

### CONHEÇA PORTUGAL

Um país de fortes contrastes onde a modernidade se cruza com a tradição



O interior centro de Portugal é região de maciços montanhosos e cidades e aldeias tradicionais e antiquíssimas.

Aliás, por todo o lado o património, milenar, exhibe-se orgulhosamente. Há locais que são imperdíveis, como as Aldeias Históricas e os castelos que defenderam as fronteiras da de Portugal em séculos que já lá vão. As Aldeias do Xisto e as vilas de casas brancas são outros tesouros. Depois, há cidades seculares onde a modernidade não esconde a tradição e a monumentalidade feita quase sempre de granito, como em Viseu, Guarda e Castelo Branco, cidades onde a arquitetura da pedra mantém traços de um passado imemorial. Das montanhas destaca-se a Serra da Estrela, com as paisagens e lagoas glaciares. Depois, há os sabores para todos os paladares e os distintos vinhos das regiões demarcadas. Mas, no ‘coração de Portugal’ o que há de melhor são as gentes, genuínas e acolhedoras que recebem quem chega como se de um familiar se tratasse.

POR CIDADES DO INTERIOR CENTRO...

**GUARDA** Está intimamente ligada à portugalidade (foi oficialmente fundada por Sancho I, que lhe doou foral em 1190) e por ela passaram vários povos que deixaram a sua marca. A imponente Sé Catedral do séc. XII ergue-se sobre o casario do centro histórico que acolhe ainda a magnífica judiaria, testemunho de uma das comunidades judaicas mais antigas do país.

Por entre as suas ruas e vias de granito, há mesas fartas e um povo que recebe com autenticidade. Se tiver tempo, percorra ainda os troços de calçada romana, em Maceira e em Fornos, e siga até às necrópoles medievais de Forçadas e Vila Ruiva.

**UISEU** A sua história está igualmente ligada à História de Portugal: D. Afonso Henriques, o primeiro rei de Portugal, estabeleceu uma estreita ligação entre com os primeiros anos da nacionalidade e esta nobre cidade da Beira Alta. São inúmeros os vestígios que provam a sua importância estratégica e comercial desde tempos ancestrais. A catedral é um excelente ponto de partida para uma visita à cidade. No Adro da Sé encontra museus, a Igreja da Misericórdia, o pelourinho e o Passeio dos Cônegos. Siga até ao Rossio ou percorra os troços da muralha defensiva. A cerca de 65 km, vale a pena visitar o Mosteiro de Santa Maria de Cárquere, datado do século XII e onde pode encontrar a mais antiga iconografia da Gaita de Foles conhecida na Península, esculpida num capitel.



**CASTELO BRANCO** Arquitetura típica, um castelo templário, portados e igrejas quinhentistas, jardins barrocos e solares brasonados: isto é Castelo Branco, a ‘capital da Beira Baixa’. A fundação da urbe é atribuída aos Cavaleiros do Templo, que terão erguido o castelo e as muralhas entre 1214 e 1230. Visite o Jardim do Paço Episcopal, o Castelo dos Templários e o Convento de Santo António dos Capuchos, o Museu Cargaleiro, e o Centro de Interpretação Ambiental de Castelo Branco (exposição sobre o património do Parque do Tejo Internacional).

**TOMAR** Intimamente ligada à Ordem dos Templários que em 1159 recebeu estas terras como recompensa pela ajuda a D. Afonso Henriques na reconquista cristã do território. Tem no Convento de Cristo o seu ex-libris, classificado como património mundial pela UNESCO. Também ali os judeus, expulsos de Espanha, criaram uma colônia nas ruas estreitas do centro histórico, que conserva uma das mais antigas sinagogas de Portugal, complementada pelo Museu Luso-Hebraico Abraão Zacuto.

**CONSTÂNCIA** Situada na confluência do Tejo e do Zêzere, destaca-se pelo casario branco implantado numa encosta. Tem o seu nome ligado ao de Luís Vaz de Camões, autor dos ‘Lusíadas’, que aqui viveu durante algum tempo. Anualmente no dia 10 de Junho realizam-se as “Pomonas Camonianas”, festas que retratam a época medieval, em que a vila presta homenagem ao seu Poeta.

**PERTO DE SI**

**ESTABELECIMENTOS DA REDE SANTANDER TOTTA NO ESTRANGEIRO DE APOIO AOS RESIDENTES NO EXTERIOR**

O Banco Santander Totta tem 12 estabelecimentos (11 escritórios de representação e uma sucursal) disponíveis para apoiar os portugueses nas principais comunidades no exterior

PAÍS	ESTABELECIMENTO	MORADA	INDIC.	TELEF.
ÁFRICA DO SUL	ER JOANESBURGO	BRUMA BOULEVARD, GROUND FLOOR BLOCK B, 20 ZULBERG CLOSE - BRUMA LAKE 2198 JOHANNESBURG	00 27 11 00 27 11	6 16 28 33 6 16 31 56
		FINANCE HOUSE, 25 ERNEST OPPENHEIMER AVENUE GROUND FLOOR BRUMA 2198 JOHANNESBURG	00 27 11 00 27 11 00 27 11 00 27 11	6 16 63 22 6 16 63 37 6 16 63 43 6 22 37 61
		BAHNHOFVORPLATZ 1 50667 KOLN	00 49 221	9 12 65 70
		4245 BOULEVARD SAINT-LAURENT MONTREAL, QUEBEC H2W 1Z4	00 15 14	2 81 07 02
CANADÁ	ER MONTREAL	1110, DUNDAS STREET WEST TORONTO, ONT M6J 1X2 - CANADA	00 14 16	5 38 84 39
		836, DUNDAS STREET WEST TORONTO, ONT M6J 1V5 - CANADA	00 14 16	6 03 08 02
		32, AV. JEAN JAURÉS 69007 LYON	00 33 4 00 33 4	78 92 42 50 78 92 45 70
FRANÇA	ER LYON	28, RUE 4 SEPTEMBRE 75002 PARIS	00 33 1	40 06 04 88
		50 MARK LANE LONDRES EC3R 7QR	00 44 20	72 64 13 00
REINO UNIDO	SUC LONDRES	134, RUE DE GENÈVE 1226 THONEX - GENÈVE	00 41 22	3 48 47 64
		BADENSTRASSE 382 8004 ZURICH	00 41 43	2 43 81 21
SUIÇA	ER GENEVE	EDIFICIO BANCARACAS, PISO 9 - OFICINA 9.06 AVENIDA SAN FILIPE LA CASTELLANA CARACAS 1061 - VENEZUELA	00 58 212 00 58 212 00 58 212	2 65 06 08 2 65 31 50 2 67 08 53
VENEZUELA	ER CARACAS			



É um facto: Portugal afirma-se cada vez mais como um destino turístico de excelência. À imagem de um país inovador e empreendedor, acrescem fatores como as belezas naturais, os monumentos históricos, a excelente gastronomia e a simpatia dos portugueses. Como se não bastasse, Portugal surge em quinto lugar entre os países mais pacíficos do mundo, com base no Índice Global de Paz de 2016 que avaliou 163 nações. Este paraíso turístico, que alia tradição e modernidade, está agora em destaque nestas páginas...

#### PARQUE NACIONAL DA SERRA DA ESTRELA



São 101 mil hectares distribuídos por seis concelhos, que constituem o primeiro parque natural criado em Portugal e a maior área protegida portuguesa. Ali encontra o ponto mais alto do território continental, a única pista de esqui do país, a nascente de dois importantes rios e vestígios de glaciação. Se o tempo estiver agradável, aventure-se num dos percursos pedestres assinalados. Há ainda percursos para BTT que partem da Covilhã e Fundão e escalam pela parede fantasma no vale glaciário do Zêzere e no Covão da Ametade. Na Quinta do Carvalhal, em Seia, tem o Centro de Interpretação da Serra da Estrela (CISE), que reúne um conjunto de equipamentos voltados para a educação e divulgação ambientais, investigação e turismo. Ajuda o visitante a tirar o máximo partido da Serra da Estrela e oferece várias possibilidades de conhecer melhor a região. Pode fazer uma viagem virtual pelo parque no espaço do CISE ([www.cise.pt](http://www.cise.pt)) para depois elaborar um roteiro e partir à descoberta. Se preferir, pode integrar um dos passeios pedestres organizados pelo Centro de Interpretação.

#### ALDEIAS DE ENCANTAR



São verdadeiros monumentos de granito e xisto que convivem harmoniosamente com a paisagem natural em meio à simpatia das suas gentes. As Aldeias Históricas são um verdadeiro tesouro do Portugal profundo. O Centro Interior acolhe 11 das 12 Aldeias Históricas de Portugal. Começamos pelo distrito da Guarda. Almeida é na verdade uma vila fortificada que foi várias vezes disputada com o reino de Leão e passou à posse portuguesa em 1297. Ali perto, Castelo Mendo continua amuralhada, tal como estava quando o rei D. Sancho I a mandou erguer em princípios do século XIII. A cerca de 40 km, Castelo Rodrigo é uma aldeia medieval, erguida no topo de uma colina, com a igreja matriz fundada em 1192. A 46 km dali, Marial-

va mantém o mesmo topónimo que tinha em 1063, quando foi conquistada aos mouros. A 25 km de Marialva, Trancoso é uma povoação medieval e foi um importante ponto de defesa militar conquistado por D. Afonso Henriques em 1139. Cerca de 40 km separam-na de Linhares, habitada desde a época dos romanos e conhecida hoje como a 'Capital do Parapente'. Até Sortelha bastam 80 km para chegar a uma aldeia secular construída em granito. Já no distrito de Castelo Branco, encontra Belmonte vila com foral de 1186, terra natal de Pedro Álvares Cabral (descobridor do Brasil) e que abrigou uma grande comunidade de judeus. Ali são 41 km até Castelo Novo, aldeia que revela antigos solares, paredes-meias com casas populares em pedra e restos de calçada romana. A 53 km está Idanha-a-Velha, outrora uma importante cidade romana e sede de diocese durante o período visigótico. Dali até Monsanto são apenas 14 km para encontrar aquela que é conhecida como a 'Aldeia mais Portuguesa de Portugal' e uma das aldeias beirãs mais bem conservadas, com casas de granito e xisto.

#### SABE BEM...



Há os vinhos nobres das regiões do Dão, Bairrada, Beira Interior, acompanhados de saborosas iguarias, como os queijos e os enchidos de Castelo Branco ou o inigualável Queijo Serra da Estrela. Depois, há pratos como a Vitela assada à moda de Lafões, a Chanfana de cabra, o Cabrito assado ou a Caldeirada de enguias. Nos doces, prove as Castanhas de ovos de Viseu, a Tigelada ou o 'Beija-me depressa' de Tomar, prazeres para degustar sem pressas.

#### NA ROTA DOS TEMPLÁRIOS



Esta rota tem que começar por Tomar e na Igreja de Sta Maria do Olival, mandada construir no séc. XII pelo Grão-mestre dos Templários, D. Gualdim Pais. Depois, na Igreja de São João Batista encontra os símbolos que contam a lenda da fundação da cidade. Ali perto, a Sinagoga do séc. XV está impecavelmente conservada. Suba ao castelo e dentro do Convento de Cristo, veja a janela manuelina e a Charola (grande rotunda templária), a maior e mais bem conservada da Europa. A Ordem dos Templários foi extinta em 1312 e sucedeu-lhe a Ordem de Cristo. Depois siga de automóvel até Vila Nova da Barquinha, de onde parte o barco para o Castelo de Almourol, que parece suspenso no meio do Tejo. Prossiga para a Golegã, onde se situa a Quinta da Cardiga, antiga propriedade dos Templários, e depois para Ferreira do Zêzere para ver as ruínas da Torre de D. Gaião e visitar Areias, nas antigas terras templárias. Este roteiro não pode terminar sem que visite a Torre de Dornes - exemplar a arquitetura militar, edificado pelos Templários para defesa do território, e que integra a bonita aldeia nas margens da albufeira do Castelo de Bode.

# ESTOU DE VOLTA A PORTUGAL

**BEM-VINDOS PORTUGUESES**  
RESIDENTES NO ESTRANGEIRO

#### NESTA ETAPA TEMOS UMA OFERTA PARA SI:

Oferta válida no incremento do seu património financeiro, em valor igual ou superior a 5.000€ e utilização do NetBanco ou app Santander Totta, entre 1 de Junho e 31 de Agosto de 2016. Oferta limitada ao stock existente. Os produtos apresentados poderão ser substituídos por outros equivalentes. A qualidade dos produtos é da exclusiva responsabilidade dos fornecedores.



**Santander Totta**

PATROCINADOR PRINCIPAL