cinco *Sea Pictures* musicam textos de cinco autores diferentes e de



qualidade desigual: a música de Elgar consegue superar a banalidade de “In Haven (Capri)”, da autoria da Sra. Elgar, mas deixa-se contagiar pela pompa e solenidade de “Sabbath Morning at Sea”, de Elizabeth Barrett Browning; a peça mais admirável é “Sea Slumber Song”, uma ondulação lenta e poderosa em atmosfera crepuscular. Joncières é compositor de estatura inferior à de Elgar e Chausson e não é de estranhar que o seu *La Mer* (com coro) seja



pouco tocado e este seja o seu primeiro registo discográfico (estrela que, de qualquer modo, é de saudar).

O que torna o CD irresistível é a voz opulenta, escura e dúctil da canadiana Marie-Nicole Lemieux (na foto), tão segura e expressiva no Romantismo

tardio como na ópera barroca. A Orchestre National Bordeaux Aquitaine, de que o maestro Paul Daniel extrai sonoridade rica e rigorosamente articulada, e a engenharia de som do infalível Hugues Deschaux, conseguem, nalguns trechos, insuflar na sala o odor a maresia. ■ JCF

# Rosa Brunello & Los Fermentos

→ Shuffle Mode, CamJazz/DistriJazz



**EM TRÊS ÁLBUNS** lançados desde 2016, o ensemble Los Fermentos, liderado pela contrabaixista italiana Rosa Brunello, conheceu diversos membros e geometrias instrumentais e, sem desprimor para as anteriores, esta – um quarteto com Michele Polga (sax), Frank Martino (guitarra) e Luca Colossi (bateria, o único membro constante) – é a mais aventureira e enérgica.

Dando cumprimento ao título, o CD combina registos e estilos bem diversos, mas sem deixar de afirmar uma forte identidade: em “White Hair” há liberal uso de electrónica e influências de reggae, as melodias singelas de “Tituszt



Rock” remetem para a mescla de post-rock e jazz dos Alas No Axis de Jim Black e “Before Falling Asleep” revela a faceta mais densa e adstringente do grupo. ■ JCF

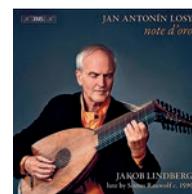
# Losy

→ Note d'Oro, BIS



**NÃO TER OUVIDO** falar de Jan Antonín Losy, conde de Losinthal, não é motivo para que se inquiete sobre a solidez da sua cultura geral, pois não deverá haver mais de uma ou duas centenas de almas no mundo que reconheçam o seu nome e são quase todos musicólogos ou alaúdistas. Mesmo entre estes, a maioria terá apenas presente o nome de Losy por ser o dedicatário de uma peça do alaúdist Silvius Leopold Weiss (ele mesmo desconhecido fora do restrito círculo de fãs do alaúde barroco): trata-se do *Tombeau sur la Mort de Mr. Compte de Logy* [sic], uma homenagem de Weiss a Losy, composta no ano da morte deste, em 1721.

É pois de saudar a iniciativa do veterano alaúdist sueco Jakob Lindberg de gravar a música de Losy, que consagrou muitas horas



da sua vida ao alaúde, mas que, pela sua condição de aristocrata, nunca passou do estatuto de “amador”. As suas composições não têm, todavia nada de amador, menos ainda quando interpretadas por um mestre como Lindberg, num venerando instrumento com 430 anos. Apesar do nível das composições e da interpretação, é improvável que este disco resgate Losy a três séculos de completo olvido, pois a sua música nobre, serena, discreta e despreziosa pouco diz ao mundo estridente e gabarolas de hoje. ■ JCF

# LGBT+

gay.lisboa@timeout.com

## Sair? Só se for do armário

Bares, discotecas e saunas fechadas. Nem as apps de engate fazem mais sentido. Não desanime, basta estender-se no sofá e seguir as nossas sugestões. **Clara Silva** escolheu as oito melhores séries e filmes queer para uma quarentena arco-íris.

### POSE

Netflix

A febre do voguing, estilo de dança popularizado por Madonna nos anos 90 com a canção "Vogue", e que nasceu na Nova Iorque dos anos 80 junto da comunidade negra e latina queer, ganhou um novo fôlego com a série de 2018 *Pose*. Passada em 1987, acompanha os bastidores de uma *house* de bailarinos no Harlem, tal como o famoso documentário *Paris Is Burning*, de 1990, também disponível na Netflix. Depois, é começar a treinar em frente ao espelho.

### CHAVELA

Filmin

Bebedeiras épicas com tequila, o romance com Frida Kahlo, as relações com mulheres, a visita a Espanha para um concerto na

Sala Caracol e a cumplicidade com Pedro Almodóvar... O documentário de Catherine Gund e Daresha Kyi traça um retrato da vida preenchida de Chavela Vargas, ícone da música mexicana, que na verdade nasceu na Costa Rica. A cantora, que morreu em 1992, com 93 anos, assumiu publicamente a sua homossexualidade numa autobiografia, aos 81 anos.

### GIRL - O SONHO DE LARA

Filmin

Uma das mais recentes chegadas ao ótimo catálogo LGBT+ do Filmin é *Girl - O Sonho de Lara*. O filme, vencedor da Queer Palm de Cannes do ano passado, tal como o Prémio do Público do último Queer Lisboa, é a primeira longa-metragem do belga Lukas

Dhont. Protagonizado por Victor Polster, na altura com 15 anos, acompanha a história de Lara, uma adolescente transgénero que quer ser bailarina.

### KILLING EVE

HBO

Uma série com a mão de Phoebe Waller-Bridge (*Fleabag*, disponível no Amazon Prime), aqui como argumentista e produtora, tem tudo para ser uma boa série. Junta-se também Sandra Oh, no papel de uma detective, e Jodie Comer, na pele de uma serial killer obcecada pela mulher que a investiga, e estão reunidos todos os ingredientes para estar colado à televisão ao longo de duas temporadas. A terceira tem estreia marcada para 26 de Abril. Mal podemos esperar.



Killing Eve



Chavela



Girl



A Morte e Vida de Marsha P Johnson

### A CRIADA

Filmin

Depois de *Parasitas* ganhar o Óscar de Melhor Filme, o cinema sul-coreano está no centro das atenções. Vale a pena aproveitar o hype para (re)ver *A Criada*, de Park Chan-Wook, filme de 2017 disponível no Filmin. A história é a de uma rapariga contratada como criada de uma herdeira japonesa na Coreia dos anos 30. A criada tem um plano que acaba por ser sabotado por emoções mais fortes.

### CHAMA-ME PELO TEU NOME

Netflix

Realizado pelo siciliano Luca Guadagnino (*Eu Sou o Amor*), este filme é baseado no livro com o mesmo nome de André Aciman, também uma boa leitura para os dias longos que se seguem. A obra de 2017 foi um sucesso e deu fama ao jovem Thimotée Chalamet, aqui no papel de um rapaz de 17 anos que acaba por se apaixonar por um aluno mais velho do seu pai que vai passar férias na mesma casa de Verão em Itália.

### A VIDA E A MORTE DE MARSHA P. JOHNSON

Netflix

Foi anunciado no mês passado que Marsha P. Johnson, activista trans e uma figura importante da Revolta de Stonewall de 1969 e dos movimentos pelos direitos LGBT, vai ter direito a um parque em Brooklyn com o seu nome. Uma boa altura para ver o documentário de 2017 realizado por David France, no qual Victoria Cruz, activista e amiga de Marsha, investiga as causas suspeitas da sua morte, em 1992, classificada na altura pela polícia como suicídio.

### RUPAUL'S DRAG RACE

Netflix

Se é para ter febre, que seja a febre drag. Numa altura em que as atenções estão concentradas na 12ª temporada (estreou no fim de Fevereiro), a Netflix continua a ter disponíveis as restantes 11 para o binge watching que se pede do concurso de drag queens apresentado por RuPaul e que levou a cena drag para o mainstream. ■



## PERFORMANCE

### O Trumps está online

As portas do Trumps estão fechadas, mas a festa continua online. A discoteca do Príncipe Real preparou para a quarentena uma programação especial com aulas de dança, reviews de episódios de RuPaul's Drag Race, DJ sets e até maquilhagem ao vivo. Tudo nas redes sociais, no Instagram do Trumps ou na app. "A ideia é manter a animação enquanto estamos fechados por tempo indeterminado devido à pandemia", explica a gerência da discoteca. "Temos tido até agora uma afluência online muito acima do expectável." Para esta semana, o Trumps propõe na sexta-feira um set do DJ Arezzo, a partir das 18.00, e no sábado um comentário do quinto episódio de *RuPaul's Drag Race*, com Filha da Mãe. No domingo haverá uma conversa sobre fotografia com Marta Ribeiro. ■ → No Instagram em @trumpslisboa ou na app oficial da discoteca

# Noite

noite@timeout.com

## Shake, shake, shake...

Transforme a sua cozinha num dos melhores bares de cocktails da cidade. *Clara Silva*, em Lisboa, e *Margarida Ribeiro*, no Porto, pediram receitas a bartenders para tornar a sua quarentena mais interessante. Afinal, o álcool não é só para desinfetar.



## GIN GARDEN

### Cinco Lounge

O famoso bar de cocktails de Lisboa fecha pela primeira vez em 15 anos de vida. David Palethorpe, master das bebidas da cidade, dá-nos a receita deste Gin Garden, de 2006, “muito versátil e usado nos treinos” do staff. “É fácil de fazer e não muito forte”, diz. É só estar atento às medidas.

#### INGREDIENTES

**60 ml de gin (ou vodka, rum, tequila ou whisky)**  
**40 ml de sumo fresco de limão, lima ou de toranja**  
**20 ml de xarope de açúcar**  
**20 ml de clara de ovo (não é obrigatório)**  
**8 folhas de hortelã (ou manjericao, coentros ou poejo)**  
**50 ml de água com gás (ou ginger ale, 7up, tônica ou ginger beer)**

#### PREPARAÇÃO

Para fazer o xarope de açúcar basta dissolver duas partes de açúcar branco em uma parte de água quente. Mexer, deixar arrefecer e colocar durante quatro horas no frigorífico. O cocktail deve ser servido num copo largo, com cubos de gelo. O importante é misturar os ingredientes na respectiva ordem e respeitando as medidas.

## BAMBOO ORI 2.0

### Boa-Bao

A magia não acontece apenas na cozinha do Boa-Bao, mas também atrás do balcão. David Rodrigues, bar manager do espaço do Porto (também existe na capital), sugeriu um cocktail com jamu, um preparado “conhecido como medicamento tradicional na Indonésia”.

#### INGREDIENTES DO JAMU À LÁ BOA-BAO

**10 g de curcuma**

**25 g de gengibre**  
**100 ml de água**  
**20 g de açúcar branco mel**

#### PREPARAÇÃO

Lave muito bem as raízes da curcuma e do gengibre, corte em porções pequenas, e junte tudo numa panela com água, em lume brando durante cerca de 15/20 minutos. Desligue o lume e triture com a varinha mágica. Coe a mistura e adicione, ainda quente, 1/8 de mel em relação à quantidade de sumo.

#### INGREDIENTES DO COCKTAIL

**50 ml de tequila**  
**10 ml de rum**  
**10 ml de xarope de açúcar**  
**40 ml de jamu mel**  
**30 ml de sumo de lima**

#### PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes no shaker com gelo, misturar bem e verter para um copo alto. Se não tiver um shaker à mão, “a mistura pode ser feita no copo (juntando água ou gelo, se necessário) e mexendo com uma colher”.

## LEMON COOLER

### Ferro Bar

Lia Igreja é uma das melhores bartenders do Porto e criou o Lemon Cooler especialmente para si. Como recomendação, sugere-lhe acompanhar a bebida com a música “This must be the place”, dos Talking Heads.

#### INGREDIENTES

**50 ml de aguardente de medronho (ou outro destilado à escolha)**  
**250 ml de tisana (1 colher de sobremesa de erva-príncipe, 1 colher de sobremesa de flores de camomila, 2 fatias de gengibre, 1 colher de café de**

**cardamomo, 1 casca de limão)**  
**10 ml de sumo de limão**  
**2 colheres de sobremesa de mel claro (flor de laranjeira ou multifloral)**

#### PREPARAÇÃO

Primeiro faça a tisana. A bartender criou uma com “propriedades analgésicas, antidepressivas, anti-inflamatórias, calmantes e antioxidantes”, mas incentiva-o a fazer as suas próprias combinações. Prepare-a com água quente e deixe repousar durante alguns minutos. Filtre, adicione um pouco de mel e deixe arrefecer. Depois, num copo largo, cheio de gelo, coloque a aguardente. Preencha-o com a tisana fria, adicione o sumo de limão e mexa delicadamente. Decorar com erva-príncipe fresca e limão.

## ORCHATA SOUR

### Monkey Mash

Paulo Gomes, dono do Red Frog, na lista dos 100 melhores bares do mundo, e também do mais recente Monkey Mash, mais descontraído e com cocktails tropicais, de portas abertas em Lisboa desde o ano passado, partilha a receita desta orchata sour, para refrescar a quarentena.

#### INGREDIENTES

**250 ml de rum escuro**  
**100 ml de xarope de orchata**  
**100 ml de sumo de limão ou lima (para o xarope de orchata)**  
**50 g de arroz**  
**25 g de amêndoa**  
**250 ml de leite de arroz ou água**  
**25 g de tâmaras sem caroço**  
**1 pau de canela**  
**250 g de açúcar**

#### PREPARAÇÃO

Para preparar o xarope de orchata, misture num blender os quatro

### PERFEITO PARA

Fazer a sua própria festa sozinho, brindar ao espelho ou com os vizinhos da frente, através da janela

primeiros ingredientes e triture bem. Deixar 12 horas no frio, a infundir com a canela. Coar o resultado e, numa panela, juntar o açúcar. Em lume brando deixar dissolver. Pode guardar o xarope no frio durante 15 dias e utilizar noutro tipo de bebidas ou comida. Juntar o xarope aos restantes ingredientes numa garrafa de 500 ml e guardar no frio por três/quatro dias, no máximo. Agitar bem antes de servir num copo com gelo. Para a bebida ganhar textura pode juntar-se clara de ovo e com uma varinha mágica misturar bem.

## SIDECAR

### Terraplana

Roderick Ibinson, bartender do Terraplana, no Porto, recomenda que em casa experimente fazer o Sidecar, um cocktail “bastante forte e ácido com um acabamento seco” e que funciona bem como aperitivo. Não está na carta do bar mas, volta e meia, está disponível como cocktail da semana.

#### INGREDIENTES

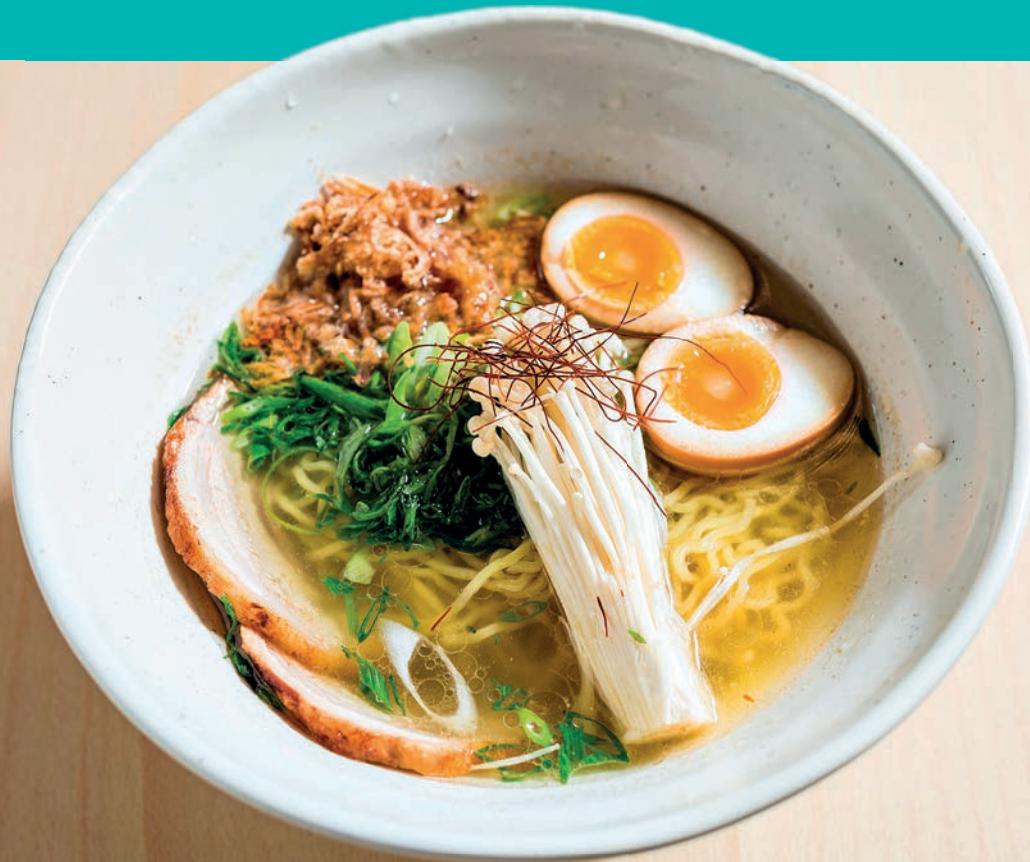
**60 ml de conhaque ou brandy**  
**20 ml de cointreau ou licor de laranja**  
**20 ml de sumo de limão fresco**

#### PREPARAÇÃO

Comece por passar pela borda do copo uma fatia de lima e, de seguida, por um prato com açúcar. Rode a borda até ficar toda coberta. Adicione todos os ingredientes num shaker com gelo e agite. Coe directamente para o copo e, para finalizar, decore com uma casca de laranja. ■

# Comer & Beber

comerebeber@timeout.com



Ajitama Ramen Bistro

## Cada um na sua casa, cada um na sua casa

Perante o estado de emergência decretado no país, foram muitos os restaurantes que se reinventaram. Resultado? Arregaçaram as mangas e apostaram no *take-away* e no *delivery* para que possa continuar a comer o melhor de Lisboa e do Porto no conforto da sua casa. *Inês Garcia* e *Teresa Castro Viana* reuniram nesta lista algumas sugestões para se aguentar de barriga cheia nos próximos tempos.

## Lisboa



### Café Mortara

De inspiração italo-luso-brasileira, este espaço em Alvalade está aberto para *take-away* e *delivery* com um menu anunciado semanalmente. No capítulo das massas frescas (todas a 6,50€), por agora há raviólis de ricota com cogumelos e molho de tomate; canelones de fiambre, mozzarella e molho de tomate ou de ricota e molho de tomate; e lasanha de mozzarella, bechamel e cogumelos. Há uma calzone, cervejas da Musa e da Dois Corvos e, para adoçar, cookies de aveia e chocolate (1,50€). As encomendas devem ser feitas até às 12.00 e as entregas, no centro de Lisboa, são feitas de segunda-feira a sábado, das 18.00 às 20.00. → Rua Teixeira de Pascoais, 1A (Alvalade). 21 134 2936.

### Ajitama Ramen Bistro

Os reis do ramen, António e João, adaptaram-se rapidamente à nova realidade e, pela primeira vez no ano de abertura, começaram a fazer entregas ao domicílio. Primeiro entregavam os próprios, para garantir toda a higienização e cuidados, mas agora fizeram também uma parceria com a Uber Eats. Têm todos os ramens da lista disponíveis para entrega e também em versão *take-away*. Prove o spicy miso, uma das últimas entradas na carta, que combina o miso e o *la yu*, um óleo picante. → Avenida Duque de Loulé, 36 (Marquês). Seg-Dom 12.00-23.30.

### Olívia Burgers

O grupo Sea Me fechou todos os seus restaurantes físicos e apostou num virtual, a Olívia, uma marca de hambúrgueres ao domicílio. Há nove opções, entre os 7,50€ e os 8,50€. Ao longo da primeira semana de funcionamento, o raio de entrega foi alargando do centro de Lisboa até Algés. O Prego da Peixaria, do mesmo grupo, está também disponível na Uber Eats. → Seg-Qui 12.30-15.30/18.30-22.30, Sex-Dom 12.30-22.30.

### Las Gringas by Pistola y Corazón

A taqueria mais badalada do Cais do Sodré fechou temporariamente, mas não quis deixar sem sustento mexicano os clientes



que habitualmente fazem fila à sua porta. Vai daí, lançaram o Las Gringas by Pistola y Corazón, um conceito de gringas, um tipo de taco mexicano, e cocktails com entregas através da Uber Eats. Também estão disponíveis para levantamento na loja, sem qualquer tipo de contacto. As gringas são uma variedade de taco que usa uma quesadilla como base. E são grelhadas da mesma maneira que as quesadillas. Neste menu especial encontra vários tipos de gringas com chorizo, carnisas, frijol, tinga de pollo ou camarones a la diablo (a partir de 9€). À parte pode pedir ainda totopos com pico de gallo (2,50€) ou guacamole com totopos (7,50€), molhos e cocktails. → Rua da Boavista, 16 (Cais do Sodré). 12.00-23.00.

### Pigmeu

O restaurante fechou as portas mas lançou a *Pig Delivery*, com entregas gratuitas para que possamos “continuar em casa e ter opções além das convencionais fast food”. Pode escolher a entrega através da Takeaway, Glovo ou Uber Eats. Por lá terá disponíveis os croquetes pigmeu (5,20€, 4/unidades), caldo verde (3,50€), iscas com batata assada (7,50€), sandes de pernil fumado (7,80€), arroz de bochecha (12€), bifana de porco preto (6€), entre outras porcarias, que é como quem diz, iguarias com porco. → Rua 4 da Infanteria, 68 (Campo de Ourique). Ter-Sáb 12.00-15.00/19.30-23.00.

### Isco

A padaria artesanal de Alvalade vai continuar a funcionar durante o estado de emergência, mas deixou de ter serviço no interior – vendem pão e bolos para fora à entrada da loja. Já não fazem serviço de almoço e jantar mas entregam refeições, de terça-feira a sábado, nas zonas “aproximadamente” entre o Marquês de

Pombal e o Lumiar, deixando o aviso de que é melhor ligar a perguntar se está abrangido. Além disto, vão vender também o fiambre e a manteiga de produção caseira, bem como o queijo do Caprino de Odemira, tudo a peso. → Rua José D'Esaguy, 10D (Alvalade).

### Atlla

Este restaurante com cinco estrelas, atribuídas pelo nosso crítico Alfredo Lacerda, criou um menu simples, adaptado às necessidades actuais, mas mantendo a essência sazonal de André Fernandes. Há três sopas, caldinhos reconfortantes como o de lula picante com noodles de batata (7€) ou o dashi de tofu com algas, cogumelos e noodles de arroz (5€); três saladas e ainda cinco pratos, onde encontrará caril verde thai de abóbora (12€), coelho em escabeche (15€) ou caldeirada de pregado (15€). Todos acompanhados por arroz de jasmim e salada. As encomendas devem ser feitas através de e-mail (contact@atllarestaurant.com) ou por telefone (21 151 0555). Podem ser recolhidas no restaurante ou entregues em casa em horário definido. Além deste menu, há também cabazes de produtos frescos para levantar. → Rua Gilberto Rola, 65 (Alcântara).

### Vítor Sobral

O chef e empresário, preocupado com o actual panorama, sente que tem “a responsabilidade social de ajudar, prestando um serviço útil a todos”, diz. Por isso, no Talho da Esquina (Rua Correia Garção, 15) e Peixaria da Esquina (Rua Correia Teles, 56), mantém a venda de refeições à porta e admite que também as poderá entregar em casa, com a ajuda da Glovo e noMenu. A Padaria da Esquina faz entregas de encomendas com valores a partir dos 5€. Para qualquer um dos espaços, basta ligar e combinar tudo.

### Ground Burger

A meca dos hambúrgueres nunca se rendeu às plataformas de entrega mas, face aos tempos que vivemos, juntou-se à Uber Eats. São os melhores da cidade e não temos pudor de o dizer: o brioche é caseiro, as batatas fritas estaladiças e os 150 gramas de carne black Angus compõem o cenário

## Comer & Beber

de uma refeição irrepreensível, seja qual for a sua escolha. Encomende sem medo. Nesta quarentena, é deste conforto que precisamos. → Avenida António Augusto Aguiar, 148 (São Sebastião). Seg-Dom 12.00-00.00.

### Grupo Non Basta

Além de terem opções disponíveis na Uber Eats, os restaurantes do grupo Non Basta começaram um sistema de *take-away* e *delivery* próprio, sem taxa de entrega, para pedidos acima de 20€. Além da carta normal dos restaurantes Memória (Rua 4 da Infancia, 26A) e Pasta Non Basta (Avenida Elias Garcia, 108B), introduziram pratos novos, doses familiares, sopas, massas frescas e kits Do It Yourself. Pode encomendar molhos caseiros, massa fresca para quatro – seja o pappardelle, o fettucini ou o tagliolini (10€) –, ou um kit pizza com massa para a pizza, molho de tomate e mozarella *fior di latte* (6€). Há sopa do dia para uma (3€) ou quatro pessoas (10€) e tabuleiros de lasanha de ragu (40€/4 pessoas) ou verduras (32€/4 pessoas).



### Rogério do Redondo

Há pratos que só as nossas mães e avós fazem como deve ser. Se anda com vontade de comer umas boas tripas à moda do Porto (14,50€) ou uns filetes de pescada com arroz de feijão (17,50€) não procure mais. Dada a conjuntura actual, pode 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.

### Early Cedofeita

O *take-away* já funcionava neste café/restaurante mas dá ainda mais jeito nesta altura, assim como o *delivery*, que está agora a ser desenvolvido (por enquanto entregam a pé, no bairro). Há bolos de laranja, de limão e sementes de papoila, ou de banana (9€ cada), pão de fermentação natural (desde 3,50€), pudim de chia (4,50€) e scones (2€/unidade). Em breve poderá contar com combos de pequeno-almoço e refeições semanais. → Rua dos Braços, 374 (Cedofeita). 22 112 4203. facebook.com/earlycedofeita. Seg-Dom 10.00-16.00.

### Capim Dourado

Pão de queijo (0,75€), peixe panado com caju (15,50€), feijoada (15,90€) e moqueca (19€) são alguns dos pratos disponíveis no Capim Dourado Delivery, um movimento criado depois do fecho temporário deste restaurante brasileiro em Cedofeita. Também há brigadeiros (1€), tarte de maracujá e chocolate (2,50€) e pudim de tapioca com caramelo de coco (4€). Trate

das caipirinhas, ponha um samba ou um forró a tocar no Youtube e divirta-se sem sair de casa. Os preços variam consoante a encomenda e a zona de entrega. → 91 550 0081. Seg-Dom 12.00-15.00/ 19.00-22.30.

### Cabeça de Porco – Charcutbar

As portas desta casa estão temporariamente fechadas mas nem por isso as obras de charcutaria de Leonel Ribeiro (e de outros produtores nacionais) deixam de chegar a si. Falamos de salsichas de porco (7,90€), merguez (8,90€), alheiras de presunto e moura (ambas a 3€) e do já famoso porcotone (8€/kg), um “panetone de enchidos”, explica. As entregas (Porto, Matosinhos, Leça, Foz, Boavista e zona do Estádio do Dragão) têm um custo de 2€. Se fizer uma encomenda acima de 15€, não há qualquer custo na entrega. → 91 293 2327/ 91 291 6361. facebook.com/pg/cabecadeporcocharcutbar; instagram.com/cabeca\_de\_porco\_charcutbar.

### Época Café

Este café-restaurante vegetariano no quarteirão das artes aposta no *take-away* para fazer face à situação actual. O menu vai mudando consoante os produtos disponíveis mas pode sempre contar com pratos muito nutritivos, como o iogurte com granola caseira e compota de banana da Madeira (4,50€), as papas de aveia com xarope de gengibre, pistáchio e pêra (5€), as malgas de arroz integral com lentilhas, ovo escalfado, coentros e pickles (9€) e ainda o pão de fermentação natural (5€). Para terminar, vendem café em grão ou moído (12€/250 g) e vários bolos caseiros. → Rua do Rosário, 22 (Cedofeita). 91 373 2038. Ter-Sáb 10.00-15.00.

### Mendi

Sim, este ícone da comida indiana na cidade já tinha à disposição o serviço de *take-away* mas só agora passou a estar disponível também na Uber Eats. E isso significa que, numa noite de preguiça, agarrado ao sofá e

colado à Netflix, pode devorar um daqueles pratos que aquecem o corpo e a alma. Há frango marinado em ervas aromáticas e iogurte, grelhado no tandoor (13€); borrego cozinhado em especiarias, tomate, pimentos, cebola e coentros (21,50€); almôndegas de legumes (16€) e o obrigatório naan (2,80€), para absorver os molhos que ficarem no prato. Em casa ninguém o julga. → Avenida da Boavista, 1430. 22 609 1200. Seg-Sáb 19.00-21.00.

### Luca

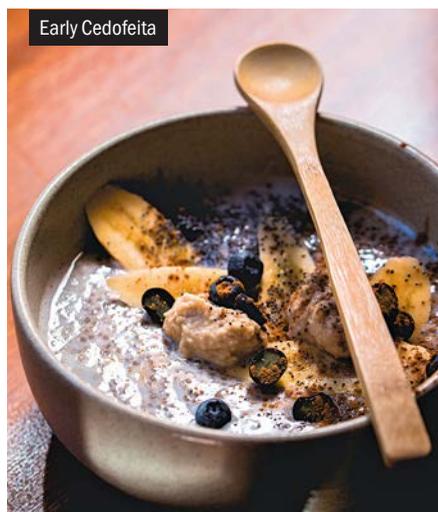
Criaram um menu de entregas (sem taxa adicional dentro do Porto) para quem tem mobilidade reduzida, falta de vontade para cozinhar ou falta de tempo por causa dos miúdos. As encomendas devem ser feitas com a maior antecedência possível e as entregas acontecem entre as 12.00 e 14.00, consoante a ordem de chegada do pedido. Os menus vão mudando regularmente, mas a feijoada vegetariana, o bacalhau à Gomes de Sá e o empadão de vitela são opções. Os preços começam nos 4,50€ (dose para uma pessoa) mas também há menus diários, com almoço e jantar (a partir de 8€), ou semanais, com cinco pratos (a partir de 20€) que pode consumir no momento ou congelar. Se preferir, pode levadá-los no Luca. → Rua do Teatro, 133 (Foz). 93 897 3871. Seg-Sex 11.00-13.00.

### Romando Privê

É fã de comida japonesa? Acordou com vontade de devorar o sushi do Romando Privê? Pode fazê-lo já hoje através da Uber Eats ou do serviço de entregas disponibilizado pelo restaurante que, neste caso, não funciona durante a tarde (na zona de Vila do Conde e da Póvoa as entregas são gratuitas). Se começar já a pensar no tatakhi de salmão e ovo (14,50€), na tempura de camarão e amêndoa (14,50€), nos combinados de sushi (desde 16,50€) e nos pratos orientais, como a yakisoba de frutos do mar (18,50€) ou a picanha premium com linguini de trufa (24,50€), o mais provável é não aguentar até o pedido chegar à sua porta. Nada tema: também o pode levantar no restaurante. → Rua do Cais das Lavandeiras, 15 (Vila do Conde). 91 230 2220. Seg-Dom 12.00-23.00.

### 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 rosbife (13,50€), o cabrito (15,80€), os filetes de polvo (14,90€) e a açorda de gambas (14,50€) podem ser levantados no restaurante ou encomendados, até às 11.30, através do noMenu – sem custos num raio entre 2 e 3 km. Sobre os preços marcados há ainda um desconto de 13%. Alguém falou em azar? E todos os dias há uma sugestão mais acessível, a 8,50€, com sopa e pão. → Rua da Cerca, 440 (Foz). 91 233 2690. Seg-Dom 11.30-17.00. ■



# MAIS QUE COMER

A melhor comida de Lisboa e Porto em sua casa



## LISBOA

### Santini

Não há grandes apresentações a fazer quando falamos do império gelateiro da Santini. E esta é a altura certa para comer um grande balde à frente da televisão, em casa. Têm caixas de gelado de 500 ml, 1000 ml, 1500 ml e 2000 ml (12,90€-44€), com dois, três ou quatro sabores. As entregas, através das plataformas Uber Eats, Glovo e noMenu, foram reforçadas e são feitas todos os dias entre as 12.00 e as 22.30.

### Madpizza

Um pouco de saúde neste clássico gorduroso da entrega ao domicílio? Com certeza. A MadPizza não tem medo de falar em receitas saudáveis para se referir às suas massas integrais e finas ou ao molho de tomate fresco. Tudo isto sem açúcares ou farinhas refinadas e casado com sumos naturais e uma ou outra salada. Durante este período, as pizzas da categoria F1 estão todas a 5€ e as 2share a 7€. Aproveite. madpizza.pt. 21 050 3561. Seg-Dom 12.00-22.00.

### A-100

Quando arrancaram com o negócio de hambúrgueres com

carne do acém (daí o trocadilho inteligente do nome), a A-100 especializou-se logo na entrega ao domicílio. Têm mais de uma dezena de opções de hambúrgueres, em bolo do caco ou em pão artesanal, e com opção vegetariana, em caco de espinafres com cogumelo portobello. Para acompanhar, há batata doce ou normal frita. As entregas são feitas num raio de 5 km da loja e os responsáveis garantem que dão 100 a zero aos outros serviços de entregas. a100.pt. 21 139 6288. Seg-Dom 19.00-23.00.

### Aruki

É uma espécie de irmão mais novo da Confraria e tem uma extensa oferta que vai dos combinados de sushi – de salmão, de fusão, tradicional sushi e sashimi – aos pokés e ceviches. Há também menus de almoço (10€-15€) e peças à carta, tudo para entrega ao domicílio, feita pelos “arukiboys”, sempre com bonitas embalagens. Os pedidos são feitos através da app ou do site (para ver se a sua morada é abrangida pela extensa zona de entregas, basta colocar o código postal no site). aruki.pt. 21 584 9200. Seg-Qua 18.30-22.30, Qui-Sex 12.30-14.30/18.30-22.30, Sáb-Dom 12.30-16.00/18.30-23.00.

## PORTO

### bbgourmet

Os restaurantes bbgourmet (Antas, Bolhão e Maiorca) têm disponíveis os serviços de *take-away* e entregas ao domicílio e, numa altura como esta, isso nunca deu tanto jeito. Todas as semanas há sugestões diárias para os vários restaurantes do grupo, pratos pré-cozinhados, pastelaria de autor e pão de fermentação natural que podem ser levantados nas lojas ou entregues em casa. As taxas começam nos 5€ (até 10 km da Boavista) e vão até aos 10€ (entre 10 km a 20 km da Boavista). Vários locais. Encomendas em bbgourmetonline.com



### Ideias com Sabor

Este takeaway no Pinheiro Manso é a aposta de muitas famílias quando a preguiça ou a falta de tempo batem à porta. Todos os dias há um menu com vários pratos, que pode consultar no site (ideiascomsabor.com), mas a pescada à lagareiro e a costela mendinha assada são boas opções. As doses individuais saem a 5,50€, a meia dose para duas pessoas a 10€, e a dose, para quatro, a 20€ (excepto ao domingo, altura em que há sempre um prato especial mais caro). Rua Professor Mota Pinto, 573 loja 22 (Boavista). 22 618 2701. Seg-Sáb 12.00-14.30/ 18.30-21.00, Dom 12.00-14.30.

### Esplanada Marisqueira A Antiga

Tem saudades de uma mariscada com os amigos? Enquanto não pode sentar-se à mesa com eles, sente-se com uma salada de lavagante (40€/duas pessoas), uma sapateira recheada (49,50€) ou um misto de marisco (desde 85€/duas pessoas). Sim, porque estar em casa não é desculpa para comer massa com atum três vezes por semana. Para entregas a até 20 km do restaurante, a encomenda mínima terá que ser de 38,50€ e, até 35 km, de 100€. Se preferir, também pode levantar no restaurante. Rua Roberto Ivens, 628 (Matosinhos). 22 938 0660. Seg-Dom 12.00-00.00.

### Apetites

Aqui pode comprar o melhor bolo de chocolate da cidade e só isso já é um bom motivo para pegar no telefone e encomendar uma fatia (2,80€). Mas há outros: todos os dias há sopa, alguns pratos mais leves, como tarteletes e quiches, e sugestões mais consistentes, como o arroz de polvo ou o lombo com batatinha assada (ambos a 4,95€). As encomendas podem ser feitas a partir das 09.00 mas o horário para o levantamento é agora mais reduzido. Rua João de Barros, 409 loja 19 (Foz). 22 618 7263. Seg-Dom 12.00-15.00.





# Carta aberta aos restaurantes de Lisboa

Caros chefs, cozinheiros, empresários,

Aconteceu num ápice. Até dia 11 de Março, parecia que tudo estava a salvo. A restauração em Portugal vivia um dos melhores momentos da sua história. Estávamos naquele instante raro em que havia de tudo: bons restaurantes de alta cozinha, grandes tascas, cada vez mais cozinha do mundo. Nunca a tradição e a vanguarda coexistiram a este nível. Lisboa comparava com outras grandes capitais europeias. Ultrapassava outras grandes capitais europeias. Inspiração, profissionalismo, diversidade. Como nunca. Foram vocês que fizeram isso. Fomos nós quem mais beneficiou com isso.

Até que chegou o dia 11 de Março. E nessa quarta-feira tudo mudou.

Foi muito rápido. Na semana anterior, estava a almoçar fora com amigos, a preparar uma crítica. Quarta-feira seguinte esse texto pareceu espúrio, sem interesse. As pessoas fugiram dos restaurantes. Os cancelamentos foram tantos que as portas foram fechando mais cedo. Um atrás das outras, do Cais do Sodré a Benfica. Até deixarem de abrir. No fim-de-semana seguinte,

restaurantes que julgávamos à prova de crise – como o Belcanto, o Bistrô 100 Maneiras ou o Prado – encerraram sem reabertura prevista. Restaurantes que haviam aberto há dias, como o Revolução, do chef Nuno Diniz e de Rodrigo Meneses, ou que estavam na iminência de inaugurar, como o *fine dining* de Marlene Vieira, foram forçados a suspender a alegria das estreias e a mandar toda a gente para casa.

Tudo fechou, tudo foi suspenso. E com isso esta crítica também parou.

Não é tempo de criticar nada. É tempo de amar incondicionalmente. De agradecer a quem tem dado o seu tempo, a sua saúde, o seu talento a servir Lisboa. É tempo de agradecer aos cozinheiros, aos chefs, aos empresários desta cidade – é tempo de vos agradecer. De vos dizer que, mesmo quando nem tudo correu bem, foram uns heróis. Porque arriscaram, porque se atiraram num dos negócios mais instáveis e exigentes que há. Porque deram o espírito e o corpo por nós.

Saiba o leitor o seguinte. A restauração é muito violenta. Um chef dura sete, oito anos, ao mais alto nível. Um chef a sério, um

subchef, um cozinheiro – hoje em dia – está cinco, seis dias por semana numa cozinha, a dar almoços e jantares, a chefiar pessoas, a ter de agradar ao cliente e ao crítico, ao *influencer* e ao investidor. Uma violência.

Violência no corpo, física. Os joelhos doem ao fim de oito horas de pé. E os pés. Há inclusive uma doença chamada *chef's foot*, relativa a uma artrite comum no dedo grande do pé dos cozinheiros. As costas também doem, claro. E estar com uma faca na mão, estar perto de fogo, de tachos a ferver, requer muita concentração. Acidentes acontecem. Muitas vezes. Cortes, queimaduras, quedas.

A isto soma-se o desgaste psicológico. Ser um chef de topo, hoje em dia, é saber lidar com muita coisa. Orçamentos, formação, recursos humanos – cozinha, claro. É saber fazer sempre da mesma maneira, mas estar sempre a pensar fazer diferente. É conseguir substituir o fornecedor que falhou e afastar o fornecedor que não interessa. Ser chef é lidar com o empregado de sala que não apareceu e com o cozinheiro que chega atrasado. Com o cliente que cancelou e com o outro, a protestar, que está

à espera. É ter de cozinhar num espaço exíguo, quase sempre em contra-relógio. E empratar ao mesmo tempo. É estar no lodo. Sempre. Todos os dias.

E para quê? Porquê? Para nos servir. Por paixão.

Não são grandes as margens de lucro na restauração. Há dias falava com um chef de um restaurante muito bem sucedido, em Lisboa. Estava de rastos. A casa tinha três anos. Um investimento grande. Encontravam-se, finalmente, em velocidade de cruzeiro quando o Covid-19 apareceu. A equipa estava no ponto, o conceito afinado, fornecedores estáveis, a sala cheia. Três anos de sacrifícios, de entrega total. Parecia ter compensado. Pagavam acima do mercado e pagavam a horas ou antes da hora. O pequeno fundo de maneio que conseguiram não aguentará uma pandemia prolongada.

A este chef – e a todos os outros que se entregam diariamente na restauração – o meu agradecimento profundo por tantas refeições maravilhosas. E uma certeza. Darão a volta por cima. Os bons e os justos sempre dão a volta por cima. Até breve. ■  
*Alfredo Lacerda*

## O BOM, O MAU E O GLUTÃO

### Ben & Jerry's Vegan Cookie Dough



**ESTA RUBRICA** de análise ao melhor (e ao pior) da guloseimaria internacional gaba-se do seu eclectismo. Tanto critica a doçaria mais chunga e banal como as mais sofisticadas sobremesas produzidas em massa. E trata da mesma maneira os chocolates assumidamente javardos e os snacks que não estão a tentar tornar-nos insulino-dependentes. É por isso que esta é a coluna de crítica de guloseimas mais antiga da imprensa nacional – o facto de ser a única também ajuda ao primeiro lugar no ranking. Isto para dizer que foi com entusiasmo que soubemos da existência de um Ben & Jerry's vegan. Provámo-lo de forma apaixonada e mente aberta, mas o que trincámos foi uma pequena desilusão. É um gelado menos cremoso, mas também menos denso. Uma versão pálida e desinspirada de um dos sabores icónicos da marca. Há sobremesas vegan óptimas em que não se nota a ausência de lacticínios, mas este gelado lembra-nos que, às vezes, a via láctea é o caminho mais saboroso. ■ **Luís Leal Miranda** → 6,40€

## DÁ-LHE GÁS

### Big House Waltz



North | Double IPA | 8,5%

A primeira coisa boa da Big House Waltz é o nome, que partilha com (e provavelmente foi roubado de) uma cantiga da banda indie Deerhoof. E isto é bom porque fica sempre bem lembrar os Deerhoof – mesmo que o disco que alberga a canção não seja o melhor deles. Outra coisa boa é o aspecto, nectarino e luminoso, com cor de laranja e uma apetitosa espuma branca. Mas o melhor é mesmo o sabor (e o aroma), uma orgia de frutos tropicais – papaia, manga, nectarina – com laivos de pinho, doce no primeiro embate, mas com um final ligeiramente amargo. Como a vida. ■ **Luís Filipe Rodrigues**  
→ 9,70€ na Flor de Lúpulo



Conteúdo em parceria

## MEO TIME IN

Propostas excepcionais para dias de excepção

### Por favor, tente fazer isto em casa

O grande ingrediente da cozinha é o tempo – ponha-o a uso. O resto da receita pode estar aqui.

#### Donna Hay, Do Básico ao Brilhante

Mais tempo em casa significa cozinhar mais. A australiana Donna Hay propõe transformar receitas básicas em refeições brilhantes e saudáveis. Hay tem no currículo vários bestsellers de cozinha, num país que já tem mais candidatos a chef que marsupiais, e a cada episódio oferece dicas para elevar a culinária de todos os dias, partindo do básico de qualquer dispensa – coisa especialmente relevante nos tempos que correm. Pode ser uma receita com enlatados ou compota de malagueta para dar sabor à carne.

→ My Cuisine, Canal 122 do MEO, Quartas-feiras, às 10.25

#### Chakall e Pulga, T2

Depois de uma primeira temporada a percorrer o país, Chakall regressa com novos episódios. Sempre na companhia de Pulga, o seu parceiro de quatro patas, o chef argentino volta à estrada para desvendar segredos e tradições da gastronomia portuguesa. Uma boa forma de conhecer tradições, tirar ideias para a cozinha de todos os dias e ainda aproveitar a boleia para passear um pouco sem sair do sofá.

→ My Cuisine, Canal 122 do MEO, Seg-sex, às 9.30 e 20.40

#### ↓ Worst Cooks in America, T15

Todos conhecemos programas cheios de óptimos cozinheiros que nos fazem sentir uma nódoa na cozinha. O Worst Cooks in America, como o nome indica, é o contrário. Aqui os tachos ficam a cargo de gente sem qualquer experiência, que aceita o desafio de aprender com os chefs Anne Burrell e Tyler Florence. Pode esperar frigideiras a arder, panelas cheias de fumo e muitos resultados desastrosos. Esta 15ª temporada promete pôr toda a família a rir e fazê-lo acreditar que, por comparação, até você merece uma estrela Michelin.

→ My Cuisine, Canal 122 do MEO, Seg-sex, às 22.00



# Plano de Fuga

[planodefuga@timeout.com](mailto:planodefuga@timeout.com)

## Volta ao mundo sem sair do sofá

Não dá para pôr o pé fora da porta? Não, mas temos soluções. *Nelma Viana* dá-lhe dez sugestões para começar a planear as próximas escapadinhas sem sair de casa, com visitas virtuais a cidades e museus, experiências radicais a 360°, passeios em paraísos tropicais e até uma ideia valiosa para fugir de casa sem sair dela.

Guggenheim

FOTOGRAFIA: JOHN CAMERON / LUNSPLASH



**EM TEMPO** de guerra, qualquer buraco é trincheira. Mesmo que seja virtual. Lá porque não pode sair de casa não significa que não possa viajar. Não estamos a sugerir que entregue a alma aos psicotrópicos mas propomos-lhe umas escapadinhas virtuais que prometem acrescentar muito mais à vida do que as horas que tem passado a fazer *scroll* infinito no Instagram.

### Ver o pôr-do-sol na Jamaica

Se tem a sorte de ter uma varanda ou janela virada a poente, não está tudo perdido. O pôr-do-sol, esse fenómeno que se transformou em actividade de convívio ao ar livre, pode estar vetado a ajuntamentos até ordem em contrário, mas nada impede que o possa apreciar na calma do lar, nem que para isso tenha de se empoleirar perigosamente num parapeito de onde consegue vislumbrar, ainda que mal e de esguelha, o dia a desaparecer. No caso de não ter como avistar a linha de horizonte, o **earthcam.com** traz-lhe o pôr-do-sol diariamente a partir de várias geografias. Por exemplo, na Jamaica, onde o Rick's Cafe, em Negril, tem câmaras em live streaming com uma panorâmica invejável das falésias de West End e das suas praias de areia branca e mar azul turquesa. O pôr-do-sol tropical acontece pela 01.24 (hora de Lisboa) e repete todos os dias, assim haja vontade de o ver. Na mesma plataforma pode também escolher passear por Times Square, em Nova Iorque, mergulhar num tanque com tubarões, em Baltimore, ou emocionar-se a sério com a simplicidade da vida selvagem,

entrando em directo na jaula de um leão, no Alabama.

### De Lisboa a Bilbao num minuto

A situação Covid-19 em Espanha também não está nada famosa e até obrigou ao fecho de fronteiras com Portugal – logo agora que bateu uma saudade súbita de zarpar daqui para fora. Nada tema. A portuguesa Wise, empresa especializada em sites interactivos, criou uma página inteirinha dedicada à capital do País Basco, com um passeio virtual desde a ponte pedonal Zubizuri até ao museu Guggenheim, com vista completa do edifício a partir do exterior. Acedendo a **bilbao360walk.com**, só tem de seguir os círculos que indicam a próxima paragem e ir dando uma espreitadela à informação adicional sobre os jardins, as obras de arte e as curiosidades que vão surgindo no ecrã à direita. Para que a experiência seja realmente imersiva, ponha os auscultadores e ligue o som no máximo para ouvir os barulhos reais da cidade, gravados numa altura em que ainda era normal haver pessoas na rua. A visita virtual não inclui entrada no museu, mas já lá vamos.

### Escapadinha artística

Na impossibilidade de se atirar a uma escapadinha cultural dentro e além-fronteiras, a **Google Arte e Cultura** juntou-se a mais de 500 museus de todo o mundo para oferecer visitas virtuais a quem queira “aparecer”. Imagine-se

a saltar do MoMA, em Nova Iorque, para o museu Van Gogh, em Amesterdão, e, logo a seguir, passar rapidamente pela Galeria Nacional em Berlim, mesmo antes de se deixar contagiar pelo surrealismo de Frida Kahlo, no museu em sua homenagem, na Cidade do México. Se se vir atrapalhado com o excesso de informação – chamemos-lhe a síndrome Ikea – há um mapa animado dividido por países com informação sobre cada um dos museus integrados no circuito. Em Portugal são 36 os que se juntaram à iniciativa, sendo que a maior parte está na Grande Lisboa. Anda a sentir falta do ar puro da Gulbenkian? Aproveite uma manhã de sol (em casa) para um passeio (virtual) pelos jardins e aproveite que está com tempo para descobrir o roteiro de arte urbana da capital, com passagem obrigatória pela intervenção “Recycle Looks”, que transformou muitos vidrões da cidade em obras de arte.

### Viajar pelo mundo à boleia dos locais

O optimismo é o que nos vai salvar da loucura. Esta frase, inventada por nós agora mesmo, tem sido o mantra dos dias que parece que teimam em não passar. Não podemos sair, bem sabemos, mas estamos crentes de que será uma situação temporária e que muito em breve (por favor!) estaremos aí para as curvas, a sentir o sol na cara e a planear as férias, venham quando vierem. A app **Spotted by Locals** é um ótimo ponto de

partida para começar a pensar na próxima viagem, uma espécie de melhor amigo a viver na cidade, que diz exactamente onde ir, de onde fugir, o que comer e beber, o que é obrigatório visitar e a que horas a partir de uma compilação de dicas oferecidas em primeira mão pelos habitantes locais. Tbilisi, na Geórgia, Tampere, na Finlândia, Paris, ah Paris, Chisinau, na Moldávia, enfim... há 80 cidades norte-americanas, europeias e africanas por onde escolher e todas estão acompanhadas de um guia gratuito de consulta online. A app custa 3,99€ e acrescenta ao “must sees” aqueles segredinhos bons dos quais todos gostamos de nos gabar de ter conhecido em viagem.

### Aventura com vista panorâmica

Avistar baleias no meio dos fiordes noruegueses, surfar no Havaí com os campeões mundiais da modalidade, descer a encosta de uma montanha nos Pirenéus ou sentir o coração descontrolado na antecipação de um salto em queda livre na ilha privada de Richard Branson são algumas das experiências de adrenalina que a **GoPro** está a partilhar no site oficial da marca. Não são filmadas em directo e nem dependem do uso de acessórios de realidade virtual, são tão reais quanto possível graças a uma câmara dupla com captura a 360° que dá a sensação de estar *in situ*, mesmo quando se está confortavelmente sentado no sofá com uma chávena de chá de camomila na mão. Os vídeos não são aconselháveis a ansiosos crónicos nem a pessoas pouco aventureiras, mas se anda



Jamaica

a precisar de dar uma agitada na rotina caseira, ei-la aqui em vista panorâmica.

### Dar um saltinho a Marte

Se há 10 anos nos perguntassem se achávamos possível chegar a Marte, teríamos franzido o sobrolho em jeito de “não sei, mas duvido”. Do mesmo modo que se há 10 dias tivéssemos sido confrontados com a ideia de isolamento social, a resposta não teria sido muito diferente. Sucede que aconteceu. Marte já não é território desconhecido e o recolher obrigatório está iminente. E de repente, “ir” a Marte tornou-se bastante mais simples e aconselhável do que descer a rua para ir tomar café. No canal de **YouTube da NASA** é possível sair de órbita e acompanhar a missão do Rover a Marte, com imagens panorâmicas do que, à partida, parece ser um deserto perdido algures aqui ao lado, em Navarra, mas que é, nada mais, nada menos, do que o solo do planeta vermelho. A partir daí, é natural que fique fascinado com a conquista e que dê por si passadas três horas a saltar de vídeo em vídeo e a desvendar, um a um, os segredos do universo.

### Saudades de ver o mar?

Estivesse tudo bem, por esta hora já teria aproveitado este cheirinho a Verão fora de época para ir a banhos e para apanhar sol, não é verdade? Portugal continental tem 943 km de costa marítima que, por estes dias, e agora sim, se pode dizer “deserta” (assim esperamos) e livre para explorar... à distância de meia dúzia de cliques. No site **visitasvirtuais.com** há 137 praias para conhecer em detalhe e que embora não correspondam à totalidade da costa portuguesa, cobrem cerca de 1/5 do território

à beira-mar, com início na Nazaré e passagem pela Costa da Caparica, pelo azul cristalino da Arrábida e pela Comporta, terminando já em Sines, na água tépida de São Torpes. Quando serenar as saudades do mar, siga a rota da água doce e passe pelos Açores para rever a Lagoa das Sete Cidades a partir do Miradouro da Vista do Rei, e se precisar de um quentinho extra no coração, suba ao Arco da Rua Augusta para um “olá, até já” ao Tejo. No site encontra ainda visitas virtuais a monumentos históricos, jardins, parques de campismo (porque não?), marinas e recintos desportivos – não, os estádios dos três grandes não fazem parte do passeio mas se quiser passar pelo Jamor, faça a favor de entrar. ■

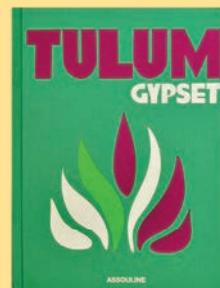
#### NINJA DA FUGA

**Uma ideia, mais ou menos séria, para garantir cinco minutos de paz e sossego numa casa cheia de pessoas.**

**São as suas pessoas, é verdade, mas há limites.**

Sabe o forte de almofadas e cobertores que construiu no meio da sala para entreter os miúdos? Está tão giro, tão confortável, até tem luzinhas de árvore de Natal e tudo. Parabéns, conseguiu uma hora de calma aparente antes de ter de intervir para resolver uma chatice qualquer de partilha de espaço. É esse mesmo forte, que construiu com as suas próprias mãos, que vai servir de poiso a uma merecida sesta de 20 minutos a seguir ao almoço. O plano é o seguinte: tranque-se na sala (sim, com chave), leve uns fones que isolem o ruído, ponha um som a tocar e entregue-se a um merecido descanso. “Então e faço o quê aos miúdos?”. Deixa-os com o outro adulto da casa. Simples assim.

## GUIAS DE VIAGEM QUE DÁ GOSTO FOLHEAR



### ASSOULINE

O que é que faz falta nestes dias? Um livro fotogénico para pôr na mesa de apoio e sacar umas fotos bonitas para as redes sociais a dar prova da arrumação exemplar da sua sala. Os guias Assouline são, de facto, bonitas peças de arte e têm a vantagem de ajudarem a atenuar a dor de não poder viajar. Mykonos, Comporta, Tulum, Capri e St. Moritz são alguns dos destinos de luxo escolhidos, mas se preferir uma viagem pelos vinhos franceses ou pela boémia de Ibiza, também há. Custam a partir de 95€ e estão disponíveis em [eu.assouline.com](http://eu.assouline.com).



### LOUIS VUITTON

Os primeiros guias de viagem da marca de luxo foram publicados em 1998, longe ainda de se imaginar que viajar seria uma actividade acessível a quase toda a gente e que era possível fazer guias bonitos, com letra legível e imagens focadas. Desde então, todos os anos a Louis Vuitton acrescenta novos destinos à colecção – em Maio serão lançados os guias de Barcelona, Marrocos, São Petersburgo e Reims (a região do champagne) –, contando com a colaboração de artistas emergentes para ilustrar as histórias das cidades e registar, de acordo com as suas vivências, o mais especial de cada uma. Lisboa faz parte das cidades retratadas e, tal como os restantes destinos, está à venda nas lojas da marca e em [louisvuitton.com](http://louisvuitton.com), a partir de 20€.

# Medidas de isolamento

## MEDIDAS GENÉRICAS



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



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



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

### NA COZINHA



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



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



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

### NO QUARTO



Manter a porta sempre **fechada**



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

### NA CASA DE BANHO



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



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



# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

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

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS



**Use máscara  
só com indicação**



**Recorra a fontes  
oficiais**



**Fique em  
casa**