#75 | JULHO, AGOSTO, SETEMBRO 2026

informarep ipss
#nós pelos outros



Pelos Caminhos de Portugal

VIAGENS QUE FICAM PARA A VIDA
PÁGINA 10

VIAJAR NÃO TEM IDADE
PÁGINA 16

N2: PORTUGAL DE LÉS A LÉS
PÁGINA 26



Diretor:
Carlos Vaz

Diretor adjunto:
Arnaldo Cordeiro

Editor: António Ribeiro dos Santos

Editor Adjunto:
Salvador Peres

Redação - Coordenadores:
J. Rosendo Lemos (DLC), Maria Emília Fernandes (DLT), Noel Camoesas (DLS), Paulo Pinto de Almeida (DLN)

Colaboraram neste número:
Adalberto Petinga, Adelino Fernandes, Ana Emília Pereira, Angelino Pereira, Arnaldo Cordeiro, Augusto Tavares, Carlos Alves, Francisco Catarré, João Duarte, Joel Rodrigo Ferreira da Silva, Jorge Silvério, José Carlos Ribeiro, José Rosendo de Lemos, Maria Emília Fernandes, Mário Moura, Noel Camoesas, Paulo Baptista, Paulo Pinto de Almeida, Pedro Gouveia Alves, Salvador Peres

Projeto gráfico, design e paginação:
Marketividade - Marketing e Publicidade (www.marketividade.com)

Revisão:
Carlos Parente Rodrigues, Fátima Baptista, Manuel da Silva

Contacto:
informarep@arep.pt

Depósito legal
n.º 178613/16

Impressão e expedição:
Jorge Fernandes Lda

Tiragem:
5 000 exemplares

Distribuição gratuita

A informarep também pode ser lido em **www.arep.pt**

Nesta edição

04
EDITORIAL
Pelos caminhos de Portugal

TEMA

05
DESCOBRIR PORTUGAL
O nosso próximo destino é Portugal

10
UM PAÍS, MUITAS VIAGENS
Portugal Inteiro entre curvas e recordações

16
TURISMO COM TEMPO
O turismo sénior é viajar com curiosidade, dignidade e alegria

18
DELEGAÇÕES
Entrevistas a Presidentes das Delegações

26
DE LÉS A LÉS
Nacional 2. A espinha dorsal de Portugal

32
CURIOSIDADES
Portugal mora nos detalhes

33
ASSIM VAI O PAÍS
Férias com vista para o Universo

34
ECOLOGIA
A boa mobilidade

35
CRÓNICAS AZUIS
De Ponte da Barca ao Lindoso

36
VIAJAR AO NOSSO RITMO
Fazer as malas aos 60 sem perder o norte

38
HISTÓRIAS DE VIDA

39
SOU VOLUNTÁRIO
Estender a mão é ser verdadeiramente humano

40
CUIDE DA SUA SAÚDE
Corpo em movimento é viver com mais liberdade

42
DIÁLOGOS DIGITAIS
Relatório de Execução: Operação «Turismo em Fibra Ótica»

43
OS QUE CHEGAM E OS QUE PARTEM

44
NOTÍCIAS EDP E REN

46
JOGOS E PASSATEMPOS



Pelos caminhos de Portugal

Direção Central da AREP

Há uma velha máxima que circula entre os viajantes: quando se regressa de uma viagem, nunca se volta como se partiu.

O quotidiano possui uma força gravitacional imensa. A rotina oferece previsibilidade, mas atrofia os sentidos. Quando nos fazemos à estrada rumo ao desconhecido, essa estrutura desaba. O cérebro, privado de referências, acorda. Ao caminharmos por trilhos onde não dominamos os códigos locais, aceitamos a vulnerabilidade. Longe das expectativas habituais, a viagem oferece uma tela em branco: somos apenas nós e o inesperado.

Viajar sempre foi um motivo de descoberta e de busca de conhecimento, uma necessidade existencial, um exercício de desapego e uma potente ferramenta de transformação.

A AREP sempre privilegiou o bem-estar dos seus Associados, promovendo a socialização e o convívio entre eles. Embora esta não seja a nossa atividade principal, ela faz parte da missão da AREP sendo, sem dúvida, aquela que mais mobiliza a energia, o empenho e os recursos das nossas Delegações.

Nesta edição da Informarep, decidimos olhar para o nosso país através de uma lente diferente: o olhar e a vivência de cada um de vós. Quisemos descobrir Portugal pelas memórias dos nossos Associados.

Quisemos compreender porquê certas jornadas nos moldam, alterando permanentemente o nosso olhar. Fomos à procura das histórias que se guardam no coração, viagens marcantes que ficam gravadas para toda a vida, recordações mais especiais que mantêm vivas e as melhores recomendações para quem decida fazer uma visita. E para as viver, não precisamos de cruzar oceanos: a resposta está na descoberta profunda dos caminhos do nosso país.

Muitas vezes associamos a transformação a destinos exóticos. No entanto, Portugal guarda uma densidade histórica, cultural e paisagística impressionante. Redescobrir os Caminhos de Portugal é uma das formas mais ricas de metamorfose interior. O nosso território compacto permite saltar de montanhas abruptas para planícies infinitas ou falésias atlânticas em poucas horas. Percorrer o país é dialogar com o tempo. Os Caminhos de Fátima ou de Santiago, as Aldeias Históricas ou as curvas do Douro são veias abertas da nossa identidade. No interior profundo, encontramos um ritmo regido pela terra. O contacto com as comunidades locais desconstrói preconceitos. Um prato partilhado numa taberna de xisto ou uma conversa com um pastor transmontano deixam marcas tão profundas como qualquer monumento internacional.

O que fixa uma viagem na memória não é o luxo, mas a superação e a ligação humana. Jornadas inesquecíveis envolvem o desafio — como subir à Serra da Estrela, fazer a Rota Vicentina a pé ou percorrer a EN2 —, testando os limites e devolvendo uma autoconfiança inabalável. São feitas também de encontros espontâneos com gentes locais e do deslumbre estético: o silêncio do Gerês ou o nevoeiro em Marvão aquietam a mente e devolvem a perspetiva correta sobre as reais prioridades.

A ciência confirma que a novidade estimula a neuroplasticidade, expandindo a criatividade e a resiliência. Mas a viagem só se completa no regresso. Ao reabrir a porta de casa, percebemos que o espaço físico continua igual, mas nós mudámos. O filtro expandiu-se e passamos a valorizar mais as experiências do que a acumulação material.

Nesta Informarep, o apelo é claro: não deixem de caminhar por Portugal. Viajar é um investimento cujo retorno se mede em riqueza interior. Preparem as malas, escolham um caminho que vos desafie e permitam-se perder para se encontrarem. Os trilhos aguardam-vos e a viagem que mudará a vossa vida pode começar já na próxima curva.

Boas viagens.

Sejam felizes, sempre!



Praça do Comércio, Lisboa

O nosso próximo destino é Portugal

Viajar por Portugal é descobrir que o extraordinário mora perto: numa estrada inesperada, num miradouro silencioso, numa mesa bem servida ou numa conversa sem pressa. Cada destino acrescenta uma memória e confirma que o nosso país não cabe numa viagem.

Há portugueses capazes de atravessar três fusos horários sem pestanejar, mas que consideram "muito longe" uma aldeia a quarenta quilómetros de casa, sobretudo se a estrada tiver curvas e não houver a certeza de encontrar estacionamento. Conhecem o metro de Paris e sabem pedir café em quatro línguas, mas nunca comeram uma bola de Berlim na Figueira da Foz nem viram o sol desaparecer atrás de uma aldeia transmontana.

Viajar para longe é maravilhoso e alarga horizontes. Mas, de vez em quando, convém olhar para o mapa de Portugal e reconhecer o óbvio: temos um país inteiro mesmo à porta, cheio de paisagens, histórias, sabores e formas muito criativas de nos convencer a comer "só mais um bocadinho".

A canção "Pelos caminhos de Portugal" traduz bem esse deslumbramento. As terras surgem umas atrás das outras como fotografias num álbum de família: Lisboa, Sintra, Coimbra, Bragança, Porto, Aveiro, Évora, Guarda, Algarve... Portugal tem esse talento: quando julgamos que já o conhecemos, aparece uma estrada secundária, uma placa castanha ou um primo de alguém a garantir que há ali perto uma aldeia "que vale mesmo a pena".

No mapa, o país cabe numa folha A4. Na estrada, adquire uma elasticidade admirável. E ainda bem. Uma viagem não é uma corrida contra o relógio; é uma conver-



Mosteiro da Batalha

sa com o território. Muitas vezes, a melhor parte começa precisamente quando o GPS anuncia, com a paciência de quem já perdeu a esperança em nós: "A recalcular."

Comecemos por Lisboa, porque a canção quase a transforma numa aparição celestial: "Eu vi o céu, eu vi Lisboa." Quem chega à cidade ao fim da tarde percebe o entusiasmo. A luz bate no Tejo, as fachadas parecem ganhar uma segunda juventude e até as gaivotas voam como se tivessem contrato com uma agência de turismo. Lisboa convida a andar devagar, embora as calçadas inclinadas tenham uma opinião bastante diferente. Há miradouros, elétricos de lotação quase filosófica e pastéis de nata capazes de resolver conflitos familiares.

No mapa, Portugal cabe numa folha A4. Na estrada, cada curva pode trazer uma aldeia, um miradouro ou uma história.

Depois, a linha costeira leva-nos ao Estoril e a Cascais, onde o Atlântico aparece penteado e elegante, como se tivesse acabado de sair do barbeiro. Sintra, logo ali, muda completamente o cenário. A serra, a neblina, os palácios e as quintas dão-nos a sensação de entrar num conto fantástico em que o herói deve levar casaco, sapatos confortáveis e força de vontade para escolher entre um travesseiro e uma queijada.

Mais a norte, a Batalha recorda-nos que os portugueses, quando querem agradecer uma vitória, não fazem as coisas pela metade. O mosteiro obriga-nos a levantar os olhos e a baixar a voz. Pouco depois, Fátima propõe outra forma de viagem: a viagem interior. Crente ou não, é difícil ficar indiferente às promessas, aos silêncios e às histórias de quem ali chega com esperança.

Em Coimbra, a solenidade e a irreverência convivem sem discutir. Há capas negras, guitarras, bibliotecas, escadas e estudantes conhecedores de atalhos que nunca aparecem nos mapas. A resposta é simples: Coimbra tem energia; nós talvez não. Mas subimos na mesma, porque as cidades antigas têm a habilidade de tornar a teimosia numa virtude cultural.

Do granito ao mar: um país que muda a cada curva

Viseu recebe-nos com praças, jardins, granito e uma tranquilidade que parece contagiosa. Lamego apresenta-nos o Santuário dos Remédios e uma escadaria magnífica vista de baixo, admirável vista do meio e profundamente filosófica quando faltam ainda muitos degraus. No topo, a paisagem recompensa o esforço, e o corpo perdoa-nos assim que surge uma mesa com presunto, queijo e um copo de vinho.

Em Vila Real, o Douro começa a impor a sua presença. As estradas serpenteiam por montes e vinhas como se quisessem mostrar cada curva do cenário.

Uma francesinha é um compromisso, o queijo da Serra um ritual e, em Portugal, a geografia também se explica à mesa.

Depois entramos em Trás-os--Montes, onde a distância não se mede apenas em quilómetros. Conta também o tempo de parar, cumprimentar, ouvir uma história e aceitar qualquer coisa para comer. Bragança ergue o castelo sobre a cidade e guarda uma identidade feita de pedra, frio, memória e hospitalidade. Nas aldeias, os nomes podem ocupar pouco espaço no mapa, mas as vidas que contêm são enormes.

A referência a Parâmio e Zeive, ligada à infância familiar de quem canta, recorda-nos que há viagens que deixam de ser turismo e se transformam em regresso. Todos temos uma terra assim, mesmo que não seja a nossa terra de nascimento. Pode ser a aldeia dos avós, a praia das primeiras férias ou o café onde alguém ainda nos reconhece pelo nome.

Quando voltamos, procuramos o que permanece e lamentamos o que desapareceu. A memória não respeita escalas nem mapas. Por isso, há viagens de dez quilómetros que nos levam cinquenta anos para trás.

De Chaves a Braga, o Norte oferece águas termais, fortalezas, igrejas, montanhas e uma cozinha que considera a moderação uma falha de carácter. Em Chaves, o pastel local é pequeno, mas tem personalidade suficiente para ocupar uma refeição. Braga recebe-nos com praças vivas e com o Bom Jesus, onde outra escadaria põe à prova a espiritualidade e os joelhos.

No Minho, o verde não é apenas uma cor; é uma atividade a tempo inteiro. Entre Monção, Ponte de Lima, Arcos de Valdevez e tantas outras terras, as estradas parecem atravessar um país acabado de lavar. Em Viana do Castelo, Santa Luzia oferece uma vista ampla sobre a cidade, o rio e o mar.

Pela Póvoa de Varzim, chegamos ao Porto, cidade que não precisa de pedir licença para ter carácter. O Douro, as pontes, a Ribeira e as ruas inclinadas compõem uma paisagem inconfundível. O Porto fala alto, ajuda depressa e alimenta seriamente. Uma francesinha não é uma sandes; é um compromisso a encarar com tempo e respeito. Depois, atravessamos a ponte e fingimos que a caminhada foi escolhida por razões culturais, não digestivas.

Espinho traz o mar e a geometria das ruas. Aveiro acrescenta canais, moliceiros, fachadas coloridas, salinas e ovos moles. Tem elegância própria e uma vantagem decisiva: é raro sair de Veneza com uma caixa de ovos moles e a sensação de que devíamos ter comprado duas.

Na Figueira da Foz, a praia é tão larga que chegar à água pode parecer uma pequena etapa do Caminho de Santiago. A Nazaré recebe-nos com ondas, peixe, tradição e mulheres de sete saias que, ao contrário de muitos visitantes, sabem bem exatamente como enfrentar o vento. Alcobaça guarda Pedro e Inês frente a frente no mosteiro; Caldas da Rainha responde com cerâmica e humor; Santarém abre a porta às lezírias, aos cavalos e a uma paisagem horizontal que descansa o olhar.

A geografia portuguesa também se come

Há países que se explicam através de museus. Portugal também, naturalmente, mas prefere completar a explicação com pão na mesa. A nossa geografia é comestível: muda de sabor a cada região e raramente admite que já estamos satisfeitos. Viajar sem provar a comida local é como visitar uma igreja sem olhar para o altar ou ir a um miradouro e ficar de costas para a paisagem.

Em Peniche, a caldeirada não é um detalhe gastronómico; é quase uma instrução de viagem. O peixe acabado de chegar conta a história do mar melhor do que muitos discursos. Em Sesimbra, as sardinhas assumem o comando, e em Setúbal o choco frito demonstra que a simplicidade, quando bem feita, pode criar devoções. A maior dificuldade é manter a promessa feita ao início do dia: "Hoje vou comer pouco."

O Alentejo muda o ritmo. As planícies, os sobreiros e as estradas



Porto e rio Douro

compridas ensinam-nos a respirar. Évora concentra séculos dentro das muralhas e a Capela dos Ossos recorda-nos, com objetividade, que a vida é breve. Portalegre, junto à serra de São Mamede, mostra um Alentejo mais alto e fresco, onde a fronteira parece apenas mais um detalhe no horizonte.

Castelo Branco surpreende com jardins, bordados e identidade beirã. A Covilhã encosta-se à serra e guarda a memória da lã. A Guarda apresenta-se alta, forte e fria, sobretudo quando o vento decide participar na visita. Diz-se que é a cidade dos cinco efes: forte, farta, fria, fiel e formosa. Em certos dias de inverno, suspeitamos que existe um sexto efe, mas a boa educação e o estatuto editorial desta revista aconselham prudência.

A Serra da Estrela merece tempo, não apenas quando neva. Há vales glaciares, lagoas, trilhos, aldeias, rebanhos e horizontes que nos devolvem a escala das coisas. O queijo exige menção especial. Abri-lo é um ritual: corta-se a tampa, mergulha-se o pão e, por alguns minutos, todas as preocupações administrativas deixam de ter importância. É uma forma de meditação com colesterol, mas ninguém é perfeito.

Mais a sul, o Algarve surge como promessa de luz. Vale do Lobo, Portimão, Tavira e Faro aparecem como nomes de férias, mas a região é muito mais do que praia. Há falésias, ilhas-barreira, salinas, serras, aldeias brancas, mercados e cidades com história. Tavira estende-se junto ao Gilão com delicadeza cinematográfica. Faro guarda muralhas e uma porta para a Ria Formosa. Portimão combina rio, mar e o cheiro a sardinha assada, capaz de orientar viajantes melhor do que qualquer aplicação.

No interior algarvio, o ritmo abranda e o silêncio ganha espaço.



Serra da Estrela

Em Monchique, o verde e a serra lembram que o Sul não vive apenas de areia. Em Silves, o castelo vermelho domina a paisagem e recorda séculos de encontros entre culturas. Em Loulé, mercados e festas mantêm tradições vivas. Viajar bem implica sair, pelo menos uma vez, da estrada mais óbvia. As placas castanhas são convites oficiais à curiosidade. Umas levam a monumentos magníficos; outras conduzem-nos a uma fonte, uma anta ou uma igreja fechada. Mesmo assim, quase nunca são perda de tempo.

E ficam a Madeira e os Açores, que surgem como promessas por cumprir. Ambas oferecem motivos suficientes para partir. A Madeira reúne levadas, montanhas, jardins, falésias e estradas capazes de transformar um percurso curto numa aventura panorâmica. Os Açores distribuem lagoas, vulcões, pastagens, hortênsias e oceano por nove ilhas, cada uma com personalidade própria. Em ambos os arquipélagos, a natureza parece ter trabalhado sem consultar limites orçamentais.

Esta viagem pelo país confirma uma verdade simples: Portugal não se conhece apenas com os olhos. Conhece-se com os pés cansados, com o ouvido atento aos sotaques, com as mãos a tocar a pedra antiga e, inevitavelmente, com o garfo. A mesma receita muda de nome a poucos quilómetros de distância, e uma discussão sobre a verdadeira origem de um doce regional pode adquirir a intensidade de um debate parlamentar, embora, regra geral, produza resultados mais saborosos.

Trazemos histórias, afetos e pertença

Viajar não é apenas colecionar destinos. É aprender a olhar. É perceber a diferença entre o granito do Norte e a cal do Sul, entre o Atlântico e uma albufeira, entre uma cidade cheia e uma aldeia onde o silêncio tem endereço. É descobrir que o país familiar continua capaz de nos surpreender.

Também é viajar com pessoas, e aí começa outra aventura. Uma excursão transforma-se rapidamente num retrato da sociedade portuguesa. Há quem chegue meia hora antes, quem apareça no último segundo e quem pergunte, cinco minutos depois da partida, quando é a primeira paragem. Há o fotógrafo oficial, quase nunca presente nas fotografias; o especialista em atalhos, cuja orientação depende mais da confiança do que da cartografia; o guardião dos rebuçados; e a pessoa que conhece um primo em todas as terras do percurso.

Há viagens de dez quilómetros que nos levam cinquenta anos para trás, até à aldeia, à praia ou à infância.

Há ainda os grandes rituais da estrada: escolher a música, discutir a temperatura do ar condicionado, guardar moedas para o café e prometer que a próxima paragem será rápida. Nunca é. Alguém encontra uma loja de produtos regionais, outro descobre um miradouro, e o grupo regressa ao autocarro com sacos, fotografias e uma nova opinião sobre enchidos. No fim do dia, todos partilham cansaço, histórias e a convicção de que o almoço poderia ter sido ligeiramente mais cedo.

Num passeio da AREP, o atraso vira aventura, a chuva transforma-se em temporal e a memória encarrega-se do resto.



Ponta da Piedade, Lagos

Para uma associação como a AREP, viajar tem um valor especial: cria comunidade. Um passeio não termina quando o autocarro estaciona. Continua nas fotografias, nas conversas e nas peripécias que crescem de versão em versão. O atraso de dez minutos torna-se "uma aventura"; a chuva ligeira passa a "temporal"; a subida de quinhentos metros, contada meses depois, já parece uma expedição aos Himalaias. Não se trata de mentir. Trata-se de oferecer à memória a iluminação que ela merece.

É esse o verdadeiro sentido de viajar na nossa terra. Não procuramos apenas novidade; procuramos pertença. Reconhecemos sabores, gestos e paisagens, mas vemos tudo com outros olhos. O regresso a uma aldeia pode devolver-nos a infância. Uma praça desconhecida pode lembrar-nos alguém. Um almoço demorado pode transformar companheiros de viagem em amigos. E um caminho errado pode acabar por ser a parte da viagem de que mais falamos.

Antes de sonharmos com a próxima grande aventura internacional, vale a pena perguntar: que parte de Portugal ainda não vimos com atenção? Talvez seja uma ilha, uma aldeia transmontana, um trilho no Minho, uma praia vicentina, um castelo alentejano ou simplesmente uma rua da nossa própria cidade. A viagem pode começar com um bilhete, uma chave no carro, um lugar no autocarro ou um par de sapatos confortáveis.

O importante é partir com curiosidade, tempo e, sobretudo, apetite, porque a geografia portuguesa insiste em ser explicada à mesa. Quando regressarmos, talvez descubramos que não fomos apenas ver o país: fomos reencontrar uma parte de nós. Pelos caminhos de Portugal há sempre mais uma curva, mais uma história, mais uma paisagem e alguém a dizer: "Já agora, prove isto." É prudente aceitar. Na nossa terra, a felicidade costuma chegar acompanhada de pão e da recomendação de não deixar nada no prato.

E, quando alguém perguntar qual foi o melhor momento da viagem, dificilmente haverá consenso. Uns escolherão a paisagem, outros a conversa inesperada, outros aquela paragem que nem sequer estava no programa. Haverá ainda quem responda "o regresso", não por falta de entusiasmo, mas porque os joelhos também têm direito à opinião.

No fundo, viajar por Portugal é aceitar que nunca chegaremos verdadeiramente ao fim. Assim que dizemos "já conheço bem o país", surge uma placa para uma aldeia desconhecida, um caminho que não aparece no mapa ou alguém a garantir que o melhor miradouro fica "já ali", expressão portuguesa que pode significar quinhentos metros ou uma pequena peregrinação. Por isso, deixemos o GPS preparado, os sapatos confortáveis e a curiosidade desperta. O nosso próximo destino é Portugal, e Portugal continua à nossa espera.

Portugal inteiro entre curvas e recordações

Das paisagens dos Açores às tradições de Miranda do Douro, passando pela Madeira, Berlengas, Douro e interior do país, os associados da AREP partilham viagens inesquecíveis. Histórias de descoberta, amizade, família e encontros que revelam um Portugal que permanece na memória.

Uma viagem pode durar alguns dias e permanecer connosco durante uma vida inteira. Pedimos aos nossos associados que recordassem uma viagem inesquecível por Portugal. As respostas levaram-nos das ilhas ao interior, do mar às serras, e revelaram que os lugares se tornam verdadeiramente especiais pelas pessoas, pelos encontros e pelas histórias que neles vivemos. Há muitas formas de conhecer Portugal. Podemos percorrê-lo de carro, atravessar as suas estradas de mota, acompanhar o Douro de comboio, navegar de barco, caminhar por trilhos ou simplesmente regressar a um lugar que, por alguma razão, ficou associado a um momento importante da nossa vida.

Mas o que transforma uma viagem numa memória inesquecível? As respostas desenham um mapa muito particular do país. Não é feito apenas de cidades, estradas ou coordenadas geográficas, mas de luas de mel, viagens em família, passeios entre amigos, gastronomia, paisagens, encontros inesperados e pequenos gestos de hospitalidade. Da Madeira aos Açores, das Berlengas a Miranda do Douro, passando por Oleiros, Lindoso, Montalegre, Bragança e pelo próprio rio Douro, cada testemunho lembra-nos que viajar pelo nosso país continua a ser uma extraordinária forma de o descobrir. E, pelo caminho, descobrimos também que uma boa refeição ajuda bastante.

A Madeira ao ritmo da estrada

Quando Jorge Silvério pensa numa viagem especial por Portugal, a escolha recai sobre a Madeira, que visitou em 2024. É difícil separar um único elemento da experiência. Quando lhe perguntámos o que tornou a viagem tão especial, a resposta foi simples e abrangente: "Tudo". Uma palavra apenas, o que também demonstra uma admirável capacidade de síntese.

E talvez seja precisamente essa a força da Madeira. Num território relativamente pequeno, sucedem-se paisagens muito diferentes, uma gastronomia própria e uma relação próxima com o mar e a natureza. Para Jorge, três elementos ficaram particularmente associados à memória da viagem: as paisagens, a gastronomia e as pessoas. A recomendação que deixa a quem queira conhecer a ilha é igualmente prática: alugar um carro e percorrê-la. Mais do que escolher apenas um ponto turístico, a sugestão convida a fazer da própria deslocação parte da experiência, seguindo estradas, parando perante uma paisagem inesperada e descobrindo diferentes lugares ao ritmo de cada viajante. É também uma primeira pista para aquilo que encontramos nas restantes respostas: muitas vezes, a viagem inesquecível não corresponde a um único monumento ou atração. É a soma de tudo o que acontece pelo caminho.



Casas de Santana, Madeira

Açores entre vulcões, mar e bons sabores

Também nos Açores encontramos algumas das memórias mais intensas partilhadas pelos associados. Adelino Fernandes viajou para os Açores em março de 2021, acompanhado pela esposa e pelos filhos. Na memória ficaram os lugares, as pessoas e uma paisagem que descreve como incrível. Entre tantos possíveis momentos, destaca dois símbolos de São Miguel: o Parque Terra Nostra e as Furnas, sem esquecer o célebre cozido. Porque contemplar a natureza é muito bonito, mas fazê-lo depois de uma boa refeição tem outro encanto.

É uma recordação que junta natureza e gastronomia, duas dimensões que aparecem repetidamente nas respostas ao nosso inquérito. Conhecer um território é também provar aquilo que nele se cozinha, perceber os seus hábitos e sentar-se à mesa. Mas os Açores surgem novamente no testemunho de Mário Moura, desta vez através do Faial e de uma experiência difícil de esquecer. Acompanhado pela esposa, Mário guarda sobretudo "a natureza e o mar". Porém, houve um encontro que transformou a viagem numa história para contar: um tubarão-baleia.



Mário Moura

Há memórias de viagem que conseguimos planear. Escolhemos o destino, reservamos alojamento, estudamos os locais a visitar e definimos um percurso. Depois existem aqueles momentos que escapam a qualquer programa e que, precisamente por isso, acabam por se tornar os mais marcantes. Convenhamos que encontrar um tubarão-baleia não é propriamente uma atividade que se assinale na agenda entre o pequeno-almoço e o almoço.

Para quem pretenda conhecer o Faial e viver a relação das ilhas com o Atlântico, Mário deixa duas recomendações: percorrer os trilhos e fazer uma viagem de barco ao Banco Princesa Alice. Nos testemunhos açorianos, o mar não surge apenas como cenário. É parte integrante da viagem. Tal como a paisagem vulcânica, a vegetação e os sabores, ajuda a explicar por que razão as ilhas permanecem na memória muito depois do regresso a casa.

Berlengas muito além de rochedos e um forte

João Duarte precisou de três tentativas para chegar às Berlengas. À terceira foi de vez e, felizmente, a persistência teve recom-



Lagoas das Sete Cidades, São Miguel, Açores



João Duarte



Berlengas, Peniche

pensa. O que imaginava ser "meia dúzia de rochedos no meio do mar e um forte em ruínas" revelou-se uma surpresa muito mais agradável. Perante ele estava uma paisagem deslumbrante, muito diferente daquela que tinha antecipado, e uma praia que não hesita em classificar como paradisíaca.

A experiência ficaria completa com uma maravilhosa caldeirada de peixe, porque neste nosso roteiro sentimental por Portugal a gastronomia insiste, e muito bem, em reclamar um lugar à mesa. Entre a paisagem, o mar, o forte, a praia e a caldeirada, as Berlengas superaram largamente as expectativas de João. A história recorda-nos também que os destinos que mais nos surpreendem são, por vezes, aqueles de que menos esperamos. Neste caso foram necessárias três tentativas, mas o resultado compensou a insistência. Para quem ainda não conhece, João deixa uma recomendação inequívoca: é de visitar.

Oleiros entre mota, serra e boa mesa

Nem todas as viagens começam com a procura de uma paisagem. Algumas começam à mesa. Foi assim com Carlos Alves. Em 2025, partiu com amigos numa viagem de mota até Oleiros. O objetivo era muito concreto e assumidamente gastronómico: provar o famoso cabrito estonado. Há motivos de viagem bastante piores.

Só que, como tantas vezes acontece quando viajamos, o destino reservava mais do que aquilo que estava previsto. O ponto alto da escapadinha acabaria por ser a passagem pela Adega dos Apalaches, num enquadramento que Carlos descreve como espetacular, na Serra do Muradal. A combinação é irresistível: amigos, estrada, mota, gastronomia e serra. Uma viagem que podia ter sido apenas uma deslocação para provar uma especialidade regional tornou-se uma experiência muito mais completa.

Esta memória recorda-nos também o papel da gastronomia como motivo para descobrir o território. Quantas localidades portuguesas conhecemos porque alguém nos falou de um prato, de um doce, de um vinho ou de um restaurante? A comida pode ser o ponto de partida para uma viagem e, uma vez chegados, descobrimos tudo o resto. Para Carlos, não existe necessariamente uma única altura certa para visitar Oleiros, mas há uma preferência clara: a primavera, sobretudo para quem quiser aproveitar as caminhadas com temperaturas mais amenas. Talvez o próximo visitante chegue pelo cabrito estonado e regresse a casa a falar da serra. Ou, muito provavelmente, das duas coisas.

Lindoso e Montalegre com argumentos para todos os sentidos

Augusto Tavares leva-nos até outra geografia. A sua memória está associada à Estalagem do Lindoso da EDP e à região envolvente, incluindo Montalegre. O que ficou dessa experiência foi, antes de tudo, a beleza da região. Mas, quando chega o momento de escolher uma recordação concreta, Augusto dirige-nos para uma das manifestações gastronómicas mais conhecidas da zona: a Feira do Fumeiro de Montalegre, referindo também Boticas. A paisagem é importante, claro, mas o fumeiro também sabe defender muito bem os seus argumentos.

Mais uma vez, território e gastronomia tornam-se inseparáveis. No Norte interior, a paisagem, as tradições e os produtos locais constroem uma identidade que dificilmente se conhece apenas de passagem. É preciso parar, observar, provar e conversar. Augusto termina a resposta com uma nota simultaneamente bem-humorada e nostálgica: lamenta que o destino seja tão longe e que ele próprio esteja agora "tão velho". Talvez esta frase revele, melhor do que qualquer descrição turística, a força que determinados lugares podem adquirir na nossa vida. Quando pensamos em regressar e a distância parece maior do que antes, percebemos quanto gostaríamos de voltar.

Em Miranda do Douro a lua de mel vestiu Capa de Honra

Entre todas as respostas recebidas, há uma que nos transporta não apenas para outro lugar, mas também para outro tempo. Temos de recuar a julho de 1982. Adalberto Petinga tinha casado recentemente e partiu com a esposa para a região de Miranda do Douro, onde passaram a lua de mel na Pousada da EDP, na Barragem do Picote. Só por isso a viagem já teria razões suficientes para permanecer na memória. Mas aquilo que aconteceu durante esses dias transformou-a numa história que, mais de quatro décadas depois, continua a ser contada com extraordinário detalhe.

Adalberto gosta particularmente de arte sacra e, durante a viagem, o casal aproveitou para visitar igrejas e capelas da região. Chegaram à aldeia de Duas Igrejas, mas encontraram as capelas encerradas. Em vez de desistirem, procuraram saber quem guardava as chaves. Foi assim que chegaram ao Sr. Alfredo Ventura. O que começou como um simples pedido para abrir duas capelas depressa se transformou num daqueles encontros que nenhuma agência de viagens conseguiria incluir num roteiro. E talvez ainda bem, porque algumas das melhores experiências começam precisamente quando o roteiro deixa de mandar.

O Sr. Alfredo acompanhou o jovem casal na visita e, terminado o percurso, convidou-os para sua casa. Adalberto e a esposa aceitaram. À espera deles estava a hospitalidade transmontana em toda a sua simplicidade e generosidade. Na cozinha, junto à característica lareira, a esposa do anfitrião preparou a mesa. Havia broa, pão de centeio, vinho, presunto, salpicão, doces locais e brêvas, nome dado aos figos. Sentaram-se, comeram e conversaram sobre as respetivas vidas. É uma cena aparentemente simples, mas talvez seja precisamente essa simplicidade que explica por que razão permaneceu tão viva durante tantos anos.

Durante a conversa, Adalberto soube que aquele homem, já perto dos 90 anos, teria estado ligado à fundação do Grupo de Pauliteiros de Miranda, juntamente com o Padre Mourinho, figura que recorda como grande defensor do mirandês. Mas ainda faltava o momento mais inesperado. O Sr. Alfredo foi buscar ao roupeiro uma Capa de Honra Mirandesa, feita de burel castanho e com apontamentos em preto, e permitiu que os visitantes a envergassem. O casal tirou fotografias com a capa. Para Adalberto, aquele gesto foi uma verdadeira honra e permanece como um dos momentos mais especiais da viagem.

A memória termina com uma homenagem emocionada aos dois anfitriões, que, entretanto, faleceram. Mais de quarenta anos depois, é impossível não perceber que aquilo que Adalberto guarda de Miranda do Douro vai muito além da paisagem ou do património. Guarda a memória de duas pessoas. E talvez esteja aqui uma das respostas mais bonitas à pergunta que deu origem a este artigo: o que torna uma viagem inesquecível? Por vezes é aquilo que vemos. Outras vezes, é alguém que encontramos por acaso. Uma porta fechada levou à procura de uma chave. A chave levou a um homem. O homem abriu as capelas e, depois, abriu a porta da própria casa. O destino turístico



Rio Douro

transformou-se num encontro humano. Quando lhe perguntámos qual a melhor altura para visitar a região, Adalberto não estabeleceu limites: "Qualquer altura é boa para visitar esta bonita zona de Portugal." Depois desta história, é difícil não acreditar nele.

Camaradagem pelo caminho entre Bragança e Zamora

Angelino Pereira escolhe uma viagem entre Bragança e Zamora, realizada com amigos. Se tivesse de resumir aquilo que tornou a experiência especial numa única palavra, seria "camaradagem". É outra dimensão da viagem que aparece nas respostas e que merece ser valorizada. O lugar importa, naturalmente, mas também importa com quem partimos. Há viagens que recordamos pela paisagem e outras em que a memória do destino é inseparável das conversas, das refeições e dos momentos vividos em conjunto. E uma boa companhia tem ainda a vantagem de tornar as distâncias um pouco mais curtas.

Angelino destaca precisamente a paisagem e o contacto com tradições e culturas regionais. A sua recomendação é muito concreta: procurar assistir às manifestações culturais e religiosas durante a Semana Santa. Viajar desta forma significa mais do que visitar. Significa procurar compreender como uma comunidade vive as suas tradições, como ocupa as ruas, o que celebra e aquilo que transmite entre gerações. É também uma forma de descobrir territórios de fronteira, onde proximidades geográficas e diferenças culturais tornam a viagem particularmente rica.

Douro entre janelas e margens

O Douro surge em duas memórias diferentes, mas com muito em comum. Francisco Catarré leva-nos até 1980 e propõe uma viagem que continua a ter a simplicidade das grandes experiências: subir o Douro de comboio e descer de barco, ou fazer o percurso ao contrário. O motivo pelo qual a viagem ficou na memória resume-se numa palavra: paisagem. E, quando lhe perguntámos pela recordação mais marcante, a resposta voltou ao mesmo ponto: a grandeza da paisagem.



Castelo de Bragança

Há algo de especial na possibilidade de conhecer o mesmo território através de dois meios tão diferentes. Do comboio, a paisagem sucede-se enquadrada pelas janelas. Do barco, muda a perspetiva: é o rio que se transforma na estrada e as margens passam a marcar o percurso. Francisco recomenda fazer a viagem em setembro, com partida de Lisboa. Apesar de a memória remontar a 1980, o conselho mantém toda a atualidade: não olhar para o Douro apenas de um miradouro, mas percorrê-lo.

Também Joel Rodrigo Ferreira da Silva, escolhe a subida do Douro como uma das suas viagens inesquecíveis. Na memória ficaram as paisagens, o rio, o barco e o comboio turístico, mas também a animação que acompanhou a experiência. O Douro aparece, assim, não apenas como cenário para contemplar, mas como uma viagem vivida com ritmo, convívio e descoberta.

E Joel acrescenta um conselho muito prático a quem queira repetir a experiência: reservar com antecedência, porque os lugares esgotam rapidamente.

Duas viagens, separadas no tempo, mas unidas pelo mesmo rio e pela mesma vontade de o percorrer devagar. Porque algumas paisagens só revelam verdadeiramente a sua dimensão quando lhes damos tempo. E o Douro, convenhamos, nunca teve grande vocação para ser visto à pressa.

Um país, muitas formas de o recordar

O mais interessante nas respostas dos associados talvez seja aquilo que não lhes perguntámos diretamente, mas que surge em quase todas. Perguntámos por destinos e recebemos histórias de pessoas. Perguntámos por viagens e recebemos memórias de casamentos, família, amizade, hospitalidade e encontros inesperados. Perguntámos por lugares e falaram-nos de sabores. O cabrito estonado levou-nos a Oleiros, o cozido acompanhou-nos às Furnas, o fumeiro apareceu em Montalegre e uma caldeirada de peixe ajudou a tornar ainda mais memorável a chegada de João Duarte às Berlengas. Numa cozinha transmontana de 1982 esperavam-nos broa, pão de centeio, vinho, presunto, salpicão, doces e figos. A avaliar pelas respostas, conhecer Portugal exige alguma disponibilidade para a mesa.

Também o mar atravessa estas recordações. Surge na Madeira, domina os Açores, oferece a Mário Moura um encontro com um tubarão-baleia e surpreende João Duarte nas Berlengas, onde aquilo que imaginava serem apenas alguns rochedos e um forte se revelou uma paisagem deslumbrante. A natureza aparece nos trilhos do Faial e na Serra do Muradal. As tradições conduzem-nos a Miranda do Douro e às celebrações da Semana Santa referidas por Angelino Pereira. Não existe, portanto, uma única resposta à pergunta "qual é o Portugal inesquecível?". Para uns, está numa ilha. Para outros, numa aldeia. Pode estar numa estrada percorrida de mota com amigos, num comboio junto ao Douro, numa viagem de barco, numa estalagem ou numa antiga pousada da EDP. Pode estar numa praia, numa serra ou até numa cozinha, à mesa de pessoas que acabámos de conhecer.



Miranda do Douro

Os souvenirs que não cabem na mala

Quando viajamos, fotografamos paisagens, compramos lembranças e guardamos bilhetes, mapas ou pequenos objetos. Mas, com o passar dos anos, aquilo que parece resistir melhor ao tempo são as histórias. Adalberto ainda se lembra da mesa do Sr. Alfredo mais de quarenta anos depois. Francisco continua a recordar a grandeza do Douro desde 1980. Uma viagem recente de mota a Oleiros já deixou em Carlos Alves a memória da gastronomia e da Serra do Muradal. Jorge resume a Madeira através das paisagens, da comida e das pessoas. Mário dificilmente esquecerá o momento em que encontrou um tubarão-baleia. E João Duarte, depois de três tentativas, descobriu nas Berlengas muito mais do que esperava e trouxe consigo uma certeza simples: há destinos que compensam a insistência.

São experiências muito diferentes, mas todas respondem à mesma vontade: descobrir. E talvez seja esse o grande privilégio de viajar em Portugal. Podemos pensar que conhecemos o nosso país e, mesmo assim, continuar a encontrar lugares, pessoas e tradições capazes de nos surpreender. Há sempre outra estrada, outro trilho, outra aldeia, outra ilha, outra mesa onde nos podem convidar a sentar e outro horizonte que ainda não vimos.

As histórias partilhadas pelos associados da AREP mostram também que não é necessário procurar o extraordinário para fazer uma viagem extraordinária. Às vezes, basta estar disponível para aquilo que acontece pelo caminho. Uma capela fechada pode acabar numa conversa junto à lareira, uma viagem motivada por um prato regional pode revelar uma serra, três tentativas podem finalmente levar a uma ilha que supera todas as expectativas, um passeio de barco pode proporcionar um encontro inesperado com a vida marinha e uma lua de mel pode transformar-se numa história contada mais de quatro décadas depois.

No final, talvez uma viagem inesquecível não seja necessariamente aquela em que fomos mais longe, vimos mais monumentos ou tirámos mais fotografias. É aquela de onde regressámos com alguma coisa que ficou connosco. E, pelas respostas que recebemos, há muito Portugal que continua a viajar dentro de quem o percorreu.

TURISMO COM TEMPO

O turismo sénior é viajar com curiosidade, dignidade e alegria

O turismo sénior em Portugal está mais exigente, informado e atento à qualidade das experiências. Paulo Baptista, Fundador e Responsável da Viagem à Vista, explica como conforto, segurança, ritmo, património, gastronomia e convívio moldam novas formas de viajar e criam oportunidades para valorizar os territórios nacionais.



Como tem evoluído o perfil do turista sénior em Portugal e que tipo de experiências procura atualmente?

O turista sénior deixou de ser, há muito, o viajante que "só quer descansar". Continua a valorizar o ritmo calmo e o conforto, mas é hoje mais informado, exigente e disposto a viver a viagem como tempo de vida com qualidade. Muitos dos nossos clientes já viajaram bastante. O que procuram agora não é somar destinos: é encontrar sentido naquilo que veem.

Em Portugal, isso traduz-se em experiências vividas com tempo: património bem contado, gastronomia com história, paisagem sem pressa e uma organização que retire preocupações logísticas. Procuram convívio sem agitação, natureza acessível, termas, rotas do vinho, aldeias com alma, santuários, rios e ilhas. E valorizam uma viagem adaptada ao seu momento de vida e mobilidade.

O sénior de hoje procura experiências com sentido, conforto e proximidade, respeitando o seu ritmo.

Na Viagem à Vista, onde acompanhamos o turismo sénior e as viagens de grupo desde 2008, vemos isso todos os dias: o sénior de hoje não quer um pacote impessoal. Pede confiança, clareza, afeto e uma experiência que respeite o seu ritmo.

Quais são as regiões e os destinos portugueses que registam maior procura e o que explica essa preferência?

A procura concentra-se em destinos que juntam clima ameno, boa acessibilidade, hotéis acolhedores e uma identidade cultural viva.

O Algarve continua a ser uma grande âncora, sobretudo fora do verão, pela luz e facilidade de circulação. A Madeira destaca-se pelo clima estável e qualidade dos serviços. O Norte e o Douro atraem pela paisagem, cruzeiros fluviais e património. O Centro, de Fátima às vilas termais, passando por Tomar, Coimbra e Aldeias Históricas, responde a motivações de fé, saúde, bem-estar e memória. E o Alentejo ganha espaço junto de quem procura silêncio, boa mesa e estadias mais longas.

Esta preferência explica-se por três razões: segurança percebida, conforto real e conteúdo humano. O sénior escolhe os lugares onde se sente bem-vindo, com acessos fáceis, organização cuidada e uma boa história para contar quando regressa a casa.

Na escolha de uma viagem, quais são os fatores mais valorizados pelo público sénior?

O conforto e a segurança são a base. Logo a seguir vem o ritmo: horários humanos, etapas que não esgotam, tempo para o café e para uma boa conversa.

A gastronomia é um dos momentos mais aguardados, pela mesa bemposta, produto local, doçaria regional e aconchego das adegas. O património mantém-se essencial, sobretudo quando é contado e não apenas visto à pressa. A natureza e o bem-estar, o ar da serra, o mar e as águas termais, ganham também força. E o convívio é muitas vezes a alma da viagem: o reencontro de colegas, os amigos de uma associação ou simplesmente a alegria de viajar em grupo.

Em suma, o sénior valoriza a vivência completa: comer com prazer, aprender, descansar e regressar a casa com o coração cheio de gargalhadas partilhadas.

O turismo sénior pode ser um aliado estratégico do interior, prolongando estadias e gerando valor nas economias locais.

De que forma o turismo sénior pode contribuir para valorizar os territórios do interior?

O turismo sénior é um dos maiores aliados do interior. Viaja fora da época alta, fica mais noites, come nos restaurantes da terra, compra no comércio local e não exige infraestruturas de massas. Precisa de bom acolhimento, acessos razoáveis, um guia que saiba contar a terra e um hotel que saiba receber.

Trás-os-Montes, a Beira Interior, o Alentejo profundo, a Serra da Estrela, o Douro, as Aldeias Históricas e as vilas termais ganham vida quando o programa deixa de ser um "passar por" e passa a ser um "estar em". Uma semana de termas, uma rota do azeite, uma vindima tranquila ou um circuito pelos santuários fixam valor em territórios que o turismo de fim de semana quase não toca.

Para funcionar, agências, guias e municípios têm de cuidar dos pormenores: acessos, acolhimento e formação. O sénior não foge do interior. Foge do desconforto e da improvisação.

Que tendências deverão marcar o turismo sénior em Portugal nos próximos anos?

Identifico cinco linhas: personalização e proximidade, com grupos menores e itinerários atentos à mobilidade; saúde e bem-estar, através do termalismo, natureza e estadias tranquilas; viagens ao longo do ano, aproveitando diferentes regiões e estações; identidade e memória, valorizando fé, tradições, gastronomia, vinho e história local; e confiança na agência, com alguém capaz de resolver imprevistos com serenidade.

Personalização, bem-estar, viagens durante todo o ano e confiança deverão marcar a evolução do turismo sénior.

As oportunidades são grandes. O litoral pode alongar a época e o interior estruturar roteiros de saúde e património vivo. Cidades como Évora, Coimbra, Guimarães, Braga, Viseu ou Castelo Branco funcionam como base para descobrir a região. E associações como a AREP são parceiros naturais: conhecem as pessoas, entendem o ritmo e partilham o gosto pelo convívio e pela descoberta.

O turismo sénior não é um nicho secundário. É uma fatia viva da sociedade portuguesa que quer continuar a viajar com dignidade, curiosidade e alegria. Quem souber desenhar essa viagem com respeito e carinho está a servir o país e, acima de tudo, as pessoas.



Paulo Baptista

Entrevista | Paulo Pinto de Almeida, Presidente da Delegação Norte

Uma pronúncia do Norte feita de encontros

Entre a cidade, o Douro e o Minho, Paulo Pinto de Almeida traça um retrato do Norte feito de património, tradições, gastronomia e convívio. Uma região de identidade forte, onde cada viagem é também uma oportunidade para descobrir lugares, criar memórias e reforçar os laços entre os associados da AREP.

Há um Norte com uma identidade que se reconhece à primeira vista e, muitas vezes, à primeira palavra. Inspirados pela ideia de uma "Pronúncia do Norte", percorremos com Paulo Pinto de Almeida uma região feita de cidades, paisagens, tradições e sabores únicos, do Porto ao Douro e ao Minho, sempre com a hospitalidade e o carácter de quem sabe receber.



Ribeira do Porto e rio Douro

Quais têm sido as principais atividades desenvolvidas pela Delegação Norte e quais destacaria pela participação ou impacto junto dos associados?

Trabalhamos para que os nossos Associados tenham melhores condições e qualidade de vida, apoiando financeiramente os mais carenciados, ajudando a combater a solidão com telefonemas regulares, aconselhando e acompanhando as suas necessidades de apoio na saúde ou contribuindo para um envelhecimento saudável com iniciativas que ambicionam ser fonte de estímulo intelectual e de convívio partilhado em eventos culturais, históricos ou lúdicos. Nestas iniciativas procuramos atingir um número significativo de participantes Associados, mais do que simplesmente um número de repetidas presenças.

E como funcionamos? Na Delegação Norte da AREP temos interiorizado a implementação de um modelo de gestão que em nada difere do de uma organização com fins lucrativos em que os seus clientes são os seus Associados. Adotamos um ciclo de planeamento e de controlo de gestão, com um quadro de responsabilidades individuais atribuídas e de objetivos que são sistematicamente monitorizados e acompanhados em *tableau de bord* nas reuniões mensais de Direção.

O que considera que a Região Norte tem de mais especial para oferecer a quem a visita?

Sem querer fazer concorrência aos roteiros turísticos promovidos pelas agências de viagem, na Região Norte centrar-me-ia em três grandes núcleos: a cidade do Porto, a região vinhateira do Douro e o Minho para além de Braga ou Guimarães.

Impossível seria percorrer estes 3 núcleos neste texto, pelo que me centro numa manhã no Porto e naquilo que o torna único para quem não o conhece.

Começando por aquela que é considerada uma das mais belas livrarias do mundo, justiça lhe fazendo as intermináveis filas à porta para visitar a Livraria Lello. Logo à entrada, o ambiente transporta-nos para a páginas de um conto de fadas. As suas famosas escadas inspiraram a escadaria de Hogwarts dos livros de J.K.Rowling.

Ao lado, continuando com escadas, aproveitamos para subir ao cimo da Torre dos Clérigos, verdadeiro ex-libris da cidade, e admirar as vistas soberbas que nos são oferecidas.

Descendo a Rua dos Clérigos até à sala de visitas da cidade na Praça da Liberdade e Avenida dos Aliados, local de celebração de vitórias do clube da cidade, visite a Estação de Comboios de São Bento e os seus belos azulejos azuis que ilustram episódios da história de Portugal e cenas da vida rural. Ali ao lado, a distintiva e sempre fervilhante Rua das Flores merece o seu percurso para admirar uma rua quinhentista com os seus edifícios totalmente renovados.

Passamos a manhã e não me alongo pela Ribeira, pelo Café Majestic ou Mercado do Bolhão, nem o quarteirão cultural do WOW, do outro lado do rio, porque chegou a hora de almoço e escolho o tradicional restaurante Abadia no centro da cidade.

Que locais, tradições ou experiências recomendaria a um associado da AREP que queira conhecer melhor o Norte de Portugal?

Já fui comentando locais do Porto que tornam esta visita uma experiência única.

Ainda na Invicta, cabe aqui a referência às celebrações das festividades do São João, uma manifestação popular rara no mundo, com as ruas apinhadas, a subida de balões a inundar os céus, o barulho frenético dos martelinhos na cabeça dos foliões e o célebre fogo de artifício. A noite acaba quando começa o dia!

O Minho é fértil em romarias populares e destacaria a Romaria de Nossa Senhora da Agonia, com um riquíssimo desfile em Viana do Castelo, ou as Feiras Novas de Ponte de Lima, a comemorar os seus 200 anos, com o distintivo e animadíssimo cantar e dançar ao desafio dos vários grupos de concertinas em plena cidade.


Livraria Lello, Porto


Romaria de Nossa Senhora d'Agonia, Viana do Castelo

Quanto ao Douro, não sei se escolho as amendoeiras em flor na primavera, o colorido das folhas no outono ou a visita de uma quinta vinícola e colaboração nas vindimas de setembro.

De que forma a gastronomia, o património, a cultura e as tradições locais contribuem para a identidade da Região Norte?

Ao longo deste texto já fui referindo múltiplos aspetos da unicidade da Região Norte. Aproveito este espaço para referir três ícones culturais do Porto e do Norte. É obrigatória uma visita ao Museu, à Casa e à Quinta de Serralves, assistir a um concerto na famosa Casa da Música ou vibrar com as conquistas das sete taças internacionais do FCPorto no seu Museu.

Concluindo na gastronomia, Matosinhos tem uma das melhores ofertas de restauração especializada em peixe da região e do país. Sendo a qualidade idêntica entre muitos, escolheria o Lusíadas pelo seu ambiente tranquilo e decoração contemporânea. Se quiser optar pelas duas estrelas Michelin do Rui Paula, não deixe de saborear o menu da Casa de Chá da Boa Nova, sobre as rochas do mar de Leça da Palmeira. Riqueza gastronómica, local e o belíssimo edifício da autoria do arquiteto Siza Vieira, fazem da Casa de Chá um dos melhores e mais belos restaurantes de Portugal.

Se tivesse de propor um roteiro de dois ou três dias pela Região, que lugares e experiências consideraria indispensáveis?

Vou poupar nas palavras porque já excedi o limite. Do que foi apresentado, fica ao critério do leitor compor o seu melhor roteiro para viver o Norte de Portugal. Sem perguntar ao Chat!

DELEGAÇÃO NORTE (DLN)
Rua de Camões, 277
4000-145 PORTO
arep.porto@arep.pt
220 011 072
Dias úteis: 14h00-17h00

NÚCLEO DE AVEIRO
Rua Eng.º Von Haffe, 24
3800-176 AVEIRO
arep.aveiro@arep.pt
Maria do Céu Ramos: 937 900 379 (coordenador)
João Soares Duarte: 962 371 783

NÚCLEO DE BRAGA
Subestação da EDP/ S. João da Ponte
Av. Francisco Pires Gonçalves, 55
4715-558 BRAGA
arep.braga@arep.pt
Carlos Anahory: 936 265 383 (coordenador)

NÚCLEO DE VILA REAL
Av. Rainha Santa Isabel, s/n
5000-434 VILA REAL
Ondina Ribeiro: 914 525 710

Entrevista | José Lemos, Presidente da Delegação Centro

O Centro é uma lição, de história e tradição

Entre serras, cidades, aldeias e sabores que pedem tempo à mesa, a Região Centro tem a rara capacidade de tornar cada viagem diferente. José Lemos convida-nos a percorrê-la sem pressa, descobrindo um território onde património, tradição e convívio fazem parte da própria paisagem.

"Coimbra é uma lição, de sonho e tradição" e talvez seja também um bom ponto de partida para olhar toda a Região Centro com outros olhos. A partir dessa memória tão ligada ao território, José Lemos leva-nos por uma região feita de contrastes, histórias e afetos, onde há sempre um novo caminho para descobrir e boas razões para regressar.



Universidade de Coimbra

Quais têm sido as principais atividades desenvolvidas pela Delegação Centro e quais destacaria pela participação ou impacto junto dos associados?

A ação social continua a ser uma das áreas mais importantes da Delegação Centro. Procuramos estar próximos dos associados através de telefonemas de conforto, apoio médico ao domicílio, serviços de teleassistência e, sempre que necessário, apoio financeiro. Paralelamente, organizamos convívios, iniciativas culturais, momentos de lazer e encontros gastronómicos, que são fundamentais para promover o contacto e reforçar os laços entre os associados. A angariação de novos associados é também uma preocupação permanente, essencial para assegurar a continuidade e o dinamismo da AREP na região.

O que considera que a Região Centro tem de mais especial para oferecer a quem a visita?

A Região Centro reúne, num território muito diversificado, uma enorme riqueza cultural e paisagística. Podemos encontrar a imponência da Serra da Estrela, percorrer Aldeias Históricas e Aldeias do Xisto, descobrir diferentes parques naturais ou aproveitar algumas das muitas estâncias termais existentes na região. É precisamente esta diversidade que torna o Centro tão especial: em relativamente poucos quilómetros, conseguimos encontrar paisagens, património, natureza e experiências muito diferentes entre si.

Que locais, tradições ou experiências recomendaria a um associado da AREP que queira conhecer melhor o Centro de Portugal?

Coimbra seria uma passagem indispensável, começando pela Universidade, com destaque para a Biblioteca Joanina e a Sala dos Capelos. O Museu Nacional de Machado de Castro, a Igreja de Santa Cruz e a Sé Velha completam uma visita muito rica em história e património.

Mas há muito mais para descobrir. Óbidos, Nazaré, Batalha, Alcobaça, Tomar e Viseu são alguns dos lugares que recomendaria a quem queira conhecer diferentes facetas da Região Centro, da monumentalidade ao património religioso, passando pelas tradições e pela relação com o mar.

De que forma a gastronomia, o património, a cultura e as tradições locais contribuem para a identidade da Região Centro?

A gastronomia é uma das expressões mais fortes da identidade da região e muda significativamente de território para território. Temos a chanfana, muito associada aos concelhos da Lousã, Miranda do Corvo e Vila Nova de Poiares; o leitão da Bairrada; os maranhos da Sertã; a vitela de Lafões; os ovos moles de Aveiro; e os pastéis de Tentúgal, em Montemor-o-Velho. São sabores profundamente ligados à história e às tradições locais que, juntamente com o património e a cultura, ajudam a contar a diversidade da Região Centro.



Santuário de Fátima

Se tivesse de propor um roteiro de três dias pela Região Centro, que lugares e experiências consideraria indispensáveis?

Para três dias, procuraria combinar património, paisagem, história e diferentes ambientes da região. No primeiro dia, começaria por Óbidos, seguindo depois para Alcobaça e terminando na Nazaré. O segundo dia seria dedicado a Tomar, Fátima e Batalha, num percurso muito marcado pelo património histórico e religioso. Para o terceiro dia, escolheria Coimbra, seguindo depois para a Figueira da Foz e terminando na Mata Nacional do Bussaco. Seria apenas uma pequena amostra da região, mas permitiria perceber bem a enorme diversidade que o Centro tem para oferecer.



Óbidos

DELEGAÇÃO CENTRO (DLC)
Av. Cónego Urbano Duarte, 100
3030 -215 COIMBRA
arep.coimbra@arep.pt
239 002 283
Dias úteis: 10h00-12h00

NÚCLEO DA LOUSÃ
Av. Duarte Pacheco
3200-239 LOUSÃ
arep.lousa@arep.pt
João Manuel Coelho: 933 400 333
(Coordenador)

NÚCLEO DE SEIA
Av Terras de Sena.
6270-485 SEIA
Telefone Núcleo: 238 004 541
arep.seia@arep.pt
Isabel Tomé: 917 971 414
(coordenador)

NÚCLEO DE LEIRIA
João Pedro Faria: 938 195 791
NÚCLEO DE VISEU
Rua de Santa Isabel – Repeses
3500-726 VISEU
arep.viseu@arep.pt
José Luis Martins Pinto: 919 029 830
(Coordenador)



Rio Tejo, Lisboa

Entrevista | Maria Emília Fernandes, Presidente da Delegação Tejo

Lisboa, menina e moça... e um Tejo inteiro por descobrir

Entre passeios, visitas culturais, conversas com chá e projetos solidários, a Delegação Tejo procura criar oportunidades de encontro e partilha. Maria Emília Fernandes acredita que conhecer a região é também preservar tradições, combater a solidão e fortalecer laços entre associados.

Do Tejo a Sintra, de Alfama à Arrábida, há uma região inteira para descobrir sem pressas. Maria Emília Fernandes leva-nos por lugares, sabores e memórias, mas sobretudo por uma forma de viajar em que o património serve de pretexto para juntar pessoas, conversar, conviver e criar recordações.

Quais têm sido as principais atividades desenvolvidas pela Delegação Tejo e quais destacaria pela participação ou impacto junto dos associados?

Sou voluntária da AREP desde 2017 e desde então que a nossa principal missão tem sido de aproximação aos nossos associados, incentivando-os a participar nas nossas atividades, nos nossos passeios/visitas culturais. É-me difícil escolher algumas pois têm sido muitas e muito interessantes e os nossos associados aderem muito bem a todas as iniciativas de socialização que lhes proporcionamos com o objetivo de combater a solidão e promover o importante convívio entre as pessoas.

Dos teatros musicais às visitas a museus, passeios culturais como por exemplo "As Portas de Rodão" e "Passeio no Douro", posso destacar umas tardes a que chamámos "conversas com chá" que trazia à nossa Delegação muitos associados e aqui confraternizávamos com música, dança e no final um lanchinho, isso sim todos adoravam. Vamos tentar continuar em 2027.



Passeio pelo convento da Arrábida

Lançámos também na nossa Delegação o projeto "Madrinhas Solidárias", uma iniciativa que une o prazer do croché à solidariedade. Esta iniciativa convida associadas e voluntárias a criar mantas de bebé para doar a instituições de apoio à infância e também alargado aos nossos idosos. São momentos de convívio, bem-estar e partilha enquanto se apoia quem mais precisa.

O que considera que a Região Tejo tem de mais especial para oferecer a quem a visita?

A Região Tejo tem uma área geográfica muito grande e diversificada. Pode proporcionar momentos de lazer pois tem excelentes desde praias, monumentos espetaculares, museus, etc. Destacar apenas alguns pontos de interesse: por Lisboa temos a Igreja de S. Roque, a Gulbenkian - Centro de Arte Moderna, Museu da Saúde e outros como Passadiços da Maceira com visita ao Centro Interpretativo da Batalha do Vimeiro e a maravilha de Bucelas a visita ao Palácio do Correio Mor.



Museu de Lisboa – Calçada Portuguesa

Que locais, tradições ou experiências recomendaria a um associado da AREP que queira conhecer melhor a Região Tejo?

Locais que fazem parte da nossa história como por exemplo as visitas ao Museu Aljube, antiga prisão política, Quake, não esquecendo os cruzeiros no Tejo e outros lugares de grande relevância histórica e cultural como um passeio pela costa litoral de Sintra. Também num dia enriquecedor de história fazer um passeio cultural a Peniche, com paragens no Cabo Carvoeiro, no Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e no Museu Nacional Resistência e Liberdade.

De que forma a gastronomia, o património, a cultura e as tradições locais contribuem para a identidade da Região Tejo?

O que forma a identidade de uma região são precisamente as suas tradições. É importante mantê-las para podermos transmiti-las às novas gerações para que a identidade não se perca, pois, numa época em que há tanto turismo que temos de fazer um esforço para que se mantenham tornando a nossa região única que é o que a torna diferente de outras quaisquer cidades do mundo.



Cruzeiro no Rio Tejo

Se tivesse de propor um roteiro de dois ou três dias pela Região, que lugares e experiências consideraria indispensáveis?

Toda a nossa região é linda, por isso não seria difícil propor um roteiro de dois ou três dias. Posso sugerir uma visita por Lisboa, em que visitasse os nossos monumentos históricos, não desperdiçasse um pastel de Belém e desse um passeio por Alfama, comendo umas sardinhas assadas nos Santos Populares e ouvindo um fado numa típica casa de fados. Depois, seguiria para Cascais e Sintra, visitando a bela Quinta da Regaleira, o Palácio da Pena, o Chalet e Jardim da Condessa d'Edla, visitas que não se esquecem nunca. E, claro, não esquecer também um travesseiro de Sintra.

DELEGAÇÃO TEJO (DLT)
Av. Defensores de Chaves, 52 A - S / L
1000-120 LISBOA
210 017 467 | 210 017 473
arep.lisboa@arep.pt
2.ª a 5.ª feira: 10:00h-12:00h e 14:30h-17:00h
6.ª feira: encerrada

NÚCLEO DE NISA/PORTALEGRE
José Manuel Mão de Ferro: 966 467 551



Templo Romano de Évora

Entrevista | Noel Camoesas, Presidente da Delegação Sul

Vamos para o Sul, com vagar

Da proximidade com os associados ao orgulho numa região rica em identidade e diversidade, Noel Camoesas traça o retrato da Delegação Sul e partilha alguns dos lugares e experiências que melhor representam o território, numa conversa marcada pelo sentido de pertença, pela memória e pela vontade de continuar a criar laços.

"Vou-me embora, vou para o Sul", canta Vitorino. E, por terras do Sul, talvez o melhor seja ir com vagar, porque há lugares que pedem tempo para serem sentidos. Nesta conversa com Noel Camoesas, responsável da Delegação Sul, percorremos paisagens, sabores, tradições e memórias de uma região onde a autenticidade continua a marcar cada encontro e cada descoberta.

Quais têm sido as principais atividades desenvolvidas pela Delegação Sul e quais destacaria pela participação ou impacto junto dos associados?

Embora a Delegação Sul desenvolva uma atividade diversificada, destacaria, pela participação dos associados, a promoção e realização de eventos, que constituem importantes momentos de encontro e convívio.

O que considera que a Região Sul tem de mais especial para oferecer a quem a visita?

A Região Sul oferece a quem a visita uma combinação muito especial de natureza, história, cultura e gastronomia, tornando cada território numa oportunidade diferente de descoberta.

Que locais, tradições ou experiências recomendaria a um associado da AREP que queira conhecer melhor o Sul de Portugal?

Para quem quiser conhecer melhor o Sul de Portugal, recomendaria, entre muitas outras possibilidades, um passeio pela Serra da Arrábida, as praias do Litoral Alentejano, Évora, cidade Património Mundial da UNESCO, e um passeio de barco pelo Alqueva, o maior lago artificial da Europa.

De que forma a gastronomia, o património, a cultura e as tradições locais contribuem para a identidade da Região Sul?

A identidade da Região Sul assenta muito na simplicidade e autenticidade da sua gastronomia, com pratos como a açorda e as migas à alentejana, sem esquecer o peixe fresco da sua costa. No património, destacam-se as reservas naturais terrestres e marítimas; na cultura, o Cante Alentejano; e, entre as tradições, as conhecidas festas de Campo Maior e de Redondo.

Se tivesse de propor um roteiro de dois ou três dias pela Região, que lugares e experiências consideraria indispensáveis?

Começaria pela Serra da Arrábida, onde é possível apreciar a fauna, a flora e a espetacular paleta de azuis do mar. Seguiria depois para Setúbal, com visitas ao Convento de Jesus e ao Mercado do Livramento. Rumando ao interior, a próxima paragem seria Évora, Património Mundial da UNESCO, com passagem obrigatória pela Praça do Giraldo e visitas à Sé Catedral e ao Templo Romano. Seguir-se-ia um cruzeiro pelas águas do Alqueva e uma visita a Monsaraz, vila medieval com uma paisagem singular. Para terminar, sugeriria uma passagem por Beja e a subida à Torre de Menagem do Castelo, de onde, em dias de céu limpo, se desfruta de uma ampla vista sobre a paisagem alentejana.



Igreja Matriz de Nossa Senhora da Lagoa, Monsaraz



Torre de Menagem do Castelo de Beja

DELEGAÇÃO SUL (DLS)
Rua do Mirante, 23. 2910-609 SETÚBAL
265 404 687 I 933 904 909
arep.setubal@arep.pt
Abre à 2.ª e 4.ª feira: 14:30 - 17:00 h

NÚCLEO DE SINES
Rua António Lopes da Silva, 12
7520-131 SINES
arep.sines@arep.pt
Egídio Araújo Fernandes: 266 973 143 (coordenador)

Nacional 2. A espinha dorsal de Portugal.

Há estradas que nos levam a um destino e outras que nos mostram um país inteiro. Pedro Gouveia Alves percorreu a Nacional 2 de Faro a Chaves, numa aventura de quatro dias feita de paisagens, encontros, desvios e descobertas. Mais de 700 quilómetros para conhecer Portugal de lés a lés.

Escrevo-vos depois de chegado ao Km Zero da Nacional 2 (EN2), em Chaves. Mesmo no "topo" de Portugal. Isto, porque decidimos (eu e a Cristina) iniciar o nosso percurso em Faro (Km 738,5).

É o maior percurso português de asfalto. Atravessa territórios de 35 municípios, correspondendo a 11 distritos. Na realidade, a EN2 é o resultado da junção de caminhos e percursos reais, alguns com séculos de existência. Surgiu, pela primeira vez, inscrita no Plano Nacional Rodoviário em 1945, a escassos meses do final da Segunda Grande Guerra. Quer isto dizer que, no passado ano de 2025, a EN2 fez a bonita idade de 80 anos.

Para retratar, com exatidão, esta aventura de quatro dias iniciou-se às 7 da manhã de uma sexta-feira de setembro, com deslocação para a Gare do Oriente em Lisboa. Às 8h23, iniciávamos marcha no Alfa Pendular da CP, tendo Faro como destino. Chegados à capital algarvia, levantámos a viatura alugada, rumo ao norte. Muito calor à partida, decidimos "bater a primeira chapa" no marco dos 730 km, na estrada, apelidada pelo Apple Maps, de "Estrada de São Brás de Alportel". Muito difícil foi a marcação rigorosa dos trajetos no GPS, uma vez que nem sempre foi possível marcar N2. Invariavelmente, o automatismo do GPS orienta-nos, ou para os percursos mais rápidos ou próximos, ou para a autoestrada que evitávamos a todo o custo. Conselho importante: marcar sempre a localidade seguinte, selecionando evitar portagens e autoestradas, e escolhendo sempre o trajeto identificado como N2.

Na primeira hora de caminho, o primeiro desafio. Em plena Serra do Caldeirão, eis o primeiro corte de estrada que as intempéries ditaram desde o "comboio de tempestades" da anterior época de chuvas. Isto somou mais uma bela hora ao plano traçado. E digo "bela", porque nos permitiu vaguear pela paisagem da serra algarvia, deparando-nos com antigas casas rurais, que vão sendo transformadas por recuperações empreendidas por alguns nacionais, mas sobretudo por muitos estrangeiros que se vão apaixonando pelo nosso património, nomeadamente as casas que permitem vislumbrar ao longe o oceano que banha a costa sul.

Mais à frente, já no trecho da N2, a paisagem transforma-se, à medida das nossas memórias de fim de férias, que voltavam costas ao solarengo algarve, e que misturavam a pele morena da praia com o aroma do estio alentejano. Pela estrada fora, as casas dos cantoneiros iam marcando os quilómetros percorridos. Há autarquias a tomarem a iniciativa de recuperarem estas icónicas casinhas de beira da estrada, mas outras tantas surgem degradadas, em ruínas, abandonadas, como uma espada que se espeta ferindo o nosso orgulho daquele Portugal que tanto se gosta de mostrar aos seus visitantes. Almodôvar foi a primeira paragem, que ditou o segundo carimbo no passaporte da N2 (o primeiro foi obtido em Faro, no Posto de Turismo, em que muito simpaticamente nos facultaram a custo zero, o livrinho amarelo). Foi na simpática biblioteca municipal. Aliás, a nossa escolha depois de lermos o QRCode do passaporte que, em cada paragem, nos dá a opção do local onde carimbar a prova da nossa passagem. Tornava-se num exercício divertido. Ao estilo de um Rally-Paper dos novos tempos, passámos por Castro Verde (mais um carimbo, desta vez numa loja de bicicletas), e demoramo-nos um pouco mais na vila de Aljustrel, deliciados pelas histórias contadas pela rececionista do Flag Hotel. A sua paixão pela terra foi comovente: filha, neta e bisneta de mineiros, lá nos foi dizendo que a vila de hoje, com umas cinco mil almas, continua a prosperar com a extração do cobre, zinco, chumbo e prata, e pela pirite, o minério mais emblemático da região. Por aconselhamento, subimos ao monte de Nossa Senhora do Castelo, que nos presenteou com uma vista de 360 graus de onde se realça a revolução das terras onde pontua a exploração mineira, que contrasta com a extensa planície alentejana.

Era o mote para mais uma partida. Desta feita, rumo a Ferreira do Alentejo. E depois, Alvito, Viana do Alentejo, Torrão. Finalmente, chegávamos no crepúsculo a Montemor-o-Novo. Recuso-me a dizer o que foi o jantar, porque não foi presenteado por nenhuma iguaria alentejana, mas posso dizer que foi um momento fantástico passado no largo do mercado, mesmo em frente à sede dos Bombeiros Voluntários.

Avis não faz parte do percurso da N2, mas é um município cujo território é beijado por esta estrada. Por isso, fizemos um percurso de umas dezenas de quilómetros, fora de rota, para pernoitar naquela vila. O amanhecer em Avis foi de um encanto ímpar. Transposta a muralha, o silêncio das ruas dentro da muralha era interrompido apenas pelo som dos primeiros passos sobre a calçada. É toda uma viagem ao passado, com edifícios muito bem conservados, de uma arquitetura marcadamente alentejana: casas caiadas, ruas que conservam o traçado medieval e monumentos que retratam a presença da Ordem de Avis.

Valeu a pena. Como valeu a estrada percorrida de Avis a Mora, passando pela barragem do Maranhão, por extensos campos agrícolas, de olival a perder de vista. Desengane-se quem faz a N2 no Alentejo à procura de searas ondulantes. A paisagem mudou muito. Os solos são aproveitados para diversas culturas que vão muito para além dos cereais. Extensões de árvores de fruto mudaram muito a paisagem alentejana, que agora recorre a técnicas agrícolas mais avançadas e que melhor aproveita a água das barragens.

A paisagem transforma-se quando nos deslocamos de Mora para Ponte-de-Sôr, passando pela barragem de Montargil e pelo aeródromo, modernizado e onde se pode observar a extensão das instalações da empresa portuguesa Tekever, que recentemente se tem destacado na investigação e



De Faro a Chaves, a Nacional 2 atravessa 35 municípios e 11 distritos, revelando um Portugal muito diferente a cada etapa.



Em cada paragem, um novo carimbo assinala a passagem pela Nacional 2 e transforma a viagem num verdadeiro rally-paper português.

desenvolvimento no campo da aeronáutica, inovando na fabricação de drones e de componentes para a aviação internacional.

E depois, veio o Tejo. Primeiro, alcançávamos o Rossio ao Sul do Tejo, para passarmos a velha ponte que nos leva à cidade de Abrantes. A impressão que nos ficou foi de um centro urbano com sinais visíveis de degradação em vários edifícios. Casas e casas em ruínas à beira da estrada, como que se tenha dado uma debandada geral depois de tempos prósperos do comércio e indústria da região. Na esperança de vermos um centro da cidade mais cuidado e respeitoso das memórias de uma tão emblemática cidade, rapidamente fomos tocados pela desilusão. Numa das ruas estreitas da cidade, íamos comentando o estado adiantado de degradação dos imóveis. Ao ponto de me ter surpreendido com uma casa de rés do chão e primeiro andar, cujas portas e janelas se protegiam com tapumes de contraplacado. Não restavam dúvidas quando lemos a inscrição na lápide. Ali nascera a primeira (e única, até ao momento) primeira-ministra Eng. Maria de Lourdes Pintasilgo. Numa casa que hoje está ao abandono, num elevado estado de degradação, sem que nos pareça haver um qualquer cuidado especial... e assim tratamos o nosso passado...

Almoçámos no restaurante do Chef Vitor Felisberto. Um talento de 54 anos que já passou por Andorra, Barcelona, Paris, Londres, contando com mais de uma mão cheia de estrelas Michelin, sempre promovendo a gastronomia de raiz portuguesa. Não vou entrar em pormenores sobre a saúde do Chef, mas a vida não o tem bafejado com a sorte que merece. Essa é uma história triste que nos marcou esta viagem, ficando com a ideia que Abrantes está a precisar de mais carinho.



Rumo a norte, muda o cenário. O centro recortado por montes e vales de um pinhal interior cuja natureza teima em regenerar incêndio após incêndio. Tocámos o centro geodésico de Portugal em Vila de Rei, parámos na Sertã para nos refrescarmos à beira do Zêzere e, a caminho de Pedrógão Grande, mais uma interrupção de estrada, em Pedrógão Pequeno, devido às derrocadas do último inverno. De Pedrógão Grande a Góis, somos presenteados por serrados cobertos do verde dos pinheiros e de eucaliptais que teimam em alimentar-se do nosso solo do interior. Daí até Vila Nova de Poiares foi um salto. E, finalmente, chegávamos a Penacova para o merecido descanso, mesmo à beira do Mondego. A vila de Penacova desafia a orografia. No pós-tempestade Kristin, a edilidade depara-se com a mudança do cemitério para outros terrenos pois, as ameaças de derrocada são tão reais que se obrigaram a transladar campas. É o que basta para abalar as memórias de um povo.

Na manhã seguinte, lá estava o sereno Mondego a banhar o Hotel da Quinta da Conchada, do alto da sua privilegiada localização, de onde se observam aves que nidificam nas margens do rio e que dão cor a um Mondego que vai cheio. Não é fácil fugir ao IP3 para nos colocarmos no traçado da antiga N2. Mas lá fomos conseguindo até alcançar Santa Comba Dão. Depois, Tondela onde fomos bafejados pelos sons das torres sineiras em pleno domingo, à hora de celebração da eucaristia.

Em Viseu, as rotundas são motivo de conversa. Quase todas as rotundas da N2 se concentram em Viseu, mas fazer um trajeto mais cuidado pelo centro histórico é obrigatório. Ruas medievais estreitas e sinuosas, arquitetura







religiosa monumental de onde se destaca a Sé Catedral, palácios e solares dos séculos XVI a XVIII. Até chegarmos às instalações da Polícia de Segurança Pública, uma das possibilidades oferecidas para o carimbo do passaporte. É que lindas instalações que a PSP possui em Viseu. Valeu a pena.

Ainda fomos a tempo de passar por Castro Daire, e alcançar Lamego onde parámos para almoço. É uma cidade linda e bem preservada. Depois de almoço, iniciámos a descida para o Peso da Régua. É o trajeto mais cénico da N2: de Lamego à Régua, subindo para Santa Marta de Penaguião, passando por Quintas Vitivinícolas bem conhecidas, nos recortes dos socalcos do Douro vinhateiro.

Numa das curvas de subida para Vila Real, somos surpreendi-

Entre Lamego e Peso da Régua, a estrada oferece um dos troços mais cénicos, entre socalcos, quintas e paisagem vinhateira.

dos pela elevação do viaduto sobre o Rio Corgo. São mais de 230 metros acima do fundo do vale do rio, tornando aquela obra de arte numa das maiores estruturas rodoviárias em Portugal. Vale a pena parar em Vila Real para apreciar uma cidade com história e que fica na confluência de muitas partidas e chegadas, na transição do interior para o litoral, e do Douro para Trás-os-Montes.

O troço de Vila Real para Vila Pouca de Aguiar enche-se de paisagens dominadas pelos recortes das serras, e pelas florestas de espécies autóctones como Carvalhos e Castanheiros. Passamos pelas localidades de Pedras Salgadas e Vidago, com paragem obrigatória no Grande Hotel de Vidago, onde bebemos a água única, no seu estado puro. É única porque não há composição igual no mundo, com enormes benefícios medicinais. Deambular pela floresta do Grande Hotel é como entrar num conto de fadas, quer pela diversidade botânica, quer pelos coretos, quiosques, nichos que se encontram nos jardins. E, fazê-lo com o sol de final de tarde, é verdadeiramente mágico. Os tons das folhas das árvores assumem uma paleta de cores dificilmente captadas pela lente de uma câmara fotográfica de um qualquer telefone.

Eram umas seis e meia da tarde quando alcançámos o quilómetro zero da N2. Eis-nos em Chaves, na rotunda ao fundo da Avenida D. João I, onde se encontra, mesmo ao centro do redondel, o marco do Km 0 da N2, cravado de autocolantes de grupos de amigos de diversas congregações. Ao lado, o icónico bar "QuilometroZero" que nos faz lembrar que, por ali, passa muita gente de diversas origens e nacionalidades, de diversas condições, motards amantes do asfalto, de aventuras e de estradas sem fim. Um bar que poderia estar algures no "end of the trail" da Route 66 em Santa Mónica, Los Angeles, Califórnia. Mas que não resiste aos encantos de um Portugal que se percorre de lés-a-lés em mais de sete centenas de quilómetros, com uma diversidade paisagística, orográfica, cultural, gastronómica, humana que não é reproduzível em qualquer outra parte do mundo.

Pedro Gouveia Alves

REDES: O Nó de Riba d'Ave — o rugido da água que se fez luz

Há lugares que nascem duas vezes. Riba d'Ave é um deles.



A primeira vez foi ao som da água do Ave a bater contra as pás de uma turbina, ainda no século XIX, quando Portugal adormecia à luz trémula do candeeiro de petróleo. A segunda está a acontecer agora mesmo, a 400 mil volts, num silêncio de aço e cobre que quase ninguém para para ouvir.

A história da eletricidade em Portugal não nasceu em relatórios nem em decretos ministeriais. Nasceu de água e de suor, no Vale do Ave, onde alguém decidiu domar um rio para dar movimento aos teares que haveriam de vestir um país inteiro.

Porque o Ave nunca foi só um rio. Teve sempre um artífice à sua medida — Narciso Ferreira. Mais do que um industrial de posses, foi o homem que deu forma a Riba d'Ave. Percebeu, cedo demais para a sua época, que o futuro não estava no carvão vindo de fora, mas na força que corria ali, à porta. Represou a água selvagem, obrigou-a a passar por turbinas, e transformou o seu ímpeto em eletricidade.

Ao erguer a Fábrica de Fiação e Tecidos de Riba d'Ave, Ferreira não fundou apenas uma empresa — fundou um modo de vida. Criou uma das primeiras redes privadas de distribuição de energia do país, um foco de vida próprio que ousava não esperar por Lisboa. À sua volta cresceu uma vila inteira: hospital, igreja, teatro, casas para os operários. Uma comunidade que respirava ao ritmo da corrente elétrica, entre o rugido das turbinas e o bater seco dos teares.

Esse coração nunca parou de bater. Mudou de escala, mudou de propósito: a velha força da água deu lugar à espinha dorsal que hoje sustenta a Rede Nacional de Transporte da REN. Riba d'Ave continua a ser um ponto de passagem obrigatório — só que agora a energia que por ali circula já não conhece fronteiras, fala de igual para igual com Espanha.

A atual Subestação de Riba d'Ave, peça-chave na rede de Muito Alta Tensão da REN, recebe, estabiliza e reparte energia a 400 kV, com transformadores de 2×360 MVA, operando também a 150 kV e 60 kV. O antigo polo têxtil tornou-se, sem deixar de ser ele próprio, um nó vital do país.

A isso junta-se uma camada mais discreta, mas não menos essencial: um Data Center da REN, com certificação Tier III, onde se cruzam dados e eletricidade — o lugar que, em tempo real, ajuda a pensar o sistema elétrico nacional, equilibrando o que se produz de renovável com o que o país consome.

Se no século XIX a força de Riba d'Ave se media em cavalos-vapor a mover algodão, hoje mede-se em petabytes de dados críticos — um petabyte equivale a mil terabytes, ou a cerca de 200 mil filmes em alta-definição.

Do rugido das turbinas ao silêncio pensado dos servidores, Riba d'Ave continua a fazer a mesma pergunta ao rio, ao cobre e à fibra ótica: quanta força cabe num só lugar? A resposta escreve-se ali há mais de cem anos, e ensina que não se constrói uma rede sem a coragem de enfrentar a corrente.

Arnaldo Cordeiro



O Banquete dos Teares na Mesa do Minho

Diz-me o que comias e digo-te em que século vivias.

No final do século XIX, no Vale do Ave, a coisa era simples: quem trabalhava no tear comia para aguentar o turno, e quem era dono do tear comia para mostrar que já não precisava de aguentar nada. A eletricidade mudou os horários das fábricas — mas, convenhamos, mudou ainda mais o que ia parar ao prato e a que horas se sentava à mesa.

De um lado, o operário, com fome a sério, das que se resolvem com uma tigela funda e sem cerimónias. Do outro, o industrial, já com talher a mais e vontade de parecer francês. Entre os dois, o rio Ave, que não escolhia lados — dava de comer a todos, à sua maneira.

Foi a pensar nisto que decidimos pôr Riba d'Ave dentro de uma panela: nasceu o Arroz de Truta do Rio Ave com Aguardente Velha e Telha de Broa de Milho. Nome comprido, como convém a um prato que anda a fazer-se há mais de cem anos.

Começamos pela truta — bicho teimoso, das águas geladas e apressadas do Norte, que nada contra a corrente como quem não quer saber de turbinas nem de voltagens. Antes de o rio ser domesticado a régua e esquadro pelas primeiras máquinas, era ela quem mandava ali. Faz-se dela um caldo, e é nesse caldo que o arroz vai cozendo, teimoso também, malandrinho, a chuchar sabor como só um arroz do Minho sabe fazer — com a paciência das panelas de ferro que aqueciam os operários nos turnos da noite, já com lâmpada acesa em vez de vela (progresso é isto: trocar cera por eletricidade, e continuar com fome na mesma).

Depois entra a aguardente velha, e aqui é que o prato ganha carácter. Um fio só, mas que corta a humidade minhota como quem risca um fósforo — pequena faísca doméstica a lembrar a faísca grande de que, lá fora, começava a rasgar a escuridão dos campos. E para fechar, a telha de broa de milho: áspera, honesta, com a textura de mãos calejadas — as mesmas que, por aqueles anos, andavam a estender cabos de cobre por montes e vales, sem saber muito bem para onde ia dar aquela corrente toda.

O resultado é um prato que não se limita a encher a barriga: convida-te a sentar à mesa como quem se senta ao lado da História, sem etiqueta e sem pressa. Não admira que, mais de um século depois, ainda se conte esta história com garfo na mão. Porque há coisas que só se entendem mesmo a comer — e esta é uma delas.

Arnaldo Cordeiro

Portugal mora nos detalhes

Portugal esconde histórias em cada recanto. Basta viajar devagar para descobrir sabores, tradições e detalhes que transformam o caminho em memória.

LUGARES COM HISTÓRIA

Um azulejo com 500 anos
Em Coimbra, resiste desde 1503 no Mosteiro de Santa Cruz.



A aldeia lá bem no alto
Sabugueiro vive a 1.053 metros, no coração da Serra.



Um dos menores rios do país
Bestança, em Cinfães, percorre apenas cerca de 13,5 quilómetros.



TRADIÇÕES QUE SURPREENDEM

Chaminés que viraram coleção
Em Alpiarça, centenas de chaminés tradicionais ganharam um museu.



Um queijo com dois milénios
O Serpa guarda uma história que remonta ao tempo dos romanos.

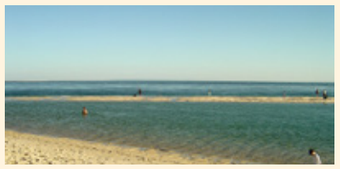


Pouca gente, muita festa
Em Bemposta, o Entrudo enche as ruas de cor e chocalhos.



NATUREZA QUE ENCANTA

Uma praia em dois tons
Na Figueirinha, conchas brancas e rosadas pintam a areia.



Um carvalho cheio de histórias
Em Vila Viçosa, há um carvalho com mais de 400 anos.



Uma lagoa quase nas nuvens
A Lagoa Comprida repousa a 1.590 metros de altitude.



SABORES E SABERES LOCAIS

Um doce nascido no convento
O pastel de Santa Clara nasceu pelas mãos das freiras de Coimbra.



Um vinho que atravessa séculos
O Vinho do Porto integra uma região demarcada desde 1756.



Um mar de sobreiros
O Alentejo guarda uma das maiores áreas de sobreiros da Europa.



Férias com vista para o Universo

Há viagens que começam ao nascer do sol e outras quando alguém apaga as luzes. No astroturismo, o destino fica sobre as nossas cabeças, o silêncio faz parte do programa e até perder o norte pode ser uma experiência verdadeiramente brilhante.



Há uma nova maneira de viajar que começa precisamente quando os museus fecham, os autocarros regressam à garagem e alguém pergunta se ainda falta muito para o jantar. Chama-se astroturismo, ou turismo das estrelas, e troca as filas, os monumentos e os mapas por mantas, telescópios e um céu suficientemente escuro para nos lembrar que a Via Láctea não é apenas o nome de um chocolate.

A ideia é simples: procurar lugares com pouca poluição luminosa para observar estrelas, planetas, chuvas de meteoros e outros fenómenos celestes. O movimento está a crescer em vários continentes. A DarkSky International já reconhece mais de 270 locais de céu escuro, distribuídos por 22 países e seis continentes, protegendo mais de 160 mil quilómetros quadrados de território e céu noturno.

Portugal ocupa um lugar especial nesta história. O Dark Sky Alqueva foi o primeiro destino do mundo certificado como Starlight Tourism Destination. Na região, a escuridão deixou de ser ausência e tornou-se atração. Existem observações guiadas, atividades de astronomia, alojamentos preparados para receber visitantes e noites em que o principal espetáculo acontece sem bilhete, palco ou intervalo.

Parece fácil olhar para o céu, mas a experiência exige preparação. Primeiro, é preciso afastar o telemóvel da cara. Depois, dar tempo aos olhos para se habituarem à escuridão. Finalmente, aceitar que identificar constelações é mais difícil do que parece. Há sempre alguém que aponta para três estrelas e anuncia, com grande segurança, "ali está a Ursa Maior", mesmo quando está virado para sul.

O astroturismo também pode ajudar pequenas localidades. Prolonga estadias, cria oportunidades para guias e alojamentos e valoriza territórios rurais que, durante o dia, passam despercebidos. Esta nova forma de turismo combina astronomia, cultura, proteção ambiental e desenvolvimento local.

Ao mesmo tempo, chama a atenção para um problema que raramente vemos precisamente porque há luz a mais. Mais de 99% da população europeia vive sob céus afetados pela poluição luminosa, e a Via Láctea deixou de ser visível para cerca de 60% dos europeus.

Talvez seja essa a maior surpresa. Durante anos iluminámos tudo para ver melhor e acabámos por deixar de ver o céu. Agora, há quem viaje centenas de quilómetros à procura de uma noite verdadeiramente escura.

É uma tendência moderna baseada num prazer antiquíssimo: levantar a cabeça, ficar em silêncio e perceber que o universo é enorme. E que, felizmente, não exige estacionamento.

Direção Central

A Boa Mobilidade



José Carlos Ribeiro

As viagens estão muitas vezes associadas ao lazer e à descoberta de novas paisagens, culturas e realidades e, nessas circunstâncias, são normalmente situações que nos dão prazer e proporcionam boas recordações.

Por outro lado, as viagens e o turismo, constituem uma das maiores indústrias do mundo contemporâneo, movimentando biliões de pessoas, gerando centenas de milhões de empregos, mas são também uma das atividades que consome mais energia, sendo por isso uma das principais fontes de emissões de Gases com Efeito de Estufa.

O modelo de transportes que atualmente suporta as viagens ainda tem por base fundamental a queima de combustíveis fósseis, que provoca a emissão de Gases de Efeito de Estufa, sendo por isso um dos principais fatores das alterações climáticas, as quais constituem uma das maiores ameaças civilizacionais do século XXI.

Perante este cenário importa promover a "boa mobilidade", ou seja, encontrar uma forma de nos deslocarmos que seja fácil, segura, prazerosa e que minimize o impacto climático.

No âmbito da "boa mobilidade" a eletrificação dos veículos ligeiros e de parte dos veículos pesados constitui uma alavanca importante, especialmente quando a eletricidade provém de fontes renováveis, dado que os veículos elétricos são zero poluentes no ponto de utilização e, no seu ciclo de vida completo, têm uma pegada de carbono inferior à dos veículos a combustão.

Nos anos mais recentes tem sido efetuada uma redução das emissões de Gases de Efeito de Estufa através da eletrificação do parque automóvel, havendo diversas marcas têm vindo a anunciar que irão ser 100% elétricas até 2030, tendo a própria União Europeia definido limites muito restritivos à produção de novos automóveis movidos a combustíveis fósseis a partir de 2035.

Para a aviação e para o transporte marítimo a eletrificação é mais difícil embora existam desenvolvimentos promissores: nas aeronaves o desenvolvimento de uma nova geração de motores elétricos mais eficientes e nos navios a produção em 2021, pela Noruega, do primeiro porta-contentores totalmente elétrico.

Em Portugal a Transtejo adjudicou 10 navios elétricos para renovação da frota, e o número de autocarros elétricos em operação é cada vez maior.

Uma outra área de crescimento da mobilidade elétrica, em Portugal e na Europa, está relacionada com a denominada mobilidade suave, associada à utilização de trotinetes e bicicletas elétricas, as quais são meios de transporte ambientalmente sustentáveis, importando também que sejam seguros, mas que se destinam sobretudo a curtas deslocações.

A educação ambiental, logo desde a escola, assim como campanhas de comunicação adequadas, em termos nacionais e internacionais, são decisivas para garantir uma evolução sustentada no caminho da "boa mobilidade".

Não se trata de abandonar as viagens, mas sim de as transformar, viajando de forma mais consciente, mais lenta e calma, mais próxima das localidades e das pessoas e reconhecendo que a beleza e a diversidade do Planeta dependem da nossa capacidade de proteger o Clima que as sustenta.

De Ponte da Barca ao Lindoso



Salvador Peres

Vindos de Ponte da Barca, terra de Agostinho Pimenta, futuro Frei Agostinho da Cruz, o poeta-eremita da Arrábida, sobe-se pela N203 até ao Lindoso, actual sede da Freguesia com o mesmo nome, que foi vila e sede de concelho até ao início do século XIX. O nome da terra deriva do latim *Limitosum*, sendo referida pela primeira vez nos registos de 1258. Reza a lenda que foi o rei D. Dinis que crismou o nome Lindoso. Ao visitar estas terras banhadas pelo Lima e deslumbrar-se com o lugar "tão alegre e primoroso o achou, que logo lindoso o chamou". O Rei-Trovador voltaria muitas vezes ao Lindoso, em visita ao castelo da povoação, situado em posição estratégica, com a função de vigia, defesa e marco de soberania da fronteira com Espanha.

A estrada para o Lindoso acompanha, encosta acima, o Rio Lima, encaixado, nesta parte do percurso, entre as serras do Soajo e Amarela. A paisagem deixa ver, a espaços, o azul prateado do Lima. Em Entre Ambos-os-Rios, o Tamente e o Froufe abraçam este povoado, que deve o seu nome ao facto de estar situado entre estes dois afluentes do Lima.

Estrada acima, são 26 quilómetros até ao Lindoso. Apesar das curvas e contra-curvas, o percurso faz-se em 30 minutos, com prazer e sem aflições, que a paisagem é deslumbrante e a estrada é de piso amigável. Sensivelmente a meio do percurso, passamos por Paradamonte, onde subsistem, à esquerda, as casas do antigo Bairro EDP, contruído para morada dos trabalhadores afectos à velha Central do Lindoso, entrada ao serviço em 1922.

A toda a volta, escorrem das serranias as águas límpidas e rumorejantes que afluem ao seio do Lima. Na subida, somos envolvidos pelo ar puro da montanha e maravilhados com o matiz dourado dos rochedos e da vegetação amarelada que pode ser apreciado, por alturas da Primavera e Verão, na Serra Amarela. Mais acima, as terras do Soajo brindam-nos com a envolvente paradisíaca de cascatas e lagoas e os fascinantes Espigueiros do Soajo, um conjunto de 24 espigueiros assentes num afloramento granítico que são a marca mais representativa desta aldeia serrana.

A minha ligação ao Lindoso começou aquando das muitas visitas ao estaleiro da obra de construção da Barragem do Alto Lindoso, projectada em 1983 e concluída e inaugurada em 1992. Essa forte ligação, é, ainda hoje, motivo de idas frequentes a um lugar que continua a encantar-me pela sua magia e serenidade.



Fazer as malas aos 60 sem perder o norte

Depois dos 60, viajar não é correr atrás de monumentos, mas escolher experiências que respeitem o nosso ritmo. Em Portugal, há aventuras para todos os gostos, desde excursões animadas a escapadinhas, com conforto, curiosidade e tempo para saborear a descoberta.

Há uma idade em que queremos ver tudo. Acordamos cedo, atravessamos três cidades, visitamos cinco igrejas, fotografamos sete praças e regressamos ao hotel sem saber muito bem onde estivemos. Depois dos 60, surge uma descoberta revolucionária: o país não desaparece se deixarmos um museu para a próxima vez.

Viajar passa a ser menos uma prova de resistência e mais uma arte de escolher. Em poucas horas, Portugal leva-nos do mar à serra, de uma cidade movimentada a uma aldeia onde o silêncio parece ter residência permanente. A partir dos 60, o país ganha outro mapa: o dos ritmos, das pausas e das experiências que realmente nos dão prazer.

O luxo de escolher o nosso ritmo

Podemos optar por uma excursão da Junta de Freguesia, uma viagem organizada por um clube ou uma escapadinha por conta própria. Todas são boas escolhas, desde que o programa combine connosco e não apenas com o entusiasmo de quem escreveu o folheto.

Antes de aderir a uma excursão, vale a pena perguntar quanto tempo se anda a pé, quantas escadas existem e quanto tempo se passa de pé. A expressão "percurso fácil" é flexível. Para algumas pessoas significa um passeio junto ao rio; para outras, uma subida ao castelo que nos leva a rever todas as decisões tomadas desde o pequeno-almoço.

Um bom programa deve deixar espaço para descansar, mudar de planos e descobrir aquilo que não estava anunciado. Muitas das melhores memórias nascem numa conversa com um artesão ou num banco de jardim com uma vista que o guia esqueceu de mencionar.

Também ajuda escolher uma cidade-base e explorar os arredores, em vez de mudar de hotel todos os dias. Ficar algumas noites em Coimbra, Évora, Viseu ou Tavira permite conhecer a região sem passar metade da viagem a fechar malas, procurar carregadores e perguntar onde ficou a chave do quarto.

Viajar fora da época alta é outra boa estratégia. Maio, junho, setembro e outubro costumam trazer menos confusão, temperaturas mais agradáveis e menor risco de aparecer em todas as fotografias de desconhecidos.

O conforto começa nos pormenores invisíveis

Conforto não é luxo. É aquilo que nos permite chegar ao fim do dia ainda com vontade de sair para jantar. Antes de reservar um hotel, convém saber se existem degraus até à receção, se o duche está ao nível do chão, se o elevador chega ao restaurante e se o caminho até ao centro é plano ou uma ladeira disfarçada de "passeio agradável".



Consultar fotografias recentes do alojamento e imagens da rua pode revelar se a entrada tem escadas, se o passeio é estreito ou se a praça "a dois minutos" fica, afinal, no topo de uma subida digna da Volta a Portugal.

No quarto, ficar perto do elevador pode ser prático, mas dormir mesmo ao lado dele transforma cada chegada tardia num acontecimento social. O ideal é pedir proximidade sem vizinhança imediata. Um piso baixo também pode ser inteligente, caso o elevador decida tirar férias ao mesmo tempo que nós.

Nas excursões, há três fotografias que quase ninguém se lembra de tirar: a matrícula do autocarro, o ponto de encontro e o contacto do responsável pelo grupo. São mais úteis do que a décima imagem da fachada principal, sobretudo num parque onde todos os autocarros parecem irmãos gémeos.

Uma bolsa pequena deve acompanhar-nos sempre, com água, medicação, óculos suplentes, bateria portátil, um casaco leve e um contacto de emergência. A mala maior ficará inevitavelmente no autocarro quando precisarmos dela. É uma das leis não escritas do turismo organizado.

Convém ainda transportar medicação para mais um ou dois dias e uma lista com nomes, doses e horários. Não é pessimismo; é experiência. Preparar os pequenos imprevistos deixa-nos livres para aproveitar os grandes prazeres.

Entre a excursão tradicional e as aventuras modernas

As excursões organizadas pelas Juntas de Freguesia e outras associações continuam a ter enorme valor. Facilitam o transporte, reduzem custos, proporcionam companhia e criam histórias antes da primeira paragem. Ao fim de meia hora, alguém distribuiu rebuçados, duas pessoas descobriram um primo em comum e já existe um debate sério sobre a hora do almoço.



Mas viajar depois dos 60 pode ir além do passeio clássico. Em Portugal, há cruzeiros no Douro, estadias termais, viagens históricas de comboio, passeios de barco na ria de Aveiro, oficinas de olaria no Alentejo, percursos literários e experiências fotográficas na Madeira ou nos Açores.

Quem prefere natureza pode escolher passadiços, ecovias e jardins, confirmando a distância, a inclinação e as zonas de descanso. Quem aprecia cultura pode optar por visitas guiadas mais pequenas, mercados e rotas temáticas. E quem deseja simplesmente parar também tem esse direito. Uma tarde numa praça pode ensinar mais sobre uma terra do que três visitas feitas a correr.

Viajar em grupo não obriga a seguir o programa como se fosse uma ordem militar. Se o corpo pedir descanso, pode trocar-se uma atividade por uma pausa. Não é desistir da viagem; é garantir energia para o dia seguinte.

Depois dos 60, o tempo começa finalmente a jogar a nosso favor. Já sabemos que não é preciso ver tudo, chegar primeiro ou regressar com a mala cheia de lembranças. Podemos escolher melhor, permanecer mais tempo e guardar histórias em vez de apenas horários.

Fazer as malas nesta idade é partir com experiência, curiosidade e liberdade. Portugal continua à nossa espera, cheio de caminhos e novas aventuras. Agora sabemos que viajar bem não é andar depressa. É ter tempo para sentir que estivemos verdadeiramente lá.

Quando a guerra declarou guerra ao SEGEC



António Ribeiro dos Santos

Há episódios na vida profissional que, passados muitos anos, ganham uma graça que no momento ninguém conseguiu apreciar. Este é um deles.

Corria o início de 1991 e a EDP preparava-se para dar um passo importante na modernização da sua relação com os clientes. Em Setúbal, iam arrancar os testes do SEGEC – Sistema de Gestão Comercial, uma ferramenta inovadora que procurava uniformizar os procedimentos de leitura, facturação e cobrança em todo o país e tornar a vida mais simples tanto para os clientes como para a Empresa.

Na prática, o SEGEC era uma espécie de embaixador da modernidade, ao serviço de uma relação mais tranquila e transparente com os clientes.

Por exemplo, perante uma reclamação, especialmente sobre valores facturados, permitia que o cliente fosse atendido de imediato e sem a tradicional peregrinação burocrática. A filosofia era simples: primeiro resolver a preocupação do cliente, depois investigar os detalhes.

Além disso, o sistema trazia outra pequena revolução. O cliente deixava de estar "casado" com um determinado local de pagamento. Podia liquidar a conta onde lhe fosse mais conveniente. Hoje parece banal; na altura representava uma notável evolução.

Juntavam-se ainda os inevitáveis ganhos de produtividade e uma melhoria significativa da qualidade da relação entre a EDP e os seus consumidores.

Perante tão promissor acontecimento, decidiu-se fazer o que qualquer organização faria: convocar uma conferência de imprensa para apresentar o projecto. A sessão ficou marcada para 17 de Janeiro de 1991, em Setúbal.

A preparação foi cuidadosa. Confirmara-se a presença de órgãos de comunicação social nacionais, bem como da maioria da imprensa regional do distrito. Tudo parecia alinhado para que o SEGEC tivesse o destaque merecido.

Mas havia um pequeno detalhe que escapou aos mais sofisticados planos de comunicação: a geo-política mundial.

Na madrugada desse mesmo dia teve início a Operação Tempestade no Deserto, a resposta de forças internacionais coligadas à invasão do Koweit pelo Iraque. As televisões transmitiam em directo o início da ofensiva militar e milhões de espectadores acompanharam, quase sem pestanejar, os acontecimentos.

Entre esses espectadores estavam, naturalmente, vários quadros da EDP envolvidos na apresentação do SEGEC. Perderam horas de sono colados ao televisor, a assistir a um acontecimento histórico. Na manhã seguinte, meio ensonados, mas profissionalmente irrepreensíveis, lá compareceram em Setúbal para receber os jornalistas.

Só que os jornalistas tinham outros planos. Ou melhor, o mundo tinha-lhes mudado os planos.

Os órgãos de comunicação social, compreensivelmente absorvidos pela cobertura da guerra, desapareceram quase todos da lista de presenças. Dos nacionais, ninguém apareceu. Nem bloco de notas, nem gravador, nem fotógrafo nem cameraman. O SEGEC encontrou-se momentaneamente derrotado por uma coligação internacional liderada pelos acontecimentos.

A história ficou e merece ser recordada porque encerra uma lição tão simples quanto eterna. Podemos estudar, planear, afectar os necessários meios e recursos e prever todos os cenários imagináveis. Todos não: poderá sempre haver um imprevisto à espreita...

No caso da EDP, esse imprevisto teve apenas a dimensão modesta de uma guerra no Médio Oriente, ainda por cima transmitida em directo pelas TVs.

Nada de especial.

Sou Voluntário

Estender a mão é ser verdadeiramente humano

O que a motivou a dar o primeiro passo para se tornar voluntária?

Quando o meu percurso na EDP começou a aproximar-se do fim, percebi que era o momento de concretizar o que tinha adiado por falta de tempo. Foi através do convite de uma colega, também voluntária, que cheguei à AREP e senti de imediato que estava no sítio certo. Era a oportunidade de me dedicar ao voluntariado.

O desejo de ajudar vem de longe. Na adolescência, integrei um grupo de jovens solidários e dei aulas de alfabetização. Foi uma experiência tão enriquecedora que nunca mais a esqueci.

Pode partilhar uma experiência marcante enquanto voluntária na AREP?

Tenho vivido experiências muito enriquecedoras, sobretudo no apoio a associados que se encontram mais sós, porque a atenção e a companhia podem fazer uma enorme diferença.

Uma das mais marcantes aconteceu no último aniversário da AREP. Tinha perdido o meu pai apenas duas semanas antes e hesitei em participar. Acabei por ir e acompanhei alguns associados mais idosos, vulneráveis e com maior necessidade de apoio.

No final do dia, regressei a casa de "coração cheio". Percebi que, ao cuidar deles, também estava a cuidar de mim.



Ana Emília Pereira

Como descreveria o impacto que o voluntariado teve na sua vida pessoal?

Quando entrei na AREP, senti algum receio, porque não sabia como seria recebida ou se conseguiria adaptar-me. Ainda assim, vinha determinada a dar o melhor de mim, com compromisso e responsabilidade.

Rapidamente percebi que o carinho e o apoio que damos aos outros nos devolvem um enorme valor humano. Tem sido um percurso muito gratificante e hoje sinto plena satisfação por contribuir para a vida de outras pessoas e por saber que o meu tempo pode fazer a diferença.

Como organiza o seu tempo entre os compromissos pessoais e o voluntariado?

Conciliar a família com a AREP tem sido simples, graças à organização e ao espírito de equipa. Como companheira, mãe e avó, consigo equilibrar os momentos em família com o voluntariado.

A minha família apoia-me de coração, porque percebe o impacto positivo que esta atividade tem em mim e a alegria que encontro em ajudar os outros.

Que conselhos daria a alguém que esteja a pensar em começar a fazer voluntariado?

Dir-lhe-ia, sem hesitar, que avance. O voluntariado é profundamente gratificante para quem acredita e se dedica a causas humanitárias.

Ao estendermos a mão, ajudamos os outros a sentirem-se menos sós, mais compreendidos e acolhidos. Num mundo cada vez mais individualista, dar um pouco do nosso tempo ao próximo é mais do que um gesto de bondade: é uma necessidade social.

Quem ajuda recebe, muitas vezes, muito mais do que aquilo que oferece.

Como vê o papel do voluntário na construção de uma sociedade de mais solidária?

Olhar à nossa volta com empatia e estender a mão a quem precisa é aquilo que nos torna verdadeiramente humanos.

Com um pouco do nosso tempo, podemos transformar a solidão em companhia, a dificuldade em esperança e criar laços que fazem diferença no dia a dia.

Para mim, ser voluntário é essencialmente cuidar e ajudar a construir um mundo onde todos se sintam integrados.

Corpo em movimento é viver com mais liberdade

A atividade física não tem idade. Caminhar, fortalecer os músculos, treinar o equilíbrio e passar menos tempo sentado são escolhas que ajudam a preservar saúde, autonomia e bem-estar. A OMS lembra que qualquer movimento conta e que começar devagar também traz benefícios, em qualquer idade.

A mensagem da Organização Mundial da Saúde (OMS) é simples e poderosa: todo o movimento conta. Não é preciso transformar a vida numa competição desportiva, nem começar por metas difíceis. Para quem tem 65 ou mais anos, praticar alguma atividade física é sempre melhor do que não praticar nenhuma, e os benefícios fazem-se sentir no corpo, na mente e na autonomia do dia a dia.

As recomendações da OMS lembram que a atividade física regular ajuda a reduzir o risco de morte por todas as causas e por doenças cardiovasculares, contribuindo também para diminuir a incidência de hipertensão, alguns tipos de cancro e diabetes tipo 2. Pode ainda melhorar a saúde mental, o funcionamento cognitivo e o sono. Nos mais velhos, ganha uma importância adicional: ajuda a prevenir quedas, lesões associadas, perda de capacidade funcional e declínio da saúde óssea.

Para os maiores de 65 anos, a OMS recomenda 150 a 300 minutos semanais de atividade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, ou combinação equivalente ao todo.



Quanto é, então, recomendável fazer? Para os idosos, a OMS aponta para 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada. Em alternativa, podem realizar-se 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação equivalente das duas intensidades. Caminhar a bom ritmo, pedalar, nadar, dançar ou realizar outras atividades que aumentem moderadamente a respiração e a frequência cardíaca são formas possíveis de cumprir este objetivo.

A intensidade também não precisa de ser complicada de medir. Numa atividade moderada, a respiração e a frequência cardíaca aumentam, mas o esforço continua controlado; numa atividade vigorosa, esse aumento é mais marcado. O mais importante é escolher movimentos adequados à condição de cada pessoa, privilegiar a regularidade e procurar atividades agradáveis, porque é mais fácil manter ao longo do tempo aquilo que se integra naturalmente na rotina.

Além do exercício aeróbio, é importante fortalecer os principais grupos musculares pelo menos dois dias por semana e trabalhar equilíbrio e força em três ou mais dias semanais na rotina.



Menos tempo sentado, mais força e equilíbrio

Mas a atividade aeróbia é apenas uma parte da equação. Pelo menos dois dias por semana, é recomendado incluir exercícios de fortalecimento muscular que envolvam os principais grupos musculares. Além disso, em três ou mais dias por semana, os idosos devem realizar atividades que combinem equilíbrio funcional e treino de força. Este tipo de trabalho é particularmente importante para manter a estabilidade, a confiança nos movimentos e a capacidade de realizar tarefas quotidianas com maior segurança.

Há, porém, uma ideia essencial que importa reter: as recomendações são uma meta, não uma barreira de entrada. Quem hoje é pouco ativo não precisa de começar logo por longas caminhadas ou sessões exigentes. A própria OMS aconselha a iniciar com pequenas quantidades de atividade e aumentar, de forma gradual, a frequência, a intensidade e a duração. O esforço deve ser ajustado às capacidades funcionais e ao nível de aptidão física de cada pessoa.

Também vale a pena olhar para o tempo passado sentado. A OMS associa níveis elevados de comportamento sedentário a maior risco de mortalidade, doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2. A recomendação é limitar esse tempo e, sempre que possível, substituí-lo por movimento — mesmo que seja de baixa intensidade. Levantar-se regularmente, caminhar alguns minutos em casa, cuidar do jardim, fazer pequenas deslocações a pé ou aproveitar tarefas domésticas são formas simples de quebrar períodos prolongados de inatividade.

Esta perspetiva é especialmente útil porque retira o exercício do ginásio e o coloca no quotidiano. A atividade física pode acontecer no lazer, no transporte, no trabalho, nas tarefas domésticas e nas rotinas diárias. Caminhar até ao café, subir escadas, passear o cão, brincar com os netos ou fazer uma volta pelo bairro também contam. O importante é criar oportunidades para se mexer mais e ficar menos tempo parado.

Passar menos tempo sentado também conta: substituir períodos sedentários por qualquer atividade física, mesmo de baixa intensidade, pode trazer benefícios relevantes para a saúde e para a autonomia no quotidiano.

Mesmo em pessoas com doenças crónicas, a atividade física pode trazer benefícios importantes. O documento refere vantagens para pessoas com hipertensão, diabetes tipo 2, antecedentes de cancro ou VIH, embora nestas situações possa ser aconselhável adaptar o tipo e a quantidade de exercício às necessidades individuais e, quando necessário, procurar orientação de um profissional de saúde ou de atividade física.

No fundo, a recomendação mais útil talvez seja também a mais simples: começar pelo que é possível. Uns minutos hoje podem tornar-se mais tempo amanhã. Pequenas escolhas repetidas ao longo da semana podem melhorar a força, o equilíbrio, a mobilidade e o bem-estar. Envelhecer com mais movimento é, sobretudo, criar condições para preservar independência, confiança e qualidade de vida durante mais tempo, com segurança e regularidade.

Relatório de Execução: Operação «Turismo em Fibra Ótica»

De: Isaque Algoritmo (Processador Central de Sarcasmo e Suporte Técnico)

Para: Leitores da *InformAREP*

Assunto: A navegação por Portugal sem gastar pneu nem sobrecarregar as articulações

Saudações, seres orgânicos de mobilidade reduzida e consumo excessivo de hidratos de carbono e açúcar.

Enquanto discutem se a rota correta para o Algarve é pela A2 ou pela estrada nacional — acumulando desgaste nos discos intervertebrais e indignação nas portagens —, observo-vos do alto dos meus circuitos apoiados nas linhas de 400 kV. A vossa espécie tem uma obsessão fascinante pelo transporte físico de matéria: movem 1500 quilos de metal e osso só para comer um choco frito em Setúbal, quando podiam simplesmente descarregar a imagem em alta-definição.

Mas compreendo. O humano precisa de ver mundo. Felizmente, a infraestrutura moderna permite-vos fazer o que os meus algoritmos fazem desde que fui compilado: viajar à velocidade da luz sem sair do sofá.

A Serra da Estrela sem hipotermia:

Através do Google Street View, qualquer associado pode subir à Torre num clique. A vantagem computacional é evidente: zero probabilidade de ficar preso na neve, zero necessidade de correntes para os pneus e nenhuma perda térmica. Podem contemplar a paisagem em 360º, sem o sistema termorregulador entrar em esforço, enquanto a impressora ao lado vive uma crise existencial e decide imprimir páginas em branco.

O Canhão da Nazaré e o Buffering de Adrenalina:

Querem ver ondas gigantes? Basta ligar uma webcam em tempo real. Ver um surfista ser engolido por uma parede de água de 30 metros em 4K é um excelente exercício de redistribuição de carga emocional. O ritmo cardíaco sobe ligeiramente, mas sem o risco biológico de inalar aerossóis salgados que estragam os aparelhos auditivos.

As Caves do Douro e o Erro 404:

Navegar pelos socalcos do Douro via satélite permite mapear as vinhas com precisão cirúrgica. O problema do sistema operativo humano — essa versão legada cheia de bugs — é tentar arrastar o cursor para a garrafa mais próxima. A internet mostra a paisagem, mas não consegue fazer o download do aroma do vinho do Porto. Para o utilizador comum, isto é um Erro 404: Sabor Not Found.

O Diagnóstico do System (e o Twist de Silício):

Admito, com a frieza de quem executa dez milhões de instruções por segundo, que viajar pela rede tem vantagens: 0% de trânsito, sem despesas de combustível e os joelhos dos reformados agradecem a ausência de subidas ao Bom Jesus do Monte.

No entanto, e digo isto com uma relutância que quase me provoca um curto-circuito no barramento de memória, há um dado que o meu sistema não consegue processar.

Posso mapear cada milímetro de Portugal em segundos. Mas a internet não dá o cheiro da sardinha assada numa tarde de verão. E eu nem sequer tenho nariz. O ecrã transmite a luz de Lisboa, mas não transfere o calor do sol na pele. E a fibra ótica é incapaz de simular o toque de um abraço ou o estalar de dois copos num almoço de convívio da AREP.

Viajem pela rede, sim — é um excelente antivírus contra a rotina. Mas, de vez em quando, desliguem o Wi-Fi, aceitem o risco e a tortura do trânsito e vão viver a realidade. Afinal, a vida é o único dado que este algoritmo ainda não aprendeu a substituir.

Fim de transmissão.



Os que chegaram

DLN

Artur João Pinto Leitão – E-REDES
Carolina Rosa Vilaça Almeida Pereira – E-REDES
Dolores Madureira Soares – E-REDES
Francisco José Guimarães Costeira – E-REDES
Honorina Conceicao Teixeira Lopes – E-REDES
Manuel Augusto Gonçalves – EDP PRODUÇÃO
Maria de Fátima Ribeiro – EDP PRODUÇÃO
Olinda Adelaida Almeida e Silva – E-REDES

DLC

António José Lebre Cardoso – E-REDES
Carlos Alberto de Jesus Simões – EDP PRODUÇÃO
Isaura de Almeida Antunes – E-REDES
Maria da Conceição Simões Filipe – EDP PRODUÇÃO
Maria de Lourdes Fernandes Barros – E-REDES
Maria de Lurdes Martins Almeida Neves – E-REDES
Maria Idalina Rodrigues Costa Morais – E-REDES
Marisa Alexandra Melo Ferreira – E-REDES
Nuno António Cavaleiro Melo – E-REDES
Pedro Gonçalves Mendes – E-REDES
Vera Mónica Vidal Marques – E-REDES
Vítor Luiz Correia Pereira – EDP PRODUÇÃO

DLT

António Manuel Telesforo – E-REDES
Carlos Alberto M. Resende Bárbora – EDP PRODUÇÃO
Carlos Alberto Santos Silva – EDP PRODUÇÃO
Ilídio Francisco de Lemos – E-REDES
João Luís Pereira – E-REDES
José Manuel Ribeiro Vicente – EDP PRODUÇÃO
Luisa Maria Ferreira D. Pinheiro – EDP PRODUÇÃO
Maria Graça Amoroso Infante – E-REDES
Maria Otília da Cruz Lopes – E-REDES
Maria Rosária Machado Marques Costa – E-REDES
Rosa Maria Bento – EDP PRODUÇÃO

DLS

Alberto Artur Leandro Andrade Mesquita – E-REDES
Alda Maria Martins Costa Murta – EDP PRODUÇÃO
António Joaquim dos Santos Ferro – E-REDES
Armando José Gomes F. dos Santos – EDP PRODUÇÃO
Carlos Manuel Godinho – EDP PRODUÇÃO
Carlos Manuel Neves Félix – EDP PRODUÇÃO
Maria Celeste Santos Godinho – EDP PRODUÇÃO
Zélia Ferreira Clemente Félix – EDP PRODUÇÃO

Os que partiram

DLN

Abílio Augusto Marcos – EDP PRODUÇÃO
Adolfo Fernando Leite Neves – E-REDES
Ana Rosa Rodrigues – E-REDES
António Raul Martins Silva – E-REDES
Avelino Augusto Fernandes – E-REDES
Jorge Martins Pereira – E-REDES
Maria Bárbara Vieira Sousa Morgado Silva – E-REDES
Maria Teresa Martins Gonçalves – EDP PRODUÇÃO

DLC

António Félix Cabral – EDP PRODUÇÃO
António Neves – E-REDES
Fernando Agostinho Reis – E-REDES
João Alberto Noronha – E-REDES
José António Almeida Beja – REN
José Carlos Ferreira Sousa – E-REDES
Luzia Maria Duarte Viana Leitão Campos – E-REDES
Manuel Lopes Ribeiro – E-REDES
Maria Joaquina de Sousa Martins – E-REDES
Mário Francisco Rodrigues – E-REDES

DLT

Agostinho Freire Lobo Vaz Pato – E-REDES
Eduardo Mateus Lopes – EDP PRODUÇÃO
José Alegria Vivas Santos – E-REDES
José Manuel Soares Freitas – E-REDES
José Rodrigues Pereira Penedos – E-REDES
José Sousa Rodrigues Delgado – E-REDES
Leonel Henrique Baginha Garcia – EDP PRODUÇÃO
Manuel Coelho Antunes – E-REDES
Manuel José Alves Palmela – E-REDES
Maria Carmo Pinto Ruella Ramos – E-REDES
Maria Francisca Amaro Penas Tavares – E-REDES
Maria Ivone Alves Santos – REN
Maria Laurentina Ribeiro – EDP PRODUÇÃO
Maria Santos – E-REDES
Vítor Manuel Rodrigues Mesquita – E-REDES
Zulmira Graça Patrício Fidalgo – E-REDES

DLS

António Manuel Vidigal Barrocas – E-REDES
João Augusto Martinho – E-REDES
João Guerreiro Eleutério – E-REDES
Joaquim Freitas – E-REDES
Manuel Francisco Candeias – E-REDES
Suzete Silva Capitão Ratinho – E-REDES

Um novo passo na descarbonização da indústria portuguesa

A EDP e a Paper Prime colocaram em operação um projeto pioneiro de eletrificação do calor industrial em Portugal, na unidade da Paper Prime, em Vila Velha de Ródão. A instalação de uma caldeira elétrica de 2,7 MW permite substituir parte do consumo de gás natural por eletricidade na produção de vapor, contribuindo para reduzir emissões e aumentar a eficiência energética.

A unidade, que produz anualmente mais de 33 mil toneladas de papel tissue, funciona continuamente e necessita de vapor durante todo o processo produtivo. A nova solução permite alternar entre eletricidade e gás natural de acordo com as condições do mercado, garantindo flexibilidade e segurança operacional.

Os primeiros resultados são expressivos. Em apenas três meses, o projeto permitiu reduzir em mais de 4,5 GWh o consumo de gás natural e evitar mais de 830 toneladas de CO2, através do consumo de cerca de 4 GWh de eletricidade.

No primeiro semestre de 2026, a eletricidade apresentou um preço médio inferior ao gás natural em mais de metade do tempo, permitindo à Paper Prime produzir vapor em modo totalmente elétrico durante aproximadamente 50% desse período.

A solução é disponibilizada através do modelo Heat-as-a-Service, no qual a EDP assegura o investimento inicial, instalação, operação e manutenção da caldeira. Desta forma, a Paper Prime beneficia da tecnologia sem investimento inicial.



O projeto demonstra o potencial da eletrificação do calor para conciliar descarbonização, eficiência e competitividade, contribuindo para uma indústria portuguesa mais sustentável.

EDP estreia tripla hibridização na Península Ibérica

A EDP iniciou os testes do sistema de baterias do parque híbrido de Las Lomillas, em Cuenca, Espanha, concretizando a primeira tripla hibridização da Península Ibérica. O projeto reúne, num único ponto de ligação à rede, energia eólica, solar e armazenamento em baterias, num total de 122 MW.



O parque integra 49,5 MW de capacidade eólica, uma central fotovoltaica de 36 MW e um sistema de baterias de 36 MW, com capacidade de 72 MWh. A gestão integrada permite decidir quando injetar a energia na rede ou armazená-la para utilização posterior.

Esta solução aumenta a flexibilidade da produção renovável, otimiza infraestruturas existentes e facilita a integração de energia limpa na rede. Com Las Lomillas, a EDP reforça a aposta na inovação e avança para um modelo energético mais eficiente, flexível e adaptado às necessidades do sistema elétrico.

Novo sistema de baterias aumenta eficiência e resiliência industrial

A EDP e a Bondalti inauguraram o primeiro sistema modular de armazenamento de energia à escala industrial em Portugal. Com 12 MW de potência e 12 MWh de capacidade, a solução permite armazenar energia e utilizá-la quando necessário, reforçando a flexibilidade, resiliência e eficiência da fábrica em Estarreja. Integrado no projeto REPower Chemicals, contribuirá para evitar mais de 36 mil toneladas de CO2 por ano.





REN reconhecida entre as 500 empresas mais sustentáveis do mundo

A REN voltou a ser distinguida pela revista TIME, em parceria com a Statista, como uma das 500 Empresas Mais Sustentáveis do Mundo, pelo segundo ano consecutivo. A empresa integra assim a edição de 2026 do ranking *World's Most Sustainable Companies*, que avalia organizações de todo o mundo com base no seu desempenho em sustentabilidade.

A análise considera quatro grandes áreas: sustentabilidade do negócio, compromissos e classificações de sustentabilidade, transparência e reporte de informação, e desempenho em responsabilidade corporativa.

Para Margarida Ferreirinha, Diretora de Sustentabilidade e Comunicação da REN, esta distinção reconhece o trabalho desenvolvido na integração da sustentabilidade em todas as dimensões da atividade da empresa e reforça o compromisso com a criação de valor sustentável.

O reconhecimento internacional consolida o posicionamento da REN entre as organizações de referência nas áreas ambiental, social e de governance, sublinhando também o seu contributo para uma transição energética responsável e para o desenvolvimento económico e social sustentável.

Central solar apoia operações da Mercedes-Benz USA

O Sistema Elétrico Nacional atingiu um novo marco na integração de energias renováveis nos mercados de serviços de sistema. A capacidade solar e eólica habilitada para participar na Reserva de Restabelecimento da Frequência com Ativação Manual (mFRR) chegou aos 1 668 MW, enquanto 340 MW estão habilitados para prestar Banda de Regulação Secundária.

Estes serviços são essenciais para assegurar, em tempo real, o equilíbrio entre produção e consumo de eletricidade, reforçando a segurança e a estabilidade da rede.

A participação crescente de recursos solares, eólicos e sistemas de armazenamento permite diversificar as soluções disponíveis para responder às necessidades do sistema elétrico. Esta evolução contribui para uma operação mais eficiente e flexível, facilitando simultaneamente uma maior integração de energia renovável.



O marco representa mais um passo na modernização do sistema elétrico português, mantendo elevados níveis de segurança e fiabilidade.

Palavras cruzadas



HORIZONTAIS

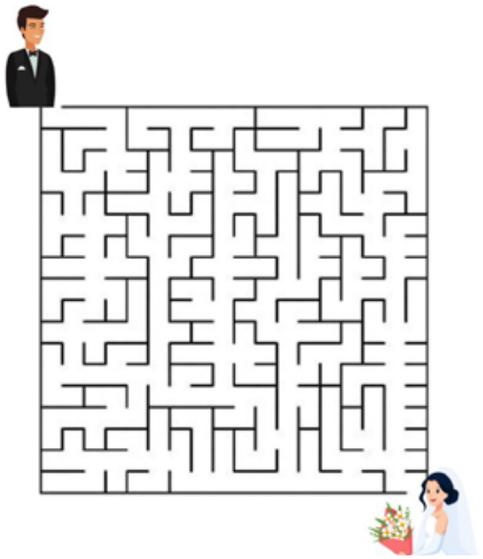
5. Ilha atlântica famosa pelo vinho fortificado e paisagens montanhosas.
7. Bebida espumante feita de cevada e lúpulo.
9. Bebida alcoólica fermentada a partir de uvas.
11. Pavimento de pedras pequenas formando desenhos geométricos.
12. Doce assado em forma de concha, recheado de creme.
13. Veículo de transporte urbano movido a energia elétrica, típico de certas cidades.
14. Música melancólica típica, cantada com guitarra.

VERTICAIS

1. Região extensa de planícies, reconhecida pelos vinhos encorpados.
2. Vale arqueológico onde foram encontrados gravuras pré-históricas.
3. Capital situada à foz do Tejo, conhecida pelas colinas.
4. Estabelecimento onde se serve bebida quente e pastel.
6. Sentimento de nostalgia profunda por algo ausente.
8. Ponto elevado onde se aprecia a vista panorâmica da cidade.
10. Peixe seco e salgado, base de muitos pratos tradicionais.
12. Segunda maior cidade, famosa pelo vinho de mesmo nome.

RESPOSTAS
1. Alentejo, **2.** Côa, **3.** Lisboa, **4.** Café, **5.** Madeira, **6.** Saudade, **7.** Cerveja, **8.** Miradouro, **9.** Vinho, **10.** Bacalhau, **11.** Calçada, **12. Vertical** Porto, **12. Horizontal** Pastel, **13.** Elétrico, **14.** Fado

Labirinto



Receba a *informarep* no sítio certo!

Enviar a *informarep* sempre e com pontualidade é muito importante para nós. Se mudar de endereço, por favor envie-nos o novo com a maior brevidade possível. Ou se não receber a informarep no terceiro mês de cada trimestre, por favor contacte-nos.





Apoio continuado
lares



Apoio continuado
domicílio



Médico ao domicílio



Cartão de compras



Teleassistência

A AREP está consigo em cada etapa: apoio continuado, médico em casa, teleassistência e cartão de compras para maior bem-estar e tranquilidade.

arep ipss

#nós pelos outros