Villas&Golfe®

África Edition

PAULO BRACONS, Entrevista
Indira Lourenço, Designer
Virgen del Mar VI, Barco
Tesla
V&G International CUP

&EDITORIAL

A magia do tempo

A magia não tem morada. Ela é de todos. Ela está em cada um de nós, e só nós a podemos passar ao mundo. Assim como todos os lugares têm algo de característico ou histórias para contar, nós temos muitos momentos mágicos para lhe mostrar nas páginas da edição n.º 52. Comos as ruas, os destinos e as pessoas que, de uma forma ou de outra, temos de conhecer, ou os lugares por onde devemos passar pelo menos uma vez. Pois é com os tons ocres e dourados, da terra africana, que verdadeiramente contrastam com os tons azuis profundos do céu e do mar do resto do mundo, que levamos até ao nosso leitor uma edição pautada de personalidades distintas e cenários idílicos. Com a magia do tempo, damos-lhe a conhecer o projecto vínico do Mário Rocha – CEO da Antarte Mobiliário, com forte presença em Angola –, onde os néctares da Herdade da Rocha deixaram no ar os mais aprazíveis aromas. Também, com a magia do tempo, e sempre muito bem assegurados, estivemos à conversa com Paulo Bracons, CEO da Saham Angola Seguros. Atentando nas nossas sugestões, porque não fazer um seguro de viagem, para partir à descoberta da Eslovénia ou relaxar no Tief Spa, na cidade do Oslo, na Noruega?! Agora, é só escolher. Porque a vida é o que fazemos dela. E a magia do tempo está em nós!

The magic of time

Magic has no fixed abode. It belongs to everyone. It is in each of us, and only we can pass it on to the world. Just as all places have something distinctive or a story to tell, we have a lot of magical moments to show you in the pages of issue no. 52. Such as the streets, the destinations and the people, who, in one way or another, we just have to know, or the places we have to travel to at least once. For it is with the ochre and golden hues, of African soil, that truly contrast with the deep blue shades of the sky and the sea of the rest of the world, that we bring our readers an issue marked by unique personalities and idyllic scenarios. With the magic of time, we introduce you to the wine project of Mário Rocha – CEO of Antarte Mobiliário, which enjoys a strong presence in Angola –, where the wines of Herdade da Rocha have left the most pleasant aromas in the air. Also, with the magic of time, and always well assured, we conversed with Paulo Bracons, CEO of Saham Angola Seguros. Following our suggestions, why not take out some travel insurance, and head off and discover Slovenia or relax at the Tief Spa, in the city of Oslo, Norway? All you have to do now is choose. Because life is what we make of it. And the magic of time is in us!

EQUIPA VILLAS&GOLFE TEAM

A Villas & Golfe (R) é propriedade da PM media, Lda. | www.villasegolfe.co.ao | www.villasegolfe.co.mz | www.villasegolfe.com | Morada: Rua de Longa, Casa B01A, Condomínio Caju, Talatona, Luanda, Angola | Avenida Kwame Nkrunah 471, Bairro Sommerschield, Maputo, Moçambique | T: +244 935545893 | +258 848261726 | +351 917577875 | Presidente ADM: Paulo Martins | paulomartins@pmmediacorporate.com | Directora: Maria Amélia Pires | Edição: Maria Cruz | mariacruz@pmmediacorporate.com | Redacção: Ana Monteiro, Cristina Freire, Maria Cruz, Maria Pires | Revisão: Maria Pires | Tradução: Algarvemedia | Fotografia de capa: ©Direitos Reservados| Produção: Sérgio Martins (coordenação), Paulo Sousa | Relações Públicas/Dep. Comercial: Ana Sofia Monteiro | anasofiamonteiro@pmmediacorporate.com | Dep. Financeiro: Elisabete Alves | Periodicidade: Bimestral | Impressão: Orgal: Rua de Godim, 272 – 4300-236 Porto – Portugal | Publicação registada no Ministério da Comunicação Social de ANGOLA com o número MCS -605/B/2011 | Deposito Legal: 422948/17 | N.º 52 Out./Nov.

Villas & Golfe (R) marca registada. Todos os direitos reservados.
Interdita a reprodução, mesmo que parcial, de textos, fotografias ou ilustrações sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais. Os anúncios publicitários e artigos de opinião, os seus conteúdos e o impacto que deles advier são da total responsabilidade dos seus autores.

Publicidade e assinaturas (Angola): villasegolfe@villasegolfe.co.ao
Publicidade e assinaturas (Moçambique): villasegolfe@villasegolfe.co.mz

128
ARCHITECTURE & DESIGN
INDIRA LOURENÇO
«Angola é a minha raiz!»
«Angola is my inspiration!»

14
MAJOR INTERVIEW
PAULO BRACONS
«Somos o maior operador de...»
«We are the largest insurance...»

88
HEALTH & WELLNESS
THIEF SPA
Roubar o stress e devolver...
Stealing stress and restoring...

56
ART & CULTURE
HOHENSALZBURG
Na velha cidade de Mozart
In Mozart's old city

132
LUXURY & STYLE
TESLA MODEL X
O futuro já começou
The future has already begun

68
INSPIRING PLACES
HÔTEL DE PARIS
A exaltação de uma lenda
The exaltation of a legend

140
EVENTS
VILLAS&GOLFE INTERNATIONAL CUP

\\NEWS

MARRIOTT ANUNCIA ABERTURA DA SUA PRIMEIRA UNIDADE EM MOÇAMBIQUE \\ MARRIOTT ANNOUNCES THE OPENING OF ITS FIRST HOTEL IN MOZAMBIQUE

A Marriott, a maior rede hoteleira do mundo, com mais de 1,16 milhões de quartos em quase seis mil hotéis (números de 2016), anunciou que vai abrir a sua primeira unidade em Nampula, Moçambique. O hotel, com abertura prevista para 2023, fará parte de um complexo composto também por centro comercial, apartamentos, casas residenciais, um hospital e escritórios. A propriedade de 185 quartos inclui cem quartos de hotel e 85 de estadas prolongadas, serviços de restauração, equipamento para conferências, um centro de *fitness* e piscina. O grupo Marriott International está presente em 21 países africanos e Moçambique será o primeiro país lusófono africano a receber uma unidade da marca.

Marriott, the world's largest hotel chain, with more than 1.16 million rooms in nearly six thousand hotels (2016 figures), has announced that it will open its first hotel in Nampula, Mozambique. The hotel, which is scheduled to open in 2023, will be part of a complex that also features a shopping centre, apartments, residential homes, a hospital and offices. The 185-room property includes one hundred hotel rooms and 85 for extended stays, catering services, conference equipment, a fitness centre and a swimming pool. The Marriott International group is present in 21 African countries and Mozambique will be the first Portuguese-speaking African country to welcome one of the brand's hotels.

BIC Seguros **SOLUÇÕES**

O SEU MUNDO
ESTÁ MAIS SEGURO COM
A NOSSA PROTECÇÃO.

No BIC Seguros encontra sempre a melhor solução, momento a momento.
Com toda a segurança.

A sua família, a sua casa, o seu carro, a sua empresa.
O seu mundo merece ser protegido.
Foi a pensar nisso que o BIC Seguros criou um conjunto de produtos que o ajuda a viver a vida de forma mais segura.

TEMOS OUTRAS **SOLUÇÕES DE SEGUROS** PARA SI:

SOLUÇÕES **PESSOAIS** · SOLUÇÕES **VIDA** · SOLUÇÕES **SAÚDE** · SOLUÇÕES **CASA** · SOLUÇÕES **AUTO** · SOLUÇÕES **MAR** · SOLUÇÕES **EMPRESAS**

Para mais informações passe no seu balcão Banco BIC ou contacte-nos
923 120 900 | geral@bicseguros.ao | www.bicseguros.ao

BIC Seguros
Seguramente juntos

TINAWAC SELECCIONADA PARA A FEIRA INTERNACIONAL DE ARTE CONTEMPORÂNEA, EM ITÁLIA \\TINAWAC SELECTED FOR THE INTERNATIONAL CONTEMPORARY ART FAIR, IN ITALY

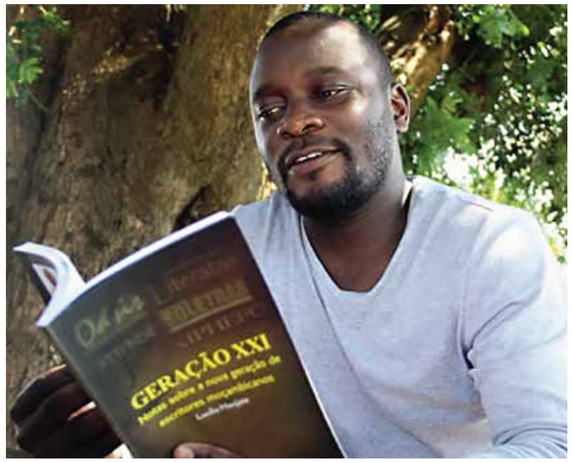
A TINAWAC (This Is Not A White Cube) foi uma das seis galerias africanas seleccionadas, e a primeira angolana, para participar na Feira Internacional de Arte Contemporânea (Artissima), cuja 25.ª edição se realizou de 2 a 4 de Novembro, em Torino, Itália. A Galeria fez-se representar pelos artistas plásticos angolanos Cristiano Mangovo, Januário Jano, Pedro Pires e pelo moçambicano Gonçalo Mabunda. Os trabalhos, com várias técnicas, em *performances*, quadros, instalação e fotografias, fazem abordagens diversas, como aspectos ligados à cultura africana, liberdade, emancipação, identidade e estereótipos, educação, história e memória colectiva.

TINAWAC (This is Not a White Cube) was one of the six African galleries selected, and the first Angolan, to take part in the International Contemporary Art Fair (Artissima), the 25th edition of which was held from November 02 to 04 in Turin, Italy. The gallery was represented by Angolan artists Cristiano Mangovo, Januário Jano, Pedro Pires and by Mozambican Gonçalo Mabunda. The works, featuring various techniques, in performances, pictures, installation and photographs, make diverse approaches, such as aspects related to African culture, freedom, emancipation, identity and stereotypes, education, history and collective memory.

Boutique dos Relógios Plus
Luanda

EDIFICIO ESCOM - PISO 2 - 933 862 590

LUCÍLIO MANJATE PUBLICA NOVO LIVRO \\ LUCÍLIO MANJATE PUBLISHES NEW BOOK



Geração XXI – notas sobre a nova geração de escritores moçambicanos é a nova obra de Lucílio Manjate lançada há dias na Faculdade de Letras e Ciências Sociais localizada no Campus Principal da Universidade Eduardo Mondlane, na cidade de Maputo. Este é o nono livro de Lucílio Manjate, há dois anos distinguido com o *Prémio Literário Eduardo Costley-White*, em Portugal, e é composto por intervenções que o escritor, professor de literatura e crítico literário decidiu reunir sobre os novos autores moçambicanos.

Geração XXI – notas sobre a nova geração de escritoires moçambicanos [*Generation 21 – notes on the new generation of Mozambican writers*] is the new work by Lucílio Manjate launched a few days ago at the Faculty of Letters and Social Sciences in the Main Campus of Eduardo Mondlane University, in the city of Maputo. This is the ninth book by Lucílio Manjate, who was distinguished two years ago with the Eduardo Costley-White Literary Award, in Portugal, and is made up of interventions that the writer, professor of literature and literary critic decided to gather about new Mozambican authors.

EXPOSIÇÃO HOMENAGEOU RICARDO RANGEL \\ EXHIBITION PAYS TRIBUTE TO RICARDO RANGEL

A Stewart Sukuma iniciou este ano o projecto *Celebrar* homenageando uma figura incontornável da fotografia e do *jazz*: Ricardo Rangel. *Celebrar Rangel – A Lente e o Jazz: Uma Vida Dedicada à Fotografia e ao Jazz* consiste na divulgação de artistas e agitadores culturais de diferentes ramos. A exposição teve lugar na Kulungwana, em Maputo, e resultou de uma parceria entre a União Europeia, Associação Kulungwana e da Associação Moçambicana de Fotografia e Centro de Formação Fotográfica.

Stewart Sukuma began the *Celebrar* project this year paying tribute to unavoidable figure of photography and jazz: Ricardo Rangel. *Celebrating Rangel – The Lens and Jazz: A life dedicated to photography and jazz* involves the promotion of artists and cultural shakers and stirrers from different fields. The exhibition took place in Kulungwana, in Maputo, and was the result of a partnership between the European Union, the Kulungwana Association and the Mozambican Photography Association and Photographic Studies Centre.

ÚNICO SOCIAL BANKING

UM BANCO SÓ PARA TI
E PARA A TUA REDE SOCIAL
MUDA TUDO

Cria a tua rede bancária no teu smartphone com o Único SocialApp.
Pede e empresta dinheiro, divide contas ou faz xitique com quem quiseres.
Um banco tão único como a tua rede de amigos e familiares muda tudo.
Único SocialApp. O banco da tua rede.

www.bancounico.co.mz

Available on the App Store
ANDROID APP ON Google play

Membro do Grupo NEDBANK

ÚNICO
Ser único muda tudo.

MAIS UM DIA DE VIDA INSPIRADO NO LIVRO HOMÓNIMO DE RYSZARD KAPUSCINSKI \\ ANOTHER DAY OF LIFE INSPIRED BY THE BOOK OF THE SAME NAME BY RYSZARD KAPUSCINSKI

Apontado pela produtora e distribuidora Midas Filmes como «um dos grandes – senão o maior – repórter de guerra do século XX», Ryszard Kapuscinski, jornalista e escritor polaco (1932–2007), acompanhou o conflito em Angola, em 1975, e publicou depois as suas memórias. *Mais um dia de vida*, inspirado no livro homónimo de Ryszard Kapuscinski, é agora um filme do espanhol Raul de la Fuente e do polaco Damian Nenow, uma obra que combina 60 minutos de acção animada com 20 minutos de imagem documental real. *Mais um dia de vida* esteve, em Maio, na selecção oficial do *Festival de Cinema de Cannes*, em França, e, em Setembro, ganhou o Prémio do *Público* no *Festival de San Sebastian*, em Espanha.

Singled out by producer and distributor Midas Films as «one of the greats – if not the greatest – war reporter of the 20th century», Ryszard Kapuscinski, Polish journalist and writer (1932–2007), followed the conflict in Angola, in 1975, and later published his memoirs of it. *Another Day of Life*, inspired by the book of the same name by Ryszard Kapuscinski, is now a film by Spain's Raul de la Fuente and Poland's Damian Nenow, a work that combines 60 minutes of animated action with 20 minutes of real documentary film. In May, *Another Day of Life* was part of the official selection at the Cannes Film Festival in France and in September it won the *Public* Award at the San Sebastian Festival, in Spain.

Health Tourism Algarve

EXPERIÊNCIA EM TURISMO DE SAÚDE DESDE 1996

EXPERIENCE IN MEDICAL TOURISM SINCE 1996

HPA Alvor
HPA Gambelas

Fotografia · *Photography*
VALE DO LOBO ROYAL

PROGRAMA COMPLETO DE EXAMES
FULL COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC TESTS

SERVIÇO EXCLUSIVO E ATENDIMENTO PERSONALIZADO
PERSONALISED AND EXCLUSIVE SERVICE

EXAMES, RESULTADOS E CONSULTA MÉDICA NO PRÓPRIO DIA
TESTS, RESULTS AND MEDICAL CONSULTATION ON THE SAME DAY

// PACOTES DE SAÚDE · *HEALTH PACKAGES*

CIRURGIA
SURGERY

MEDICINA DENTÁRIA
DENTISTRY

CIRURGIA ESTÉTICA
AESTHETIC SURGERY

PREMIUM CHECK-UP

// O GRUPO HPA SAÚDE EM PORTUGAL · *THE HPA HEALTH GROUP IN PORTUGAL*

GRUPO HPA SAÚDE
PRIVATE HEALTH

APP HPA SAÚDE

ACORDOS COM A MAIORIA DAS SEGURADORAS DE SAÚDE
WORK DIRECTLY WITH MOST HEALTH INSURANCE COMPANIES

707 28 28 28 · medicaltourism@grupohpa.com

www.grupohpa.com

Reg. ERS nº 16231 // Lic. ERS nº 14338/2017 // Cruz da Bota, Nº 27, Estrada de Alvor, 8500-322 Alvor, Portimão

KUBINGA ELEITA A STARTUP MAIS INOVADORA
KUBINGA VOTED THE MOST INNOVATIVE STARTUP

A *Startup* angolana Kubinga foi eleita a melhor de dez propostas nacionais na quarta edição da *Seedstars*, uma competição de *Startups* em mercados emergentes para África. A um júri composto pelo Managing Director do KiandaHub, pelo CEO da BFA Asset Management, pelo Presidente da TGI, pelo Director de Inovação da Unitel e pela Directora Regional para África na Seedstars coube a difícil tarefa de escolher as três empresas mais inovadoras, sendo que em segundo e terceiro lugares ficaram a LV Digital e a Fix-Tecnologies, respectivamente. As duas primeiras classificadas participarão na *Seedstars Summit*, que acontece na Suíça, em Abril de 2019.

Angolan startup Kubinga has been voted the best of ten national proposals in the fourth edition of Seedstars, a startup competition in emerging markets for Africa. A jury made up of the managing director of KiandaHub, the CEO of BFA Asset Management, the chairman of TGI, the Director of Innovation at Unitel and the Regional Director for Africa at Seedstars was faced with the difficult task of choosing the three most innovative companies. Second and third places went to LV Digital and Fix-Technologies, respectively. The top two entrants will participate in the Seedstars Summit, to be held in Switzerland in April 2019.

SEGURO ONDE ESTIVER.

Com a SAHAM o seu seguro está em todo o lado. Pode aderir em qualquer uma das nossas agências ou pontos de venda e dispor de toda a assistência nos momentos mais difíceis. Os seguros da SAHAM são assim, em qualquer zona. Lembre-se, o seguro automóvel é obrigatório.

Sinta-se livre para avançar.

Apoio ao Cliente
226 434 544

www.sahamseguros.co.ao

SAHAM Angola | Seguros

PAULO BRACONS

«Somos o maior operador de seguros do continente africano» \\ «We are the largest insurance operator on the African continent»

Economista de formação, Paulo Bracons é, desde 2015, e depois de ter assumido cargos executivos em seguradoras de referência internacional, CEO da SAHAM Angola Seguros, uma das primeiras empresas privadas de seguros em Angola a operar neste mercado desde 2005. Apesar da situação económica adversa, faz um balanço muito positivo da sua actuação enquanto figura máxima da empresa em Angola. As campanhas de sensibilização para a importância dos seguros, os produtos que mais se destacam na empresa, a responsabilidade social, a relevância da actividade para o incremento da economia e os objectivos a alcançar pela empresa a curto/médio prazo são alguns dos assuntos que Paulo Bracons aborda nesta entrevista.

Paulo Bracons is a trained economist. After having held executive positions in insurance companies of international renown, since 2015 he has been the CEO of SAHAM Angola Seguros, one of the first private insurance companies in Angola, operating in this market since 2005. Despite the adverse economic situation, he makes a very positive assessment of his performance as the company's top figure in Angola. Campaigns raising awareness as to the importance of insurance, the company's standout products, social responsibility, the importance of the activity for developing the economy and the goals to be achieved by the company in the short/medium term are some of the issues that Paulo Bracons addresses in this interview.

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©PMC

Em 2015 aceitou o desafio de liderar a GA Angola Seguros, actual SAHAM Angola Seguros. Que balanço faz destes três anos?

Globalmente considero que, apesar da situação económica adversa que encontrei, o balanço é muito positivo. Reforçámos a nossa posição de primeira seguradora privada de Angola, mantendo uma forte presença no segmento empresarial privado e crescendo no retalho através de uma estratégia vencedora, como é a dos Pontos de Venda / *Kiosks*, que temos na zona de Luanda.

Qual foi o objectivo da mudança de nome?

Foi a marca GA Angola Seguros que nos consagrou no mercado angolano de seguros, mas sendo nós parte de um grupo pan-africano de seguros, fazia todo o sentido mudar a marca de GA para SAHAM. Foi isso que fizemos em Junho de 2016. Aproveito, no entanto, para referir um facto muito importante que se concretizou em 11 de Outubro passado: A SANLAM adquiriu 53,37% do capital da SAHAM Finances (a SANLAM já era accionista da SAHAM Finances em 46,63%), ficando detentora de 100% do capital. Esta operação transforma a operação de seguros SAHAM numa operação totalmente SANLAM, com presença em 35 países em África. Somos agora o maior operador de seguros do continente. Em Angola, através da Colina Participations, a SANLAM detém agora a maioria do capital da SAHAM Angola. Podem contar connosco para ajudar no desenvolvimento de África e de Angola, em particular.

«Reforçámos a nossa posição de primeira seguradora privada de Angola» \\ «We have strengthened our position as the first private insurer in Angola»

In 2015 you accepted the challenge of heading GA Angola Seguros, now known as SAHAM Angola Seguros. What assessment would you make of these three years?

On balance, I would consider that, despite the adverse economic situation I was met with, the outcome has been very positive. We have strengthened our position as the first private insurer in Angola, maintaining a strong presence in the private business segment and growing in retail through a winning strategy, such as the Points of Sale / Kiosks, which we have in the Luanda area.

What was the reason behind the change of name?

It was the GA Angola Seguros brand that earned us our reputation in the Angolan insurance market, but as we are part of a pan-African insurance group, it made perfect sense to change the brand from GA to SAHAM. This is what we did in June 2016. However, I would like to take this opportunity to mention a very important fact, which was achieved on October 11: SANLAM acquired 53.37% of the share capital of SAHAM Finances (SANLAM was already a shareholder of SAHAM Finances in 46.63%), and now holds 100% of the capital. This operation transforms the SAHAM insurance operation into a fully SANLAM operation, with a presence in 35 countries in Africa. We are now the largest insurance operator on the continent. In Angola, through Colina Participations, SANLAM now holds a majority stake in SAHAM Angola. You can count on us to help the development of Africa and of Angola, in particular.

Que medidas têm implantado no sentido de consciencializar os angolanos para a importância de ter um plano de seguros?

Por muito que se faça neste âmbito, há sempre algo para fazer. Procuramos, nas acções de venda, nas campanhas de comunicação, como a que agora temos no ar (ESTEJA SEGURO ONDE ESTIVER), sensibilizar os angolanos para a importância do seguro, de ele ser feito com os capitais adequados. Contudo, a situação económica adversa tem impedido que esse aumento de consciencialização seja mais efectivo. Mas este é um papel não só das Seguradoras, mas também das entidades de supervisão e da Escola. Sabemos que a ARSEG está neste momento em conversações com o Ministério da Educação para incluir temáticas de seguros nos programas de ensino. Este tipo de acções é muito bem-vindo.

What measures have you undertaken to make Angolans aware of the importance of having an insurance plan?

No matter how much you do in this area, there is always something to do. We strive, in our sales promotions, in media campaigns, such as the one we are running at the moment (BE SAFE WHEREVER YOU ARE), to make Angolans aware of the importance of insurance, of making it with the appropriate capital. However, the adverse economic situation has prevented this increase in awareness from being more effective. But this is a role not just for insurance companies, but also for supervisory bodies and schools. We know that the ARSEG is currently in talks with the Ministry of Education to include matters about insurance in educational programmes. This type of action is very welcome.

Numa altura em que o país aposta da diversificação da economia, nomeadamente no incremento da agricultura, dispõe a SAHAM Angola Seguros, ou prevê dispor, de algum produto do ramo agrícola?

O país tem terra e água em quantidade e qualidade importantes e há que apostar neste sector. A expansão do seguro agrícola vai depender em muito da dimensão que a matéria segurável vier a ter e do posicionamento que o Estado assumir em relação a este tipo de produtos. Recordo, no entanto, que através do Grupo a que pertencemos há experiências importantes que podem e devem ser partilhadas com Angola.

At a time when the country is focusing on diversifying the economy, and in particular on increasing agriculture, does SAHAM Angola Seguros have, or does it plan on having, any product for the agricultural sector?

The country has land and water in significant quantity and quality and we must invest in this sector. The expansion of agricultural insurance will depend very much on the size of the insurable commodity comes to have and on the stance that the state takes with relation to this type of product. I would however remind you that through the group to which we belong there are important experiences that can and should be shared with Angola.

Quais são os produtos que mais têm contribuído para o desenvolvimento da empresa em Angola?

Quando começámos, em 2005, o foco eram os produtos empresariais. Mais tarde evoluímos para os produtos de retalho. Mais recentemente começámos a desenvolver os seguros de saúde. Neste momento, estamos a trabalhar para reforçar a nossa oferta de produtos particulares (multirriscos habitação, vida e funeral, acidentes pessoais, etc.). Contudo, maioritariamente, a nossa oferta é ainda muito centrada nas soluções e produtos não vida. Esperamos que oportunamente se possam criar condições para desenvolver soluções e produtos vida.

«Podemos fazer muito mais, trazendo para a economia angolana soluções e produtos que só um grupo pan-africano como a SAHAM / SANLAM pode trazer» \\ «We can do much more, by bringing to the Angolan economy solutions and products that only a pan-African group such as SAHAM / SANLAM can bring»

What products have contributed most to the development of the company in Angola?

When we started, in 2005, the focus was on business products. We later evolved towards retail products. More recently we started to develop health insurance. At present, we are working towards bolstering our choice of private products (home, life and funeral multi-risk, personal accidents, etc.). However, for the most part, our product range is still very focused on non-life solutions and products. We hope that in due course conditions can be created to develop life solutions and products.

Em que medida a empresa contribui para o incremento da economia angolana?

A actividade seguradora é das que mais devolve à sociedade, muito mais do que qualquer outra actividade. Fá-lo sob a forma de pagamento de sinistros, a fornecedores e de salários a aproximadamente 235 colaboradores, o que abrange mais de 1500 pessoas. Mas podemos fazer muito mais, trazendo para a economia angolana soluções e produtos que só um grupo pan-africano como a SAHAM / SANLAM pode trazer, assim esteja criado todo o ambiente competitivo que o Governo Angolano tem vindo a comunicar e que nós saudamos vivamente.

To what extent does the company contribute to boosting the Angolan economy?

The insurance business belongs to those that give back most to society, much more than any other activity. It does so in the form of payment of claims, to suppliers and salaries to approximately 235 employees, which covers more than 1500 people. But we can do much more, by bringing to the Angolan economy solutions and products that only a pan-African group such as SAHAM / SANLAM can bring, thus creating the entire competitive environment that the Angolan government has been promoting and which we warmly welcome.

De que forma a política de responsabilidade social é levada a cabo pela SAHAM Angola Seguros?

De há dois anos a esta parte temos vindo a reforçar a nossa acção nesta área. Com uma associação de solidariedade social disponibilizámos centenas de cabazes a famílias carenciadas. Estamos, neste momento, a ajudar a construir a futura sede para a ACDA – Associação de Crianças Desfavorecidas de Angola. Também temos vindo a colaborar com o GRUPO DA AMIZADE, que tem tido uma

What form does SAHAM Angola Seguros' social responsibility policy take?

For two years now we have been stepping up our action in this area. With a charity association we have made brought hundreds of hampers to needy families. We are currently helping to build the future headquarters for ACDA – *Associação de Crianças Desfavorecidas de Angola* [Angola Disadvantaged Childrens Association]. We have also been collaborating with the GRUPO DA AMIZADE [GROUP OF FRIENDSHIP], which has been doing commendable work with communities and schools. And recently, in conjunction with ***Villas&Golfe***, in a golf tournament sponsored

meritória acção junto de comunidades e escolas. Ainda recentemente, em articulação com a ***Villas&Golfe***, num Torneio de Golfe patrocinado pela SAHAM, conseguiram-se verbas importantes que estão a beneficiar projectos de ensino, muito meritórios: as escolas Dom Bosco e Carlos Tesche. Somos uma empresa privada, mas não nos podemos alhear do meio em que estamos inseridos.

O mercado segurador angolano tem ainda espaço para se desenvolver?

Com toda a certeza. A nossa baixa penetração no PIB é disso reveladora. Mas precisamos de aumentar muito as nossas competências instaladas. Esse é o factor crítico do nosso sucesso, muito mais do que ter um elevado número de seguradoras que, no nosso caso, entendo ser já em excesso. Precisamos de formar mais e melhor as nossas equipas e desenvolvê-las.

Que objectivos tem a empresa a curto/médio prazo?

Em 2019 teremos dois projectos estruturantes do funcionamento da Companhia: uma nova sede em Talatona, um investimento de mais de 25 milhões de USD, e um novo sistema informático. Os seguros de retalho terão nova expansão e o seguro de saúde, para empresas e particulares, terá novos desenvolvimentos. Se tudo correr como traçado, num prazo de 5 anos seremos líderes do mercado segurador em Angola.

by SAHAM, significant amounts have been raised, which are benefiting highly commendable teaching projects: the Don Bosco and Carlos Tesche schools. We are a private company, but we cannot distance ourselves from the environment in which we operate.

Does the Angolan insurance market still have room to develop?

Without a doubt. Our low GDP relevance goes to show this exactly. But we need to greatly increase the skill sets we possess. This is the critical factor of our success, much more than having a large number of insurance companies which, in our case, I see to be already in excess. We need to train our teams more and better and develop them.

What goals does the company have in the short/medium term?

In 2019, we will have two projects structuring the company's operations: a new headquarters in Talatona, an investment of more than USD 25 million, and a new IT system. Retail insurance will expand further and health insurance, for businesses and individuals, will enjoy further development. If everything goes as planned, within five years we will be leading the insurance market in Angola.

JOSÉ MANUEL FERNANDES
Eurodeputado, professor e político português
Member of European Parliament, teacher and portuguese politician

O Mundo precisa (ainda mais) da UE

O ódio, o radicalismo, o maniqueísmo e o proteccionismo crescem e alastram à escala global. Não são de esquerda nem de direita, mas são da extrema esquerda e da extrema direita. Um ditador é um ditador, quer seja de esquerda ou de direita. De um lado e do outro, aprendem a atrair multidões com aparentes soluções fáceis – populistas – para problemas graves e complexos da sociedade.

Há uma enorme tolerância com a esquerda e sobretudo com a esquerda radical. Como é que é possível criticar a Marine Le Pen e não se criticar o Nicolás Maduro? Na UE todos conhecemos e criticamos – e bem – as derivas de Viktor Orbán na Hungria. Mas porque é que os ataques ao Estado de Direito na Eslováquia, Malta ou Roménia são omitidos? É por serem governados por socialistas? Os exemplos proliferam cada vez mais pelo mundo, com riscos e ameaças que se vão agravando, não só para a liberdade e democracia, mas também para a Paz e dignidade humana. Enquanto Putin alarga fronteiras usando a força militar e procura minar regimes democráticos e eleições em países estrangeiros, Trump avança para guerras comerciais e rasga acordos mundiais, seja no ambiente ou – o mais recente – nas armas nucleares. São derivas radicais que se encaixam na perfeição na estratégia expansionista da China, com base num regime comunista que renega valores humanistas, a dignidade humana, os direitos e garantias individuais, a liberdade e a democracia.

O mundo está cada vez mais perigoso e a precisar da União Europeia, dos princípios e dos valores. A UE tem de se manter unida e solidária para que possa ser um farol de esperança e líder mundial na defesa da democracia e da liberdade, dos direitos humanos e do progresso social.

The world needs the EU (even more)

Hate, radicalism, Manichaeism and protectionism are growing and spreading on a global scale. They are not left or right, rather they are extreme left and extreme right. A dictator is a dictator, whether left or right. On one side and the other, they learn to draw crowds with seemingly easy – populist – solutions to serious and complex problems within society.

There is enormous tolerance for the left and especially for the radical left. How is it possible to criticise Marine Le Pen and not criticise Nicolás Maduro? In the EU, we all know and criticise – and rightly so – the wayward effects of Viktor Orbán in Hungary. But why are there no attacks on the rule of law in Slovakia, Malta or Romania? Is it because they are governed by socialists? Examples are increasingly proliferating around the globe, with worsening risks and threats, not only for freedom and democracy, but also for peace and human dignity. While Putin expands borders using military force and seeks to undermine democratic regimes and elections in foreign countries, Trump embarks on trade wars and tears up global deals, whether on the environment or – the latest – on nuclear weapons. They are radical trends that fit perfectly into China's expansionist strategy, based on a communist regime that denies humanist values, human dignity, individual rights and guarantees, freedom and democracy.

The world is becoming more and more dangerous and in need of the European Union, of principles and values. The EU has to remain united and show solidarity so that it can be a beacon of hope and a world leader in the defence of democracy and freedom, human rights and social progress.

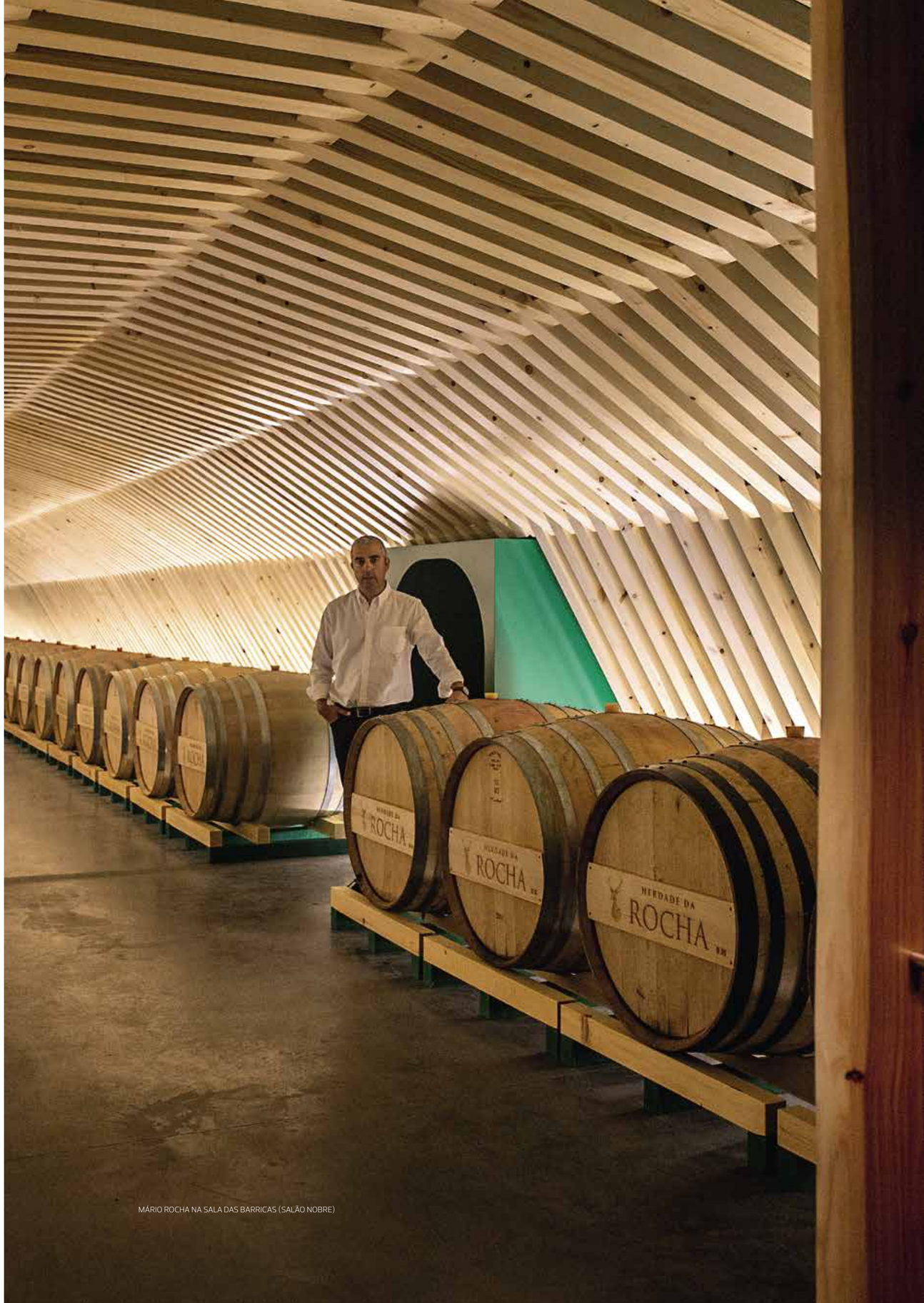
HERDADE DA ROCHA

«O vinho é uma arte» \\ «Wine is an art»

A paixão pelo Alentejo e pelos vinhos levou Mário Rocha – CEO da Antarte Mobiliário – a iniciar um projecto vitivinícola na região do Crato (no Alto Alentejo), em 2007. Na primeira vez que visitou a propriedade, o empresário apaixonou-se por ela de imediato. «Foi amor à primeira vista», revela-nos. Comprou-a. Atribuiu-lhe o nome: Herdade da Rocha. O que faz todo o sentido se pensarmos que o próprio apelido da família é «Rocha» e o lugar onde se situa a herdade é todo ele preenchido por enormes penedos, que carregam muitos anos de história. E é na história da família «Rocha» que Mário e a sua esposa, Zita, pretendem deixar o seu contributo através dos seus projectos, nomeadamente este que é inovador e diferente do que, até então, estavam habituados. Mário Rocha é um homem de ideias fixas. Por isso, criou este novo conceito da Herdade da Rocha, que fomos conhecer, com toda a emoção, empreendedorismo e, acima de tudo, com muita paixão.

His passion for the Alentejo and wines led Mário Rocha – CEO of Antarte Mobiliário – to start a wine project in the region of Crato (Alto Alentejo) in 2007. The first time he visited the property, the businessman fell in love with it immediately. «It was love at first sight», he reveals. He bought it. He named it Herdade da Rocha. Which makes entire sense, when you think of his family surname being «Rocha» (meaning rock) and given that the place where the estate is located features many huge rocks, testament to many years of history. And it is in the history of the «Rocha» family that Mário and his wife, Zita, intend to make their mark through their projects, in particular this one, which is innovative and different from what they were used to until then. Mário Rocha is a man of fixed ideas. For this reason, he has created this new concept of the Herdade da Rocha – which we got to know – with emotion, entrepreneurial flair and, above all, with a lot of passion.

TEXTO TEXT MARIA CRUZ \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©PMC



MÁRIO ROCHA NA SALA DAS BARRICAS (SALÃO NOBRE)

MÁRIO ROCHA NO GOLFE EM FRENTE À ADEGA

O que o levou a criar o projecto Herdade da Rocha?

Foi a paixão pelo Alentejo e também pelos vinhos. Em 2007, procurava uma propriedade aqui (no Crato). Se não fosse na Serra de São Mamede, pelo menos no Alto Alentejo, pois sabia que esta região era privilegiada para a produção de vinhos. Acabei por encontrar esta magnífica propriedade e apaixonei-me no primeiro dia em que a visitei.

Em que estado encontrou a propriedade?

Era mato e muita giesta. Havia uma parcela boa de olival, direi até centenária, e depois existiam outras áreas. Áreas essas que é onde nós temos, actualmente, a vinha plantada. O que me encantou nesta propriedade, e o que é muito diferente do habitual do Alentejo, é a forma como entramos. À medida que vamos avançando, vemos logo toda a propriedade, de 200 em 200 metros. E depois, todas estas rochas, com as quais me identifico bastante e que são lindíssimas! Foi realmente um amor à primeira vista. Lembro-me de ver, ao longe, uns veados. Pensava eu que eram vacas, por ignorância minha, pois nem sabia que havia veados selvagens. Quando os avistei perguntei ao Sr. Francisco (pessoa que me mostrou a propriedade): «Afinal ainda ali há vacas?». Respondeu: «Não. São veados. E andamos precisamente à procura deles, pois é habitual eles andarem por cá». O Crato é uma vila histórica, tem influências da Serra de São Mamede. No mesmo dia tomei a decisão de comprar. Aconteceu em finais de 2007.

What led you to create the Herdade da Rocha project?

It was my passion for the Alentejo and also for the wines. In 2007, I was looking for a property here (in Crato). If not in the Serra de São Mamede, at least in the Alto Alentejo, because I knew that this region was blessed when it came to producing wines. I ended up finding this magnificent property and fell in love the first day I visited it.

In what state did you find the property?

It was brush land, with lots of broom. There was a good section of olive groves, I would even say century-old, and then there were other areas. These areas are where we now have the planted vineyard. What I loved about this property, and what is very different from what you usually find in the Alentejo, is the way in which you enter it. As you move forward, you see the entire property right away, every 200 metres. And then, all these rocks, with which I truly identify myself, and which are beautiful! It was really love at first sight. I remember seeing some deer in the distance. I thought they were cows, ignorant as I was, for I didn't even know there were wild deer. When I saw them, I asked Mister Francisco (the person who showed me the property), «Are there still cows down there?» He replied, «No. They are deer. And we're looking out for them, because they normally roam around here». Crato is a historic town, with influences from the Serra de São Mamede mountains. The same day I made the decision to buy. It took place in late 2007.

Portanto, desde 2007, começaram a fazer desta propriedade a Herdade da Rocha?

A primeira coisa que fizemos foi registar o nome (Herdade da Rocha). Achámos que se enquadrava, por todo o seu território, pelas rochas que se encontravam cá e também porque nós somos da família Rocha. Antigamente, e ainda hoje, o local era conhecido como o Couto Saramago. Não tem nada que ver com o Saramago (escritor). De seguida, talvez em simultâneo, trabalhámos no projecto da plantação da vinha. Foram precisos direitos. São doze hectares de vinha. Trabalhou-se nisso cerca de dois anos.

Falando da vinha. Quantas castas compõem a vinha?

Temos várias castas. Castas autóctones, castas que não são autóctones, como é o caso do *Alicante Bouschet* e do *Syrah* (mas têm um comportamento muito bom aqui no Alentejo). E temos a *Touriga Nacional* e a *Touriga Franca*. Em termos de tintos, temos estas quatro castas. Em termos de brancos, temos três: o *Alvarinho* (que é um desafio, sendo eu do Norte), o *Arinto* (que é a casta mais predominante nesta região) e a *Viognier* (que é para lhe dar aqui alguma dimensão internacional e para conseguir também vinhos com um pouco mais de volume).

«Dada a sua dimensão, a propriedade permite que tenhamos cá um campo de golfe» \\ «Given its size, the property allows us to have a golf course here»

Plantação da vinha, desafio concluído. O que veio a seguir?

Em 2009, plantámos a vinha. Em simultâneo iniciámos o projecto para esta casa (actual Boutique Lodge). Era a casa da família, à época.

E depois?

A casa ficou construída. Estivemos até 2013 a aguardar energia (luz). Quando comprámos a herdade isto era mato, uma pequena selva. Foi tudo feito de raiz. Em 2013 conseguimos energia, mobilámos a casa, começámos a passar cá alguns dias e alguns fins-de-semana. Entretanto, os nossos filhos foram crescendo, a vontade de virem já não era a mesma, porque tinham outro tipo de agendas e, então, nós não conseguíamos vir tantas vezes. Entretanto, a nossa filha mais velha, a Mária acaba por se formar em hotelaria e lançou o desafio de entregar isto ao Alojamento Local. Explorámos o espaço, no sentido de promover não só o projecto, mas os vinhos. Com as quatro *suites* no exterior, mais os quartos da casa, criámos condições. Criámos o Boutique Lodge, com uma decoração diferente. Em 2017, abrimos o espaço aos hóspedes.

So, you began to turn this property into Herdade da Rocha back in 2007?

The first thing we did was to register the name (Herdade da Rocha). We found that it matched, throughout its area, for the rocks (rochas) that were here and also because we are the Rocha family. Formerly, and even today, the place was known as Couto Saramago. It has nothing to do with Saramago (the writer). Then, perhaps at the same time, we worked on planting the vineyard. Planting rights were required. There are twelve hectares of vineyard. This was worked on for about two years.

Speaking of the vineyard, how many grape varieties do you grow here?

We have several grape varieties. Native grape varieties, varieties that are not native, as is the case of *Alicante Bouschet* and *Syrah* (but they behave really well here in the Alentejo). And we have *Touriga Nacional* and *Touriga Franca*. In terms of reds we have these four grape varieties. In terms of whites we have three: *Alvarinho* (which is a challenge, as I am from the north), *Arinto* (which is the most predominant grape variety in this region) and *Viognier* (which is to give it an international dimension and also to achieve wines with a little more volume).

Planting of the vines: mission completed. What came next?

In 2009, we planted the vineyard. At the same time we started the project for this house (now the Boutique Lodge). It was the family home at the time.

And then?

The house was built. We had to wait until 2013 to get electricity. When we bought the estate this was scrubland, a small jungle. It was all done from scratch. In 2013 we got electricity, we furnished the house, and we started to spend a few days and some weekends here. In the meantime our children were growing up, their desire to come was not as it had been, because they had other kinds of agendas and then, there were many times when we couldn't make it. Meanwhile, our eldest daughter, Mária has graduated in hotel studies and thrown down the challenge of using this as Local Accommodation. We have been developing the space, in the sense of promoting not only the project, but also the wines. With the four suites outside, plus the bedrooms in the house, we have the right conditions. We have

Que experiência pode usufruir, aqui, um hóspede?

É uma oportunidade única para ter um contacto com a natureza e descansar, acima de tudo. As pessoas têm de ter oportunidades de descanso. O silêncio que conseguiu sentir cá, durante o fim-de-semana, acho que deu para perceber. Depois têm a oportunidade de ter uma experiência dos vinhos, de fazer provas, visitar a adega.

Caminhar, andar de bicicleta...

Claro. Para ter contacto com a natureza é necessário caminhar ou andar de bicicleta. Temos aqui a possibilidade de observação da natureza, dos animais, é um lugar fantástico para passar cá uns dias...

E, ao longo da propriedade, foi criando espaços distintos?

Sim. Temos a oportunidade de fazer um piquenique junto à vinha, onde tem um ambiente agradável. Aproveitámos a parte natural e compusemos. Por exemplo, temos mesas no meio de duas rochas cobertas. Temos mesas para esses mesmos piqueniques debaixo das azinheiras, que têm uma sombra fantástica, e é totalmente limpo. Ainda em fase final, está uma tapada com cerca de 8 hectares, que será possível percorrer, e onde vai ser construída uma ponte sobre uma reserva de água, com pontos de ligação entre rochas. Vai ser criado um passadiço de madeira (já está uma grande parte) para ser possível observar os animais autóctones da região, nomeadamente o veado, que é a nossa imagem; o javali; o coelho lebre e outras espécies. Não será um jardim zoológico, não será um parque natural, mas será um espaço de 8 hectares onde as pessoas podem observar os animais autóctones no seu *habitat* natural.

«A parte subterrânea da adega tem cerca de 1000 m^2» \\ «The underground part of the wineries covers about 1000 sqm»

Há ainda um espaço muito diferente... quase de meditação, não é?

Sim. Esse é um outro projecto que tencionamos levar para a frente. Naquele lugar há um ângulo de visão magnífico sobre a natureza. Trata-se de uma grande rocha, à qual temos fácil acesso, e, em cima desse penedo, proporcionamos uma visão alargada sobre um pôr-do-sol transcendente. A minha vontade é fazer desse lugar uma espécie de retiro espiritual, homenageando alguém, que agora não posso divulgar, e criar ali um espaço onde as pessoas se sintam bem e que seja um retiro de paz.

Tem, também, um espaço muito especial na Herdade da Rocha que, de vez em quando, serve para descomprimir do *stress* do dia-a-dia...

created the Boutique Lodge, with a different decoration. In 2017, we opened the space to guests.

What kind of experience can guests enjoy here?

It is a unique opportunity to be in contact with nature and to rest, above all else. People need to have opportunities to rest. The silence that you could feel here, over the weekend, I think that showed you enough to understand. Then they have the opportunity to experience our wines, to do tastings, to visit the winery.

Walking, cycling...

Of course, to get in contact with nature you go walking or cycling. Here you can watch nature, animals; this is a fantastic place to do some watching for a few days...

And you've been creating distinct spaces throughout the property?

Yes. We have the opportunity to enjoy a picnic by the vineyard, where there is a pleasant atmosphere. We made the most of the natural part and created. For example, we have tables in the middle of two covered rocks. We have tables for those same picnics under the oak trees, which offer fantastic shade, and are totally clean. Not far from being finished, we have a fenced area of about 8 hectares, which you will be able to cross, and a bridge will be built over a water feature there, with connection points between rocks. A wooden walkway will be created (much of it is already there) so that you can watch native animals of the region, namely deer, which is our image; the boar; the hare and other species. It won't be a zoo, it won't be a nature park, but it will be an area of 8 hectares where people can watch the native wildlife in its natural habitat.

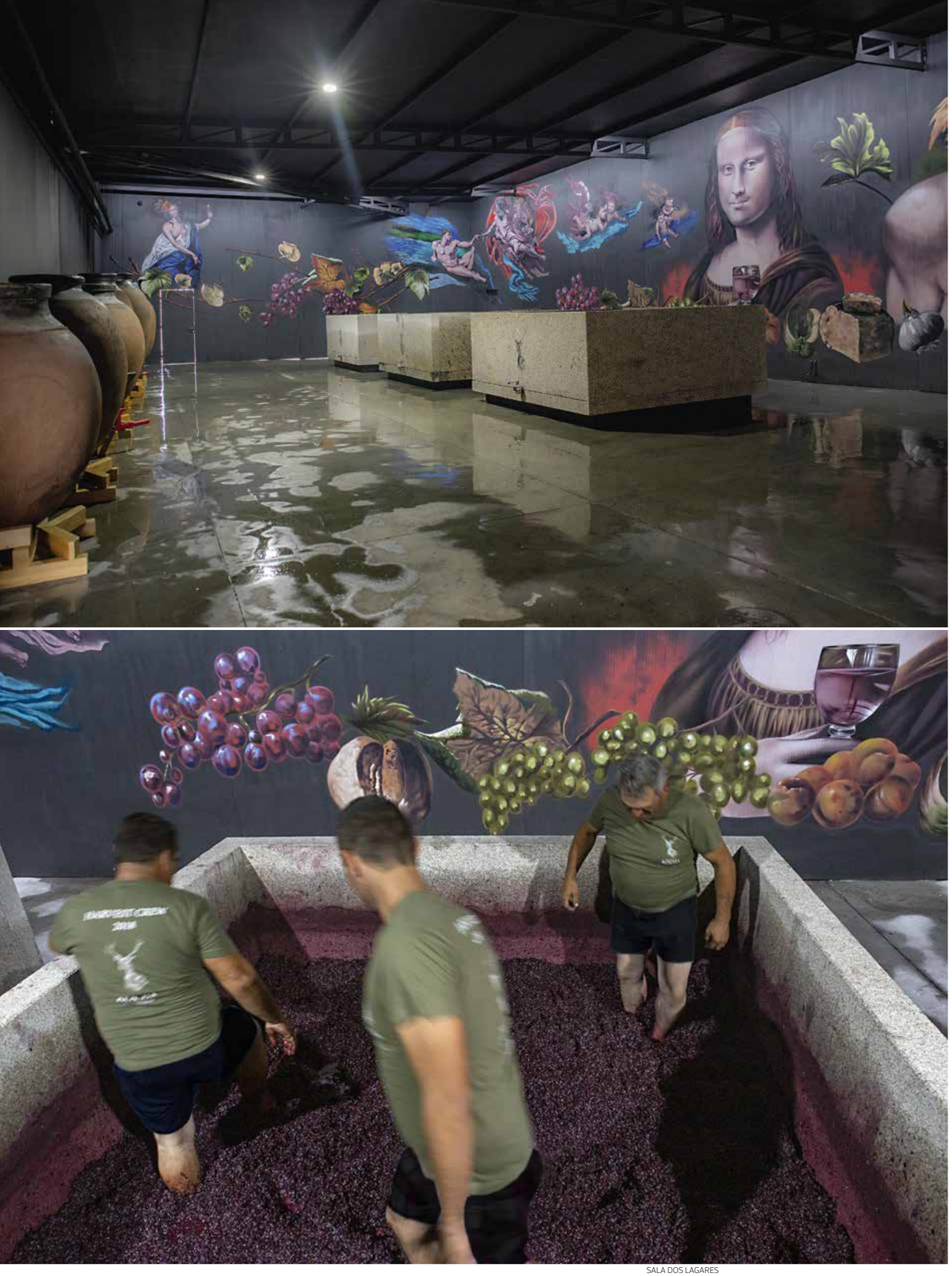
There is another very different space... almost for meditation, is there not?

Yes. This is another project that we intend to ahead with. In that place you get a magnificent view over nature. It is a large rock, which is easily accessible, and, on top of this rock you get this broader view of everything, with a transcendent sunset. It is my wish to make this place a kind of spiritual retreat, honouring someone, who I won't reveal to you now, and to create a place where people feel good and for it to be a retreat of peace.

You also have a very special space at Herdade da Rocha, which, from time to time, helps let of some steam in the stress of everyday life...

Yes. Golf. Given its size, the property allows us to have a golf course here. We are making the experiment. It's

VISTA PARA A HERDADE DA ROCHA



SALA DOS LAGARES

Sim. O golfe. Dada a sua dimensão, a propriedade permite que tenhamos cá um campo de golfe. Estamos a fazer a experiência. Ainda não está concluída. O campo ainda não está homologado. No Alentejo temos dificuldade com a água, tivemos de criar um campo de golfe ecológico. Estamos a criar uma espécie de relva que necessita de pouca humidade (os americanos foram os primeiros a avançar com isso). Na Europa é pouco utilizado. O objectivo, num futuro próximo, será fazer dele um campo de golfe não de alta competição, mas, sim, de golfe turístico.

Neste momento quantos *tees* de saída tem o campo?
Temos quatro buracos a funcionar.

E a adega quando surgiu?
A adega ficou concluída só agora, mas já produzíamos cá os vinhos. A parte subterrânea da adega tem cerca de 1000 m^2. Tem uma parte superior, que é uma pérola, que permite às pessoas fazerem provas de vinho. É onde temos os lagares. Ali é feita a vinificação. O estágio é feito na zona subterrânea (zona com um pé direito de 8 m). Quisemos juntar à adega a componente da arte. Por isso, a adega é muito virada para as visitas, para o turismo. Tem um espaço que pode servir até para as empresas e grupos fazerem conferências, retiros, etc.

«A adega é muito virada para as visitas, para o turismo» \\ «The winery is geared towards visits, towards tourism»

Porque quis juntar arte ao vinho? O vinho também é uma espécie de arte?
É uma grande verdade. O vinho é uma arte. Uma adega pode ser um museu em simultâneo. É um espaço cultural, não só pela cultura do vinho, mas também porque a adega é uma espécie de indústria. É uma indústria que trabalha fortemente um mês por ano e depois há 11 meses em que lhe temos de dar ocupação. A paixão que tenho pela arte, e por vários artistas plásticos contemporâneos que conheço, fez-me lançar-lhes o desafio de criarem também algumas peças para a adega. Se olharmos para as portas, elas têm arte incorporada; se olharmos para toda a pedra, ela tem arte incorporada. Não tenho dúvidas de que fiz aquilo com muita paixão e de que ficou um espaço muito agradável.

Que artistas estiveram envolvidos neste projecto das obras de arte?
Temos obras de vários artistas. As portas são do Paulo Neves, artista urbano. Também tivemos uma forte intervenção da equipa de *design* da Antarte, que desenvolveu, em conjunto, o trabalho na adega. Temos, também, obras de um escultor que trabalha essencialmente o aço corten, o António Miguel, que é algarvio; temos

not yet completed. The course is yet to be approved. In the Alentejo we have difficulty with water; we had to create an eco-friendly golf course. We are creating a kind of grass that needs little moisture (the Americans were the first to go ahead with this). In Europe it is hardly used. The aim, in the near future, will be to make it a course that isn't for golf at the highest competitive level, but rather for golf tourism.

How many tees are up and running at the moment?
We have four holes working.

And when did the winery come about?
The cellar has only just been completed, but we were already producing wines here. The underground part of the winery covers about 1000 sqm. It has an upper section, which is stunning, and which is where people can taste our wines. That's where we have the presses, where the wine is made. The ageing is done in the underground area (area with 8-metre ceilings). We wanted to add an art component to the winery. Therefore, the winery is geared towards visits, towards tourism. It has a space that can even be used by companies and groups, in which to hold conferences, retreats, etc.

Why did you want to add art to wine? Is wine also a kind of art?
That's so true. Wine is an art. A winery can be a museum at the same time. It is a cultural space, not only for the culture of wine, but also because the winery is kind an industry. It is an industry that works really hard for one month a year and then there are 11 months in which we have to find an occupation for it. The passion I have for art, and several contemporary artists I know, led me to challenge them to also create some pieces for the winery. If you look at the doors, they have art incorporated into them; if you look at all the stone, it has art incorporated into it. I have no doubt that I did this with a great deal of passion and that it is a very pleasant space.

What artists were involved in this project of the works of art?
We have works by several artists. The doors are by Paulo Neves, an urban artist. The design team from Antarte were greatly involved too, jointly developing the work in the winery. We also have the works by a sculptor, António Miguel, who works essentially with Corten steel and who is from the Algarve; we have a large panel of tiles made by a Dutch woman, who lives in Portugal – Meinke Flesseman; and then we have other

CASA DA FAMÍLIA NA HERDADE DA ROCHA

um painel grande de azulejos feito por uma holandesa que está em Portugal, a Meinke Flesseman; e depois temos outras obras que trouxemos de fora, do Japão, da Indonésia.

E aquelas pinturas junto à zona do lagar?

São do Fábio Carneiro. Toda aquela pintura representa a Antarte. Inspiramo-nos na própria natureza: a relação da ondulação com a cor terra... ao mesmo tempo que lhe demos uma forte componente artística e de *design*. Para a zona dos lagares criou-se aqueles desenhos de forma a enquadrarem-se nas paredes. A obra do Fábio tem cerca de 50 m por 5 m de alto. O Fábio Carneiro inspirou-se em obras da mesma época do vinho e daí encontrarmos a figura de Baco, o famoso deus do vinho; e a Mona Lisa. São clássicos. Temos ali reflectida a Capela Sistina, temos Michelangelo.

A sala das barricas é muito discreta...

É o salão nobre. É um projecto do nosso *designer* (Antarte), é onde estão as barricas todas. É um projecto nosso, meu, da Sónia e da Paula. Essa sala situa-se entre três partes da adega. A sala dos lagares, e os próprios lagares, são um desafio lançado ao Fábio. O salão nobre, sala das barricas, está soterrado, isolado, tem isolamento térmico e a própria decoração em madeira foi toda desenhada e desenvolvida na Antarte. As portas da adega são de madeira sustentável, que veio directamente dos Açores. Começámos a construir a adega em 2013, e estamos em 2018. Demorou cinco anos a concluir a adega.

works that we have brought from abroad, from Japan, from Indonesia.

And those paintings next to press area?

They are by Fábio Carneiro. All that painting represents Antarte. We draw inspiration from nature itself: the relationship of undulations, with colour of earth... while at the same giving a strong artistic and design component. For the wine press area those works were created to fit the walls. Fábio's work is about 50 m by 5 m high. Fábio Carneiro was inspired by works from the same period of wine and from there we find the figure of Bacchus, the famous god of wine; and Mona Lisa. They are classics. We have the Sistine Chapel reflected there, we have Michelangelo.

The barrel room is very discreet...

It is the great hall. It is a project by our designer (Antarte); it is where all the barrels are. It is our project; mine, Sónia's and Paula's. This room is located between three parts of the winery. The press room, and the presses themselves, are a challenge given to Fábio. The great hall, the barrel room, is buried, insulated, has thermal insulation and the decoration in wood was all designed and developed at Antarte. The cellar doors are made from sustainable wood, which came directly from the Azores. We started building the winery in 2013, and now it's 2018. It took five years to complete the winery.

Passando para os vinhos. O que nos oferece a Herdade da Rocha?

Estamos numa região de difícil produção. São solos graníticos, de muito calor, mas com temperaturas baixas. Por isso o vinho tem frescura, muita concentração, muita qualidade, mas é muito diferente de muitas regiões. As produções são baixas. Há regiões no país onde se consegue tirar 10 toneladas por hectare e, em algumas, até mais. Nós, aqui, dificilmente conseguimos mais do que 5 toneladas por hectare. Este ano, foram até menos, pelas razões conhecidas, mas a média, considerando 2017 (que não foi um ano cruzeiro), aproxima-se muito das 60.000 garrafas. Porem o projecto foi criado a pensar na qualidade e não na dimensão. E em tentar, claro, caracterizar esta região fazendo vinhos ao nível dos melhores.

Que vinhos temos?

Começámos por lançar os vinhos da marca *Couto*

«O projecto foi criado a pensar na qualidade e não na dimensão» \\
«The project was created with quality in mind and not quantity»

low temperatures. As such the wine has freshness, it is highly concentrated, it has a lot of quality, but it is very different from many regions. Production is low. There are regions in the country that can achieve 10 tonnes per hectare, and some even more. We find it hard to achieve more than five tonnes per hectare here. This year was less, for reasons we know, but the average with regard to 2017 (and was not when we were operating at full capacity), is close to 60,000 bottles. But the project was created with quality in mind and not quantity. And trying, of course, to characterise this region by making wines at the finest level.

What wines do we have?

We started by launching the *Couto Saramago* wines (White, Red and Rosé). This is the entry-level wine in the range. Then we have the *Herdade da Rocha Selecção*, which is, as it were, the name of a selection of the best

BOUTIQUE LODGE

Saramago (Branco, Tinto e Rosé). Foi a entrada da gama. Depois temos a *Herdade da Rocha Selecção*, que é, como quem diz, o nome de uma selecção das melhores uvas e dos melhores lotes de vinhos. E temos o *Rocha Especial Reserva*. São os três tintos que habitualmente saem todos os anos. Estamos a fazer agora um produto diferente, que é tirar o melhor que têm as castas nesta região. Estamos a criar um monocasta, mas só o engarrafamos quando for classificado. Quando atingir um nível superior de cada vinho fazendo um lote de *premium*. Neste momento estamos a lançar o *Alicante Bouschet Premium*. A nossa intenção é fazer mais monocastas, no que diz respeito aos tintos. Nos brancos, temos o *Couto Saramago* para entrada e temos o *Herdade da Rocha Reserva*. São dois perfis idênticos, dois vinhos frescos, só que um, como é uma reserva, tem o seu estágio em madeira e tem também um estágio em garrafa. O outro é um vinho mais fresco, mais directo, mais simples no consumo normal.

Qual é o seu vinho predilecto?

Depende do dia e da altura do ano. E, acima de tudo, depende da refeição. Se estamos num dia quente, e se temos uma refeição mais leve, sinceramente gosto e acompanho muito com um branco. Como estamos no final de Outubro, daqui para a frente vou privilegiar os tintos. E, dentro dos tintos, o *Reserva Especial*. Agora estou muito entusiasmado com os monocastas. Talvez por ser uma experiência diferente: para quem participou na plantação da vinha e acompanhou todo o processo da vinha, acho que os monocastas criam outro entusiasmo.

grapes and the best wine coupages. And we have the *Rocha Especial Reserva*. These are the three reds that usually come out every year. We are now making a different product, which is to get the best out of the grape varieties in this region. We're creating a varietal, but we'll only bottle it when it's classified. When you reach a higher level of each wine then we make a premium batch. At the moment we are launching the *Alicante Bouschet Premium*. Our intention is to make more varietals, as far as reds are concerned. In whites, we have *Couto Saramago* as the entry-level wine and we have *Herdade da Rocha Reserva*. There are two identical profiles, two fresh wines, just that one, as it is a reserve, is aged in wood and is also aged in the bottle. The other is a fresher, more direct, simpler wine in normal consumption.

What is your favourite wine?

It depends on the day and the time of year. And above all else, it depends on the meal. If it's a hot day, and if we have a lighter meal, I sincerely like a white. We are at the end of October; from now on I will favour the reds. And, within the reds, the *Reserva Especial*. Now I'm getting very excited about the varietals. Perhaps because this was a different experience: for anyone who has participated in planting the vineyard, for those who followed the whole process of the vineyard, I think that the varietals create another kind of enthusiasm.

And the labels. Why customise them that way?

All the labels have a particular deer. The deer, besides being a very characteristic animal in this region, is an animal that I really like. We invested in this property because we found deer here; as such we associate the image with the deer. Now, every wine has its label. For example, the whites have a deer with a tiled texture. As an *azulejo* tile is usually blue, we associate the freshness with white. For the white *reserve* we invited an artist to do it. And the *Herdade da Rocha* red too. It is a wine with more time, and therefore, the label is darker, it has those triangulations of colours. In the entry-level range we have a white label. The *Grande Reserva* was made by Paulo Neves. Not only will it stay for the 2015 vintage, in the special reserve, but also it will remain over the next few years in the varietal wines, in the premium wines.

VINHOS DA HERDADE DA ROCHA

MÁRIO ROCHA E ZITA DEBAIXO DA AZINHEIRA

E os rótulos. Porquê personalizá-los daquela forma?

Todos os rótulos têm um veado associado. O veado, além de ser um animal muito característico nesta região, é um animal de que gosto imenso. Investimos nesta propriedade pelo facto de encontrarmos cá veados, por isso associamos a imagem ao veado. Agora, cada vinho tem o seu rótulo. Por exemplo, os brancos têm um veado com uma textura de azulejo. Como o azulejo normalmente é azul, associamos a frescura ao branco. Para o branco *Reserva* convidámos um artista a fazê-lo. E o *Herdade da Rocha* tinto também. É um vinho com mais tempo, por isso, o rótulo é mais escuro, tem aquelas triangulações de cores. Na gama de entrada temos um rótulo branco. O *Grande Reserva* foi feito pelo Paulo Neves. Não irá ficar só na colheita de 2015, na reserva especial, como vai permanecer ao longo dos próximos anos nos vinhos monocastas, nos *premium*.

Nos próximos tempos vamos encontrá-lo mais à volta do mobiliário (Antarte) ou dos vinhos (Herdade da Rocha)?

Gostava de continuar como estou. Gosto muito daquilo que faço. Diria que estou a dedicar-me, e continuo a dedicar-me, 80% ao mobiliário, nomeadamente à criatividade em relação aos produtos, e, sempre que posso, os fins-de-semana, passo cá, nas vinhas. Obviamente que, no período das vindimas, dediquei-me só 50% a cada área. Mas, agora terminadas, vou voltar ao normal. Tenho uma grande paixão pela minha actividade profissional. Gostava de continuar assim. Este é um projecto claramente de emoção, de muita paixão, em que dedico o tempo com paixão, mas não me posso distrair, porque a empresa (Antarte) depende muito de mim.

In the coming years, will we find you more involved with furniture (Antarte) or with wines (Herdade da Rocha)?

I would like to continue as I am. I really like what I do. I would say that I am dedicating myself, and I continue to dedicate myself, 80% to the furniture, in particular to the creativity with relation to products and, whenever I can, at weekends, I come here, to the vineyards. Obviously, in the grape harvest period I dedicate 50% on each area. But, now that it has finished, I will return to normal. I have a great passion for my professional activity. I would like to continue this way. This is clearly an emotional project, of a great deal of passion, into which I dedicate time with passion, but I cannot get distracted, because the company (Antarte) depends a lot on me.

ANTÓNIO BAGÃO FÉLIX
Economista
Economist

HORA MUDA, ORA NÃO MUDA

De novo a dança das horas. Desta vez, precedida de uma consulta pública europeia perguntando-se qual a opção entre manter a Hora Legal (HL) actual com a habitual Hora de Verão (HdV) ou manter a HL do período de Inverno (que é a padrão) durante o ano inteiro.

Sempre preferi a HL que mais perto está da Hora Solar (HS), ou seja, da hora em que mais se aproximam o meio-dia que temos no relógio e o meio-dia solar ou verdadeiro (o momento da passagem do Sol pelo meridiano local), isto é, o tempo em que, em boa verdade, andamos mais a horas. E isso é melhor conseguido por via da mudança duas vezes por ano, assim se reduzindo a divergência entre a lei da natureza e a lei jurídica.

O Observatório Astronómico de Lisboa, autoridade legal neste domínio, elaborou um claríssimo e objectivo parecer científico sobre o assunto, que conclui que a melhor solução para a HL é a actualmente vigente. Todas as alternativas são piores: a) com a actual HL, mas sem HdV, ter-se-ia o sol de Verão a nascer perto das 5h, ou seja, uma madrugada de sol desaproveitada seguida de um final de tarde com menos 1 hora de sol; b) com a HL actual +1h e sem HdV, o sol nasceria entre as 7h45m e as 9h (!) durante 5 meses do ano, de meados de Outubro a meados de Março; c) com a HL+1 e com HdV, entre inícios de Junho e meados de Julho a noite escura só começaria depois da meia-noite.

O relatório refere que a maioria dos estudos sobre o sono são inconclusivos e que a poupança energética é residual. Por outro lado, e nos dias de hoje, há questões fundamentais a considerar cada vez mais, quais sejam as incidências na maior ou menor segurança nas ruas, no início e fim das aulas, no risco de acidentes rodoviários, no trabalho e produtividade.

O ajustamento entre a HL e o ritmo biológico é mais adequado na hora padrão (a de Inverno) pois que é esta que mais se aproxima da HS ou hora verdadeira.

Em suma, respeitemos tanto quanto possível a natureza à nossa volta e a nossa própria natureza. Ou seja, quanto mais perto a hora que temos no pulso estiver da hora que verdadeiramente é, tanto melhor.

CLOCKS CHANGING OR CHANGING TIMES

Once again, time does its dance. This time preceded by a European public consultation asking whether to keep the current Standard Time (ST) with the usual Western European Summer Time (WEST) or to keep the ST of the winter period (which is the default standard time) throughout the entire year.

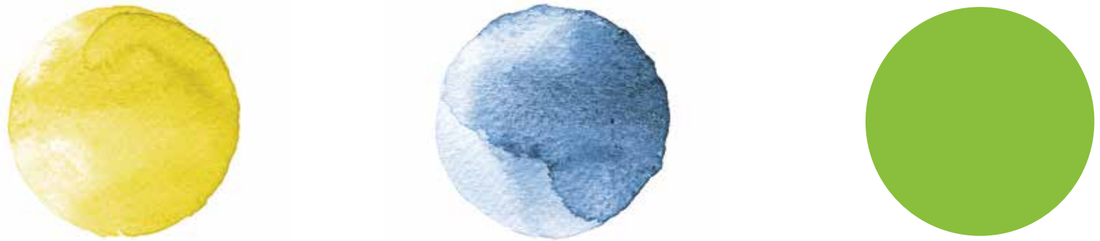
I have always preferred the ST that is closer to the Solar Time, that is to say, the time when the noon we have on the clock and the solar or real noon (the moment the Sun passes through the local meridian) are closest, meaning, the time when, in truth, we are running on time. And this is best achieved by means of change twice a year, thus reducing the divergence between the law of nature and the legal law.

The Lisbon Astronomical Observatory, a legal authority in this field, has produced a very clear and objective scientific report on the subject, which concludes that the best solution for ST is the current one. All alternatives are worse: a) with the current ST, but without WEST, the summer sun would come up around 5:00 AM, that is to say, a dawn of unused sun followed by an end of afternoon with one hour less sun; b) with the current ST + 1 hour and without WEST, the sun would come up between 7:45 AM and 9:00 AM (!) for five months of the year, from mid-October to mid-March; c) with ST + 1 hour and WEST, between early June and mid-July twilight would only end after midnight.

The report says that most sleep studies are inconclusive and that energy savings are residual. On the other hand, and nowadays, there are increasingly fundamental issues to consider, which include greater or less safety on the streets, when school starts and finishes, the risk of road accidents, and work and productivity.

The adjustment between ST and biological rhythm is most appropriate at standard time (winter time) since it is the one that is closest to Solar Time or true time.

In short, let us respect as much as possible the nature around us and our own nature. That is to say, the closer the time we have on our wrist to the time that it truly is, the better.



QUINTA DO CABEÇO

Oboé, a sinfonia do Douro
Oboé, symphony of the Douro

TEXTO TEXT REDACÇÃO \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©PMC

FAMÍLIA 'OBOÉ' \\ 'OBOÉ' FAMILY

À mesa conversamos. Nós e o José Miguel. Enólogo e proprietário da Quinta do Cabeço, em Tabuaço, Douro. E foi com a sublime vista para as vinhas que fomos saboreando as iguarias que, gentilmente, a Raquel – esposa do Miguel – nos serviu, enquanto degustávamos um magnífico tinto – Oboé – produzido na propriedade. Mas antes de darmos a conhecer a história da família 'Oboé' – assim lhe quisemos atribuir alcunha –, vamos à descoberta dos néctares da casa e percorrer os caminhos da quinta. Na Quinta do Cabeço, as castas são: a *Touriga Nacional*; a *Touriga Franca* – casta maioritária, que representa cerca de 35% da produção e dá vinhos com perfil muito fresco, elegância, complexidade e volume; a *Tinta Roriz* e a *Tinta Barroca* (castas minoritárias da quinta). Estas são as quatro principais castas da propriedade. Já nos vinhos brancos destacam-se a *Malvasia*, a *Rabigato* e a *Viosinho* mas tem, ainda, um pouco de *Fernão Pires*. Como vinho topo distingue-se o *Oboé Som de Barrica Tinto*. «É o nosso recente bebé, que nós queremos que seja grande», reconhece o José Miguel. Os actuais *blends* permitem-lhes ter uma gama de produtos consistentes, diversificada e distinta. E, curiosos, perguntámos ao José Miguel: «Porque atribuíram nomes de instrumentos musicais aos vossos vinhos?». Respondeu: «temos um fagote, que está ali dentro (na sala da casa), é muito antigo e já pertence à família da Raquel há umas três ou quatro gerações. Como o fagote foi sempre uma presença na casa da mãe e dos avós, e porque achamos que o vinho é música, está muito bem associado. O facto de os instrumentos não terem tradução também ajudou na escolha».

Sat at the table, we talked with José Miguel, oenologist and owner of Quinta do Cabeço, in Tabuaço, Douro. Accompanied by stunning views over the vineyard, we relished the delicacies, which, Raquel – Miguel's wife – kindly served us, while we tasted a magnificent red – Oboé – produced on the estate. But before we get to know the history of the 'Oboé' family – as we choose to nickname them – let's discover the wines of the house and walk the paths of the estate. At Quinta do Cabeço, the grape varieties are: *Touriga Nacional*; *Touriga Franca* – this latter variety used the most, representing about 35% of the production and producing wines with a very fresh and elegant profile, complexity and pleasant depth; *Tinta Roriz* and *Tinta Barroca* (the variety used the least on the estates). These are the four main wine varieties grown on the estate. Highlights among white wines include *Malvasia*, *Rabigato* and *Viosinho*, but there is also a touch of *Fernão Pires*. In terms of premium wine, *Oboé Som de Barrica Tinto* certainly makes it mark. «It's our recent baby, which we want to make it big», acknowledges the José Miguel. The current blends allow them to have a diverse and distinctive product range, of consistent products. We're curious and so we ask José Miguel, «Why have you given your wines names of musical instruments?» He replies, «We have a bassoon (*fagote* in Portuguese), which is in the house (in the living room); it's very old and has belonged to Raquel's family for three or four generations. As the *fagote* has always been a presence in her mother and grandparents' house, and because we think that wine is music, it is very closely associated. The fact that the instruments do not have a translation also helped in the choice».

E, agora, contando a história da família 'Oboé'. A história do José Miguel. Tudo começou há alguns anos, quando ele concluiu o curso (no ano 1993). Começou por trabalhar na Symington – fez lá o estágio curricular. Mais tarde, foi convidado a fazer parte da equipa da Quinta do Crasto. Depois, em 2001, lançou-se por conta e risco no mercado dos vinhos. Iniciou o seu projecto. Criou a empresa.

Em 2007, deu mais um passo. Adquiriu as actuais instalações. Então surge a Quinta do Cabeço. E, mais tarde, constrói um centro de vinificação e estágio de elevada qualidade, apetrechado com maquinaria de topo, tornando possível aumentar a produção de vinho e produzir néctares com uma sonoridade muito boa. E a principal missão é ouvir a vibrante região do Douro, criando vinhos peculiares e diferentes, que se pautem pela

And now, let's tell the story of the 'Oboé' family. The story of José Miguel. It all began a few years ago, when he completed his studies (in 1993). He started out working at Symington – he did his internship there. Later on, he was invited to join the Quinta do Crasto team. Then, in 2001, he decided to risk it on his own in the wine market. He began his own project. He set up the company. In 2007, he took another step. Purchased the current facilities. That is when Quinta do Cabeço came about. And later, he built a high-quality winemaking and ageing centre, equipped with machinery of exceptional quality, making it possible to increase wine production and to produce wines with a truly fine 'sound'. And the main mission is to listen to the vibrant Douro region, creating special and different wines, which are guided by the richness of aromas and flavours. Just like the

Os vinhos premium da Quinta do Cabeço encontram-se no mercado entre os 5€ e os 70€, nos tintos, e entre os 5€ e os 37€, nos brancos. \\ Quinta do Cabeço's premium wines are available for between €5 and €70, for the reds, and between €5 and €37, for the whites.

riqueza de aromas e sabores. Tal como os instrumentos que lhes dão os nomes, pretendendo que cada nota de cada casta seja única e perceptível do ritmo complexo do *terroir* de excelência da Quinta, respeitando o seu perfil original e não exigindo mais do que aquilo que a Natureza se dispõe a oferecer.

José Miguel e Raquel gostavam que um dia um dos seus filhos, João Miguel ou Francisca, desse continuidade ao negócio, mas, acima de tudo, querem que eles sigam uma profissão que lhes dé alegrias, com a qual se identifiquem, e que exerçam a actividade com a máxima paixão. «Num negócio familiar de vinho, se não existir paixão, as coisas não funcionam. Existem muitas variáveis durante a produção como o carinho e a atenção, assim como o *know-how*, que são muito importantes», revela José Miguel. Foi assim que terminámos a nossa conversa. Estávamos a uns 375 m de altitude a apreciar os vales das serras e a brindar com o *Oboé Superior de 2015*, um vinho moderno. Por isso, tal como na música, comecemos com a prova do *Fagote* e terminemos com o *Oboé*.

instruments that give them their names, whereby the intention is that each note of each grape variety is unique and discernible within the complex rhythm of the estate's exceptional *terroir*, respecting its original profile, requiring no more than what nature is willing to offer .

José Miguel and Raquel would like one of their children, João Miguel or Francisca, to one day continue the business, but, above all else, they would like them to follow a profession that gives them joy, with which they can identify, and that they carry out their work passionately. «In a family wine business, it just doesn't work if there's no passion. There are many variables during production as care and attention, as well as know-how, are all very important», says José Miguel. That's how we end our conversation, at an altitude of 375 m, enjoying the valleys in between the hills and toasting with the 2015 *Oboé Superior*, a modern wine. So, just as in music, we start by tasting the *Fagote* (bassoon) and end with the *Oboé*.

PELCOR
The genuine cork skin

MADE TO BE ON TOP

PELCOR FLAGSHIP STORE LISBOA - Pátio do Tijolo, 16, 1250-301, Príncipe Real - Lisboa
Tel: (+351) 218 864 205 - www.pelcor.pt

MÓNICA FERRO

«Independentemente da política, servi o país e as causas em que acredito» \\

«Irrespective of politics, I have served the country and the causes in which I believe»

No seu percurso profissional, Mónica Ferro foi professora de Relações Internacionais e investigadora, passou pela política, foi Secretária de Estado da Defesa, foi Deputada e assume-se como defensora dos direitos humanos. Enquanto Vice-Presidente do Fórum Europeu de Parlamentares para a População e Desenvolvimento, teve oportunidade de conhecer o local onde trabalha há quase dois anos, como directora da Representação Regional, em Genebra, do Fundo das Nações Unidas de Apoio à População.

During her working life Mónica Ferro has been a professor of International Relations and a researcher, she has spent time in politics, she was Secretary of State for Defence, she was an MP and is an active defender of human rights. As Vice-President of the European Parliamentary Forum on Population and Development, she had the opportunity to get to know the place where she has been working for almost two years, as chief of the regional office, in Geneva, of the United Nations Population Fund.

TEXTO TEXT CRISTINA FREIRE \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY NUNO ALMENDRA

Como surgiu a vontade de trabalhar com o Fundo das Nações Unidas para a População?

Durante o tempo em que estive no parlamento tive algo que foi uma constante: a minha vinculação ao grupo parlamentar sobre populações e desenvolvimento. Era um grupo de deputados de todos os partidos e trabalhávamos na área da igualdade, saúde sexual e reprodutiva e educação para a cidadania. Este grupo trabalhava com o Fundo das Nações Unidas para a População e, assim, acompanhei e participei em dezenas de iniciativas e percebi que o trabalho que realizavam era um catalisador de mudança na vida das mulheres e raparigas.

Foi assim que teve conhecimento de que estava aberto um concurso?

Conhecia muito bem a minha antecessora, Alanna Armitage. Ela tinha vindo várias vezes a Portugal e eu, enquanto deputada, fui a Genebra discutir e apresentar alguns temas que faziam parte do cerne do Fundo. Quando ela saiu, a organização abriu o concurso a candidatos externos e eu pensei «porque não?». Podia acontecer não ficar, mas pelo menos tentava. Tudo começou a 24 de Outubro de 2016 e recebi a carta com a oferta do lugar em Janeiro de 2017.

«Qualquer organização internacional deve caminhar para a extinção»
\\ «Any international organisation should work towards its own extinction»

Foi uma candidatura individual ou houve algum peso político?

Foi uma candidatura individual, mas tive apoio do governo da época e é sempre preferível ter apoio do que oposição, isto porque no meu lugar, ainda que mal definido, sou a representante de Portugal no Fundo das Nações Unidas para a População em Genebra. Depois o governo mudou e senti o mesmo apoio.

Acredita que é um lugar sem cor política?

Sim. Não tem cor política. Eu sirvo as Nações Unidas e, pelo facto de ter trabalhado num determinado partido e ter sido deputada e secretária de estado, por esse partido, ter sido endossada por um governo e apoiada por outro, mostra que não vivi a experiência política como uma clubite. Sempre trabalhei com todos os partidos e, independentemente da política, servi o país e as causas em que acredito. Havia pessoas que pensavam que eu era independente e isso era engraçado porque tem que ver com o estereótipo assinalado a uma mulher de centro direita.

How did your interest in working with the United Nations Population Fund come about?

During my time in parliament I had something that was a constant: my attachment to the parliamentary group on population and development. It was a group of MPs from all parties and we worked in the area of equality, sexual and reproductive health and education for citizenship. This group worked with the United Nations Population Fund, and so I observed and participated in dozens of initiatives and I realised that their work was a catalyst for change in the lives of women and girls.

Was this how you became aware that a vacancy had opened?

I knew my predecessor, Alanna Armitage, very well. She had come to Portugal several times and I, as an MP, had been to Geneva to discuss and present some of the issues that were at the heart of the Fund. When she left, the organisation advertised the position to outside candidates and I thought «why not?». I might not get it, but at least I tried. It all started on October 24, 2016 and I received the letter with the offer of the post in January 2017.

Did you apply as an individual or was there any political backing?

I applied as an individual, but I was supported by the government at the time and it is always better to have support rather than opposition, because in my place, although ill defined, I am Portugal's representative in the United Nations Population Fund in Geneva. Then the government changed and I felt the same support.

Do you think it is a place with no political persuasion?

Yes. It has no political persuasion. I serve the United Nations and, because I have worked for a particular party and I have been an MP and secretary of state, for that party, because I have been endorsed by one government and supported by another, this shows that my political experience has not been one of towing a single party line. I have always worked with all parties and, irrespective of politics, I have served the country and the causes in which I believe. There have been people who have thought I was independent and that was funny because it has to do with the stereotype given to a centre-right woman.

O que é uma mulher de centro direita em Portugal?

Eu acredito numa sociedade em que os valores são mais importantes do que o pragmatismo. Sempre fui a favor de uma sociedade em que o peso do estado numa economia fosse menor, mas garantindo o bem-estar social com subsídio de desemprego, não como caridade, mas como um direito; garantido o serviço nacional de saúde e escola pública de qualidade. E percebi que o sítio onde a liberdade se encontrava com a responsabilidade era o PSD.

Qual o seu papel como agente transformador?

Este é um sítio onde sei que posso dar um grande contributo porque me identifico com a causa e porque há um imenso potencial para transformar a consciência social e mentalidades. Tudo o que fazemos tem uma abordagem baseada nos direitos humanos e igualdade de género. Digo muitas vezes que qualquer organização internacional deve caminhar para a extinção. O ideal era que daqui a 50 anos

What is a centre-right woman in Portugal?

I believe in a society in which values are more important than pragmatism. I have always been in favour of a society in which the importance of the state in an economy is less, while ensuring social welfare with unemployment benefit, not as charity, but as a right, ensuring the national health service and quality public school system. And I realised that the place where freedom could be found with responsibility was the PSD.

What is your role as an agent of change?

This is a place where I know that I can make a major contribution because I identify with the cause and because there is huge potential to transform social awareness and mentalities. Everything we do has an approach based on human rights and gender equality. I often say that any international organisation should work towards its own extinction. The ideal would be that in 50 years we would

não precisássemos do Fundo das Nações Unidas para a População para nada, a não ser para uma parte muito importante do nosso trabalho, estatísticas e dados.

Gerir a família à distância foi uma nova realidade. Como conseguiu?

Com muitas viagens a Portugal e com o *WhatsApp*. Aconteceu algumas vezes uma das minhas filhas estar numa loja a escolher roupa e mandar-me a foto ou falar comigo no momento, como se estivesse à frente dela, isto fazia desaparecer a ausência. Outras vezes, ao jantar, colocavam o telemóvel na mesa com a câmara ligada e parecia que estávamos todos juntos a conversar. Tudo isto atenuou a distância. Agora já estamos todos em Genebra.

A sua infância foi determinante em si?

Tive uma infância feliz, tenho uma irmã mais nova, estou rodeada de mulheres. A minha mãe dizia que quando crescesse deixaria de me indignar com as injustiças do mundo, mas não aconteceu, ela enganou-se. A minha infância foi também um abrir de possibilidades, venho de uma família muito modesta. A família do meu pai era de agricultores e da minha mãe, pescadores, tinham vidas duras e muito sofridas.

«A empatia é o valor humano mais em falta hoje em dia» \\ «Empathy is the human value that is most lacking nowadays»

O que é que faz mais falta às pessoas e à sociedade em geral?

A empatia, acho que é o valor humano mais em falta hoje em dia. Ver o mundo pelos olhos de outras pessoas, tentar perceber porque agem e reagem daquela maneira, que nos parece às vezes estranha. Perceber o que é que motiva o outro, é algo como compreender em vez de julgar.

Que valores passa às suas filhas?

Tenho duas raparigas, a Carlota com 13 e a Caetana com 8 anos. Elas acreditam que podem ser tudo o que quiserem e sabem que a empatia é muito importante. Peço-lhes constantemente que se coloquem no lugar das outras pessoas, quando fazem uma crítica. E também o valor do trabalho e da generosidade. Acho que são estes valores que definem a nossa vida.

not need the United Nations Population Fund for anything, except for a very important part of our work, statistics and data.

Managing your family from far away became part of your life. How did you get to grips with it?

With many trips to Portugal and *WhatsApp*. There were times when one of my daughters was in a store choosing clothes and she would send me a photo or talk to me while choosing, as if I were there with her; this made the absence disappear. Other times, they put the mobile phone on the dinner table, with the camera on, and it was if we were all there together, chatting. All this reduced the distance. Now we're all in Geneva.

Was your childhood decisive for you?

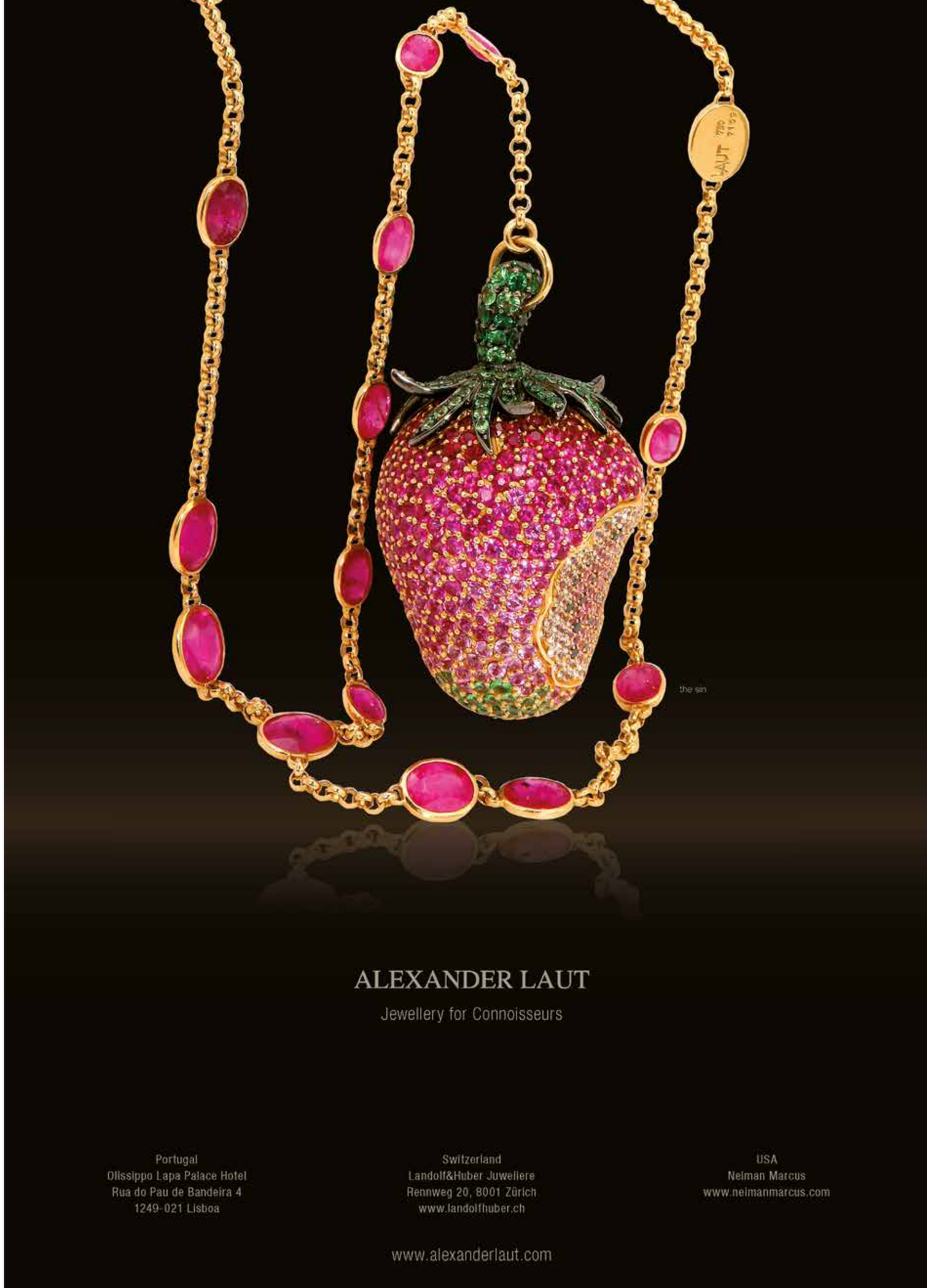
I had a happy childhood; I have a younger sister; I am surrounded by women. My mother said that when I grew up I would stop being outraged by the injustices of the world, but this never happened, she got it wrong. My childhood was also an opening up of possibilities; I come from a very modest family. My father's family were farmers and my mother's were fishermen; they had tough and very arduous lives.

What do people and society in general most lack?

Empathy, I think, is the human value that is most lacking nowadays. Seeing the world through the eyes of other people, trying to understand why they act and react that way, which sometimes seems strange to us. Figuring out what motivates someone else is something like understanding instead of judging.

What values do you pass on to your daughters?

I have two girls, Carlota, 13, and Caetana, 8. They believe that they can be everything they want to be and know that empathy is very important. I constantly ask them to put themselves in other people's shoes, when they criticize someone. And also the value of work and generosity. I think these are the values that define our life.



ANTÓNIO REBELO DE SOUSA
Economista
Economist

DA QUESTÃO ORÇAMENTAL

O Orçamento de Estado para 2019 constitui um exercício interessante de conciliação do incremento de rendimentos (na função pública e ao nível dos pensionistas) e, ainda, de um aumento das dotações previstas para a saúde e para outros sectores da sociedade portuguesa com o objectivo de gradual redução do défice orçamental e, por conseguinte, de consolidação das Finanças Públicas.

Existe, portanto, mérito na proposta de Orçamento de Estado apresentada pelo Executivo, a qual revela, indiscutivelmente, algum engenho e alguma arte.

Mais, importa reconhecer que a oposição não faria, provavelmente, melhor, nas presentes circunstâncias.

Todavia, constata-se, uma vez mais, que certas opções estratégicas, que se apresentam de importância crucial para o nosso País, continuam a ser adiadas, possivelmente porque a adopção de políticas arrojadas nessas áreas não rendem votos, a curto e médio prazos, não sendo, também, facilmente implementáveis.

Problemas como os atinentes à reforma da Segurança Social, à nossa Demografia e à dinamização de um real aproveitamento da nossa Plataforma Continental continuam a ser adiados.

Seria importante incentivar os jovens casais a terem filhos, com eventual recurso a incentivos fiscais adicionais, bem como a criação de novas empresas em sectores de actividade económica ligados ao Mar.

Mas, sobre estas matérias, nada se prevê e nada, de relevante, se diz.

É claro que a proposta de Orçamento ainda vai ser discutida na especialidade e compete, naturalmente, a todos os que procuram ter uma perspectiva optimista do futuro continuar a acreditar na capacidade criativa e reformadora dos Governos e dos partidos democráticos representados na Assembleia da República.

Daí que, ainda, acredite em que algo de positivo venha a ser incluído no futuro Orçamento de Estado.

É sempre importante acreditar no futuro, embora sem se esquecer as limitações do presente.

Nem mais, nem menos...

CONCERNING THE BUDGET

The State Budget for 2019 represents an interesting exercise in reconciling income increases (in the civil service and with respect to pensioners), as well as an increase in funding planned for health and other sectors of Portuguese society with the aim of gradually reducing the budget deficit and, consequently, consolidating Public Finances.

There is, therefore, merit in the State Budget proposal presented by the government, which undoubtedly reveals some ingenuity and some art.

Moreover, it should be recognised that the opposition would probably not do any better in the present circumstances.

However, it is once again apparent that certain strategic options, which are of crucial importance for our country, continue to be postponed, possibly because the adoption of bold policies in these areas does not bring you votes, in the short and medium term, and such policies are not easily implementable.

Problems such as those related to Social Security reform, to our demography and to the stimulation of properly taking advantage of our continental shelf continue to be postponed.

It would be important to encourage young couples to have children, with the possible use of additional tax incentives, in addition to the creation of new businesses in sectors of economic activity to do with the sea.

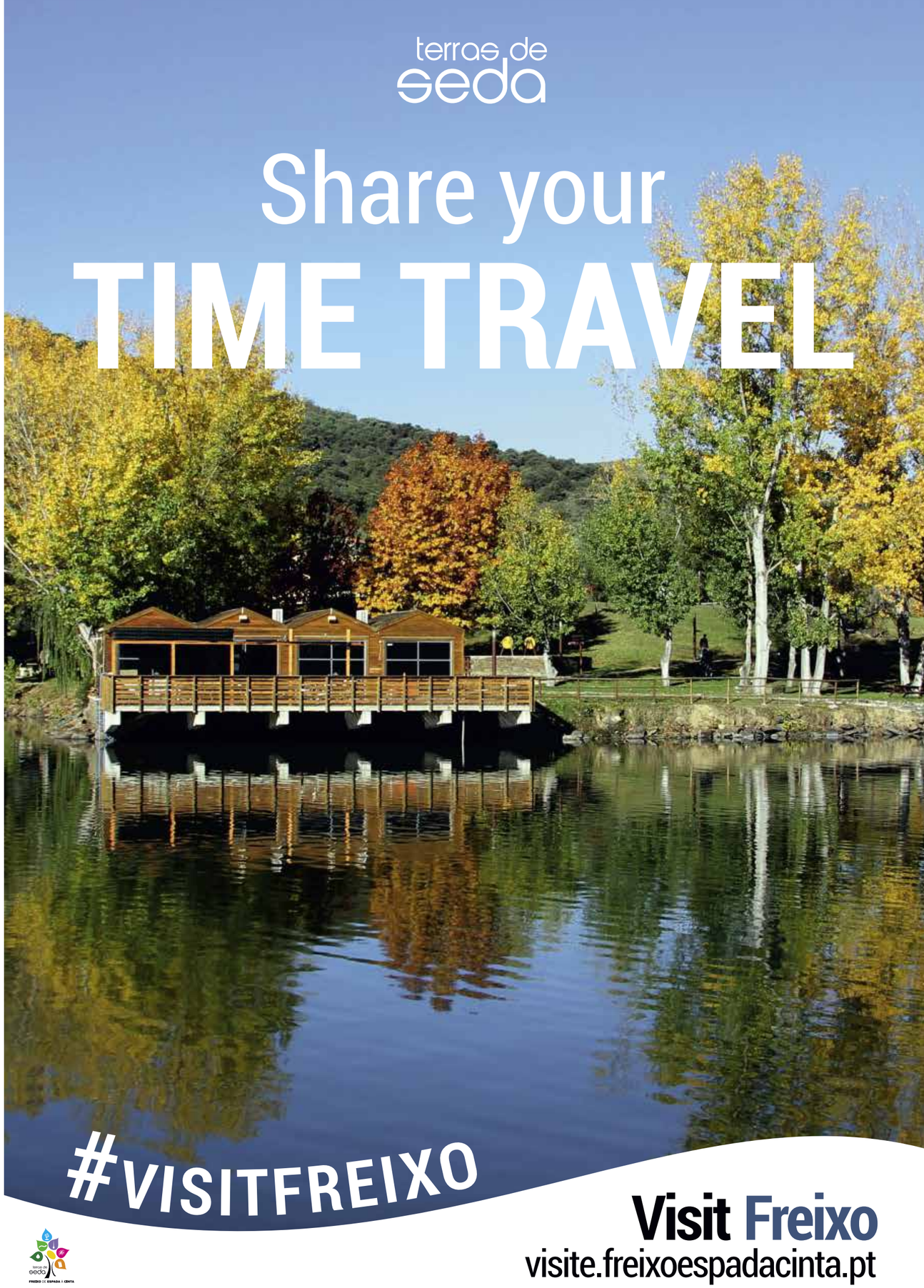
But, in these matters, no provisions have been made and nothing, of relevance, has been said.

It is clear that the budget proposal will still be discussed in particular and it falls, of course, to anyone seeking an optimistic outlook for the future to continue to believe in the creative and reforming abilities of the governments and democratic parties represented in the Portuguese Parliament.

That is why I still believe that something positive will be included in the future State Budget.

It is always important to believe in the future, while not forgetting the limitations of the present.

Nothing more, nothing less...



NORDIC MUSEUM

Cultura nórdica na América
Nordic culture in America

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Há quase 40 anos em Seattle, EUA, o Nordic Museum – anteriormente chamado Nordic Heritage Museum – está finalmente instalado numa nova casa, construída especificamente para homenagear a herança dos povos nórdicos que, ao longo dos tempos, quiseram viver o sonho americano. Anteriormente, e desde 1980, o Museu estava situado numa escola em Ballard, um bairro construído por imigrantes, mas o seu novo edifício com cerca de 5300 m², inaugurado em Maio último, é um gigantesco passo à frente, não apenas em termos de capacidade, funcionalidade e modernidade, mas também ao nível do *design*.

Absolutamente tudo, desde a forma do edifício até à experiência de visita guiada, está intimamente ligado à cultura, tradição e paisagens de cinco países nórdicos – Dinamarca, Finlândia, Islândia, Noruega e Suécia – e às pessoas que de lá vieram.

O novo *design* do museu, segundo a Mithun, a empresa de arquitectura responsável pelo projecto, é «organizado em torno de um fiorde linear» que une histórias da região nórdica e da experiência nórdico-americana.

In the US city of Seattle for almost 40 years, the Nordic Museum – formerly called the Nordic Heritage Museum – had finally been housed in a new home, built specifically to honour the heritage of the Nordic peoples, who over the years have chosen to live the American dream. Previously, and since 1980, the museum was housed in a school building in Ballard, a neighbourhood built by immigrants, but its new nigh-on 5300-sqm building, which opened last May, is a giant step forward, not only in terms of capacity, functionality and modernity, but also in terms of design.

Absolutely everything, from the shape of the building to the guided visitor experience, is closely linked to the culture, tradition and landscapes of the five Nordic countries – Denmark, Finland, Iceland, Norway and Sweden – and to the people who came from there.

The museum's new design, according to Mithun, the architecture firm responsible for the project, is «organised around a linear fjord», which weaves together stories from the Nordic region and the Nordic American experience. A vertically-striated zinc skin wraps the

Um revestimento de zinco verticalmente estriado envolve o exterior do edifício, enquanto as paredes internas facetadas e brancas evocam o ambiente glaciar. Dentro desse fiorde há uma narrativa, 'escrita' pelos *designers* de exposição Ralph Appelbaum Associates (RAA): pontes conectam exibições nórdicas e nórdico-americanas e, no centro, o Fjord Hall conecta todas as exposições e recursos do museu como se fossem afluentes, cumprimentando os visitantes com a exibição de um mapa. A partir do Fjord Hall, os visitantes partem à descoberta de várias áreas de exposição. Se na Nordic Orientation Gallery se explica o que significa ser nórdico ou nórdico-americano, na Sense of Place Gallery os bancos inspirados na região nórdica são o assento perfeito para visualizar filmes sobre o meio ambiente da região. Por sua vez, a Nordic Region Gallery apresenta artefactos e momentos históricos importantes de todos os cinco países nórdicos e explora a forma como os imigrantes construíram a vida na

exterior of the building, while, inside, facetted white walls evoke the glacial environment. Within this fjord there is a narrative, written by exhibition designers Ralph Appelbaum Associates (RAA): bridges connect Nordic and Nordic-American exhibits, and at the centre, the Fjord Hall connects all the museum's exhibits and features, as if they were tributaries, greeting visitors with a map display. Heading out from the Fjord Hall, visitors discover a number of exhibition areas. If the Nordic Orientation Gallery explains what it means to be Nordic or Nordic American, the Sense of Place Gallery's Nordic-inspired seating offers the perfect place to watch films about the region's environment. For its part, the Nordic Region Gallery presents artefacts and key historic moments from all five Nordic countries and explores how immigrants built their lives in America. The last area, the Nordic Perspectives Forum Gallery, reveals contemporary life in America and the Nordic region and the way they connect with each

América. A última área, o Nordic Perspectives Forum, mostra a vida contemporânea na América e na região nórdica e a maneira como todos se conectam entre si e com o passado. Ao todo são cerca de 1750 m² de exposições permanentes e 350 m² de exposições temporárias, abrigando 580 artefactos, para além de uma zona de armazém com cerca de 230 m², um café e uma loja. Uma sala de reuniões e convenções adiciona mais 390 m² e capacidade para 374 pessoas. O paisagismo em torno do museu é parte integrante das instalações, exibindo não apenas algumas exposições, mas também uma sauna finlandesa centenária que o museu espera que um dia se torne funcional.

O Nordic Museum, na Market Street, o coração de Ballard, é, assim, um elo de ligação entre a região nórdica e a experiência dos nórdicos-americanos, no passado e no presente. Segundo a RAA (Ralph Appelbaum Associates), este museu e centro cultural, «ao permitir voltar a um passado distante, é uma forma de explorar e perceber os tempos mais recentes».

other and with the past. In total there are around 1740 sqm of permanent exhibitions and 345 sqm of temporary exhibitions, housing 580 artefacts, as well as a storage area of about 230 sqm, a café and a shop. A performance and gathering hall adds a further 390 sqm and room for 374 people. The landscaping around the museum is an integral part of the facility, displaying not only a few exhibits of its own, but also a century-old Finnish sauna that the museum hopes will one day be functional.

The Nordic Museum, on Market Street, the heart of Ballard, thus creates a link between the Nordic region and the experience of the Nordic Americans, in the past and present. According to the RAA (Ralph Appelbaum Associates), this museum and cultural centre, «allows us to reach back into the distant past as a means of exploring more recent times».

ART & CULTURE

FORTALEZA DE HOHENSALZBURG

Na velha cidade de Mozart
In Mozart's old city

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY© DIREITOS RESERVADOS

Ainda que na cidade quase tudo gire em torno dele, desde a estátua na praça antiga, passando pelas casas onde habitou, até às montras das lojas de *souvenirs*, Salzburgo, na Áustria, tem muitos mais encantos, como por exemplo o Rio Salzach que ladeia a cidade e o seu centro histórico, Património Mundial da UNESCO desde 1996. Ele é, naturalmente, Wolfgang Amadeus Mozart, um prestigiado e influente compositor do período clássico, autor de mais de seiscentas obras, apesar da sua morte prematura.

Muito antes de Mozart ter nascido já existia, no cimo de uma colina do centro histórico, uma fortaleza que dominava sobre os telhados da cidade velha barroca. Foi no longínquo ano de 1077 que o arcebispo Gebhard mandou construir a Festung Hohensalzburg (Fortaleza de Hohensalzburg), marcando assim, até aos dias de hoje, a paisagem urbana de Salzburgo. Nos anos seguintes, os seus sucessores foram responsáveis pela sua ampliação até que, por volta de 1500, adquiriu sua aparência actual, sob o 'comando' do arcebispo Leonhard von Keutschach. O objectivo original era proteger o principado e o arcebispado dos ataques inimigos. Propósito conseguido, uma vez que a Fortaleza de Hohensalzburg nunca foi conquistada por tropas estrangeiras.

Foi no longínquo ano de 1077 que o arcebispo Gebhard mandou construir a Fortaleza de Hohensalzburg. \\
Back in the distant year of 1077, Archbishop Gebhard commissioned the construction of Hohensalzburg.

Actualmente, a Fortaleza de Hohensalzburg é a mais bem preservada da Europa Central. Está aberta ao público durante todo o ano e, desde 1892, é acessível, não só a pé, mas também através do *Festungsbahn* (funicular). A visita pode levar algumas horas. Percorrer as várias torres, fazer visitas guiadas com áudio-guia e apreciar os aposentos principescos, que se mantêm num estado notável, são algumas das opções. Mas os grandes destaques são os seus museus e a paisagem de que lá se avista: Salzburgo a seus pés e, no horizonte, a imponência dos Alpes.

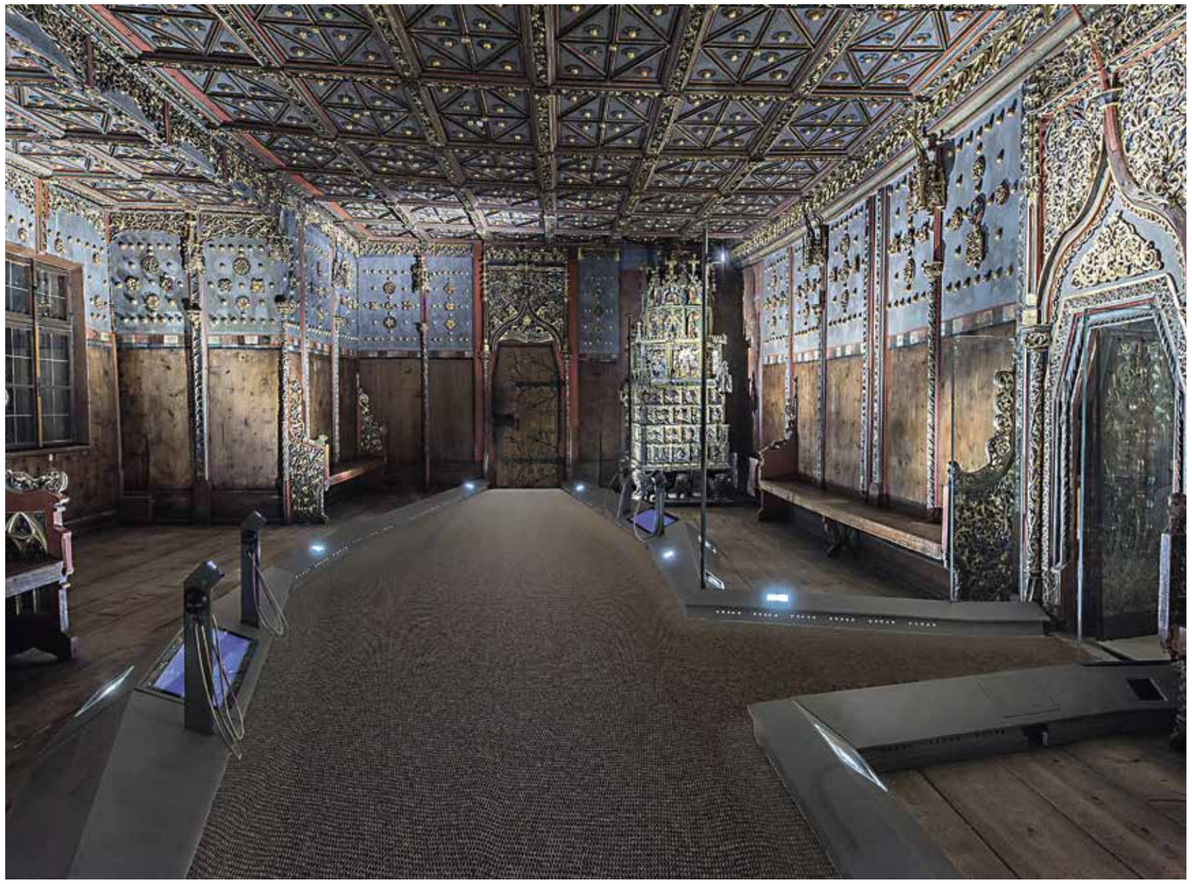
Ao lado dos quartos medievais está o *Festungsmuseum* (Museu da Fortaleza), com exposições históricas da vida na corte principesco-arquiepiscopal.

Although in the city almost everything revolves around him, from the statue in the old square, or the houses where he lived, to the shop windows of souvenir shops, Salzburg, in Austria, has many more charms, such as for example the River Salzach, which flows alongside the city and its historic centre, a UNESCO World Heritage Site since 1996. With him, we are of course referring to Wolfgang Amadeus Mozart, a prestigious and influential classical composer, author of over six hundred works, despite his premature death.

Long before Mozart was born, on the top of hill within the historic centre, a fortress dominated the skyline of the old baroque city. Back in the distant year of 1077, Archbishop Gebhard commissioned the construction of the Festung Hohensalzburg (Hohensalzburg Fortress), thus marking, to this day, the urban landscape of Salzburg. In the following years, his successors were responsible for its expansion, until, in around 1500, it acquired its present appearance, under the 'command' of Archbishop Leonhard von Keutschach. Its original purpose was to protect the principality and the archbishopric from enemy attacks. And this it achieved, as the Hohensalzburg Fortress has never been conquered by foreign troops.

Today, the Hohensalzburg Fortress is the best preserved in Central Europe. It is open to the public throughout the year and, since 1892, is it accessible not only on foot, but also via the *Festungsbahn* funicular railway. The visit can take a few hours. Making your way around the various towers, taking guided tours with audio guides and enjoying the princely rooms, which are kept in a remarkable state, are some of your options. But the major highlights are its museums and the landscape you can see from it: Salzburg at your feet and, on the horizon, the majesty of the Alps.

Adjacent to the medieval rooms stands the *Festungsmuseum* (Fortress Museum), with historical exhibitions of life in the princely-archiepiscopal court.



Armaduras, canhões, outras armas e vestuário são alguns dos objectos que contam a história da cidade e do país. O Museu de Marionetes, bem como o *Rainer-Regimentsmuseum* (Museu do Regimento Rainer) também convidam a uma viagem ao passado. Além disso, esta fortaleza com mais de 900 anos é o local dos famosos concertos *Salzburger Festungskonzert*.

Atravessou séculos e chegou até nós intacta. Apesar de antiga, as tecnologias multimédia modernas oferecem experiências inovadoras. Mas há tradições que perduram. Lá de cima, os *Turmbläser* (músicos de instrumentos de sopro) tocam na *Trompeterturm* (torre do trompetista) e os sons barrocos ressoam lá em baixo no rio e na cidade antiga. Na velha cidade de Mozart.

Armour, cannons, other weapons and clothing are some of the objects that tell the story of the city and the country. The Puppet Museum, and the *Rainer-Regimentsmuseum* (Rainer Regiment Museum), also entice you to embark on a trip to the past. In addition, this 900-year-old fortress is the venue for the famous *Salzburger Festungskonzert* concerts.

It has made it through centuries and reached us intact. Although old, modern multimedia technologies offer innovative experiences. But there are traditions that endure. There up high, the *Turmbläser* (tower watchmen) play in the *Trompeterturm* (trumpeter tower) and the baroque sounds resonate down there below, by the river and in the old city. In Mozart's old city.

IF YOU LIVE GOLF YOU'LL LOVE

NEVADA BOB'S GOLF

THE BIGGEST GOLF STORE CHAIN IN PORTUGAL

/NEVADABOBSPORTUGAL

ESTORIL - 214 675 366 | JAMOR - 926 250 198 | BELOURA - 309 759 585 | PAÇO LUMIAR - 217 591 719
ALMANCIL - 289 395 293 | VILA SOL - 289 320 370 | SILVES - 282 440 130
QTA DA RIA - 281 950 580 | VALE DA PINTA - 282 340 900 | GRAMACHO - 282 340 900
ALTO GOLFE - 282 460 870 | VALE DO LOBO - 289 398 436

ESLOVÉNIA

Um punhado de terra pintada de verde
A patch of land daubed with green

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Se a dissolução da antiga Jugoslávia deixou a Croácia com muitas das mais belas praias da Europa, a Eslovénia não foi menos feliz no culminar de todo o processo. É um minúsculo país com cerca de 20 mil km², limitado pela Áustria, pela Hungria, pela Croácia e pela Itália, mas o pequeno trecho do Adriático que lhe coube depois da divisão é um oásis de águas transparentes.

As fronteiras com a Itália e com a Áustria também lhe garantiram parte dos Alpes, fazendo com que o norte do país seja farto em paisagens de neve e procurado por praticantes de desportos de Inverno. Nestas regiões montanhosas, as paisagens dividem-se entre grandes campos verdes e o maior complexo de cavernas de toda a Europa. A topografia diversificada da Eslovénia faz com que haja três climas distintos. A maior parte do país está coberta por florestas, motivo da abundância em parques naturais e de ser o terceiro país mais florestado da Europa.

A natureza é um dos principais *ex-libris* do país, mas Ljubljana, a capital, de ambiente bucólico e bares

If the breakup of the former Yugoslavia left Croatia with many of the most beautiful beaches in Europe, Slovenia came out no less happy at the culmination of the whole process. This may be a tiny country of about 20,000 square kilometres, bordered by Austria, Hungary, Croatia and Italy, but the small stretch of the Adriatic that was left to it after the division is an oasis of crystal-clear waters.

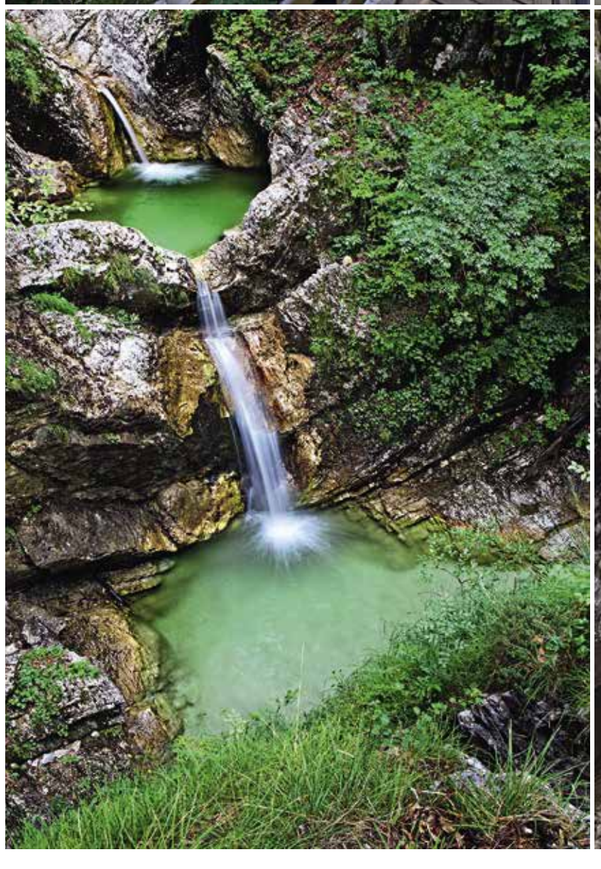
The borders with Italy and Austria also secured the nation part of the Alps, meaning that the north of the country is bursting with snowy landscapes and greatly sought after by fans of winter sports. Within these mountainous regions, the landscapes are divided between large green fields and the largest cave complex in Europe. The varied topography of Slovenia means that there are three different climates. Most of the country is covered by forests, providing the reason for the abundance of natural parks and for it being the third most forested country in Europe.

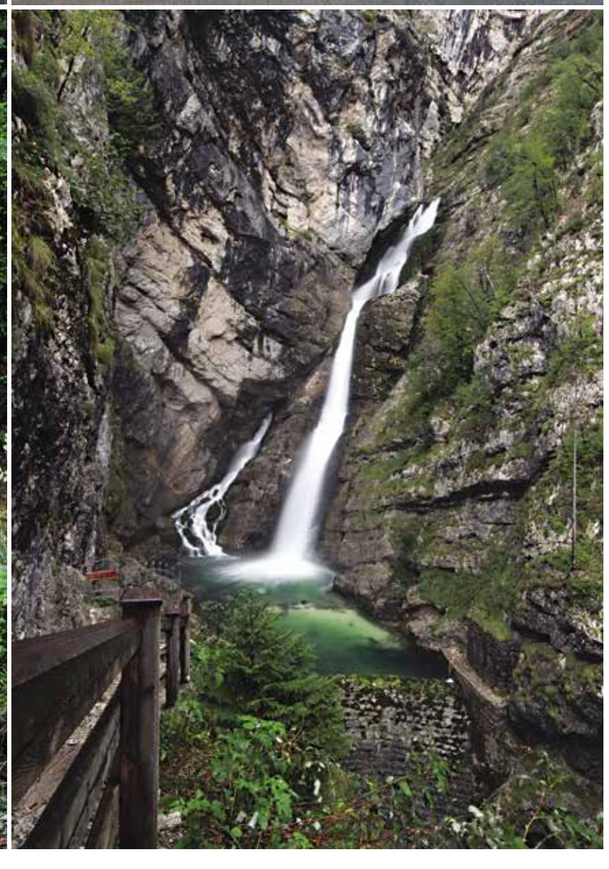
Nature is one of the main highlights of the country, but Ljubljana, the capital, with its rural vibe and bars

> Ljubljana enfeitiça pela sua pequenez cosmopolita, pela monumental arquitectura, pela cultura e tradições mantidas há séculos e, acima de tudo, pela afabilidade das suas gentes. \\ Ljubljana is enchanting for its cosmopolitan smallness, its monumental architecture, its culture and traditions kept alive for centuries and, above all else, for the friendliness of its people.

espalhados pelos dois lados do rio Ljubljanica, há muito se tornou o ponto de encontro de muitos europeus. Ljubljana enfeitiça também pela sua pequenez cosmopolita, pela monumental arquitectura do seu centro histórico, enriquecida pelos edifícios *Art Noveau*, pela cultura e tradições mantidas há séculos, pela arte, pelo charme das suas ruas, pela vivacidade dos estudantes universitários e, acima de tudo, pela afabilidade das suas gentes. A Tromostovje, a «ponte tripla» sobre o rio Ljubljanica, marca o centro histórico e liga o fervilhante

scattered along both sides of the Ljubljanica River, has long since become the hangout of many Europeans. Ljubljana is also enchanting for its cosmopolitan smallness, its monumental architecture of its historic centre, enriched by Art Nouveau buildings, by culture and traditions kept alive for centuries, by art, by the charm of its streets, by the liveliness of its university students and, above all else, by the friendliness of its people. The Tromostovje, the «Triple Bridge» over the Ljubljanica River, marks the historic centre and connects the





mercado, de um lado do rio, à tranquila Praça Preserev, do outro, assim chamada em honra do maior poeta esloveno. E porque a urbe é pequena, tão pequena que é fácil percorrê-la, o Castelo de Ljubljana, uma das principais atracções, fica muito próximo da «ponte tripla», numa pequena colina. Do cimo da sua torre, uma vasta e fascinante vista sobre Ljubljana aguarda os visitantes.

A umas dezenas de quilómetros fica Bled, mas pelo caminho ainda se passa por Skofia Loka e Kranj, por planícies verdejantes e campos de cultivo e, já próximo do destino, começa a avistar-se o topo dos quase 2900 m de altitude do Monte Triglav, que dá nome ao Parque Natural da região. Bled, com o seu deslumbrante lago homónimo, é o principal destino de Inverno e provavelmente uma das cidades mais cénicas da Europa. Ao chegar, encontramo-nos já nos Alpes Julianos, com a Áustria à nossa frente e a Itália ao nosso lado. O cenário deslumbrante é feito de desfiladeiros, rios com água verde-esmeralda e chalés que parecem estrategicamente colocados em grandes campos floridos. Bled é uma das pérolas da Eslovénia, mas há tantas, tantas, que quase parece impossível caberem num punhado de terra pintada de verde.

bustling market on one side of the river to tranquil Preserev Square on the other, named after the greatest Slovenian poet. And because the city is small, so small that it is easy to find your way around it, Ljubljana Castle, one of the main attractions, is very close to the «triple bridge», on a small hill. From the top of its tower, a far-reaching and fascinating view over Ljubljana awaits visitors.

A few tens of kilometres away lies Bled, but to reach it we can also pass through Skofia Loka and Kranj, through green plains and farmed fields and, when approaching our destination, we can begin to make out the top of the almost 2900-metre-high Mount Triglav, which gives its name to the Natural Park of the region. Bled, with its stunning lake of the same name, is the main winter destination and probably one of the most scenic cities in Europe. Upon arriving, we are already in the Julian Alps, with Austria ahead of us and Italy to our side. The stunning scenery is made up of gorges, rivers with emerald green water and chalets that seem to have been strategically placed in large flowering meadows. Bled is one of the pearls of Slovenia, but there are so, so many, that it almost seems impossible that they all fit in this patch of land daubed with green.

HÔTEL DE PARIS

A exaltação de uma lenda
The exaltation of a legend

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Situado no coração de Monte Carlo, na famosa Place du Casino, o Hôtel de Paris Monte-Carlo foi inaugurado em 1864, recebendo personalidades e celebridades há mais de 150 anos. As razões são muitas, começando pela sua localização privilegiada, a dois passos do lendário casino de Monte-Carlo, o que significa que os seus hóspedes têm lugar na primeira fila quando o espectáculo é a vida cintilante do Mónaco e o inesquecível pôr-do-sol sobre o mar. Instalado num verdadeiro palácio, as esculturas de baixo-relevo, as colunatas de mármore

Located in the heart of Monte Carlo, in the famous Place du Casino, the Hôtel de Paris Monte Carlo was opened in 1864, welcoming personalities and celebrities for more than 150 years. The reasons for its popularity are many, starting with its prime location, a stone's throw from the legendary casino of Monte Carlo, meaning that its guests have a front row seat when the curtains rise on the sparkling life of Monaco and the unforgettable sunset over the sea. Housed within an authentic palace, its bas-relief sculptures, marble colonnades and crystal chandeliers,

e os lustres de cristal, entre outros nobres atributos, também são factores de persuasão no acto de reservar um 5 estrelas.

O Hôtel de Paris Monte-Carlo, jóia do Grupo Société des Bains de Mer em Monte-Carlo, está a passar por um dos seus momentos históricos. Um importante programa de renovação e reestruturação, que termina em Dezembro este ano, visa dar uma forma mais distinta ao sonho de François Blanc de «um hotel que supera tudo o que foi criado até agora». As principais inovações incluem a criação de um pátio com jardim no centro do Hotel, reformas do telhado, um novo *spa*, área de *fitness* e piscina, suítes excepcionais e uma *villa* na cobertura. A capacidade total de hospedagem será semelhante, mas as áreas das acomodações (quartos e suítes) serão maiores e as suítes em maior número.

Entre as renovações reveladas, está a Suíte Princesa Grace. Com 910 m² e dois andares, a suíte transmite a elegância da princesa através de elementos como vidro, madeira preciosa, marchetaria, painéis de ágata e pedra natural. A área externa é coroada com uma vista sobre o Mediterrâneo e o Palácio do Príncipe do Mónaco. Conta com piscina aquecida infinita e um *lounge* ao ar livre.

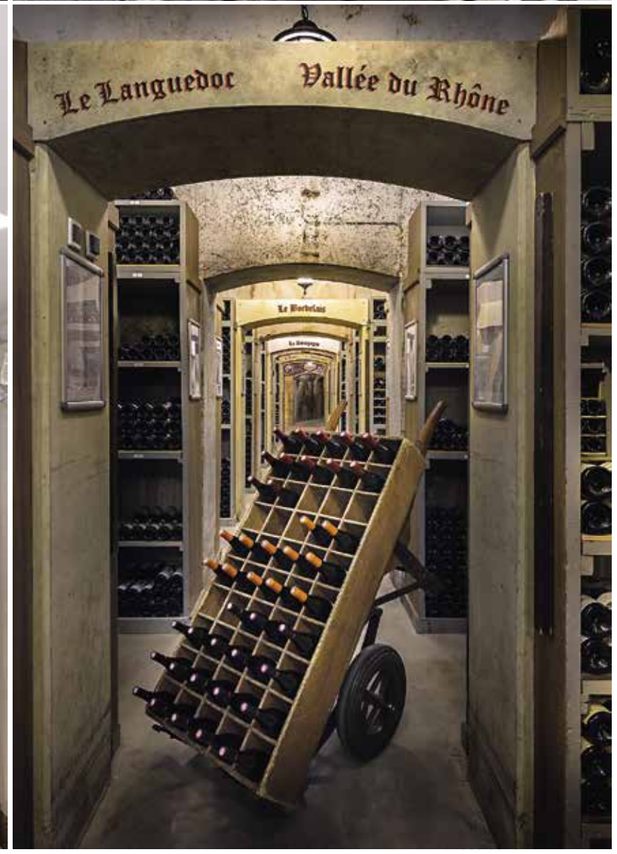
Debaixo dos jardins de flores, encontra-se um paraíso que permanece escondido do sol: as adegas do Hôtel de Paris Monte-Carlo, umas das maiores do mundo.

among other grandiose attributes, are also persuasive factors when choosing which 5-star hotel to book.

The Hôtel de Paris Monte-Carlo, jewel of the Société des Bains de Mer Group in Monte Carlo, is going through one of its historic moments. An important renovation and restructuring programme, which ends in December this year, aims to give a more distinct form to François Blanc's dream of «a hotel that surpasses everything that has been created so far». Major changes include the creation of a garden courtyard in the centre of the hotel, roof renovations, a new spa, fitness area and pool, exceptional suites and a rooftop villa. The total guest capacity will be similar, but the accommodation areas (rooms and suites) will be larger and there will be more suites.

The renovations announced include the Princess Grace Suite. Covering 910 sqm and two floors, the suite conveys the elegance of the princess through elements such as glass, precious wood, marquetry, agate panels and natural stone. The outdoor area is crowned with a view over the Mediterranean and the Prince of Monaco's Palace. It features a heated infinity swimming pool and an outdoor lounge.

Underneath the flower gardens, lies a paradise that remains hidden from the sun: the cellars of the Hôtel de Paris Monte-Carlo, some of the largest in the world. Inaugurated in 1874 by Marie Blanc, the cellars were originally a place where vintage wines were bottled. During World War II part



Inauguradas em 1874 por Marie Blanc, as adegas foram originalmente um lugar onde os vinhos *vintage* eram engarrafados. Durante a II Guerra Mundial, parte do porão foi vedada e 20 mil garrafas – incluindo as mais preciosas – foram escondidas. Uma vez restaurada a paz, a reabertura foi confiada a um cliente de prestígio, Sir Winston Churchill, e um velho *rum* de 1811 foi aberto para a ocasião. Actualmente, as adegas não são apenas parte da herança da empresa, onde 'descansam' cerca de 600.000 garrafas, mas também um local para partilhar conhecimentos sobre o vinho.

No que a gastronomia diz respeito, o Louis XV-Alain Ducasse expressa um repertório culinário único. O menu do Chefe Dominique Lory e de Alain Ducasse afirma-se com modernidade e juventude. No 8.º andar, o Le Grill oferece um panorama excepcional sobre o Mediterrâneo. Nos dias bonitos, o tecto abre-se inteiramente ao sol ou às estrelas da Riviera. A cozinha destaca os grelhados que fizeram a reputação do restaurante. Mais um restaurante, o L'Hirondelle, e um Jazz Bar, o Le Bar Américain, completam a oferta de restauração do Hotel, ainda que o restaurante Salle Empire and terrace tenha reabertura marcada para 2019.

Fazendo parte do *The Leading Hotels of the World*, o Hôtel Paris Monte-Carlo está prestes a ressurgir com todo o brilho e solenidade que lhe são característicos. Os arquitectos Richard Martinet e Gabriel Viora estão encarregados de levar adiante e exaltar o seu espírito, enquanto o ancoram firmemente no século XXI, para que a lenda possa continuar.

of the basement was sealed up and 20,000 bottles – including the most precious ones – were hidden away. Once peace was restored, the cellars' re-opening was entrusted to a prestigious client, Sir Winston Churchill, and an old rum, dating from 1811, was opened to mark the occasion. Today, the cellars are not only part of the company's heritage, where around 600,000 bottles are 'resting', but also a place to share knowledge about wine.

When it comes to food, the Louis XV-Alain Ducasse expresses a unique culinary repertoire. The menu by chef Dominique Lory and Alain Ducasse stands out for its modernity and youth. On the 8th floor, Le Grill offers exceptional panoramic views of the Mediterranean. On fine days, the ceiling opens up entirely to the sun or to the stars of the French Riviera. The cuisine highlights the grilled delights that have made the restaurant's reputation. Another restaurant, L'Hirondelle, and a jazz bar, Le Bar Americain, complete the hotel's food and beverage line-up, although the Salle Empire and terrace restaurant is due to reopen in 2019.

As one of *The Leading Hotels of the World*, the Hôtel Paris Monte-Carlo is about to re-emerge in all its finery and solemnity. Architects Richard Martinet and Gabriel Viora are in charge of carrying on and exalting its spirit, while anchoring it firmly in the 21st century, so that the legend can continue.

Um importante programa de renovação e reestruturação visa dar uma forma mais distinta ao sonho de François Blanc de «um hotel que supera tudo o que foi criado até agora». \\ An important renovation and restructuring programme aims to give a more distinct form to François Blanc's dream of «a hotel that surpasses everything that has been created so far».

MARIA DO CÉU QUINTAS
Presidente da Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta
Mayor of Freixo de Espada à Cinta

A Vida é Bela!

Pode a teia administrativa do Estado, a que juntam os infindáveis fios burocráticos, condicionar o desenvolvimento, ou o progresso, para usar o chavão tantas vezes desfilado na literatura do séc. XIX? Sim, pode!
Pode essa malha, feita amiúde com estudos inócuos e diplomas que desprezam a Geografia do País-Interior, inibir a vontade de Sonhar, e o arrojo de Fazer?
Em Freixo de Espada à Cinta, Não!
Desde logo, orgulhamo-nos da toponímia que a História concedeu. Metafórica, como convém à riqueza das palavras. Mas mais do que isso!
Freixo de Espada à Cinta é um nome que fermenta caminhos, acolhe um destino e apaixona quem se espraia por este oceano de montes a que responde a fertilidade do solo, abono do Património e labor das gentes...
Gentes que resistem, que se sacrificam, a gosto, *pela terra mater*. A mesma de onde um dia, desafiando distâncias e porventura amanhãs impossíveis, partiram Navegadores, Almirantes, Missionários e Homens das Letras que, ao ostentarem o nome de Freixo de Espada à Cinta, também glorificaram Portugal!
Estamos num lugar incomum, onde a imortalidade do belo garante lugar no Olimpo.
É assim com a Seda. Arte que resiste e entusiasma mãos laboriosas que colocam Freixo de Espada à Cinta no único lugar da Península onde, ainda, se trabalha a seda de forma 100% artesanal.
Do que é rico, genuíno e de nossa pertença, acrescem os vinhedos onde dançam cachos que, após responder à eficiência da arte, se transformam em vinhos onde a excelência respira nas ondas do copo, em hino às castas, por vezes centenárias.
Neste apego ao que não se esquece e que se ama, sintetizou Guerra Junqueiro «no Céu ou em Freixo de Espada à Cinta» quando interpelado sobre onde gostaria de ter nascido.
Assim é!

Life is beautiful!

Can the administrative web of the state, joined by endless bureaucratic threads, influence development, or progress, to use the slogan so often paraded in 19th-century literature? Yes, it can!
Can this mesh, often made with innocuous studies and diplomas that disregard the geography of the nation's interior, inhibit the will to dream, and daring to do something?
Not in Freixo de Espada à Cinta!
First and foremost, we are proud of the place name granted to us by history. Metaphorical, as befits the richness of the words. But there's much more to it than that!
Freixo de Espada à Cinta is a name that fosters paths, welcomes a destination and enchants anyone who gazes over this ocean of hills, to which the fertility of the soil responds, dividend of the heritage and the labour of the people...
People who resist, who sacrifice themselves, to suit, for the *terra mater*. The same *terra* from which one day, defying distances and perhaps impossible tomorrows, departed navigators, admirals, missionaries and men of letters, who, bearing the name of Freixo de Espada à Cinta, also glorified Portugal!
We are in an unusual place, where the immortality of the beautiful guarantees a place on Olympus.
This is how it is with silk. An art that stands the test of time and enthuses laborious hands that place Freixo de Espada à Cinta as the only place on the Peninsula where silk is still made 100% by hand.
To what is rich, genuine and belonging to us, we add vineyards where bunches dance, which, after responding to the efficiency of art, become wines where excellence breathes in the waves of the glass, in an ode to grape varieties, at times centuries old.
In this commitment to what cannot be forgotten and what is loved, Guerra Junqueiro summarised «in Heaven or in Freixo de Espada à Cinta» when asked about where he would have liked to have been born.
That's how it is!

A1
ALGARVE
LUXURY REAL
ESTATE
by Agnieszka Kijonka
WWW.A1-ALGARVE.COM

RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INVESTMENT

VISIT US AT THE
LUXURY PROPERTY SHOW

THE Luxury PROPERTY SHOW

THURSDAY 1st AND FRIDAY 2nd NOVEMBER 2018
11am - 4pm OLYMPIA LONDON BOOTH N°32

A1 ALGARVE LUXURY REAL ESTATE
ESTRADA DAS ESCANXINAS | EDIFÍCIO IRBOSOL | 8135-105 ALMANCIL | ALGARVE | PORTUGAL
AMI 15091 | GPS 37° 5' 33" N 8° 2' 40" W
T (+351) 289 092 527 | M (+351) 910 660 900 | SALES@A1-ALGARVE.COM

POLANA SERENA HOTEL

Um século de história e de elegância
A century of history and elegance

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Construído em 1922, no coração de Maputo, e com vista privilegiada sobre a baía, o Polana Serena Hotel tem sabido preservar a sua história e a sua arquitectura imponente, ao mesmo tempo que oferece as mais modernas tecnologias em equipamentos e serviços. Com a premissa de elevar a experiência dos seus clientes, «A Grande Dama de África», assim denominado pela sua magnificência, juntou ao edifício colonial principal o Polana Mar, construído entre 1969 e 1971 e renovado recentemente segundo um conceito contemporâneo, étnico, onde o bom gosto e o conforto imperam. Com o mesmo propósito, o da excelência, também alguns quartos foram renovados: os magníficos Quartos Executive (com uma sala de estar, banheira, duche e casa de banho separados) que podem ser convertidos em quartos familiares; e a romântica Suíte Lua-de-Mel, com uma decoração contemporânea, uma varanda com vista ampla sobre a baía e com serviços exclusivos, como flores, espumante, cesto de fruta, um *transfer* gratuito e descontos especiais no Spa Maisha.

Situado num terreno de dez hectares, o Polana Serena Hotel conta ainda com vários jardins, um *court* de ténis e *villas*, para as quais existe um projecto em desenvolvimento. E se a intenção é explorar uma das mais belas capitais de África, a localização central permite embarcar em mil experiências memoráveis. Tão memoráveis como o hotel que tem encantado, ao longo de quase cem anos, várias gerações de celebridades, realeza e viajantes.

Built in 1922, in the heart of Maputo, and with a prime view over the bay, the Polana Serena Hotel has been able to preserve its history and impressive architecture, while offering the most modern technologies in equipment and services. With the aim of enhancing the experience of its guests, «The Grand Dame of Africa», thus named for its magnificence, added the Polana Mar between 1969 and 1971 to the main colonial building, before recently renovating it according to a contemporary, ethnic concept, in which good taste and comfort prevail. With the same purpose, that of excellence, some of the rooms have also been renovated: the magnificent Executive Rooms (with a separate living room, bathtub, shower and bathroom), which can be converted into family rooms; and the romantic Honeymoon Suite, with its contemporary décor, a balcony with a sweeping view of the bay and exclusive services such as flowers, sparkling wine, fruit basket, a free transfer and special discounts at the Maisha Spa.

Stood within 10 hectares of grounds, the Polana Serena Hotel also has several gardens, a tennis court and villas, for which a project is currently under development. And if you intend to explore one of the most beautiful capitals in Africa, the hotel's central location allows you to embark on a thousand memorable experiences. As memorable as the hotel that for nearly a hundred years has charmed several generations of celebrities, royalty and travellers.

INSPIRING PLACES

HOTEL CASCAIS MIRAGEM HEALTH & SPA

Elegância e tranquilidade
Elegance and tranquillity

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

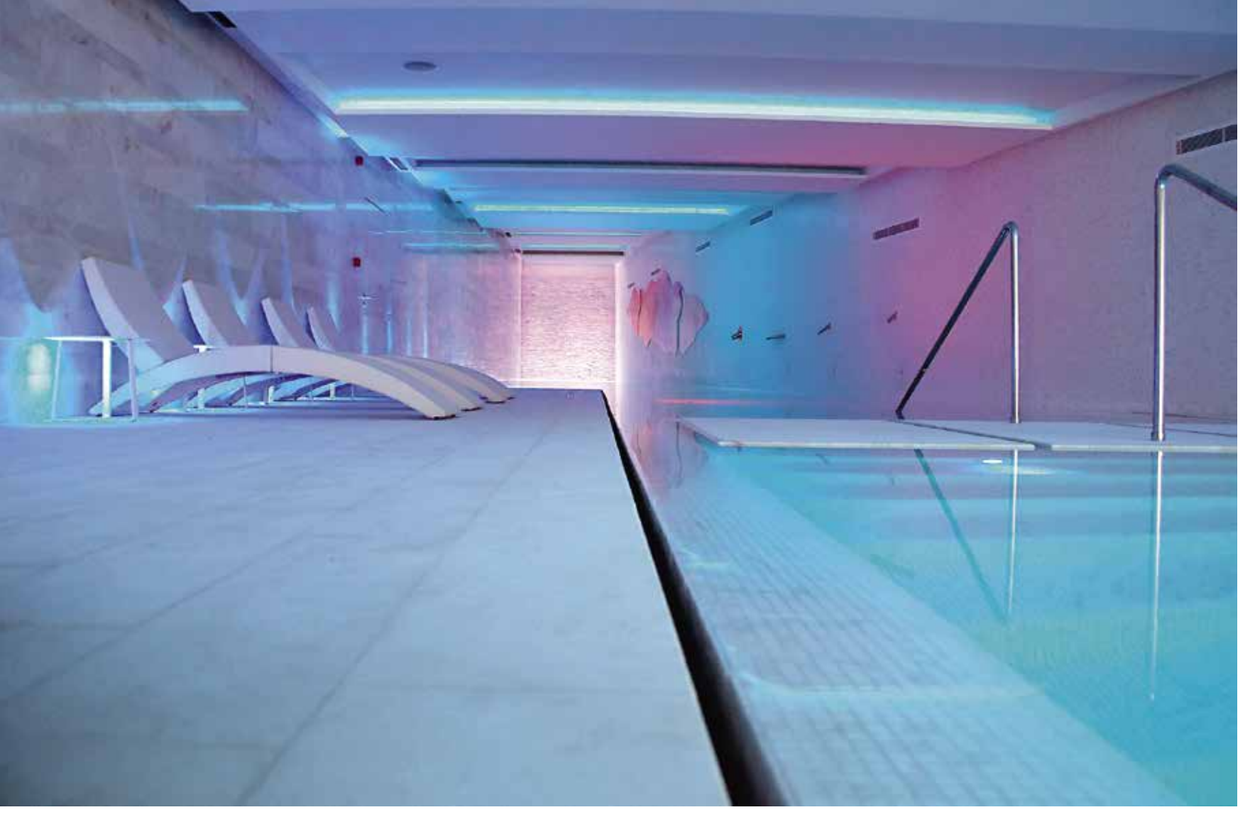
O Atlântico espraia-se até onde começa o céu, mas se fitarmos outros horizontes surge Cascais, o Estoril, serras longínquas e outras terras com fascínios singulares. Não é, pois, de estranhar que se chame Cascais Miragem Health & Spa, ainda que nenhuma das paisagens que daqui se avista seja quimera. Assim como não é devaneio a elegância, o conforto e o bem-estar que deleita todos os sentidos. Lisboa fica a dois passos, o aeroporto internacional também, assim como a encantadora e histórica vila de Sintra.

O local é verdadeiramente único, mas o Hotel Cascais Miragem oferece muito mais do que paisagens deslumbrantes. O desígnio é que cada hóspede se sinta especial, quer por poder usufruir de uma decoração luxuosa, quer pelos irrepreensíveis serviços prestados, mas sobretudo por desfrutar de experiências únicas, que provocam sorrisos e que ficam para sempre associadas às memórias felizes.

Este 5 estrelas renovou recentemente alguns dos seus espaços, como o Miragem Water Lounge. \\ This 5-star hotel recently renovated some of its spaces, such as the Miragem Water Lounge.

The Atlantic spreads as far all the way to where the sky begins, but if we look to other horizons, we find Cascais, Estoril, distant mountains and other lands of unique fascination. It is not surprising, therefore, that it is known as Cascais Miragem Health & Spa, even though none of the landscapes you can see from it are mirages. Just as the elegance, comfort and well-being that delights all the senses are no dream either. Lisbon is a stone's throw away, the international airport too, as well as as the charming and historic town of Sintra.

The location is truly unique, but the Hotel Cascais Miragem offers much more than stunning scenery. Its intention is to make every guest feel special, whether by being able to enjoy luxurious *décor*, or through the impeccable services provided, but above all to benefit from unique experiences, which bring a smile to their faces and which are forever associated with happy memories.



É um dos hotéis portugueses mais premiados e doravante haverá ainda mais motivos para tal, porque o que era óptimo passou ao nível da excelência. Este 5 estrelas renovou recentemente alguns dos seus espaços, como o Miragem Water Lounge, com cerca de 850 m², que contempla área de natação, área terapêutica com circuitos de hidromassagem, piscina para toda a família e um lago salgado. Para além deste, o hotel disponibiliza também diversos locais onde os hóspedes poderão usufruir de momentos relaxantes: o Horizontes Lounge – um espaço para desfrutar de um bom livro, enquanto se saboreia um delicioso chá gelado, com uma vista maravilhosa para o Oceano – ou o Holmes Place & Spa – um dos melhores clubes de *wellness* com cerca de 3.000 m² de área, com um ginásio e um maravilhoso *spa*, que disponibiliza diversos tratamentos.

Mas o Cascais Miragem Health & Spa oferece muitos mais serviços de luxo, para além dos seus 192 quartos que incluem 16 requintadas suítes e uma sumptuosa suíte presidencial. E não é miragem quando à harmonia, ao relaxamento, ao conforto e ao bem-estar se alia a atenção aos detalhes, a elegância e as paisagens arrebatadoras. Não é miragem, mas é o Hotel Cascais Miragem Health & Spa.

This is one of the most awarded hotels in Portugal and from now on there will be even more reasons for such recognition, as what was once great has now reached the heights of excellence. This 5-star hotel recently renovated some of its spaces, including the Miragem Water Lounge, covering approximately 850 sqm, which includes a swimming area, a therapeutic area with a series of water jets, a swimming pool for the whole family and a saltwater lake. In addition to this, the hotel also features several places where guests can enjoy relaxing moments: the Horizontes Lounge – a place to settle down to a good book, while enjoying a delicious iced tea, with a wonderful view of the ocean – or the Holmes Place & Spa – one of the best wellness clubs developing over approximately 3,000 sqm, with a gym and a wonderful spa, which provides a host of treatments.

But the Cascais Miragem Health & Spa offers many more luxurious services, in addition to its 192 rooms that include 16 exquisite suites and a sumptuous presidential suite. And this is no mirage when harmony, relaxation, comfort and well-being are joined by attention to detail, elegance and sweeping landscapes. No this is no mirage, but it is the Hotel Cascais Miragem Health & Spa.

SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL

INVEST SANTO TIRSO
GABINETE
DE DINAMIZAÇÃO
ECONÓMICA

ESTAMOS
À SUA ESPERA

WWW.CM-STIRSO.PT
/CM-STIRSO.PT
MUNICIPIO_DE_SANTO_TIRSO
ISSUU.COM/SANTOTIRSO

RITA ANDRADE SOARES
CEO da Herdade da Malhadinha Nova
CEO of Herdade da Malhadinha Nova

'Criar Marcas'

Foi em 1998 que eu e a minha família nos aventurámos na criação de um projecto de vida, dedicado à produção de vinho. Este percurso de entrega ao longo de duas décadas, de uma forma empírica e baseada nas nossas experiências profissionais e de vida, levaram ao reconhecimento nacional e internacional da marca Herdade da Malhadinha Nova.
Hoje, um *case study* em muitas universidades, em Portugal, e uma referência em publicações e estudos internacionais, a Malhadinha foi recentemente o único projecto em Portugal a integrar uma publicação internacional: *Best Practices in Global Wine Tourism – 15 case studies from around the world*.
Cientificamente, o percurso lógico para a construção de uma marca foi por nós naturalmente seguido. Criar uma marca, posicioná-la, mantê-la ao longo da vida e até reinventá-la exige coerência, equilíbrio, verdade, consistência e, acima de tudo, uma forma de estar, de pensar, de dedicar o seu trabalho, a sua vida, ou até mesmo... uma forma de expressar a sua ARTE.
Ser uma das responsáveis pela criação de uma marca de tanto relevo e sentir que este percurso foi uma «simples história de amor» é um orgulho enorme, maior ainda depois de compreender que todos os passos importantes foram seguidos.
E termino, com uma frase minha, que transmite um sonho, uma inquietação, de criar e de partilhar, porque acredito no potencial de Portugal para a produção de vinhos de excelência, acredito no *Terroir*, nos técnicos, nas adegas incríveis e *State of the art*, na tecnologia, na diferenciação de um país que tem 250 castas autóctones diferentes de todas as outras do mundo, acredito na magia de as combinar, *Blending*, e acredito que podemos vender Portugal como se de 'Joalharia se tratasse'... Por tudo isto, e ainda muito mais, «o meu sonho é... produzir o melhor vinho do Mundo».

'Building Brands'

It was back in 1998 that my family and I ventured into creating a project for life, dedicated to wine production. This journey of surrender over two decades, in an empirical way and based on our professional and life experiences, has led to the national and international recognition of the Herdade da Malhadinha Nova brand.
Today, a case study in many universities in Portugal, and a reference in publications and international studies, Malhadinha was recently the only project in Portugal to figure in an international publication: *Best Practices in Global Wine Tourism – 15 case studies from around the world*.
Scientifically, the logical path towards building a brand was naturally followed by us. Creating a brand, positioning it, maintaining it throughout its life and even reinventing it requires coherence, balance, truth, consistency and, above all else, a way of being, of thinking, of dedicating your work, your life, or even... a way of expressing your ART.
Being one of the people responsible for creating such a high profile brand and feeling that this was a «simple love story» gives me a great sense of pride, and even more so after realising that all the important steps have been taken.
And I finish with a saying of mine, which conveys a dream, a restlessness, to create and to share, because I believe in Portugal's potential for producing excellent wines, I believe in *terroir*, in technicians, in incredible state-of-the-art wineries, in technology, in the difference of a country that has 250 native grape varieties different from any others in the world, I believe in the magic of combining them, of blending, and I believe that we can sell Portugal as 'if it were jewellery'... For all this, and much more besides, «my dream is... is to produce the best wine in the world».

ACONSELHAMENTO
PERSONALIZADO COM
SOLUÇÕES 360°

A DECISÕES E SOLUÇÕES presta aos seus clientes um serviço de aconselhamento com Soluções 360° que abrange 5 áreas e está em todo o país com cerca de 100 agências.
Na hora de tomar decisões importantes conte com o nosso aconselhamento e com as nossas soluções!

decisoesesolucoes.com · tel. 707 300 100 · info@decisoesesolucoes.com · Lic. AMI 9300

ESTOCOLMO

Amor à primeira vista
Love at first sight

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

É sempre difícil, se não impossível, verbalizar paixões. Vivem-se, sentem-se, mas as palavras são insuficientes para esclarecer estados de alma e palpitações desenfreadas. Estocolmo é daquelas cidades que causam arrebatamento. À primeira vista, talvez seja porque está pousada sobre 14 ilhas ligadas por pontes. Mas há muito mais! A frase é banal, mas porventura não haverá outra para dizer que a capital da Suécia tem uma qualidade de vida como poucas. Estocolmo é uma cidade 'feita' para as pessoas: a limpeza, a educação, o trânsito fluido, a utilização massiva de transportes públicos e bicicletas, as políticas que realmente protegem e apoiam a população...

It is always hard, if not impossible, to put words to your passions. Passions are lived, they are felt, but words just aren't enough to explain states of soul and unbridled palpitations. Stockholm is one of those cities that can pull at your heart strings. At first glance, perhaps this is because it is perched on 14 islands connected by bridges. But there is so much more! This may be a stock phrase, but perhaps there's no other to describe that the capital of Sweden offers quality of life like few others. Stockholm is a city 'made' for people: cleanliness, education, smooth-flowing traffic, mass use of public transport and bicycles, policies that really protect and support the population...

«Veneza do Norte» é o seu epíteto e não é difícil perceber porquê. Para onde quer que se vá, a água está sempre no horizonte, combinando com o verde dos parques, com o charme arquitectónico do centro histórico, com a subtileza da cidade nova, com praças e ruas pedonais, mercados de rua, esplanadas...

Gamla Stan é o antigo centro da cidade, estabelecida no século XIII pelos Vikings, repleta de ruas estreitas em paralelepípedo, casinhas coloridas, museus, edifícios históricos e pontes. Com a sua tradição real, não poderia faltar um palácio: o Kungliga Slottet, do século XVII, renascentista, com interior barroco e rococó. Na bonita Stortorget Square fica o Nobelmuseet e, nas margens da baía de Riddarfjärden, situa-se a Stadshuset (câmara municipal), epicentro da mais marcante herança que os suecos deram ao mundo: o Prémio Nobel. A leste, na ilha de Skeppsholmen, fica o Moderna Museet, com obras de artistas como Kandinsky, Dalí, Magritte e Picasso, e mais a sul está o enorme museu a céu aberto, o Skansen, que ilustra a história social da Suécia.

The city is dubbed the 'Venice of the North' and it is not difficult to see why. Wherever you go, water is always on the horizon, blending with the green of the parks, with the architectural charm of the historic centre, with the subtlety of the new city, with squares and pedestrian streets, street markets, terraces...

Gamla Stan is the old city centre, established in the 13th century by the Vikings, packed with narrow cobbled streets, colourful houses, museums, historic buildings and bridges. With its royal tradition, there just had to be a palace: the 17th-century, renaissance-style Kungliga Slottet, with its baroque and rococo interior. In the beautiful Stortorget Square stands the Nobelmuseet and, on the shores of Riddarfjärden Bay, stands the Stadshuset (city hall), the epicentre of the most remarkable legacy the Swedes have given the world: the Nobel Prize. To the east, on the island of Skeppsholmen, stands the Moderna Museet, with works by artists such as Kandinsky, Dalí, Magritte and Picasso, and further south we find the Skansen, a huge open-air museum, which illustrates Sweden's social history.

A maior parte dos bares fica na Praça Stureplan e na ilha de Sodermalm, refúgio de músicos e artistas. Norrmalm é um bairro empresarial onde estão os edifícios mais importantes, como a Royal Opera e o National Museum. O Vasamuseet (Museu Vasa), em homenagem à cultura Viking sueca, a Storkyrkan (Catedral de Estocolmo), que é a construção mais antiga da cidade, e o Elevador de Slussen, que proporciona vistas maravilhosas sobre toda a urbe, são locais a não perder.

A cadeia de *design* IKEA pode ter divulgado as almôndegas, mas tanto o *design* quanto a gastronomia suecos têm muito mais que se lhes diga. A cozinha é uma das mais saudáveis do mundo, baseada em verduras, peixes e outros frutos do mar. Para opções mais calóricas há carrinhas de comida muito *trendy* e *pubs* típicos que servem as mais variadas delícias. E não haverá constrangimentos se não souber ler o menu, porque na Suécia fala-se um inglês irrepreensível. Assim como os rigorosos Invernos não são um problema, já que Estocolmo é uma das mais bonitas e aprazíveis cidades do mundo.

Most bars can be found in Stureplan Square and on Sodermalm Island, refuge to musicians and artists. Norrmalm is a business district and also home to the most important buildings, such as the Royal Opera and the National Museum. The Vasamuseet (Vasa Museum), honouring Swedish Viking culture, the Storkyrkan (Stockholm Cathedral), which is the oldest building in the city, and the Katarina Lift in Slussen, which offers wonderful views of the entire city, are all sites not to be missed.

The IKEA furniture chain may have sent meatballs out into the world, but Swedish design and the nation's food have much more to tell. The cuisine is one of the healthiest in the world, based on vegetables, fish and other seafood. For more caloric options there are trendy food vans and traditional pubs serving a huge array of delights. And you won't have to feel embarrassed about not being able to read the menu, because they speak impeccable English in Sweden. Just as the harsh winters are not a problem, seeing as Stockholm is one of the most beautiful and pleasant cities in the world.

Estocolmo é daquelas cidades que causa arrebatamento. À primeira vista, talvez seja porque está pousada sobre 14 ilhas ligadas por pontes. Mas há muito mais! \\ Stockholm is one of those cities that can pull at your heart strings. At first glance, perhaps this is because it is perched on 14 islands connected by bridges. But there is so much more!

adopthouse
construção e imobiliária

CONSTRUÇÃO DE EDIFÍCIOS

EDIFÍCIO CASTELLA

Edifício Castella, um novo projeto multifamiliar, com 36 apartamentos de tipologias T2 e T3.

Viver no Edifício Castella será uma excelente opção para famílias que procuram viver dentro do perímetro da cidade de V.N. de Famalicão com conforto e tranquilidade.

Com uma construção de qualidade, com áreas generosas, os apartamentos do Edifício Castella vão dispor de equipamento de ar condicionado, aspiração robotizada, estores elétricos, caixilharias em alumínio com vidros duplos e rutura térmica, cozinhas mobiladas e equipadas com eletrodomésticos e, refira-se ainda, cada apartamento terá uma garagem fechada para uma viatura.

CONSTRUÇÃO DE MORADIAS

MORADIAS JESUFREI

Moradias de tipologia T3 com 2 e 3 frentes, localizadas próximo de V. N. de Famalicão.

Moradias com acabamentos de elevada qualidade, equipada com aquecimento central, caixilharia com vidro duplo, iluminação embutida e portões elétricos e cozinha mobilada e equipada.

Espaço exterior ajardinado com envolvente em relva e deck em madeira de ipê e garagem fechada para uma viatura.

Localizadas próximo de V. N. de Famalicão, junto ao nó de acesso à A3 em Cruz.

Rua Mário Cesariny nº64, Loja 11 - 4760-010 Vila Nova de Famalicão | Telf. 252 081 085 | **www.adopthouse.pt**

HEALTH & WELLNESS

THIEF SPA

Roubar o stress e devolver a harmonia
Stealing stress and restoring harmony

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©THIEF SPA

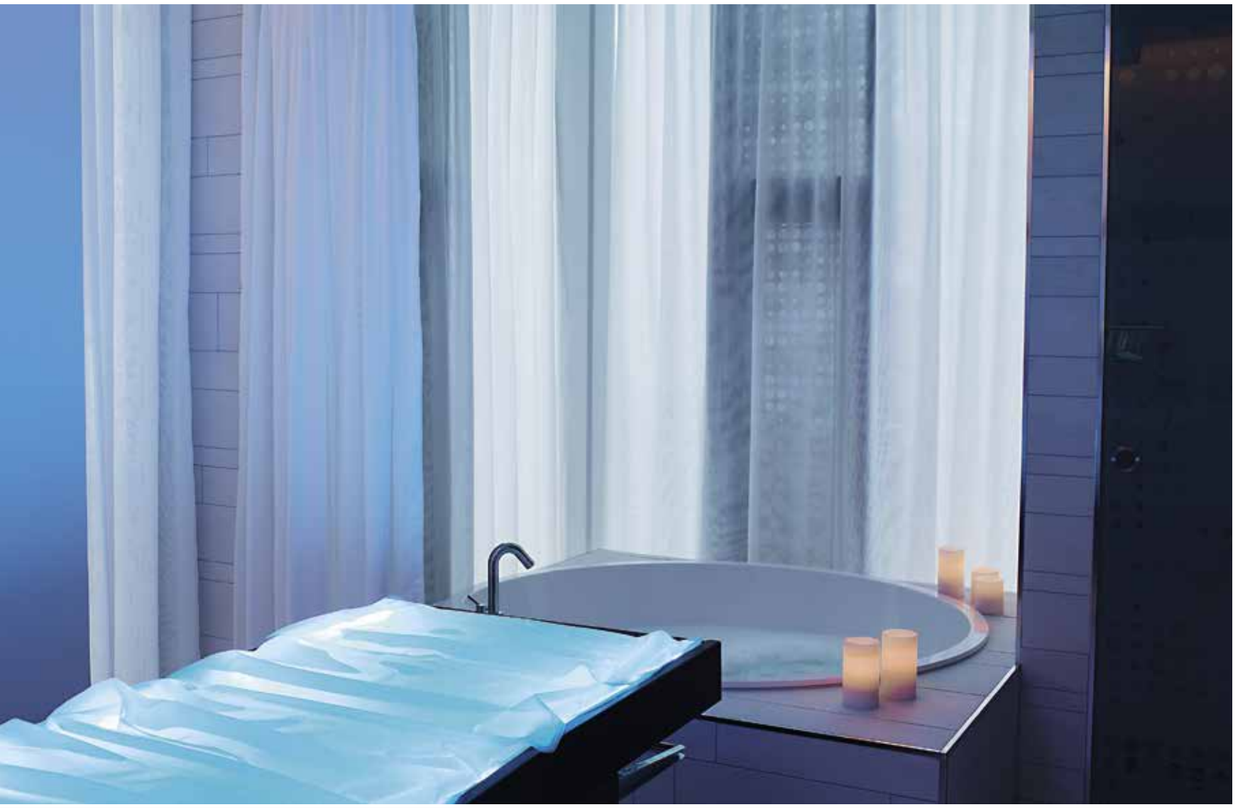
Fica situado em Oslo, a capital da Noruega, e é um luxuoso *design* hotel que promete roubar a mesmice do quotidiano a todos os seus hóspedes, oferecendo-lhes algo de extraordinário. Chama-se The Thief porque outrora foi covil de piratas e prisão de gente de má reputação. Hoje, no mesmo local, ergue-se um edifício moderno e arrojado, feito de aço e de vidro, com paisagens de Atlântico à sua frente. Tal como em todo o hotel, o Thief Spa 'roubou' inspiração às histórias de sucesso das metrópoles do mundo.

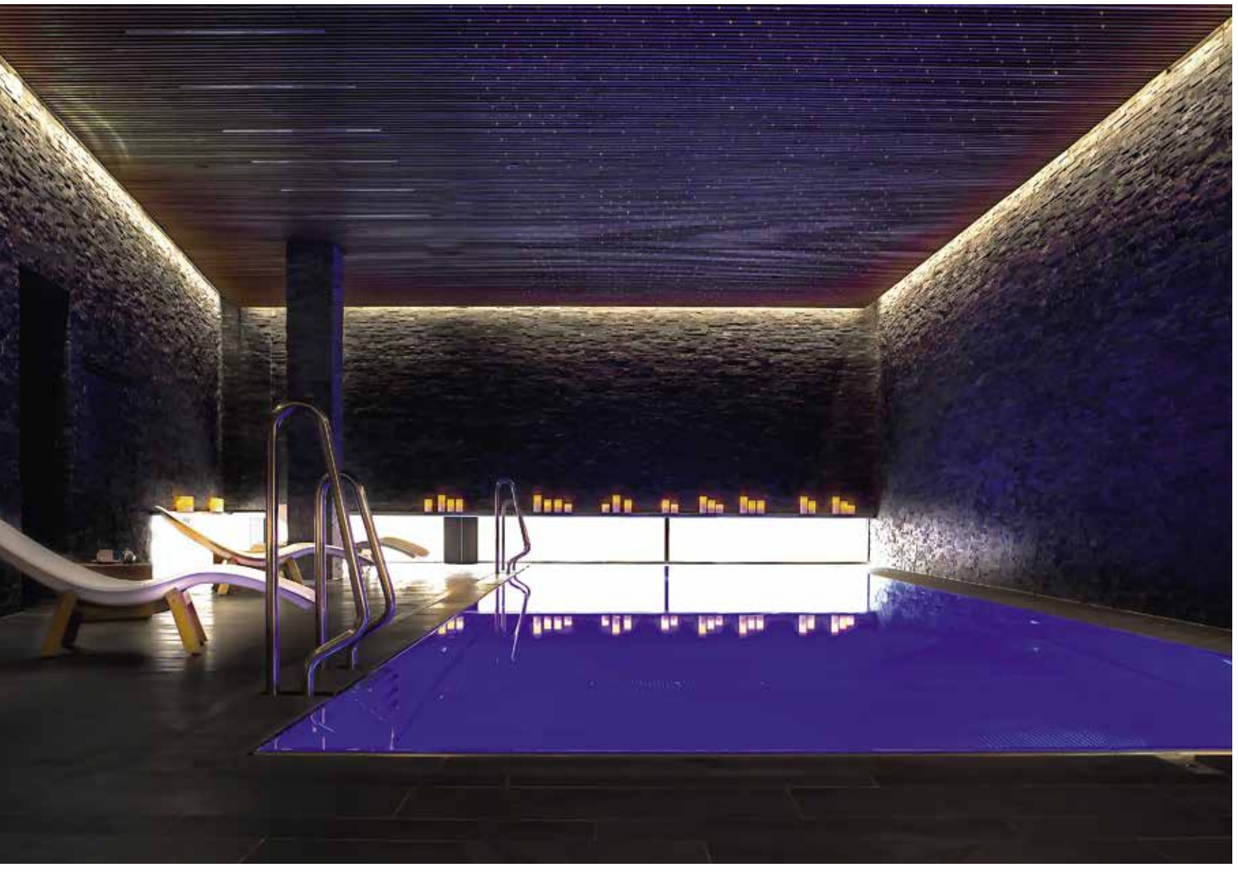
O elevador leva os hóspedes até à entrada do Thief Spa para um mergulho, um tratamento ou um treino num ginásio de última geração. O epicentro é uma piscina de 12 metros em forma de baía cuja água adquire a tonalidade de azul, verde ou vermelha. Por cima, um céu de luzes parecem estrelas e, ao redor, as velas criam um ambiente relaxante.

O Rhassoul, um tratamento marroquino, serve-se de lamas vulcânicas trazidas do sopé das montanhas do Atlas. \\ Rhassoul, a Moroccan treatment, uses volcanic mud brought from the foothills of the Atlas Mountains.

Located in Oslo, the capital of Norway, this is a luxurious design hotel that promises to steal everyday sameness from all of its guests, offering them something extraordinary. Its name is The Thief because it was once a pirates' lair and a prison for people of ill repute. Today, the same site is home to a modern and bold building, made of steel and glass, with Atlantic landscapes before it. Like the entire hotel, the Thief Spa 'has stolen' its inspiration from the success stories of the world's metropolises.

The lift takes guests to the entrance of the Thief Spa for a dip, a treatment or a workout in a state-of-the-art gym. The epicentre is a 12-metre-long bay-shaped pool, the water of which takes on a blue, green or red hue. Overhead, a sky of lights appears as if stars and, all around, candles create a relaxing atmosphere.





Nas saunas, as culturas alemã e finlandesa conjugam-se no clássico *Aufguss*, que consiste em despejar água e óleos essenciais em pedras quentes. 'Roubando' ideias de bem-estar turcas, japonesas e marroquinas e recorrendo a marcas cosméticas de renome e qualidade internacional, o Thief Spa oferece uma gama diversificada de tratamentos, desde faciais e massagens tradicionais, tanto para homens como para mulheres, a opções personalizadas para atender a qualquer necessidade terapêutica. *Rhassoul*, uma tradição marroquina que usa lamas vulcânicas, é adaptada no Thief Spa e a lama é trazida do sopé das montanhas do Atlas para ser aplicada na sala de vapor, assim como as algas utilizadas em alguns tratamentos são escolhidas a dedo na costa da Irlanda. *The Citrus Essence* é um tratamento facial antioxidante e hidratante, rico em vitamina C, que estimula os sentidos e a produção de colagénio, mas outros há, como o *Red Carpet*, o *Zo Signature Treatment* ou o *Thief Power Ageing*. *Diamond Rose Body Ritual* e *Thief of Algae* são alguns dos muitos tratamentos de corpo. O Thief Spa roubou ideias do mundo, mas tornou-as ainda melhores. A razão? 'Roubar' o *stress*, o cansaço e os sinais do tempo aos seus hóspedes!

In the saunas, German and Finnish cultures are combined in the classic *Aufguss*, which consists of pouring water and essential oils over hot stones. 'Stealing' wellness ideas from Turkey, Japan and Morocco and using internationally renowned cosmetic brands, the Thief Spa offers a varied range of treatments, from traditional facials and massages, for both men and women, to personalised options to meet any therapeutic requirement. *Rhassoul*, a Moroccan tradition that uses volcanic mud, is adapted in the Thief Spa and the mud is brought from the foothills of the Atlas Mountains to be applied in the steam room, just as the seaweed used in some treatments is handpicked on the coast of Ireland. *The Citrus Essence* is an antioxidant and moisturising facial, rich in vitamin C, which stimulates the senses and the production of collagen, but there are others, such as *Red Carpet*, *Zo Signature Treatment* or *Thief Power Ageing*. *Diamond Rose Body Ritual* and *Thief of Algae* are just two of the many body treatments. The Thief Spa has stolen ideas from the world, but has made them even better. And why has it done this 'To steal' stress, tiredness and the signs of the time from its guests!

HEALTH & WELLNESS

HIDRATAÇÃO

ADVERTORIAL

O consumo de água é essencial para mantermos o corpo hidratado e, quando fazemos exercício, o cuidado tem de ser redobrado. Durante a prática de actividade física, ocorre uma perda hídrica natural, através do suor, a qual poderá originar danos na nossa saúde e afectar o funcionamento do nosso metabolismo, provocando dificuldades de termorregulação. O suor leva, também, à perda de minerais, causando um desequilíbrio hidroelectrolítico, com consequente contracção muscular. Todos estes factores geram, obviamente, um menor desempenho desportivo.

1% a 2% de desidratação provoca sensação de sede, perda de apetite, aumento da temperatura corporal, intolerância ao calor e pele vermelha. Por volta dos 3%, há uma redução substancial do desempenho físico e, com 4% a 6%, pode ocorrer fadiga, espasmos musculares e delírio. A partir dos 6%, já existe o risco de choque térmico, de coma e até de morte. A desidratação afecta o desempenho aeróbio, diminui o volume de ejecção ventricular, pela redução no volume sanguíneo, e aumenta a frequência cardíaca.

Muitos praticantes de actividade física não ingerem água, até sentirem sensação de sede, com o objectivo de prevenirem a desidratação durante o treino. Porém, o reconhecimento dos sinais e dos sintomas da desidratação é importante, pois, mesmo que não se sinta sede, sabe-se se está desidratado, procedendo-se à hidratação antes de os efeitos colaterais aparecerem, mantendo-se a homeostase. Percebermos quando beber água e qual a quantidade que se deve consumir é crucial. Segundo alguns especialistas, o apropriado é a ingestão de líquidos duas horas antes da prática de exercício; e, durante a actividade, começar a beber desde o início e em intervalos regulares, num volume suficiente para serem repostas as perdas, através do suor e da urina, beneficiando a termorregulação, que aumenta o fluxo sanguíneo periférico. O consumo de um grande volume de água pode provocar desconfortos gastrointestinais, por isso, um certo equilíbrio deve ser considerado. Outros especialistas recomendam a ingestão de líquidos três horas antes do exercício, e 10 a 20 minutos antes do treino.

A adição de hidratos de carbono (ou carboidratos) e/ou electrólitos é recomendada, em quantidades equilibradas, para actividades com mais do que uma hora ou para treinos curtos de alta intensidade, retardando a fadiga. A adição de sódio é recomendada se o exercício for longo, promovendo a retenção de líquidos e revertendo a perda de sódio no suor. Como conclusão, uma consulta com um nutricionista é indispensável, pois cada caso deve ser avaliado individualmente.

Drinking water is essential for us to keep the body hydrated and, when we exercise, we need to be doubly careful. When we do physical activity, there is a natural loss of water through sweating, which can cause damage to our health and affect how the metabolism functions, causing difficulties in temperature regulation. Sweating also leads to the loss of minerals, causing an electrolyte imbalance, and the consequent muscular contraction. All these factors obviously lead to lower sports performance.

1% to 2% dehydration causes thirst, loss of appetite, increased body temperature, heat intolerance and reddened skin. At around 3%, there is substantial reduction in physical performance and at 4% to 6% fatigue, muscle spasms and delirium may occur. From 6% onwards, there is already a risk of thermal shock, coma and even death. Dehydration affects aerobic performance, decreases ventricular ejection volume, decreases blood volume, and raises the heart rate.

Many people doing physical activity do not drink water until they feel thirsty, in order to prevent dehydration during exercise. However, recognising the signs and symptoms of dehydration is important because, even if you do not feel thirsty, you will be aware that you are dehydrated, and rehydrate prior to side effects appearing, and thus maintaining the homeostasis.

Understanding when to drink water and how much to drink is crucial. According to some experts, it is appropriate to drink liquids two hours before exercise, and during the exercise, starting drinking from the beginning and at regular intervals, in sufficient amounts to recover the losses through sweat and urine, benefiting temperature regulation, which increases peripheral blood flow. Drinking large amounts of water can cause gastrointestinal discomfort, so try to keep things balanced. Other experts recommend drinking liquids three hours before exercise, and 10 to 20 minutes before exercising.

For activities of more than one hour or for short, high intensity workouts, the addition of carbohydrates and/or electrolytes, in balanced amounts, is recommended, delaying fatigue. The addition of sodium is recommended in the case of long-lasting exercise, promoting fluid retention and reversing the loss of sodium in sweat. In conclusion, consulting a nutritionist is essential, as each case should be assessed individually.

WELL DOMUS

Mais info em: www.welldomus.pt

SUPREME FLAVOURS

O PAPARICO

Sabores criativos de Portugal
The taste of Portugal

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY © DIREITOS RESERVADOS

Embora a rua que o acolhe se destaque apenas pela sua extensão, e o seu aspecto exterior se assemelhe a uma residência familiar, O Paparico, na Rua Costa Cabral, no Porto, há muito foi descoberto pelos que apreciam a boa gastronomia e adoram ser surpreendidos.

Nasceu pelas mãos de um homem inquieto e empreendedor, que desde cedo se habituou às lides da hotelaria, uma vez que os pais sempre estiveram ligados a este ramo. Sérgio Cambas, com 12 anos, já trabalhava no restaurante dos pais. Com 16 anos, juntamente com um primo, abriu o seu próprio espaço, e a vida – que incluiu a frequência na Escola de Hotelaria do Porto e muitas outras formações, e que envolveu estágios em vários países da Europa, em espaços de renome – fluía a seu favor. Numa das vindas a Portugal, e apenas com 23 anos, Sérgio viu O Paparico à venda e, incentivado pelo pai, adquiriu-o. Cheio de ideias, e trabalhando na cozinha e na sala simultaneamente, deparou-se com clientes habituados ao velho restaurante. Porque os obstáculos são sempre motor de aprendizagem e gatilho para o sucesso, Sérgio encetou um processo lento, rejuvenescendo o espaço, cativando novos clientes e passando de um para 18 colaboradores.

Although the street housing it stands out for its length alone, and from outside it looks like a family residence, O Paparico, on Rua Cabral Cabral, in Oporto, has long since been discovered by those who appreciate good food and love to be surprised.

It came to life through the hands of a restless and enterprising man, who, from an early age, became accustomed to the tasks of hospitality, since his parents had always been working in this field. At the age of 12 Sérgio Cambas was already working in his parents' restaurant. At the age of 16, together with a cousin, he opened his own space, and life – which included attending Oporto Hotel School and many other training courses, and which involved work experience in several European countries, in renowned eateries – flowed in his favour. On one of his trips to Portugal, and at the age of just 23, Sérgio spotted O Paparico, which was for sale and, encouraged by his father, bought it. Full of ideas, and working in the kitchen and front of house at the same time, he came across customers, who were used to the old restaurant. As obstacles are always a driving force for

A pedra das paredes e a madeira dos tectos são o cenário de candelabros, louceiros antigos, fotografias, um mundo 'antigo' que combina com a modernidade de mesas impecavelmente vestidas. A sala principal, a par dos sorrisos solícitos, dão as boas-vindas. Existem mais duas salas, uma mais calma e mais pequena e outra para apenas seis pessoas. No meio delas, um bar, com uma selecção de destilados ímpar na Invicta.

Uma equipa de jovens credenciados nas mais diversas áreas (*chefs* e *chefs* de pastelaria, escanção, serviços ao cliente, etc.), mas sempre ávidos de conhecimento, de procura incessante do que de melhor se faz no país e no mundo, põe o seu foco no cliente e reinventa a gastronomia tradicional portuguesa, tornando-a moderna, sem nunca perder as raízes. Aberto ao jantar e funcionando com menus de degustação, sempre diferentes e baseados nos produtos mais frescos, O Paparico é um dos melhores restaurantes da cidade, por conta da gastronomia, da sua extensíssima carta de vinhos e do serviço impecável que paparica verdadeiramente todos os seus clientes.

Uma equipa de jovens credenciados põe o seu foco no cliente e reinventa a gastronomia tradicional portuguesa, tornando-a moderna, sem nunca perder as raízes. \\

A team of accredited young people places its focus on the customer, reinventing traditional Portuguese gastronomy, making it modern without losing touch with its roots.

learning and a trigger for success, Sérgio embarked on a slow process, rejuvenating the space, attracting new customers and going from one to 18 employees.

The stone of the walls and the timber of the ceilings provide the setting for chandeliers, old cupboards, photographs – an 'old' world that combines with the modernity of impeccably laid tables. The main room, along with forthcoming smiles, welcomes you. There are two more rooms, one quieter and smaller and another for just six people. Between them all stands a bar, with a selection of spirits unlike anywhere else in Oporto.

A team of young people with credentials in the most diverse areas (chefs and pastry chefs, sommelier, customer services, etc.), but always eager to learn more, ceaselessly on the lookout for the best being done in the country and the world, place their focus on the customer, reinventing traditional Portuguese gastronomy, making it modern without losing touch with its roots. Open for dinner and with tasting menus, which are always different and based on the freshest produce, O Paparico is one of the best restaurants in the city, due to its fine food, its extensive wine list and the impeccable service that truly pampers all its customers.

Estes pratos são inspirados na horta do meu sogro, o Senhor Rodrigues, e nas minhas conversas com ele aos Domingos. Bom apetite!

These dishes are inspired by the kitchen garden of my father-in-law, Mister Rodrigues, and by our Sunday conversations. Bom apetite!

Christian Rullan

PENNES COM SARDINHA

Composição do prato
Filetes de sardinha / Penne Riscatto / Queijo de São Jorge curado / Rúcula / Hortelã / Estrugido

Sardinha: 10 unidades de filetes
Processo: solicitar ao peixeiro que corte as sardinhas em filetes.

Penne riscatto: 500 g de *penne riscatto*, água, louro e sal.
Processo: Cozer *al dente* a massa com louro e sal.

Estrugido: ½ cebola, ½ tomate maduro, 3 dentes de alho, 1 c/s de salsa, 1 c/s de hortelã, azeite virgem.
Processo: cortar a cebola em *brunoise*, o tomate e os alhos e pôr a estrugir em azeite bem quente. Temperar com sal e pimenta e cozinhar durante um minuto. Desligar o fogo e juntar a hortelã e a salsa picada. Reservar.

Finalização/empratamento: colocar numa frigideira o estrugido e um pouco de azeite. Deixar aquecer e juntar ½ copo de vinho branco. Deixar reduzir para metade e adicionar os filetes de sardinha, deixando-os cozer uns segundos e retirando-os de seguida. Colocar na frigideira a massa e a rúcula e misturar, deitando esta mistura, de seguida, num prato fundo. Colocar os filetes por cima e finalizar com o queijo de São Jorge curado ralado.

PENNE WITH SARDINES

Dish composition
Sardine fillets / Penne Riscatto / Cured Queijo de São Jorge / Rocket / Mint / "Estrugido"

Sardines: 10 fillets
Method: ask the fishmonger to fillet the sardines for you.

Penne riscatto: 500 g *penne riscatto*, water, bay leaf, salt.
Method: Cook the pasta *al dente* with the bay leaf and salt.

'Estrugido': ½ onion, ½ ripe tomato, 3 cloves of garlic, 1 tbsp parsley, 1 tbsp mint, virgin olive oil.
Method: finely dice the onion, the tomato and the garlic and sauté in hot olive oil. Season with salt and pepper and cook for a minute. Turn off the heat and add the chopped mint and parsley. Save for later.

Finishing/plating up: place the *estrugido* with a dash of olive in a frying pan. Heat and add half a glass of white wine. Reduce by half and add the sardine fillets, cooking for a few seconds and then removing them. Place the pasta and the rocket in the frying pan and mix, before pouring this mix into a deep plate. Place the fillet on the top and grate over with some cured São Jorge cheese.

ESPETADAS DE POLVO, BATATA E PIMENTO PADRÓN

Composição do prato
Polvo / Batata / Pimento padrón / Ameixa / Molho exótico

Polvo: 2 kg de polvo da costa.
Processo: Colocar o polvo numa panela em água fria e, a partir da ebulição, cozinhar durante 40 minutos. Salgar a 30 minutos de cozedura.

Batatas: batatas brancas miúdas.
Processo: cozer em água e sal.

Figo: 3 unidades de ameixa.
Processo: cortar em metades e reservar.

Molho exótico: 50 g de mostarda, 100 g de *ketchup*, ½ manga madura, 50 g de soja, 40 g de *mirin*, ½ dente de alho, 25 g de conhaque, sumo de duas limas, c/s de 'tabasco', ½ cebola roxa, 50 g de molho de ostras, 250 g de óleo de avelã.
Processo: juntar todos os ingredientes, excepto o óleo, e triturar bem até obter uma textura fina. Juntar pouco a pouco o óleo de avelã para emulsionar e reservar no frio.

Finalização/empratamento: formar as espetadas de polvo, colocar azeite por cima e um pouco de caril (com as mãos). Colocá-las na placa do forno a 200º C durante 5 minutos. Servir num prato raso com o molho exótico, as ameixas e os pimentos *padron*. Acompanhe com as batatas e/ou uma salada.

OCTOPUS SKEWERS, POTATOES AND PIMIENTOS DE PADRÓN

Dish composition
Octopus / Potato / Pimiento de padrón / Plum / Exotic sauce

Octopus: 2 kg octopus.
Method: Place the octopus in a pan of cold water and, when it begins to boil, cook for 40 minutes. Salt after 30 minutes cooking.

Potatoes: baby potatoes.
Method: cook in water and salt.

Figs: 3 plums.
Method: halve and save for later.

Exotic sauce: 50 g mustard, 100 ml ketchup, ½ ripe mango, 50 ml soy sauce, 40 ml *mirin*, ½ clove of garlic, 25 g cognac, juice of two limes, 1 tbsp Tabasco sauce, ½ red onion, 50 ml oyster sauce, 250 ml hazelnut oil.
Method: blend together all the ingredients, except the oil, until you achieve a fine texture. Gradually add the hazelnut oil to emulsify and store in the fridge.

Finishing/plating up: build up the octopus skewers, drizzle with some olive oil and sprinkle with some curry powder. Place on an oven tray and cook at 200° C for five minutes. Serve on a flat plate with the exotic sauce, the plums and the *pimientos padrón*. Accompany with the potatoes and/or a salad.

FRANGO 'VERANILLO'

Composição do prato
Coxa de frango / Molho de pimento vermelho-erva luísa / Pêssego

Coxa de frango: 3 coxas de frango cortadas em três pedaços, alho, tomilho, azeite, vinho branco.
Processo: marinar o frango com alho, tomilho, vinho branco e azeite e deixá-lo 12 horas no frio. Aquecer o forno a 180º C e colocar lá dentro o frango numa travessa, deixando-o cozinhar durante 45 minutos.

Molho de pimento vermelho-erva luísa: 5 pimentos vermelhos, uma cebola, alho, 100 g de manteiga, 1 c/s erva luísa, 300 g de calda de frango.
Processo: estrugir na manteiga o pimento vermelho cortado em *brunoise*, a cebola, também cortada em *brunoise*, o alho e a erva luísa. Juntar a calda e deixar cozinhar 15 minutos. Triturar com a *Bimby* e reservar.

Finalização/empratamento: misturar o frango cozinhado com o molho de pimentos vermelhos-erva luísa. Descascar o pêssego branco, cortá-lo aos pedaços e incorporá-lo ao frango. Dar uma fervura ao preparado e servir, acompanhado com arroz *basmati*.

'VERANILLO' CHICKEN

Dish composition
Chicken thigh / Red pepper-lemon verbena sauce / Peach

Chicken thighs: 3 chicken thighs cut into three, garlic, thyme, olive oil, white wine.
Method: marinate the chicken in garlic, thyme, white wine and olive oil for 12 hours in the fridge. Preheat the oven to 180° C and bake the chicken on a tray for 45 minutes.

Red pepper and lemon verbena sauce: 5 red peppers, 1 onion, garlic, 100 g butter, 1tbsp lemon verbena, 300 ml chicken stock.
Method: sauté finely diced red peppers and onions, the garlic and the lemon verbena in the butter. Add the stock and cook for 15 minutes. Blend and save for later.

Finishing/plating up: coat the baked chicken in the red pepper and lemon verbena sauce. Peel the white peach, cut into pieces and mix with the chicken. Bring the mixture to the boil and serve, accompanied by basmati rice.

TARTE DE MIRTILO

Composição do prato
Tarte de mirtilo / Mascarpone de café / Sorvete de limão

Tarte de mirtilo: 500 g de mirtilo, 1 embalagem de massa folhada, 300 g de natas, 3 ovos, 200 g de açúcar, c/s de 'Maizena'.
Processo: colocar a massa folhada numa forma e, por cima, adicionar os mirtilos. Preparar o recheio: misturar o açúcar com a 'Maizena' e juntar os ovos e mexer até se dissolver o açúcar. Juntar as natas e mexer suavemente. Colocar esta mistura sobre os mirtilos e levar a forma ao forno por 20 minutos a uma temperatura de 200° C. Reservar fora do frio.

Mascarpone: 250 g de mascarpone, 75 g de açúcar, 1 colher de sobremesa de café solúvel.
Processo: misturar tudo e reservar no frio.

Finalização/empratamento: cortar uma fatia de tarte e servi-la acompanhada pelo mascarpone e sorvete de limão.

BLUEBERRY PIE

Dish composition
Blueberry pie / Coffee mascarpone / Lemon sorbet

Blueberry pie: 500 g blueberries, 1 pack puff pastry, 300 ml cream, 3 eggs, 200 g sugar, 1 tbsp corn flour.
Method: place the puff pastry in a tin and cover with the blueberries. Prepare the filling: mix the sugar with the corn flour and add the eggs, mixing until the sugar has dissolved. Add the cream and gently mix. Place this mixture over the blueberries and bake for 20 minutes at a temperature of 200° C. Save for later (not in the fridge).

Mascarpone: 250 ml mascarpone, 75 g sugar, 1 dessert spoon of instant coffee.
Method: mix together and save for later in the fridge.

Finishing/plating up: cut a slice of pie and serve with the mascarpone and lemon sorbet.

HUGO MADEIRA
®
ESTÉTICA & IMPLANTOLOGIA AVANÇADA
ADVANCED AESTHETICS & IMPLANTOLOGY

A EQUIPA QUE CONSTRÓI SORRISOS POR MEDIDA
The team that creates custom-made smiles

#ortodontiainvisivel
Alinhar os seus dentes pode ser um segredo só seu.
Aligning your teeth can be a secret of your own.

#onedaysmile
Viva a experiência de tratar o seu sorriso em apenas um dia.
Experiment having your smile treated in one day.

#facetasultraesteticas
Com finas películas cerâmicas pode tornar o seu sorriso mais perfeito.
Thin ceramic veneers can greatly improve your smile.

#implantologia3D
Substitua os seus dentes ausentes da forma mais segura e menos invasiva, sempre com qualidade de vida.
Replace your missing teeth in a safe and less invasive way while maintaining your quality of life.

(+351) 308 806 945 | +351 925 964 242 | clinica.lisboa@hugomadeira.com
Av. Casal Ribeiro nº50, 1000-093 Lisboa

clinicaimplantologiaavancada.com

SAINT LAURENT

A colecção Outono/Inverno da Saint Laurent exibe a predilecção de Anthony Vaccarello, o seu director criativo, pelos modelos de *cocktail* da década de 1980, como um conjunto de poderosos micro vestidos, adornados com reluzentes jóias e padrões florais de inspiração *vintage*. Seguindo esta tendência, os sapatos *Zoe floral print pumps*, fabricados em Itália, em pele preta, vermelha e azul, com biqueira pontiaguda e salto *stiletto* são, do alto dos seus vertiginosos saltos de dez centímetros e meio, o complemento perfeito para as criações da marca francesa.

The Saint Laurent Autumn/Winter Collection bears testimony to creative director Anthony Vaccarello's fondness for 1980s *cocktail* models, with a set of powerful micro dresses adorned with glittering jewels and vintage inspired floral patterns. Following this trend, the *Zoe floral print pumps*, made in Italy, in black, red and blue leather with a pointed toe and stiletto heel, perfectly complement the French brand's creations.

DOLCE&GABBANA

Sempre com estampagens diferentes em cada nova estação, desta vez a Dolce&Gabbana apostou na delicadeza das peónias, em tons de rosa e verde num fundo branco, para a criação de alguns dos seus vestidos, transformando-os em verdadeiras pinturas de sonho. Romântico e extremamente feminino, este vestido curto *slim*, sem mangas e com cerca de 45 centímetros da cintura para baixo, apresenta um decote em forma de coração e fecha atrás com fecho-éclair e gancho. A suavidade da seda está presente no forro e em grande percentagem no tecido exterior.

Forever revealing different prints for each new season, this time Dolce & Gabbana focuses on the delicacy of peonies, in shades of pink and green on a white background, for the creation of some of their dresses, turning them into veritable dream paintings. Romantic and extremely feminine, this short, slim, sleeveless dress, measuring about 45 cm from the waist down, features a heart-shaped neckline and is done up with a zipper and hook on the back. The softness of silk can be found in the lining and in large percentage in the outer fabric.

IRIS VAN HERPEN

Inspirado pelo *Large Hadron Collider* – que visitou no CERN, Organização Europeia para a Pesquisa Nuclear –, cujo campo magnético excedeu o da Terra 20.000 vezes, o *fashion designer* Iris van Herpen criou a colecção *Magnetic Motion*, que funde natureza com tecnologia. O *designer* trabalhou com técnicas como moldagem por injecção e corte a laser em estruturas labirínticas, impressão 3D e intrincado trabalho arquitectónico em vestidos, jaquetas, calças, saias e blusas, dando-lhes formas e superfícies dinâmicas que reflectem o movimento do corpo.

Inspired by the *Large Hadron Collider*, which he visited at the European Organisation for Nuclear Research (CERN), and whose magnetic field is 20,000 times that of the Earth, fashion designer Iris van Herpen has created the *Magnetic Motion* collection, which blends nature with technology. The designer worked with techniques such as injection moulding and laser cutting in labyrinthine structures, 3D printing and intricate architectural work in dresses, jackets, trousers, skirts and blouses, giving them dynamic shapes and surfaces that reflect the body's movement.

BVLGARI

Inspirada nas divas icónicas do nosso tempo, a colecção de joalharia *Divas' Dream* da Bvlgari vem exaltar a essência da feminilidade italiana. *Divas' Dream* inspira-se nos sofisticados mosaicos da Roma antiga, em homenagem à herança histórica da Bvlgari. Em forma de leque e em ouro rosa de 18 K, com pedras preciosas coloridas e diamantes, este modelo da colecção assenta num *design* que joga com os espaços preenchidos e vazios, entrelaçados com as pedras preciosas de cores contrastantes e acrescentando o toque inconfundível da irreverente alegria Bvlgari.

Inspired by the iconic divas of our time, Bvlgari's *Divas' Dream* jewellery collection sings the praises of the essence of Italian femininity. *Divas' Dream* finds its inspiration in the sophisticated mosaics of ancient Rome, paying homage to Bvlgari's historic heritage. Fan-shaped, in 18 K rose gold, with coloured precious stones and diamonds, this model from the collection is based on a design that plays with filled and empty spaces, intertwined with precious stones of contrasting colours and adding the unmistakable touch of irreverent Bvlgari joyfulness.

HERMÈS

Lançada em 2016 e assinada pela perfumista Christine Nagel, *Galop d'Hermès* é uma fragrância oriental contemporânea, um manifesto que expressa a liberdade feminina. Inspirada na história da Hermès, que começou a sua actividade como fornecedora de equipamentos equestres, Christine imaginou um frasco em forma de estribo, com uma 'gravata' de couro laranja, para guardar um perfume cujas notas de topo (açafrão e marmelo) são enriquecidas pelas notas do coração (*osmanthus* e rosa turca) e pelas notas de fundo (couro e almíscar branco).

Launched in 2016 and designed by perfumer Christine Nagel, *Galop d'Hermès* is a contemporary oriental fragrance, a manifesto expressing women's freedom. Inspired by the history of Hermès, which first started as a supplier of equestrian equipment, Christine created a stirrup-shaped bottle with an orange leather tie to store a scent with top notes (saffron and quince) that are enriched by heart notes (*osmanthus* and Turkish rose) and background notes (leather and white musk).

ROLEX

Uma obra-prima da joalharia, *Oyster Perpetual Pearlmaster 34* apresenta linhas suavemente curvadas e é fabricado em ouro *everose*, um ouro rosa de 18 K criado pela Rolex. A adorná-lo estão diamantes meticulosamente cravados por joalheiros de grande habilidade artística. Ao mostrador em *pavé* de diamantes, com uma lente *cyclops* que aumenta a abertura da data, alia-se a pulseira de ouro maciço com cinco fileiras de elos esféricos também enriquecida por diamantes. *Pearlmaster 34* é o primeiro modelo equipado com o calibre 2236 e a nova espiral *Syloxi*, um mecanismo mecânico de corda automática.

A jewellery masterpiece, the *Oyster Perpetual Pearlmaster 34* features gently curving lines and is made of *everose* gold, an 18 K rose gold created by Rolex. Diamonds meticulously encrusted by jewellers of great artistic skill adorn the piece. The *pavé* diamond dial, with a cyclops lens that magnifies the date aperture, is joined by a solid gold bracelet with rounded five-piece links, also enriched by diamonds. *Pearlmaster 34* is the first model equipped with the 2236 calibre and the new *Syloxi* spiral, a self-winding mechanical movement with a silicon hairspring.

ALEXANDER LAUT

Esta requintada pulseira feita em ouro enegrecido de 18 K e decorada com 98,87 quilates de safiras naturais multi-coloridas tem um visual elegante e sofisticado e pode ser usada com lindos vestidos de noite, bem como *casual wear*. O *design* desta preciosa jóia foi inspirado nos tecidos exóticos do Oriente e, assim, chamado *The Silky Way* pelo designer Alexander Laut. A bela, preciosa e exclusiva pulseira será estimada por muitos anos e poderá ser adquirida na loja no Lapa Palace Salon.

This exquisite bracelet made in 18 K blackened gold and decorated with 98.87 carats of natural multi-colored sapphires has a classy and sophisticated look and can be worn with beautiful evening dresses as well as with casual wear. The design of this precious piece of jewelry was inspired by exotic fabrics of the East and called by the designer Alexander Laut *The Silky Way*. The beautiful precious one of a kind bracelet will be treasured for years to come and it can be bougth at Lapa Palace Salon's store.

\\QUINTESSENCE

FRANCK MULLER

Inspirado no mundo marinho e com aspecto tridimensional, o *Vanguard Yachting™ Gravity Skeleton* apresenta um espectacular conceito de turbilhão, materializado na sua inovadora estrutura elíptica com 21,2 mm de diâmetro. O seu movimento mecânico manual foi construído internamente e as pontes e os pilares foram totalmente esqueletizados com detalhes náuticos, como a rosa-dos-ventos e as cores azuis inspiradas nas profundezas marinhas. O mostrador transparente ostenta toda a tecnologia de ponta, aliada ao *design* sofisticado e moderno: o *savoir-faire* da Franck Muller.

Inspired by the marine world and with a three-dimensional appearance, the *Vanguard Yachting™ Gravity Skeleton* presents a spectacular tourbillon cage concept, materialised in its innovative elliptical structure, with a diameter of 21.2 mm. Its manual mechanical movement was designed and manufactured in-house and the bridge and pillars have been completely skeletonised with nautical details, such as the compass rose and the blue colours inspired by the ocean depths. The see-through display boasts the very latest in technology, coupled with sophisticated and modern design: the savoir-faire of Franck Muller.

DIOR

Apesar de ter uma textura leve que se espalha como um gel, *Dior Homme Dermo System* é uma emulsão compacta cujos ingredientes inéditos minimizam os efeitos do tempo: o *complexo Retensium™* reforça e redensifica os tecidos cutâneos e o *ß-Zinco* controla o excesso de oleosidade, limita o brilho e diminui o tamanho dos poros. Com aplicações diárias, a pele também recupera a firmeza e a definição da estrutura do rosto é favorecida. Os resultados, após quatro semanas, são notórios: 93% na firmeza, 97%, no aspecto macio da pele, 87% no acabamento mate e 80% na diminuição dos poros.

Despite having a light texture that glides on like a gel, *Dior Homme Dermo System* is a compact emulsion whose unique ingredients minimise the effects of time: the *Retensium™ complex* builds up and densifies skin tissue and *ß-Zinc* controls excess sebum, limits shine and tightens pores. Applied daily, the skin also regains firmness and the definition of the face structure will improve. The results after four weeks are remarkable: 93% on firmness, 97% on smooth aspect of the skin, 87% on the matte finish and 80% on the visibility of pores.

ERMENEGILDO ZEGNA

Assinados por Ermenegildo Zegna, os sapatos *Oxford Maurizio* em pele de vitela são um complemento perfeito para as elegantes peças de alfaiataria da marca italiana. A sua forma alongada, biqueira coberta e costura pormenorizada conferem um visual elegante, adequado para eventos nocturnos ou para o dia-a-dia profissional e formal. Disponíveis em castanho e preto, os pormenores incluem uma biqueira invertida quadrada *Milano*, costura invertida na biqueira, forro de pele de vitela e sola de pele com costura *blake* e com injecção de borracha antiderrapante.

Designed by Ermenegildo Zegna, the *Oxford Maurizio* calfskin shoes are a perfect addition to the Italian brand's elegant tailored pieces. Their elongated shape, cap toe and detailed stitching make for an elegant look, suitable for evening events or for professional and formal day-to-day life. Available in brown and black, details include squared *Milano* last toe, inverted seam cap toe, calfskin lining and *blake-stitch* leather sole with rubber grip injection.

ARMANI

Com um *design* jovem e sofisticado que combina os detalhes da alfaiataria tradicional com o carisma moderno típico da Giorgio Armani, *Tuxedo*, da linha *Soho*, é um fato feito em sarja de lã sólida com detalhes de gorgorão. O casaco, com 73,5 centímetros de comprimento, apresenta duas aberturas laterais traseiras, dois botões de fixação, lapelas entalhadas e três bolsos, dois laterais e um no peito. As calças clássicas forradas têm bolsos franceses à frente, bolsos atrás e apertam com um fecho-éclair coberto e botão.

With a young and sophisticated design, which combines the details of traditional tailoring with Giorgio Armani's typical modern charisma, the *Tuxedo*, from the *Soho* range, is a suit made of solid wool twill with grosgrain details. The 73.5 cm long jacket features two rear side vents, two-button fastening, notched lapels and three pockets, two side pockets and one breast. The classic trousers have French pockets to the front, and buttoned welt pockets at the rear.

HOUSE OF MARTELL

Tendo participado na 11.ª edição do jantar de gala *La Part des Anges*, a House of Martell aproveitou a ocasião para apresentar *Martell 'Savoir-Faire'*, criado em homenagem ao legado de excelência e *know-how* do mestre da casa, Christophe Valtaud. Este conhaque excepcional é feito a partir de cinco *eaux-de-vie* envelhecidos há várias décadas, todos da *Borderies* – o mais raro dos Conhaques crus –, seleccionados da prestigiada Jean Martell Cellar pelos cinco *Master Blenders* da House of Martell e habilmente misturados por Christophe Valtaud.

Having taken part in the 11th edition of the *La Part des Anges* gala dinner, House of Martell made the most of the occasion to unveil its *Martell 'Savoir-Faire'*, created in honour of the legacy of excellence and know-how of the house's master, Christophe Valtaud. This exceptional cognac is made from five *eaux-de-vie* aged for several decades, all from *Borderies* – the rarest of raw Cognacs – selected from the prestigious Jean Martell Cellar by the five master blenders of the House of Martell and skilfully blended by Christophe Valtaud.

FAZER DA VIDA UMA FESTA

Um dia sonhámos a Malhadinha....

Herdade da
Malhadinha Nova
Alentejo, Portugal

WWW.MALHADINHANOVA.PT

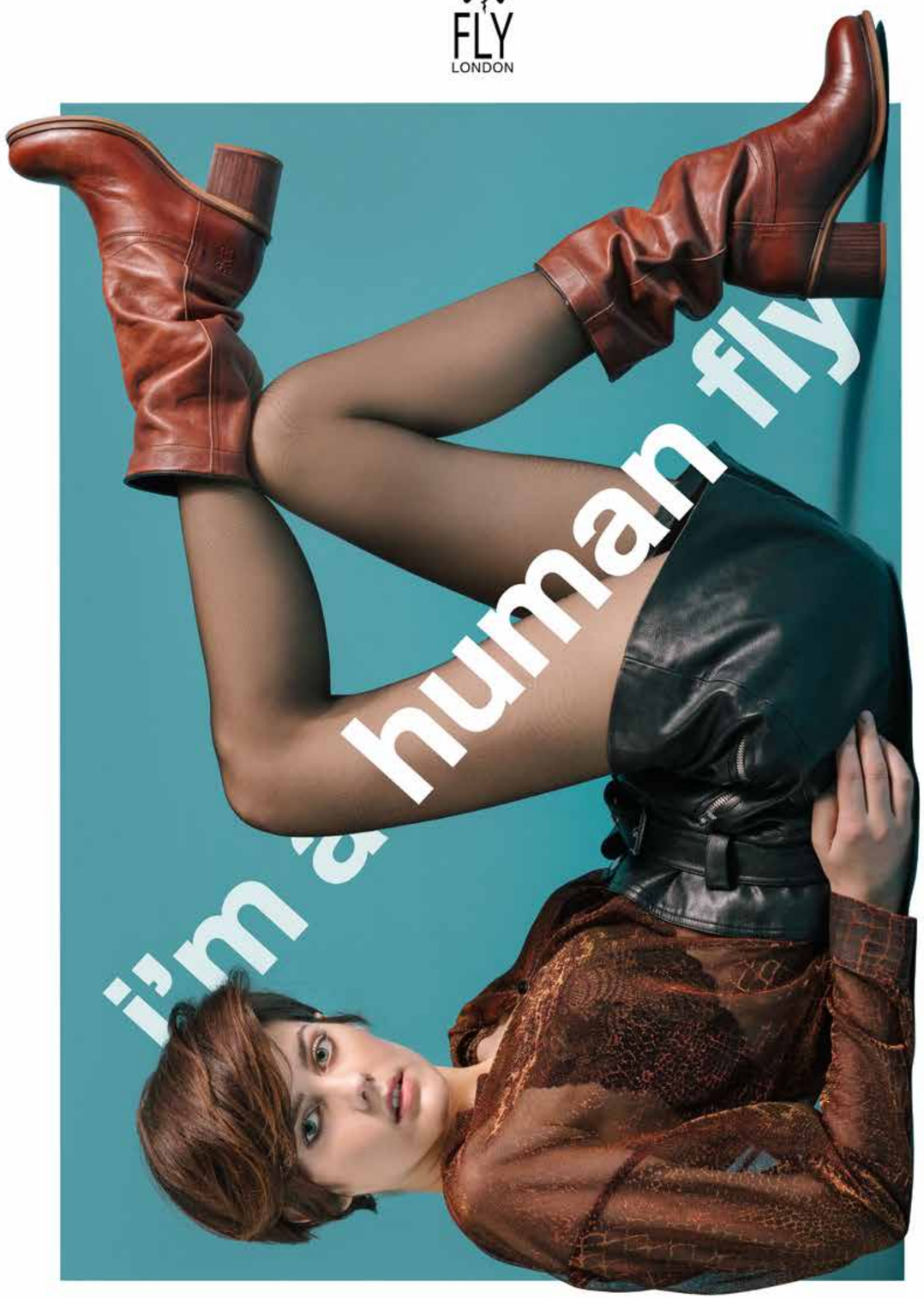
Herdade da Malhadinha Nova | 7800-601 Albernôa. Alentejo. Portugal | (T) +351 284 965 432 | e-mail: geral@malhadinhanova.pt

ROLLS-ROYCE

Os veículos da Rolls-Royce sempre foram sinónimo de opulência, estilo e silêncio, mas o novo Rolls-Royce Dawn *Inspired by Music* parece desviar-se desse padrão. Este carro de luxo de edição limitada apresenta uma série de aprimoramentos exclusivos que farão com que os fãs de música se sintam mais confortáveis. O automóvel apresenta a incomparável experiência do sistema de áudio sob medida da marca. O acabamento de tinta exterior *Lyrical Copper* é apresentado com uma mistura de texturas escovadas e polidas, sugerindo o uso do cobre encontrado apenas nos melhores sistemas de áudio.

Rolls-Royce vehicles have always been synonymous with opulence, style and silence, but the new *Rolls-Royce Dawn Inspired by Music* seems to stray from this pattern. This limited edition luxury car features a series of exclusive improvements that are sure to make music fans feel more comfortable. The car boasts the brand's incomparable bespoke audio system. The *Lyrical Copper* exterior paint finish is presented with a blend of brushed and polished textures, suggesting the use of copper found only in the best audio systems.

FLY LONDON



Nova loja online, visite:
overcube.com

TEMPERATE HOUSE

Uma aventura botânica ao redor do mundo
A botanical adventure around the globe

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Projectada pelo arquitecto inglês Decimus Burton, a Temperate House, estufa do jardim botânico Kew Gardens no sul de Londres, foi inaugurada em 1863 e é a maior estufa de arquitectura vitoriana do mundo. Esteve fechada durante cinco anos para obras de reabilitação, tendo sido reinaugurada em Maio último. Dentro de uma estrutura que ocupa 4880 m², composta por colunas de ferro fundido e 15 mil painéis de vidro, há mais de dez mil plantas de 1500 espécies diferentes, as mais raras e ameaçadas do mundo.

Os Kew Gardens ilustram de forma sem igual os períodos característicos da arte paisagística dos séculos XVIII a XX, com ambientes criados por arquitectos paisagistas de renome internacional. Os jardins também têm estado intimamente ligados às mudanças científicas ocorridas ao longo dos tempos nas áreas da botânica e da ecologia, contribuindo significativamente para a conservação biológica, nomeadamente através do seu banco de sementes, o *Kew's Millennium Seed Bank*, que já conta com mais de 36 mil espécies de plantas selvagens.

David Attenborough, o famoso apresentador e naturalista, é um dos moradores locais que visita com regularidade os jardins. «É o instituto botânico mais importante do mundo... Kew ocupa um lugar muito especial na ciência da botânica», disse o apresentador, acrescentando em relação à Temperate House que «é um espaço lindo, de tirar o fôlego. Estas plantas são maravilhosas... e aqui estão protegidas do perigo». Em 2003, os Kew Gardens entraram para a selectiva lista do Património Mundial da UNESCO. O local é muito mais do que um jardim botânico, é um complexo incrível, uma sala de aula em jeito de jardim, uma aventura botânica ao redor do mundo.

Designed by English architect Decimus Burton, the Temperate House, a glasshouse at Kew Gardens botanical garden, in southwest London, was first opened in 1863 and is the largest glasshouse of Victorian architecture in the world. It has been closed for five years for restoration works, before being reopened last May. Within a structure that occupies 4880 sqm, composed of cast iron columns and 15,000 glass panels, there are more than 10,000 plants of 1500 different species, the rarest and most endangered of the world.

Kew Gardens uniquely illustrates the characteristic periods of landscape design from the 18th to the 20th centuries, with environments created by internationally renowned landscape designers. The gardens have also been closely involved in the scientific changes that have taken place over time in the fields of botany and ecology, contributing significantly to biological conservation, especially through its seed bank, known as Kew's Millennium Seed Bank, which already has more than 36,000 species of wild plants.

David Attenborough, the famous television presenter and naturalist, is one of the local residents who regularly visit the gardens. «It is one of the world's most important botanical institutes... Kew holds a very special place in the science of botany,'' said the presenter, adding, with regard to the Temperate House, «it is a beautiful, breathtaking space. These plants are wonderful... and here they are protected from danger». In 2003 Kew Gardens was inscribed on the list of UNESCO World Heritage sites. The place is much more than a botanical garden; it is an incredible complex, a classroom in the form of a garden, a botanical adventure around the globe.

AGNIESZKA KIJONKA
CEO A1 Algarve Real Estate

Como aumentar o valor da sua casa

Todo o vendedor quer vender a sua casa e maximizar os lucros. Embora as casas de luxo tendam a brilhar por si só, devido às suas características e acabamentos, isso não significa que uma casa de luxo não precise de estar preparada para os compradores de luxo. De um modo geral, a menos que uma casa seja única, por exemplo, o único castelo na região, haverá outras casas de luxo à venda que poderão facilmente servir como uma alternativa. Por conseguinte, se a casa de luxo que está a vender não se destacar da concorrência, vai ser tarefa difícil atrair a atenção daqueles compradores que têm muito cuidado com o seu investimento. Assim sendo, os proprietários de imóveis questionam-se frequentemente sobre o que pode ser feito, que não implique grandes obras de renovação, para aumentar o valor da sua casa.

Em primeiro lugar, mudar a percepção do comprador quanto ao tamanho da casa, fazendo-a parecer maior, através de técnicas que suscitem a impressão de que a casa fica mais espaçosa, por exemplo, removendo o excesso de móveis e decorando os espaços com elementos elegantes. Isso influenciará o comprador a visualizar o espaço adicional de que precisa para poder viver confortavelmente na sua nova casa. Em segundo lugar, se tiver crianças, eliminar brinquedos e outros objectos espalhados pela casa, bem como utensílios dos seus animais de estimação, que possam desviar a atenção do comprador. Em terceiro lugar, criar espaço livre, arrumando e limpando os espaços de armazenamento da sua casa, criando uma sensação de harmonia. Em quarto lugar, criar uma primeira impressão equilibrada, aprimorando alguns detalhes, como por exemplo, pintar o portão da entrada, cuidar do jardim, substituir telhas partidas e limpar a piscina. Finalmente, seja qual for o tamanho da sua casa, nas visitas, a rota deve estar totalmente livre, sem qualquer obstáculo, de forma a que os possíveis compradores se imaginem a viver na sua casa e a sentirem-se confortáveis.

Lembre-se de que o valor de uma casa é o valor percebido pelo comprador e o que ele está disposto a pagar, quando a casa responde ou excede as suas expectativas.

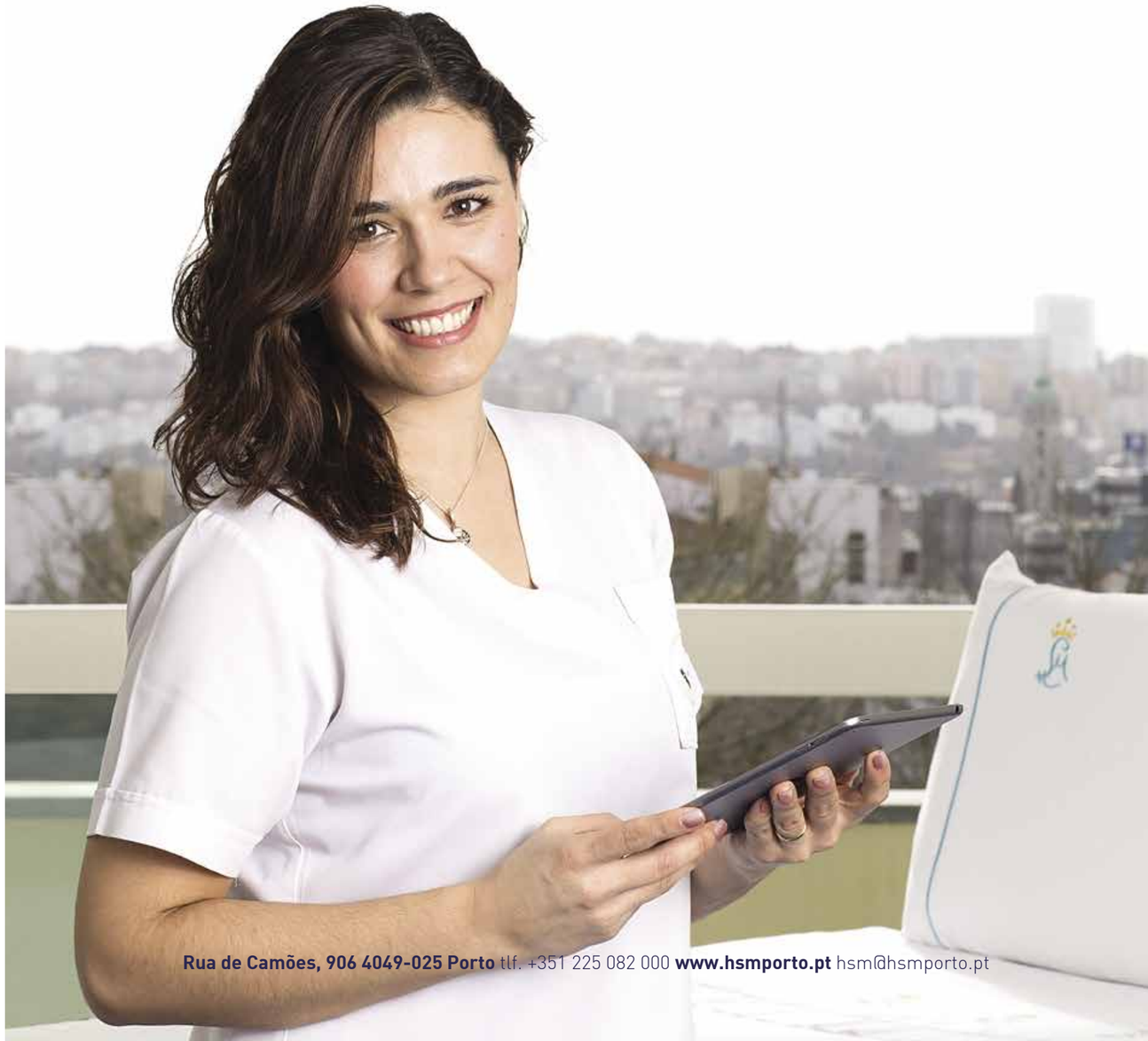
How to increase the value of your home

Every vendor wishes to sell their home and maximise profits. While luxury homes have a tendency to shine on their own due to their features and finishes, that does not mean that a luxury home does not need to be prepared for luxury homebuyers. Generally, unless a home is one of a kind, for instance, the only castle within the region, there will be other luxury homes for sale that could easily serve as an alternative. As a result, if the luxury home you are selling does not shine in front of the competition, there is an uphill battle for the homeowner to attract the attention of those buyers who will be very cautious with their investment. So, homeowners are often wondering what can be done, that doesn't involve a major renovation, to increase the value of their home.

First of all, change the buyer's perception of the size of your home: make your home seem larger using techniques that can seemingly add more space to your home, like removing the excess furniture and decorating it nicely and with elegant elements. This will mould the perception of the prospective buyer and influence them into visualising the extra space they need to be able to live comfortably in their new home. They have to be able to conceive this needed space. In second place, if you have children, remove their toys and any other object across your home, as well your pet things, that can disturb the buyer. Third, create storage space, organizing and cleaning your home's storage spaces, to create an idea of harmony. Fourth, balance the first impression, making some quick repairs, like repair and paint the entrance gate, treat the garden, fix broken roof tiles and have your swimming pool cleaned. Finally, no matter what size your home is, the show route should always be clear with no obstacles in their way, so buyers can be able to imagine themselves living in your home and feeling comfortable.

Remember, a home's value is what a buyer perceives the value to be and is willing to pay for a home when it meets or exceeds his expectations.

HOSPITAL DE SANTA MARIA PORTO
130 ANOS
A nossa missão é a sua saúde.
Confie em nós.



Rua de Camões, 906 4049-025 Porto tlf. +351 225 082 000 www.hsmporto.pt hsm@hsmporto.pt

LA LUCIA

A elegância da simplicidade
The elegance of simplicity

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY © DIREITOS RESERVADOS

Reflectindo o local onde está implantada e os desejos dos clientes, a *villa* La Lucia, localizada na costa norte de Kwazulu Natal, ao sul de Umhlanga, África do Sul, conjuga elegância e conforto com espaços simples. Está aninhada numa floresta e goza de vistas deslumbrantes de mar, duas características que inspiraram a arquitectura, assinada pelo estúdio SAOTA, e o *design* de interiores, da autoria do *atelier* ARRCC.

Duas enormes árvores dão as boas-vindas e, logo mais, uma plataforma de degraus flutuantes sombreados por uma pérgula levam à entrada da moradia. Chamam imediatamente a atenção os tectos forrados a madeira e as gigantescas janelas perfeitamente enquadradas com as paisagens de mar. O piso inferior foi projectado para se 'fundir' com os terraços exteriores, o *deck* da piscina e os jardins. As portas deslizantes conferem flexibilidade, uma vez que permitem que este piso seja um espaço contínuo, ou mais privado. Os quatro quartos com vista para o mar estão no nível superior

O piso inferior foi projectado para se 'fundir' com os terraços exteriores, o *deck* da piscina e os jardins. \\ The lower deck was designed to 'merge' with the outdoor terraces, pool deck and gardens.

Reflecting the location on which it stands and the wishes of its owners, the La Lucia villa, found on the north coast of Kwazulu Natal, south of Umhlanga, in South Africa, combines elegance and comfort with simple spaces. Nestled in a forest, the property enjoys breathtaking sea views, two characteristics that have inspired the architecture, developed by the SAOTA studio, and the interior design, created by the practice ARRCC.

Two huge trees greet you when you arrive and, then, a platform of floating steps, shaded by a pergola lead to the entrance of the villa. The wood-lined ceilings and the gigantic windows, perfectly framed by the seascapes, immediately jump out at you. The lower floor has been designed to 'merge' with the outdoor terraces, the pool deck and the gardens. Sliding doors ensure flexibility, as they allow this floor to be a continuous space, or more private. The four bedrooms with sea views are found on the upper level and open out onto individual terraces. When closed,

e abrem para terraços individuais. Quando estão fechados, as telas deslizantes em alumínio cor de bronze que revestem a casa no exterior, para além de oferecerem protecção, proporcionam um *design* único ao edifício.

Os interiores expressam simplicidade e tornam a casa aconchegante. Pisos de concreto polido, madeira branqueada e couro natural são conjugados com tons neutros e por detalhes em carvão, verde e azul. A decoração interior e exterior foi pensada para criar grandes espaços de lazer. A mesa de jantar e a mesa do terraço ao ar livre podem ser colocadas lado a lado para grandes festas, e todos os móveis, quer interiores, quer exteriores, são condizentes, para que ambas as áreas sejam lidas como um único espaço.

the bronze-coloured aluminium sliding screens that line the exterior of the house provide protection, while bringing a unique design to the building.

The interiors express simplicity and bring a cosy feel to the house. Polished concrete floors, bleached wood and natural leather are combined with a neutral colour palette and with accents in charcoal, green and blue. The interior and exterior décor has been conceived to create large leisure areas. The dining table and open-air terrace table can be placed side by side for large parties, and all the furniture, both indoors and outdoors, are in keeping with each other, so that both areas are read as a single space.

PALÁCIO SOTTOMAYOR

Pela mão de Nini, o presente e o passado em harmonia \\ Nini waves her wand and the present and past are in harmony

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Mandado edificar pelo banqueiro Cândido Sotto Mayor para servir de sua residência nas Avenidas Novas, em Lisboa, o Palácio Sottomayor foi construído entre 1902 e 1906, inscrevendo-se num jardim sinuoso e compreendendo alguns anexos. Foi objecto de um projecto de renovação no final do séc. XX, início do séc. XXI, da responsabilidade do Arquitecto Gastão da Cunha Ferreira, que manteve as características fundamentais do edifício, ainda que o projecto tivesse integrado várias vertentes – restauro do palácio, um centro comercial, escritórios, um hotel e estacionamento – concentradas num único quarteirão em pleno centro da capital.

Tendo estado ao abandono durante muitos anos, o Palácio Sottomayor renasceu e é agora a sede portuguesa da PwC (PricewaterhoupeCoopers), uma das maiores prestadoras de serviços mundiais nas áreas de auditoria e consultoria. A marcante intervenção ao nível do *design* de interiores foi empreendida por Nini Andrade

Commissioned by banker Cândido Sotto Mayor, to serve as his residence in the Avenidas Novas, in Lisbon, the Sottomayor Palace was built between 1902 and 1906, and was placed within a sinuous garden featuring some annexes. It underwent a renovation project at the end of the 20th century, start of the 21st century, which was the responsibility of architect Gastão da Cunha Ferreira, who retained the fundamental characteristics of the building, even though the project included several aspects – restoration of the palace, a shopping centre, offices, a hotel and parking – concentrated into a single block, right in the centre of the capital.

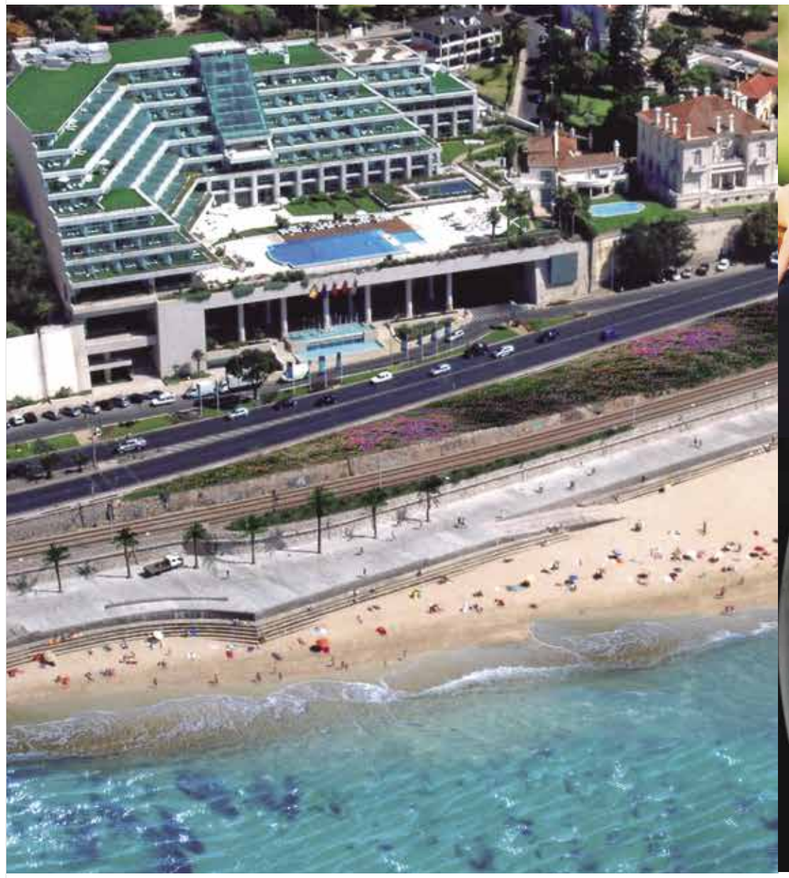
Having been left abandoned for many years, the Sottomayor Palace has been reborn and is now the Portuguese headquarters of PwC (PricewaterhouseCoopers), one of the world's largest providers of auditing and consultancy services. The striking work achieved in terms of interior design was undertaken by Nini

e Silva, uma das mais prestigiadas *designers* de interiores do mundo, que criou ambientes com identidade própria, atitude, dinamismo e contemporaneidade, fundidos com a história de um edifício de características singulares. Num jogo perfeito entre volumetria e *design*, foi dada grande relevância às cores, símbolos e formas que representam a identidade institucional da PwC. Em «estilo compósito» e com um traço arquitectónico de inspiração francesa, o Palácio foi, no entanto, beneficiado por um *design* de interiores de estilo contemporâneo. Ganham especial destaque alguns elementos de *design* exclusivo, como o grande candeeiro da recepção e da Sala de Reuniões principal e o grande Sofá em tons de vermelho (uma das cores da imagem de marca da PwC) no grande *hall* central, iluminado por uma clarabóia. Trata-se da peça *Sofá Dune* da colecção *Garota do Calhau*, de *design* exclusivo de Nini Andrade e Silva.

Andrade e Silva, one of the most prestigious interior designers in the world, who has created environments with their own identity, attitude, dynamism and contemporary flair, blended with the history of a building with unique characteristics. In a perfect interplay between structure and design, major importance has been given to the colours, symbols, and shapes that represent the corporate identity of PwC. Built in a «composite style» and with French inspired architecture, the palace has, however, benefited from contemporary style interior design. Special highlights include some exclusive design elements, such as the large lamp in the reception and the main Meeting Room and the large red-coloured Sofa (one of the colours of the PwC brand image) in the large central hall, lit up by a skylight. This piece is the *Sofá Dune* from the *Garota do Calhau* collection, exclusively designed by Nini Andrade e Silva.

A marcante intervenção ao nível do *design* de interiores foi empreendida por Nini Andrade e Silva que criou ambientes com identidade própria e contemporaneidade. \\ The striking work achieved in terms of interior design was undertaken by Nini Andrade e Silva, who has created environments with their own identity and contemporary flair.

MOMENTOS ÚNICOS | *UNIQUE MOMENTS*



Ancorado à beira mar,
o Hotel Cascais Miragem parece querer abraçar o Oceano Atlântico.
O Hotel oferece momentos intemporais com o oceano como eterna testemunha de boas memórias e com uma equipa empenhada em fazer da sua estada uma experiência que vai querer repetir.
Numa atmosfera de requinte, com uma vista deslumbrante sobre o Atlântico, é o local perfeito para a sua viagem de férias ou de negócios.
O Hotel Cascais Miragem é um mundo à parte.

Anchored on the seafront,
Hotel Cascais Miragem seems to want to embrace the Atlantic Ocean. The Hotel offers timeless moments with the ocean as eternal witness of good memories and counts on a team committed to make your stay an experience that you will want to repeat.
In an atmosphere of refinement with a stunning view of the Atlantic, it is the perfect place for your stay either for leisure or business.
Hotel Cascais Miragem is a world apart.

HOTEL CASCAIS MIRAGEM
HEALTH & SPA
★ ★ ★ ★ ★

Av. Marginal nº8554, 2754 - 536 Cascais | Tel. (+351) 210 060 600 | www.cascaismirage.com

GJC HOTELS

INDIRA LOURENÇO

«Angola é a minha raiz!»

«Angola is my inspiration!»

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Nasceu e cresceu em Luanda, Angola. Orgulhosa do seu país, mas ambicionando chegar mais longe, Indira Lourenço foi para os EUA estudar Engenharia Química, mas cedo se apercebeu de que era através da arte que poderia honrar o seu talento natural e o seu país. Formou-se em *Interior Design* na New York School of Interior Design e, logo depois, fundou a I. LOU. Morando nos EUA mas com Angola no coração, Indira cria colecções de mobiliário artístico que combinam a tradição da cultura africana com a modernidade e a leveza do *design* escandinavo. A *designer* tem-se destacado em publicações consagradas, tem sido convidada a integrar grandes exposições e já foi merecedora do *2017 Excellence for Young Designers Award*, estando nomeada para os *2018 ASID National Award*.

She was born and raised in Luanda, Angola. Proud of her country, but with aspirations to go even further, Indira Lourenço went to the USA to study Chemical Engineering, but soon came to realise that it was through art that she could honour her natural talent and her country. She took Interior Design at the New York School of Interior Design and shortly after founded I. LOU. Living in the USA, but with Angola in her heart, Indira creates collections of artistic furniture that combine the tradition of African culture with the modernity and lightness of Scandinavian design. The designer has enjoyed standout appearances in respected publications, has been invited to participate in major exhibitions and has already been given the 2017 Excellence for Young Designers Award, as well as being nominated for the 2018 ASID National Award.

Onde é que a Indira nasceu e viveu a sua infância?
Nasci e cresci em Luanda, Angola.

Como é que os EUA surgiram no seu horizonte?
Eu voei pela primeira vez para a América com o intuito de estudar Engenharia Química, tendo em mente as riquezas naturais da nossa nação. Após um ano, ficou claro que tinha de mudar de curso. Não porque o afecto à minha terra natal tivesse mudado, mas porque eu vi que existiam outras formas mais adequadas às minhas habilidades e com as quais eu poderia expressar a inspiração que Angola me traz. Com isto em mente, mudei-me para Nova Iorque para estudar *Design* de Interiores numa entidade de ensino renomada (New York School of Interior Design), permanecendo conectada às minhas habilidades e inspirações. Aqueles que cresceram comigo em Luanda não se surpreenderam com essa mudança. Quando criança, eu era sempre vista a projectar e a alterar qualquer coisa. Não importava se fossem roupas, sapatos ou decoração. Tudo que eu pudesse tornar mais bonito e elegante, eu tornava.

Era com a área de *Design* de Interiores que sonhava enquanto criança?
A minha paixão sempre foi o mundo da moda. Nem sonhava em ser *interior designer*. Mas, naquela altura, não contava com o apoio dos meus tios, por quem fui criada. Eles sempre foram muito conservadores. Sempre acreditaram na educação académica não só como forma de crescimento pessoal, mas também como gatilho para desenvolvimento do nosso país. Uma vez que eles viram o meu potencial enquanto *designer*, conquistei o seu apoio.

Where were you born and where did you spend your childhood?
I was born and raised in Luanda, Angola.

How did the USA first come into the equation?
I flew for the first time to America with the intention of studying Chemical Engineering, bearing in mind the natural wealth of our nation. After a year, it became clear that I would have to change course. Not because my affection for my homeland had changed, but because I could see that there were other ways that were more natural to my skill set and with which I could express the inspiration that Angola brings to me. With this in mind, I moved to New York to study Interior Design at a renowned teaching establishment (New York School of Interior Design), and stayed true to my skill set and inspirations. Anyone who grew up with me in Luanda was not surprised by this change. As a child, I was always seen designing and changing anything. It didn't matter if it was clothes, shoes or decoration. Anything I could make more beautiful and elegant, I would.

Did you dream of the field of Interior Design as a child then?
My passion has always been the fashion world. I never dreamed about being an interior designer. But, at that time, I did not have the support of my uncles, who raised me. They have always been very conservative. They have always believed in academic education, not only as a means of personal growth, but also as a trigger for the development of our country. Once they saw my potential as a designer, I got their support.

O que está na génese do projecto I. LOU?

Surgiu de um desejo íntimo de expressar toda a minha carga cultural africana de forma a melhor utilizar as minhas habilidades como criadora. A primeira colecção, *45 Degrees*, nasceu desse desejo e representa intrinsecamente a realidade sociocultural de Angola.

What lies at the origin of the project I. LOU?

It came about from an intimate desire to express my African culture in full, so as to better use my creative skills. The first collection, *45 Degrees*, came about from this desire and intrinsically represents the socio-cultural realities of Angola.

Conjugar tradição com modernidade – é este o conceito base das suas criações?

Absolutamente. Eu sempre tomei por base o mobiliário africano tradicional em si. Gosto de invocar as emoções da cultura africana e, ao mesmo tempo, mostrar a beleza e a complexidade do continente. E a forma que achei mais viável, seguindo as tendências actuais de *design*, foi dar um toque de modernidade a peças tradicionais.

Combining tradition with modernity – is this the core concept behind your creations?

Absolutely. I have always used traditional African furniture as the basis. I like to invoke the emotions of African culture and, at the same time, reveal the beauty and complexity of the continent. And the way I have found to be the most viable, following current design trends, has been to give a touch of modernity to traditional pieces.

Podemos dizer que Angola está sempre representada em cada uma das suas peças?

Angola é a minha raiz! Com certeza está e sempre estará ligada aos meus trabalhos, mesmo que de forma subtil, seja nas linhas, nas cores, ou nos materiais. Tenho muito orgulho das minhas origens e da inspiração que me proporcionam.

Can we say that Angola is always represented in each of your pieces?

Angola is my inspiration! It certainly is and always will be linked to my work, even if subtly, whether in lines, colours, or materials. I am very proud of my origins and the inspiration that they give me.

Para além de Angola, o que mais a inspira?

Eu combino as influências africanas com a leveza do norte da Europa. Estes países têm uma longa história nas áreas do *design* e da arte em geral e são conhecidos pela simplicidade e elegância dos seus *designs*.

In addition to Angola, what inspires you the most?

I combine African influences with the lightness of Northern Europe. These countries have a long history in the fields of design and art in general and are known for the simplicity and elegance of their designs.

Como é que os norte-americanos têm reagido ao seu trabalho?

Uma das razões pelas quais eu decidi começar na América foi porque eu sabia que o desenvolvimento das minhas peças teria mais impacto e aceitação aqui, pelo menos no início. Recentemente, fechei um contrato de parceria com uma renomada companhia internacional da área da hotelaria e turismo. Estamos a ultimar a fase dos protótipos de uma nova colecção que desenvolvi exclusivamente para a tal companhia. Mal posso esperar para compartilhar a nova colecção com o mundo!

How have Americans reacted to your work?

One of the reasons I decided to start in America was because I knew that the development of my pieces would have more impact and acceptance here, at least at the beginning. Recently, I signed a partnership contract with a renowned international hotel and tourism company. We are finalising the prototype phase of a new collection, which I have developed exclusively for this company. I can hardly wait to share the new collection with the world!

Fale-nos de uma peça sua pela qual sinta particular orgulho, ou que tenha um simbolismo forte.

A *Espreguiçadeira Zungueira*. Há nela um contraste entre a elegância do equilíbrio das linhas orgânicas e dinâmicas do banco e a força e linhas rectas da base, o que representa a força da mulher zungueira suportando o seu fardo pesado. A peça causa um impacto visual incrível e tem sido muito popular em todas as exibições onde está presente e, inclusive, gerou interesse de galerias ligadas a museus sociológicos de universidades.

Tell us about a piece of yours for which you feel particular pride, or that has a strong symbolism.

The *Zungueira Lounger*. There is in it a contrast between the elegance of the balance of the organic and dynamic lines of the seat and the strength and straight lines of the base, which represents the strength of the Zungar woman, carrying her heavy burden. The piece has an incredible visual impact and has proved very popular in all the exhibitions at which it has appeared and has also generated interest from galleries associated with university sociological museums.

A I. LOU está presente em Nova Iorque e Los Angeles. O que quer ser e para onde quer ir a Indira quando 'for ainda maior'?

A minha próxima direcção será o mercado angolano, onde tudo começou. Brevemente quero expandir as minhas criações a nível mundial, e não posso pensar num lugar melhor que Angola. Depois pretendo continuar a expansão ao mundo lusófono, como os mercados do Brasil e de Portugal.

I. LOU is present in New York and Los Angeles. What do you want to be and where do you want to go from here on?

My next direction will be the Angolan market, where it all started. In the near future, I want to expand my creations worldwide, and I cannot think of a better place than Angola. After that, I intend to continue to expand into the Portuguese-speaking world, including the Brazilian and Portuguese markets.

TESLA MODEL X

O futuro já começou
The future has already begun

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©TESLA

Acelerando dos 0 aos 100 km/h em apenas 3,1 segundos, o *Tesla Model X* é o veículo utilitário desportivo mais rápido e com a maior eficiência da história. Tracção às quatro rodas, bateria de 100 kWh que proporciona uma autonomia de 565 km (NEDC), espaço amplo para sete lugares (configurável) e o facto de ter sido o primeiro SUV a receber a classificação de segurança de 5 estrelas pelo NCAP dos Estados Unidos, entre muitas outras características, fazem dele um veículo excepcional.

Accelerating from 0 to 100 km/h in just 3.1 seconds, the *Tesla Model X* is the fastest and most efficient sport-utility vehicle in history. Four-wheel drive, a 100 kWh battery that provides a range of 565 km (NEDC), ample space for seven seats (configurable) and the fact that it was the first SUV to receive the 5-star safety rating by NCAP in the United States, among many other features, make this an exceptional vehicle.

Se o espaço de que dispõe, que inclui também uma bagageira à frente, é sem dúvida um dos factores diferenciadores, as tecnologias de segurança tornaram-se de primordial importância aquando da sua construção. Com o objectivo de proporcionar a visibilidade que um condutor sozinho não pode alcançar, oito câmaras *surround* proporcionam uma visão de 360º e doze sensores ultra-sónicos detectam os objectos ao seu redor. O radar dianteiro tem capacidade de visão mesmo com condições meteorológicas adversas, ajudando assim a prevenir acidentes ao proporcionar uma visibilidade simultânea em todas as direcções, reduzindo para metade as probabilidades de capotamento e ferimentos dos ocupantes, face a qualquer outro veículo SUV.

O *Model X*, tal como todos os modelos da marca, possui o *hardware* necessário para a funcionalidade de condução totalmente autónoma a um nível de segurança significativamente maior do que o nível de um condutor humano.

Apesar de todos os atributos que, pela sua extensão, são difíceis de enumerar aqui, o *Model X* é extremamente intuitivo e aerodinâmico. O melhor é marcar um *test drive* e sentir que o futuro já começou.

If the space it boasts, which also includes a luggage compartment at the front, is undoubtedly one of the factors setting this vehicle apart, safety technologies have taken on paramount importance during its construction process. With the aim of providing the visibility that a driver alone cannot achieve, eight surround cameras provide 360-degree vision and twelve ultrasonic sensors detect objects around them. The front radar has vision capability even in adverse weather conditions, thus helping to prevent accidents by providing simultaneous visibility in all directions, halving the chances of overturning and injury to occupants, when compared to any other SUV.

The *Model X*, just like all models from the brand, features the hardware required for fully autonomous driving at a significantly higher level of safety than that of a human driver.

Despite all its attributes, which, given their vast number, are difficult to enumerate here, the *Model X* is extremely intuitive and aerodynamic. The best thing is to book a test drive and feel that the future has already begun.

ANSELMO MENDES TEMPO ALVARINHO

"Como criar um vinho da casta alvarinho com curtimenta total, cujos solos têm origem nos terraços fluviais de Monção e Melgaço — Portugal."

Anselmo Mendes

Seja responsável. Beba com moderação.

ANSELMO MENDES

www.anselmomendes.pt

VIRGEN DEL MAR VI

Sofisticação sobre as águas
Sophistication on the waters

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©ALIA YACHTS

Projectado pela Omega Architects para o estaleiro turco Alia Yachts, e com interiores do estúdio britânico Redman Whitely Dixon, o *Virgen del Mar VI* é um super-iate de 31 metros e 235 toneladas brutas, único pelo seu volume e grau de personalização.

Com casco em aço e estrutura em alumínio, o *Virgen del Mar VI* oferece amplos espaços ao ar livre para refeições, descanso e banhos de sol. No convés inferior, uma porta pode transformar-se numa plataforma de mergulho. Umas escadas levam até o convés principal na popa, onde o sofá em forma de C envolve mesas de café. Na proa, há outro sofá em forma de C, mas com uma mesa alta para refeições, acompanhadas por paisagens

Designed by Omega Architects for Turkish shipbuilder Alia Yachts, and featuring interiors by British studio Redman Whitely Dixon, the *Virgen del Mar VI* is a superyacht measuring 31 metres and weighing 235 gross tons, unique in its volume and level of customisation.

With a steel hull and aluminium superstructure, the *Virgen del Mar VI* offers generous outdoor spaces for meals, relaxation and sunbathing. On the lower deck, a door can be transformed into a diving platform. Stairs lead up to the main deck at the stern, where the C-shaped sofa surrounds coffee tables. At the bow, there is another C-shaped sofa, this time with a high table at which to dine accompanied by landscapes

de mar e sol. Os destaques a bordo incluem a sua *flybridge* de 50 metros quadrados, que é ideal para as manhãs preguiçosas sob o sol ou longas noites passadas a celebrar a vida com os amigos. Quando finalmente é hora de dormir, estão disponíveis cinco suítes bem equipadas, divididas em duas duplas, duas *twin* (no convés inferior) e uma imponente suíte principal de 22,5 m^2 com o seu próprio terraço privado (no convés principal). No total, o *Virgen del Mar VI* pode acomodar até dez hóspedes. A acomodação e instalações da tripulação estão localizadas na proa.

Os interiores usam um esquema de cores pálido e contemporâneo, como o azul claro e o branco nos quartos, com delicados apontamentos dourados e de carvalho claro, que contrastam com o sicómoro escuro. O cinzento e o azul-mar, usados nas áreas sociais, adicionam sofisticação ao ambiente, enquanto as janelas amplas deixam entrar a luz natural e os reflexos da água.

Baseado no *Virgen del Mar VI*, a Alia Yachts está a desenvolver versões de 37 e 50 metros, totalmente personalizáveis.

made up of sea and sun. Highlights on board include its 50 square metre flybridge, which is ideal for lazy mornings under the sun or long nights spent celebrating life with friends. When it's finally time to sleep, there are five well equipped suites, divided into two doubles, two twins (on the lower deck) and an impressive 22.5 square metre master suite, with its own private terrace (on the main deck). In total, the *Virgen del Mar VI* can accommodate up to ten guests. Accommodation and crew facilities are located at the bow.

> Os destaques a bordo incluem a sua *flybridge* de 50 metros quadrados, que é ideal para as manhãs preguiçosas sob o sol. \\ Highlights on board include its 50 square metre flybridge, which is ideal for lazy mornings under the sun.

The interiors use a palette of pale, contemporary colours, such as light blue and white in the bedrooms, with delicate gold accents and light oak, which contrast with dark sycamore. Grey and sea blue, used in the social areas, add sophistication to the setting, while large windows let in natural light and water reflections.

Based on the *Virgen del Mar VI*, Alia Yachts is developing 37-metre and 50-metre versions, both fully customisable.

\\EVENTS

VILLAS&GOLFE INTERNATIONAL CUP 2018 ANGOLA

O dia nasceu seco, como sempre se nos afigura Angola, na estação do Cacimbo. Eram 7h00 do dia 23 de Junho e, no Campo de Golfe dos Mangais, ultimavam-se todos os preparativos para mais um fantástico dia de golfe. Por essa hora, começavam igualmente a chegar os cerca de 80 jogadores convidados para o prestigiado e tão aguardado torneio *Villas&Golfe International Cup*, um evento da revista ***Villas&Golfe***, organizado pela PM media Corporate.

A prova teve início às 8h00, com saída em *Shotgun*, na modalidade *Stabelford*, levando todos os participantes a percorrer os 18 buracos do percurso, à medida que desfrutaram da fauna e da flora que prevalecem ao longo da imponente faixa de mangal à beira-rio. O campo, com fortes características de um *championship course*, proporcionou um dia de muito desporto e animação a todos os jogadores. E, no final da prova, a organização preparou um almoço para todos os jogadores e convidados no restaurante Varanda dos Mangais.

The day was dry when it began, as it always seems to be in Angola's dry *Cacimbo* season. It was 7:00 am on June 23, and the final preparations were being made for another fantastic day of golf on Mangais Golf Course. The same time was marked by the arrival of the 80 or so players invited to take part in the prestigious and highly anticipated *Villas&Golfe International Cup* tournament, a ***Villas&Golfe*** magazine event, organised by PM media Corporate.

The tournament began at 8:00 am, with a Shotgun start, and to the Stableford system, allowing the participants to play the 18 holes of the course while they enjoyed the fauna and flora that prevail along the impressive stretch of mangrove next to the river. The course, with the strong features of a championship course, provided a day full of sport and entertainment for all players. And at the end of the event, the organisers prepared a lunch for all players and guests at the Varanda dos Mangais restaurant.

O almoço decorreu em clima de grande convívio e, por fim, o momento mais aguardado por todos não se fez esperar: deu-se início à cerimónia de entrega de prémios, anunciando-se a classificação do torneio.
Na categoria *Net*, a grande vencedora foi Sun Mi Park, tendo feito um excelente jogo e obtido 46 pontos. Christophe Kusiolek foi o vencedor do 2.º *Net*, com 39 pontos, seguido de Seug Kee Kang, em 3.º lugar, com 39 pontos. Na categoria *Gross*, venceu António Marçal, com 34 pontos, seguido de José Crispim da Costa, com 36 pontos e, em 3.º lugar, Ayo Abe, com 36 pontos. Já na categoria *Longest Drive*, venceu Vítor Marçal e, na categoria *Nearest the Pin*, Seug Kee Kang.
Foi um torneio bastante disputado e os prémios fizeram valer a pena todo o esforço. Para tal, associaram-se a esta iniciativa patrocinadores de grande prestígio, como a SAHAM Angola Seguros e a Sogester; e outros parceiros de renome, como a Vidrul, a By-AE, a Olhar de Prata, a Saudabel, a Ideal Drinks, a Quinta dos Jogais, o Epic Sana, a Fashion TV Cosmetics, Zeyangel e a Clínica do Tempo.

The meal was enjoyed in an atmosphere of conviviality and, finally, the moment everyone was waiting for arrived: the prize giving ceremony began, and the tournament results were announced.
In the net category, the overall winner was Sun Mi Park, who had played an excellent game and obtained 46 points. Christophe Kusiolek took 2nd place in the net category, with 39 points, followed by Seug Kee Kang in 3rd place, with 39 points. António Marçal won the gross category with 34 points, followed by José Crispim da Costa with 36 points and, in 3rd place, Ayo Abe with 36 points. The Longest Drive category was won by Vítor Marçal while the Nearest the Pin category went to Seug Kee Kang.
It was a very hard-fought tournament and the prizes made the effort well worth it. To this effect, prestigious sponsors, such as SAHAM Angola Seguros and Sogester lent their support to this event; as did other renowned partners, such as Vidrul, By-AE, Olhar de Prata, Saudabel, Ideal Drinks, Quinta dos Jogais, Epic Sana, Fashion TV Cosmetics, Zeyangel and Clínica do Tempo.

MESA DE PRÉMIOS

Desde um seguro automóvel a cabazes e vinhos de requintada qualidade, passando por produtos de cosmética, jóias, óculos, estadias em hotel e muitos outros brindes, nada faltou, e todos os convidados, vencedores ou não, saíram felizes com uma lembrança do torneio.

Para terminar, ciente e sensível às causas sociais do país, a organização da ***Villas&Golfe***, em parceria com a SAHAM Seguros, providenciou ainda um leilão solidário, cujos donativos reverteram a favor do Grupo da Amizade em Angola. Para este leilão, contribuíram com enorme generosidade o Escultor Etona, que doou uma escultura da sua autoria intitulada «A Mulher Mamuíla», e a Ideal Drinks, que doou uma *Garrafa Principal Grande Reserva* (3 litros).

Os 5 milhões de Kwanzas angariados no leilão, doados por dois generosos jogadores, serviram para dotar de mobiliário a Escola Dom Bosco, beneficiando os cerca de 1300 alunos do ensino primário e secundário. De igual modo, a escola Carlos Tesche foi beneficiada com a compra de carteiras para equipar as salas de aulas.

São iniciativas deste género que permitem ajudar as escolas a darem passos no sentido de uma melhor educação. Por isso, além do convívio e da experiência de desporto, a edição de 2018 do *Villas&Golfe International Cup* em Angola ficará para sempre marcada pelos sorrisos proporcionados, não só às crianças das escolas beneficiadas, mas também a todos quantos se uniram e contribuíram para esta causa.

From car insurance to exquisite hampers and wines, to cosmetic products, jewellery, eyewear, hotel stays and many other gifts, there was something of everything, and every guest, whether winners or not, left happy with a memento of the tournament.

To end, aware of and sensitive to the country's social causes, the ***Villas&Golfe*** organisers, in partnership with SAHAM Seguros, also held a charity auction, the donations of which went to the *Grupo da Amizade Angola*. Revealing enormous generosity, sculptor Etona donated a sculpture named «*A Mulher Mamuíla*», and Ideal Drinks, donated a 3-litre *Garrafa Principal Grande Reserva* to the auction.

The 5 million Kwanzas raised in the auction, donated by two generous players, have served to equip Dom Bosco School with furniture, benefiting the nigh-on 1300 primary and secondary school students. Equally, Carlos Tesche School benefited from the purchase of desks to equip the classrooms.

Initiatives of this kind help schools to take steps towards better education. This is why, in addition to conviviality and sports experiences, the 2018 edition of the *Villas&Golfe International Cup* in Angola will always be marked by the smiles it provided, not only to the children of the schools that benefited, but also to all those who came together and contributed to this cause.

PARTICIPANTES DO VILLAS&GOLFE INTERNATIONAL CUP

GOLD EDITION

Lançamento da Villas&Golfe Europa n.º 100
Launch of Villas&Golfe Europe no. 100

TEXTO TEXT ANA MONTEIRO \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY 1 STILLS FOTOGRAFIA; 2 NUNO ALMENDRE

No passado dia 25 de Agosto, a revista ***Villas&Golfe Europe*** assinalou 100 edições e para assinalar a data especial decidiu realizar um evento de comemoração. Escolhido o local, o Medusis Club – um clube recém-inaugurado em Almancil, Algarve, em Portugal –, todos os preparativos foram sendo agilizados. E finalmente o momento chegou. Eram 19 horas, fim de tarde de Sábado. A passadeira vermelha estendia-se pelo chão do Medusis Club e o sol poente fazia adivinhar uma noite quente que lentamente caía. O cenário brilhava de *glamour*, jóias, obras de arte e luzes cintilantes... e os convidados começavam a chegar para completar o cenário. Estava tudo pronto para o evento de lançamento da edição número 100 da revista ***Villas&Golfe Europe***.

À chegada dos convidados, o Medusis Club preparou um *cocktail* de boas-vindas e um *amouse-bouche*. Durante o evento, numa exposição privada que os convidados puderam visionar, a consagrada artista plástica Anabela Silva apresentou-nos, de forma intimista, algumas das suas obras mais icónicas e exclusivas. E houve ainda lugar para um magnífico espectáculo de dança. De seguida, tendo como pano de fundo a fantástica piscina e a musicalidade proporcionada por um saxofonista, os convidados puderam desfrutar do convívio e animação naturais de um momento entre amigos, acompanhado de vários aperitivos e bebidas cuidadosamente preparadas. Entre os vários convidados, estiveram os entrevistados da edição, bem como amigos e parceiros da revista. Brindou-se aos 100 números que a revista completou, aos seus 17 anos de existência, aos sucessos alcançados e aos que ainda virão.

On August 25, ***Villas&Golfe Europe*** magazine marked 100 issues and decided to celebrate this special date with a commemorative event. With the venue chosen, the Medusis Club – a newly opened club in Almancil, in the Algarve, In Portugal – preparations went into overdrive. And finally the moment had arrived. It was 7 o'clock on a Saturday evening. The red carpet was rolled out through the Medusis Club, and the setting sun heralded a warm evening that slowly drifted towards night. The scenario was aglow with *glamour*, jewellery, artwork and twinkling lights... and the guests were beginning to arrive to complete the scene. Everything was ready for the launch event of the 100th issue of ***Villas&Golfe Europe*** magazine.

With the guests arriving, the Medusis Club prepared a welcome cocktail and served some *amuse-bouches*. During the event, in a private exhibition, which guests were able to view, respected artist Anabela Silva gave us an intimate presentation of some of her most iconic and exclusive works. And there was still room for a magnificent dance show. Then, with the fantastic swimming pool as a backdrop and music provided by a saxophonist, guests were able to enjoy spending fun and relaxed moments among friends, accompanied by a choice of finger foods and carefully prepared drinks. Among the various guests were the interviewees of this edition, as well as friends and partners of the magazine. Toasts were made to the 100-issue landmark, to 17 years of existence, to the successes achieved and to those still to come.

FESTA NO \\ PARTY AT MEDUSIS CLUB, ALGARVE, PORTUGAL

\\SPORTS

12.ª EDIÇÃO DO PORTUGAL MASTERS
12TH EDITION OF THE PORTUGAL MASTERS

A Dom Pedro Hotels&Golf Collection, a principal marca de golfe do Algarve, e o seu Dom Pedro Victoria Golf Course testemunharam um momento histórico durante a 12.ª edição do *Portugal Masters*. Pela primeira vez na história da competição (o *European Tour* foi criado em 1972), um golfista concluiu uma volta a um campo do circuito europeu com menos de 60 pancadas. O recorde foi estabelecido agora pelo inglês Oliver Fisher que completou a segunda volta do Portugal Masters com 59 pancadas, no campo do Dom Pedro Victoria Golf Club, em Vilamoura, um traçado desenhado pelo icónico Arnold Palmer.

Ainda que o vencedor do Portugal Master tenha sido o seu compatriota Tom Lewis, Oliver Fisher entregou um cartão livre de *bogeys* e com dez *birdies* (uma pancada abaixo do Par) nos buracos 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15 e 17, além de um *eagle* (duas abaixo) no buraco 5, tornando-se, assim, membro honorário do Victoria Golf Course.

Para Stefano Saviotti, Presidente da Dom Pedro Hotels&Golf Collection, «Foi óptimo ver os profissionais batalharem pelo troféu. Também foi um prazer ter feito parte de um momento de quebra de recordes no *European Tour*».

Dom Pedro Hotels&Golf Collection, the Algarve's leading golfing brand, and its Dom Pedro Victoria Golf Course witnessed a historic moment during the 12th edition of the Portugal Masters. For the first time in the history of the competition (the European Tour was created in 1972), a golfer hit under-60 for a round on a course on the European circuit. The record now belongs to Englishman Oliver Fisher, who completed the second round of the Portugal Masters in 59 shots, on the course of Dom Pedro Victoria Golf Club, in Vilamoura, a layout designed by the iconic Arnold Palmer.

Although the winner of the Portugal Masters was his compatriot Tom Lewis, Oliver Fisher handed in a bogey-free card, with ten birdies (one below par) on the 1st, 2nd, 3rd, 6th, 8th, 10th, 11th, 12th, 15th and 17th holes, in addition to an eagle (two below par) on the 5th hole, becoming an honorary member of the Victoria Golf Course in the process.

For Stefano Saviotti, President of Dom Pedro Hotels & Golf Collection, «It was great to see the professionals battle it out for the trophy. It was also a pleasure to have been part of a record-breaking moment on the European Tour».

UM LUGAR DE PLENA INSPIRAÇÃO!

OS MELHORES MOMENTOS
NÃO SE ESQUECEM...

No centro de negócios de Luanda, com uma localização privilegiada e uma vista inesquecível, encontra-se o renovado Hotel Presidente, a melhor escolha para a sua estadia na capital de Angola.

Com 264 quartos totalmente equipados, 2 restaurantes, um bar, ginásio e salas de reuniões, o Hotel Presidente é o local ideal para tornar os seus negócios um sucesso.

Nos restaurantes e bar poderá desfrutar da fantástica vista sobre a Baía de Luanda ao sabor das nossas iguarias e cocktails nacionais e internacionais, num ambiente exclusivo e acolhedor.

HOTEL PRESIDENTE
LUANDA
★ ★ ★ ★

Largo 17 Setembro nº4 BP - 5791, Luanda | Tel. (+244) 222 311 717 / +244 923 120 470 | www.hotelpresidenteluanda.com

GJC HOTELS

HALCON VIAGENS – GOLF DAYS 2018 \\ HALCON VIAGENS – GOLF DAYS 2018

A 6.ª etapa do *Circuito Golf Days 2018*, organizado pela Nevada Bob's, realizou-se em Setembro último no desafiante percurso do Lisbon Sports Club. Esta foi a última etapa em que foram apurados os últimos finalistas para a final que aconteceu a 20 de Outubro no West Cliffs, Óbidos. Esta prova teve o patrocínio principal da reconhecida marca de equipamentos Wilson Staff para além dos restantes apoios de diversas marcas. Num campo em excelentes condições, os muitos jogadores passaram um excelente dia de golfe, disputaram um lugar na final e foram agraciados pelos prémios da tômbola.

Em termos competitivos, o destaque foi para o resultado *Gross* de João Ivo de Carvalho, dos Tigres do Bosque, que, com 31 pontos (*Stableford Gross*), ganhou com vantagem folgada em realação aos seus perseguidores. Na participação feminina, a vencedora foi Margarida Salvação Claro, da Beloura, que, com 36 pontos *Net*, garantiu não só a vitória como um lugar na final. E na final, dos 46 jogadores em prova, Carlos Klimeck, do Clube Amendoeira, e Maria José Pinto, do Clube de Golfe de Vilamoura, foram os grandes vencedores, nas categorias de homens e senhoras, respectivamente.

The 6th stage of the *Circuito Golf Days 2018*, organised by Nevada Bob's, took place last September at the challenging course of Lisbon Sports Club. This was the last stage in which the last finalists were able to qualify for the final held on October 20 at West Cliffs, Óbidos. This event saw well-known equipment brand Wilson Staff as its main sponsor, in addition to support from several other brands. On a course in excellent condition, the many players enjoyed a great day of golf, competing for a place in the final, before being rewarded with prizes from the tombola.

In competitive terms, highlights included the gross result of 31 points (Stableford Gross) by João Ivo de Carvalho, from Tigres do Bosque, winning with a slim advantage over the rest of the field. In the women's event, the winner was Margarida Salvação Claro, from Beloura, who, with 36 net points, guaranteed not only victory, but also a place in the final. And in the final, of the 46 players at the event, Carlos Klimeck, from Clube Amendoeira and Maria José Pinto, from Vilamoura Golf Club, were the major winners in the men's and women's categories, respectively.

A final aconteceu a 20 de Outubro no West Cliffs, Óbidos.
\\ The final was on October 20 at West Cliffs, Óbidos.

DISCOVERY

LEVA-O A LUGARES INCRÍVEIS. E TRÁ-LO DE VOLTA.

LAND ROVER
ABOVE & BEYOND

Uma das muitas e inovadoras características do Novo Discovery é o All-Terrain Progress Control, um sistema que permite configurar automaticamente o motor e os travões, proporcionando uma velocidade off-road confortável e estável. Desta forma, poderá concentrar-se em pleno na condução e desfrutar da maravilhosa sensação de se aventurar por terrenos desconhecidos.

União Comercial De Automóveis, SA
Largo da Unidade Africana, n.º 105/106, Miramar, Luanda
+244 941 413 566

landrover.co.ao

5 YEARS LAND ROVER CARE OR 150 000 KM / 100 000 KM WARRANTY | SERVICING

SCHLOSS LÜDERSBURG

O reinado do golfe \\ The realm of golf

TEXTO TEXT MARIA CRUZ \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©DIREITOS RESERVADOS

Schloss (castelo) Lüdersburg localiza-se na idílica zona rural entre o Rio Elba e a Charneca de Lüneburg, não muito longe de Hamburgo, Alemanha. Do antigo castelo, que remonta ao século XII, apenas se reconhecem os fossos que o protegiam das emboscadas. A casa principal, a White Castle, foi construída em 1776 e hoje, depois de sucessivas obras de requalificação, é, juntamente com os edifícios adjacentes, um elegante e moderno hotel, com vários tipos de acomodações e um relaxante Spa.

A história do golfe no Schloss Lüdersburg começou em finais dos anos 80 quando a família von Spoercken construiu o primeiro campo de 6 buracos que, ao longo do tempo, foi expandido para 18 buracos (Old Course). Um segundo campo de 18 buracos (Lakes Course) foi construído, em conjunto com um campo curto de 4 (ao lado do *driving range*). O edifício que alberga o *Clubhouse* tinha antigamente outra serventia, mas a sua transformação dotou-o de todas as valências modernas necessárias para deliciar todos os aficionados do golfe.

Com seus *fairways* largos, o campo de 4 buracos, que variam entre 135 e 288 m, é o lugar ideal para praticar. Por sua vez, o Old Course é um percurso de 5912 m cujas paisagens incluem árvores de frutos e outras árvores centenárias, lagos e muitos obstáculos naturais e é considerado um dos dez campos mais bonitos da Alemanha. Quanto ao Lakes Course, tem 6067 m e foi projectado pelo reconhecido arquitecto de golfe Jack Nicklaus. A sua principal característica são os sucessivos obstáculos de água (lagos). No Schloss Lüdersburg há também uma escola de golfe sob a direcção de profissionais credenciados. Assim como há três restaurantes, incluindo o do *Clubhouse*, para que se reponham energias depois de entusiasmantes desafios.

Schloss (castle) Lüdersburg is located in the idyllic rural region between the River Elbe and Lüneburg Heath, not far from Hamburg, Germany. From the old castle, dating back to the 12th century, only the moats that protected it from ambushes remain. The manor house, the White Castle, was built in 1776 and today, after successive renovation works, is, together with the adjacent buildings, an elegant and modern hotel with a variety of accommodation options and a relaxing spa.

The history of golf at the Schloss Lüdersburg began in the late 1980s when the von Spoercken family built the first 6-hole course, which, over time, was expanded to 18 holes (Old Course). A second 18-hole course (Lakes Course) was then built, along with a short course of just four holes (next to the driving range). The building that houses the Clubhouse was formerly used for another purpose, but its transformation has endowed it with all the modern facilities needed to delight all golfing aficionados.

With its wide fairways, the 4-hole short course, with holes ranging from 135 to 288 m, is an ideal place to practice. For its part, the Old Course boasts a 5912-metre layout, whose landscapes include fruit trees and other centuries-old trees, lakes and many natural obstacles and is considered one of the ten most beautiful courses in Germany. As for the Lakes Course, it develops over 6067 metres and was designed by renowned golf architect Jack Nicklaus. Its main feature is its succession of water obstacles (lakes). The Schloss Lüdersburg is also home to a golf school under the direction of accredited professionals. There are also three restaurants, including one in the Clubhouse, allowing golfers to recharge their batteries after exciting challenges.

A CONFIANÇA DOS ANGOLANOS É A NOSSA MAIOR CONQUISTA.

O BFA celebra 25 anos de Excelência e Inovação.

O BFA, desde o início da sua actividade na década de noventa, afirma-se como uma Instituição de referência no sector financeiro angolano, consolidando a sua acção através do apoio ao desenvolvimento económico de Angola, criando soluções inovadoras para o sector, construindo um relacionamento sólido com Clientes e Stakeholders. Este ano o BFA atinge um marco histórico na sua trajectória - a comemoração dos seus 25 anos de existência no mercado angolano. À Experiência pelos anos de actividade associa-se a Ambição. Um propósito projectado para o futuro, sempre em aberto, determinado pela constante vontade de aperfeiçoamento que permitirá fazer melhor.

Para mais informações dirija-se a um Balcão BFA, consulte www.bfa.ao ou ligue para a Linha de Atendimento BFA 923 120 120.

BFA

NOVO JAGUAR E-PACE

CONDUZA COMO SE TODA A GENTE ESTIVESSE A OLHAR

Vai ser o centro das atenções. Habitue-se. O design atrevido do E-PACE torna-o desportivo até quando está estacionado. E quando estiver pronto para atrair todos os olhares, simplesmente conduza-o e descubra como, graças ao dinamismo que é marca da casa e ao sistema de suspensão independente, a performance e a estética dão as mãos. Mas não deixe que a beleza e tamanho do E-PACE o confundam: com 1.234 litros de capacidade de carga* e um sem-fim de características centradas na comodidade, o mais jovem Jaguar volta a demonstrar que a inteligência não é aborrecida, pelo contrário. Habitue-se a ser o centro das atenções, porque o Novo Jaguar E-PACE transforma a estrada numa passadeira vermelha.

5 YEARS JAGUAR CARE OR 150 000KM / 100 000KM WARRANTY | SERVICING

União comercial de automóveis, SA
Largo da Unidade Africana, n.º 105/106, Miramar | Luanda
+244 941 413 566

jaguar.co.ao

THE ART OF PERFORMANCE