

lux.pt

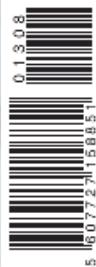
LUX

nº 1308 . semanal . 26 de maio de 2025 . €2,50 (Cont.)

**FELIPE E LETIZIA
REALEZA E CHEFES
DE ESTADO NA
ENTRONIZAÇÃO
DO PAPA LEÃO XIV**



**DUQUES DE BRAGANÇA
COMEMORAM 30 ANOS
DE CASAMENTO JUNTO
DE FAMÍLIA E AMIGOS**



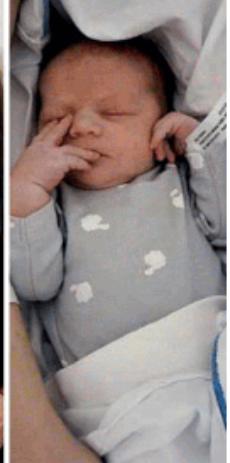
MARIA FRANCISCA

**“São um ótimo exemplo
de alegria e união”**



**BÁRBARA TINOCO E FEODOR
BIVOL FORAM PAIS DE MASHA**

**RITA PEREIRA E GUILLAUME
LALUNG APRESENTAM
A FILHA, LOWÊ**





CAUNY®



COM DIAMANTE
NATURAL

NOVOS
CAUNY FACETT

A full-page photograph of Catarina Moreira, a woman with dark, wavy hair, smiling. She is wearing a bright pink, oversized blazer and matching wide-leg trousers. She is standing in front of a white wall with horizontal stripes. Her hands are in her pockets, and she is wearing silver sandals.

Sem filtros, CATARINA MOREIRA revela o seu lado mais romântico e pessoal à Lux

“É claro que gostava de ter um companheiro para toda a vida, mas vou viver bem se isso não acontecer,”

A locutora da RFM, de 31 anos, mostra-se rendida à magia da rádio e sonha com uma carreira em televisão

Natural de Guimarães, mas a viver e a trabalhar em Lisboa, Catarina Moreira não perdeu a garra que diz descrever as gentes da sua terra. “Ser uma mulher do Norte é ser uma mulher sem rodeios. É uma mulher que enfrenta os desafios, que não fica muito presa aos problemas, que só vê um caminho: resolvê-los. Não fica muito tempo a pensar neles, não faz muitos dramas, porque resolve tudo na cara, a ‘sangue-frio’”, diz a comunicadora, assumindo que estas são características que encontra em si mesma. “Revejo-me totalmente nesta expressão!” Aos 31 anos, depois de uma fase um pouco “caótica” de adaptação ao ritmo da capital, Catarina parece agora ter encontrado o “seu lugar” na rádio, um dos meios onde par-

tilha com o público – e ao lado de um parceiro muito especial – a sua boa-disposição e energia. “Nunca tinha compreendido o que era isso da ‘magia da rádio’. Até que, depois de ter feito uma pausa de três meses – com esta mudança da Cidade FM para a RFM –, acabei por sentir muitas saudades. Foi aí que percebi, de facto, o que significava esse sentimento.” No entanto, por se sentir feliz, isso não significa que não haja margem para outros voos... “O meu sonho sempre foi televisão”, afirma a locutora, sem esconder a ambição de vir a apresentar o seu próprio programa no pequeno ecrã. Sem filtros, Catarina Moreira fala do passado, do presente e do futuro à Lux, numa conversa em que revela alguns dos planos que imagina para a sua vida... Não apenas profissionais, mas

Catarina Moreira é uma das vozes da rádio RFM, estando no ar com o programa “Tá Bonito”, nas tardes de segunda a sexta-feira, ao lado de Hélder Tavares. Em televisão, pode ser vista no talk show “5 para a Meia-Noite”, na RTP1



“Mesmo quando entramos no ar com os nossos problemas, tudo isso acaba por se diluir rapidamente. A alegria vem ao de cima, soltamos umas gargalhadas... e, por isso, é terapêutico,,

também no amor e na família. “Talvez seja mais romântica do que imagino. Nunca tive muitas relações e, por isso, também não conheço a minha versão mais apaixonada, penso eu.”

Lux – Mudou a sua vida profissional recentemente, quando passou a fazer parte do programa da RFM “Tá Bonito”. Como recebeu este desafio e como têm corrido estas primeiras semanas de trabalho?

Catarina Moreira – Foi muito

bom receber este convite da RFM, porque todos os locutores ambicionam, um dia, dar este “mergulho para a piscina dos grandes” e, felizmente, isso aconteceu este ano, partilhado com um colega com quem já trabalhava. Por isso, não podia estar mais feliz. Estas primeiras semanas estão a ser ótimas! Até agora, não tenho nada a apontar, porque está tudo perfeito: a equipa é incrível, fomos muito bem recebidos e, por isso, o

balanço é muito positivo.

Lux – Para quem a ouve, o que é que transparece da personalidade da Catarina apenas pela sua voz e pela forma como comunica?

C.M. – Ora bem... Não sei ao certo o que é que transparece, mas acho que consigo transmitir boa energia, boa-disposição, diversão, alegria. Falam muito da genuinidade, desta coisa de dizer aquilo que as outras pessoas pensam, mas não têm co-

ragem de dizer, de uma forma assim muito crua e sem espinhas.

Lux – Num programa de companhia como o que apresenta, é importante transmitir boa-disposição. Está sempre alegre quando se senta em frente ao microfone, ou por vezes disfarça as emoções num dia menos bom?

C.M. – Essa pergunta é curiosa porque, às vezes, falamos sobre isso no estúdio. Claro que não estamos sempre bem, mas



“Demorei muito tempo a perceber o que era a ‘magia da rádio’ porque sempre gostei de comunicar, independentemente do formato,,

saímos do estúdio sempre melhor! Sempre! Se já estiver bem, saio de lá bem. Se estiver menos bem, saio de lá melhor, porque somos muito felizes a fazer o nosso trabalho. Por isso, mesmo quando entramos no ar com os nossos problemas, com a nossa vida pessoal às costas, tudo isso acaba por se diluir rapidamente. A alegria vem ao de cima, soltamos umas gargalhadas... e, por isso, é terapêutico.

Lux – E que importância tem a pessoa que está ao seu lado? Neste caso, o Hélder Tavares é um bom parceiro?

C.M. – Tem tanta importância que troquei de rádio para ir atrás dele! Não recebemos o convite ao mesmo tempo – ele recebeu primeiro – e, quando recebi a chamada, disse logo que ia, porque tinha que ir atrás dele. Já trabalhamos juntos há quase dois anos e adoro trabalhar com ele. É das melhores pessoas com quem tive oportunidade de trabalhar, a todos os níveis. Diverto-me imenso com ele. Aquilo que as pessoas ouvem ou veem nos vídeos... é real! Divertimo-nos mesmo muito juntos. Acho que ele tira o melhor, e o pior, de mim...

Lux – Vinha de uma experiência de três anos na Cidade FM. Custou-lhe deixar a anterior equipa e, também, o público que já a seguia?

C.M. – Se tivesse de escolher entre a equipa e o público, o que mais me custou foi deixar a equipa. O público acaba por nos acompanhar para todo o lado, no digital e até mesmo na rádio. A maior parte das pessoas não é fiel apenas a uma estação e vai trocando, e nós acabamos, também, por trazer algumas delas connosco para a RFM. Já a equipa teve mesmo de ficar lá! Por isso, sim, a equipa custou-me muito. Fiz lá muitos amigos. Foram três anos incríveis, mas terminaram quando tinham de terminar...

Lux – Como é que a rádio surgiu no seu caminho? Era um dos seus sonhos profissionais?

C.M. – Sempre gostei de rádio, mas nunca foi um sonho. Acabou por surgir após quatro anos

e meio a trabalhar com o Rui Unas no "Maluco Beleza" e, agora, acho que era uma paixão escondida. Já não me imagino a fazer outra coisa a não ser rádio.

Lux – Ao trabalhar nesta área, já entende o que é a "magia da rádio"?

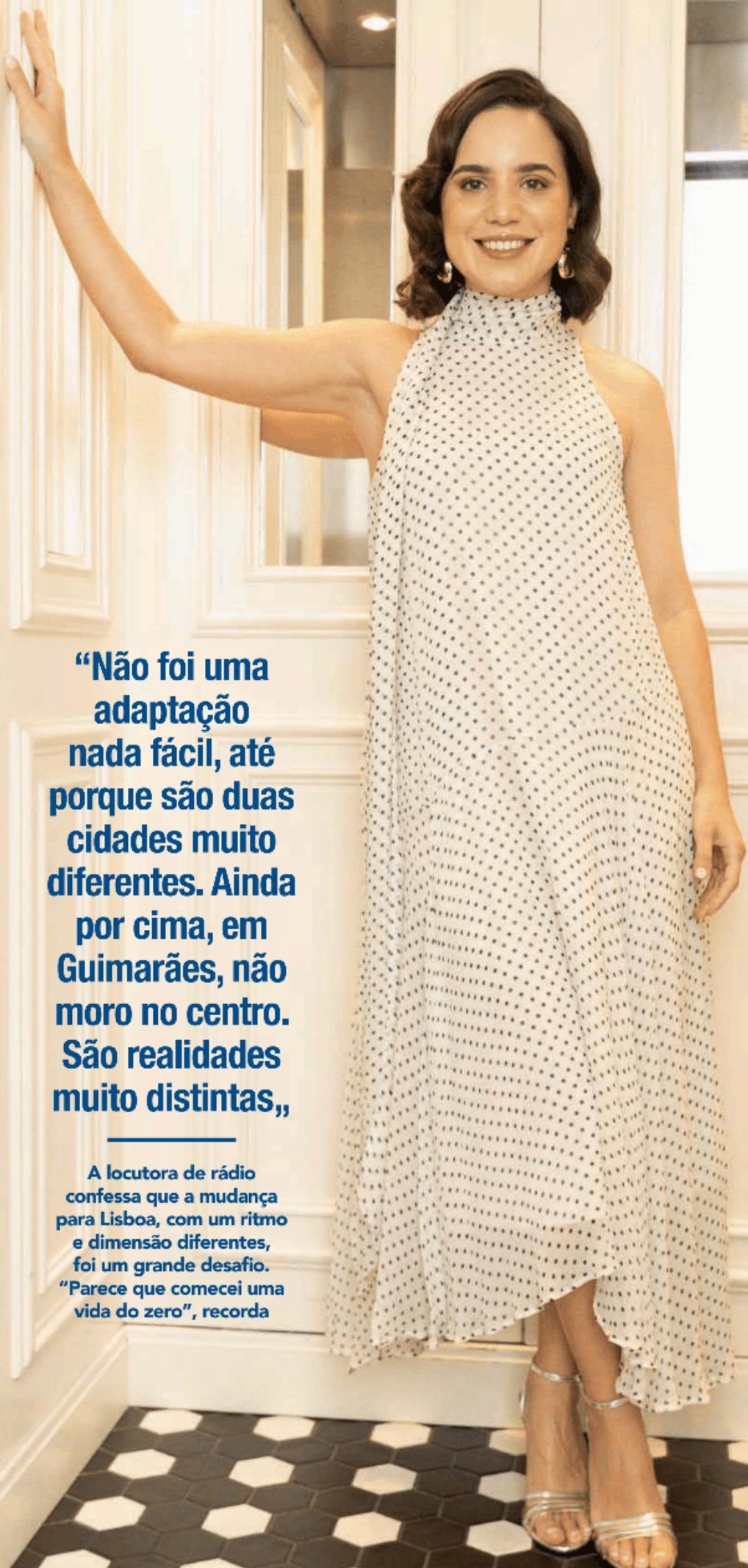
C.M. – Acho que demorei muito tempo a perceber o que era a "magia da rádio", o "bichinho da rádio", porque sempre gostei de comunicar, independentemente do formato. Gosto de televisão, gosto de digital, gosto de estar em cima de um palco a falar para um público e gosto, muito, de rádio. Mas nunca tinha compreendido, de verdade, o que era isso da "magia da rádio". Até que, depois de ter feito uma pausa de três meses – com esta mudança da Cidade FM para a RFM – acabei por sentir muitas saudades. Foi aí que percebi, de facto, o que significava esse sentimento, e o que é "a magia da rádio".

Lux – Ao mesmo tempo, também participa no programa "5 para a Meia-Noite". A televisão é uma ambição? Gostaria de apresentar o seu próprio programa?

C.M. – O meu sonho sempre foi a televisão. A rádio acabou por aparecer na minha vida e, atualmente, é uma das minhas maiores paixões. Mas adoro imagem, por isso estou a adorar esta experiência no "5 para a Meia-Noite". Adoro trabalhar com o Gilmário e, claro, ambiciono, um dia, apresentar o meu próprio programa. Apesar de saber que isso é difícil.

Lux – Nasceu e cresceu em Guimarães até que veio para Lisboa estudar, aos 23 anos. Como viveu essa fase de transição?

C.M. – Não foi uma adaptação nada fácil, até porque são duas cidades muito diferentes. Ainda por cima, em Guimarães, não moro no centro, moro numa freguesia afastada. Por isso, são realidades muito distintas. No início, foi um bocadinho "caótico": tentar perceber, acompanhar e tentar ajustar-me a este ritmo. Mas, atualmente, já me sinto em casa aqui.



"Não foi uma adaptação nada fácil, até porque são duas cidades muito diferentes. Ainda por cima, em Guimarães, não moro no centro. São realidades muito distintas,"

A locutora de rádio confessa que a mudança para Lisboa, com um ritmo e dimensão diferentes, foi um grande desafio. "Parece que comecei uma vida do zero", recorda



“Não tive muito apoio da família, acho que foi por medo. De repente, uma filha com 23 anos decide vir para Lisboa estudar e trabalhar sem ajuda, sem contactos, sem nada,,

Lux – Sentiu muitas diferenças da sua vida em Guimarães para a realidade lisboeta?

C.M. – Muitas! O ritmo, a dimensão da cidade, as pessoas e, claro, o facto de não ter aqui familiares e amigos. Foi tudo muito diferente. Parece que comecei uma vida do zero.

Lux – Teve o apoio da família nessa sua decisão?

C.M. – Não tive muito apoio da família, acho que foi por medo. De repente, uma filha com 23 anos decide vir para Lisboa estudar e trabalhar – numa área em que é muito difícil entrar –, sem ajuda, sem contactos, sem nada. Acredito que, não sei, porque não sou mãe, mas não deve ser fácil digerir essa informação. E acho que, por medo, eles acabaram por não apoiar. Hoje em dia, estão muito felizes.

Lux – Como é que os seus pais e irmão têm acompanhado a sua carreira e, também, a sua crescente exposição pública?

C.M. – É assim, eles não ligam muito. De vez em quando ouvem a RFM, veem o “5 para a Meia-Noite”, mas são muito contidos nas palavras, e eu gosto disso. Claro que, possivelmente, aos amigos ou à família podem dizer mais coisas, mas quando falam comigo, tentam não fazer disto algo demaisado grande. Talvez tenham receio que me possa iludir, por isso, são mais resguardados e cautelosos ao expressarem os seus sentimentos em relação a este tema.

Lux – O que é que mais gosta de fazer nos seus tempos livres? Que atividades e paixões preenchem a sua vida?

C.M. – Gosto muito de concertos, de ir ao teatro, gosto de futebol e de ver futebol no estádio. No geral, gosto muito de desporto e também de praticar. Gosto de correr em corridas organizadas, como as meias-maratonas, por exemplo. Mas o que mais gosto é de experimentar coisas novas: recentemente, experimentei uma aula de cerâmica e adorei.

Lux – Tem namorado?

C.M. – Não tenho. [risos]

Lux – Como é a Catarina no que se refere ao amor? É uma mu-



Atualmente solteira, Catarina Moreira revela alguma descrença no conceito de um amor para sempre. "Mas não é impossível", ressalva

"Talvez seja mais romântica do que imagino. Nunca tive muitas relações e, por isso, também não conheço a minha versão mais apaixonada,"



Profissionalmente, uma das ambições de Catarina Moreira é apresentar um programa de televisão. Na esfera pessoal, não esconde o desejo de formar família

lher romântica, por exemplo?

C.M. – Acho que não sou muito romântica, mas talvez seja mais do que imagino. Nunca tive muitas relações e, por isso, também não conheço a minha versão mais apaixonada, penso eu. Então, não sei bem como sou, mas acho que sou muito amorosa com os amigos. Tento ser, pelo menos. Acho que estou a melhorar nisso.

Lux – Acredita no conceito do príncipe encantado? Um homem ideal com quem viver um amor para sempre?

C.M. – Acho que sou demasiado realista para acreditar nisso! É claro que gostava de ter um companheiro para toda a vida, mas vou viver bem se isso não acontecer, porque tenho a noção de que, nos dias de hoje, é muito difícil duas pessoas ficarem juntas para sempre. Mas não é impossível.

Lux – E pensa em formar família ou ter filhos? É um objetivo para si?

C.M. – Sim, gostava muito! Não sei quando, mas está nos planos.

Lux – Aos 31 anos, como é que olha para o seu futuro? Tem metas e objetivos bem definidos, ou deixa-se levar pelas oportunidades?

C.M. – Defini tudo até aqui. A partir de agora, vou deixar-me levar pelas oportunidades. Por exemplo, esta entrevista não estava nos planos, mas acabou por acontecer e correu muitíssimo bem. Por isso, vamos acreditar que o que vem aí vai ser ainda melhor. ■

texto Vasco Pereira (vascopereira@masemba.com)
fotos Artur Lourenço | maquilhagem Kiko
cabelos João Batalha | GHD Portugal
agradecimentos Zara e Hotel H10 Duque de Loulé

“Defini tudo até aqui. A partir de agora, vou deixar-me levar pelas oportunidades,”



CALZEDONIA

CALZEDONIA.COM

MICAELA OLIVEIRA
apresenta desfile
de moda solidário
em apoio ao Banco
do Bebé

**“É muito
importante que
tenhamos a
sensibilidade
e o cuidado
de olhar para
o próximo,,**

O evento realizou-se no Palácio
Fronteira, em Lisboa, na presença
de várias caras conhecidas



Num lugar idílico e com um ambiente de muito carinho, Micaela Oliveira apresentou um desfile de moda marcado pelo romantismo e pelo glamour, incentivado por uma causa solidária: apoiar o Banco do Bebé. "É uma iniciativa nobre num espaço maravilhoso", começa por dizer à Lux a criadora de moda, que conjugou no evento diferentes propostas deslumbrantes, entre as quais alguns vestidos de noiva e outros de festa. "Quem quer ajudar uma instituição, neste caso o Banco do Bebé, são pessoas normalmente sensíveis e com muitos sonhos. Então, criei este desfile com uma panóplia muito grande de estilos e de materiais, para que pudesse ser abrangente e para que todos gostassem. Acho que fui bem-sucedida... Foi um evento muito bonito", realça, destacando que quis transmitir uma mensagem de sonho e de crença num futuro melhor. "As minhas coleções acabam por estar sempre muito ligadas ao sonho. Faço muita moda nupcial e costumo dizer que o problema da nossa sociedade é a Disney [risos], porque gostamos muito das coisas de princesas, acreditamos nos príncipes encantados... Neste desfile, tivemos o romantismo e o glamour.

"As minhas coleções acabam por estar sempre muito ligadas ao sonho,"

À esquerda, Micaela Oliveira. À direita, Sara Prata, que é embaixadora do Banco do Bebé e apresentou o desfile, Maria José Galvão de Sousa, e Gilda Paredes Alves





“Fiz o meu aniversário no dia anterior e fui muito acarinhada, até me emocionei!

Sou normalmente contida nestas coisas, mas foi realmente muito bonito,,



À esquerda, Micaela Oliveira com Margarida Manso, e a cantora Sílvia Mirpuri, que protagonizou um momento musical durante o evento

Aquilo que nos faz sonhar e que, no dia a dia, acabamos por infelizmente não ter ou por estarmos um bocadinho alheados disso." Com um objetivo solidário, a totalidade da receita angariada com a venda dos bilhetes reverteu para o Banco do Bebé, contribuindo diretamente para apoiar os bebés de famílias acompanhadas pela associação. "Tenho várias iniciativas que apoio e sempre que me solicitam não deixo de colaborar, é mesmo importante para mim. Por vários motivos, mas enquanto mãe e mulher é muito importante termos uma posição ativa na sociedade", sublinha a estilista. "É muito importante que todos tenhamos a sensibilidade e o cuidado de olhar para o próximo e procurar ajudar naquilo que pudermos. No meu caso, é dando beleza a eventos para que esses possam ser apetecíveis e para que as pessoas possam aderir", acrescenta. Além de todo o



contexto motivacional que já envolvia o evento, este acabou por marcá-la de uma forma ainda mais especial. "Para mim, foi uma grande honra. Gostei muito, fui muito bem acolhida. Fiz o meu aniversário no dia anterior e fui muito acarinhada, até me emocionei!"

Confesso que não é normal em mim, sou normalmente contida nestas coisas, mas foi realmente muito bonito. Fui muito mimada neste dia!" – refere. A realização desta iniciativa, que teve lugar no Palácio Fronteira, em Lisboa, surge numa fase profissional intensa da criadora



de moda. Para breve, tem planeada uma viagem à Madeira para apresentar mais um desfile e, ao mesmo tempo, foca-se na mudança para um novo atelier. "Estávamos a precisar de condições melhores e estámos a finalizar o atelier novo. É um espaço muito grande",

conta Micaela, feliz por ter tanto trabalho em mãos. "É um reconhecimento. É difícil ser conhecido e reconhecido, mas é igualmente difícil manter-se conhecido e ser procurado", destaca. ■

texto Vasco Pereira (vascopereira@masembora.com)
fotos Artur Lourenço

Em cima, Célia Marques com Isabel Moya, e Micaela Oliveira com Constança Batista. No evento, que visava apoiar o Banco do Bebé – Associação de Ajuda ao Recém-Nascido, foram apresentadas várias peças de Micaela Oliveira, entre as quais vestidos de noiva e de festa

"Neste desfile, tivemos o romantismo e o glamour. Aquilo que nos faz sonhar e que, no dia a dia, acabamos por infelizmente não ter,"



Perto de celebrar o 46.º aniversário, a 8 de junho, Pedro Granger considera-se grato e realizado pelo que tem conquistado. "Se este é o sítio em que estou, é porque tinha de ser, e está tudo certo", diz

Com 25 anos de carreira, PEDRO GRANGER faz o balanço do seu percurso e confessa-se muito feliz na fase em que se encontra

“Vale de muito pouco termos sonhos se não aproveitamos vivê-los quando eles estão a acontecer,,

O ator e apresentador conduz um novo *podcast*, que promete revelar as histórias que se escondem por detrás de êxitos da música portuguesa

O entusiasmo de Pedro Granger é absolutamente indesfarçável quando o assunto é o seu mais recente projeto, um podcast onde promete desvendar as verdadeiras histórias de muitas canções de sucesso da música portuguesa. "A minha vida não tem uma banda sonora. A minha vida é uma banda sonora com pernas", realça, bem-disposto. "Muitas das músicas de que se vai falar no Foi Como Foi (O Podcast das Canções) fazem parte dela. Não só da profissional, como 'Jardins Proibidos' ou 'Dei-te Quase Tudo' do Paulo Gonzo, mas também da pessoal, como muitas da Mafalda Veiga, da [Carolina] Deslandes, da Marisa Liz, da Sónia Tavares e de muitos outros." Com estreia marcada para 26 de maio, o novo projeto do artista pode ser ouvido ou visto no site da RFM, no Spotify e no YouTube. E não lhe poderia trazer mais alegria. "Neste formato, tenho a oportunidade de escrever, criar e entrevistar alguns dos artistas de que mais gosto. Não havia eu de estar feliz", sublinha. Numa conversa com a Lux, o ator e apresentador reflete sobre o seu percurso profissional e assinala os momentos que mais o marcaram ao longo de uma carreira já com 25 anos. E, entre o que já viveu e o que o espera de futuro, o seu foco é mesmo o presente. Até porque, como diz, "vale de muito pouco termos sonhos se não aproveitamos vivê-los quando eles estão a acontecer".

Lux – De que forma é que este "podcast das canções" vai surpreender e cativar o público?

Pedro Granger – Criei este podcast porque sempre tive a curiosidade em saber qual a verdadeira história por detrás das canções. Quando ouvimos as músicas, muitas vezes achamos que sabemos o que querem dizer, mas a verdade é que há histórias que os autores criaram e que os cantores nos cantam que são completamente diferentes da interpretação que lhes damos. O diferenciador deste



"Nasci e cresci na música. Comecei a minha vida artística aos 16 anos, a cantar em bares,"



Na representação, Pedro Granger tem tido recentemente mais trabalho na área das séries. Porém, também se tem destacado em programas de entretenimento, como foram os casos de "A Máscara" e "Hell's Kitchen"

“Estar menos presente no formato novela e mais outros não é mau nem bom... é apenas diferente,,

podcast é que o tema central é “os segredos por detrás das canções”.

Lux – Como é que surgiu?

P.G. – No ano passado, escrevi uma música e quando a mostrei a uma amiga ela achou que era sobre um desgosto de amor. Desatei-me a rir e expliquei-lhe que a música não era sobre uma pessoa, mas sobre despedir-me da minha casa, porque ia mudar-me. Decidi então criar um espaço para descobrir a verdade das canções que mais ouço e mais gosto.

Lux – Foi fácil montar o podcast?

P.G. – No princípio, era apenas uma das mil ideias que vou tendo e não acreditava muito que fosse ver a luz do dia, mas a Sociedade Portuguesa de Autores e a Fundação GDA acharam graça ao projeto. Fui timidamente falar com o António Mendes e o João Pedro Sousa, da RFM, que me receberam de braços abertos, e de repente o que era apenas uma ideia ganhou a dimensão de um grande e bonito projeto que passou a ocupar todos os tempos que ia “roubando” aos dias para trabalhar nele.

Lux – Qual o seu critério na escolha dos convidados?

P.G. – Se convido alguém para vir ao Foi Como Foi é porque tenho mesmo curiosidade em saber a verdadeira história desta ou daquela música, mas também porque gosto mesmo daquele artista. A ideia é conversar com pessoas interessantes que me ensinem e acrescentem alguma coisa.

Lux – Com esta paixão pela música, que o acompanha desde sempre, nunca houve vontade de arriscar num projeto musical?

P.G. – Como artista, nasci e cresci na música. Comecei a minha vida artística aos 16 anos, a cantar em bares, e fui descoberto para o meu primeiro trabalho como ator pelo Virgílio Casteleiro, num espetáculo chamado “Amigos no Palco”, onde cantava. Desde aí, a minha ligação à música tem sido mais na área da escrita de canções para alguns artistas. Vem daí também

“Dou por mim a ir trabalhar todos os dias com um entusiasmo e uma alegria estupidamente enormes, tipo uma criança a ir a uma loja de gomas,,

O ator está muito entusiasmado com a estreia de *Foi Como Foi (O Podcast das Canções)*, uma série de 15 programas em formato de podcast e videocast, que estará disponível nas versões áudio ou vídeo no site da RFM, no Spotify e no YouTube





Uma das fases mais desafiantes da sua carreira foi quando conciliou um papel numa novela com o de apresentador, no reality show "Casa dos Segredos".

"Andava tão cansado e estafado que havia dias em que parecia que não dizia pão com manteiga", lembra

esta minha curiosidade em relação ao verdadeiro significado das palavras nas canções que os outros escrevem.

Lux – Como ator, estreou-se muito cedo [aos 20 anos], mas nos últimos tempos não tem tido tanta presença na representação. Faz parte da série "Mulheres, às armas", mas a sua última novela foi "Na Corda Bamba", em 2020. De que forma é que avalia a sua atual

fase como ator?

P.G. – Isso não é bem verdade. Estes últimos anos têm sido de muito trabalho, mas mais na área das séries, no entretenimento e noutras. Fui o Lobo na "A Máscara", o pior cozinheiro da Península Ibérica no "Hell's Kitchen". Na ficção fiz "Mulheres, às armas" da grande Patrícia Sequeira (foi a última que estreou), mas antes disso dei vida a personagens em "Os Eleitos"

da Opto e Amazon, em "A Espia", no "Madrugada Suja"... até uma perninha ao "Pôr do Sol" fui fazer. Percebo que, durante muitos anos, me tenham visto muito presente no formato de novela, mas como artista o interessante é ir fazendo coisas diferentes. O estar menos presente no formato novela e mais presente noutras não é mau nem bom... é apenas diferente.

Lux – E, no âmbito geral, que

balanço faz de 25 anos de carreira?

P.G. – Com 25 anos de estrada já vou sabendo mais o que quero, já sei dizer mais vezes "não", e estou superfeliz na fase em que me encontro agora. Aliás, se este é o sítio em que estou é porque tinha de ser, e está tudo certo.

Lux – Tem sido fácil manter-se sempre entusiasmado e desafiado, ou também há momentos

"Gosto mesmo de ser artista. Uma vida onde não pudesse criar, representar, cantar, compor, escrever e apresentar não teria metade da graça,"

“Nadar cinco dias por semana às 6h15 da manhã é oxigénio para mim,,

de deceção ou em que ponderar mudar de vida?

P.G. – Neste momento, o entusiasmo é mais que muito, já gravámos alguns episódios do podcast e acredito mesmo que as pessoas vão gostar e ficar surpreendidas com muitas das histórias que os artistas vieram contar. Por exemplo, até a Luísa Sobral me ensinou e contou coisas sobre o “Amar pelos Dois”, que ganhou a Eurovisão, e que eu não imaginava. E olhem que dessa música até achava que sabia bastante. Dou por mim a ir trabalhar para o programa todos os dias com um entusiasmo e uma alegria estupidamente enormes, tipo uma criança a ir a uma loja de gomas, coisa que nem sempre acontece em todos os trabalhos que fazemos.

Lux – Se tivesse tido outro caminho profissional, qual teria sido? Já pensou nisso?

P.G. – Eu gosto mesmo disto de ser artista. Até me baralha considerar outra coisa. A esta altura do campeonato, uma vida onde não pudesse criar, representar, cantar, compor, escrever e apresentar não teria metade da graça.

Lux – Se pudesse mudar alguma coisa no seu trajeto, mudaria?

P.G. – Não tinha interrompido a natação tanto tempo. É das coisas que mais gosto e voltei a fazer. Isto de nadar cinco dias por semana às 6h15 da manhã é oxigénio para mim.

Lux – Quais foram os melhores momentos que já viveu até hoje?

P.G. – No entretenimento, a apresentação do “Ídolos”, do “Festival da Canção” e ter sido comentador na “Eurovisão” em 2012. Na representação,





“Se uma pessoa não vive apaixonada, seja por uma pessoa, uma causa ou um projeto, é porque deve parar e pensar no que anda a fazer. Destas três estou por duas. Já não é mau,”

“Dei-te Quase Tudo”, “Jardins Proibidos”, “Teorema de Pitágoras” e “Sedução”.

Lux – E, por outro lado, quais foram os piores?

P.G. – Não vejo as coisas como sendo as piores, mas como aquelas onde posso ter tido mais algumas dificuldades. “Na Corda Bamba”, por exemplo, demorei até encontrar uma vida mais certa para a minha personagem. Quando apresentei a primeira edição da “Casa dos Segredos” – apresentava as galas aos domingos com a Júlia [Pinheiro] e os diários de segunda a sábado com a [Leonor] Poeiras –, como estava a gravar um protagonista de uma novela ao mesmo tempo, andava tão cansado e estafado que havia dias em que parecia que não dizia pão com manteiga.

Lux – Tem muitos sonhos ainda por realizar ou metas que queira muito atingir?

P.G. – Neste momento, o meu sonho é divertir-me o mais que puder a fazer este Foi Como Foi, que demorou um ano a preparar e que agora vê finalmente a luz do dia. É que vale de muito pouco termos apenas sonhos se não aproveitamos vivê-los quando eles estão a acontecer. Muitas vezes, esquecemo-nos disso e não damos real valor às coisas que temos.

Lux – É muito discreto quanto ao seu lado amoroso. É uma área que faz questão de manter longe da atenção do público?

P.G. – As pessoas já veem o lado amoroso das personagens que faço, muitas delas em novelas, e por norma sempre com muitas camadas. Só isso já dá pano para mangas.

Lux – Podemos saber se tem alguém neste momento, se está apaixonado?

P.G. – Acho que se uma pessoa não vive apaixonada por alguma coisa, seja essa paixão por uma pessoa, uma causa ou um projeto, é porque deve parar e pensar no que anda a fazer. Destas três estou por duas. Já não é mau. ■



Reservado no que diz respeito à vida amorosa, o ator não desvenda se está atualmente solteiro. "As pessoas já veem o lado amoroso das personagens que faço", responde



A apresentação decorreu no Soul Garden do Corinthia Hotel Lisboa

Desfile primavera/verão 2025 de NUNO GAMA

Coleção é inspirada no Alentejo e recorre a técnicas e artesãos originais

Foto: D.R.



Isabel Nogueira



Miguel Ângelo



Ana Paula Almeida e Mário Abad



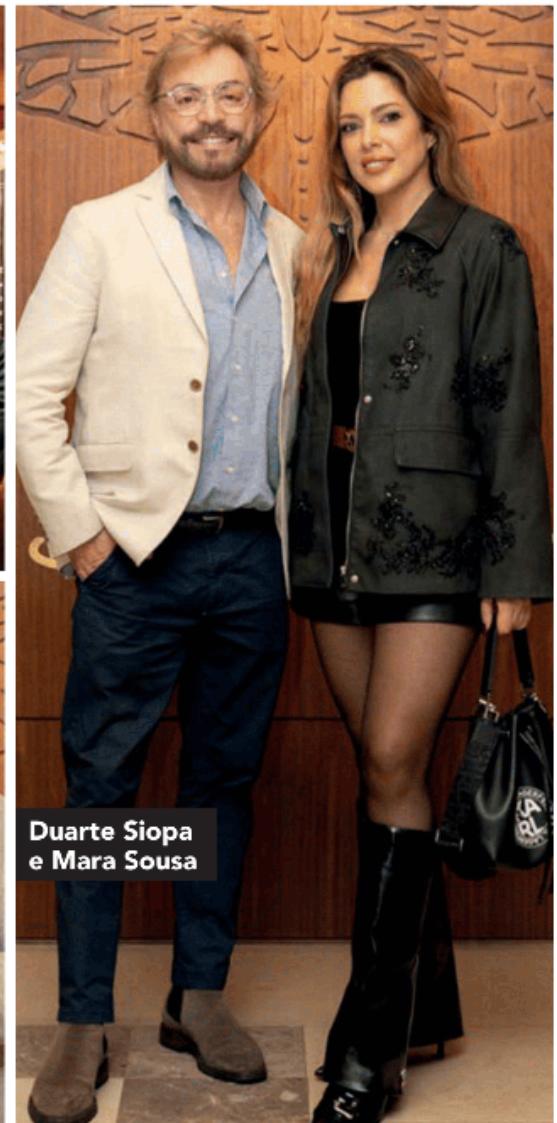
Catarina Rito



João Libério



Nuno Gama





D.R.

Rita Gonçalves Lourenço
Médica-dentista

“A medicina dentária integrativa é uma forma de cuidar da saúde oral que vê a boca como uma parte essencial de um todo, que é a pessoa. O foco está sempre na pessoa e não na doença. Existe a preocupação de perceber o impacto de cada intervenção dentária no corpo, mente e bem-estar emocional do paciente.”

A MEDICINA DENTÁRIA INTEGRATIVA É A ESPECIALIDADE FOCADA NA PESSOA

A medicina dentária integrativa é uma forma de cuidar da saúde oral que vê a boca como uma parte essencial de um todo, que é a pessoa. O foco está sempre na pessoa e não na doença. Existe a preocupação de perceber o impacto de cada intervenção dentária no corpo, mente e bem-estar emocional do paciente. Combina-se todo o conhecimento técnico da medicina dentária convencional com uma visão mais ampla e natural, com recurso a materiais mais biocompatíveis, técnicas menos invasivas, sempre fundamentado do ponto de vista científico. A multidisciplinaridade é fundamental para uma prática integrativa. A medicina dentária integrativa pode e deve recorrer a outras especialidades para equilibrar todo o organismo da pessoa. É importante tratar o terreno biológico de cada pessoa, de modo a contribuir para um estado de saúde e também para o sucesso dos tratamentos de medicina dentária. No que diz respeito à cirurgia de implantes, é importante a escolha do material dos implantes, de modo a serem bem aceites e tolerados pelo paciente. Atualmente, os estudos mostram-nos que implantes cerâmicos apresentam maior biocompatibilidade, menor risco de perdas e não sofrem microcorrosão a longo prazo, algo que se começou a constatar nos implantes metálicos. É muito impor-

tante escolher um material seguro e que não venha a trazer consequências a longo prazo para a saúde. Existem várias opções no mercado, mas recomenda-se uma escolha 100% livre de metal. A nossa escolha recai sobre a escolha de implantes da marca Patent. É uma marca Suiça, com produção que está no mercado desde 2003 e que nos apresenta uma taxa de sucesso muito elevada quando em comparação com outras marcas. Para um melhor resultado, é possível recorrer a outras especialidades. Destacamos a medicina tradicional chinesa e a nutrição clínica funcional.

Na fase preparatória, é importante equilibrar o organismo e reduzir o stress oxidativo. Aqui, a nutrição clínica funcional tem um contributo fundamental. Deverão ser corrigidos alguns défices nutricionais e adotadas práticas de estilo de vida saudável (alimentação, exercício físico, higiene do sono, etc...), caso sejam necessárias. O equilíbrio do microbioma intestinal é muito importante, já que está relacionado com a imunidade. Outro fator importante é o suporte à mineralização óssea, já que o sucesso dos implantes depende da saúde do osso que os recebe. É fundamental ter níveis favoráveis de vitamina D para uma melhor integração dos implantes. Recomenda-se uma consulta prévia de nutrição clínica funcional para preparação do terreno biológico. Durante a cirurgia, a medicina tradicional

chinesa contribui para um maior bem-estar do paciente. Consegue reduzir o stress e a ansiedade, que são frequentes neste tipo de procedimentos. Também consegue controlar a dor e promover um efeito analgésico e anestésico, reduzindo a necessidade de anestesia. Finalmente, melhora a microcirculação e a oxigenação dos tecidos.

Na fase pós-operatória, ambas as especialidades promovem uma melhor cicatrização. É importante a escolha de alimentos e nutrientes que favoreçam a regeneração dos tecidos e que apresentem propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas naturais. Ao combinar diversas especialidades, estamos a contribuir para um melhor sucesso dos implantes e para o equilíbrio do organismo que os recebe.

O foco da medicina dentária integrativa não está só em tratar dentes, mas em prevenir, equilibrar e curar de forma consciente, sempre com o objetivo de promover uma saúde duradoura, tanto oral quanto sistémica. Cada pessoa é única e apresenta necessidades distintas. Deverá ser vista, ouvida e avaliada de forma individualizada.

LUXWOMAN



FOTOGRAFIA: PEDRO SACADURA

REGRESSE À
ESSÊNCIA E AO
QUE É NATURAL
—
JÁ NAS BANCAS

citações

"O que muda é o Chega ser, a partir de hoje, candidato ao poder. Nem sequer é claro que não venha a ser o líder da oposição. Será enorme a pressão para o PS, enterrado nos escombros da hecatombe, suportar este governo"

Daniel Oliveira in Expresso

"Tudo isto era evidente desde março, quando o PS decidiu cair no isco de ir para eleições e inventar o maior erro institucional da sua história: fazer uma Comissão Parlamentar de Inquérito a um primeiro-ministro"

Ricardo Costa in SIC Notícias

"O Ventura deveria atirar-se ao Nininho como um buldogue ao bife. Nada. Quando o tema aperta, o Ventura foge"

Clara Ferreira Alves in Expresso

"Para ir à praia em Tróia uma família paga quase 50 euros. Está quase tão mau como ir ao cinema em Portugal"

A Garota Não in Posto Emissor, Blitz

"Nunca experimentei absolutamente nenhuma droga e, às vezes, sou gozada por isso. Mas nunca tive curiosidade, nem necessidade de experimentar. Gostava de perceber qual é a fórmula de educação para que os meus filhos também não tenham essa curiosidade"

Mariana Patrocínio in Instagram

"É naturalíssimo que um oficial de Marinha possa chegar a Belém. Naturalíssimo. Evidentíssimo. Qual é a surpresa? Estatura alta. Olhos claros. Perfil numismático. Farda impecável – dirão os fiscalistas da literalidade que ele já não a usa. Mas usa, amigos. Digo-vos mais: não só a usa como é a própria farda. Gouveia e Melo não é um homem, é uma peça de alfaiate. (...) E o pensamento?

Não se sabe. É o vazio de três Alascas e meio. O que só ajuda. Um rei não tem de ter pensamento. Tem de parecer bem. Apresentar-se com gravidade. E nisso ninguém supera o almirante. O português não quer ideias. Quer presença. Quer compostura. Quer gravidade de órgão de Estado"

Manuel Fúria, músico, in Visão

"Hoje farias 45 anos, meu Eduardo. E eu daria tudo, tudo, para te poder abraçar mais uma vez. Para te olhar nos olhos e dizer-te o quanto te amo, o quanto me fazes falta todos os dias. A tua partida foi como uma ferida no meu peito que nunca mais sarou. Há dores que o tempo não leva... apenas ensina a carregar. E esta é uma delas. A dor de uma mãe que perdeu um pedaço de si"

Zulmira Garrido in Instagram



"O meu primeiro filho nasceu prematuro, com sete meses. O médico disse-me: 'O seu filho pode morrer já, está ali na incubadora, vamos ver se o salvamos.' A primeira vez que o vejo, ele cabia quase na minha mão,"

Henrique Gouveia e Melo in "Alta Definição", SIC

"O que se espera é que os socialistas vão negociar com a AD um cordão sanitário que acabará por se traduzir num Bloco Central informal. Não se trata de repetir a coligação governamental de 1983/85, terá de ser um apoio mais parecido com o que Guterres teve de Marcelo, desta vez ao contrário, com o PS a deixar a AD governar, mas com Montenegro a permitir alguns ganhos de causa a quem vier liderar os socialistas"

Paulo Baldaia in Expresso

"Sou apenas o Rui Borges de Mirandela, com todos os defeitos, todas as virtudes, um rapaz que acreditou num sonho e foi trilhando o seu caminho com mérito, competência. O maior troféu que posso ter é o orgulho dos meus, a alegria do meu filho, e dos meus pais, que estão em casa a sofrer muito. Quero deixar um beijo aos meus pais, à minha mulher e ao meu filho, a toda a minha família, porque o meu maior desejo era que eles em algum momento se sentissem orgulhosos do filho e acho que sentem, devem estar a sofrer muito, a chorar muito lá em casa"

Rui Borges, treinador do Sporting, em declarações aos jornalistas

"Um resultado profundamente injusto, com culpas a caberem a todos (...) Claro que ontem pensei no meu pai, como pensei na minha mãe, também ela fundadora do partido, aliás penso neles todos os dias (...) É importante que se reflita

sobre o que aconteceu, que se tomem posições, mas não há pressa desalmada (...) Se aparecerem dois ou três candidatos, tomarei posição, como sempre tomei. Uma vez eleito um novo secretário-geral, estarei com ele. Mas até lá não irei seguramente pronunciar-me"

João Soares in Diário de Notícias

ASSINE

E RECEBA UMA VELA E SABONETE VOGA,
DA COLEÇÃO DECO, DA CLAUS PORTO



A coleção Deco da Claus Porto, é conhecida pelas suas embalagens com padrões vibrantes retirados dos extensos arquivos gráficos da marca, assim como pelos seus aromas complexos e marcantes. O conjunto, composto por uma vela e um sabonete Voga, é perfumado com um bouquet primaveril de flor de amendoeira, mimosa e tuberosa combinado com folhas verdes, flor de laranjeira, tonka, almíscar e baunilha, num aroma delicado que constitui o perfume perfeito para a sua casa.

O copo da vela, feito em porcelana biscuit trabalhada com um padrão de losangos típico da arquitetura portuguesa, é produzido de forma artesanal e emana uma luminosidade suave ao mesmo tempo que a fragrância se difunde pelo espaço, criando um ambiente sereno e intimista. Embalado à mão, o sabonete, formulado com óleos 100% vegetais, é enriquecido com óleo de karité para uma espuma suave e cremosa. Limpa e perfuma a pele com uma fragrância suave mas energética.

ASSINE POR UM ANO
6 EDIÇÕES (PAPEL)
+ CONJUNTO
CLAUS PORTO

€35

VALOR DA
OFERTA*
€83



Natalie Portman apostou num vestido preto com brilho em prateado Dior, enquanto Diane Kruger elegeu um cintilante modelo em azul-claro Prada. O vermelho foi a cor eleita por Carla Bruni, num look Roberto Cavalli, e Eva Longoria escolheu um vestido rosa de Tamara Ralph. Tanto a ex-primeira-dama francesa como a atriz usaram joias Chopard

NATALIE PORTMAN, DIANE KRUGER, CARLA BRUNI, EVA LONGORIA, HALLE BERRY, ANGELINA JOLIE, IRINA SHAYK e JENNIFER LAWRENCE

O glamour das estrelas na passadeira de Cannes



Asémita arte está obviamente em destaque a cada edição do Festival de Cinema de Cannes, mas não há como negar que a moda e os estilos também prendem a atenção dos espetadores que assistem aos desfiles na passadeira vermelha. Este ano, a expectativa quanto aos looks das estrelas era grande, uma vez que a organização emitiu um comunicado a

exigir um código de vestuário: "Por razões de decência, a nudez é proibida no tapete vermelho, bem como em quaisquer outras áreas do festival", decretou o aviso, acrescentando que "as equipes de boas-vindas" de Cannes "proibiriam o acesso a qualquer pessoa que desrespeitasse as regras". Com o cumprimento da norma, as estrelas internacionais espalharam charme, elegância e sensualidade. Os tons claros esti-

veram em destaque, tendo sido eleitos por várias celebridades, como Eva Longoria, Halle Berry ou Jennifer Lawrence. Angelina Jolie e Diane Kruger optaram por modelos com brilho, em bege e azul, e Irina Shayk e Natalie Portman elegeram o preto. Carla Bruni destacou-se ao levar um vermelho forte à passadeira da mesma cor. ■

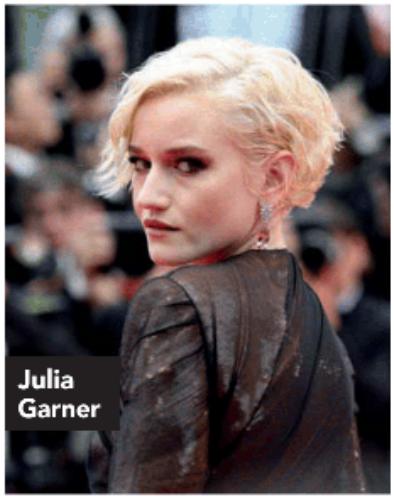
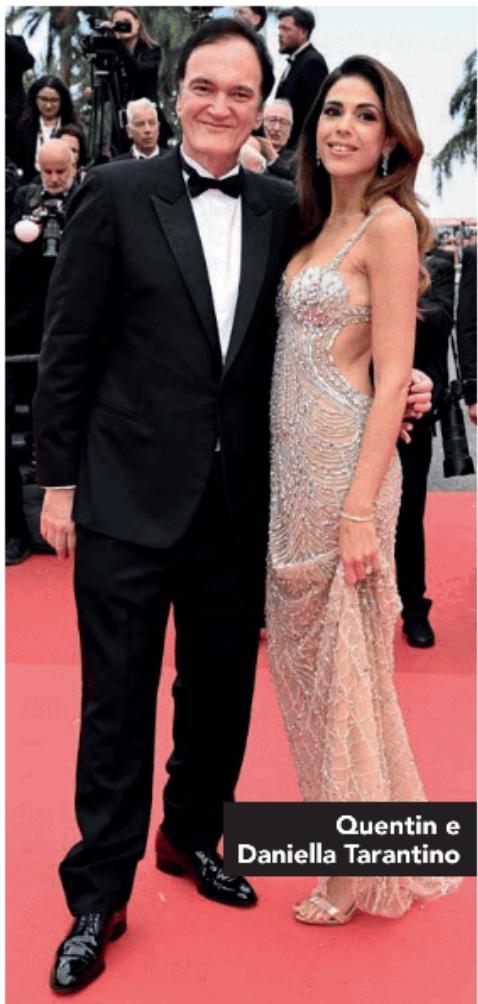
texto Vasco Pereira (vascopereira@masemba.com)
fotos Chopard, Dior e Festival de Cannes

Em cor-de-rosa surgiu Halle Berry, com um vestido Elie Saab, ao passo que Angelina Jolie preferiu um look bege, de Brunello Cucinelli, que complementou com joias Chopard. Irina Shayk escolheu um modelo em preto com muito brilho, de Elie Saab. Já Jennifer Lawrence optou antes por um vestido branco com assinatura Dior

look 78.ª edição do festival de cinema de cannes

foto: Chopard, Dior e Festival de Cannes





look 78.ª edição do festival de cinema de cannes

foto: Chopard, Dior e Festival de Cannes



Masha é fruto da relação da cantora com o músico Feodor Bivol, de origem russa. O casal de artistas está junto desde 2022 e inicia agora uma nova fase das suas vidas



BÁRBARA TINOCO e FEODOR BIVOL dão as boas-vindas à primeira filha, MASHA

O nome da bebé, que significa “Maria” em russo, foi escolhido em homenagem às raízes culturais do pai

Bárbara Tinoco anunciou, com grande emoção, o nascimento da sua primeira filha, Masha. O momento foi partilhado nas redes sociais da cantora, de 26 anos, onde revelou a data especial – 14 de maio – e expressou o seu amor com um simples e carinhoso coração. Masha é fruto da relação da

cantora com o músico Feodor Bivol, de origem russa, juntos desde 2022. O nome da bebé, que significa “Maria” em russo, foi escolhido em homenagem às raízes culturais do pai. A escolha do nome tinha sido revelada de forma especial pela madrinha da criança, a cantora Carolina Deslandes, durante uma emissão na Rá-

dio Comercial, onde Deslandes surpreendeu Bárbara com uma canção dedicada à afilhada, composta em segredo com a colaboração de Feodor Bivol. Embora Tinoco sempre tenha mantido a sua vida pessoal relativamente reservada, vinha partilhando discretamente alguns momentos da gravidez nos últimos meses.

Conhecida pela sua voz única e pelas letras intimistas, Bárbara Tinoco inicia agora um novo capítulo, desta vez, fora dos palcos, como mãe. Não há ainda informações sobre uma eventual pausa na carreira, mas é certo que esta nova etapa promete trazer novas inspirações à sua música. ■

fotos D.R.



Marcelo Rebelo de Sousa aproveitou a oportunidade para oferecer ao novo Papa um rosário de Nossa Senhora de Fátima. Os reis de Espanha, Felipe VI e Letizia, sentaram-se na fila da frente na Praça de São Pedro

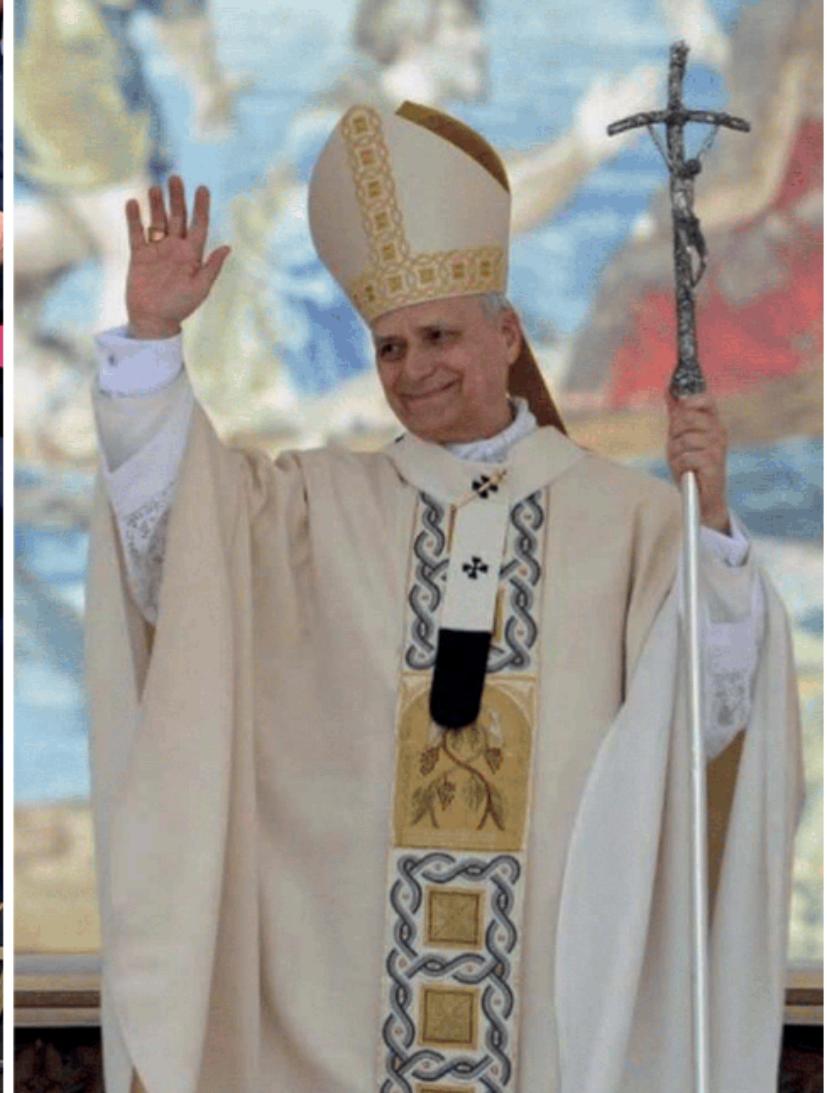
Realeza, chefes de Estado e de governo na entronização do PAPA LEÃO XIV

**“É a hora do amor!
Olhem para Cristo e
aproximem-se Dele,,**

Papa Leão XIV

O novo Pontífice chegou à Praça de São Pedro em papamóvel, tendo passado durante largos minutos entre as 200 mil pessoas presentes, que o saudaram com aplausos e gritos de "Papa Leão" no acesso à Praça de São Pedro. Presidiu, então, à Santa Missa de início do seu ministério numa Praça São Pedro lotada de fiéis e autoridades civis e religiosas. "Fui escolhido sem qualquer mérito e, com temor e tremor, venho até vocês como um irmão que deseja fazer-se servo da fé e da alegria (...) É a hora do amor! Olhem para Cristo e

aproximem-se Dele", disse Leão XIV na missa de início de pontificado, em que recebeu o pálio e o Anel do Pescador, símbolos de sua autoridade. Na sua homilia, Leão XIV destacou a importância da humildade, da paz e da justiça social, sinalizando um pontificado voltado para o diálogo inter-religioso e o compromisso com os mais vulneráveis. Mais de 150 delegações, provenientes de todo o mundo, membros da realeza, chefes de Estado e de governo, além de delegações ecuménicas e de outras religiões, participaram neste domingo, 18 de maio, da missa de início do ministério do



À esquerda, os reis Philippe e Mathilde da Bélgica, e, em baixo, o príncipe Alberto e Charlène do Mónaco e Maria Teresa e Henrique, grão-duque do Luxemburgo

Rainhas destacaram-se de branco, privilégio reservado a apenas sete mulheres da realeza católica

Papa Leão XIV na Praça de São Pedro. Entre os chefes de Estado, destacaram-se os presidentes da Ucrânia, Volodymyr Zelensky, de Israel, Isaac Herzog, do Líbano, Joseph Aoun, e da Polónia, Andrzej Duda, e o Presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, que votou antecipadamente para as legislativas, para assistir à missa inaugural do pontificado do Papa Leão XIV no Vaticano, onde conversou com o Sumo Pontífice, oferecendo-lhe um rosário de Nossa Senhora de Fátima. "Portugal está consigo e espera por si", disse Marcelo Rebelo de Sousa ao Papa.





Depois de presidir à sua primeira missa pública na Praça de São Pedro, encontrou-se numa audiência privada com o presidente ucraniano Volodymyr Zelensky e a primeira-dama da Ucrânia, Olena Zelenska. À direita, com o vice-presidente norte-americano JD Vance, e, em baixo, Leão XIV na missa inaugural com os reis de Espanha

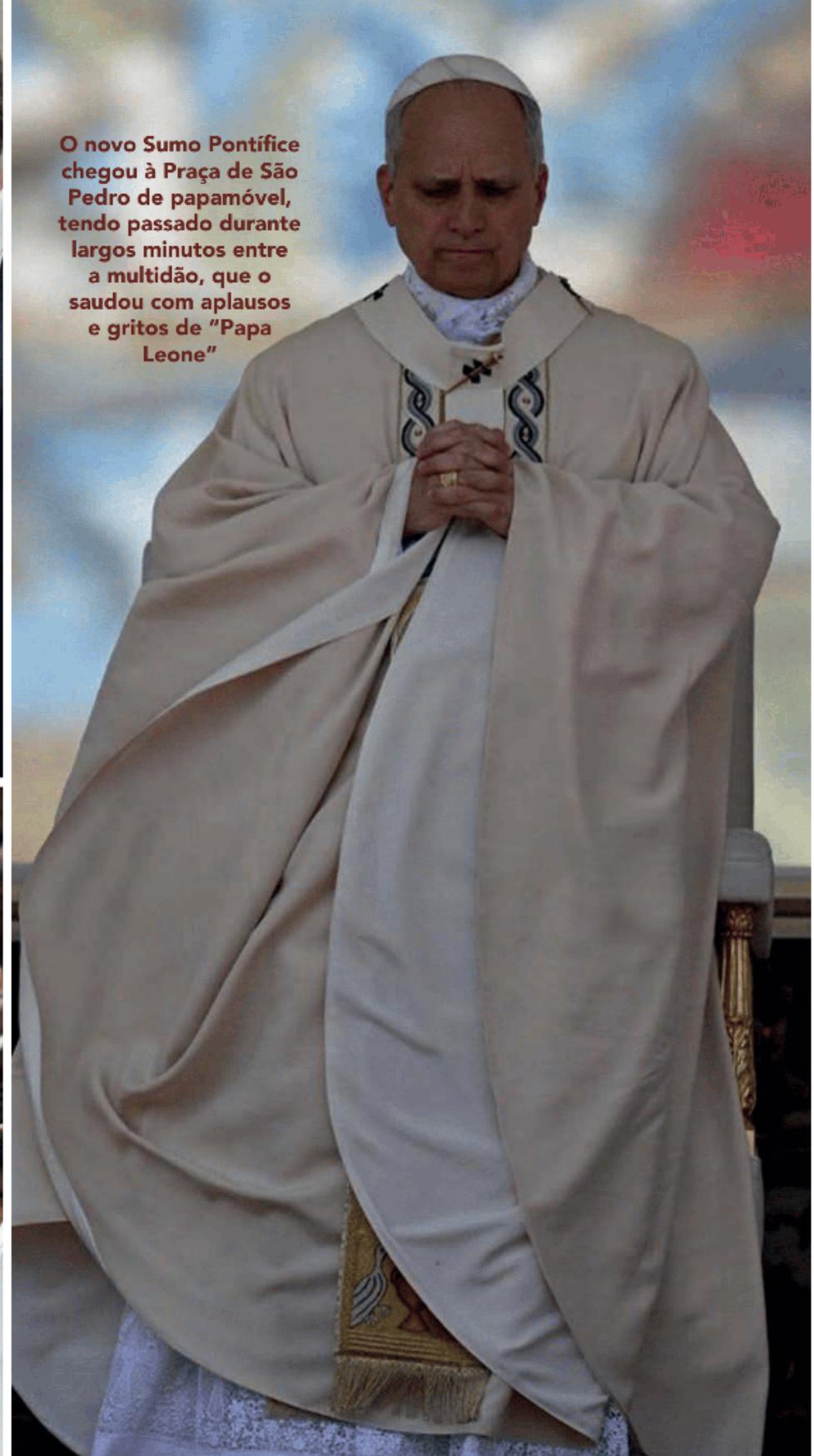


Audiências com Zelensky e JD Vance refletem o papel ativo de Leão XIV na diplomacia internacional

Marcelo salientou ainda "a forma simpática como o Papa reagiu aos cumprimentos do povo e do Estado português. "Falei-lhe como Portugal acolheria, quando entendesse oportuno no meio de tanta coisa que tem como missão fundamental, uma vinda a Fátima ou a Portugal, em geral", acrescentou. Entre os soberanos reinantes, des-

taca-se a presença dos reis de Espanha Felipe e Letizia, os reis da Bélgica Philippe e Mathilde, o príncipe do Mónaco, Alberto II, com a mulher, Charlène. A rainha Letizia, com uma mantilha e vestido discreto, de corte reto e manga comprida da marca espanhola Redondo; Mathilde da Bélgica, com um vestido Dior assimétrico, de saia plissa-

da e blazer cintado e mantilha; e a princesa Charlène do Mónaco com mantilha e um vestido brocado Elie Saab. Exerceram assim o privilégio de usar branco durante encontros com o Sumo Pontífice, um protocolo exclusivo do Vaticano, reservado a algumas figuras da realeza católica, que permite que estas rainhas, consortes de reis cató-



O novo Sumo Pontífice chegou à Praça de São Pedro de papamóvel, tendo passado durante largos minutos entre a multidão, que o saudou com aplausos e gritos de "Papa Leône"

licos, usem branco em vez do tradicional preto. "Atualmente, apenas sete mulheres têm esse privilégio", explicou a especialista em protocolo Anitta Ruiz. A lista inclui a rainha Letizia de Espanha, a rainha emérita Sofia, a princesa Charlene do Mônaco, a rainha Mathilde e a rainha emérita Paola da Bélgica, a grã-duquesa Maria Teresa do Lu-

xemburgo e a princesa Marina de Nápoles. Após a missa inaugural, o Papa Leão XIV recebeu o presidente ucraniano, Volodymyr Zelensky, acompanhado pela primeira-dama Olena Zelenska, reiterou o seu apelo por uma "paz justa e duradoura" na Ucrânia e ofereceu o Vaticano como local para futuras negociações. No dia seguinte, recebeu

o vice-presidente dos Estados Unidos, JD Vance, e o secretário de Estado, Marco Rubio. Esses encontros refletem o papel ativo que o Papa Leão XIV pretende desempenhar na diplomacia internacional, especialmente na promoção da paz e na mediação de conflitos. ■

texto Patrícia Araújo (patriciaaraújo@masemba.com)
fotos Vatican News e D.R.

O Pontífice passou de papamóvel, pela primeira vez, por entre 200 mil pessoas

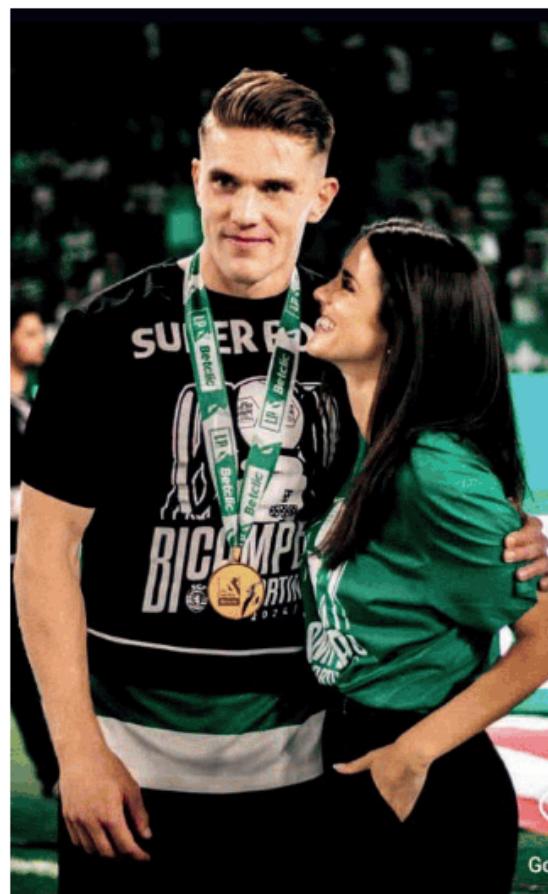


D.R.

Sara Norte e Vasco Vala

OFICIALMENTE MARIDO E MULHER

Alguns dias depois da romântica cerimónia em que celebraram a sua união e amor, na companhia de familiares e amigos, Sara Norte e Vasco Vala oficializaram o casamento. "Hoje assinámos o contrato mais especial das nossas vidas. Somos oficialmente marido e mulher!" – partilhou o casal nas redes sociais.



Viktor Gyökeres

A FESTA DO BICAMPEONATO COM O AMOR DE INÉS AGUIAR

O Sporting Clube de Portugal sagrou-se Campeão Nacional pelo segundo ano consecutivo e o goleador Viktor Gyökeres – que lidera a corrida à Bota de Ouro – foi um dos protagonistas da festa leonina. A seu lado teve a namorada, Inês Aguiar, que marcou presença tanto no Estádio José Alvalade como no Marquês de Pombal, onde a equipa do Sporting foi recebida em apoteose por muitos milhares de adeptos. O casal tem mantido a sua relação discreta, porém, a feliz ocasião deixou evidente o romance, tendo a atriz da novela "A Fazenda", da TVI, celebrado com o jogador sueco a conquista do título.



Helena Sacadura Cabral

LANÇA PRIMEIRO LIVRO INFANTIL

Helena Sacadura Cabral lançou pela primeira vez uma obra dedicada aos mais pequenos. Em "Mãos Pequenas, Coração Grande", ilustrado por Carolina Branco, a escritora conta uma história sobre a importância da ternura e da empatia. A apresentação decorreu no El Corte Inglés, em Lisboa, e esteve a cargo de Fátima Lopes. A autora, de 90 anos, foi muito acarinhada pelos presentes, como Teresa Lameiras, que marcou presença no evento com a filha, Constança, e a neta, Benedita.





Fernanda Serrano

BAILE DE FINALISTAS DA FILHA LAURA

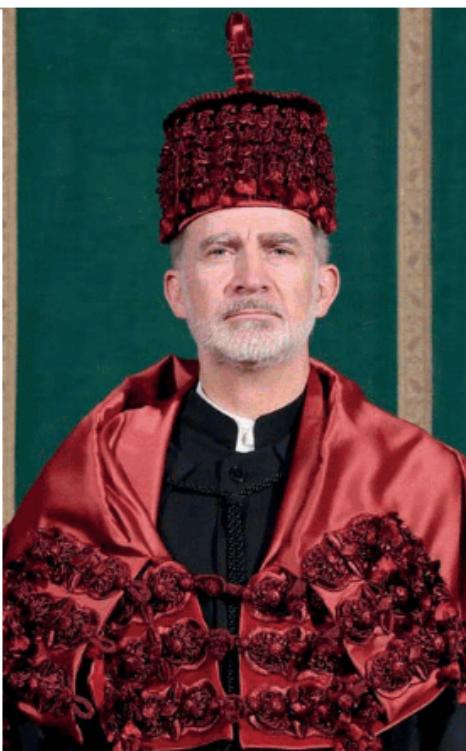
Laura Ramos viveu uma noite especial no baile de finalistas, onde esteve com o apoio do namorado, Martim Ferreira, e dos pais, Fernanda Serrano e Pedro Miguel Ramos. "O baile da princesa Laura! Um orgulho e a certeza de ter feito um muito bom percurso e trabalho! Parabéns a ti, filha linda, e a todos os que sempre estiveram ao teu lado!" – partilhou a mãe nas redes sociais.



Felipe VI de Espanha

DISTINGUIDO EM COIMBRA

Felipe VI foi distinguido com o grau de Doutor Honoris Causa pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra, numa cerimónia que também destacou o Presidente da República de Itália, Sergio Mattarella, com o mesmo título, mas atribuído pela Faculdade de Economia. A entrega realizou-se na Sala dos Capelos e contou com a presença do Presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, que discursou em latim e realçou as virtudes dos dois chefes de Estado.



Royal Family

Rainha Camilla

MOLEY, A NOVA AMIGA DE QUATRO PATAS DA MULHER DE CARLOS III

É com um ternurento retrato que a rainha Camilla dá a conhecer a "travessa" Moley, a sua nova cachorrinha que adotou da Battersea Dogs & Cats Home, organização da qual é patrona. Como conta a People, a rainha do Reino Unido adotou-a quando ela tinha 8 semanas de idade e escolheu este nome porque ela "parece uma toupeira [mole, em inglês]".



**D. DUARTE e D. ISABEL DE BRAGANÇA
celebram o 30.º aniversário de casamento
rodeados por família e amigos**

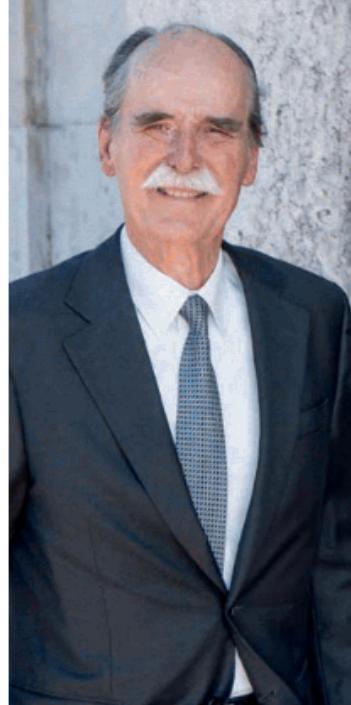
**“Somos um casal normal,
com altos e baixos, mas muito
unido e muito amigo,,**

Em cima, os duques de Bragança com os filhos, Afonso, Dinis e Maria Francisca, e Duarte de Sousa Araújo Martins. À esquerda, o patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, que celebrou a Missa de Ação de Graças, no dia 13 de maio



“É importante que, quando um se enerva ou está aborrecido, o outro não esteja,, D. Duarte

À esquerda, Maria João Bahia, à direita, Francisco Van Uden, e Isabel Palmela. Em baixo, António e Maria João Homem Cardoso, e Isabel e Vasco Pereira Coutinho



Trinta anos depois de se terem casado no Mosteiro dos Jerónimos, os duques de Bragança comemoraram a data junto de família e amigos. As bodas de pérola começaram por ser celebradas com uma Missa de Ação de Graças na Basílica da Estrela, presidida pelo patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, seguida de um cocktail dinatoire no claustro do Convento do Sagrado Coração de Jesus, adjacente à Basílica. Na celebração da data, D. Isabel de Bragança afirmou: “Trinta anos é muito



Em cima, D. Duarte com Hélio Loureiro. Em baixo, Bruno de Castro e Pâmela Centurion. À direita, Manuel Luís Goucha, Sílvia Martins, Rita Rodrigues e Alberto Miranda



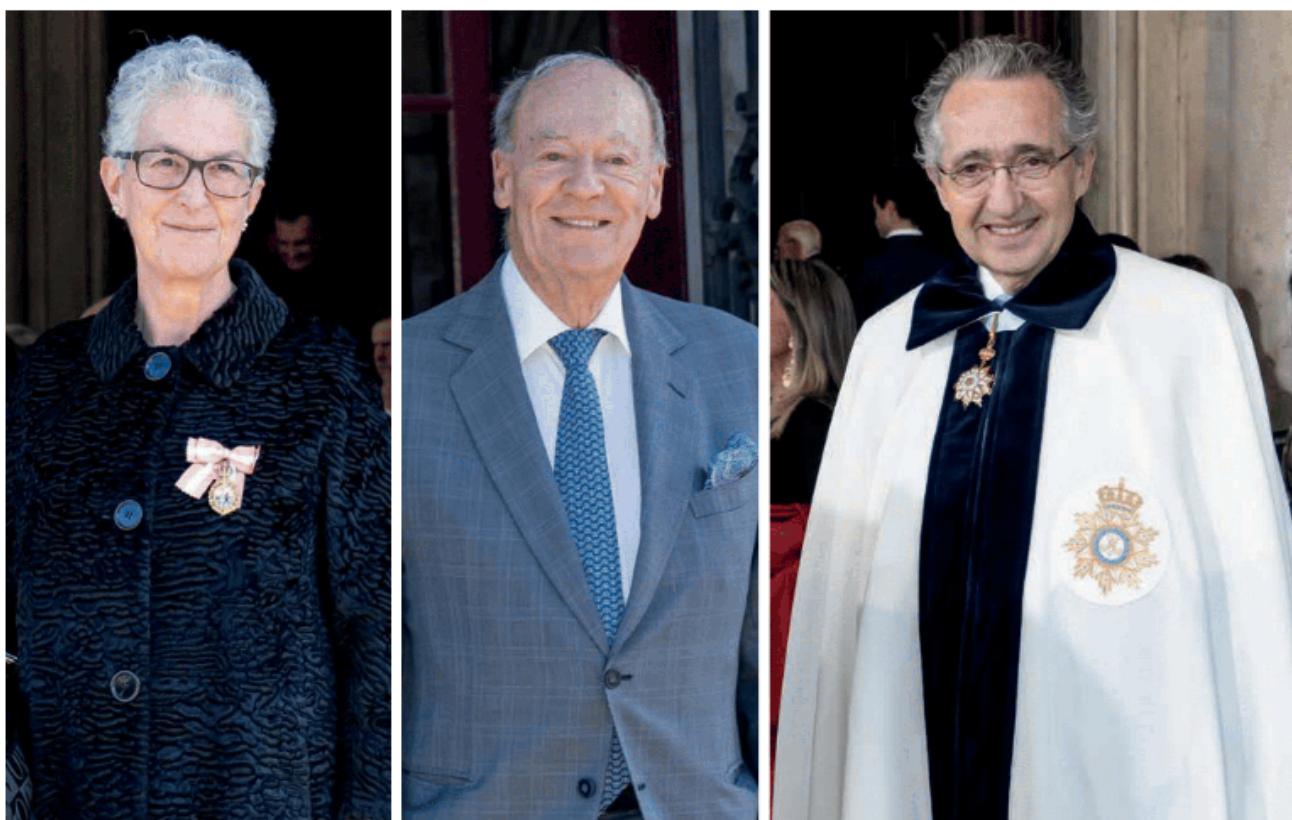
e é pouco ao mesmo tempo, porque esperamos ter muitos mais", enquanto assume que o tempo "passou muito rápido, porque há toda a dinâmica dos filhos, que depois crescem e a vida vai mudando, vai evoluindo". Para a duquesa de Bragança, há valores fundamentais que alicerçam o seu casamento: "No nosso caso, partilhamos os mesmos valores,

somos os dois católicos, temos as mesmas preocupações, ou pelo menos muito parecidas. Temos também coisas muito diferentes, e ainda bem, mas na essência são parecidas", diz. E fundamenta: "Já nos conhecemos há muito tempo e nunca quisemos mudar o outro. Claro que, quando casamos, todos mudamos, porque nos adaptamos, é normal, mas a nossa

"Temos coisas muito diferentes, e ainda bem, mas na essência são parecidas," D. Isabel de Bragança



Em cima, António Leal e Silva, e Isabel e António Monteiro.
Em baixo, Aura Miguel, o príncipe Amyn Aga Khan, e José Ribeiro e Castro



essência continua. E, por isso, o respeito pela pessoa, pelo outro, é muito importante. E depois, um dos conselhos que tenho dado, e que sobretudo dei à minha filha, é não deixar de ter senso de humor, um casamento precisa de humor, precisa de alegria, de desafios." Para D. Isabel de Bragança, o facto de a filha ver os pais como um exemplo é motivo de orgulho: "Somos um casal normal, com altos e baixos, mas muito unido e muito amigo, e acho que os nossos filhos sempre viram essa dinâmica connosco. As pessoas têm de criar alicerces sólidos,

porque a vida em si é muito difícil e se as pessoas não têm essa preocupação rapidamente podem cair no desânimo e ter problemas. E todos os casamentos têm os seus problemas, temos é que pensar em como vamos ultrapassá-los e nunca ir dormir sem pedir desculpas. Eu, às vezes, tenho um bocadinho de feitio, mas nunca deixei de pedir desculpas." D. Duarte também não tem dúvidas: "É muito importante que, quando um se enerva ou está aborrecido com qualquer coisa, o outro não o pode estar na mesma altura." D. Afonso

Além de celebrarem as bodas de pérola, família e amigos festejaram também os 80 anos de D. Duarte





“A amizade, o amor e respeito que têm são um modelo para nós,, D. Afonso

Em cima, Carlo e Camilla Bourbon-Duas Sicílias, com as filhas, Maria Carolina e Chiara. À esquerda, D. Duarte, D. Miguel e D. Afonso, e, à direita, Diana de Cadaval com Isabelle d'Orléans



“Trinta anos é muito e é pouco ao mesmo tempo, porque esperamos ter muitos mais,”
D. Isabel de Bragança

À direita, os duques de Bragança, e, em cima, com a família, no Museu dos Coches. À esquerda, João e Catarina Pereira Coutinho com a filha, Diana. Em baixo, Vasco e Patrícia Pereira Coutinho, e Diana Polignac de Barros e Miguel Horta e Costa



de Bragança também aponta os pais como um exemplo a seguir: “Vemos a amizade, o amor e o repeito que têm e são um modelo para nós.” Para além da Missa de Ação de Graças na Basílica da Estrela, no dia 13 de maio, a família recebeu mais convidados para continuar as celebrações, que incluíram também o 80.º aniversário de D. Duarte, para uma exibição da Alta Escola Nacional de Arte Equestre, seguido de um *cocktail dinatoire* no Museu Nacional dos Coches. ■

texto Rita Pacheco (ritapacheco@masembora.com)
fotos Tiago Frazão



Maria Francisca de Bragança e o marido, Duarte de Sousa Araújo Martins, marcaram presença nas comemorações do 30.º aniversário de casamento dos duques Bragança, na missa, na Basílica da Estrela, e na receção no Museu dos Coches

Na comemoração dos 30 anos de casamento dos pais, Maria Francisca de Bragança não escondia a alegria e o orgulho por estar a viver uma data tão especial em família. A filha dos duques de Bragança, que se casou no dia 7 de outubro de 2023 com Duarte de Sou-

sa Araújo Martins, esteve com o marido na Basílica da Estrela, e depois nos restantes festejos, no Museu Nacional dos Coches e ainda numa festa privada, para convidados e família. Dias em que, além do 30.º aniversário de casamento de D. Duarte e D. Isabel, comemoraram também o aniversário do duque de

Bragança, que completou 80 anos, a 15 de maio, e o aniversário de Duarte de Sousa Araújo Martins, a 14. O casal aproveitou ainda para matar saudades da família, uma vez que, desde o casamento, se mudou para o Reino Unido: "Estamos a viver em Londres e está a correr lindamente." Apesar de ter começa-

Casada com DUARTE DE SOUSA ARAÚJO MARTINS há dois anos, MARIA FRANCISCA DE BRAGANÇA assume desejo de aumentar a família

“Ter filhos é uma vontade que temos, era uma alegria e íamos ficar todos radiantes,,

do a trabalhar numa galeria de arte na capital inglesa, a filha dos duques de Bragança vem várias vezes a Portugal, uma vez que está a fazer um documentário com os autores Manuel Arouca e Miguel Simão: "Chama-se 'A História de Portugal como o meu pai me contou' e tem sido muito interessante." Pouco antes

do início da Missa de Ação de Graças, a propósito das bodas de pérola dos duques de Bragança, Maria Francisca assumiu à Lux não ter dúvidas de que vê os pais como um exemplo a seguir: "São um ótimo exemplo e é uma meta a que espero chegar. Quando casámos sabíamos que era para a vida, e o tempo passa a correr. Casámos em 2023 e parece que foi há uma semana, por isso é muito engraçado porque a vida muda, mas nós, graças a Deus, continuamos com a mesma alegria e acho que isso é algo que os meus pais sempre ensinaram e também penso que é uma boa solução para um bom casamento", afirma Maria Francisca que diz ter, a par dos pais, esse mesmo modelo nos sogros. "Este exemplo de união é ótimo, e tanto a família do Duarte como a minha são bons exemplos. São dois casais que sempre foram muito acompanhados pela igreja e por Nosso Senhor, sempre tiveram muita fé, mesmo nos maus momentos, que é normal que surjam, mas agora casou não há volta dar. [risos] Acho que esse compromisso é muito importante." Para Duarte de Sousa Araújo Martins, o balanço do seu próprio casamento também não podia ser mais positivo: "Vamo-nos limando e fazendo o caminho juntos." O casal continua também a manter a vontade de aumentar a família: "Ter filhos é uma vontade que temos, era uma alegria e íamos ficar todos radiantes", diz, acrescentando que essa alegria acontecerá "quando tiver de ser". Para as celebrações do aniversário de casamento dos pais, Maria Francisca de Bragança surgiu elegante e manteve-se fiel aos tons de branco e bordeaux para os looks que usou. Para a Basílica da Estrela, a filha de D. Duarte e D. Isabel elegeu um conjunto branco que complementou com uma pashmina bordeaux. Já para a receção no Museu dos Coches, optou também por calças brancas, que complementou com um top de seda de uma alça só, em bordeaux. ■

texto Rita Pacheco (ritapacheco@masembra.com)
fotos Tiago Frazão





**SARA PRATA vive,
entusiasmada,
a remodelação
da casa nova**

**“Um local
onde vamos
partilhar
muitos
momentos
felizes,,**

**Ao lado do noivo, João Leitão, e
também da filha de ambos, Amélia, de
4 anos, Sara Prata tem acompanhado
as obras da nova casa: “Queremos
que esteja à imagem da nossa família”**

Desde que foi mãe de Amélia, Sara Prata passou a encarar as férias de verão em família de outra forma. Claro que os projetos profissionais nem sempre permitem ausências prolongadas, mas, este ano, a atriz tem em mãos um enorme desafio, a remodelação da casa nova, que tem acompanhado de perto com o companheiro, João Leitão, e a filha de ambos. “Gosto muito de poder personalizar a minha casa”, disse a atriz na apresentação da California, a nova autocaravana da Volkswagen, no Tapada Spot, em Lisboa, onde se deixou surpreender.

Lux – Imagina-se a passar uns dias com o João e a Amélia numa California? Já viveram algo deste género?

Sara Prata – Já acampámos, mas ir assim numa carrinha nunca, vai ser para breve. Acho que era algo que ia ser muito divertido, a Amélia ia adorar uma aventura destas! Com esta nova autocaravana, sem dúvida que toda a logística fica muito facilitada.

Lux – Sendo uma mulher descontraída, seria fácil adaptar-se?

S.P. – Seria, sim. E já o fiz no passado várias vezes, adoro! Para mim, há poucas coisas que se comparem com estar em contacto com a natureza e não há forma melhor do

que ter a oportunidade de dormir tão junto dela. Adoro principalmente o silêncio da noite. Especialmente neste tipo de coisas sou, sim, descontraída e não me preocupam minimamente. Acho que é uma ideia muito gira para alguns dias de descanso em família, sem confusão e sem ruído da cidade, longe de tudo.

Lux – Um ator nem sempre consegue desfrutar do verão com a família, por estar envolvido em projetos que não têm férias. É algo a que já se habituou? E como será este ano?

S.P. – Se em tempos me habituei, desde que fui mãe que voltei a dar outro valor ao verão em família. Claro que nem sempre é possível por questões profissionais, mas mesmo quando não consigo longos períodos de férias no verão, vou aproveitando alguns dias para fazer escapadinhas em família. São momentos igualmente bons e criam memórias que vão ficar connosco para sempre. Não importa se são duas semanas de férias ou três dias.

Lux – A Sara partilhou recentemente estar a viver um momento especial com a remodelação da vossa casa nova, em Lisboa. Como está a correr?

S.P. – Obras são sempre um desafio! [risos] Planeamos tudo de uma forma e depois acabamos por ter de nos adaptar à realidade e aos *timings*. Felizmente, temos parceiros ótimos, a JCC tem sido uma equipa espetacular, estamos a construir esta casa juntos, vão ficar como amigos que vou ter comigo por bons anos. São eles que nos ajudam em cada passo do processo. A verdade é que eu adoro! Gosto muito de poder personalizar a minha casa a todas as minhas necessidades, que nem sempre é algo que conseguimos fazer quando nos mudamos para um espaço já remodelado. Sou defensora da remodelação, de dar uma nova vida à construção já existente, dar uma nova vida ao velho, e assim prolongar a história. Queremos que este nosso cantinho esteja exactamente à imagem da nossa família e que seja um local onde vamos partilhar muitos momentos felizes e onde vamos criar memórias que ficarão connosco para sempre.

Lux – A Amélia tem ajudado com sugestões de decoração?

S.P. – Sim! Gostamos de a incluir no processo e mostrar como está a ficar a nossa casinha. É uma casa tão dela como nossa e, por isso, também é muito bom ver a surpresa dela sempre que entra na obra, sem conseguir perceber como é que algo tão “desarrumado” vai ficar bonito e confortável. O ‘problema’ é que por ela ficaria tudo cor-de-rosa. [risos] ■



“Há poucas coisas que se comparem com estar em contacto com a natureza,,



A atriz garante que a filha “ia adorar” passar uns dias numa autocaravana. “Era algo que ia ser muito divertido”, diz

HELENA COSTA revela a importância que as viagens, sozinha ou com as filhas, ganharam na sua vida

“É a viajar que saímos do piloto automático, que aproveitamos para ensinar ou aprender,,

Helena Costa confessa que as filhas, Maria do Mar e Mercedes, de 5 anos, são “uma boa companhia” quando viajam, algo que as deixa muito felizes



Poucos dias antes de partir para umas férias em Menorca, com as filhas, Maria do Mar e Mercedes, de 5 anos, Helena Costa esteve na apresentação do novo modelo da Volkswagen, a autocaravana California, ideal para uns dias de aventura. E como a atriz não nega um bom desafio, quem sabe se, em breve, irá proporcionar às filhas uma experiência diferente, numa casa sobre rodas.

Lux – É fã deste tipo de viagens, em autocaravana?

Helena Costa – Sim, já fiz muitas. Adoro o facto de poder viajar sem destino e de ser tão prático!

Lux – Passar uns dias com as suas filhas numa autocaravana seria um programa engraçado?

H.C. – Sim, acho que é um tipo de viagem que lhes pode ficar na memória por muito tempo! Claro que, para mim, pode ser desafiante, mas compensador!

Lux – Preparar tudo para ir de férias com elas é uma aventura?

H.C. – Já começa a ser mais fácil, já sabem o conceito de fazer a mala, por exemplo, e o entusiasmo delas ajuda a que tudo flua.

Lux – Com crianças pequenas, as rotinas nas férias mudam. É descontraída e elas adaptam-se?

H.C. – Agora que elas têm quase 6 anos, sou mais descontraída. Torna-se tudo mais fácil. Estão sempre felizes, seja na piscina, na praia ou num sítio diferente, fora de casa. E também é bom porque se têm uma à outra, então, vou gerindo as refeições, aproveito para introduzir novos alimentos. Mas estão numa idade mais fácil, percebem tudo e ajudam, e estão a ser uma boa companhia!

Lux – A Helena é uma amante de viagens. De que forma as viagens a têm enriquecido, sobretudo as que tem feito sozinha?

H.C. – Gosto muito de viajar sozinha ou com amigas, mas também gosto de viajar com as minhas filhas, que, cada vez mais, são companheiras de viagens e é a viajar que saímos do piloto automático, que aproveitamos para ensinar ou aprender! ■

texto Nair Coelho (naircoelho@masemba.com)
fotos Artur Lourenço



Na apresentação da autocaravana California, Helena Costa disse ter gostado da "combinação de luxo e aventura", que o novo modelo da Volkswagen permite

“Adoro o facto de poder viajar sem destino e de ser tão prático!,,



Evento de apresentação da nova VW California celebra o prazer de viajar

“É um verdadeiro lar sobre rodas,”

Jessica Athayde

À esquerda, Jessica Athayde, e Mariana Seara Cardoso durante a apresentação na Tapada Spot



A nova autocaravana Volkswagen California, a mais recente geração da icónica viatura de campismo da marca alemã, foi apresentada num ambiente que procurou refletir o espírito da própria carrinha. Como destacou Teresa Lameiras, diretora de Comunicação e Marca da SIVA S.A. | Porsche Holding. “A Tapada Spot foi o cenário perfeito para apresentar a nova California – um espaço que espelha os valores da liberdade, da ligação à natureza e da versatilidade que definem esta icónica carrinha da Volkswagen Veículos Comerciais.” Totalmente renovada, a nova versão apresenta importantes evoluções técnicas e de design. “Mais espaçosa, mais tecnológica e agora com motorização híbrida *plug-in* e tração integral”, a carrinha “está preparada para o quotidiano e para as

“É um sonho, já estou a imaginar as minhas férias em família. Cozinha, camas... um mundo!,, Mariana Seara Cardoso



viagens que ficam na memória,” acrescentou Teresa Lameiras. A experiência foi pensada ao detalhe, incluindo um momento dedicado à gastronomia em movimento. “Neste ambiente inspirador, quisemos também celebrar o prazer de viajar com um workshop de snacks de piquenique, conduzido pela Iara Rodrigues,” referiu ainda a responsável, sublinhando que “acreditamos que cada detalhe conta para tornar cada aventura ainda mais especial.” A nutricionista Iara Rodrigues, que conduziu o workshop que impressionou e inspirou os presentes, garantiu que este foi



Em cima, Benedita Pereira. À direita, Teresa Lameiras, diretora de Comunicação e Marca da SIVA S.A. | Porsche Holding, com Iara Rodrigues, Ricardo Vieira e João Carrilho da VW Veículos Comerciais



um evento que "vai, sem dúvida, ficar na memória. Primeiro, pela escolha do sítio – a Tapada Spot foi simplesmente perfeita! Mas o que mais me surpreendeu foi mesmo a autocaravana em si: uma combinação incrível de inovação e conforto. É uma verdadeira casa sobre rodas, pensada para quem adora liberdade, natureza e praticidade. Fiquei mesmo admirada com a versatilidade dos espaços e com os pormenores tão bem pensados que tornam cada viagem mais fácil e especial. Dá mesmo vontade de fazer as malas e partir à descoberta". Jessica Athayde confessou à Lux que ficou arrebatada pelo "equilíbrio perfeito entre conforto moderno e espírito aventureiro" – acrescentando com entusiasmo – "A maior qualidade? A versatilidade: é um verdadeiro lar sobre rodas, pronto para qualquer destino para a família toda. Desejosa de levar os miúdos!" Mariana Seara Cardoso, criadora de conteúdos digitais, partilhou também com emoção: "É um sonho, já estou a imaginar as minhas férias em família. Cozinha onde não falta nada, camas confortáveis, mil kits de campismo, um mundo!" ■

Texto Patricia Araújo (patriciaaraújo@maserito.com)
fotos Artur Lourenço

**"Dá mesmo
vontade de fazer
as malas
e partir
à descoberta!,"**
Iara Rodrigues

**A experiência incluiu
um momento dedicado
à gastronomia em
movimento, com um
workshop de snacks
de piquenique
conduzido por Iara
Rodrigues (em cima).
À esquerda, Jessica
Athayde, Helena Costa
e Sara Prata**



Após vários meses a manterem a privacidade da filha mais nova, a atriz, de 42 anos, e o produtor, de 44, decidiram finalmente mostrar o rosto de Lowê, que se junta agora ao irmão Lonô, de 6 anos, conquistando de imediato a atenção e o carinho dos seguidores



Durante as férias em Maceió, no Brasil, RITA PEREIRA e GUILLAUME LALUNG revelam, pela primeira vez, o rosto da filha mais nova

“Discreta até agora, a LOWÊ resolveu apresentar-se à sociedade,,

Durante as férias em Maceió, no Brasil, Rita Pereira e Guillaume Lalung surpreenderam os seguidores ao revelarem, pela primeira vez, o rosto da filha mais nova, Lowê, nascida em novembro de 2024, num gesto que foi calorosamente recebido pelos fãs. A revelação aconteceu através de um

vídeo partilhado nas páginas de Instagram dos pais, onde é possível ver, pela primeira vez, o rosto de Lowê. Na legenda, Guillaume escreveu com ternura: “Discreta até agora, a Lowê resolveu apresentar-se à sociedade.” No vídeo, tudo começa com Guillaume a perguntar pela localização do telemóvel, sendo

a bebé quem aparece em primeiro plano, curiosa e expressiva. Segue-se Lonô, o filho mais velho do casal, e, no final, surgem os próprios pais, num ambiente descontraído e familiar. A encantadora bebé, com cerca de 6 meses, junta-se agora ao irmão Lonô, de 6 anos, nas partilhas feitas nas redes so-

ciais, conquistando de imediato a atenção e o carinho dos fãs. A publicação gerou de imediato milhares de reações e elogios. Entre eles, o manequim Luís Borges comentou: “É uma boneca”, enquanto o ator Pedro Carvalho destacou: “Que linda! Esses olhos.” ■

foto: D.R.



Amber Heard, que, em dezembro de 2024, anunciou a sua gravidez, revelou, através do Instagram, que é agora mãe de três filhos. A atriz anunciou o nascimento de gémeos, um rapaz chamado Ocean e uma rapariga chamada Agnes. "Ser mãe, por minha conta e nos meus próprios termos, apesar das dificuldades de fertilidade, foi a experiência mais humilde da minha vida", acrescentou Heard, de 39 anos. A atriz, que se mudou para Espanha após o mediático divórcio de Johnny Depp, já era mãe de uma rapariga, de 4 anos, chamada Oonagh, através de barriga de aluguer.



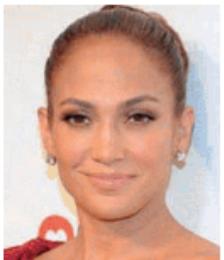
Gérard Depardieu foi condenado a 18 meses de prisão com pena suspensa, por agressões sexuais cometidas em 2021 contra duas mulheres durante as filmagens de "Les Volets Verts". Ficou também proibido de exercer funções públicas durante dois anos e terá o seu nome incluído no registo nacional de criminosos sexuais. Durante o julgamento, afirmou que não tem interesse em "apalpar mulheres" e que "não é um pervertido do metro". Depardieu não compareceu à leitura do veredito, pois encontra-se em Portugal a gravar um novo projeto. A defesa de Depardieu informou que vai recorrer da decisão.



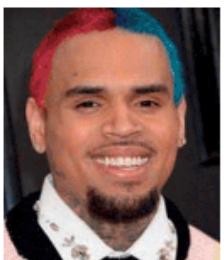
Kim Kardashian prestou depoimento, num tribunal de Paris, relativo ao assalto que sofreu em 2016, enquanto participava na Paris Fashion Week. A estrela de reality show relatou que foi amarrada e ameaçada com uma arma, por ladrões que levaram 9,2 milhões de euros em joias, incluindo um anel de noivado de 3,68 milhões, presente do seu ex-marido, Kanye West, que nunca foi recuperado. Dez réus (nove homens e uma mulher, com idades entre 35 e 78 anos) respondem por crimes como roubo à mão armada, sequestro e conspiração. Apenas dois confessaram parte das acusações.



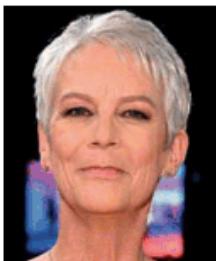
Gary Sinise falou pela primeira vez sobre a dor da perda do seu filho Mac, que faleceu em janeiro de 2024, aos 33 anos, vítima de um raro cancro ósseo. "O Mac deixou-nos coisas lindas. Quero que as pessoas saibam quem ele era", evidenciou à People. O ator, de 70 anos, contou como abandonou a carreira em 2019 para se dedicar totalmente ao filho e que, apesar deste ter ficado paralisado do peito para baixo, ajudou-o a cumprir o sonho de gravar um álbum antes de morrer. "Uma perda assim pode destruir-te ou aproximar-te. Nós aproximamo-nos muito", revelou, confessando ser um avô babado de cinco netos.



Jennifer Lopez sofreu um acidente durante os ensaios para os American Music Awards. Uma queda durante uma coreografia provocou um corte no nariz, que necessitou de pontos, levando à intervenção de um especialista em cirurgia plástica, o Dr. Jason Diamond, para garantir que o corte fosse tratado de forma a minimizar cicatrizes visíveis. A artista, de 55 anos, revelou que se sente "como nova". Esta será a segunda vez que Jennifer Lopez apresentará os AMA, que regressam em 2025, no dia 26 de maio, após uma pausa de três anos. Além de apresentar, JLo também atuará na cerimónia no Fontainebleau Las Vegas.



Chris Brown foi detido dia 15 de maio, num hotel de luxo em Manchester. É acusado de ofensas à integridade física num caso ocorrido em 2023, numa discoteca em Londres, suspeito de ter agredido gravemente o produtor musical Abe Diaw com uma garrafa, seguido de socos e pontapés. A vítima, que precisou de hospitalização, exige uma indemnização de 16 milhões de dólares. O cantor foi presente a juiz, que lhe negou caução para ser libertado e vai ser mantido preso preventivamente até 13 de junho. Brown já teve outros problemas legais, incluindo a conhecida agressão à cantora Rihanna em 2009.



Jamie Lee Curtis esgotou todas as vias formais para pedir que um vídeo comercial, que utilizava a sua imagem sem autorização gerado por IA, fosse removido do Facebook e resolveu, num último recurso, fazer um apelo público diretamente ao CEO da Meta, Mark Zuckerberg. "Sou conhecida por dizer a verdade, dizer as coisas como são e agir com integridade. Este uso indevido da minha imagem, com palavras falsas colocadas na minha boca, mina a minha capacidade de realmente expressar a minha verdade", manifestou, e, horas depois, celebrou: "Funcionou! A vergonha tem o seu valor!"



José "Pepe" Mujica, antigo presidente do Uruguai, morreu dia 13 de maio, aos 89 anos, na sua casa nos arredores de Montevidéu. Mujica liderou o país entre 2010 e 2015, marcando a história com reformas progressistas, recusando luxos e doando grande parte do seu salário. Em 2024, foi diagnosticado com um cancro no esófago e decidiu não submeter-se a tratamentos agressivos, optando por um fim de vida sereno. O Uruguai decretou três dias de luto nacional. As cinzas serão, cumprindo o seu desejo, depositadas na sua quinta, junto à sua cadela de três patas Manuela, que morreu em 2018.



Joe Biden, de 82 anos, foi diagnosticado com uma forma "agressiva" de cancro da próstata que já se espalhou para os ossos. Segundo o seu gabinete, apesar da gravidade, "o cancro parece ser sensível às hormonas, o que permite uma gestão eficaz da doença". O ex-presidente norte-americano foi submetido a exames após apresentar sintomas urinários e a descoberta de um nódulo na próstata. "O presidente e a sua família estão a analisar as opções de tratamento com os seus médicos", informa ainda o comunicado. Biden já tinha removido um carcinoma basocelular do peito em 2023 e um pólipos do cólon em 2021.

IRS



meritis

ASSOCIAÇÃO DE APOIO A JOVENS

TENHA O MÉRITO DE CONTRIBUIR PARA UMA CAUSA.
É GRATUITO E COMPLETAMENTE CONFIDENCIAL.

510 749 526

Basta uma X (cruz) no campo 11 e colocar o NIF

look desfile roselyn silva - legacy collection

fotos Paulo Gonçalves



Roselyn Silva entre Margarida
Rebelo Pinto e Manuela Saldanha



Vivian
Munsey



Viviane
Rocha



Susana Monteiro
e Carolina Damásio



Kathy
Moeda



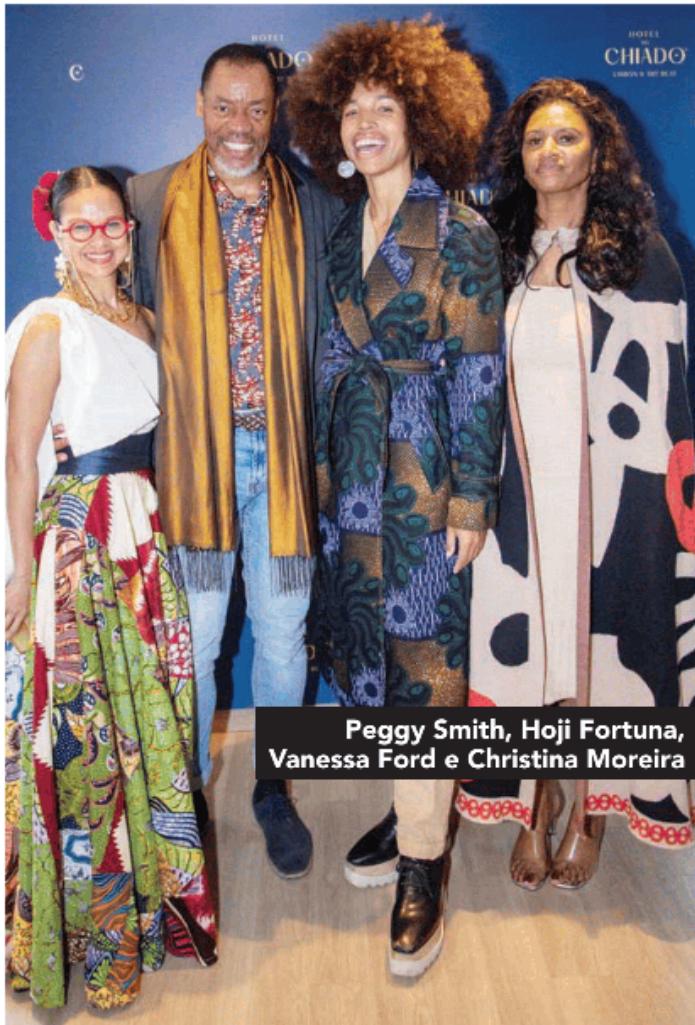
Grazielli Nery, Camila Mouro,
Diamantino Martins e Maria de Barros



Tânia
Rebelo



Mylene
Keiko



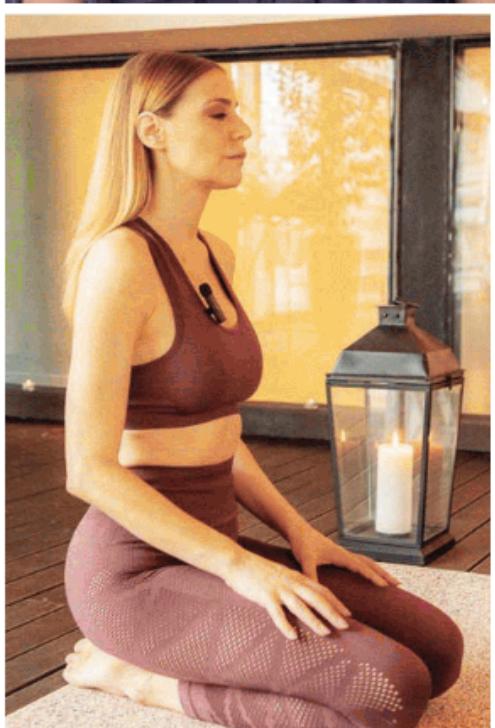
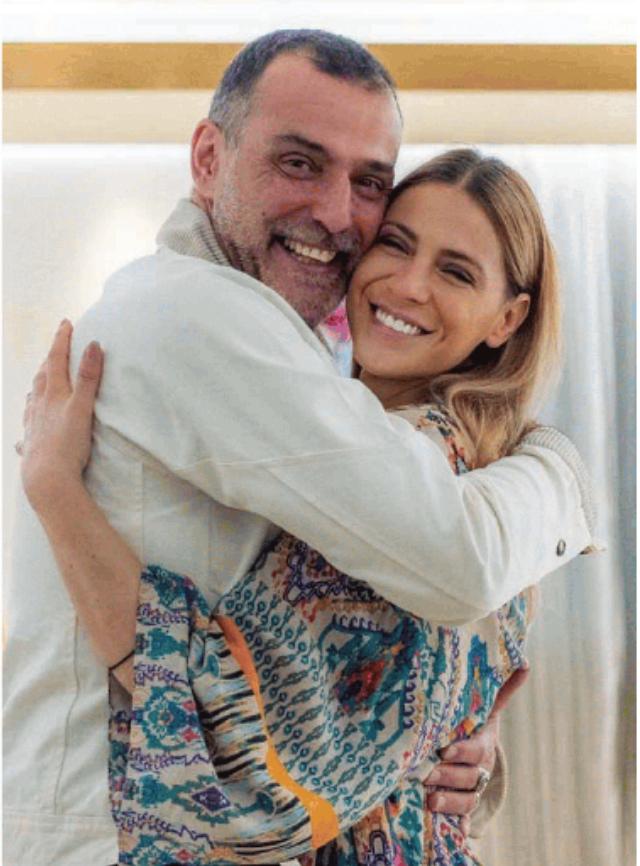


O evento de lançamento teve lugar no SPA do Corinthia Hotel Lisboa. Bárbara gosta de trazer este tipo de práticas para o contexto urbano, mostrando como se pode acalmar a mente e nutrir o corpo, mesmo no meio do ritmo acelerado da cidade. Em baixo, Adriane Garcia, Bárbara Taborda, Mia Relógio e Margarida Marques de Almeida



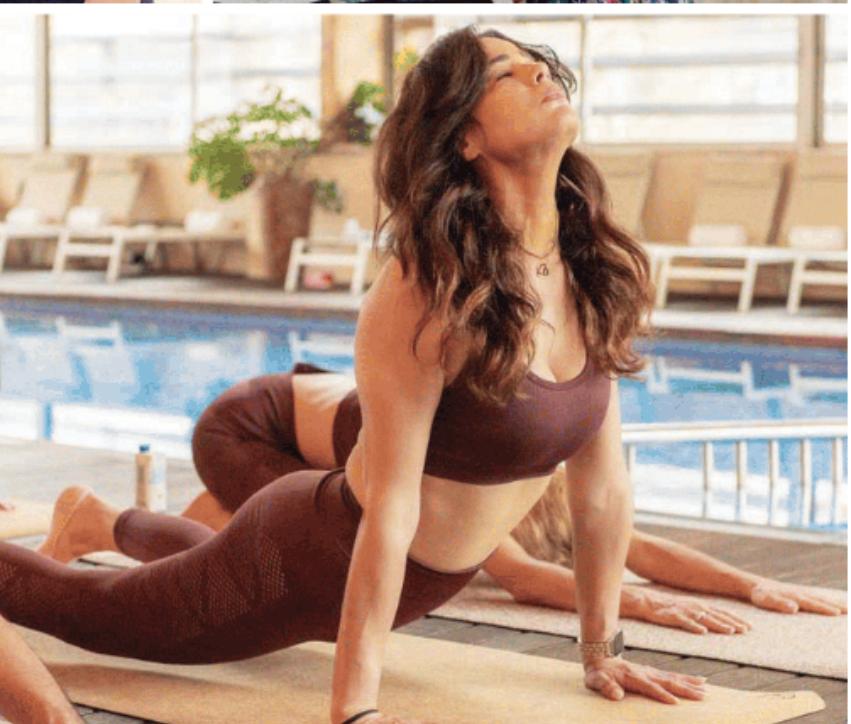
BÁRBARA TABORDA
lança app de bem-estar e felicidade Slow Holi

“Todos se sentiram mais tranquilos, mais presentes, com mais energia para o resto do dia,,



“Foi uma manhã muito especial, quase como um ritual,”
Bárbara Taborda

Em cima, Sónia Garcia, Bárbara Taborda e Cristiana Simões, e Nuno Gama com Bárbara Taborda. À direita, Adriane Garcia, e, em baixo, a wellfluencer com Mafalda Rodiles



Coach certificada, professora de yoga e terapeuta multidimensional, Bárbara Taborda continua a inspirar pessoas a viverem com mais equilíbrio, saúde e felicidade. E foi isso que aconteceu com o lançamento da Slow Holi, a nova aplicação de bem-estar e felicidade criada em parceria com a start-up tecnológica Nevaro, cuja apresentação oficial se fez numa manhã verdadeiramente especial com meditação, yoga, terapia de som e uma conversa inspiradora

com a mentora. “Foi uma manhã muito especial, quase como um ritual. Um momento tranquilo e profundamente nutritivo. Gosto de trazer este tipo de práticas para o coração da cidade, porque acredito que é possível abrandarmos mesmo em contexto urbano. Podemos – e devemos – encontrar tempo para cuidar de nós, acalmar a mente e nutrir o corpo, mesmo no meio do ritmo acelerado da cidade”, destacou Bárbara Taborda à Lux. ■

texto Patrícia Araújo (patriciaaraugo@masemba.com)
fotos Adriane Palma Fotografia



GLAMOUR, SOFISTICAÇÃO E CAUSAS NOBRES BRILHARAM NO BAILE DOS PRÍNCIPES BY RAFAEL FREITAS

Porto, 10 de maio de 2025, o emblemático Hotel Infante Sagres transformou-se no epicentro de uma noite verdadeiramente inesquecível. O deslumbrante Baile dos Príncipes by Rafael Freitas, coorganizado com a Royal House of Hawai'i - Ka Hale Ali'i O Hoapili Baker, elevou o Porto ao nível dos mais prestigiados palcos internacionais de luxo e solidariedade. Num cenário de beleza hipnótica, onde cada detalhe exalava requinte e propósito, o trio visionário Rafael Freitas, Carlota Gonçalves e Abel Gonçalves conduziu uma celebração que uniu o luxo contemporâneo à estética vanguardista e ao compromisso com causas nobres. Foi um verdadeiro hino à elegância consciente, que reafirmou o papel de Portugal no circuito global dos grandes acontecimentos de prestígio.

Um dos momentos mais arrebatadores da noite foi protagonizado pela princesa Idony

Punahele do Hawai'i, que chegou envolta numa aura de serenidade e majestade, acompanhada pela sua dama de companhia, Célia Paruque. Ambas vestiram criações exclusivas concebidas por Rafael Freitas. Num vestido milionário de alta-costura, a princesa Idony encarnou a união sublime entre a delicadeza etérea e a força ancestral, numa visão de beleza transcendental que captou todos os olhares e arrancou aplausos e suspiros silenciados pela admiração. Logo de seguida, surgiu a carismática embaixadora Carlota Gonçalves, acompanhada pelo designer Rafael Freitas e pelo CEO Abel Gonçalves. Envergava uma criação escultural e hipnotizante. Cada pormenor bordado falava de arte, as joias elevavam-na a uma dimensão quase divina, e a sua presença impôs-se como um manifesto vivo de sofisticação absoluta.

Entre as presenças mais discretas, mas não



RAFAEL FREITAS, PRINCESA IDONY DO HAWAII, PRÍNCIPE ALFREDO E CARLOTA GONÇALVES



ABEL GONÇALVES E RAFAEL FREITAS



MARIA PEREIRA, PRÍNCIPE ALFREDO, PRINCESA IDONY E FÁTIMA FREITAS



SOFIA MAIA
ALBERTO LOPES E MARIA GLÓRIA SANTOS
JOÃO LUÍS E ISABEL VIANA



LUÍS DE CARVALHO, ISABEL MOYA, MARIETA BRITO DA MANA E CRISTINA QUEIROZ



BAILE DOS PRÍNCIPES BY RAFAEL FREITAS

RUBI REPORTAGEM



CARLOTA GONÇALVES



ELISABETE MOURA, ORQUÍDIA SANTOS E HELENA POÇAS



LUÍS SOUSA SERRA E ISABEL FREITAS PEDRO



LUÍS HENRIQUE PÉREZ, MAVERI, PRÍNCIPE ALFREDO, CASAL MARTIN GALAN



MÓNICA RIO PRATA E LUÍS JOIAS



CAN SARACOGLU, CARLOTA GONÇALVES E IRINA KHANGOSHVILI



JOÃO VIEIRA DA SILVA E ANABELA AZEVEDO



PATRÍCIA E SETH REISS

GRACIETE FERRO E CARLOS PEDRO SILVA



MAGDA ROCHA, PRÍNCIPE ALFREDO E PRINCESA IDONY

menos relevantes, destacou-se o príncipe Alfredo do Havaí, que surgiu com distinta elegância num traje cerimonial desenhado por Rafael Freitas, uma peça de alta alfaiataria personalizada que, embora sóbria, irradiava respeito pela tradição e pelo poder silencioso da nobreza.

A gala reuniu um conjunto extraordinário de convidados, desde membros da aristocracia europeia a personalidades do cinema internacional, da televisão, da moda, do mundo empresarial e alta sociedade nacional e internacional. Todos se uniram sob um mesmo propósito: celebrar o luxo com significado, onde a beleza se coloca ao serviço da solidariedade e da consciência ambiental.

Com a maioria dos presentes vestidos por Rafael Freitas, o designer consagrou-se, de

forma inequívoca, como a maior referência da alta-costura de luxo consciente em Portugal, com uma projeção internacional em franco crescimento.

Foi uma noite mágica. Um marco histórico. Um verdadeiro manifesto de que o luxo, quando movido por intenção, tem o poder de transformar o mundo.

Criativo, imparável e arrojado, como o conhecemos, Rafael Freitas encerrou o desfile com Carlota Gonçalves, a sua jovem manequim de eleição e embaixadora da marca, proporcionando um final de tarde repleto de glamour, mostrando assim, em primeira mão, uma diversificada coleção, que superou todas as expectativas.

FOTOS: ÂNGELA VELHOTE, PEDRO MIRANDA, JOSÉ ANTÓNIO MARQUES, VISAGESTUDIO

AGRADECIMENTOS: HOTEL INFANTE SAGRES, BANDA DE GAITAS DE SANTIAGO E CARDIELOS



Aos 14 anos, o filho de Cristiano Ronaldo estreia-se pela Seleção Nacional de sub-15

CRISTIANO JÚNIOR recebe apoio da avó na Croácia

Cristianinho, filho mais velho de Cristiano Ronaldo, foi um dos convocados para defender as cores de Portugal no Torneio Internacional Vlatko Markovic, ao serviço da Seleção Nacional de sub-15. Um momento importante para o jovem, de 14 anos, que sempre manifestou a sua paixão pelo futebol, não fosse ele filho de um dos melhores do mundo. E a primeira internacionalização de Cristiano Júnior teve como principal apoiante a avó. Na companhia do namorado, José An-

drade, Dolores Aveiro viajou até à Croácia para apoiar, orgulhosa, o neto e, nas redes sociais, partilhou uma fotografia, na qual surge ao lado do neto e do companheiro, todos vestidos com camisolas da Seleção. "Boa sorte para Portugal (sub-15)", desejou a matriarca da família Aveiro. De acordo com o The Sun, os principais clubes europeus, entre eles o Manchester United e o Tottenham, enviaram olheiros para acompanhar os primeiros passos de Cristianinho. ■

fotos D.R.

A primeira internacionalização de Cristianinho contou com a presença especial da avó, Dolores Aveiro, que esteve na Croácia com o companheiro, José Andrade, a apoiar os jogos do neto, convocado para a Seleção Nacional de sub-15



destino lux

fotos D.R.



**Herdade dos
Abegões –
Idanha-a-Nova**

**A natureza
beirã numa
quinta de
charme**

A herdade com 450 hectares, enquadraada por vales e planícies de azinheiras, eucaliptos e pinheiros, é um lugar simultaneamente casa e refúgio, com interiores que destacam a construção e a arquitetura tradicionais com recurso aos materiais da região como a madeira, o xisto e o ferro, e uma decoração 100% rústica





gui a de viagem

Situada no concelho de Idanha-a-Nova e a 14 km de Monfortinho, a Herdade dos Abegões, com 450 hectares, enquadra por vales e planícies de azinheiras, eucaliptos e pinheiros a perder de vista, oferece uma experiência única para um grupo de amigos ou família, beneficiando de um serviço integrado de refeições, perfeito para provar a gastronomia beirã, e housekeeping. A casa principal tem quatro suites, sala de estar com lareira, sala de bilhar, sala de jantar, duas casas de banho partilhadas e uma cozinha totalmente equipada. Junto à casa principal, existem ainda sete

quartos duplos, cada um com casa de banho privativa. No exterior, destaca-se a fantástica piscina com bar e um local de refeições. Um dos serviços mais diferenciadores e requisitados é o safari de jipe, durante o qual se podem avistar, com toda a segurança, veados, javalis, e muflões, considerados os mais selvagens da família dos carneiros. É ainda possível agendar o serviço de piquenique ao ar livre, com um menu inspirado nos sabores e saberes da região.

Preço: A partir de €185 por noite.

Informações: Tel.: 968 493 849 / E-mail: info@abegoes.com





TOVE. PRIMAVERA/VERÃO 2025

Um toque de sensualidade moderna



As estilistas Camille Perry e Holly Wright apresentam a sua abordagem característica para a moda feminina refinada, marcada por uma mistura de elegância discreta e um toque de sensualidade moderna. Os vestidos fluidos e delicados de *chiffon* em tons suaves, como baunilha e sálvia, brincam com texturas e silhuetas e são uma sugestão original para noivas que buscam sair da esfera tradicional, exibindo uma feminilidade moderna e confiante num estilo refinado e despojado. Da mesma forma que o coordenado de calças largas bordadas brancas Kaia, com túnica bordada Luisa, pode ser a escolha perfeita para uma festa, de casamento ou não, na praia.

NUXE



Nuxe Huile Prodigieuse® Or Roll-On é um óleo seco multifunções com brilho dourado, concebido para realçar a luminosidade da pele com um toque elegante e prático. Com um aplicador roll-on inovador, oferece uma utilização precisa, ideal para iluminar áreas específicas como o rosto, o decote ou os ombros. A sua textura seca e não oleosa é rapidamente absorvida. PVPR €33 (60 ml)



Freshly Prebiotic Balance Body Lotion é uma loção hidratante e reparadora com prebióticos e tripla ceramida, que equilibra o microbioma cutâneo, fortalece a função barreira e mantém o pH natural da pele. Agitar o produto para homogeneizar os ingredientes naturais. €19,95 (200 ml)



O Boticário Loção Corporal Aveludada Nativa SPA Cereja Rouge, uma loção hidratante que suaviza a textura da sua pele, deixando-a mais lisa. €17,99 (400 ml)



Martiderm Body Care Modelift Creme Corporal é um creme corporal hidratante, remodelador, redutor, refirmante e anti-idade para o tratamento intensivo de zonas específicas como braços, coxas e abdómen. A combinação entre o silício e o DMAE converte este creme redutor de gordura localizada e refirmante no melhor tratamento para potenciar a firmeza e combater a flacidez da pele. PVPR €35,10 (200 ml)



Uriage Eau Thermale Leite Aveludado de Corpo, um leite corporal nutritivo e hidratante de longa duração, indicado para pele seca a muito seca. PVPR €24,14 (500 ml)



Equivalenza logurte Corporal Hidratante, com uma textura leve, que suaviza, refresca a pele e tem rápida absorção. €11,95 (200 ml)



Lierac Leite Relipidante, com uma textura cremosa e generosa, infunde hidratação na epiderme para lhe proporcionar todo o conforto que a pele merece. €26 (400 ml)



Eisenberg
Serum
Amincissant
Corps é um
sérum-
-gel líquido
de ação
profunda, que
dia após dia,
vai redefinindo
visivelmente as
zonas do corpo
com maiores
depósitos
de gordura e
celulite. €105
(150 ml)

Nivea Body Lotion Q10 Refirmante, um Body Lotion refirmante com collagen boost complex, com Q10 puro + vitamina C, que refirma visivelmente e melhora a elasticidade da pele em sete dias, deixando-a hidratada durante 72 horas. PVPR €8,99 (250 ml)



Yves Rocher
Leite de
Corpo
Nutritivo
enriquecido
com
manteiga de
karité e
calêndula bio,
hidrata a pele
durante 24h.
€17,95
(390 ml)



Davines We Stand for Regeneration Butter, uma manteiga hidratante para cabelo, rosto e corpo, que reflete o nosso compromisso com a regeneração e a ação climática. Enriquecida com extrato de calêndula orgânica, cultivada de forma regenerativa no nosso EROC em Parma, nutre e suaviza profundamente, proporcionando uma experiência sensorial rica e sustentável. PVPR €37,20 (100 ml)



Roger & Gallet Néroli
Leite de Corpo,
enriquecido com
extrato natural de flor
de laranjeira amarga e
manteiga de karité, nutre
a pele e proporciona
uma hidratação de 24
horas. A sua textura
ligeira é absorvida
instantaneamente e
deixa a pele hidratada
e deliciosamente
perfumada com as notas
florais ensolaradas de
néroli. PVPR €17,94
(250 ml)



Rituals The Ritual of Mehr Body Cream, um creme de corpo rico e hidratante, com laranja doce energizante e madeira de cedro calmante. €19,90 (220 ml)



Sensilis Retinol
Body é uma
loção corporal de
textura fluida, fácil
aplicação e rápida
absorção, com
ação refirmante
e hidratante
que unifica o
tom, clareia
manchas e reduz
visivelmente as
rugas por sua
ação renovadora
celular. PVPR €34
(200 ml)



Creme CeraVe Hidratante,
para pele seca a muito
seca. Desenvolvida com
dermatologistas, esta fórmula
enriquecida com três ceramidas
essenciais e ácido hialurónico
hidrata e ajuda a restaurar a
barreira cutânea protetora do
rosto e corpo. €16,63 (454 ml)



Bioderma Atoderm
Creme Ultra,
o cuidado
emoliente e
“sobreengordurante”
que reforça a barreira
cutânea. Neutraliza
radicais livres e
agentes alergénicos.
Excelente tolerância.
Cuidado hidratante
diário. Sem perfume.
€24,95 (500 ml)

DISCOS



"Papaya" Mina Okabe

UNIVERSAL MUSIC
Desde o seu primeiro single, em 2020, a artista dinamarquesa-japonesa conquistou reconhecimento internacional pela sua sonoridade pop etérea. Agora, Mina Okabe lança o seu novo álbum, "Papaya", no qual explora temas como o amor, a família, a amizade e a experiência de se estar na casa dos 20 anos. Em colaboração com Leroy Clampitt, produtor de Dua Lipa, Madison Beer, Justin Bieber, entre outros.



"Fado Bambu (No Som da Palavra)" Rão Kyao

BIOSOM
ENTERTAINMENT

Neste trabalho, o músico propõe uma escuta singular do fado, reinventando a tradição através da voz única da flauta de bambu. O disco, com 14 faixas, reúne temas clássicos do fado, de autores como Filipe Pinto, Max, Júlio de Sousa ou Joaquim Campos, a par de composições originais e inéditas. A flauta de bambu assume aqui o papel de intérprete emocional, fundindo-se com a guitarra portuguesa, a viola de fado e o acordeão.



"At the Beach, in Every Life" Gigi Perez

UNIVERSAL MUSIC
A cantautora e produtora cubano-americana editou o seu primeiro álbum produzido por si mesma, "At the Beach, in Every Life". Este trabalho apaixonado, poético e poderoso centra-se em temas como o luto, o amor, a fé e a religião. Notavelmente, o álbum reflete sobre a perda da sua irmã, Celene, cujas mensagens de voz percorrem todo o disco, servindo como o motivo que une esta estreia.

ESPETÁCULOS E EXPOSIÇÕES



Festival do Maio

SEIXAL

O Festival do Maio está de regresso para a sua 6.ª edição nos dias 30 e 31 de maio no Parque Urbano do Seixal, com entrada gratuita. O primeiro dia será inteiramente dedicado ao rock com Xutos & Pontapés, Mão Morta e Linda Martini. No dia 31, o Parque Urbano do Seixal enche-se de sonoridades tropicais com Capicua, Seun Kuti & Egypt 80 e Criolo. Duas noites de espetáculos com bandas que incluem, no seu discurso, a intervenção.

um dos fundadores do coletivo Porta dos Fundos, interpreta o célebre Peçanha, personagem mais famosa da sua carreira, um irreverente e famigerado polícia. O monólogo promete ser mais um divisor de águas para o carioca, conhecido pela sua versatilidade e pelo humor afiado. A digressão inclui o Teatro José Lúcio da Silva, em Leiria, a 19 de novembro, o Teatro Sá da Bandeira no Porto, a 20, a 21 o São Mamede CAE, em Guimarães, e, dia 26, o Tivoli BBVA, em Lisboa.

reira do fadista e 40 anos de "Umbadá". Nestes espetáculos, o fadista vai partilhar o palco com vários convidados especiais confirmados, entre eles, Tozé Brito, Filipa Cardoso e Fábia Rebordão, e Rui Veloso, no Porto. A partir de €17,50, em Lisboa, e €22,50 no Porto.

"Porto a Cores, uma Cidade Vibrante"

PORTO

A exposição "Porto a Cores, uma Cidade Vibrante", que pode ser vista no Museu dos Clérigos, apresenta 14 obras originais da artista plástica luso-brasileira Talita Barbosa. A mostra, que decorre até 29 de junho, tem como protagonistas das telas a Câmara Municipal do Porto, a histórica Ribeira, a Torre dos Clérigos, a Sé e o Mercado do Bolhão, lugares que ganham nova vida sob o olhar único da artista, que combina pop art e banda desenhada.



Jorge Fernando

LISBOA E PORTO

O músico regressa a 23 de setembro ao Teatro Tivoli BBVA, em Lisboa, e a 28 ao Coliseu do Porto Ageas, para dois concertos comemorativos "Tantos Fados Deu-me a Vida", que assinalam os 50 anos de car-



"Peçanha – Protocolo de Segurança"

VÁRIAS CIDADES
Pela primeira vez em Portugal, Antonio Tabet,

CINEMA



"Lilo & Stitch"

NOS AUDIOVISUAIS,
ESTREIA DIA 22 DE MAIO
Uma adaptação em imagem real do clássico de animação

de 2002, da Disney, "Lilo & Stitch" é a história engraçada e emocionante de uma rapariga havaiana solitária e do alienígena fugitivo que a ajuda a recuperar a sua família desfeita. Realizado por Dean Fleischer Camp, o filme é protagonizado por Maia Kealoha, Sydney Elizabeth Agudong, Billy Magnussen, Tia Carrere, Hannah Waddingham, Chris Sanders, com Courtney B. Vance e Zach Galifianakis.

"Amor e Queijo"

ALAMBIQUE,
ESTREIA DIA 22 DE MAIO

Totone, 18 anos, passa a maior parte do seu tempo a beber cerveja e a ir a bailes com o

seu grupo de amigos. Mas a realidade bate-lhe à porta, quando tem de cuidar da sua irmãzinha de 7 anos e arranjar uma maneira de os sustentar. Com os amigos, propõe-se então fabricar o melhor queijo comé da região, aquele com o qual poderia ganhar a medalha de ouro no concurso agrícola e 30.000 euros.



ASSINE A
Woman

E RECEBA GRÁTIS
UM CREME FACIAL DA
SENSILIS NO VALOR DE 60€

PEPTIDE [AR] SORBET CREAM

Cuidado de dia e noite de rápida absorção
e indicado para peles normais a mistas.

Principais benefícios:

- Efeito *lifting* e efeito *cooling*
- Estimula a produção de colagénio e elastina
- Acalma a pele sensível
- Hidrata e minimiza rugas

Resultados:

• Pele visivelmente
mais definida,
maior firmeza
e elasticidade
e redução
de rugas no
momento.



**6 EDIÇÕES
+ OFERTA***
SENSILIS

POR
APENAS **27€**



E-mail: assinaturas@vasp.pt

Tel.: +351 214 337 036

OFERTA
no valor de:
€60

(Dias úteis das 9h à 13h e das 14h às 18h. Custo de chamada
para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário)

*Oferta limitada ao stock existente. Os exemplares enviados
não induzem eventuais ofertas de capa.

A cozinha de Inês Beja e Nuno Fonte



Pato Assado com Arroz de Forno

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- 1 pato
- 350 g de arroz carolino
- 100 g de linguiça alentejana
- 50 g de cacholeira alentejana
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Alecrim q.b.
- 400 ml de vinho tinto
- 2 folhas de louro
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 1 limão
- 1 laranja

Comece por marinar o pato de um dia para o outro, com: sal, azeite, os alhos picados, duas cebolas laminadas, o limão e a laranja cortados em quartos, pimentão-doce, alecrim, uma folha de louro e vinho tinto. No dia seguinte, leve o pato a assar quatro horas a 170 °C. Nas primeiras três horas, cozinhe com a tampa no tabuleiro, na última hora retire a tampa e deixe corar bem a carne. Quando estiver assado, triture todo o molho do assado e reserve. Depois de assado, desfie o pato e prense-o em moldes a gosto.

Leve ao frio para ganhar forma. Aqueça um tacho de ferro, verta um fio de azeite e a linguiça picada, e deixe a linguiça largar a gordura.

De seguida, junte o arroz e, por fim, adicione o molho do assado.

Leve ao forno a cozinhar a 180 °C durante 25 minutos. A 10 minutos do fim da cozedura do arroz, coloque o pato enformado por cima do arroz e disponha a cacholeira por cima. Sirva decorado com gomos de laranja e pinhões.



Pastéis de Massa Tenra da Avó Nazaré

INGREDIENTES PARA 20 UNIDADES

MASSA

- 300 g de farinha
- 30 g de banha de porco
- 100 ml de água morna
- Sal q.b.
- 1 fio de azeite

RECHEIO

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 600 g de carne para estufar (aba de vitela, rabo de boi)

- 1 folha de louro
- 1 cenoura
- 2 g de colorau
- 200 ml de vinho branco
- 200 ml de vinho tinto
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Azeite q.b.
- Óleo ou azeite para fritar

Em primeiro lugar, misture os sólidos numa taça: farinha, sal, banha. De seguida, adicione os líquidos: água morna e o azeite.

Amasse tudo até formar uma bola homogénea.

Deixar repousar a massa cerca de 15 minutos.

RECHEIO

Pique a cebola e o alho. Corte a cenoura em cubos pequenos.

Num tacho, adicione o azeite, a cebola, o alho, a cenoura, a folha de louro e deixe refogar. Adicione o colorau e a carne, e deixe fritar um pouco. Junte o vinho branco e o vinho

tinto e reduza o lume. Tempere com sal e pimenta.

Deixe cozinhar durante cerca de 45 minutos, ou até a carne se desfazer. Retifique os temperos.

Coloque a massa na bancada e estique-a o mais fino possível. Estique a massa, recheie e feche os pastéis com a ajuda de um garfo.

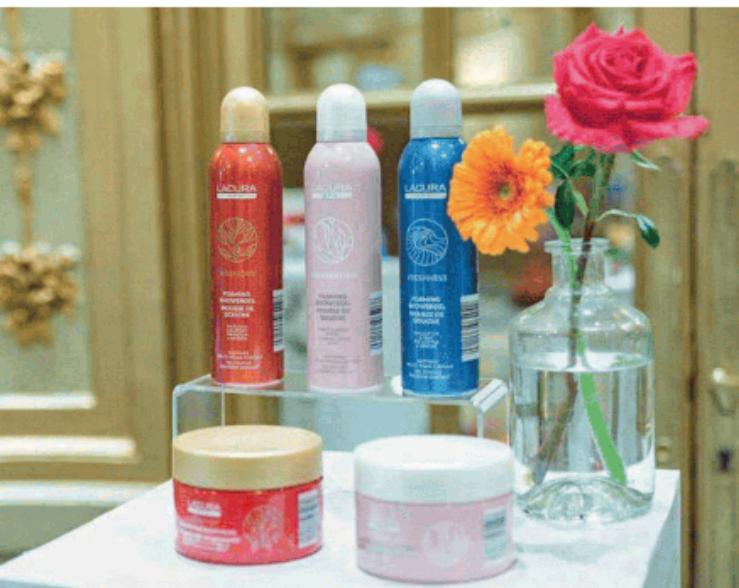
Leve a fritar em óleo ou azeite. Pode fazê-los no forno também, a 170 °C, durante 15 minutos.

RESTAURANTE DERAIZ

Rua da Capela nº 13
3500-898 Rebordinho | Viseu



shopping



Espumas de duche e cremes corporais da sua linha Lacura® da Aldi SPA



Sapatilhas Palladium modelo Troop Runner, €109,95

Top Moonlight
Gleam de
triângulo não
almofadado
Calzedonia,
€99



Sapatilhas Munich modelo Barru, €114,95



Colar Lily
duas flores
Eugénio
Campos,
€124,90



Sapatilhas Adidas Samba The Original Spring/Summer 2025, €120



Oculos de sol Oakley White/Orange na Sunglass Hut



Hoodie Hackett Sport, €169



Relógio
Versace
Reveal
de aço e
pulseira
dourada,
€1390



Vinho
Branco
Casa de
Santar
Vinha dos
Amores
Encruzado
€30



Café Delas Sical, edição limitada em homenagem a todas as mulheres cafeicultoras, €6,99



Colar
Mulher
Blake Ouro
Radiant,
€49,90



New Balance lança o modelo 1300JP
2025 Made in USA, €291,38



Sandálias Infuzer
Coral Patent Steve
Madden, €109,99



Philips
OneBlade
1st Shave para
o primeiro
barbear,
€28,99



Relógio
Casio
G-SHOCK
e Barbie™,
€169



Sandálias de pele
rasas com tiras
Parfois, €49,99



Ajitama Saldanha e Chiado tem
nova forma de comer ramen:
mazemen e tsukemen



Casaco de algodão
com debrum recortado
Mango, €89,99



SmashVille abriu no
Atrium Saldanha



The Barber Company
Shaving Gel, €17,90



Chinelos
Gimaguas x
Havaianas
Summer
Treasures,
edição
limitada



Calções de banho DCK Gloria, €48

SUDOKU

5	8		2		9	7		
		9	7					
2		3				1		
1	6	3	8	4	9			
8	2	4	1	3	5			
6		4				2		
		7	3					
7	9	6	1		3			

				8	1	3		
			9		6			
		6	2	8				
6						2	4	
		7	3	2				
3	5						7	
		2	8	1				
	9		7					
2	4	7						

Complete as grelhas de forma a que cada coluna, linha e quadrado 3x3 contenha os algarismos de 1 a 9

DESCUBRA OS NOMES DE OITO CAMPEÕES NACIONAIS DE FUTEBOL PELA EQUIPA DO SPORTING

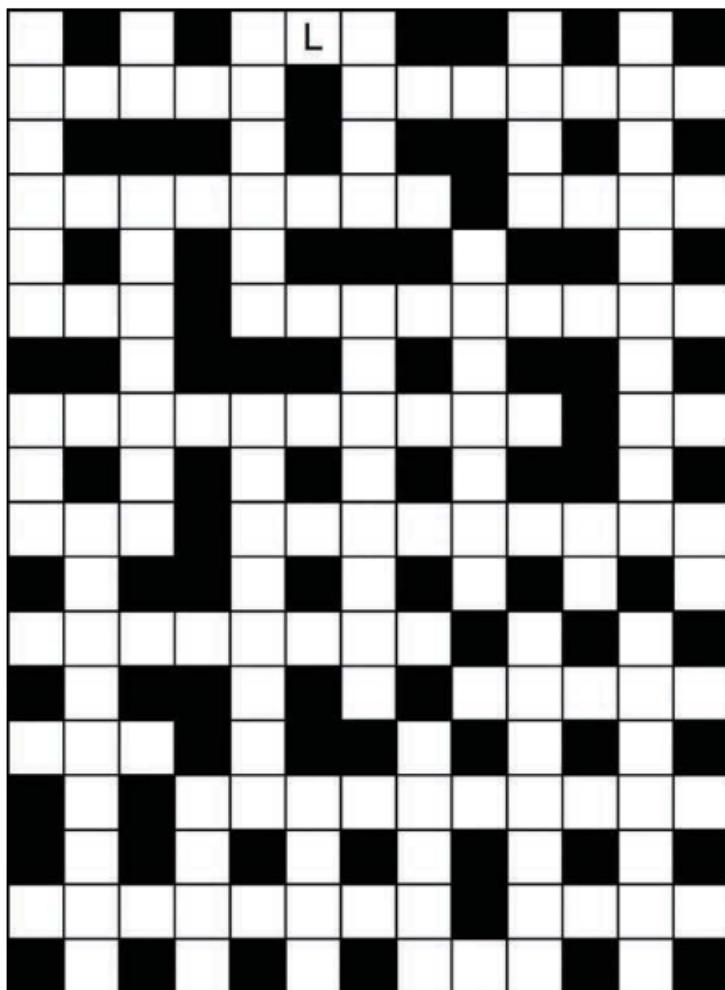


Eduardo Quaresma Francisco Trincão Geny Catamo Geovany Quenda
 Maximiliano Araújo Morten Hjulmand Pedro Gonçalves Viktor Gyökeres

Encontre 6 diferenças entre as imagens semelhantes



Coloque as palavras indicadas nos seus lugares no Cruzadex. A letra já colocada serve de guia



10 LETRAS □ ALTERNARAM □ TRAPAÇADOR □ TRESMALHAR

9 LETRAS □ AMARRAVAS □ DIREITURA □ TURRÍGERO **8 LETRAS**

□ APADROAR □ INALADOR □ ORDENHAR □ PRETERIR □ REDENTOR

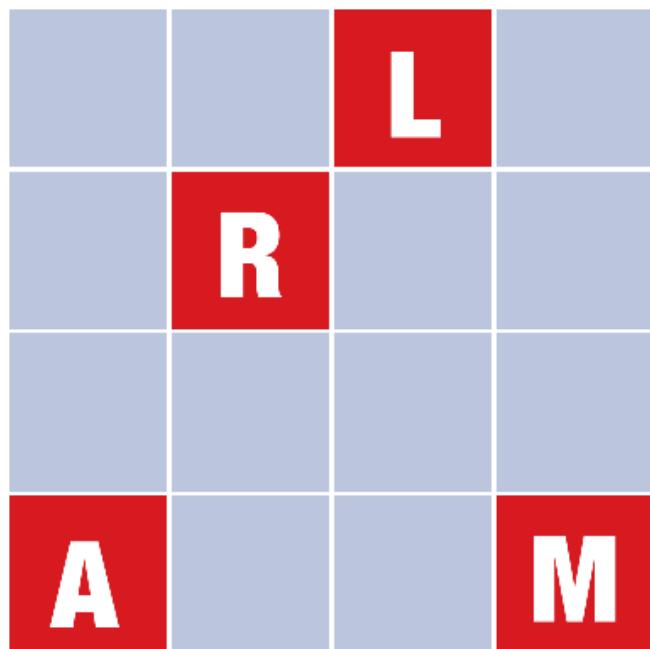
7 LETRAS □ ABRÓTEA □ ARGOMAS □ ERRADIO □ ROMEIRA □ SAMARRA

6 LETRAS □ ERRATA □ SPRINT **5 LETRAS** □ JACRA □ PADRE □ PARIR

4 LETRAS □ AIRE □ ARGO □ CEAR □ RASA □ REAL □ TITÃ **3 LETRAS**

□ AÇU □ ADA □ ELA □ GÍR □ TIR □ UTA **2 LETRAS** □ AU □ ER □ HL □ UI

Complete a grelha de modo a formar quatro palavras nas linhas e quatro palavras nas colunas



SOLUÇÕES



COLUNAS: Cava, Tro, Ecli, Metz
LINHAS: Cava, Tro, Ecli, Metz
SOLUÇÃO:



COLUNAS: Cava, Tro, Ecli, Metz
LINHAS: Cava, Tro, Ecli, Metz
SOLUÇÃO:



IMPRESSÃO: Lidergraf – Rua do Galhano, 15,
4480-089 Vila do Conde.

DISTRIBUIÇÃO: VASP – Distribuição e Logística, S.A.
Quinta do Grajal, Venda Seca, 2739-511 Agualva Cacém.
www.vasp.pt, email: geral@vasp.pt

PROPRIETÁRIA/EDITORA: Notas Icónicas, LDA,
sociedade por quotas. Sede: Praça Bartolomeu Dias,
nº 113, 3º Direito, 2890-138
Alcochete. NIPC: 516902822

Tiragem média: 30.000 exemplares.
Depósito Legal: 162003/011.
N.º de registo (ERC): 123611

ESTATUTO EDITORIAL
http://www.lux.iol.pt/fichatecnica



EU Ecolabel:
PT/053/001

RECOLHA E RECICLE
O PAPEL USADO

Lux

DIREÇÃO EDITORIAL

Carlos Gonçalves (carlosgoncalves@masemba.com)

Subeditora Rita Pacheco (ritapacheco@masemba.com)

Redação Nair Coelho (naircoelho@masemba.com),

Patrícia Toste de Sousa (patriciasousa@masemba.com)

e Vasco Pereira (vascopereira@masemba.com)

Revisão Susana Figueira

Controller Xandinha Jardim (xandinajardim@masemba.com)

Fotógrafo Artur Lourenço **Colaboradores** João Cabral e Tiago Fraião

Editora Edição Online Patrícia Araújo (patriciaaraudo@masemba.com)

Paginação e Design Paulo Franco e Rui Barbosa

Digitalização e tratamento imagem Pedro Figueiredo

COORDENADORA DE MARKETING E EVENTOS

Teresa Neves (teresaneves@masemba.com)

DIREÇÃO DE CIRCULAÇÃO E PRODUÇÃO

Bruno Ventura (brunoventura@masemba.com)

PUBLICIDADE

COORDENADOR

Ricardo Luwisch (ricardoluwisch@masemba.com)
tel. 215 918 140 / 919 667 697

COORDENADORA REGIÃO NORTE

Maria João Foga (mariajofoga@masemba.com)
tel. 223 203 149 / 916 103 973

ASSISTENTE COMERCIAL

Carla Ramalho (cararamalho@masemba.com)
Morada: Rua da Fraternidade Operária,
n.º 6, 2794 024 Carnaxide

ASSINATURAS

LINHA DIRETA DE APOIO AO ASSINANTE VASP PREMIUM

Telefone: 214 337 036 – E-mail: assinaturas@vasp.pt
Apartado 1172, 2739-511 Agualva Cacém

Introduz e reproduz, mesmo parcial, de forma
fotográfica ou ilustrativa, sob qualquer meio
e para qualquer fim, infringe os direitos



signos lux

ilustrações Rita Simões



por Maria Helena Martins

Taróloga

Tel. 210 929 030

Site: www.mariahelena.pt
E-mail: mariahelena@mariahelena.pt
Facebook: www.facebook.com/MariaHelenaTV/

SÍLVIA ALBERTO

Esta conhecida apresentadora é nativa do signo Touro. As mulheres deste signo têm uma beleza sólida, tranquila, e são geralmente elegantes e sensuais. Embora sejam discretas, a sua persistência e capacidade de trabalho fazem com que o seu valor acabe por ser reconhecido e apreciado pelos que as rodeiam. Dão muito valor ao que é seu, e por isso no amor são bastante possessivas e ciumentas.



CARNEIRO

21/03 a 20/04

Elemento: Fogo
Planeta Regente:



Marte
Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria.

Amor: Aproveite este período em que a união familiar será uma constante.

Saúde: Mantenha o equilíbrio mental. Pratique atividades relaxantes.

Dinheiro: Faça uma gestão melhor dos seus rendimentos.

Pensamento Positivo: Começo o dia com um sorriso no rosto.

LEÃO

23/07 a 23/08

Elemento: Fogo
Astro Regente:



Sol
Carta Dominante: 6 de Ouros, que significa Generosidade.

Amor: Sentir-se-á mais carinhoso e envolverá a sua cara-metade com o seu romantismo.

Saúde: Precisa de relaxar. Faça massagens.

Dinheiro: A cooperação com os seus colegas vai dar-lhe os resultados de que precisa.

Pensamento Positivo: Sou generoso para com os outros e comigo mesmo.

SAGITÁRIO

22/11 a 21/12

Elemento: Fogo
Planeta Regente:



Júpiter
Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.

Amor: Boa fase a nível amoroso, a união estará evidenciada.

Saúde: Procure fazer desporto, para manter a sua energia em alta.

Dinheiro: Aprenda sobre matérias que desconhece, invista na formação.

Pensamento Positivo: As minhas ideias dão bons frutos, porque acredito nelas.

TOURO

21/04 a 21/05

Elemento: Terra
Planeta Regente:



Vénus
Carta Dominante: Cavaleiro de Ouros, que significa Pessoa Útil, Maturidade.

Amor: Poderá surgir um novo amor na sua vida.

Saúde: Sentir-se-á mais cansado do que o habitual.

Dinheiro: Os novos projetos encontram-se em fase de expansão.

Pensamento Positivo: Procuro ser uma pessoa útil àqueles que me rodeiam.

GÉMEOS

22/05 a 21/06

Elemento: Ar
Planeta Regente:



Mercúrio
Carta Dominante: 8 de Espadas, que significa Crueldade.

Amor: A calma e o entendimento serão seus aliados na resolução de conflitos.

Saúde: Pense em reforçar as defesas do seu organismo nesta fase.

Dinheiro: Esta semana, procure não se envolver em negócios de risco.

Pensamento Positivo: Protejo o meu coração pensando no bem.

CARANGUEJO

22/06 a 22/07

Elemento: Água
Planeta Regente:



Lua
Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.

Amor: Participe mais nas questões familiares e aja de forma determinada para resolvê-las.

Saúde: Proteja os seus ouvidos, estão sensíveis.

Dinheiro: Faça uma gestão mais organizada do seu tempo.

Pensamento Positivo: Tenho pensamentos positivos, para atrair coisas positivas para a minha vida.

VIRGEM

24/08 a 23/09

Elemento: Terra
Planeta Regente:



Mercúrio
Carta Dominante: O Carro, que significa Sucesso.

Amor: Esta semana estará em alta, avance em direção ao que lhe faz bem.

Saúde: Alguma dispersão mental. Procure manter a concentração.

Dinheiro: O investimento num novo projeto está favorecido.

Pensamento Positivo: O sucesso espera por mim, porque mereço.

BALANÇA

24/09 a 23/10

Elemento: Ar
Planeta Regente:



Vénus
Carta Dominante: Rainha de Paus, que significa Poder Material e que pode ser Amorosa ou Fria.

Amor: Desabafe com os seus amigos sobre o que o preocupa.

Saúde: Invista na sua saúde.

Dinheiro: A sua capacidade de resposta causará uma boa impressão.

Pensamento Positivo: Alcanço o poder material, começando por ter poder sobre os meus pensamentos.

ESCORPIÃO

24/10 a 21/11

Elemento: Água
Planeta Regente:



Plutão
Carta Dominante: 2 de Copas, que significa Amor.

Amor: Boa fase para novos romances e também para fortalecer uma relação.

Saúde: Beba mais água, mantenha os rins em bom funcionamento.

Dinheiro: Atravessa um momento em que deve saber pedir ajuda. Não se isole.

Pensamento Positivo: O amor vence todas as barreiras.

SAGITÁRIO

22/11 a 21/12

Elemento: Fogo
Planeta Regente:



Júpiter
Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.

Amor: Boa fase a nível amoroso, a união estará evidenciada.

Saúde: Procure fazer desporto, para manter a sua energia em alta.

Dinheiro: Aprenda sobre matérias que desconhece, invista na formação.

Pensamento Positivo: As minhas ideias dão bons frutos, porque acredito nelas.

CAPRICÓRNIOS

22/12 a 20/01

Elemento: Terra
Planeta Regente:



Saturno
Carta Dominante: O Imperador, que significa Concretização.

Amor: Fase favorável para viver bons momentos com o seu amor.

Saúde: Aumente a resistência física, faça desporto.

Dinheiro: Esta semana, terá força e energia para avançar com as suas ideias.

Pensamento Positivo: Sou capaz de concretizar os meus objetivos, porque acredito em mim.

AQUÁRIO

21/01 a 19/02

Elemento: Ar
Planeta Regente:



Urano
Carta Dominante: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada.

Amor: Confie no que o seu parceiro lhe diz e não provoque conflitos devido a inseguranças.

Saúde: Modere a gula.

Dinheiro: Pode envolver-se num novo projeto, estude para estar à altura do desafio.

Pensamento Positivo: Encaro cada novo desafio como uma viagem que me traz novos ensinamentos.

PEIXES

20/02 a 20/03

Elemento: Água
Planeta Regente:



Neptuno
Carta Dominante: Ás de Ouros, que significa Harmonia, Prosperidade.

Amor: Vida em família especialmente feliz e harmoniosa.

Saúde: Faça um check-up.

Dinheiro: Terá estabilidade financeira. Aproveite e poupe algum dinheiro para despesas futuras.

Pensamento Positivo: Procuro manter-me sereno e ouvir a voz de Deus.

Dê um futuro
ao **1%** do seu IRS,
sem qualquer custo para si!

NIF 500 846 812

No Quadro 11



**ALDEIAS
DE CRIANÇAS SOS**

Saiba mais em [aldeias-sos.org*](http://aldeias-sos.org)



elenco®

elenco.com.pt

 @malas.elenco

 @elenco_official

