

# CONHEÇA PORTUGAL

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



Uma grande luminosidade e um clima muito ameno. Assim é o Litoral Centro Oeste, implantado entre o Oceano Atlântico e a serra de Montejunto. Aqui, a costa marítima integra-se em perfeição com o interior e as paisagens de campo, num conjunto de municípios que se caracterizam por povoações piscatórias, praias cosmopolitas, vilas e cidades cujo património secular exhibe e mantém com orgulho a história da região. Deste rol de monumentos são exemplo os Mosteiros de Alcobaça e da Batalha e a Universidade de Coimbra, incluídos pela UNESCO na lista de Património da Humanidade.

AO ENCONTRO DO LITORAL CENTRO...

**AVEIRO** É a ‘Veneza portuguesa’, com os seus canais e exuberantes barcos moliceiros que os percorrem, dando a ver as casas Arte Nova que decoram as margens. Depois, a pé ou de bicicleta (as famosas BUGA, gratuitas e disponibilizadas pelo município), deixe-se levar pelas ruas, monumentos e paisagens desta bela cidade. Desça até à Costa Nova, praia conhecida pelas casas em madeira riscadas de branco e cores garridas, lembranças dos antigos palheiros que serviam de armazém e abrigo aos pescadores. Reserve ainda algum tempo para uma visita à Fábrica da Vista Alegre (em Ilhavo, a 8 km), a mais internacional das fábricas de louças e porcelanas portuguesas.

**COIMBRA** Ali nasceu D. Afonso Henriques que fez dela a capital do condado, em 1129. Por toda a cidade há marcas deixadas por vários monarcas, que fazem da antiga capital do reino, um repositório de testemunhos do passado. De entre os inúmeros locais a visitar, está à Torre de Almedina, que alberga o Núcleo da Cidade Murallhada de Coimbra. Dos edifícios religiosos, destacam-se a Sé Velha e a Sé Nova, os mosteiros de Santa Cruz, de Santa Clara-a-Velha e de Celas, as igrejas de São Tiago, do Carmo e de N. Srª da Graça. Vá até aos Jardins da Quinta das Lágrimas, mítico local associado ao lendário amor de D. Pedro e D. Inês de Castro, mas obrigatória é a visita à Universidade de Coimbra (fundada em Lisboa em 1290 por D. Dinis e transferida para o Paço Real de

Coimbra em 1537). Destacam-se a Biblioteca Joanina de estilo barroco (1717), a Capela de São Miguel, a Sala dos Capelos, a Porta Férrea, a Via Latina e a Torre. A Universidade de Coimbra, a Alta e a Sofia são, desde 2013, Património Mundial da UNESCO. E para as crianças (mas não só), há ainda o Portugal dos Pequenitos (Rossio de Santa Clara), um parque lúdico-pedagógico dedicado à criança e que têm feito parte do imaginário infantil de sucessivas gerações.

**LEIRIA** O castelo (mandado erguer por D. Afonso Henriques e onde D. Dinis chegou a residir), as Termas de Monte Real, as margens do rio Liz e a Praia do Pedrógão são algumas das atrações desta cidade antiga, sede de um concelho e de um distrito com uma grande dinâmica económica e industrial. Há quatro zonas de Leiria que podem concentrar a sua visita. A zona do Castelo reúne acolhedoras lojas e cafés agradáveis, enquanto a Praça Rodrigues Lobo, a principal de Leiria, é um local para aproveitar as maravilhas da vida ao ar livre. No centro histórico, a Praça de Sant’Ana acolhe o Mercado de Sant’Ana, um cultural que oferece eventos interessantes ao longo do ano. Reúne ainda vários exemplares de arquitetura modernista. E à beira do rio Lis Encontra uma zona muito agradável, ideal para andar de bicicleta e para fazer percursos a pé. Pode ainda visitar o Museu de Leiria e o Museu do Moinho de Papel, duas referências culturais da cidade.



**Santander Totta** 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
ALEMANHA	ER COLÓNIA	BAHNHOF SVORPLATZ 1 50667 KOLN	00 49 221	9 12 65 70
CANADÁ	ER MONTREAL TORONTO	4245 BOULEVARD SAINT-LAURENT MONTREAL, QUEBEC H2W 1Z4	00 15 14	2 81 07 02
		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
FRANÇA	ER LYON PARIS	32, AV. JEAN JAURÉS 69007 LYON	00 33 4 00 33 4	78 92 42 50 78 92 45 70
		28, RUE 4 SEPTEMBRE 75002 PARIS	00 33 1	40 06 04 88
REINO UNIDO	SUC LONDRES	50 MARK LANE LONDRES EC3R 7QR	00 44 20	72 64 13 00
SUIÇA	ER GENEVE ZURIQUE	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
VENEZUELA	ER CARACAS	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



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...



A MEDIEVAL  
ÓBIDOS

Protegida por muralhas medievais a belíssima vila de Óbidos, de casas brancas enfeitadas com buganvílias e madressilvas, foi tomada aos árabes por D. Afonso Henriques em 1148. Mais tarde, D. Dinis ofereceu-a como prenda de casamento à sua mulher, D. Isabel. Coroada pelo bem preservado castelo, é um dos exemplos mais perfeitos de fortaleza medieval. A entrada faz-se pela porta sul, embelezada com um painel de azulejos do séc. XVIII. Lá dentro, passeie pela vila e não deixe de visitar a Igreja Matriz de Santa Maria, o castelo e a capela de São Martinho. Fora de muralhas, vá até à praia do Bom Sucesso, localizada entre o mar e a Lagoa de Óbidos, e visite a Igreja do Senhor da Pedra. Pode ainda fazer uma visita guiada ao património histórico, que percorre os principais monumentos e locais da vila. Dura entre 1h e 1h30 e é assegurada por um técnico qualificado. Nos dias úteis (€2,50 por pessoa) realiza-se das 9h30 às 17h e aos fins-de-semana 8 €4,00 por pessoa, consoante a disponibilidade (mínimo de 20 pessoas). A visita pode fazer-se em português, francês e inglês.

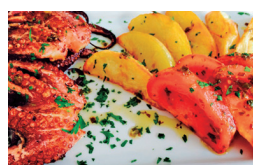


HERANÇAS DE FÉ...

Portugal é país de templos, cultos e festas religiosas, caminhos de fé que pode percorrer a pé ou, neste caso, de carro num roteiro de dois dias. Comece por Peniche para visitar a Igreja consagrada a Nossa Senhora dos Remédios, cuja fama milagrosa atrai grandes romarias. Na Atouguia da Baleia, oferecida pelo 1º rei de Portugal aos Cruzados que o ajudaram a conquistar Lisboa, visite a Igreja de São Leonardo antes de seguir para Nazaré, onde, no Sítio, encontra a Ermida da Memória e a Igreja do séc. XVII. Prossiga para o Mosteiro de Alcobaça (1178), que D. Afonso Henriques prometeu erguer se conquistasse Santarém e

onde estão os belíssimos túmulos de D. Pedro I e D. Inês de Castro. Dali, vá em direção a Cós, para visitar outro mosteiro cisterciense. Falta ainda conhecer o Mosteiro da Batalha, na vila com o mesmo nome, dedicado a Santa Maria, a quem D. João I pediu auxílio para derrotar os castelhanos em Aljubarrota. É uma obra-prima do estilo gótico e a ao fim da tarde a luz do sol acrescenta-lhe ainda mais beleza.

A fechar este roteiro, vá a Fátima, Altar do Mundo, visitar o Santuário e sentir as demonstrações de fé dos peregrinos. Ali estão a imponente Basílica de Nossa Senhora do Rosário, a Igreja da Santíssima Trindade e a singela Capelinha das Aparições, erigida ao lado da azinheira onde terá tido lugar a maioria das aparições. Na pequena aldeia de Aljustrel, pode visitar as casas dos três Pastorinhos e descobrir outros cenários de aparições, como a Loca do Cabeço ou Valinhos.



SABE BEM...

Sopa de peixe, Caldeirada de enguias, Coelho guisado, Carneiro à lampantana ou Lagosta suada, são apenas algumas das ofertas gastronómicas da região. Para petiscar, pode pedir Polvo grelhado, Joaquinzinhos fritos, Choquinhos à Lagoa de Óbidos, Enguias fritas, Codornizes à caçador, ou Salada de ovas de pescada. Ou então perca-se na deliciosa doçaria regional: desde Ovos moles, Trouxas, Lampreias de ovos, Cavacas das Caldas da Rainha, Pastéis de feijão de Torres Vedras aos pães-de-ló do Landal, Painho e Alfeizerão.



#### A NÃO PERDER!

**No verão, o Luso é uma animação** - Até 25 de setembro em vários locais do Luso. Música, teatro, recriação da Batalha do Buçaco, cinema ao ar livre, feiras e mercadinhos, atividades de novo circo, oficinas de saúde, visitas guiadas ao património histórico e ambiental. As atividades decorrem entre o centro da vila, o mercado e o lago.

**Mercados Ecorais** - 1º domingo de cada mês junto à Igreja Matriz de Ourém. Sempre entre as 9h e as 13h, dinamizam a economia local com produtos agrícolas de qualidade, vendidos diretamente pelos produtores.

**Estarreja Arte Urbana** - 10 a 18 de setembro em Estarreja. Em diversos espaços públicos: cine-teatro, biblioteca, Casa da Cultura, Casa Museu Egas Moniz, entre outros. Murais, instalações, workshops, filmes, palestras, visitas guiadas, música, performances. Mais informações em [www.cm-estarreja.pt](http://www.cm-estarreja.pt)

**Circuitos Patrimoniais e Turísticos** - Até 31 de agosto, a partir da Praia da Vieira e de São Pedro de Moel até à cidade da Marinha Grande. O Circuito São Pedro de Moel acontece sempre às terças e quintas; o Circuito Praia da Vieira decorre às quartas e sextas. Ambos das 14h30 às 18h30. Venda de bilhetes no posto de turismo de São Pedro de Moel e no da Praia da Vieira, locais de partida e de chegada.

# 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.



PATROCINADOR PRINCIPAL