

CARTÃO DE EMBARQUE // BOARDING PASS

**GRÉCIA**

DIVINA ILHA DE SANTORINI // DIVINE SANTORINI ISLAND

STOP OVER

**MONSANTO**

GENUINAMENTE PORTUGUESA // GENUINELY PORTUGUESE

CHECK-IN

**VILNIUS**

CULTURA ENTRE MURALHAS // CULTURE WITHIN WALLS

PASSAPORTE PARA... // **PASSPORT TO...**

**SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE**



**A euroAtlantic airways dá-lhe as boas vindas a bordo.**

Apresentamos-lhe alguns conselhos para que a viagem possa decorrer da melhor maneira possível:

- » Na descollagem, aterragem e quando o sinal estiver aceso, deve estar sentado com o cinto de segurança apertado. Deve manter-se assim, sempre que não precise de se deslocar na cabina
- » A bagagem de mão – com as dimensões internacionalmente estabelecidas –, deve ser colocada nos compartimentos posicionados por cima do seu lugar ou debaixo da cadeira à sua frente (excepto nas filas de emergência). No fim da viagem certifique-se que a leva consigo
- » Se houver escalas de trânsito, transporte consigo os seus valores
- » Em nenhuma circunstância será permitido fumar a bordo
- » A quantidade de bebidas alcoólicas servidas a bordo é regida por Decreto-Lei

A tripulação terá o prazer de lhe servir refeições acompanhadas de bebidas e distribuirá, gratuitamente, auscultadores que serão recolhidos no fim do voo, para que possa desfrutar dos canais de filmes e música.

A euroAtlantic airways agradece a sua preferência pelos nossos serviços e deseja-lhe uma excelente viagem.

**euroAtlantic airways welcomes you aboard.**

*We present you some advices to insure that you have the most satisfying flight:*

- » *At takeoff, landing and when the "tighten belts" sign is on, you should remain seated with the belt tightened. Even during the flight we advise you to keep the belt tightened, as long as you don't need to move in the cabin*
- » *For your own comfort do not exceed the internationally established size of your hand luggage. Place it in the compartments above your seat or under the seat in front of you (except on emergency areas). After landing at final destination please take all your hand luggage with you*
- » *When in transit do not leave valuable assets on board*
- » *As determined by law, smoking on board is not allowed under any circumstances*
- » *The amount of alcoholic beverage served on board is determined by law*

*It is our pleasure to offer you meals served with beverages during the flight. Allowing you to enjoy the films and music channels available, our crew will give you headphones that are collected at the end of the flight.*

*euroAtlantic airways thanks you for your preference and wishes you a pleasant flight.*

## Desde 1993 que ligamos o Mundo Connecting the world since 1993

Em 15 anos sempre tentei que o clima dentro da nossa empresa fosse de perfeita união, em que cada um se sentisse especial, singular e que contribuísse, não só com os seus conhecimentos técnicos e o seu know-how, mas também com a sua própria imaginação, aliada sempre ao bom-senso, o que permitiu um trabalho preciso, ponderado e de decisões correctas. Porque todos nos ajudamos dentro da nossa companhia. Sem excepção. Porque cada um transmite, com clareza, todas as informações importantes que adquiriu e conhece. Porque todos nós sabemos as nossas obrigações.

Porque somos um grupo que assume as suas responsabilidades. A fazer 15 anos de existência, a euroAtlantic prepara-se para mais um desafio: os voos regulares entre São Tomé e Lisboa. Após quinze anos de vida, de muitas alegrias e tristezas, de muitos ganhos mas também de muitas perdas, conseguimos finalmente realizar mais um sonho, alcançar mais um objectivo. A euroAtlantic adquiriu, recentemente, 37% da STP Airways, a nova companhia de bandeira de São Tomé e Príncipe, assim como ficou com a gestão da mesma empresa. Agora, aliados a uma estrelinha que nos sorri aos nossos ouvidos e com o bom-senso à frente, vamos tentar que este novo desafio se transforme em mais um negócio que nos faça vibrar.

E assim, de maneira coordenada, que todos contribuam para a realização do nosso objectivo: levar a euroAtlantic a voar mais alto e mais além, até onde nenhuma companhia aérea portuguesa chegou. Queremos ver o nome de Portugal digno do nosso negócio e mostrar ao Mundo que também somos capazes, não fossemos nós filhos de uma nação de navegadores e conquistadores.

Esta é a chave do nosso sucesso e tem sido desta forma que, ao fim de 15 anos, conseguimos obter resultados positivos, mesmo tendo em conta as recessões económicas por que o Mundo passa e quando esta indústria tão vasta se confronta com enormes dificuldades. Quinze anos de existência são muitos anos... mas pretendemos ficar por muitos mais!

*In 15 years I have always tried to create a climate of perfect harmony within our company, in with each one would feel special, unique and would put in, not only his/her technical knowledge and know-how but also his/her own imagination, together with good sense, which allowed an accurate even-handed work and correct decisions. Because we all help each other within our company. No exceptions. Because each one clearly provides all the important information that he/she has acquired and knows. Because we all know our obligations. Because we are a group that takes full responsibility.*

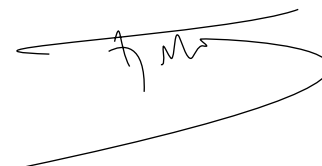
*In the verge of celebrating 15 years of existence, euroAtlantic is preparing for another challenge: regular flights between Sao Tome and Lisbon. After 15 years of life, joy and sadness, many winnings but also much loss, we have finally accomplished another dream and achieve another goal. euroAtlantic has recently acquired 37% of STP Airways, the new airline company of Sao Tome and Principe, as well as full management control of the same company.*

*Now, with a little smiling star at our ears and with good sense ahead, we will try to turn this challenge into a new business that makes us quiver.*

*In this harmonized way everyone has helped to achieve our goal: to take euroAtlantic to fly higher and far beyond, where no other Portuguese airline was ever reached. We want to see the name of Portugal worthy of our business and show the world that we are able to do it or we wouldn't be children of a nation of conquerors and navigators.*

*This is the key to our success and it has been this way that after 15 years we got positive results, taking into consideration the economic recessions that the world goes through and the huge difficulties that this vast industry faces up.*

*15 years is a long time.... But we intend to stay for many more!*




TEXTO // TEXT TOMAZ METELLO  
PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO // PRESIDENT AND CEO

Envie-nos os seus comentários e sugestões para que possamos servi-lo melhor

*To help us improve our services send us your comments and suggestions*

euroAtlantic airways  
Rua das Sesmarias, n.º 3  
Quinta da Beloura  
2710-692 Sintra  
PORTUGAL

customservices@euroatlantic.pt





BEM-VINDO A BORDO // WELCOME ABOARD	P02
MENSAGEM DO PRESIDENTE // A MESSAGE FROM THE PRESIDENT	P03
ÍNDICE // INDEX	P04
CARTÃO DE EMBARQUE // BOARDING PASS	P06
TRÁFEGO AÉREO // AIR TRAFFIC	P14
DIÁRIO DE BORDO // BOARD DIARY	P18

STOP OVER

# MONSANTO

GENUINAMENTE PORTUGUESA // GENUINELY PORTUGUESE

P30

STOP OVER

# PORTUGAL

SIMBOLOS CULTURAIS // CULTURAL SYMBOLS

P34

A CÉU ABERTO // OPEN SKY

# CAMADA DE OZONO

ESCUDO PROTECTOR // PROTECTIVE SHIELD

P36

CHECK-IN P42

CHECK-IN

# NOVA IORQUE

P46

7 ART P56

TENHA UM BOM VOO // HAVE A NICE FLIGHT P58

CHECK-OUT P60

TRAJECTÓRIA EAA // CAREER EAA P61

FLYING THE WORLD P62

ÚLTIMA ESCALA // LAST SCALE P64

**FICHA TÉCNICA // PUBLISHING INFORMATION** Director // Director João Pedro Sá Ribeiro (joao.ribeiro@euroatlantic.pt) Coordenador Editorial // Editorial Coordinator Ricardo Soares (r.soares@capitalmix.pt) Coordenadora de Redacção // Editorial Office Coordinator Sílvia Pouseiro (s.pouseiro@capitalmix.pt) Gestão e Coordenação de Projecto // Management and Project Coordination Antonieta Lúcio (a.lucio@capitalmix.pt) Redacção // Editorial Office Edgar Macedo / Clara Vieira (tradução // translation) Director de Arte // Art Director Hugo Santos (h.santos@capitalmix.pt) Desenvolvimento Conceptual e Gráfico // Conceptual and Graphical Development Capital Mix Marketing e Comunicação SA Marketing e Comunicação // Communication and Marketing João Barreiros (j.barreiros@capitalmix.pt) Propriedade // Propriety euroAtlantic airways - Transportes Aéreos SA NIPC 511057822 Presidente // President Tomaz Metello Redacção, Administração e Publicidade // Editing, Administration and Advertising Av. D. João II, Lt 1, 18.01, Bloco B, Piso 6A 1998-028 Lisboa Tiragem // Print Run 15 000 Periodicidade // Frequency Semestral // Half-yearly publication Impressão e Acabamento // Printed by ? Depósito Legal // Legal Trust N.º 273307/08 ISSN 1646-9593 Editor // Publisher Capital Mix Marketing e Comunicação \_ SA Av. D. João II, Lt 1, 18.01, Bloco, B Piso 6A 1998-028 Lisboa \_ Tel.: (+351) 210 036 100 \_ Fax: (+351) 210 036 120 \_ www.capitalmix.pt \_ geralmix@capitalmix.pt

Distribuição gratuita em todos os voos euroAtlantic airways // Free distribution on all euroAtlantic airways flights

CAPITALMIX

**AGRADECIMENTOS // THANKS** Getty Images - Margarida André / Stock Exchange Sze Hu - Miranda Seidel / Stockport / everystockphoto / Photos S. Tomé & Príncipe - Daniel Tomé / Goody - Jorge Pais / Art in Ice - Lúcia Giacomelli / Blancaneux Resorts - Neil Rogers / Belize Tourism Board / Las Vegas News Bureau / LVCA / RomaEurope Festival - Anna Crevaroli / Vachie & Associados - Natália Fernandes / Nuno Gama / Embaixada da Grécia // Greece Embassy / www.santorini.net / www.visit-santorini.com - Denis / Hotel Katikies - Eleni Tzanou / Embaixada de S. Tomé // S. Tome Embassy - Didier Branco, João Penetra / Posto de Turismo de Monsanto - Carlos Lourenço / Embaixada da Lituânia // Lithuania Embassy - Andrius Pauga / MLNIUS 2009 / Câmara Municipal Barcelos - Isabel Castro / Pastéis de Belém - Pedro Clarinha e Miguel Clarinha / Quercus - Ana Rita Antunes, Francisco Ferreira, Sara Campos / Banco Alimentar Contra a Fome - Isabel Jones / EAA - Teresa Nunes / Oficina do Livro - Vasco Horta / Teatro Maria Matos - Raquel Guimarães / Castello Lopes - Sandra Lopes / Câmara Municipal Golegã - Tatiana Silva / CINANIMA - Carla Pélvas / FIL - Filipa Lucena / Linz 2009 Kulturhauptstadt Europas - Pia Leydott e Jasmine Malik / Royal Philharmonic Orchestra - Fabienne Morris / Uguru - Fátima Mineiro / Museu do Fado - Paulo Almeida e Sara Pereira / Salon du Chocolat - Sophie Tadi

CAPA // COVER



Foto por // Photo by DANIEL TOMÉ

PASSAPORTE PARA... // PASSPORT TO...

# SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

ARQUIPÉLAGO DOS SONHOS DREAM ARCHIPELAGO

Fotos por // Photos by DANIEL TOMÉ

P20



# BELIZE

*La Isla Bonita*

**BLUE HOLE »** É um surpreendente fenómeno da natureza e um dos melhores locais de mergulho do Mundo  
*It is an amazing phenomenon of nature and one of the best places for diving in the world*



**Em pleno mar caribenho,** Belize é um pequeno paraíso ainda por descobrir. Muito sol, ritmo e um mar majestoso que nos presenteia com uma paleta de vários tons de azul e verde, praias de areia branca e o segundo maior e mais fascinante recife de coral do mundo.

**São inúmeras as actividades** que Belizé tem para oferecer. Se pretende respirar um pouco da sua cultura, comece por viajar pela Ciudad de Belice. Aqui pode visitar a Catedral de San Juan, ou se preferir, embrenhar-se na Selva Tropical, ir até Altun Ha para visitar algumas das mais antigas ruínas e templos Maia que o vão seduzir e levar a aprender um pouco mais da sua história.

O porto pesqueiro de San Pedro em Ambergris Caye, ficou conhecido quando Madonna enalteceu a bela ilha ao cantar *La Isla Bonita*.

Esta ilha é ideal para a prática de desportos náuticos, sobretudo para o mergulho na barreira de coral, que é também a sua maior atracção turística.

**O famoso Blue Hole** (túnel azul), descoberto por Jacques Cousteau em 1972, fica no Atol de Lighthouse. É uma obra-prima da natureza. Trata-se de uma circunferência tão perfeita, que parece ter sido esculpida à mão, escavada pelo tempo no meio da barreira de coral. É o principal e mais conhecido mergulho do Belize e um dos locais mais procurados por mergulhadores de todo o mundo. A maior atração deste mergulho são as enormes estalactites que decoram as paredes desta caverna submersa cujo tecto desabou há cerca de 10 mil anos.

**Belizé** tem uma maravilhosa variedade de plantas e animais. Com uma larga percentagem do país sob protecção, os milhares de espécies de pássaros, plantas exóticas, macacos, jaguares, crocodilos e centenas de peixes coloridos são o expoente máximo das suas férias.

**Venha explorar** esta pequena maravilha da natureza, passear nas fascinantes praias, absorver a sua história, falar com as pessoas locais, mas acima de tudo respire fundo, relaxe, olhe bem à sua volta e aproveite ao máximo tudo o que Belize tem para lhe oferecer.

**In the middle of the Caribbean Ocean,** *Belize is a small country yet to discover. Plenty of sun, rhythm and a majestic sea that offers us a palette of various shades of blue and green, white sand beaches and the second bigger and most fascinating coral reef in the world.*

**There are many activities** that Belize can offer. If you want to get to know a little bit of the culture, start by wandering around in the city of Belize. Here you can visit San Juan's Cathedral, or if you prefer to embroil in the rainforest, go to Altun. There you can visit some of the ancient ruins and Maya temples which will seduce you and you will learn a little more about its history.

The fishing harbour of San Pedro in Ambergris Cave became famous when Madonna praised the island by singing "I a Isla Bonita".

*This island is the ideal place for water sports mainly scuba diving in the coral reef, which is also its main tourist attraction.*

**The famous Blue Hole** discovered by Jacques Cousteau in 1972 is situated in the Lighthouse Atoll. It's a natural masterpiece. It's a perfect circle, which seems to have been handmade, dug in the middle of the coral reef by time. It's the main and the most famous diving site in Belize and one of the most wanted places by worldwide divers. The enormous stalactites are the biggest attraction of this diving spot, which decorate the walls of this underwater cave, whose roof collapsed about 10 thousand years ago.

**Belize** has got a wonderful variety of fauna and flora. With a large percentage of the country under protection, the thousands of bird species, exotic plants, monkeys, jaguars, crocodiles and hundreds of colourful fish are the highlight of your holidays.


**Explore** this little wonder of nature, walk on the fascinating beaches, soak up its history, talk with the locals, but above all take a deep breath, relax, look around and take the most of everything that Belize has to offer you.



Belize

EAA2008MG

EURO ATLANTIC AIR

 **Localização:** Situa-se na América Central, limitado a norte pelo México, a leste pelo Golfo de Honduras e a sul e a oeste pela Guatemala

**Location:** Situated in Central America, the country is bordered to the north by Mexico, to the east by the Caribbean Sea and to the south and west by Guatemala

**Capital:** Belmopan

**Official Language: English**

**Climate:** tropical; very hot and humid; rainy season (May to November) - natural disasters as hurricanes and floods are common

**Population:** 314 thousand inhabitants

Currency: Belize dollar (BZD)

me zone: (UTC) -6

**websites to visit:**  
www.belize.com  
www.ambergriscaye.com

**População:** 314 mil habitantes

**Moeda:** Dólar de Belize (BZD)

**Fuso horário:** (UTC) -6

**Sites a visitar:**  
[www.belize.com](http://www.belize.com)  
[www.ambergriscaje.com](http://www.ambergriscaje.com)

**Sites a visitar:**

www.belize.com  
www.ambergriscaye.com

**ALTUN HA »** Na antiguidade, Belize foi habitado por índios da civilização Maia que deixaram como legado templos magníficos  
*In ancient times Belize was inhabited by indigenous from the Mayan civilization who left magnificent temples as a legacy*



# BORA BORA

## Dolce Far Niente

‘PORA-PORA’ » No meio do mar do Caribe, existe um pedaço de paraíso de um verde de perder de vista  
In the middle of the Caribbean Sea, there is a piece of paradise of an ever ending green colour



**A ilha de Bora Bora**, inserida na Polinésia Francesa, é um convite ao descanso. Longe dos monumentos, filas ou turistas de máquina fotográfica em punho, que caracterizam as grandes cidades, por aqui a paisagem veste-se de azul a perder de vista. E dizer-se que se está a dois passos do mar é exagero. Por vezes está-se, literalmente, em cima do mesmo.

Pelo menos, é esse o caso dos famosos *bungalows over-the-water*, construídos em estacas sobre a água e que já se tomaram uma das imagens de marca da ilha. Acessíveis apenas às bolsas mais recheadas, estas luxuosas cabanas tiram partido das águas calmas e cristalinas para possibilitar uma observação privilegiada da vida marinha.

**Com uma população** de pouco mais de sete mil habitantes, Bora Bora possui nove quilómetros de comprimento e quatro de largura, sendo por isso fácil de percorrer. Além das actividades aquáticas, a diversidade da paisagem tropical, com uma imensa variedade de flores, torna cada recanto digno de observação atenta. E corre-se sempre o risco de encontrar uma celebridade: por exemplo, o actor Eddie Murphy que recentemente escolheu a ilha como local para o seu casamento.

**Pertencente ao grupo das ilhas Sous-le-Vent**, banhada pelo Oceano Pacífico, Bora Bora situa-se 230 km a noroeste do Tahiti e tem nos montes Pahia e Otemanu, este último com 727 metros de altitude, duas das suas maiores atracções. O facto de na língua local não se pronunciar o “B” faz com que a ilha seja conhecida como ‘Pora-Pora’, que significa “a primeira a nascer”.

**French Polynesia’s Bora Bora Island** is an invitation to rest. Far from the monuments, long lines or tourists with cameras in hand that characterize the big cities, the landscape around here is dressed in blue. And to say that you are two steps from the sea is an exaggeration. Sometimes you are literally on top of it.

At least that’s the case of the famous over-the-water bungalows built on stilts over water and that have already become one of the landmarks of the island. Accessible only to more stuffed pockets, these luxurious cabins take advantage of calm crystal clear waters allowing a privileged observation of sea life.

**With a population** of little more than seven thousand inhabitants, Bora Bora has nine kilometers long and four wide, so it is easy to cover. Besides the water sports activities, the diversity of tropical landscape, with a huge variety of flowers, make each corner worthy of careful observation. And there is always the risk of finding a celebrity: for example, the actor Eddie Murphy has recently chosen the island as a place for his wedding.

**Belonging to the group of islands Sous-le-Vent**, Pacific region, Bora Bora is located 230 km northwest of Tahiti in the mountains and Mount Pahia and Mount Otemanu, the latter with 727 meters of altitude, are two of its biggest attractions. The fact that in the local language there is no pronunciation of the letter “B” means that the island is known as Pora-Pora, which means “First Born.”

BORA BORA

EAA2008MG

EURO ATLANTIC AIR

Localização:

Banhada pelo Oceano Pacífico, pertencente ao grupo das ilhas Sous-le-Vent, Polinésia Francesa, 230 km a noroeste do Tahiti

Capital:

A povoação principal é Vaitape, localizada na costa ocidental da ilha

Língua oficial:

Francês, dialecto local

Clima:

Quente e húmido

População:

Cerca de 7 200 habitantes

Moeda:

Franco pacífico francês (XPF)

Fuso horário:

(UTC) -10

Sítios a visitar:

[www.tahititourism.com](http://www.tahititourism.com)  
[www.boraborainfo.com](http://www.boraborainfo.com)  
[www.boraboraisland.com](http://www.boraboraisland.com)

Location:

located in the southern Pacific, belonging to the group of islands Sous-le-Vent, French Polynesia, about 230 km northwest of Tahiti

Capital:

largest city Vaitape, located on the west coast of the island

Official Language:

French, Polynesian dialect

Climate:

hot and humid

Population:

around 7 200 inhabitants

Currency:

French Pacific franc (XPF)

Time zone:

(UTC) -10

Websites to visit:

[www.tahititourism.com](http://www.tahititourism.com)  
[www.boraborainfo.com](http://www.boraborainfo.com)  
[www.boraboraisland.com](http://www.boraboraisland.com)

**BUNGALOWS** » Esta é uma das imagens características da Polinésia Francesa  
It is one of the characteristic images of French Polynesia



# GRÉCIA

## Divina Ilha de Santorini Divine Santorini Island

**CALDERA »** Palea e Nea Kameni, os dois pequenos ilhéus no interior da grande cratera vulcânica  
*Palea and Nea Kameni, the two small islets within the large volcanic crater*



Novos Termas & Spa

**Criadora das Olimpíadas.** Berço da civilização europeia. Lugar de Sócrates, Platão, Aristóteles, Homero, cuja herança histórica e cultural continua a repercutir-se no mundo contemporâneo. Terra de mitos e de deuses, a Grécia é um país de graciosos contrastes, com milhares de quilómetros de costa, onde pululam imensas ilhas.

**Santorini, uma das mais mágicas ilhas da Grécia** deve o seu nome ao santo padroeiro da ilha – Agia Irini. Outrora parte de uma única ilha vulcânica que se chamava Stroggili (Circular) cuja paisagem foi moldada por uma enorme erupção vulcânica há cerca de 3 600 anos. As violentas explosões devastaram a ilha, soprando-a em pedaços e provocando o colapso da parte central, criando uma grande cratera (a Caldera).

**A Caldera, um dos símbolos de Santorini,** coberta com o azul profundo do mar, e circundada por uma paisagem de lava solidificada, por encostas e escarpas (as *gremna* como lhes chamam os locais) e rochedos de várias tonalidades, testemunhos expelidos, do interior do vulcão.

**Palea (Velha) Kameni e Nea (Novo) Kameni,** são dois pequenos ilhéus no interior da Caldera, designados, pelos locais, como “o vulcão”. Palea Kameni, tem menos de 2 000 anos e é conhecida por ter as Hot Springs, uma bacia de água termal - vapor de água, dióxido de carbono, enxofre, fruto das vulcânicas águas quentes do mar. Nea Kameni, com numerosas fontes termais pontuando as suas margens e com emissão de vapores gasosos quentes das fumarolas, nas crateras centrais.

**De Fira, a capital,** construída nas falésias, no topo da Caldera, entre o mar e o céu, há uma soberba vista até estes dois ilhéus de rocha preta criadas pelo vulcão.

**As praias, umas com areia e outras com seixos,** têm uma beleza selvagem e remota, com o negro brilhante dos seus seixos, as suas falésias recortadas, a areia preta, branca ou vermelha. Perivolos e Perissa são duas das mais famosas, e juntas formam a maior praia de areia preta na ilha. Vlychada, e a bela montanha esculpida pelo vento, ao longo dos anos. Tudo isto reflexo do eclectismo de Santorini.

**Creator of the Olympics.** Cradle of the European civilization. Place of Socrates, Plato, Aristotle, Homer whose historical and cultural heritage is still reflected in the contemporary world. Land of myths and gods, Greece is a country of graceful contrasts with thousands of kilometres of coastline where many islands abound.

**Santorini, one of the most magical islands of Greece** owes its name to the patron saint of the island - Agia Irini. Formerly part of a single volcanic island, that was called Stroggili (Circular), its landscape was shaped by a huge volcanic eruption about 3 600 years ago. The violent explosion devastated the island, blowing it to pieces and causing the collapse of the central part creating a large crater (Caldera).

**Caldera, one of the symbols of Santorini,** covered with the deep blue sea, and surrounded by a landscape of solidified magma, slopes, cliffs (or *gremna* as the locals call them) and several shades of rocks, witnesses expelled from the interior of the volcano.

**Palea Kameni (Old) and Nea Kameni (New)** are two small islets in Caldera, named by the local people as “the volcano”. Palea Kameni has less than 2 000 years and it is known for having the Hot Springs, a thermal water bay - water vapour, carbon dioxide, sulphur - a result of hot volcanic waters of the sea. Nea Kameni has numerous hot springs along its banks and with emission of gasses from hot fumaroles in the central crater.

**From Fira, the capital, built on the cliffs at the top of Caldera, between the sea and sky, there's a superb view of these two black rock islets created by the volcano.**

**The beaches, some with sand and others with pebbles, have a wild and remote beauty with its shiny black pebbles, jagged cliffs, black, white or red sand. Perivolos and Perissa are two of the most famous, and together form the largest black-sand beach on the island. Vlychada, and its beautiful mountain carved by wind over the years. All this reflects the eclectic of Santorini.**



Katikes Hotel

TEXTO // TEXT SÍLVIA POUSEIRO  
FOTO // PHOTO STOCK.XCHNG

### SANTORINI

**Localização:** Arquipélago vulcânico no extremo sul do grupo das Cíclades, no Mar Egeu, a 200 km a sudeste do território continental

**Location:** Volcanic archipelago located in the extreme south of the Cyclades group islands in the Aegean Sea, 200 km south-east of the continental Greece

**Capital:** Fira

**Capital:** Fira

**Língua oficial:** Grego

**Official Language:** Greek

**Clima:** O clima em Santorini é temperado. O ano pode ser dividido em duas principais estações: a quente e seca de Abril até Outubro, e a fria e chuvosa de Novembro até ao final de Março

**Climate:** Mild weather prevails. The year may be divided into two main seasons: the hot and dry from April to October, and the cold and rainy from November to the end of March

**População:** 13 600 habitantes, distribuída entre 13 aldeias

**Population:** 13 600 inhabitants, spread round 13 villages

**Moeda:** Euro (EUR)

**Currency:** Euro (EUR)

**Fuso horário:** (UTC) +2

**Time zone:** (UTC) +2

**Sites a visitar:**  
www.gnto.gr  
www.visit-santorini.com  
www.santorini.net

**Websites to visit:**  
www.gnto.gr  
www.visit-santorini.com  
www.santorini.net

**PISCINA PANORÂMICA »** Pendurada da falésia, 100 m acima da deslumbrante bacia da Caldera azul  
**POOL OVERVIEW »** Hung from the cliff, 100 meters above Caldera's breathtaking blue bay





# SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

fruta pão, banana, jaca, goiaba, manga, maqueque, papaia, sape-sape, pimenta, safu, baunilha, amêndoa, coco, fruto do imbondeiro... um incontável leque de argumentos, quais frutos de um país realmente especial

breadfruit, banana, jack fruit, guava, mango, maqueque, papaya, soursop, pepper, safu, vanilla, almond, coconut, the baobab's fruit mukua... a wide array of arguments... are these fruits from a real special country



## NOTÍCIAS // NEWS

TEXTO // TEXT SÍLVIA POUSEIRO

Parabéns  
Congratulations

## euroAtlantic

**15 anos** Com uma história que conta já 15 anos, a euroAtlantic airways foi fundada A 25 de Agosto de 1993 com o nome de Air Zarco. A companhia foi comercialmente designada por Air Madeira, mas a 17 de Maio de 2000, o memorando da sociedade foi alterado por registo notarial e foi adoptado o actual nome de euroAtlantic airways – transportes aéreos SA.

Inicialmente, começou por explorar rotas antes esquecidas, como as Caraíbas e o Nordeste Brasileiro. Actualmente voa pelo Mundo inteiro.

É a única companhia aérea mundial que pelo quarto ano consecutivo está inserida no quadro do “rating 1” da Dun & Bradstreet, o que significa apresentar um risco mínimo e melhor rentabilidade para os investidores.

No ano transacto (2007), a euroAtlantic airways registou lucros de 12 milhões de euros. Em termos de horas de voo totalizou 23 392 (22 690 horas em voos ACMI – aluguer de avião, tripulações, manutenção e seguro, e 702 horas em voos charter), tendo elevado o número de aterragens em aeroportos mundiais para 2 794.

Segundo declarações do presidente Tomaz Metello «Nós portugueses devemos ter orgulho por ter uma companhia aérea com as maiores margens operacionais e líquidas de todo o mundo».

**15 years** With a history that counts now 15 years, the euroAtlantic Airways was founded on August 25th 1993 under the name Air Zarco. The company was commercially known as Air Madeira, but on May 17th 2000, the company's memorandum was amended by notary record and was adopted the current name of euroAtlantic Airways - air SA.

Initially, it began by exploring forgotten routes, as the Caribbean and the Brazilian Northeast, and it currently flies all over the world.

It is the only worldwide airline that for the fourth successive year is inserted under the “rating 1” of Dun & Bradstreet, which means presenting a minimal risk and better returns for investors.

In the last year (2007), the euroAtlantic Airways made profits of 12 million Euros. In terms of flight hours it summed up 23 392 (22 690 flight hours at ACMI – aircraft rental, crew, maintenance and insurance, and 702 hours on charter flights), and has increased the number of landings at worldwide airports to 2 794.

According to the chairman Tomaz Metello «We [Portuguese] should be proud for having an airline with the largest operational and net margins all over the world».

## PARA UMA MAIOR SEGURANÇA

A euroAtlantic airways contratou a VEM Manutenção & Engenharia para a manutenção de quatro aviões Boeing B767-300. As operações de manutenção programada (Check C) abrangem toda a estrutura e elementos das aeronaves, e ocorrem a cada ano e meio de vida útil das mesmas. Isto faz com que estas possam permanecer imobilizadas por períodos que vão das três até aos oito semanas.

## INCREASING SECURITY

The euroAtlantic Airways hired VEM Maintenance & Engineering for the maintenance of four Boeing B767-300 aircraft, for work scheduled maintenance (Check C), which cover the entire structure and components of aircraft. These operations occur every one and half year life of the aircraft so that they can remain immobilized for periods ranging up from three to eight weeks.



## Acesso de pessoas com deficiência Access for disabled people

Já estão em vigor as novas regras comunitárias com o intuito de melhorar o acesso de pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida ao transporte aéreo, nos aeroportos da União Europeia.

Tal obriga os cerca de 500 aeroportos dos 27 estados-membros a oferecerem um conjunto de serviços específicos desde a entrada no aeroporto até à porta de embarque. Assim, é obrigatório que, em todos os voos que partem da União Europeia ou de um aeroporto de um país terceiro com destino ao espaço comunitário, se o transportador aéreo for europeu, as companhias assegurem diversos serviços gratuitos, como o transporte de cadeiras de rodas ou cães-guias para cegos na cabina.

O novo regulamento proíbe ainda as companhias aéreas e agências de viagens de recusarem reservas ou embarques em função de uma deficiência ou problema de mobilidade. Os passageiros interessados em beneficiar destas novas regras devem comunicar essa intenção, à companhia aérea ou agência de viagem, no máximo 48 h antes da partida.

The new EU rules for airports in the EU are already in force to improve access for disabled people or people with reduced mobility in air transport.

This requires around 500 airports of the 27 member states to offer a range of specific services from the entrance of the airport to the boarding gate.

Thus, it is compulsory on all flights departing from the EU or from an airport in a third country with a destination to the Community area, if the air carrier is European. Companies will have to provide several free services such as transportation of wheelchairs or guide dogs for the blind in the cabin.

The new regulation also prohibits airlines and travel agents to refuse bookings or shipments due to a disability or mobility problem.

Passengers interested in gaining from these new rules should communicate this intention to the airline or travel agency 48 hours before departure.



## Em nome do ambiente On behalf of the environment

O sector da aviação foi incluído no Comércio Europeu de Licenças de Emissão de dióxido de Carbono (CELE).

A lei, que deve entrar em vigor em 2012, estipula que as companhias aéreas terão de cortar as emissões em 3% no primeiro ano (em comparação com os índices registados em 2005) e a partir de 2013, o corte deverá ser de 5%, sendo que por estarem integradas no sistema europeu de créditos de carbono, terão de adquirir também 15% das suas licenças de emissão de gases de efeito de estufa (GEE).

Os transportes aéreos contribuem com 3% do total de emissão destes gases e com a entrada da aviação no CELE, aguarda-se uma redução anual das emissões, pelo sector de aviação, de 46% entre 2012 e 2020, o equivalente, a menos 183 toneladas de CO2.

The aviation sector has been included in the European Trade License of carbon dioxide emission (ETLE).

The law, which shall come into force in 2012, stipulates that airlines must cut emissions by 3% in the first year (compared to the rates recorded in 2005) and from 2013, the cut should be 5%, while being integrated into the European system of carbon credits, they must also acquire 15% of their licenses of greenhouse gases emissions (GHEs).

Air transport contributes to 3% of the total emission of these gases and with the entry of aviation in ETLE, it is expected an annual reduction of emissions in the sector of aviation of 46% between 2012 and 2020, the equivalent to less 183 tonnes of CO2.

## BREVES NEWS

## STP AIRWAYS

A STP Airways, companhia aérea nacional de S. Tomé e Príncipe, participada pela euroAtlantic airways (37%), já começou a voar entre Lisboa e São Tomé. Os voos operados pelo Boeing 757-200 descolam todas as segundas de Lisboa às 07h40, aterrando por volta das 12h40 em S. Tomé. O regresso da ilha é às 15h00, chegando a Lisboa às 22h00. A transportadora já tem disponível, em português e inglês, o seu sítio na Internet em [www.stpairways.st](http://www.stpairways.st)

STP Airways, the national airline of S. Tome and Principe, with 37% euroAtlantic Airways' participation, has already started flying between Lisbon and Sao Tome. A Boeing 757-200 flight takes off every Monday at 07.40 am in Lisbon, landing around 12.40 pm in S. Tome. The return is at 3 pm, arriving in Lisbon at 10 pm. The carrier is already available in Portuguese and English, on its website [www.stpairways.st](http://www.stpairways.st)

## AIRPEDIA

## 1.ª Travessia Aérea Lisboa – Rio de Janeiro

Gago Coutinho e Sacadura Cabral, ficaram para a história como os primeiros aviadores a fazerem a travessia aérea do Atlântico Sul. Esta iniciou-se a 30 de Março de 1922, em Belém, no hidroavião “Lusitânia”. A 17 de Junho, e depois de várias escalas, chegaram à baía de Guanabara, terminando a aventura no Rio de Janeiro. Esta viagem aérea constituiu um marco determinante na aviação mundial. Comprovou a eficácia do sextante aperfeiçoado por Gago Coutinho, que permitia a navegação aérea com uma precisão nunca antes conseguida.

## 1st Air Crossing Lisbon – Rio de Janeiro

Gago Coutinho and Sacadura Cabral, remained in history as the first aviators to make the South Atlantic air crossing. This began on March 30th 1922, in Belém, in the seaplane “Lusitânia”. On June 17th, and after several stops, arrived in Guanabara's Bay, ending the adventure in Rio de Janeiro. This air travel was a crucial milestone in the world aviation. Proved the sextant's effectiveness enhanced by Gago Coutinho, which allowed air navigation with a precision never before achieved.







# STP AIRWAYS

TRANSPORTES AÉREOS DE S. TOMÉ E PRÍNCIPE

## Voos todas as segundas-feiras Flights every monday

**Lisboa (LIS) 07h40 - S. Tomé e Príncipe (TMS) 12h40**

**S. Tomé e Príncipe (TMS) 15h00 - Lisboa (LIS) 22h00**

Os horários de descolagem e aterragem são locais.  
Take off and landing are local time.

Linha de reservas e informações • Reservations and information

(S. Tomé) Telef. + 239 221 160 / 976

(Portugal) **Telef. 707 102 535**

[www.stpairways.st](http://www.stpairways.st)



# S. Tomé e Príncipe

*... agora mais perto!*

*... much closer now!*



# Nuno Gama

DIÁRIO DE BORDO // BOARD DIARY

**E**STILISTA PORTUGUÊS que mais se inspira na cultura e tradição portuguesas ao criar as suas colecções. Fique a conhecer um dos seus destinos de eleição.

## S. Tomé e os príncipes

A primeira grande recordação que guardo de São Tomé foi mesmo à saída do avião, um ar quente e húmido, que me aliciava, ao mesmo tempo que me recebia de braços abertos e me indicava o princípio de uma grande paixão, um amor à primeira pista... De malas já arrumadas, atravessei, a cidade. Fizemo-nos à estrada, por vezes boa, por vezes esburacada. Para mim, não interessava nada, queria chegar a um paraíso prometido. Em toda esta viagem de sentidos, jamais me esquecerei da permanência dos sorrisos da inocência e das crianças que a correr atrás de nós e de mãos no ar cantam – “Doce, doce, doce?!!”; das lavadeiras a lavar as suas roupas, e de como detestam ver a sua vida devassada, pelas objectivas dos turistas, que sem respeito pela privacidade dos outros, tudo querem registar. Recordo as peças estragadas, com pequenos e grandes buracos, algumas presas pelas costuras, mas que mesmo assim não deixaram de merecer água e sabão, depois coraditas ao sol e muito bem estendidas, muito bem esticadas, para desculpar a ausência do ferro de engomar.

Pelo caminho e por entre povoações e roças em recuperação, praias maravilhosas, quase sempre desertas. Depois de muitas horas de viagem, embarcámos em Ponta Baleia, rumo ao Ilhéu das Rolas, olhei para trás e confirmei a solidão das praias, que se iam confirmando atrás de mim, o recorte da ilha, e de novo a densidade da vegetação, que é total.

Fiz um primeiro baptismo de mergulho e voltei a fazer um segundo no dia seguinte, daí para a frente só queria ser baptizado, porque descobri a maravilha que é o mergulho, a sensação de liberdade. Apreendi a apanhar isco para a pesca nos baixios, por entre as rochas e bem que me tentaram ensinar a pescar com uma espécie de arpão/lança, mas isso já era pedir muito.

Num dos últimos dias, combinámos ir a São Tomé, as praias que se viam do ilhéu. À chegada ainda havia sol. Resolvemos dar um mergulho na Praia Café, com um ratito de fome e comecei a comer a minha sanduíche. Eles também desembulharam o resto que guardaram do almoço: dois segundos depois estávamos rodeados de muitas crianças. Um destes pequenos príncipes, deu uma dentada, mandou os outros fazerem uma fila indiana e um em um, compartilhou o resto do seu almoço com as outras crianças e sem que se apercebesse ensinou-me a mim o valor da união, o quanto somos mais próximos e de como somos mais e melhores longe da sofreguidão do nosso egoísmo.

Não consegui comer o meu, andei uns dias com esta imagem, e ainda hoje me lembro muita vez, da nobreza livre destas crianças. Lembrei-me de muita gente que conheço e de como gostaria que a vida, lhes tivesse dado a mesma oportunidade, que me deu a mim. Obrigado, por a sorrir, me terem ensinado tantas coisas.

**P**ORTUGUESE FASHION DESIGNER whose collections are mostly inspired by the Portuguese culture and tradition. Get to know one of his favourite destinations.

## S. Tome and the princes

*The first great memory I keep from Sao Tome was just outside the plane, a hot humid air, which lured me and at the same time welcomed me with open arms, showing me the beginning of a great passion, a love at first sight....*

*With my bags already stowed, I crossed the city. We hit the road, sometimes good others bumpy, but it didn't matter to me; all I wanted was to reach the promised heaven. Throughout this journey of senses I will never forget the permanent smiles of innocence and the children running after us with their hands in the air they singing- "Sweets, sweets, sweets?!!", the laundresses washing their clothes, and how they hate seeing their life exposed by the tourists' lens who want to record everything with no respect for other people's privacy. I recall the damaged clothes with small and big holes, some just hung by the seams, but it didn't fail to get water and soap, then put under the sun well spread, well stretched to excuse the absence of iron.*

*On the path and through villages and plantation houses in recovery, wonderful beaches, often deserted. After many hours of travel, we embarked in Ponta Baleia towards Ilhéu das Rolas, I looked back and ascertained the solitude of the beaches, which were confirming behind me, the clipping of the island, and again the density of the vegetation, which is total.*

*I did my first baptism in diving and did a second the next day, and from that day on I just wanted to be baptized because I discovered the wonder that is the diving, the feeling of freedom. I learned to catch bait for fishing in the sandbanks, in the middle of the rocks and they even tried to teach me fishing with a harpoon but that was too much to ask.*

*On the last days we arranged to go to Sao Tome, the beaches we saw from the islet. When we arrived the sun was still shining. We decided to take a dip in Beach Café and feeling a little bit hungry I started eating my sandwich. They also unwrapped what they had kept from lunch: after two seconds we were surrounded by many children.*

*One of these little princes took a bite, ordered the others to make a row, and one by one, shared the rest of his lunch with other children and without noticing it, he taught me the value of union, how closer and how better we are away from the greediness of our selfishness. I couldn't eat mine, I kept this image on my mind for a few days, and even today I often recall the free nobleness of these children. I remembered many people I know and how they wished that life had given them the same opportunity that it gave me. Thanks for teaching me so many things with a simple smile.*







# SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

ARQUIPÉLAGO DOS SONHOS DREAM ARCHIPELAGO



**O** utrora colónia lusa, São Tomé e Príncipe é hoje uma das grandes produtoras mundiais de... sonhos. Misturando a simpatia das suas gentes, a candura das suas águas, a diversidade da sua fauna e flora, este é um arquipélago a não perder. Embrenhe-se...

Em bom português, São Tomé e Príncipe é-nos a todos familiar. Mas, de grosso modo, poucos serão aqueles que, pela língua de Camões, lhe reconhecem traços históricos, sociais e culturais. É, também nesse sentido, que sentimos poder ser este um artigo com cariz de serviço público, passe a expressão. É que São Tomé e Príncipe merece ser conhecido de lés a lés, servindo as próximas linhas como um chamariz para, quem sabe, levá-lo a voar, caro leitor, até lá.

**PALETA DE CORES** É a descoberta da natureza “umbilicalmente” ligada ao regresso a raízes que a todos nos tocam, mas que, em muitos casos, secam por puro desconhecimento. Perdoem-nos aqueles que têm um extremo conhecimento de São Tomé e Príncipe. Sorte a deles... azar o nosso, pois aquilo de que lhes falaremos, já eles pisaram e sentiram. Mas aos outros, dizemos para embarcarem connosco. Cá do alto, enquanto os motores “rosnam” rumo à aterragem, já poderá o visitante delectar-se com a intensidade das transições em que o azul se encontra com a irmandade das suas próprias tonalidades, qual arco-íris marinho que circunda as duas ilhas verdejantes: São Tomé e... Príncipe. Trata-se de pura beleza a dobrar. É que além das duas ilhas principais, este estado é composto ainda por várias ilhotas, num total de 964 km². Tudo se vê lá de cima, é certo, mas a vida, essa, mais do que vista, é apenas transmitida pela candura de um povo único. São 160 mil pessoas, todas elas unidas pela



**A** former Portuguese colony, today Sao Tome and Principe is one of the largest worldwide producers of... dreams. Blending the friendliness of its people, the candour of its waters, the diversity of its fauna and flora, one must not miss this archipelago. Loose yourself...

*We are familiar with Sao Tome and Principe. But only few, who speak the same language as the poet Camões, will recognise in it some historical, social or cultural hints. In this sense we feel this article will be of public service. Sao Tome and Principe deserves to be known from coast to coast and the next few lines might be a way to lead you, dear reader, to take the next plane and fly over there.*

**PALETTE OF COLOURS** It's the discovery of the nature deeply connected to the return to our roots that touch us all, but in many cases it dries due to complete lack of knowledge. Forgive us those who know Sao Tome and Principe extremely well. Lucky them...our misfortune because everything we will be talking about they had already felt and set foot on it. But to the others we say come aboard with us. High in the sky, while the engines grumble towards the landing area, the visitor can begin titillating with the intensity of the shifts in which the blue colour meets its own brotherhood of shades, a blue-sea rainbow that encircles both greenish islands: Sao Tome and... Principe. It's pure beauty in double. Besides these two main islands, this state is formed by various islets in a total area of 964 km2. Everything can be seen from above, that's for sure, but life itself can only be transmitted by the sweetness of its unique people. 160 thousand people gathered by the same passion and none separated by borders... only by hot water. That same water bathes the neighbours Gabon, Equatorial Guinea, Cameroon and Nigeria.







paixão, nenhuma separada por fronteiras... apenas pelas águas quentes. Águas essas que banham os vizinhos Gabão, Guiné Equatorial, Camarões e Nigéria.

**ATRAVESSADO PELA LINHA DO EQUADOR** Desabitadas até 1470, quando os navegadores portugueses João de Santarém e Pedro Escobar as descobriram, estas ilhas tornaram-se uma colónia de Portugal até à sua independência, em 1975, tornando-se no maior exportador de açúcar, numa primeira fase, e depois num importante produtor de cacau e café. Ainda assim, apesar de já não ser dependente de Portugal, São Tomé e Príncipe continua a ter fortes ligações lusas, sendo a principal delas a língua (95 por cento do povo são-tomense fala português), pelo que não espanta que seja um dos membros da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP). Sentimo-nos, pois, em casa ao aterrarmos nas ilhas que representam o segundo estado mais pequeno do continente africano. São Tomé, cuja capital tem o mesmo nome, é a maior ilha, contando com uma população estimada em 133 600 habitantes (2004) numa área de 859 km². Príncipe, cuja capital é Santo António, é a ilha menor, com uma área de 142 km² e uma população estimada em 5 400 habitantes (2004). Mas é no ilhéu das Rolas, a poucos metros da ilha de São Tomé, que um fenómeno se dá, pois é ali que passa a linha do Equador. Por outro

**CROSSED BY THE EQUATOR** Uninhabited until 1470, when the Portuguese navigators João de Santarém and Pedro Escobar found them, these islands were a Portuguese colony until its independence in 1975, and became at first the largest exporter of sugar and then an important producer of cocoa and coffee. Even though Sao Tome and Principe is not dependent on Portugal, it still maintains strong Portuguese connections, being the language one of them (95% of the Santomean speak Portuguese), and it isn't a surprise its membership in the Community of Portuguese Language Countries (CPLP). We feel at home when we land in the islands that represent the second-smallest African country. Sao Tome, whose capital city has the same name, is the largest island with a 2004 estimate population of 133 600 inhabitants in a surface area of 859 km². Principe, whose capital is Santo António, is the minor island with a total area of 142 km² and a 2004 estimate population of 5 400 inhabitants. But it's in the islet named Ilhéu das Rolas, near Sao Tome, that a phenomenon occurs as it is there that the equator passes through. On the other hand, the archipelago is part of the Cameroon volcanic mountain line. It's a kind of a geographical two in one that arouses even more the curiosity of those who land or dock there. It's due to this curiosity that Sao Tome and Principe survives as all the development of this region is based on tourism. And not even the discovery of petroleum in its waters has changed that, although it

lado, curiosamente, todo o arquipélago está inserido na linha vulcânica dos Camarões. É uma espécie de dois em um geográfico que desperta ainda mais curiosidade em quem ali aporta ou aterra. É dessa curiosidade que, em grande parte, São Tomé e Príncipe sobrevive, pois todo o desenvolvimento da região está assente no turismo. E nem mesmo a recente descoberta de jazidas de petróleo nas suas águas modificou tal tendência, apesar de ter sido um acrescento muito bem-vindo para uma população que já tinha tradição de no mar descobrir peixe fresco e não tanto ouro negro, ou não fosse a actividade pesqueira uma das principais forças económicas do país.

**ORGULHO SÃO-TOMENSE** Estes e outros assuntos poderão ser, certamente, abordados ao longo da sua estadia, pois além de falarem fluentemente português, os são-tomenses não se escusam nunca a dois dedos de conversa e a dar a conhecer cada traço de identidade da sua terra. Há mesmo quem diga que em cada são-tomense existe um operador turístico. Se isso se confirmar, conte com um reencontro para a catedral de São Tomé e Príncipe, qual ponto de encontro de manifestações religiosas complexas, pois têm origem em diversos credos, reflexo das variadas origens da população, ainda que sejam a animista e a católica as tendências religiosas mais acentuadas. Mas nem só de descoberta de uma nova cultura se fará a sua viagem.



# São Tomé & Príncipe

Capital **São Tomé**  
Língua oficial // Official language **Português // Portuguese**  
População // Population **157 000 hab. // 157 000 inhab.**  
Moeda // Currency **Dobra (STD)**  
Fuso horário // Time Zone **(UTC) +3**



Map showing the islands of São Tomé and Príncipe, including locations like Ilha das Cabras, Ilha de Santana, Ilha do Bom Bom, and Ilhéu das Rolas.

was welcomed by the population who already had a sea tradition of finding fish and not black gold, or wouldn't be this fishing activity one of the main strengths of the country's economy.

**SANTOMEAN PRIDE** These and other conversation topics can be discussed during your stay because the Santomean, besides being fluent in Portuguese, never turn their backs on a good conversation topic and the chance to reveal each aspect of the identity of their land. People say that every Santomean is a potential tourist guide and operator. If that comes true, you can count with a guidance tip to visit Sao Tome and Principe Cathedral, a meeting point of complex religious demonstrations, as they have origin in several faiths being an echo of the various origins of the population, even though the major religious tendencies are catholic and animist. But your journey will not only be about the discovery of a new culture. How can one be in a paradise by the sea and not enjoy great days at the beach and long walks among the treasures of nature? Therefore, and before you put your bathing suit or swim shorts, you have to know that Sao Tome and Principe has a tropical climate, hot and humid with average yearly temperatures of about 22°C and 30° C (yet there's a rainy season between October and May) being notorious the variety of microclimates according to the latitude. But besides these environmen-







Como estar num paraíso à beira-mar plantado sem desfrutar de bons dias de praia e de passeios entre os achados da Natureza? Assim, antes de vestir os calções de banho ou o biquíni, saiba que São Tomé e Príncipe tem um clima do tipo equatorial, quente e húmido, com temperaturas médias anuais que variam entre os 22 °C e os 30 °C (espere, ainda assim, alguma chuva entre Outubro e Maio), sendo notória a multiplicidade de microclimas, consoante a altitude. Mas, a par das condições ambientais aqui presentes, outro factor se revela complementar para umas férias de sonho: a segurança. É que nestas praias podemos mesmo levar a cabo o clássico ritual de desfrutarmos das praias mesmo à noite, podendo ali dormir, pois ninguém nos fará mal.

**AVENTURAS NAS ILHAS** Esta é uma população muito amigável e é com orgulho que procuram tornar inesquecíveis as nossas férias. Não estranhe se fizer mesmo amizade com alguns dos locais e der por si a aventurar-se, juntamente com os mesmos, em pescarias ou em procurar pelos muitos frutos existentes nas densas selvas, sem sequer ter de se preocupar com predadores, pois tigres ou cobras venenosas não marcam presença por ali. Claro está, viajar vacinado contra a malária é meio caminho andado para não ter um dissabor devido a uma qualquer picadela de um mosquito. Se tomar as devidas precauções verá que o único vírus que levará de volta para o seu país é o da saúde, não sendo a tal alheia a forma quase selvagem como descobrirá

*tal conditions, another fact has to be considered in a dream holiday: security. It's perfectly safe to enjoy and even sleep over night on these beaches because no one will hurt us.*

**ADVENTURE IN THE ISLANDS** The people are friendly and they take pride in making our holidays memorable. Don't find it strange if you make friends with some of the locals and then adventure yourself with them in some fishing trips or in searching for many of the fruits that exist in the jungle – and you don't even have to worry about predators because there are no lions or deadly snakes in the jungle. Of course, before you travel you should take a vaccine against malaria if you don't want to get sick with a mosquito bite. If you protect yourself the only virus that you will be taking home with you is nostalgia, perhaps due to the almost wild way you will discover Sao Tome and Principe and in particular Obo, a natural park that represents almost a third of the country's surface area. There, the tourist doesn't follow itineraries or pre-established hikes; he/she is led to enjoy sensations at his/her desired rhythm in order to discover something more, just like a lush vegetation, crisscrossed by brooks, as well as peaks of various altitudes (the Pico of Sao Tome, at a height of 2 024m, Pico Pinheiro, Pico Calvário, Pico Cabumbé, Pico of Príncipe, Pico Papagaio, and Pico Cão Grande, the latter a major landmark in the country). One cannot forget that this archipelago is of volcanic origin. Several species of turtles, harmless snakes, lizards,







Festas em São Tomé & Príncipe Festivities		
Evento	Lugar	Data
Festa de Nossa Senhora de Guadalupe	-	1.º domingo Dezembro
Dia do Poder Popular	-	21 de Dezembro
Dia da Descoberta da Ilha de São Tomé	-	21 de Dezembro
Amador	-	4 de Janeiro
Festa de Santo Isidoro	Paróquia da Ribeira Afonso	10 de Janeiro *
Festa de Santo Amaro	Paróquia de Santo Amaro	15 de Janeiro
Descoberta da Ilha do Príncipe	-	17 de Janeiro
Dia dos Mártires da Liberdade	-	3 de Fevereiro
Festa de Nossa Senhora da Graça	Paróquia da Sé	24 de Março*
Event	Place	Date
Festa de Nossa Senhora de Guadalupe	-	1st Sunday of Dezember
Dia do Poder Popular	-	Dezember 21st
Dia da Descoberta da Ilha de São Tomé	-	Dezember 21st
Dia do Rei Amador	-	January 4th
Festa de Santo Isidoro	Paróquia da Ribeira Afonso	January 10th *
Festa de Santo Amaro	Paróquia de Santo Amaro	January 15th
Descoberta da Ilha do Príncipe	-	January 17th
Dia dos Mártires da Liberdade	-	February 3rd
Festa de Nossa Senhora da Graça	Paróquia da Sé	March 24th*
* ou no Domingo a seguir ao Dia do Rei or on Sunday after King's Day		

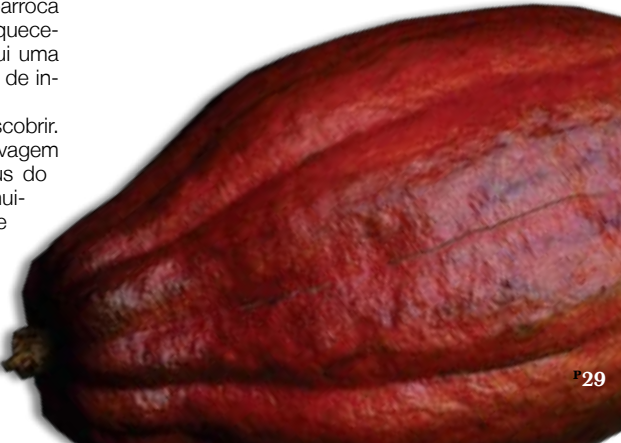
São Tomé e Príncipe e em especial o Obo, um parque natural protegido que representa quase um terço da superfície do país. É que ali o turista não segue rotas ou visitas previamente estabelecidas, sendo levado a desfrutar de sensações ao ritmo a que deseja descobrir algo mais, tal como uma vegetação exuberante, entrecortada por numerosos cursos de água e riachos, bem como relevos acidentados de altitudes diferentes (o Pico de S. Tomé com 2 024 metros, o Pico Pinheiro, o Pico Calvário, o Pico Cabumbé, o Pico do Príncipe, o Pico Papagaio, e o Pico Cão Grande que constitui uma referência da paisagem local). A tal não será alheio o facto deste ser um arquipélago de origem vulcânica. Várias espécies de tartarugas, serpentes inofensivas, lagartos, papagaios, macacos, golfinhos e baleias são exemplos da magia reinante ali. Magia essa que, ora em terra, ora no mar (aconselhamos o mergulho nas quentes e claríssimas águas que banham as ilhas), se faz sentir intensamente e nos torna a nós, ironicamente, escravos de uma ilha que há séculos atrás viveu os horrores da... escravatura.

Na área arquitectónica, a fortaleza de São Sebastião, a catedral da Santa Sé (Igreja da Sé), situada ao lado do Palácio Presidencial, o Arquivo Histórico e outros tantos edifícios de inspiração barroca são espaços de visitas culturalmente enriquecedoras. O Museu, situado na capital, possui uma colecção de arte sacra e de reconstituição de interiores tradicionais da época colonial.

Há mais, muito mais, mas cabe-lhe a si descobrir. Deixamos apenas mais uma pista: mais selvagem que Cabo Verde, mais perto dos europeus do que as Caraíbas, mais desenvolvido que muitas das nações africanas, com um excelente aeroporto e uma relação estreita com os portugueses, este é um país à espera de ser descoberto. Ou não fosse considerada a porta de embarque para... o paraíso.

parrots, monkeys, dolphins and whales are good examples of the existing magic. This magic can intensely be felt at sea or on land (we strongly recommend a dive into the warm clear waters that bath these islands) which ironically makes us slaves of an island that centuries ago lived the horror times of... slavery.

As far as the architecture is concerned, the São Sebastião fortress, the Santa Sé cathedral, right beside the Presidential Palace, and the Historical Archive are remarkable specimens one must see - most of them date from the baroque period- and they are culturally enriched places to visit. The capital's museum owns a collection of religious art and has painstakingly reconstituted examples of interior decoration in the colonial era. There is more, a lot more, but it's up to you to find out. We just leave you a clue: wilder than Cape Verde, near the Europeans than the Caribbean, more developed than many African nations, with an excellent airport and a close relation with the Portuguese, this is a country that is waiting to be discovered. Or it wouldn't be considered an open boarding gate to... heaven.





# MONSANTO

GENUINAMENTE PORTUGUESA // GENUINELY PORTUGUESE

TEXTO // TEXT EDGAR MACEDO  
FOTO // PHOTO CARLOS LOURENÇO

O escritor Fernando Namora immortalizou a aldeia de Monsanto, em obra publicada em 1975, como *Nave de Pedra*, um título que remete para a imponente presença do granito na arquitectura desta localidade histórica. A esse propósito existe mesmo uma quadra local que questiona se em Monsanto "a casa nasce da rocha ou a rocha nasce da casa".

Mas não se esgota nesse tópico o encanto desta aldeia do concelho de Idanha-a-Nova, distrito de Castelo Branco, com pouco mais de um milhar de habitantes. Nem tão pouco se fica pela literatura a sua importância na história do País. Monsanto é também famosa por ser "a aldeia mais portuguesa de Portugal", título que lhe ficou da vitória no concurso promovido em 1938, pelo Secretariado de Propaganda do Estado Novo, visando distinguir a localidade que mais preservou a sua identidade, resistindo a influências exteriores. Ainda hoje essa conquista é exibida com orgulho. Na Torre do Relógio ou do Lucano, um

The Monsanto village was immortalized by Fernando Namora, a Portuguese writer, in 1975. His book *Nave de Pedra* refers to the imposing presence of granite in this historical village architecture. There is even a local saying that questions if in Monsanto "the house is born from the rock or the rock is born from the house".

But the enchantment of this village, located in Idanha-a-Nova, district of Castelo Branco, with little more than one thousand inhabitants, doesn't finish off in this topic. Nor is its historical importance only mentioned in literature. Monsanto is also famous for being "the most Portuguese village in Portugal", a title given after winning a contest promoted in 1983 by the Secretary of Propaganda of Estado Novo, aimed at distinguish the location that had most preserved its identity, resisting external influences. Even today that award is proudly presented. In the Clock Tower or Lucano's, one of its most popular monuments, lays the "trophy": a silver cock.







**MONSANTO»** A "aldeia mais portuguesa de Portugal" mantém até hoje toda a sua originalidade com as casas construídas em cima de rochedos graníticos  
*"The most Portuguese village in Portugal" keeps until today its originality with houses built on the top of granite rocks*



dos seus monumentos mais populares, repousa o "troféu": um galo de prata.

**À CONQUISTA DO MUNDO** Para quem chega a Monsanto a tarefa de visitar a aldeia surge como um desafio. Inclinação acentuada, presença forte de pedra granítica e ruas labirínticas. Não é por acaso que vem de longe a máxima "quem conquista Monsanto, conquista o Mundo". Mas vale a pena. Acredite. A recompensa encontra-se a cada esquina dobrada e atinge o seu expoente máximo aos 758 metros de altitude. É nessa altura que a aldeia "agradece" a visita, permitindo contemplar a extraordinária paisagem em redor que, se a meteorologia ajudar, alcança Espanha. A presença humana no local data do paleolítico, existindo registos de que a aldeia terá sido habitada por romanos, além de vestígios de passagem árabe e visigótica. No que respeita aos monumentos, e exceptuando as obras de cariz militar, como o castelo, as muralhas e a Torre do Relógio ou Lucano, a arquitectura é essencialmente de natureza religiosa. Neste particular, merece observação atenta a Igreja de São Salvador, cuja fachada remonta ao século XVIII, possuindo no interior imagens de elevado valor artístico, assim como a Capela de São Miguel, um templo românico localizado no ponto mais alto da aldeia, entre o Castelo e a torre de vigia medieval, apelidada de Torre do Pião.

**MARAFONAS AO SOM DO ADUFE** O artesanato é outro dos ex-libris de Monsanto. Além do seu próprio instrumento musical,

**CONQUERING THE WORLD** Those who arrive at Monsanto face a challenge if they want to visit it. Tilt sharp, strong presence of granite stone and labyrinthine streets. It's not by chance that one can hear the old saying "who conquers Monsanto, conquers the world." But it's worthwhile. Believe it. There's a reward in every corner and reaches 758 meters on its highest point. At that point the village actually thanks your visit by letting you admire its incredible surrounding landscape that, if the weather is fine, it spreads to Spain. The human presence in the area is traced back to the Paleolithic Era, and there is also archaeological evidence that the village was inhabited by Romans, as well as evidence of Visigoth and Arabian occupation. With the exception of military buildings as the Castle, the walls and the Clock Tower or Lucano, the architecture is mainly religious as far as monuments are concerned. One must take a closer look to São Salvador Church, whose facade dates from the 18th century, having inside images of great artistic value, as well as St. Michael's Chapel, a roman temple located at the highest point of the village, between the Castle and a watch point of the middle ages, named Pin Tower.

**RAG-DOLLS AT THE SOUND OF ADUF** The handcraft is another master piece of Monsanto. Besides its unique musical instrument, the aduf [a square tambourine], which nowadays is still played by a local group named "Adufeiras de Monsanto", the village also has another well-known handcraft

o adufe, que ainda hoje é tocado por um grupo local designado Adufeiras de Monsanto, a aldeia possui nas Marafonas a sua peça mais conhecida. Tratam-se de bonecas feitas em pano sob uma cruz de madeira, com a particularidade de não possuírem olhos, boca, nariz ou ouvidos. Com forte carga simbólica, estas bonecas estão ligadas ao culto da fertilidade e reza a lenda que devem ser colocadas debaixo da cama na noite de núpcias como amuleto para o casal. Dadas as suas características, os noivos têm a garantia de que nada do que se passa na intimidade é visto ou escutado. Os adufes e as Marafonas são elementos fundamentais na Festa das Cruzes, uma celebração local que tem lugar em Maio, no Castelo, e cuja origem remonta à Lenda do Cerco, apenas uma das várias que estão associadas a esta aldeia histórica. Para conhecê-las ao pormenor não hesite na próxima visita em perguntar aos moradores, autênticas autoridades na matéria.

piece: the rag-dolls. These dolls are made of cloth on a cross of wood and they have a particularity: they have no eyes, mouth, nose or ears. Bearing a strong symbolic meaning, these dolls are linked to the fertilization cult and according to the legend they must be placed under the bed on the wedding night as a good luck charm for the couple. Due to their characteristics, the grooms are secure that nothing about their intimacy is seen or heard. Rag-dolls and aduf are crucial elements in the Festival of the Holy Cross, a local celebration which is held in May in the Castle. Its origin is connected with the Legend of the Siege, one of many legends linked to this historical village. To know them in detail don't hesitate to ask around in your next visit. After all the inhabitants are the authentic authorities on the subject.





# PORTUGAL

Nestas páginas queremos dar destaque a elementos representativos da nossa cultura. São símbolos indiscutíveis da nossa identidade cultural. // On these pages we want to highlight representative elements of our culture. They are therefore undeniable symbols of our cultural identity.

TEXTO // TEXT SÍLVIA POUSEIRO

## FADO Música do Mundo

«Silêncio que se vai cantar o fado». A perfeita combinação da voz e da guitarra portuguesa dão alma ao fado, a canção que representa a alma portuguesa e canta o seu destino. Acompanhado à guitarra, por tradição, o fado tem muitas formas de ser cantado. A guitarra portuguesa, o xaile, o traje, uma voz e muito sentimento. A capacidade de renovar-se e reinventar-se através do talento de muitos artistas nacionais.

Amália Rodrigues, a grande diva que internacionalizou o fado, com a imagem do clássico vestido preto com xaile, deu a voz e a alma a poemas de escritores portugueses e tornou o fado conhecido fora de Portugal. Mas uma nova geração de fadistas trouxe novas vozes, que continuam a cantar com emoção. Ana Moura, fadista portuguesa de reconhecimento internacional (que actuou no ano transacto – 2007 – ao lado dos Rolling Stones num concerto em Portugal), uma voz que continua a projectar o fado além fronteiras e a levar a cultura portuguesa aos quatro cantos do mundo. O fado dialoga abertamente com outros géneros performativos e tem tido uma afirmação crescente no âmbito da chamada World Music internacional.

Património afectivo e memorial da nossa matriz identitária, está enraizado, profundamente, na tradição e história cultural do País, e tem um papel na afirmação da identidade cultural e uma importância como fonte de inspiração e de troca inter cultural entre povos e comunidades. No Museu do Fado encontram-se os espólios de centenas de intérpretes, autores, compositores, músicos, construtores de instrumentos, estudiosos e investigadores, artistas profissionais e amadores, em suma, de centenas de personalidades que testemunharam e construíram a história do Fado.

Hoje, um símbolo reconhecido de Portugal, uma música do mundo. Uma melodia universal, passível de compreensão sem se saber a língua.

## FADO World music

"Silence... let's listen to fado!" The perfect combination of voice and Portuguese guitar give a soul to fado music, a song that represents the Portuguese soul and sings its fate. Traditionally accompanied on guitar, Fado has many ways to be sung. The Portuguese guitar, the shawl, the outfit, a voice and much feeling. The ability to renew itself and reinventing itself through the talent of many national artists.

Amália Rodrigues, the great diva who internationalized fado with the image of the classic black dress with shawl, gave voice and soul to poems of Portuguese writers and spread fado outside of Portugal. But a new generation of fado performers brought new voices that continue to sing with emotion. Ana Moura, a Portuguese fado performer internationally recognised (performed last year-2007- with the Rolling Stones in a concert in Portugal), is a voice that continues to cast fado beyond boundaries and takes the Portuguese culture around the world. Fado has an open dialogue with other musical genres and it has gradually been accepted in the international World Music. An emotional and memorial heritage matrix of our identity, it is deeply rooted in the tradition and cultural history of the country, and it has a role in the assertion of cultural identity and an importance as a source of inspiration and cross cultural exchange between peoples and communities. At the Museum of Fado there are hundreds of assets from performers, authors, composers, musicians, builders of instruments, scholars and researchers, artists, professionals and amateurs, in short, from hundreds of personalities who witnessed and built the story of Fado. Today it's world music, a recognized symbol of Portugal. It's a universal melody- one understands it without knowing the language.



## GALO DE BARCELOS A lenda tornada símbolo nacional

Símbolo da arte popular, cheio de cor e de vida, é uma das mais tradicionais lembranças de Portugal, sendo, como tal, uma recordação obrigatória para qualquer turista que nos visite. Ícone identitário não só de uma região como de um País, sendo conhecido até no estrangeiro, inspirado numa antiga lenda medieval, a Lenda do Galo de Barcelos, que passou de geração em geração ao longo dos séculos. E que transporta Barcelos até à época medieval, ao contar a epopeia de um peregrino a caminho de Santiago de Compostela.

Reza a história que os habitantes do burgo andavam alarmados com um crime. Um dia apareceu um galego e foi tornado suspeito, tendo sido condenado à forca. Como último desejo pediu que o levassem a casa do juiz, o qual estava a dar um banquete. O galego voltou a afirmar a sua inocência, e apontando para um galo assado que estava na mesa exclamou: "É tão certo estar inocente, como certo é esse galo cantar quando me enforcarem". No momento em que estava a ser enforcado, o galo ergueu-se na mesa e cantou com toda a força. O homem estava de corda ao pescoço, mas o nó lasso impediu o estrangulamento, tendo sido solto e mandado em paz. Passados anos, o galego voltou a Barcelos, erguendo um monumento em louvor a S. Tiago e à Virgem: o Cruzeiro do Galo. Deste episódio nasceu a lenda, e da lenda o Galo mais famoso de Portugal: o Galo de Barcelos. É um símbolo de verdade, justiça, sorte e esperança.

## BARCELOS' COCK A legend made into national symbol

Symbol of popular art, full of life and colour it is one of the most traditional souvenirs from Portugal, being thus a compulsory souvenir for any tourist who visits us. Identity icon not only of a region but also of a country, known also abroad, it was inspired in an old medieval legend, the legend of the Barcelos' Cock, which passed on from generation to generation for centuries. It takes Barcelos back to medieval times by retelling the epic adventure of a pilgrim on his way to Santiago de Compostela.

Legend says that the inhabitants of this small town were worried about a crime. One day a Galician showed up and was made suspect and condemned to be hanged. As a last wish he asked to be taken to the Judge's presence, which was giving a banquet at his house. The Galician swore once again his innocence and pointing to a roasted cock that was on the table he exclaimed: "That cock will get up and crow if my statements are really true". The moment the man was hung, the roasted cock stood up on the table and crowed vibrantly. The man had a rope around his neck but the slack knot prevented the strangling. So he was set free and sent away in peace. A few years later, the Galician returned to Barcelos and built a monument in praise of St. James and the Virgin Mother: the Cock Transsept. From this episode a legend was born, and from the legend the most famous cock of Portugal: Barcelos' Cock. It is a symbol of truth, justice, luck and hope.

## PASTÉIS DE NATA

Doce segredo

Os pastéis de nata são uma especialidade da doçaria tradicional portuguesa. Estaladiços e quentinhos, acabados de fazer, polvilhados com açúcar em pó e canela. Saborosíssimos. Um dos mais conhecidos e com um paladar inconfundível – os famosos "Pastéis de Belém" podem ser saboreados na Antiga Confeitaria de Belém em Lisboa, que se encontra ladeada pelo imponente Mosteiro dos Jerónimos, avistando-se também a emblemática Torre de Belém bem como o Padrão dos Descobrimentos.

No início do século XIX, em Belém, junto do Mosteiro dos Jerónimos, numa tentativa de sobrevivência, alguém do mosteiro pôe à venda numa loja uns doces pastéis, rapidamente designados por "Pastéis de Belém". Em 1837, inicia-se o fabrico dos Pastéis de Belém segundo uma antiga "receita secreta", oriunda do convento.

Sendo uma casa com quase dois séculos, há um aspecto que permaneceu imutável – a submissão absoluta à receita original dos "Pastéis de Belém" que continuam hodiernamente a ser fabricados de acordo com a fórmula original.

Três mestres pasteleiros confeccionam, segundo um processo artesanal, numa sala à parte, denominada "Oficina do Segredo", onde se prepara a parte sigilosa da receita. Os "Pastéis de Belém" são uma marca registada que só pode ser utilizada pela Antiga Confeitaria de Belém.

## PASTÉIS DE NATA

Sweet secret

Pastéis de Nata is a traditional Portuguese pastry speciality. Crispy and warm, out of the oven and lightly sprinkled with sugar and cinnamon. Very, very tasty! One of the best known and with an unmistakable taste - the famous "Pastel de Belém" may be eaten in the Antiga Confeitaria de Belém in Lisbon, which is side by side with the impressive Jerónimos Monastery, catching also a sight of the emblematic Belém Tower and the Discoveries Monument.

At the beginning of 19th century in Belém near Jerónimos Monastery, and in an attempt to survive, someone started selling sweet pastries, quickly named "Pastéis de Belém". In 1837, the production of Pastéis de Belém began according to a secret recipe from this monastery.

Being a house with nearly two centuries, one aspect remains unchangeable – the complete submission to the original recipe of "Pastéis de Nata" that currently continues to be baked according to the original formula.

Following a hand-craft procedure, three master pastry-bakers gather in a separate room in the bakeshop, which is called "the secrets room", and prepare the top secret part of the recipe.

"Pastéis de Nata" is a registered trademark that can only be used by the Antiga Confeitaria de Belém.





# A invisível camada de ozono

## The invisible ozone layer

ESCUDO PROTECTOR DA VIDA NA TERRA // PROTECTIVE SHIELD OF LIFE ON EARTH

TEXTO // TEXT **ANA POLÍDORO**  
FOTO // PHOTO **STOCK MARKET**

**S**entados, confortavelmente, numa das cadeiras deste avião nem nos apercebemos que estamos quase a tocá-la. Quase a tocá-la mas... sem a vermos. Invisível, paira sobre nós e protege a vida na Terra, evitando a passagem da radiação ultravioleta, nociva à vida humana. Falamos da camada de ozono.

**A IMPORTÂNCIA DA CAMADA DE OZONO** O ozono, composto químico formado por três átomos de oxigénio (O<sub>3</sub>), localiza-se essencialmente nas camadas mais altas da atmosfera – a estratosfera. Aqui, conhecido como “ozono bom” tem um efeito bastante positivo, na medida em que filtra a radiação solar mais prejudicial, absorvendo alguns dos raios ultravioletas do Sol.

Há também o ozono troposférico (que existe na camada que rodeia a superfície da Terra até aos 10 km de altitude), o “ozono mau”, que é um poluente, e que tem repercussões a nível, da saúde humana (originando problemas respiratórios e irritação ocular) e dos ecossistemas (tem um efeito corrosivo em diversos materiais, e actua como um poderoso oxidante a nível da vegetação). Misturado com outros gases e partículas é responsável pela formação de *smog* (nevoeiro fotoquímico que cobre os grandes centros

**S**at comfortably on one of the chairs of the plane, we don't realize that we are about to touch it. Almost touching it ... but without seeing it. Invisible, hangs over us and protects life on Earth, preventing human life from the harmful ultraviolet radiation. We are talking about the ozone layer.

**THE IMPORTANCE OF THE OZONE LAYER** The ozone, a chemical compound consisting of three oxygen atoms (O<sub>3</sub>), is located mainly in the higher layers of the atmosphere - the stratosphere. Here, known as “good ozone” has a very positive effect, as it filters out the most harmful solar radiation, absorbing some of the ultraviolet rays of the sun. There is also ground-level ozone (which is the layer that surrounds the Earth's surface up to 10 km altitude), the “bad ozone”, which is a pollutant, and that has repercussions in terms of human health (causing respiratory problems and eye irritation) and ecosystems (it has a corrosive effect on various materials, and acts as a powerful oxidizing on vegetation). Mixed with other gases and particles it is responsible for the formation of *smog* (photochemical smog that covers the major urban and industrial centres as a result of air pollution)

**A Quercus** – Associação Nacional de Conservação da Natureza, é uma Organização Não Governamental de Ambiente (ONGA) que foi criada em 1985, em Portugal.

No passado dia 16 de Setembro, Dia Internacional para a Protecção da Camada de Ozono, a QUERCUS alertou para o facto de Portugal continuar a não assegurar a recuperação da maior parte dos CFC (clorofluorcarbonetos) contidos nos largos milhares de frigoríficos, arcas congeladoras e aparelhos de ar condicionado que todos os anos vão parar ao lixo. Desta forma, Portugal continua a não respeitar a sua própria legislação, as regras comunitárias e o Protocolo de Montreal. Em 2007, foram apenas recuperados cerca de 23 toneladas de CFC em Portugal, valor semelhante ao de 2006, uma percentagem muito pequena do total existente nos equipamentos em fim de vida pelo que a maior parte continua a ser emitido para a atmosfera.

Os CFC estão ainda presentes nos equipamentos mais antigos pelo que a sua não remoção/tratamento faz com que sejam libertados para a atmosfera, com consequências graves na destruição da Camada de Ozono. Apesar da entrada em funcionamento das duas entidades gestoras de resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (AMB3E e a ERP Portugal) e do arranque de uma campanha de sensibilização em Agosto de 2007, Portugal continua a apresentar um mau desempenho na recuperação e tratamento dos CFC. Para que os CFC sejam removidos e tratados pelas entidades gestoras os equipamentos velhos terão de ser encaminhados sem serem compactados ou removidas peças pelo que é essencial que os cidadãos e as autarquias tenham este cuidado.



**Quercus** – National Association for the Conservation of Nature- is a non-governmental organization of Environment that was established in 1985 in Portugal.

On September 16, International Day for the Protection of the Ozone Layer, QUERCUS alerted to the fact that Portugal still does not ensure the recovery of most CFCs (chlorofluorocarbons) contained in many thousands of refrigerators, freezers and air conditioning appliances that every year go to waste dumps.

Thus, Portugal keeps on not respecting its own laws, rules and the Montreal Protocol. In 2007, only about 23 tonnes of CFCs were recovered in Portugal, a figure similar to 2006, a very small percentage of the total existing junk equipment, so most of it continues to be emitted into the atmosphere. CFCs are still present in older equipment so its non-removal or treatment causes them to be released into the atmosphere, with serious consequences in the destruction of the ozone layer. Although the two management entities of electrical waste and electronic equipment (ERP Portugal and AMB3E) have begun working and an awareness campaign was set in August 2007, Portugal continues to show a poor performance in the recovery and processing of CFC. So that the CFCs are removed and treated by these entities this old equipment will have to be sent without being compressed or parts removed. Therefore, it is important that citizens and local governments pay attention to this fact.

urbanos e industriais, resultado da poluição atmosférica).

Mas é, principalmente, na estratosfera (entre 10 a 15 km acima da superfície terrestre) que o ozono se acumula dando origem ao que se convencionou designar a “camada de ozono”. Esta desempenha o papel de uma espécie de escudo protector, de filtro, na medida em que tem a capacidade de absorver grande parte da radiação ultravioleta mais energética (a de tipo C) e grande parte da radiação ultravioleta B.

### REDUÇÃO DA CAMADA DE OZONO

A rarefacção da camada de ozono, em grande parte fruto da acção antropogénica, leva a que haja zonas da estratosfera onde a camada de ozono se apresente extremamente fina, havendo uma redução óbvia dos seus efeitos protectores, e levando ao consequente aparecimento dos designados buracos de ozono. Essa rarefacção que é mais perceptível sobre as regiões do Ártico e do Antárctico, contribui para o aumento dos níveis de radiação ultravioleta, a qual pode provocar sérios danos em termos de saúde humana (afectando as defesas imunológicas do Homem e de outros animais e permitindo o desenvolvimento de doenças infecciosas) e imiscuir-se em muitos processos biológicos e químicos dos ecossistemas quer terrestres quer aquáticos, onde a intensificação das radiações ultravioleta interfere no crescimento, na fotossíntese e na reprodução do plâncton. Estas plantas e animais microscópicos encontram-se na base das cadeias alimentares e são responsáveis por grande parte da produtividade de oxigénio do planeta e de absorção do dióxido de carbono, actuando como uma barreira contra o aquecimento global do planeta.

**CLOROFLUORCARBONETOS** São diversas as substâncias químicas que reagem com o ozono, destruindo-o. Mas em termos de efeitos destrutivos sobre a camada de ozono, nada se compara ao grupo de gases designados por clorofluorcarbonetos – CFC (constituídos por cloro, flúor e carbono), que actuam como catalizadores na decomposição de O<sub>3</sub> em O<sub>2</sub>.

Junto da superfície terrestre os CFC são relativamente inofensivos. Todavia, as moléculas destes compostos migram lentamente para a estratosfera, pela acção do vento, onde uma sequência de reacções tem início. Já na camada superior da atmosfera, atingidas pela intensa e extremamente energética radiação solar ultravioleta, as ligações destas moléculas são quebradas e os átomos de cloro são libertados, destruindo as moléculas de ozono. Cada átomo de cloro é capaz de quebrar a ligação entre os átomos de oxigénio do ozono, levando à formação de monóxido de cloro (ClO) e oxigénio (O<sub>2</sub>). Como o monóxido não é estável, ele rapidamente reage com o oxigénio atómico (O), originando mais uma molécula de oxigénio e libertando o cloro para uma nova reacção de degradação de moléculas de ozono. É uma reacção catalítica em cadeia, onde cada átomo de cloro pode destruir 100 000 moléculas de ozono antes de ser destruído, o que pode levar mais de 100 anos, dependendo da composição das moléculas de CFC.

Como se pode constatar a regeneração da camada de ozono passa pela erradicação dos CFC, mas além disso é absolutamente imperativo que o Homem modifique a sua atitude e se consciencialize de quão responsável é pelo lugar onde vive...

**Nos anos 80** noticiou-se, pela primeira vez, a existência de uma região na atmosfera antárctica, onde a camada de ozono era muito menos espessa. Medições, efectuadas anualmente, demonstraram que tal aparecia sempre na mesma localização, na Primavera. Com os primeiros raios de Sol, as reacções químicas que destroem o ozono eram estimuladas. Forma-se, então, o buraco. Em Novembro, o ar que chega de outras regiões permite uma recomposição parcial do escudo de ozono. O buraco diminui de tamanho, mas não fecha completamente. Entre Setembro e Outubro, a camada de ozono do inóspito continente antárctico tem tido nos últimos anos, apenas 30% do ozono que existia na mesma área entre os anos 50 e 60. É uma falha que se estende por mais 20 milhões de km<sup>2</sup> e que parece funcionar como um raio, sugando partes da camada de ozono de outras regiões da terra, estreitando-as. Em várias outras regiões do planeta, esta camada está a tornar-se progressivamente mais fina o que vai permitindo a intensificação dos raios ultravioleta.

**// In the 80s** it was news for the first time, the existence of a region in the Antarctic atmosphere, where the ozone layer was much less thick. Measurements annually made, showed that it appeared always in the same location in the spring. With the first rays, the chemical reactions that destroy ozone were stimulated. Then, the hole is formed. In November, the air that comes from other regions allows a partial recovery of the ozone shield. The hole diminishes its size, but it does not close completely.

Between September and October, the ozone layer of the inhospitable Antarctic continent had in the last couple of years only 30% of ozone that existed in the same area between the 50s and the 60s. It is a gap that extends for over 20 million km<sup>2</sup>, and that seems to work like a thunderbolt, sucking parts of the ozone layer in other regions of the earth, narrowing them. In several other regions of the planet, this layer is becoming progressively thinner which will allow the intensification of ultraviolet rays.



But is mainly in the stratosphere (10 to 15 km above the earth's surface) that the ozone accumulates leading to what is called the “ozone layer”. This acts as a sort of shield, a filter, as it has the capacity to absorb much of the most energetic ultraviolet radiation (type C) and much of ultraviolet radiation B.

### REDUCTION OF THE OZONE LAYER

The diminishing of the ozone layer, largely the result of human activities, means that there are areas of the stratosphere where the ozone layer is extremely thin forward, with an obvious reduction of its protective effects, and taking the consequent emergence of the designated holes ozone. This is most noticeable shortages on the regions of the Arctic and the Antarctic, contributes to the increased levels of ultraviolet radiation, which can cause serious damage in terms of human health (affecting the human immune defenses and other animals and allowing the development of infectious diseases) and meddle in many biological and chemical processes of either land or aquatic ecosystems, where the intensification of ultraviolet radiation interferes in growth, photosynthesis and reproduction of plankton. These microscopic plants and animals are found at the base of the food chain and are responsible for much of the productivity of the planet's oxygen and absorb carbon dioxide, acting as a barrier against global warming of the planet.

**CHLOROFLUOROCARBONS** There are several chemicals that react with ozone destroying it. But in terms of its destructive effects on the ozone layer, nothing comes close to the group of gases known as chlorofluorocarbons - CFCs (consisting of chlorine, fluorine and carbon), which act as catalysts in the decomposition of O<sub>3</sub> in O<sub>2</sub>.

Along the earth's surface CFCs are relatively harmless. However, the molecules of these compounds migrate slowly into the stratosphere by the action of wind, where a sequence of reactions begins. Already in the upper atmosphere, hit by intense and extremely energy solar ultraviolet radiation, the connections of these molecules are broken and the chlorine atoms are released, destroying the molecules of ozone. Each atom of chlorine is capable of breaking the bond between the atoms of oxygen in the ozone layer, leading to the formation of chlorine monoxide (ClO) and oxygen (O<sub>2</sub>). Because carbon monoxide is not stable, it quickly reacts with oxygen (O), causing another molecule of oxygen and release the chlorine into a new reaction of degradation of molecules of ozone. It is a catalytic chain reaction, where each atom of chlorine can destroy 100 000 molecules of ozone before being destroyed, which may take more than 100 years, depending on the composition of the molecules of CFCs..

As you can see the recovery of the ozone layer has to be done by eradicating the use of CFCs, but also it is absolutely imperative that people change their attitude and become aware of how responsible they are for the place where they live ...



# No limiar da pobreza

## On the verge of poverty

TEXTO // TEXT: **SILVIA POUSEIRO**  
FOTO // PHOTO: **STOCK.XCHNG**

«Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, ao alojamento, à assistência médica e ainda quanto aos serviços sociais necessários...»  
// «Everyone has the right to a standard of living adequate for the health and well-being of himself and of his family, including food, clothing, housing and medical care and necessary social services...»

**Declaração Universal dos Direitos Humanos, artigo 25.º**  
**Universal Declaration of Human Rights, article 25**

**S**aúde e bem-estar, direitos inalienáveis, que nos assistem a todos enquanto pessoas e nos conferem dignidade. Mas esta não parece ser para todos uma realidade. Quem é pobre vive praticamente sem a possibilidade de acção e escolha, e da liberdade que tal pressupõe, sendo que tal o impede de ter acesso às necessidades mais básicas, que, muitos de nós, não sabemos valorizar. A pobreza constitui uma grave negação dos direitos humanos fundamentais, e das condições necessárias ao exercício da cidadania, da plena cidadania.

**CONCEITO DE POBREZA** Definir a pobreza não é tarefa fácil. O Banco Mundial realiza uma distinção entre pobreza extrema e pobreza moderada, ou seja, situações de pessoas que vivem com menos de um dólar (0,75 €) por dia e com um a dois dólares por dia, respectivamente.

A pobreza reflecte-se numa carência, ao nível das necessidades básicas como sejam a alimentação, vestuário, alojamento bem como a privação de cuidados de saúde, educação e recursos financeiros mínimos que garantam a subsistência.

**O CICLO DA POBREZA** Agentes económicos, políticos e sociais exacerbam as condições de privação daqueles que vivem cercados pela pobreza, aumentando, consideravelmente, o número de pobres. As mudanças climáticas fruto do aquecimento global, a utilização das terras de cultivo alimentar para a produção de bio-combustível, e a disputa pelo controlo dos recursos naturais, que desencadeiam um brutal aumento dos preços de bens e serviços, fazem com que muitas pessoas tenham de limitar o consumo de produtos essenciais, e em alguns casos verem-se privados de bens considerados básicos para uma vida sustentável.

**A POBREZA EM PORTUGAL** Mais de um quinto da população residente em Portugal vive em risco de pobreza. São 18% que se traduzem num número de dois milhões. Os índices mais altos de pobreza são junto de idosos, crianças oriundas de famílias deses-

**H**ealth and well-being are inalienable rights that assist and grant us dignity as individuals. But this is not a reality for everyone. The poor live virtually without the possibility of action or choice, and the freedom that this implies, and it prevents them from having access to the most basic needs that many of us don't value. Poverty is thus a serious denial of fundamental human rights and the necessary conditions for the exercise of citizenship, a full citizenship.

**THE CONCEPT OF POVERTY** Defining poverty is not an easy task. The World Bank holds a distinction between extreme poverty and moderate poverty, i.e., people who live with less than a dollar (0, 75 €) a day and those who live with one to two dollars a day, respectively. Poverty is a sign of a shortage of basic needs such as food, clothing, housing and the lack of health care, education and financial resources to guarantee the minimum subsistence.

**THE CYCLE OF POVERTY** Economic, political and social agents exacerbate the conditions of deprivation of those who live surrounded by poverty, increasing, considerably, the number of poor. The climate changes due to global warming, the use of farmland to produce biodiesel, and the fight for the control of natural resources, trigger a brutal increase in the

prices of goods and services in many sectors. Therefore, many people have to limit the consumption of essential products and in some cases they have to deprive themselves from goods that are considered to be basic to a sustainable life.

**POVERTY IN PORTUGAL** More than 1/5 of Portugal's population lives at risk of poverty. 18% can be converted into a number of 2 million people. The higher rates of poverty are among the elderly, children from unstructured families, long-term unemployed, since they are the age groups most unprotected and where it is more difficult to reverse the situation. They are poor by force and can not claim a welfare state, because in many cases, it still has no



truturadas, desempregados de longa duração, pois são as faixas etárias mais desprotegidas e onde é mais difícil inverter a situação. São pobres à força, que não se podem valer de um Estado Social, pois, em muitos casos, este continua a não ter resposta para as necessidades gerais da população. Mas uma nova situação ameaça englobar, paulatinamente, a população activa. Os novos pobres estão a emergir e muitos são trabalhadores no activo, ou seja, pessoas que embora aufrimam um salário, não geram um nível de rendimento suficiente de forma a garantir as necessidades do seu agregado familiar.

**O QUE FAZER PARA ERRADICAR A POBREZA?** Dia 17 de Outubro é o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza. Esta, leva a um avolumar das desigualdades sociais e a uma crescente exclusão social, traduzindo-se numa vulnerabilidade e falta de voz, poder e representação. Para combater, reduzir e eliminar a pobreza é preciso autonomia e participação, local, nacional e internacional. A acção nos âmbitos local e nacional não serão suficientes para obter uma rápida redução da pobreza. Há necessidade de uma acção internacional, especialmente por parte dos países industrializados, de modo a assegurar que os países pobres e as populações pobres nos países em desenvolvimento sejam beneficiados. E há de facto, quem lute contra a pobreza. Para chamar a atenção e pressionar a uma ajuda financeira internacional, surgiram formas de luta a uma escala global contra a pobreza com repercussões elevadas. Sob o lema "Make poverty history" irromperam acções humanitárias grandiosas, os afamados concertos do Live 8 (2005), 20 anos depois do Live Aid (1985) preconizado por Sir Bob Geldof. O objectivo de ambos era, e continua a ser, o de mudar e melhorar as vidas daqueles que vivem numa pobreza extrema, e fazendo das gerações participantes, aquelas que ajudaram a acabar com esta calamidade.

A nível nacional também existem diversas instituições que de tudo tentam fazer para erradicar a pobreza. Destacamos uma, o Banco Alimentar contra a Fome, que, semestralmente, organiza e implementa campanhas de sensibilização e de angariação no terreno de bens alimentares, para distribuir a muitas instituições carenciadas. Porque é urgente agirmos, e encontrar vias de sustentabilidade ... pois a pobreza dá lugar à exclusão, e é imprescindível um transitar do universo do não atendimento das necessidades basilares e vitais para o espaço da equidade e do pertencer, para que possamos todos sentir que fazemos parte do mesmo Mundo.

**ISABEL JONET é presidente da Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares Contra a Fome (BAF). Contámos com a sua colaboração...**

**Como vê a pobreza a nível mundial e em Portugal?** A pobreza é um dos piores flagelos que atinge a humanidade e infelizmente não se tem registado uma diminuição, apesar dos esforços envidados por organismos internacionais. Embora positivo e indispensável em termos gerais, o crescimento económico tem contribuído para acentuar as desigualdades entre ricos e pobres.

**Qual é a natureza, a proveniência da "nova pobreza" que se vive hoje em dia?** No caso específico dos novos pobres...decorre sobretudo de solicitações excessivas e fascínio pelo consumo, que engendra situações dramáticas e provoca um sobreendividamento de muitas famílias.

**A pobreza está indissoluvelmente associada a um estado de vulnerabilidade, miserabilismo?** Existe uma tendência para se associarem essas ideias e só é possível combater a pobreza contrariando essa situação: muitas pessoas nascem pobres e morrerão se não forem ajudadas a mudar a forma como vivem, a ter perspectivas de vida diferentes, a acreditar em si mesmas e na sua vida.

**Qual o trabalho que se faz no BAF?** Aproveitar onde sobra para distribuir onde falta. É este o nosso objectivo: evitar o desperdício de alimentos fazendo-os chegar às pessoas que têm fome. O Banco Alimentar recebe toda a qualidade de géneros alimentares, ofertas de empresas e particulares...e ainda produtos de intervenção da União Europeia.

A estas dadas, acrescentam-se os produtos oferecidos por particulares nas campanhas de recolha efectuadas nas superfícies comerciais.

**O que se pode fazer para combater a pobreza?** Criar emprego e riqueza a nível nacional, formar, qualificar e educar.

**A luta contra a pobreza passa por um combate à resignação?** Também passa por um combate à resignação. Mas não só. Tem de fazer parte de todo um programa integrado e sustentado, que promova a inclusão social em vez da luta contra a exclusão social.

answer to the general needs of the population. But a new threat situation includes, gradually, the working population. The new poor are emerging and many are the employed, that is, people earn a salary but do not generate a level of sufficient income to ensure the family's needs.

**WHAT CAN BE DONE TO ERADICATE POVERTY?** 17th October is the International Day for the Eradication of Poverty. Poverty, leads to a growing of social inequity and exclusion, turning into vulnerability and lack of voice, power and representation. To fight, reduce and eradicate poverty we need autonomy and local, regional and international participation. The action taken locally and nationally is not enough to achieve a quick decrease of poverty. There's a need for international action, especially from industrialized countries to ensure that the poor countries and poor people in developing countries benefit. And there are really people fighting against poverty. To draw the attention and pressure on an international financial aid, forms of struggle emerged on a global scale against poverty with high impact. Under the slogan "Make Poverty History" impressive humanitarian operations occurred, like the famous concert of Live 8 (2005), 20 years after Live Aid (1985) sponsored by Sir Bob Geldof. The aim of both was and still is, to change and improve the lives of those living in extreme poverty, and making these participating generations, the ones who helped put an end to this calamity. Nationally there are various institutions that try to do everything to eradicate poverty. We focus our attention on the Food Bank against Hunger, which every six months, organizes campaigns to wake consciousness and collect food to give out to many needy institutions. Because it is urgent to act, and find ways of sustainability ... because poverty leads to exclusion, it is a imperative that we get out of a universe which does not meet the basic needs and start building one where there's a sense of belonging to something and equality, so we can all feel that we are part of the same World.

**ISABEL JONET is the president of the Portuguese Federation of Food Banks against Hunger (BAF). We counted with her collaboration...**

**How do you see poverty in Portugal and in the world?** Poverty is one of the worst scourges ... and unfortunately it has not registered a decline, despite the efforts of international organizations. Although positive and essential ... the economic growth has helped to stress the gap between rich and poor.

**What is the nature, the origin of the "new poverty", that we live in these days?** In the specific case of the new poor ... it occurs mainly from excessive demands and a fascination for consumption, which creates dramatic situations and causes family indebtedness.

**Is poverty inextricably linked to a state of vulnerability, misery?** There is a tendency to associate these ideas and you can only fight poverty by opposing to this situation: many people are born poor and will die if no one helps them changing the way they live, to have different perspectives of life, to believe in themselves and in their life.

**What kind of work is done at the BAF?** Save what is leftover and distribute where it is missing. That's our goal: to avoid the waste of food and ensuring it reaches the people who are hungry. The Food Bank receives all type of food, gifts from companies and individuals ... and also products of the EU's intervention. Those donations are added to the products offered by individuals in the collecting campaigns carried out in commercial areas.

**What can be done to fight poverty?** Create employment and wealth at a national level, train, educate and qualify.

**Does this fight against poverty also mean a fight against resignation?** It is also a fight against resignation. But isn't just that. You must be part of a whole integrated and sustained program, which promotes social inclusion instead of fighting against social exclusion.



**Aproveitar onde sobra para distribuir onde falta Save what is leftover and distribute where it is missing**



# SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

Foto: Daniel Thom

## Banana-pão frita com mel

Ingredientes:  
banana-pão  
óleo para fritar  
mel  
limão  
canela

Corte a banana-pão em fatias e frite-a em óleo bem quente e abundante.  
Junte-lhe o mel diluído num pouco de sumo de limão e polvilhe com canela.  
Sirva frio.

## Fried Plantain Bananas with honey

Ingredients: :  
plantain bananas  
oil  
honey  
lemon  
cinnamon

Slice the plantain banana and fry it in very hot and abundant oil.  
Add the honey thinned in a little bit of lemon juice and sprinkle with cinnamon.  
Serve it cold.

in Na Roça com os Tachos

Passaporte para... P20  
Passport to...





TEXTO // TEXT: EDGAR MACEDO  
FOTO // PHOTO: LAS VEGAS NEWS BUREAU / LVGVA

**P**ara quem avista Las Vegas de noite é difícil acreditar que o local está na verdade inserido na zona envolvente do deserto Mojave. Se o título de “Cidade Luz” há muito foi atribuído a Paris, a verdade é que Las Vegas é feroz concorrente. A capital mundial do entretenimento, como é conhecida, vive essencialmente de noite, onde a luz e cor dos milhares de casinos e espaços de animação, abertos 24 horas por dia, aliados aos *outdoors* de tamanho XXL, “informam” que quem escolheu a cidade para procurar descanso enganou-se no destino. Não é por acaso que Las Vegas é também conhecida como a “Cidade do Pecado”. Ou que é famoso o ditado “o que acontece em Vegas fica em Vegas”. É aliás essa fama de cidade onde tudo pode acontecer que faz dela cenário de utilização regular pela indústria do cinema, tendo ao longo dos anos vários realizadores escolhido Las Vegas para cenário dos seus filmes. Mas Las Vegas não se esgota nesse tópico. Nem podia ficar-se por aí os encantos de uma cidade onde cabe o Mundo. Literalmente. A prová-lo está a réplica da Torre Eiffel, no “Hotel Paris Las Vegas”, uma espécie de Roma em ponto pequeno, no “Caesars

**T**hose who see Las Vegas at night hardly believe that this place is actually inserted into the surrounding area of the Mojave Desert. If the title of “City Light” has long been assigned to Paris, the truth is that Las Vegas is a fierce competitor. The Entertainment Capital of the World, as it is known, lives mainly at night, where the light and colour of thousands of casinos and places of entertainment, open 24 hours a day, together with “outdoors” in XXL size, “inform” those who chose the city looking for peace and quiet that they got the wrong location. It is no coincidence that Las Vegas is also known as “Sin City.” Or that is famous the saying “what happens in Vegas stays in Vegas”. It is also the reputation of this city, where everything can happen, that makes it a regular film location used by the film industry, and it has been chosen over the years by several directors as a setting for their films. But Las Vegas is not limited to that topic. Neither could end up the charms of a city where the world fits in. Literally. Proving it is the replica of the Eiffel Tower at the “Hotel Paris Las Vegas”, Rome at small-scale at “Caesars Palace” and Venice where not even the gondolas were forgotten

Palace” e uma Veneza a que até nem faltam as gôndolas no “Venetian”. A maioria dos casinos ou unidades hoteleiras concentram-se numa avenida de 6,4 km, conhecida como “The Strip”.

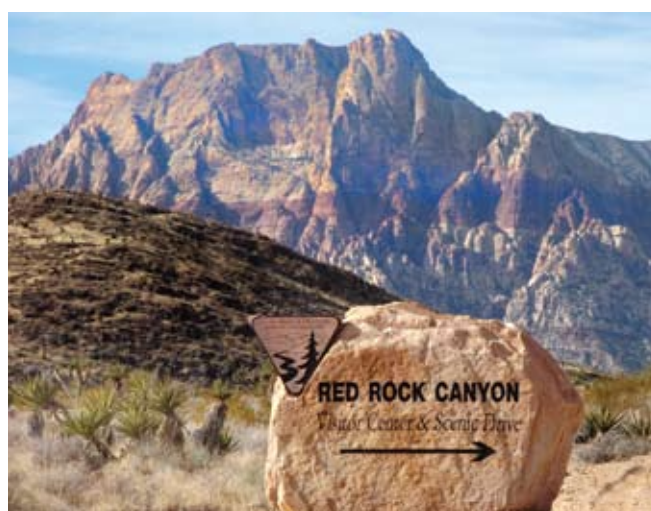
**DECLARO-VOS MARIDO E MULHER...** Quem visita Las Vegas arrisca-se sempre a sair da cidade com uma alteração no estado civil. Casar na capital mundial do entretenimento é tarefa fácil e barata, sendo que a licença de casamento demora apenas poucos minutos a obter. E a actividade parece ser bastante popular, pelo menos a julgar pelos números que indicam que anualmente registam-se em média 150 mil enlases. Um dos motivos que mais contribui para essa realidade reside no facto de em Las Vegas ser possível casar em praticamente qualquer local. Celebram-se casamentos em hotéis, capelas ou mesmo sem sair do automóvel, em género *drive-in*. Mas se mesmo assim a cerimónia lhe parecer demasiado convencional existe sempre a possibilidade de optar por um tema. Por exemplo um casamento ao estilo havaiano, conto de fadas ou num barco de piratas...

in the “Venetian”. Most casinos or hotels are concentrated in a 6,4 km avenue, known as “The Strip”.

**I PRONOUNCE HUSBAND AND WIFE...** Those who visit Las Vegas are always in the danger of leaving town with a change in marital status. Getting married in the entertainment capital of the world is easy and cheap, and the marriage license only takes a few minutes to get. And the activity seems to be quite popular, at least judging by the numbers that show each year there are on average 150 thousand marriages. One of the reasons that contributed most to this reality is that in Las Vegas it is possible to get married virtually at any place. Weddings are celebrated in hotels, chapels or even without leaving the car in a drive-in kind. But if even then the ceremony seems very conventional to you, you can always choose a theme. For example a Hawaiian-style wedding, a fairy tale or a pirate ship...

**2**  
**go\***  
**las vegas**

» Las Vegas Monotrilho  
Las Vegas Monorail  
» Parque Red Rock Canyon  
Red Rock Canyon Park  
» Las Vegas Strip  
» Fremont Street Experience  
« Lago Mead  
Lake Mead





# VILNIUS

CULTURA ENTRE MURALHAS // CULTURE WITHIN WALLS

V. Valeris

TEXTO // TEXT EDGAR MACEDO  
FOTO // PHOTO VILNIUS 2009

**A** Capital da Lituânia está em festa. Vilnius engalanou-se e “lavou a cara” aos principais monumentos, preparando-se para receber em 2009, a par com a cidade austríaca de Linz, a distinção de Capital Europeia da Cultura, acontecimento que promete dinamizar a cidade sob o lema “Culture Live”. O cartaz, que envolve cerca de três mil eventos, dos quais 90 por cento serão exibidos pela primeira vez, está repleto de sugestões para todos os gostos. E para todas as bolsas, acrescente-se. A comprová-lo está o facto de metade dos espetáculos decorrerem com entrada gratuita. É apenas um pretexto para visitar uma cidade que transborda charme. O centro histórico de Vilnius data do século XVI e foi considerado Património da Humanidade pela UNESCO em 1994. É um dos maiores de toda a Europa, com 3,6 km<sup>2</sup>, albergando perto de 1 500 edifícios. Moderna e cosmopolita cidade da chamada “Nova Europa”, Vilnius não perdeu as características de típica localidade medieval. O centro é rodeado por muralhas e com uma arquitectura diversa, com influências que vão desde o barroco à

**T**he capital city of Lithuania is celebrating. Vilnius has dressed up and made a facial lifting to its main monuments and together with the Austrian city of Linz, the Lithuanian capital Vilnius has been designated the European Capital City of Culture for the year 2009, an event that promises to boost up the city under the spot “Culture Live”. The agenda gathers 3 thousand events, 90% of which will be presented for the first time, and it is full of suggestions aimed at all tastes and pockets, by the way. To prove it is the fact that half the shows are free. It is only an excuse to visit this charming city. The historic centre of Vilnius dates from the 17th century and it was considered World Heritage by UNESCO in 1994. It's one of the largest in the whole Europe with 3, 6 km<sup>2</sup> and almost 1500 buildings. A modern and cosmopolitan city of the so called “New Europe”, Vilnius hasn't lost its middle-aged characteristics, though. The centre is surrounded by walls and it has a diverse architecture with influences from the Baroque to Renaissance style, as well as Gothic and Classic style, standing out the

renascença, passando pelo gótico e clássico, destacando-se a existência de quatro dezenas de igrejas. A merecer paragem obrigatória, entre outras, estão a Catedral – praça principal da cidade - e a Igreja St. Anne. Nos últimos anos a cidade viu nascer uma nova zona de comércio e negócio, com área habitacional, na qual consta a Torre Europa, um dos edifícios mais proeminentes da Vilnius actual, com 129 metros de altura. Sob o signo da Capital Europeia da Cultura ocorreu uma forte aposta na construção de infra-estruturas, esperando-se para 2009 a inauguração de uma nova National Art Gallery, assim como um moderno centro multi-cultural. Com cerca de 600 mil habitantes, o que faz dela a cidade mais populosa do país, Vilnius situa-se num vale formado pelo rio Viliya, rodeado por montanhas arborizadas. Trata-se do principal centro económico da Lituânia, sede de organismos administrativos e políticos, produzindo cerca de 35 por cento do produto interno bruto do país. Em Vilnius o clima é típico do Leste, com invernos chuvosos e onde as temperaturas podem cair para graus negativos, sendo frequente os Lagos, que rodeiam a cidade, gelarem.

forty existent churches. Among others, the Cathedral –in the main city square- and St. Anne Church are a must-see. In the last couple of years, the city witnessed the birth of a new business and commercial area, with a residential area, in which there's Europa Tower with 129 meters high, one of the most prominent buildings of current Vilnius. Under the sign of the European Capital City of Culture there was a strong bet on infrastructures building, and by 2009 it is expected the opening of a new National Art Gallery, as well as a modern multicultural centre. Situated in a valley formed by the river Viliya and surrounded by mountains, Vilnius has about 600 thousand inhabitants, which makes it the most populated city of the country. It's the major economic centre of Lithuania, headquarters of political and administrative institutions, and generates 35% of the country's GDP. In Vilnius the climate is typical of eastern countries, with rainy winters and where temperatures can reach negative degrees, and the lakes surrounding the city are almost always permanently frozen during this time of year.

**2**  
go\*  
vilnius

- » Cidade antiga e Castelo Gediminas  
Old Town and the Gediminas Castle
- » Torre dos Sinos - Cathedral  
Belfry Tower - Cathedral
- » Ponte do Rei Mindaugas  
The King Mindaugas Bridge
- » Igrejas de S. Miguel e S. João  
Saint Michael and Saint John's Churches
- » Praça da Catedral  
Cathedral Square



K. Dabickis



Z. Usanavicius



A. Varnas



# 2

## meet\*

### nova iorque new york

#### CIDADE DE VÁRIOS ROSTOS

Nova Iorque é a cidade do estado americano com maior densidade populacional e uma das cidades mais importantes e influentes do Mundo. Quem passeia pelas suas ruas, facilmente se apercebe da sua diversidade cultural,

De facto, a melhor palavra para definir Nova Iorque é “diversidade”, de cultura, estilos, arquitectura... Tão depressa, temos a magnificência do Empire State Building como temos o imensurável museu do MOMA.

#### CITY OF MANY FACES

*New York has the highest population density in the US and it is one of the most important and influential city in the world.*

*Anyone who walks through its streets grasps its cultural diversity easily.*

*In fact, the best word to define New York is “diversity”, diversity of culture, style, architecture ... So quickly we have the magnificence of the Empire State Building as we have the immeasurable museum of MOMA.*

**8h30** 8.30am  
Starbucks

Comece o seu dia a tomar um bom pequeno-almoço no Starbucks. Além de café e chá, a Starbucks oferece também uma variedade de bolos e sanduíches. Experimente uma das suas especialidades de chocolate quente, o *Salted caramel hot chocolate*, é memorável. É caso para dizer, bom apetite!

*// Start your day by taking a good breakfast at Starbucks. Besides coffee and tea, Starbucks offers also a variety of cakes and sandwiches. Try one of its hot chocolate specialties, the Salted caramel hot chocolate, it's memorable. And one just can say...Bon appetite!*



baraga

**10h** 10am  
MOMA

William Ecker

Visite o MOMA. Este museu de arte moderna reúne a mais importante colecção de arte do séc. XX. Reúne obras tão conhecidas e importantes como *Os Nenúfares* de Monet e *A Noite Estrelada* de Van Gogh. Conta, também, com uma boa representação de pintores europeus como Schlemme e Beckman.

Não termine a sua visita sem passar primeiro pelo belo e agradável Jardim das Esculturas.

*// Visit MoMA. This museum of modern art gathers the most important art collection of the 20th century. It brings together well-known and important works as Monet's Water Lilies and Van Gogh's The Starry Night. It also has a good representation of European painters like Schlemme and Beckman.*

*Do not end your trip without first passing through the beautiful and pleasant Sculpture Garden.*

Hora do almoço. Restaurante PAO, no Soho.

É um restaurante português que serve óptima comida tradicional portuguesa e tem um excelente ambiente. Imperdível. Quando terminar a refeição, e já que está no Soho, aproveite para passear. A zona de West Broadway é a mais indicada. Se preferir, também pode fazer uma visita ao Museum of Holography no n.º 11 da Mercer Street.

É impossível não se sentir bem neste bairro, por isso aproveite.

*// Lunchtime. Restaurant PAO on Soho.*

*It's a Portuguese restaurant that serves great traditional Portuguese food and has an excellent ambiance. It's a must-see. When you have finished your meal, and as you are in Soho, just take a stroll. The area of West Broadway is the right one. If you prefer, you can also visit the Museum of Holography on 11th Mercer Street. It is impossible not to feel good in this neighbourhood, so enjoy.*

**12h30** 12.30pm  
West Broadway

maverick2003

Ames & Syhaun

**16h** 4pm  
St. Patrick

Continue o seu passeio pela mais emblemática avenida de Manhattan, a 5.ª avenida.

De entre as inúmeras lojas existentes, não podemos deixar de salientar que as de senhora são particularmente desejadas. Desde a Gucci até às conhecidas lojas de jóias da Cartier, e como não podia deixar de ser a Tiffany's. O armazém Saks também reúne estilo e bom gosto. É famoso pela decoração natalícia nas suas montras. Mas, a 5.ª Av. tem mais para oferecer. Pode fazer uma visita à igreja neo-gótica de S. Thomas, conhecida pelos seus famosos concertos, bem como, St. Patrick's Cathedral e Rockefeller Center.

Tudo o que deseja está na 5.ª Av. É de tirar a fala ao comum dos mortais.

*// Continue your tour through the most emblematic boulevard in Manhattan, 5th Avenue.*

*Among the many existing stores, we must point out those that ladies particularly desire. We are referring to Gucci, the Cartier's jewelry stores and, of course, Tiffany's. The Saks also has style and good taste. It is famous for its Christmas decoration displays.*

*But 5th Avenue has more to offer. You can visit the new gothic church of St. Thomas known by its famous concerts, as well as St. Patrick's Cathedral and Rockefeller Center.*

*All you wish for is on 5th Avenue. It makes us speechless.*

**20h** 8pm  
Nobu

Se gosta de comida tradicional japonesa, experimente o restaurante Nobu.

Desde que inaugurou que é considerado um dos restaurantes de topo de Manhattan. A atracção principal é de facto a comida, mas a decoração, inspirada na cultura japonesa, é um *must to see!*

*// If you are fond of traditional Japanese food, try the restaurant Nobu. Since its opening it has been considered one of the top restaurants in Manhattan. The main attraction is in fact the food, but the decor, inspired by the Japanese culture, is a must see!*

Se depois do jantar, preferir uma noite mais calma, dê uma espreitadela e esta magnífica cidade. O terraço panorâmico do Empire State Building tem uma excelente vista sobre a cidade e está aberto até à meia-noite. If after dinner, you'd rather have a quieter night, take a look at this magnificent city. The panoramic terrace of the Empire State Building has an excellent view over the city and is open until midnight.

**À noite** At night ...  
Bungalow 8

**22h30** 10.30pm  
Blue Note

Nova Iorque é uma cidade que gosta de música. Pode assistir a concertos, a musicais na Broadway e óperas inesquecíveis.

Para o início da sua noite, sugerimos o Blue Note, é o mais conhecido clube de Jazz de Nova Iorque. Tem um excelente ambiente e a música eleva-nos a alma.

*// New York is a city that enjoys music. You can see concerts, Broadway musicals and unforgettable operas.*

*To begin the evening, we suggest The Blue Note, the most famous jazz club in NY. It has an excellent atmosphere and the music brings us the soul.*

Divirta-se no Bungalow 8. É um clube nocturno que foi criado em 2001 e desde a sua inauguração que é comparado com o lendário Studio 54. Este é o local perfeito para quem gosta de ouvir música e dançar.

*// Have fun at Bungalow 8. It's a nightclub that was founded in 2001 and since its opening it has been compared to the legendary Studio 54. This is the perfect place for those who like listening to music and dancing.*





# 2

## go\*portugal

TEXTO // TEXT SÍLVIA POUSEIRO

# CABARET

10  
set  
sep

10.09 a // to 28.12 LISBOA

A peça *Cabaret* é uma produção do Teatro Maria Matos e vai estar em cena entre 10 de Setembro e 28 de Dezembro. A história passa-se em Berlim, no início da década de 30 e conta a história de um escritor americano, Cliff Bradshaw, que no decurso de uma viagem a esta cidade alemã, se apaixona por Sally Bowles, uma jovem inglesa que trabalha como cantora no Kit Kat Klub. Ambos se vão ver envolvidos nas contradições da sociedade alemã, durante a ascensão nazi ao poder. Todo o enredo é apresentado pelo Mestre de Cerimónias, protagonista de alguns dos mais memoráveis números musicais de sempre. Do elenco destaca-se o nome de Ana Lúcia Palmilha, vencedora do programa de televisão *A Procura de Sally*. Depois de 500 candidatas e 2 meses de casting, Diogo Infante, encenador do espectáculo, encontrou a protagonista do musical.

*The play Cabaret is a production of Maria Matos Theatre and it will be on stage from 10th September to 28th December. The story takes place in Berlin in the beginning of the 30s and tells the story of an American writer, Cliff Bradshaw, who during a journey to this German city, falls in love with Sally Bowles, a young English girl who works as a singer at the Kit Kat Club. Both will see themselves involved in the contradictions of the German society during the rise of Nazi to power. The whole plot is presented by the Master of the Ceremonies, protagonist of some of the most memorable musical numbers. Ana Lúcia Palmilha, who won the TV show Looking for Sally, is the star of the cast. After 500 candidates and 2 months of casting, Diogo Infante, the director of the show, had at last found his musical leading star.*

## Ensaio sobre a Cegueira Blindness

O realizador Fernando Meirelles transporta para o cinema uma das mais famosas obras de José Saramago, escritor português vencedor do prémio Nobel da Literatura.

A película cinematográfica, que tem estreia nacional agendada para o próximo dia 13 de Novembro, sugere-nos que a nossa visão do mundo mudará para sempre. Face a um surto misterioso de cegueira, o filme conduz-nos através de uma luta contra os piores desejos e fraquezas da raça humana, deixando, no entanto, antever uma porta aberta para um novo mundo de esperança...

*The director Fernando Meirelles brings into the movies one of the most famous books of José Saramago, the Portuguese Literature's Nobel Prize. The film, which has its national premiere scheduled for 13th November, suggests that our vision of the world will change forever. Owing to a mysterious outbreak of blindness, the film leads us through a struggle against the worst wishes and weaknesses of the humankind, though letting us foresee an opening door to a new world of hope...*



## Feira Nacional do Cavalo National Horse Fair

07 a // to 16.11 GOLEGÃ

Em Novembro, entre 7 e 16, a Golegã "veste-se" a rigor para receber a Feira Nacional do Cavalo, também designada Feira Internacional do Cavalo Lusitano. Esta secular festa é um dos momentos mais altos da Capital do Cavalo portuguesa (que actualmente integra a Rede EuroEquus). Mais de meio milhão de visitantes acorrem à Golegã pois trata-se do maior entreposto comercial do Cavalo Lusitano.

*In November, from the 7th to the 16th Golegã dresses up to receive the National Horse Fair, also called the International Fair of Lusitano Horse. This ancient festivity is one of the highlights of the Capital of Horse (which currently ingrates the EuroEquus). Thousands of people (tourists and horse dealers) visit Golegã as it is the largest commercial warehouse of the Lusitano Horse.*



## Cinanima 10 a // to 16.11 ESPINHO

A 32.ª edição do CINANIMA – Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho – vai decorrer nesta cidade entre 10 e 16 Novembro. Como tem vindo a ser tradição, este ano o CINANIMA apresenta uma retrospectiva de Cinema de animação Africano em parceria com o FICAM – Festival Internacional de Cinema de Animação de Meknès. Esta retrospectiva surge enquadrada no âmbito do ano europeu do Diálogo Intercultural e passará em revista alguns dos filmes e realizadores do continente africano.

*The 32nd International Animated Film Festival of Espinho- CINANIMA- will be held in this city from the 10th to the 16th November. As usual, the CINANIMA presents this year a retrospective of African Animated Film together with FICAM – International Animated Film Festival of Meknes. This retrospective is framed within the European Year of Intercultural Dialogue and will review some of the films and filmmakers of the African continent.*



## ARTE LISBOA 19 a // to 24.11

A 8.ª edição da Feira ARTE Lisboa, considerada a mais importante mostra de arte contemporânea do país, vai decorrer entre 19 e 24 de Novembro na FIL (Feira Internacional de Lisboa), com a participação de 70 galerias, mais dez do que em 2007. Ponto de encontro de artistas, colecionadores, críticos e outros agentes do meio, o certame visa igualmente divulgar a arte contemporânea nacional e internacional junto do público comprador.

*The 8th edition of ARTE LISBOA (Contemporary Art Fair of Lisbon), considered to be the most important display of the country's contemporary art, will be held on November 19th - 24th at FIL (International Fair of Lisbon) with the participation of 70 galleries, ten galleries more than in 2007. A meeting point for artists, art collectors, critics and other agents, the event also aims to disclose the national and international contemporary art by the potential buyers.*



# 2

go\*  
world

TEXTO // TEXT ANTONIETA LÚCIO + SILVIA POUSEIRO

# LINZ '09

Linz 2009 Kulturhauptstadt Europas

Com o lema “Cultura para Todos” dar-se-á início na Véspera de Ano Novo à contagem para a abertura da Capital Europeia da Cultura. À meia-noite, o fogo-de-artifício e o espectáculo de luzes e raios *laser*, irão espelhar-se nas águas do Danúbio, e durante três dias, Linz não vai parar.

No dia de Ano Novo, a inauguração do “Melhor da Áustria”, uma exposição que reúne as mais soberbas e famosas colecções de arte do país, e a estreia mundial da Rocket Symphony com os seus 500 cantores. No dia seguinte, na abertura do Ars Electronica Center, a arte interactiva estará presente com exposições de robótica e realidade virtual. Diversos espaços culturais poderão ser visitados: o Lentos Kunstmuseum, o museu de arte moderna com um impressionante bloco rectangular de vidro na margem do Danúbio; o Brucknerhaus, casa da mundialmente famosa Orquestra Bruckner, uma sala de concertos com fachada de vidro; o Centro de Arte Contemporânea OK e o Festival de cinema documental Crossing Europa. São muitos os espaços dedicados à cultura, onde arte, arquitectura, cinema, teatro, fotografia, literatura, música, banda desenhada, e as ideias inovadoras estarão à disposição, para serem “bebidos”.

A literatura lituana e os seus autores também estarão presentes em Linz, onde será oferecido um panorama animado do quotidiano na outra Capital Europeia da Cultura, Vilnius.

Mas a cultura também é representada fora, nas ruas e praças, nos seus espaços verdes, e ao longo do rio que atravessa a cidade, onde se pretende que coabitem a tecnologia, a cultura e a natureza.

*Under the theme “Culture for All” the countdown of the opening of the European Capital of Culture will start on New Year’s Eve. At midnight, fireworks and a show of lights and laser beams will mirror in the Danube, and for three days, Linz will not stop.*

*On New Year’s Day, there will be an inaugural ceremony of the “Best of Austria”, an exhibition that brings together the most dazzling and famous collections of art in the country and the world premiere of Rocket Symphony with its 500 singers. The next day, at the opening of the Ars Electronica Centre, interactive art will be present with displays of robotics and virtual reality. Various cultural spaces can be visited: the Lentos Kunstmuseum, the museum of modern art with an impressive rectangular block of glass on the banks of the Danube; the Brucknerhaus, home of the world famous Bruckner Orchestra, a concert hall with a glass facade, the Centre of Contemporary Art OK and the Documentary Film Festival Crossing Europe. There are plenty of spaces devoted to culture, where art, architecture, cinema, theatre, photography, literature, music, comics, and innovative ideas will be available to be “drunk”.*

*The Lithuanian literature and its authors will also be in Linz, where it will be offered a lively picture of everyday life in the other European Capital of Culture, Vilnius.*

*But culture is also represented outside on the streets and squares, green spaces, and along the river that runs through the city, as it is intended that technology, culture and nature share common spaces.*

## Romaeuropa Festival 2008 27.09 a // to 10.12 (ITALY)

Quase a comemorar um quarto de século (já vai na 23.ª edição), o Romaeuropa Festival abrange inúmeros eventos culturais que vão desde o teatro, à música e à dança, com espaços que pululam por toda a cidade, onde se reencontram uma diversidade de países nas mais distintas formas de arte.

Este ano, irá dar-se relevo ao Sakuntalā indiano. A antiga saga do teatro sânscrito, com o ritmo dos seus tambores e a pompa dos seus trajes.

A nova sede, l’Opificio all’Ostiense será o centro das ideias e do encontro com os artistas.

*Celebrating nearly a quarter-century (it’s now going on the 23rd Edition), the Romaeuropa Festival includes numerous cultural events ranging from theatre, music and dance, with spaces that abound throughout the city, where a diversity of countries join up in many different forms of art.*

*This year will focus on the Indian Sakuntalā, the ancient saga of Sanskrit theatre, with the rhythm of their drums and pageantry of their costumes.*

*The new headquarters, l’Opificio all’Ostiense, will be the centre of ideas and meeting point with the artists.*



Marianne Rosenzweig

# 27

set  
sep

## Art in ICE 02 a // to 06.12 LIVIGNO (ITALY)

A 13.ª edição do Concurso Internacional de Esculturas de Neve terá lugar em Livigno, cidade fronteiriça situada a 2 290 m de altitude na região da Lombardia, norte de Itália.

“Art in Ice” é o tema do evento anual, que permite a artistas de todo o mundo (dez equipas de três escultores) transformar blocos gigantes de neve prensada, em obras de arte. Cenário mágico, em que cada artista irá tentar esculpir sonhos.

*The 13th edition of the International Snow Sculptures will be held in Livigno, a border town situated 2 290 m altitude in the region of Lombardy, northern Italy.*

*“Art in Ice” is the theme of the annual event, which allows artists from around the world (ten teams of three sculptors each) to transform huge blocks of pressed snow into works of art.*

*A magical scenario in which each artist will attempt to carve dreams.*

## Salon du chocolat

21 a // to 26.01 2009 TOKYO (JAPAN)

Comemorar o chocolate e experimentá-lo sob diversas formas, usando todos os sentidos, é o intuito do Salão do Chocolate, que terá lugar em Tóquio, no início de Janeiro. Vai contar com a presença dos melhores mestres chocolateiros a nível internacional bem como de milhares de visitantes que acorrem, para degustarem este maravilhoso alimento mágico. São inúmeras as atracções irresistíveis e saborosíssimas, e como em todos os anos, o desfile de vestidos confeccionados em chocolate, será um dos grandes momentos do evento.

*// Celebrating chocolate and tasting it in various ways, using all senses, is the goal of the Salon du Chocolat, which will take place in Tokyo in early January. The best international chocolate-makers will be present as well as thousands of visitors who come to savour this wonderful and magical food item.*

*There are countless irresistible and tasteful attractions, and as in all years, the chocolate fashion show will be one of the greatest moments of the event.*



Carlo Marz

# 2

dez  
dec



# 21

jan

DR



2  
read\*\* com o apoio da  
www.oficinadolivro.pt

# PORTUGUÊS SUAVE

Margarida Rebelo Pinto

Temos de enfrentar os nossos fantasmas... pelo menos uma vez na vida.

Na década de quarenta, Mercês Perestrello é dada como louca e afastada dos seus filhos. Nos anos sessenta, as gémeas Maria Teresa e Maria Luísa seguem caminhos opostos em busca da (mesma) felicidade. Quarenta anos depois, as primas Leonor e Naná desvendam segredos nunca antes imaginados. São três gerações de mulheres a desafiar os brandos costumes, mas apenas uma a descobrir a verdade.

Num país em que a prudência aconselha a seguir a máxima uma coisa de que não se fala não existe, a vontade de subverter todas as regras irá mudar o destino de uma família.

We have to face our ghosts... at least once in a lifetime.

*In the 40s, Mercês Perestrello was considered crazy and separated from her children. In the 60s, the twins Maria Teresa e Maria Luísa follow differing paths in search of (the same) happiness. Forty years later, the cousins Leonor and Naná unveiled secrets never imagined before. Three generations of women challenging mild customs, but only one finds the truth.*

*In a country where prudence advises to follow the proverb something that is not spoken about doesn't exist, the willing to subvert all the rules will change the destiny of a family.*

Esta narrativa releva histórias dentro de histórias, como se de puzzles se tratasse.  
// This narrative reveals stories within stories as if it were a puzzle.



**NOS PASSOS DE MAGALHÃES**  
Gonçalo Cadilhe



**A CASA DO MUNDO**  
Tiago Salazar



**COMO PASSA O TEMPO**  
Ana Vicente

*Nos Passos de Magalhães* é a história de lugares mágicos contada pelos olhos de um viajante moderno. Ao mesmo tempo que nos guia pela Lisboa dos Descobrimentos, pelas ruas de Sevilha, pelas fortalezas no Índico ou pelas tribos da Patagónia, Gonçalo Cadilhe reinventa a viagem de um homem que conquistou o seu lugar no mundo, provocando no leitor um desejo de partir.

// *Nos Passos de Magalhães is the story of magical places seen through the eyes of a modern traveller. As he leads us through Lisbon of the Discoveries, the streets of Seville, the Indian fortresses or the tribes in Patagonia, Gonçalo Cadilhe reinvents the journey of a man who conquered his place in the world, causing the reader a desire to leave.*

As transformações verificadas nos últimos anos no Velho Continente – Europa – originaram um admirável mundo novo, com mil encantos ainda por descobrir.

*A Casa do Mundo* é um livro de apaixonadas narrativas de viagens de um escritor e repórter pasmado com o que o admirável mundo velho tem de novo.

// *The transformations of the last years in the Old Continent – Europe – gave birth to a brave new world, with thousands of enchantments yet to unveil. A Casa do Mundo is a book of passionate travelling stories from a writer and reporter astonished with what the old world has of new.*

O minuto cansou-se de estar sempre a dar a volta ao relógio e um dia parou de trabalhar. Resolveu então ir para o jardim, onde conheceu novos amigos. Uma aventura que ajuda os mais novos a conhecerem os amigos que nos ajudam a passar o tempo, desde o segundo até ao milénio.

// *Minute got tired of going round and round the clock and one day he stopped working. After, he decided to go to the garden where he met new friends. An adventure that helps the younger to get to know friends who help us spend time, from the second to the millennium.*

2  
play\*\* com o apoio da T3  
www.t3.com.pt

# HTC

touch pro

**Toca-me...** Concebido para yuppies móveis, o HTC Touch Pro transpira estilo e competência. Nos seus 165 gramas, acomoda comunicações 3G, HSDPA a 7,2 Mbps, Wi-Fi, Bluetooth 2.0 e o sistema operativo Windows Mobile 6.0. Tudo acessível através do seu ecrã táctil. E para que não perca muito tempo a escrever relatórios extensos ou e-mails, o Touch Pro esconde um teclado QWERTY deslizante. Reuniões em locais perfeitamente desconhecidos da Humanidade, também não oferecem dificuldades a este terminal, visto que integra o útil Google Maps. Mas como o trabalho não é tudo, o Touch Pro está ainda equipado com uma câmara de 3,2 MP com autofocus e uma aplicação, desenvolvida pela HTC, que lhe oferece uma ligação directa e de perfeita visualização ao YouTube. Recrute-o para a sua equipa!

**Touch me...** Designed for mobile yuppies, the HTC Touch Pro exudes style and competence. In its 165 grams, accommodates 3G communications, HSDPA to 7.2 Mbps, Wi-Fi, Bluetooth 2.0 and Windows Mobile 6.0 operating system. All is accessible through its touch screen. And so you do not lose much time writing lengthy reports or e-mails, the Touch Pro hides a sliding QWERTY keyboard. Meetings in places quite unknown to mankind, also offer no difficulties this terminal, as it has the useful Google Maps. But as the work is not everything, the Touch Pro is also equipped with a 3.2 MP camera with autofocus and an application, developed by HTC, which offers a direct connection and perfect for viewing YouTube. Recruit it for your team!

» [www.brightpoint.pt](http://www.brightpoint.pt)

Samsung  
Omnia



Sony  
Vaio  
VGN-Z11WN/B



Wrex  
the Dawg

O Samsung Omnia já chegou a Portugal e está a ser comercializado pela TMN. A coqueluche da Samsung tem argumentos de peso: sistema operativo Windows Mobile 6.1, câmara de cinco megapíxeis, entrada para cartões de memória, comunicações HSDPA a 7,2 Mbps ou o Bluetooth A2DP, são apenas alguns dos trunfos que possui.

// *The Samsung Omnia has arrived in Portugal and is being marketed by TMN. The whooping from Samsung has arguments for a battle: Windows Mobile 6.1 operating system, five mega-pixels camera, entry cards, communications HSDPA 7.2 Mbps or the Bluetooth A2DP are just some of the advantages that it has.*

Pesa 1,5 Kg, exibe um elegante "corpinho" em fibra de carbono e transpira tecnologia por todos os bits e bytes. O Sony Vaio VGN-Z11WN/B está equipado com comunicações HSDPA a 7,2 Mbps, processador Intel Core 2 Duo P8600, um disco de 250 GB e uma placa gráfica Nvidia GeForce 9300M GS, tecnologia Bluetooth 2.0, saída HDMI, webcam e um ecrã LCD de 13,1 polegadas.

// *It weighs 1.5 kg, displays an elegant "body" in carbon fibre and exudes technology for all its bits and bytes. Sony Vaio VGN-Z11WN / B is equipped with communications HSDPA 7.2 Mbps, Intel Core 2 Duo P8600, 250 GB disk and Nvidia GeForce 9300M GS graphic card. You can even count with Bluetooth 2.0 technology, HDMI output, incorporated Webcam and a 13.1 inches LCD screen.*

Wrex the Dawg é uma espécie de buldogue saído do laboratório de "Q". Tem uma cauda que é um tubo de escape e os olhos são uma slot machine de frutas sempre a girar! O Wrex faz um som tipo cortador de relva ferrugento e tem tendência para rebolar, o que o faz comportar-se como o inimigo natural do cão – o gato – a ronronar e a lambear as patas!

// *Wrex the Dawg is a kind of bulldog from "Q's lab, it has a tail that is an exhaust pipe and its eyes are like a spinning slot machine! Wrex sounds like a rusty lawn mower and tends to roll, behaving as the natural enemy of the dog - the cat - purring and licking the paws!*

» [www.samsung.com](http://www.samsung.com)» [www.sony.pt](http://www.sony.pt)» [www.wowwee.com](http://www.wowwee.com)





# SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

**As ilhas de São Tomé e do Príncipe ficam situadas a cerca de 300 km da costa Ocidental de África, sendo atravessadas pelo Equador. Apesar de ser um dos mais pequenos países africano... esconde um mundo de riquezas e mistérios**

**The islands of Sao Tome and Principe are located about 300 km from the coast of West Africa, and crossed by Ecuador. Despite being one of the smallest African countries ... hides a world of richness and mysteries**



# 7art

TEXTO // TEXT ANTONIETA LÚCIO

**Para que a sua viagem se torne mais aprazível desfrute de um bom filme a bordo**  
Por razões de força maior e de actualização dos filmes a bordo, estes poderão ser alterados sem aviso prévio e sem prejuízo para a euroAtlantic airways, pelo que em caso de imprevisto apresentamos as nossas sinceras desculpas

**To have a more pleasant flight we suggest enjoying a good movie**  
If the list of the movies to watch on board are, by any chance, modified without previous notice, euroAtlantic airways takes no responsibility in the event and apologizes in advance

**new**  
**My Mom's New Boyfriend**

A obesa Martha (Meg Ryan) sempre foi um grande peso na vida de seu filho Henry (Colin Hanks). Após três anos ausente numa missão ultra-secreta do FBI, Henry volta para casa e depara-se com uma mãe esbelta e com o novo namorado Tommy (Antonio Banderas), que está sob suspeita do FBI.

*// The obese Martha (Meg Ryan) has always been a big weight on her son's life, Henry (Colin Hanks). After three years away on an ultra-secret FBI mission, Henry comes home and faces a slender mother and her new boyfriend Tommy (Antonio Banderas) who is under suspicion of the FBI.*

**new**  
**Over her dead body**

Henry (Paul Rudd), fica arrasado quando a noiva Kate (Eva Longoria), morre no dia do casamento. Henry consulta um médium espiritual, Ashley (Lake Bell), que acaba por ficar assombrada pelo espírito de Kate.

*// Henry (Paul Rudd) is devastated when the bride Kate (Eva Longoria) dies on their wedding day. Henry consults a spiritual medium, Ashley (Lake Bell) who ends up being haunted by Kate's spirit.*

**series**  
**Friends**

A série *Friends* retrata a vida de seis simpáticos e divertidos personagens de Greenwich Village, que compartilham, alegrias, tristezas e intrigas. A série mostra o quotidiano de Mônica, Rachel, Phoebe, Joey, Chandler e Ross, com as suas manias, sonhos e frustrações.

*// The TV series Friends portrays the life of 6 friendly and funny characters in Greenwich Village who share joys, sorrows and intrigue. The series shows the daily life of Monica, Rachel, Phoebe, Joey, Chandler and Ross, with their mannerisms, dreams and frustrations.*

**series**  
**Two and a half men**

Charlie Harper (Charlie Sheen), é um compositor de *jingles* solteirão que vê o seu estilo de vida interrompido quando o seu irmão Alan (Jon Cryer), e seu sobrinho de dez anos Jake (Angus T. Jones), chegam para morar com ele.

*// Charlie Harper (Charlie Sheen) is a bachelor and a jingles composer who sees his way of life interrupted when his brother Alan (Jon Cryer) and his 10-year-old nephew Jake (Angus T. Jones), come to live with him.*

**Michael Clayton**

Michael Clayton (George Clooney), é um versátil funcionário de uma das maiores firmas de advocacia de Nova Iorque, tendo por função limpar os nomes e os erros dos seus clientes.

*// Michael Clayton (George Clooney) is a versatile employee of one of the largest law firms in New York whose job is to clean up his clients' names and mistakes.*

**P.S. I love you**

Holly Kennedy (Hilary Swank), casou com o homem da sua vida, mas ele fica doente e morre. Antes de falecer, deixa para a esposa uma série de cartas, sempre assinadas da mesma forma: "P.S. I Love You".

*// Holly Kennedy (Hilary Swank) married the man of her life, but he gets sick and dies. Before passing out, he leaves his wife a series of letters always signed the same way: "PS I Love You".*

**O Tesouro** The Treasure

Benjamin Gates (Nicolas Cage) é um caçador de tesouros que durante toda a sua vida procurou um tesouro que ninguém acredita existir. Só a Declaração de Independência dos Estados Unidos o pode ajudar.

*// Benjamin Gates (Nicolas Cage) is a treasure hunter that throughout his life searched for a treasure that no one believes it exists. Only the Declaration of Independence of the United States can help him.*

**August Rush**

August Rush, é filho de um encontro casual entre Louis, um guitarrista de rock e Lyla, uma violoncelista clássica, que cresceu num orfanato com a determinação de um dia encontrar seus pais.

*// August Rush is the son of a casual meeting between Louis, a guitarist of rock and Lyla, a classical cellist, who grew up in an orphanage with the determination of one day finding his parents.*

**2**  
**listen\***

**Para que a sua viagem se torne mais aprazível desfrute de boa música a bordo**  
**To have a more pleasant flight we suggest you enjoy good music**

## Exercícios a bordo In-flight workout

Apresentamos-lhe alguns dos exercícios que pode fazer a bordo // We show you some exercises to do on board

- 1 Apoie o pé nos calcanhares e, simultaneamente, com os dedos desenhe círculos  
*// Ankle turns. Heels on the floor and, simultaneously, move your feet in a circular motion*
- 2 Levante a perna com o joelho enquanto contrai o músculo da coxa  
*// Leg lift. Lift your knee whilst tensing thigh muscles*
- 3 Levante os ombros e rode-os suavemente de dentro para fora e vice-versa  
*// Shoulder circles. Raise your shoulders up and then move them forward, downward and then backward in a smooth circular movement*
- 4 Sente-se direito na cadeira e coloque os braços nos apoios da mesma, fazendo um ângulo de 90 graus. Levante a mão em direcção ao peito e baixe novamente à posição inicial  
*// Forearm lift. Sit up straight in your seat and place your arms on the armrest, creating a 90 degree angle. Then lift your hand towards your chest and lower it back to the original position*
- 5 Eleve o braço, fazendo-o passar no peito e no ombro oposto. Com a outra mão, pressione suavemente o ombro do braço que se encontra alongado  
*// Shoulder stretch. With your right hand, grab your left elbow and pull your outstretched left arm slowly toward your right shoulder. Then change arms*
- 6 Levante os calcanhares e apoie o pé nos dedos. Alterne o calcanhar com a ponta do pé  
*// Foot lift. Place your heels on the floor and bring your toes up as high as you can. Then put both feet back flat on the floor. Pull your heels up while keeping the balls of your feet on the floor*
- 7 Levante a perna, agarre o joelho com as duas mãos e leve-a até ao peito. Segure firmemente e desça-a lentamente sem retirar as mãos do joelho  
*// Knee to chest. Lift your leg, grab your knee with both hands and pull it towards your chest. Hold it tightly and slowly lower it without taking your hands of your knees*
- 8 Desça lentamente com as mãos até aos tornozelos. Devagar, volte à posição inicial  
*// Forward bends. Bend slowly forward and "walk" your fingers along your shinbone to your ankles; slowly return to the starting position*
- 9 Levante um dos braços por detrás da cabeça e com a outra mão agarre o pulso do braço que se encontra por detrás da nuca e, suavemente, puxe esse braço  
*// Arms stretch. Take one of your arms behind your head and with the other hand grab your wrist behind your head, and slowly push this arm*

**Light Classical**  
**Royal Philharmonic Orchestra**  
Faixa // Song #4  
*Romeo and Juliet, Tchaikovsky*

**African Mix**  
**Mayra Andrade**  
Faixa // Song #1  
*Lapido na bo*

**Childrens**  
**Hakuna matata (Lion King)**  
Faixa // Song #25  
*Bunny Wailer*

**Easy Listening**  
**Duffy**  
Faixa // Song #3  
*Rockferry*

**Jazz**  
**Michael Bublé**  
Faixa // Song #9  
*It had better be tonight*

**Latin 90**  
**Juanes**  
Faixa // Song #1  
*Hoy me voy*

**Music from Portugal**  
**David Fonseca**  
Faixa // Song #4  
*Kiss me, kiss me*

**International Pop**  
**Madonna ft Justin Timberlake**  
Faixa // Song #5  
*4 minutes*



Como sabe, os voos, nomeadamente os de longo curso, são muito exigentes a nível físico. De forma a ajudar o nosso corpo a ajustar-se a todas as alterações durante o voo, recomendamos-lhe algumas regras básicas

- » **Mantenha a hidratação** bebendo muitos fluidos – água, sumos, bebidas sem cafeína e sem álcool. Molhe a cara pois reduz os efeitos provocados pelo ar seco da cabina;
- » **Coma com moderação** (nos voos de longo curso) uma refeição ligeira – o nosso menu oferece aos nossos passageiros uma série de opções leves e de agradável paladar;
- » **Faça os exercícios** – simples e fáceis – que vai encontrar na próxima página da revista;
- » **Ande** sempre que a tripulação e o espaço o permitam. Todavia, quando estiver sentado, o mais indicado é manter o cinto de segurança apertado;
- » **Descontraia** e se sentir algum desconforto aquando da descida, devido às variações de pressão, boceje e engula frequentemente, aperte as narinas e sobre devagar, de boca fechada;
- » **Peça** conselhos à tripulação pois poder-lhe-ão prestar assistência além de providenciarem alguns medicamentos existentes a bordo.

Desejamos-lhe a continuação de um óptimo voo!

Long haul flights are physically demanding to our body. In order to help the body adjust to all the changes during flight we recommend that you follow some of these basic rules:

- » **Beware of dehydration** drink lots of liquids – water, juice, caffeine and alcohol-free drinks. Wetting your face avoids and reduces the effects caused by dry cabin air
- » **Eat light** Eat moderately on long haul flights – our menu is designed to offer our passengers a series of light and tasty meal options
- » **Exercise** – simple and easy – practise the exercises given in the following pages
- » **Walk** inside the aircraft whenever it's possible and without disturbing flight crew procedures. However, when seated your seatbelt must be fastened at all times
- » **Relax**, and if you feel any discomfort during the descent as a result of cabin pressure variation, yawn and keep swallowing, block your nose and exhale softly with your mouth closed
- » **Ask for advice** Our cabin crew will be able to assist you as well as provide some medication on board.

Have a pleasant flight!



FROTA FLEET

Boeing 757-200



Especificações Técnicas // Technical Specifications  
Frota actual // Current Fleet 2 aviões // aeroplanes

Comprimento // Length 47,32 m  
Envergadura das asas // Wing Span 38,05 m  
Altura da Cauda // Tail Height 13,6 m  
Velocidade de cruzeiro // Cruising Speed 851 km/h  
Alcance máximo // Maximum range 7 222 km  
Capacidade máxima de combustível // Max fuel capacity 43 490 l  
Motores // Engine 2 turbofans RB211 -535-E4 montados nas asas com 40 200 libras de impulso cada // 2 turbofans RB211 -535-E4 wing mounted with 40 200 lbs thrust each

Capacidade de carga // Cargo Capacity 43,3 m3  
Capacidade de acomodação // Accommodation 219 passageiros // passengers (Y)  
Peso máximo à decolagem // Max takeoff weight 115 660 kg

Boeing 767-300 ER



Especificações Técnicas // Technical Specifications  
Frota actual // Current Fleet 4 aviões // aeroplanes

Comprimento // Length 54,9 m  
Envergadura das asas // Wing Span 47,06 m  
Altura da Cauda // Tail Height 15,8 m  
Velocidade de cruzeiro // Cruising Speed 851 km/h  
Motores // Engine 2 turbofans Pratt & Whitney PW4060-3 montados nas asas // 2 turbofans Pratt & Whitney PW4060-3 wing mounted

Capacidade de carga // Cargo Capacity 129 m3  
Capacidade de acomodação // Accommodation 250 passageiros 16C 234Y (pode ser ajusta-da de acordo com as necessidades do cliente) // 250 passengers 16C 234Y (may be adjusted to fit Clients' needs)  
Autonomia // Self-sufficiency 11 306 Km

Lockheed L1011 – 500 Tristar



Especificações Técnicas // Technical Specifications  
Frota actual // Current Fleet 1 avião // aeroplane

Comprimento // Length 49,9 m  
Envergadura das asas // Wing Span 50 m  
Velocidade de cruzeiro // Cruising Speed 890 km/h  
Alcance máximo // Maximum range 8 528 km  
Classe económica // Economy class 20-76x38x25 cm  
Motores // Engine 3 jactos Rolls Royce RB211-524B4, 2 montados nas asas, 1 na cauda // Rolls Royce RB211-524B4 3 turbofans, 2 wings and 1 tail-mounted

Capacidade de carga // Cargo Capacity 87 m3  
Capacidade de acomodação // Accommodation 56C 197Y

Citation X



Especificações Técnicas // Technical Specifications  
Frota actual // Current Fleet 1 avião // aeroplane

Comprimento // Length 22,04m  
Envergadura das asas // Wing Span 19,48 m  
Altura da cauda // Tail Height 5,86 m  
Velocidade de cruzeiro // Cruising Speed M 0,91  
Alcance máximo // Maximum range 5 686 km/h  
Capacidade máx de combustível // Max fuel capacity 5,865 Kg  
Motores // Engine Two Rolls-Royce AE3007C1 turbofan // Two Rolls-Royce AE3007C1 tur-bolan

Capacidade de acomodação // Accommodation 8 a 10 passageiros  
Peso máximo à decolagem // Max takeoff weight 16 375 Kg

Y = económica // economic  
C = executiva // business

Perfil EAA

A euroAtlantic foi fundada em 1993 por Tomaz Metello, actual Presidente do Conselho de Administração. É uma companhia aérea, especializada em *leasing* de aviões para outras companhias aéreas, clubes de futebol, fretamento para operadores, serviços de apoio operacional, voos privados para executivos, entre outros.

Tem como principal missão ser a primeira escolha das companhias aéreas de todo o mundo que precisem de capacidade adicional de frota, nunca descurando a eficácia, segurança e máxima qualidade, bem como, ter uma equipa altamente formada e habilitada na aviação comercial. Com mais de uma década de experiência e conhecimento acumulado na indústria de leasing de aviões, a euroAtlantic airways – transportes aéreos SA é uma empresa registada em Portugal e que opera nas mais diversas rotas no Atlântico Norte (EUA e Canadá), Caraíbas, América Central e do Sul, África, Médio Oriente, Pacífico, Austrália e Oceânia. A euroAtlantic airways, é uma empresa sólida, experiente e por isso oferece conforto, segurança e bem-estar a todos aqueles que optam por viajar na sua companhia aérea.

EAA Profile

EuroAtlantic was created in 1993 by Tomaz Metello, current CEO. It's an airline company specialized in airplanes leasing for other airline companies, football clubs, charter solutions to operators, operational support services, private flights for executives, and others. EuroAtlantic's essential mission is to be the first choice of worldwide airline companies that need additional fleet capacity, without forgetting efficiency, safety and maximum quality, as well as, a highly trained and qualified team in commercial aviation. With more than a decade of experience and accumulated knowledge in the industry of airplanes leasing, euroAtlantic airline - air transportation SA is a corporation registered in Portugal that operates in many different routes in the North of the Atlantic Ocean (USA and Canada), Caribbean, Central America, South Africa, Middle East, the Pacific, Australia and Oceania. EuroAtlantic airlines, is a solid, experienced company that offers comfort, safety and well-being to those who choose to travel with it.

www.euroatlantic.pt





Pais//Country	Cidade // Town	Distância aeroporto // cidade // Distance airport // town	Moeda //Currency	Fuso horário // Local time *	Temperatura // Temperature **
Afghanistan	Kabul K. Rawash	1 Km	Afghani (AFN)	+4	12 °C/ 30 °C
Angola	Luanda	4 Km	Kwanza (AOA)	+ 1	21 °C/ 27 °C
Australia	Sydney	9 km	Australian dollar (AUD)	+ 9	13 °C/ 28 °C
Belgium	Brussels	13 km	Euro (EUR)	+ 1	6 °C/ 19 °C
Brazil	Rio de Janeiro Brasília São Paulo	30 Km 11 Km 1 Km	Real (BRL)	- 4	18 °C/ 24 °C 17 °C/ 31 °C 12 °C/25 °C
Cape Verde	Amílcar Cabral (Sal)	2 Km	Cape verdean escudo (CVE)	+ 1	22 °C/27 °C
China	Beijing	28Km	Yuan (CNY)	+ 7	7 °C/31 °C
Croatia	Zagreb	17 Km	Kuna (HRK)	+1	0 °C/ 21 °C
Cuba	Habana	18 Km	Cuban Peso (CUP)	-5	21 °C/ 32 °C
Czeck Republic	Praga	16 Km	Czech Koruna (CZK)	+1	2 °C/ 22 °C
Denmark	Copenhagen	8 Km	Danish Krone (DKK)	+1	2 °C/ 20 °C
Finland	Helsinki	19 Km	Euro (EUR)	+2	0 °C/ 17 °C
France	Paris	23 Km	Euro (EUR)	+1	7 °C/ 25 °C
Germany	Berlin	8 Km	Euro (EUR)	+1	4 °C/ 24 °C
Greece	Athens	33 Km	Euro (EUR)	+2	10 °C/ 34 °C
Hungary	Budapeste	16 Km	Forint ( HUF)	+1	2 °C/ 27 °C
India	New Deli	20 Km	Indian Rupee (INR)	+5	21 °C/ 40 °C
Indonesia	Jacarta	20 Km	Indonesian Rpiah (IDR)	+6	24 °C/ 33 °C
Ireland	Dublin	11 Km	Euro (EUR)	0	5 °C/ 19 °C
Italy	Rome Milan Venice	30 Km 7 Km 16 km	Euro (EUR)	+1	8 °C/ 29 °C 7 °C/ 29 °C 8 °C/ 27 °C
Japan	Tokyo	66 Km	Iene (JPY)	+8	11 °C/ 31 °C
Malta	La Valeta	5 Km	Euro (EUR)	+1	11 °C/ 28 °C
Marocco	Casablanca	35 Km	Maroccan Dirham (MAD)	0	13 °C/ 27 °C
Mexico	Mexico City	10 Km	Mexican Peso (MXN)	-6	10 °C/ 27 °C
Mozambique	Maputo	3 Km	Mozambique Metical (MZN)	+2	14 °C/ 28 °C
Nepal	Katmandu	6 Km	Nepalese Rupee (NPR)	+ 5	11 °C/ 28 °C
Netherlands	Amsterdam	15 Km	Euro (EUR)	+1	4 °C/ 22 °C
Peru	Lima	16 Km	Peruvian Nuevo Sol (PEN)	-5	15 °C/ 25 °C
Portugal	Lisbon	7 Km	Euro (EUR)	0	15 °C/ 35 °C
Russia	Moscow	29 Km	Russian Rublo (RUB)	+3	0 °C/ 20 °C
Saudi Arabia	Riade	19 Km	Saudi Riyal (SAR)	+3	15 °C/ 40 °C
Senegal	Dakar	11 Km	Franc (CFA)	+2	19 °C/ 31 °C 7 °C/ 23 °C
South Africa	Cape Town Johannesburg	22 Km 24 km	Rand (ZAR)	+1	4 ° C/ 23 °C
South Korea	Seul	50 Km	South Korean Won (KBW)	+8	7 °C/ 30 °C
Spain	Barcelona Madrid	12 Km 10 Km	Euro (EUR)	+1	8 °C/ 28 °C 7 °C/ 32 °C
Sweden	Stockholm	45 Km	Swedish Krona (SEK)	+1	1 °C/ 22 °C
Switzerland	Zurique	12Km	Swiss French (CHF)	+1	4 °C/ 24 °C
Thailand	Bangkok	30 Km	Baht (THB)	+6	24 °C/ 35 °C
Tunisia	Tunis	7 Km	Tunisian Dinar (TND)	+4	10 °C/ 30 °C
United Arab Emirates	Abu Dhabi Dubai	35 Km 4 Km	Utd. Arab. Emir. Dirham (AED)	+1	19 °C/ 42 °C 20 °C/ 41 °C
United Kingdom	London	10 Km	British Pound (GBP)	+1	6 °C/ 24 °C
Uruguay	Montevideu	19 Km	Uruguayan Peso (UYU)	-4	7 °C/ 26 °C
USA	New York	24 Km	American Dollar (USD)	-5	6 °C/ 28 °C
Venezuela	Caracas	19 Km	Venezuelan Bolivian (VEB)	-4	16 °C/ 32 °C

# TERESA NUNES



Chefe de Cabina, Teresa Nunes é ainda responsável pela preparação dos cursos de formação do pessoal de cabina da EAA, assim como também lecciona a disciplina de SGB (Serviço Geral a Bordo I e II – Teórico e Prático respectivamente), onde se ensina posturas e serviços standards nas várias aeronaves. Estivemos à conversa com este importante elemento da EAA.

**Nome** Teresa Nunes Martins Barbosa

**Idade** 39

**Habilitações Literárias** 12.º Ano – Área de Ciências

**Qual o cargo que ocupa na EAA?** Chefe de Cabine/ Instrutora Chefe e Responsável pela formação do Pessoal de Bordo.

**Que tipo de trabalho desenvolve?** Para além das funções normais que um Chefe de Cabine/Instrutor desenvolve, sou responsável pela preparação dos cursos de formação do pessoal de cabine da EAA, assim como também lecciono a disciplina de SGB (Serviço Geral a Bordo I e II – Teórico e Prático respectivamente), onde se ensina posturas, serviços standards nas várias aeronaves, enfim... tudo aquilo que é visível pelos passageiros no dia-a-dia de um tripulante de bordo.

**O que mais a motiva no cargo que ocupa?** “Transformar carvão em diamantes”! Para início de conversa, dá-me um especial prazer ensinar, transmitir todo o conhecimento que adquiri ao longo de quase 20 anos de carreira. Eu ainda sei o que eles vão sentir a primeira vez que entrarem num avião assim como na primeira “abanadela” que o mesmo dê. Ao fim de uns tempos, dá-me um especial orgulho ver até onde eles conseguiram ir... até porque esta profissão não é para todos!

**Gosta de viajar?** Adoro, mas hoje em dia, pelo facto de ser mãe, não tenho muito tempo.

**Quais os destinos que mais gostou?** Sydney, Boston, Hawai, Bali, Katmandu, Beijing, Cape town, Maurícias, Rio de Janeiro, Toronto, Las Vegas, Polinésia Francesa, entre muitos outros. Ao fim de quatro voltas ao Mundo já nem me lembro por onde andei (risos)!

**Qual é aquele destino que gostaria de conhecer, na sua viagem de sonho?** Inacreditavelmente Nova Iorque, onde até agora não fiquei mais que uma hora e dentro do avião!

**O que nunca se esquece de levar na mala?** A fotografia da minha filha e um par de sapatos confortável – mas de salto muito alto!

**Uma máxima** Não gostamos das pessoas pelas qualidades mas sim pela tolerância dos defeitos.

*Cabin Chief Teresa Nunes is also responsible for preparing training courses for the EAA's cabin crew as well as teaching GSB (General Service on Board I [Theory] and II [Practice]), where she teaches attitudes/behaviours, standard procedures on airplanes. We talked with this important member of EEA.*

**Name** Teresa Nunes Martins Barbosa

**Age** 39

**Academic qualifications** 12th year – High School - Scientific area

**What is your job in EAA?** I'm Cabin Chief/ Chief Instructor and in charge of the cabin crew training.

**What kind of work do you develop?** Besides the normal tasks a Cabin Chief/Instructor has, I'm also responsible for preparing training courses for the EAA's cabin crew as well as teaching GSB (General Service on Board I [Theory] and II [Practice]), where you teach attitudes/behaviours, standard procedures in airplanes, well... everything that passengers can see in the daily routine of a cabin crew member.

**What motivates you most in this job?** “Changing coal into diamonds”! To begin with, I take great pleasure in teaching, sharing all the knowledge I have acquired during almost 20 years of my career. I still know what they will feel the first time they set foot in a plane as well as that first “shake” which it will eventually give. After a while, I take special pride in testifying how far they got... as this job is not for everyone!

**Do you like travelling?** I love it, but being a mother doesn't let me much time to do it nowadays.

**Which destinations did you like most?** Sydney, Boston, Hawaii, Bali, Kathmandu, Beijing, Cape Town, Mauritius, Rio de Janeiro, Toronto, Las Vegas, French Polynesia , among many others. After travelling around the world four times I can't really remember where I have already been (laughs)!

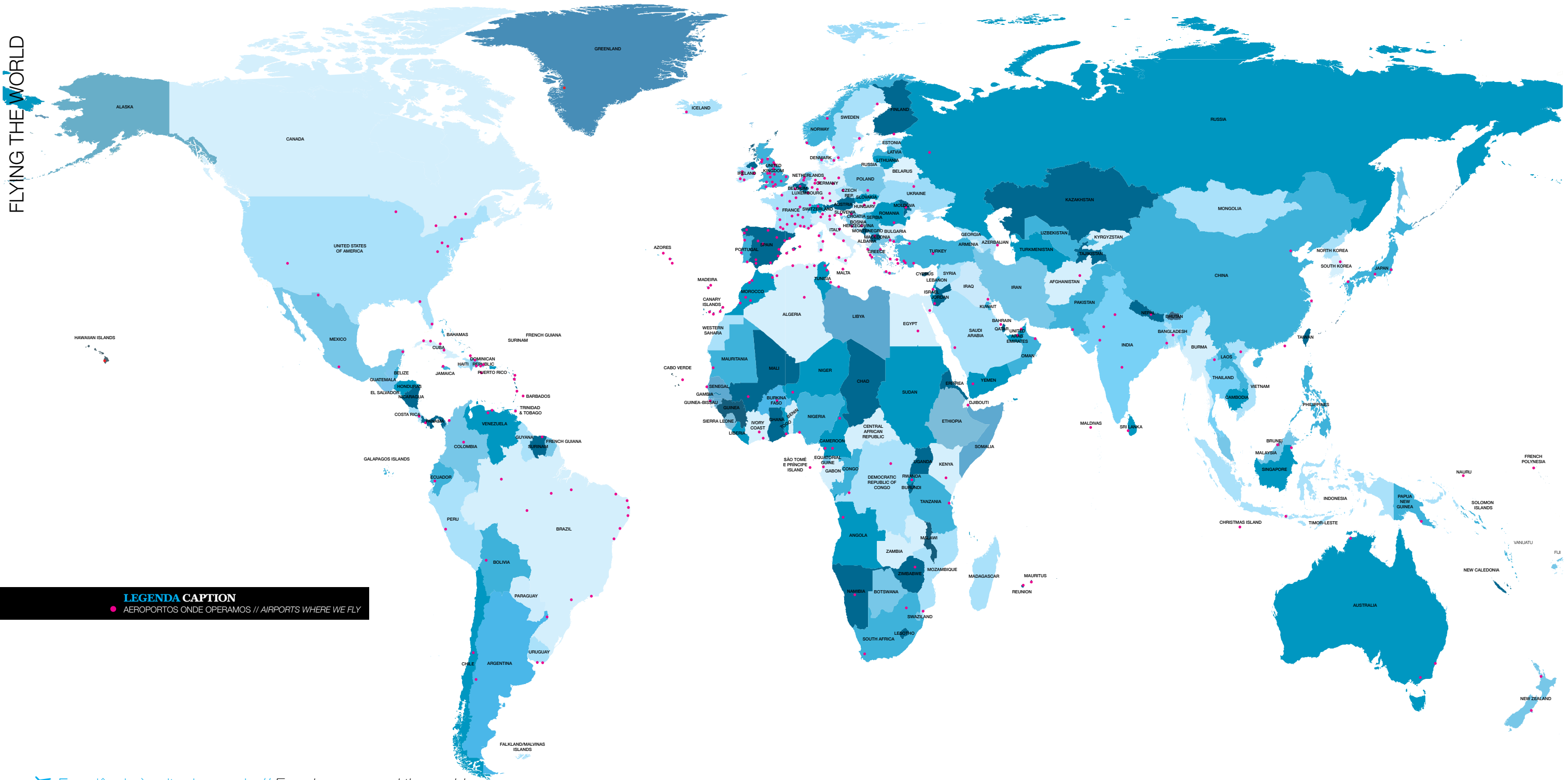
**What is your dream trip?** Unbelievably...New York, so far I haven't been there for more than an hour and it was inside the airplane!

**What do you never forget to pack?** My daughter's picture and a pair of comfortable shoes – extremely high heels, though!

**A saying** We don't like people because of their qualities but because they tolerate flaws.







LEGENDA CAPTION

● AEROPORTOS ONDE OPERAMOS // AIRPORTS WHERE WE FLY

✈️ Experiência à volta do mundo // Experience around the world

AFRICA

Angola Luanda  
Argelia Argel / Houari B. / Annaba El Mellah  
/ Constantine Boudiaf / Hassi Messaoud / Tiemcen Zenata  
Burkina Faso Ouagadougou  
Cape Verde Amílcar Cabral  
Cameroon Douala / Garoua / Yaounde-Nsimalen  
Egypt Luxor / Sharm El Sheikh  
Gabon Libreville  
Guinea-Bissau Bissau / Bipoint  
Ivory Coast Abidjan / Yamoussoukro  
Marocco Agadir / Al-Massira / Casablanca / Marrakech / Ouarzazate  
/ Oujda / Agades / Rabat / Sale  
Mauritius Sir Seewoosagur Intl  
Mauritania Nouakchott  
Mozambique Maputo  
Namibia Windhoek  
Niger Niamey  
Nigeria Lagos M. Muham  
Ruanda Kigali / G. Kayibanda  
Sao Tome and Principe Sao Tome Island  
Senegal Dakar / Yoff  
South Africa Cape Town / Joanesburgo / J. Smuts  
Tanzania Zanzibar Kisauni  
Togo Lome  
Tunisia Djerba / Zarzis / Monastir / Habib Bourg / Tunis / Cartago  
Zaire Kinshasa / N'Djili Intl  
Zimbabwe Harare

AMERICA

Argentina Malargue  
Barbados Barbados Adams  
Brazil Iguassu's Waterfalls / Fortaleza / João Pessoa / Manaus / Natal A. Severo / Porto Seguro / Recife / Guararapes / Rio de Janeiro / São Paulo - Guarulhas / Salvador - Dois de Sul  
Canada Montreal / Mirabel / Quebec / J. Lesage Intl / Toronto Intl / L.B. Pe  
Cuba Camaguey Agramonte / Cayo Largo Del Sur / Habana Intl / Jose Mar / Varadero  
Dominican Republic La Romana / Puerto Plata / Punta Cana / Santo Domingo  
Dutch Antilles Curacao Intl / St. Marten Intl  
French Antilles Pointe-à-Pitre  
Greenland Sondre Stromfjord  
Hawaii Kona Keahole Intl Airport  
Jamaica Montego Bay  
Mexico Cancun / City of Mexico Juarez / Ixtapa / Zihuatanejo  
Peru Lima J. Chavez  
Uruguay Montevideo Carrasco  
USA Las Vegas Mccarran / Miami Intl / Newark / New Iorque / Orlando Intl - Florida / Orlando Stanford / Providence / Sawyer Intl Airport / Washington Dulles  
Venezuela Caracas Maiquetia / Valencia

ASIA

Afghanistan Kabul K. Rawash  
Azerbaijan Baku - Bina  
Bahrain Baharian - Intl  
Bangladesh Dhaka  
China Macau / Beijing / Shanghai  
India Calcuta / Ahmedabad / Delhi Gandhi / Hyderabad - Begumpet / Jaipur Sanganeer  
Indonesia Denpasar Bali  
Iraq Basra Intl  
Israel Tel Aviv / Bem Gurion  
Japan Fukuoka / Haneda / Narita / N'Goia  
Jordan Aqaba  
Malaysia Manadi  
Maldives Malé Intl - Hulule  
Nepal Kathmandu Tribhuvan  
Oman Seeb Intl Muscat  
Pakistan Karachi  
Singapore Changi  
South Korea Seul - Incheon Intl  
Thailand Chiang Mai  
United Arab Emirates Abu Dhabi / Dubai Intl  
Vietnam Hanoi Noi Bai Intl

EUROPE

Belgium Brussels  
Bosnia Sarajevo  
Czech Republic Prague Ruzyně  
Croatia Split / Zagreb  
Denmark Billund / Copenhagen Kastrup  
Finland Helsinki  
France Ajaccio / Bordeaux Mergnac / Clermont - Ferrand Aulnat / Deauville St. Gatten / Dijon Longvic / Grenoble - Saint Geoir / Hyeres Le Palvestre / Istre - Le Tubes / Lille / Lesquin / Lyon Satolas / Marseille Provence / Montpellier / Mulhouse / Nantes / Nice / Paris Ch. de Gaulle - Le Bourget - Orly / Pau Uzein / Reims - Champagne / Tarbes Ossun Lourdes / Toulouse Blagnac  
Germany Berlin / Schoenefeld / Dortmund Wicked / Frankfurt Main / Hannover Langenhagen / Koeln-Bonn / Leipzig / Halle / Munique 2 / Munster-Osnabruck / Nuremberg / Paderborn-Lippstadt / Stuttgart  
Greece Athina / Chania / Souda / Demokritos / Diagoras / Ioannis / Kapodistrias / Kefalonia Kefallinia / Kos / Mikonos / Nikos / Kazantzakis / Volos / Nea Anchialos / Zakynthos  
Hungary Budapest / Ferihegy / Debrecen  
Ireland Belfast / Aldergrove / Connaught / Cork / Dublin / Kerry County / Shannon  
Italy Bergamo / Orio Alserio / Bolonha / Cagliari Elmas / Catania Fontanarossa / Milano Linate / Milano Malpensa / Napoli Capodichino / Olbia C. Smeralda / Palermo Punta Raisi / Pescara Liberi / Roma Ciampino - Fiumicino / Ronchi Del Legioni / Venice Marco Polo / Verona  
Luxembourg Luxembourg  
Malta Malta Luqa

OCEANIA

Australia Canberra  
French Polynesia Papeete  
New Zealand Wellington  
Papua New Guinea Port Moresby



# “COZINHADOR DE SONHOS E SABORES”

“COOK OF DREAMS AND FLAVOURS”



*Na Roça com os Tachos* é uma viagem inebriante de cores, cheiros e sabores, que nos abre o apetite com as receitas exóticas da cultural africana. As roças de S. Tomé e Príncipe foram o cenário escolhido, pelo autor, para nos dar a conhecer a beleza do arquipélago apelidado de “Ilhas maravilhosas” e perceber que a natureza tudo nos dá para “sermos felizes”. *Na Roça com os Tachos* é um livro de receitas, simples e de sabor apurado realizado por este “cozinheiro de sonhos e sabores”.

*Na Roça com os Tachos is an inebriating journey of colours, smells and flavours which opens our appetite with exotic recipes of the African culture. The roças system of São Tomé and Príncipe were the scenario chosen by the author to let us know the beauty of the archipelago named “Wonder Islands” and understand that Nature gives us everything to make us happy. Na Roça com os Tachos is a simple superb tasteful cookbook produced by this “dreams and flavours cook”.*

## Frango bêbedo (ou à minha moda)

## Drunken chicken (or my way of cooking it)

**Ingredientes:**  
frango  
tomate  
cebola  
chouriço  
pimenta seca  
malagueta  
alho  
caldo de galinha  
1 L de cerveja  
óleo  
sal

Pise a pimenta seca com a malagueta, o alho e o sal. Tempere o frango com um pouco de alho. Faça um refogado com o óleo, a cebola e o tomate. Acresce o chouriço cortado às rodela. Coloque frango em pedaços, o caldo de galinha e regue com a cerveja. Deixe cozer durante 40 e 45 minutos.

**Ingredientes:**  
chicken  
tomato  
onion  
smoked pork sausage  
pepper  
red hot chilli pepper  
garlic  
chicken broth  
1 L beer  
oil  
sea salt

Mix together pepper with red hot chilli pepper, garlic and sea salt. Flavour the chicken with some garlic. Make a stew with onion, tomato and oil. Add sliced smoked pork sausage and then the chicken in small pieces, the chicken broth and pour the beer. Cook it for about 40 to 45 minutes.

DE

EVITE A INTRODUÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS DOS ANIMAIS NA UNIÃO EUROPEIA!

OS PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL PODEM SER PORTADORES DE AGENTES PATOGENICOS RESPONSÁVEIS POR DOENÇAS INFECCIOSAS DOS ANIMAIS

Devido ao risco de introdução de doenças dos animais pelos viajantes, é proibido trazer para a União Europeia qualquer remessa pessoal de carne, produtos à base de carne, leite e produtos lácteos, com as seguintes excepções:

Leite em pó para bebés, alimentos para bebés e alimentos especiais necessários por razões médicas, desde que:

o produto não exija refrigeração antes de consumo, se trate de um produto de marca comercial, embalado, e a embalagem esteja intacta;

Remessas pessoais de carne, produtos à base de carne, leite ou produtos lácteos, em proveniência das ilhas Faroé, Gronelândia, da Islândia, do Listenstaine e da Suíça, com um peso total combinado não superior a 5 kg;

Remessas pessoais de carne, produtos à base de carne, leite ou produtos lácteos em proveniência de Andorra, da Noruega e de São Marinho.

Só pode trazer outras remessas pessoais de carne, produtos à base de carne, leite ou produtos lácteos para a comunidade se:

tiver obtido a documentação necessária junto dos serviços veterinários oficiais do país de onde partiu, declarando que os produtos respeitam os requisitos de entrada na UE, e declarar todos os produtos em causa e apresentar a respectiva documentação à chegada a um posto de inspecção fronteiriço autorizado da UE para controlo veterinário.

Toda a carne e produtos à base de carne, todo o leite e produtos lácteos não conformes com estas normas devem ser entregues à chegada à fronteira da União Europeia, para eliminação oficial.

A NÃO DECLARAÇÃO DESSES ARTIGOS PODE DAR ORIGEM A MULTA OU A ACÇÃO PENAL

Em relação aos alimentos de origem animal que não sejam carne, produtos à base de carne, leite e produtos lácteos, pode transportar uma quantidade máxima de 1kg, se autorizado, sem ter que os apresentar para controlo veterinário.

OBRIGADO PELA SUA COOPERAÇÃO E COMPREENSÃO.

KEEP INFECTIOUS ANIMAL DISEASES OUT OF THE EUROPEAN UNION!

PRODUCTS OF ANIMAL ORIGIN MAY CARRY PATHOGENS CAUSING INFECTIOUS DISEASES IN ANIMALS

Due to the risk of travellers importing disease into the European Union, all personal consignments of meat, meat products, milk and milk products are prohibited to enter the EU with the exception of the following:

Powdered infant milk, infant food and special foods required for medical reasons provided that:

the product does not require refrigeration before consumption; it is a packaged proprietary brand product and the packaging is unbroken

Personal consignments of meat, meat products, milk or milk products from the Faeroe Islands, Greenland, Iceland, Liechtenstein and Switzerland with a combined total weight that does not exceed 5 Kg.

Personal consignments of meat, meat products, ilk or milk products from Andorra, Norway and San Marino

You may only bring in other consignments of meat, meat products, milk or milk products into the community if:

you have obtained the necessary documentation from the official veterinary services of the country from which you are travelling stating that the goods conform to the requirements for entry into the EU and you declare any such goods and present your documentation on your arrival to an authorised EU border inspection post for veterinary control.

All meat, meat products, milk or milk products not conforming to these rules must be surrendered on arrival to the frontier of the European Union for official disposal

FAILURE TO DECLARE SUCH ITEMS MAY RESULT IN A FINE OR CRIMINAL PROSECUTION

For food of animal origin other than meat, meat products, milk and milk products, you may bring up to 1 Kg, if authorised, without submitting it for veterinary control.

THANK YOU FOR YOUR COOPERATION AND UNDERSTANDING.



Private Jets

CITATION X

Entre numa nova dimensão. Prepare-se para ser o primeiro o resto da sua vida  
Enter in a new dimension. Prepare yourself for being first for the rest of your life.

private.jets@euroatlantic.pt

Atlantic airways





# A PRIMEIRA REVISTA PORTUGUESA PARA A MULHER DE ORIGEM AFRICANA

THE FIRST PORTUGUESE  
MAGAZINE FOR BLACK WOMEN

AFRO, uma edição absolutamente apaixonante, pensada na beleza da mulher africana. Aproveite esta edição para ficar a conhecer temas de grande relevo e sempre... muito actuais.

*AFRO is an astonishing edition, that centers on the beauty of black women. Buy this edition to get to know more about the latest and most important themes in daily life.*