



JÁ ABRIU A MERCADONA NA CIDADE DO PORTO RUA DOMINGOS SEQUEIRA



MERCADONA

SUPERMERCADOS DE CONFIANÇA



www.mercadona.pt

JÁ CONHECE OS SUPERMERCADOS DA **MERCADONA**?

Uma loja pensada em si e para si.
Em cada secção encontra produtos de qualidade
a preços competitivos.

Conheça o Pronto a Comer com refeições preparadas
no momento. São 35 opções ao seu dispor, desde
massas, pizzas ou os pratos tradicionais como
o cozido à portuguesa ou o bacalhau com natas.

Na Peixaria, espreite o peixe fresco e aponte esta dica: nas
caixas verdes encontra peixe fresco vindo diretamente
das lotas.

Passe pela secção das Frutas e Legumes e veja a
qualidade e frescura que temos para lhe oferecer.

No Talho temos algo novo para lhe apresentar: o Ponto
de Corte Final, onde pode pedir que cortem a carne da
forma que desejar e adaptada aos seus cozinhados.

E, claro, nunca se esqueça de cuidar de si. Na nossa
Perfumaria pode encontrar produtos de higiene
e cosmética e pedir conselhos à nossa equipa, sempre
presente para ajudar.

Ah, e não se vá embora sem provar o nosso presunto.

Esperamos pela sua visita!



ATUALIDADE • 04

56% dos apostadores joga em sites ilegais

Maioria dos jogadores online de apostas desportivas e de jogos de fortuna e azar apostam em sites fora da lei, revela um inquérito nacional que regista um aumento dos que jogam só em operadores licenciados

ATUALIDADE • 05



© ISTOCKPHOTO

O Metro de Lisboa vai lançar três passes diferentes e exclusivos para os participantes da Web Summit 2019

ARTE&LAZER • 09

Um programa Erasmus para o mundo artístico

Comissão Europeia vai avançar com uma verba de 1,5 milhões de euros para criar em 2020 o i-Portunus, programa que permitirá aos artistas da União Europeia trabalhar temporariamente noutro país

ATUALIDADE • 04

José Sócrates diz que vai "repor a verdade"

Ex-primeiro-ministro começou ontem a ser interrogado na fase de instrução do polémico processo Operação Marquês



© JOÃO MIGUEL RODRIGUES

FAMA&TV • 08

Jovem ator fica sem pé após grave acidente

Diogo Carmona, de 22 anos de idade, foi colhido por um comboio na linha de Cascais e sofreu ferimentos graves

TECNO • 10

Oferta turística nacional alvo de digitalização

Governo quer que Portugal seja um destino turístico "sustentável e inteligente" e, para isso, pretende digitalizar oferta do setor

ABERTURA

©DR



Mercadona chega à cidade do Porto

Mercadona abre hoje no Porto a sua sexta loja em Portugal, a primeira na cidade do Porto, apresentando um conceito revolucionário no mercado nacional. O novo supermercado abre hoje na Rua Domingos Sequeira, próximo da Casa da Música

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

Três anos depois de ter decidido que iria começar o seu processo de internacionalização em Portugal, a Mercadona abre hoje a sua sexta loja em território nacional. Este supermercado da cadeia espanhola está situado no Porto, na Rua Domingos Sequeira, próximo da Casa da Música.

A abertura de portas culmina um processo iniciado em junho de 2016, quando a Mercadona anunciou a sua vinda para Portugal. Desde então, deu vários passos para se tornar “uma empresa portuguesa de origem espanhola”, explica a marca ao **Destak**. O que implicou “um esforço prévio de conhecer a fundo o mercado português, os costumes, gostos e necessidades da sociedade portuguesa”, para garantir uma integração que pudesse “acrescentar valor”.

Para isso foi fundamental a abertura, em junho de 2017, do Centro de Inovação de Matosinhos. Com mil metros quadrados, esta infraestrutura permite adaptar o sortido de produtos aos hábitos do consumidor nacional. Ao fazer esse trabalho de

casa, a cadeia percebeu que “Portugal representa uma clara oportunidade de crescimento”, o que resultou na decisão de reforçar a expansão.

Em vez das quatro lojas inicialmente previstas, serão inaugurados dez supermercados até ao fim do segundo semestre deste ano. Depois de Vila Nova de Gaia, Matosinhos, Maia, Gondomar e Barcelos, é agora

chegada a vez da cidade do Porto. As aberturas seguintes decorrerão nos próximos meses.

Fornecedores portugueses

Há vários anos que a Mercadona colabora com fornecedores portugueses. Estes foram inseridos no modelo de negócio da empresa, que passa por uma aposta na inovação que permita chegar ao melhor sortido tendo em conta as preferências do cliente, que a empresa designa como ‘O Chefe’. Entre esses fornecedores estão a Rolo (pastelaria e confeitaria), a Foz da Nazaré (peixe da lota), a Lacto Serra (queijo) ou a Adega de Monção (vinho verde Alvarinho). A meta é sempre “garantir a máxima qualidade ao mínimo preço possível”, sem esquecer a segurança alimentar.

Formação dos trabalhadores

A Mercadona encara os seus trabalhadores como um “pilar”. Os colaboradores contratados em Portugal tiveram formação teórica no modelo de gestão dos supermercados e aulas de espanhol, para melhor integração na empresa. E tiveram 18 meses de formação no terreno em Espanha, com as despesas pagas pela empresa, incluindo deslocações a Portugal a cada 15 dias.

POLÍTICA DA EMPRESA

Sempre Preços Baixos é o rumo

● A Mercadona tem uma abordagem revolucionária perante o que é hábito no mercado português. Sem fazer promoções, a marca assenta a sua estratégia comercial no conceito SPB – Sempre Preços Baixos. O que passa por uma aposta forte em marcas próprias: Hacendado (alimentação e bebidas); Deliplus (higiene pessoal); Compy (cuidado dos animais); e Bosque Verde (cuidado do lar e roupa) são as quatro principais. Todos os fornecedores que produzem estas marcas estão identificados nos rótulos das embalagens.

MERCADONA EM NÚMEROS

160

milhões de euros investidos em Portugal de 2016 a 2018

203

milhões de euros em compras a fornecedores portugueses nesses três anos

1.100

trabalhadores em Portugal

85

colaboradores estão colocados na loja do Porto

1.900

metros quadrados é a área do supermercado

150

lugares de estacionamento disponíveis

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

© DR



Promoção interna “é uma realidade”

Ricardo e Tatiana receberam formação para operadores de supermercado, mas são a prova de que a Mercadona recompensa o esforço e o empenho

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

A promoção interna é um dos pilares da política de Recursos Humanos da Mercadona e o exemplo disso mesmo são a Tatiana Graça e o Ricardo Mendes. Ambos iniciaram a sua formação na Mercadona, em julho de 2018, para operadores

de supermercado. A Tatiana iniciou a sua formação para operadora do supermercado de Matosinhos e o Ricardo para o supermercado de Canidelo, em Vila Nova de Gaia. Ao longo da formação, o esforço e empenho de ambos foram reconhecidos e acabaram por ser promovidos. Atualmente, fazem parte da equipa de Recursos Humanos da Mercadona e são responsáveis por

acompanhar a formação dos novos colaboradores da empresa.

Reconhecimento do trabalho

“Desde que entrei na Mercadona entendi que, embora o cliente seja a nossa prioridade, o trabalhador é igualmente valorizado.” É desta forma que Tatiana descreve ao Destak a importância que a cadeia espanhola de supermercados dá aos

seus colaboradores. Um foco que passa por providenciar uma aprendizagem rica e vasta. “A formação na Mercadona é uma garantia para um percurso de sucesso na empresa. É uma formação completa e rigorosa que marca pela diferença no nosso mercado de trabalho.”

Aos 25 anos, a matosinhense explica que a promoção interna foi um “reconhecimento” do seu trabalho e esforço. “Sempre exerci cargos de responsabilidade e nunca fui remunerada como tal. Mas na Mercadona, ainda que sejamos exigentes, recompensamos o colaborador e valorizamos a sua dedicação. Adoro o meu trabalho e tanto as funções que exerci em loja, como as que exerço atualmente, me enriqueceram.”

Projeto profissional “incrível”

Natural de Vila Nova de Gaia, Ricardo começa por dizer ao Destak que a Mercadona lhe deu a oportunidade de integrar “um projeto profissional incrível” do qual se orgulha de fazer parte. “Desde que entrei na Mercadona, sinto que evolui, quer profissionalmente, quer pessoalmente.”

A formação na Mercadona é apontada como “fulcral” para o sucesso das lojas e para a satisfação do “chefe”, mas também para o crescimento pessoal. Aos 37 anos, Ricardo explica que a promoção interna teve um “grande impacto” na sua vida, pois “em mais de 15 anos no mercado de trabalho, foi a primeira vez que me aconteceu e foi a constatação de que o que nos dizem é real e não apenas um mito”. “Fomos as primeiras promoções internas saídas da própria loja e depois de nós vieram muitos mais colegas. A promoção interna é real.”

ORGANIZAÇÃO DO SUPERMERCADO

Uma loja eficiente e mais confortável

De modo a que os ‘Chefes’ otimizem o seu tempo, entre outras vantagens, a Mercadona decidiu há três anos adotar um novo Modelo de Loja Eficiente. Os vários melhoramentos introduzidos afetam todos os processos e aspetos do supermercado, desde o seu exterior ao interior.

A entrada caracteriza-se pela acessibilidade, contando com vidro duplo que evita correntes de ar. A fachada envidraçada desde o chão ao teto facilita a receção de luz natural, potenciando a luminosidade e a sensação de calor. O interior está pintado de várias cores quentes, que delimitam as diferentes secções. O termoplástico é o material mais utilizado devido à maior resistência às mudanças de temperatura.

O balcão do talho tem um ponto de corte final da carne onde os ‘Chefes’ podem solicitar um corte específico, enquanto a charcutaria tem presunto ibérico a corte. A peixaria inclui um mural de sushi e há uma área específica de Pronto a Comer com receitas apetitosas.

A secção de fruta e legumes tem corredores amplos, para maior comodidade do ‘Chefe’, com máquinas de sumo de laranja espremido na hora. Além de uma garrafeira, a zona de bebidas tem lineares específicos de leite fresco e sumos frescos. Há ainda uma ilha central na perfumaria para cosméticos especializados. Estão disponíveis dois modelos de carrinhos, ergonómicos e leves, e bancos para descansar.



Secção de frutas e legumes tem corredores amplos para maior conforto

SONDAGEM

Sites ilegais lideram nas apostas online

Novo inquérito revela ainda que as apostas desportivas são as preferidas dos portugueses e os homens são a esmagadora maioria (85%) dos apostadores

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

Um inquérito da APAJO - Associação Portuguesa de Apostas e Jogos Online feito junto de 609 pessoas revelou que mais de metade dos jogadores de apostas desportivas e de jogos de fortuna e azar licenciados a nível nacional (56%) aposta em sites ilegais, com 6% dos inquiridos a admitir fazê-lo exclusivamente em plataformas ilegais, ao passo que 44% dos jogadores diz só apostar em sites licenciados, um número que tem vindo a subir. Para Gabino Oliveira, presidente da APAJO, “o caminho a percorrer no combate ao jogo ilegal, para além da fiscalização, passa por um eficaz controlo e bloqueio dos pagamentos que são feitos em sites ilegais”. De salientar que a maioria dos registos (58%) nos sites de apostas foram feitos a seguir a 2016, altura em que entrou em vigor a atual regulamentação deste setor.

Homens lideram apostas

A grande maioria dos jogadores on-



Faixa etária entre os 18 e os 24 anos é a que mais apostas faz nos sites ilegais

line diz respeito a homens (85,1%), com as mulheres a serem cerca de 15% dos jogadores online. A faixa etária entre os 18 e os 24 anos é a que mais apostas faz nos sites ilegais, a chegar quase aos 53%, número que desce no grupo dos 25 aos 34 anos, com 29,4%.

Por fim, tendo por base os inquiridos que em 2019 já jogaram, as razões para apostarem em plataformas licenciadas são para 63,7% a “maior segurança”. Quanto a despesas, a grande maioria, 62,5%, diz que gasta menos de 50 euros por mês nos jogos online legais.

JUSTIÇA

© JOÃO MIGUEL RODRIGUES



Foi a primeira de quatro sessões

José Sócrates ouvido na fase de instrução da Operação Marquês

● O ex-primeiro-ministro José Sócrates começou ontem a ser ouvido na fase de instrução no Tribunal Central de Instrução Criminal (TCIC), no âmbito da Operação Marquês, estando acusado de 31 crimes económico-

-financeiros. Ontem, à entrada do TCIC, no centro de Lisboa, o ex-governante socialista foi claro: “Venho repor a verdade. Bem sei que é um longo caminho, mas é aquilo que tenho feito ao longo de cinco anos.”

INSTANTES

LUÍSA CASTEL-BRANCO
Escritora



Sobre a educação dos nossos filhos

Na minha vida sempre segui a mesma máxima, como se fosse uma luz que me ajudava no caminho: “Somos da nossa infância como quem é de um país”, do escritor Saint-Exupéry. Ninguém nasce ensinado como deve ser o seu papel de mãe ou pai. Contudo, acredito que tudo o que fazemos aos nossos filhos lhes condiciona o resto da vida, deixando marcas que muitas vezes levam anos a desaparecer. Ter filhos não pode ser olhado com ligeireza. É um compromisso, é a partir desse momento que sentimos que a vida não nos pertence mais, mas sim àquele pedacinho de ser humano. E este amor que é infinito não desaparece nunca. E mesmo que eles não saibam, quando crescem, quando iniciam as suas próprias famílias, continuam a ser os nossos meninos. Cada um de nós tenta fazer o melhor possível em prole dos seus filhos. Mas muita coisa mudou, e muitas não são de forma alguma positivas. Oigo constantemente mães e pais a dizerem: eu até tinha mais filhos, mas quero dar tudo do melhor àquele que tenho. Esta afirmação é completamente assustadora. O que se nos depara hoje em dia são crianças que não são educadas porque podem ficar traumatizadas, crianças que decidem pelos pais o que vestem, a que restaurante vão, o que querem fazer. Os pais querem ser amigos dos filhos e por isso a autoridade não existe. Tornou-se politicamente incorreto ensinar que há certo e errado. Que a boa educação é essencial no trato com os outros. Que os mais velhos devem ser respeitados e acarinhados. Não recebendo desde a infância e durante toda a adolescência a mínima noção de deveres, mas apenas dos direitos que têm, é normal que batam aos professores, que não respeitem qualquer forma de autoridade vinda ela de onde vier. Que país é este da infância destas crianças? Educar é errar muitas vezes, é pedir desculpas, mas acima de tudo é nunca esquecer os princípios que devem coordenar a vida.

EM DEZ SEGUNDOS

FORÇAS ARMADAS

Oficiais reagem aos incentivos

A Associação de Oficiais das Forças Armadas vê com “enorme desconfiância” os incentivos (ainda por anunciar) ao recrutamento prometidos pelo ministro da Defesa, avisando que não há sinais de que se concretizem.

POLÍCIAS

Funcionária da TAP detida

A funcionária da TAP em Luanda detida pelo SEF - Serviço de Estrangeiros e Fronteiras em Lisboa por suspeita de tráfico de seres humanos e auxílio à imigração ilegal ficou ontem em prisão preventiva.

FUNDAÇÕES

7,1M€ de doação fora das regras

As fundações receberam 192 milhões de euros de entidades públicas, em 2016, tendo a Inspeção-geral de Finanças detetado transferências no valor de 7,1 milhões de euros que não cumpriram integralmente a lei.

SAÚDE

AVC é a principal causa de morte em Portugal

Uma em cada quatro pessoas está em risco de vir a sofrer um acidente vascular cerebral na sua vida

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

Hoje assinala-se o Dia Mundial do AVC e a SPAVC - Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral realça a importância de as pessoas adotarem comportamentos mais saudáveis e preventivos desta que é a principal causa de morte e de incapacidades permanentes no nosso país. José Castro Lopes, presidente da direção da SPAVC lembra que, “por hora, três portugueses são vítimas de um AVC. Destes, um deles não sobreviverá. Dos restantes, 50% ficará com incapacidade de grau in-



Legenda legenda legenda legenda
legenda legenda legenda legenda

variável”. Apesar do impacto que o acidente vascular cerebral pode ter na vida das pessoas, o especialista lembrou que é possível não só evitar a ocorrência do AVC, como também é possível tratar esta doença.

Prevenção é chave

Fatores como a hipertensão arterial, o tabagismo, a diabetes, fibrilhação auricular e uma vida sedentária são fatores que contribuem para a ocorrência de um AVC e, por isso, o especialista alerta para a adoção de comportamentos como a prática de atividade física regular, controlo do peso – uma vez que a obesidade é também um fator de risco –, medir e controlar a pressão arterial, limitar o consumo de bebidas alcoólicas, reforçando ainda a necessidade de deixar de fumar.



MAIS NO MUNDO

BREXIT

UE dá “extensão flexível” ao RU

“A União Europeia (UE) a 27 irá aceitar o pedido do Reino Unido (RU) para uma extensão flexível do Brexit até 31 de janeiro de 2020. Espera-se que a decisão seja formalizada” por escrito, anunciou ontem o presidente do Conselho Europeu, Donald Tusk.

ARGENTINA

Fernández pede união ao povo

O candidato eleito nas presidenciais da Argentina, Alberto Fernández, encorajou ontem a população a unir-se para enfrentar os próximos tempos que, advertiu, “não serão fáceis”, numa referência à grave crise económica.

Dor de cabeça intensa



Siga o INEM no facebook e no twitter | inem@inem.pt

Ador de cabeça é uma queixa comum que pode ter várias causas, entre elas o stress ou tensão física e psíquica do dia a dia, mas se for muito intensa e surgir subitamente, com ou sem associação a uma pancada na cabeça, poderá indicar uma situação potencialmente grave.: quando surge repentinamente uma dor de cabeça forte, deve tentar-se identificar a causa; se a dor de cabeça estiver associada à presença de um ferimento deve despir-se se se trata de uma agressão ou de um acidente ligeiro, caso contrário poderá estar associado a doença potencialmente grave, pelo que o doente deverá ser observado por um profissional de saúde.

Por isso se recomenda que nestas situações ligue 112 (Número Europeu de Emergência) e fale com o CODU. Nas dores de cabeça com qualquer dos seguintes sinais ou sintomas pode admitir-se uma doença potencialmente grave, pelo que deve estar atento e vigilante.

-Sinais e sintomas:

- Dor de cabeça repentina, sobretudo após pancada na cabeça;
- Dores abdominais e vômitos;

- Sensibilidade à luz;
- Rigidez no pescoço;
- Febre;

O que fazer:

- Se não suspeitar de queda ou pancada com a cabeça que possa fazer suspeitar de traumatismo craniano ajude a vítima a sentar-se e a posicionar-se em repouso sem fazer esforços.
- Numa pancada ligeira em que se observam inchaços ou equimoses, aplique um pano húmido no local da lesão – poderá aliviar a dor e reduzir o inchaço e a equimose.
- Em caso de dores de cabeça por tensão ou enxaquecas, deixe a vítima tomar um analgésico ou a medicação habitual;
- Os sintomas de um ferimento grave poderão não se manifestar de imediato, pelo que deve vigiar a vítima.

Aviso:

Uma dor de cabeça pode surgir horas ou dois a três dias após uma pancada na cabeça. Se a vítima perder a consciência, ligue de imediato 112. A emergência médica começa em si. Colabore com o INEM. Juntos, podemos salvar vidas! Siga os conselhos do INEM no Facebook e no Twitter.

inem@inem.pt

M.A. ESCOLA DE FORMAÇÃO TÉCNICA

ESPECIALIZADA NA ÁREA DA SAÚDE E EDUCAÇÃO

Cursos com estágio garantido

Técnico Auxiliar de Farmácia
20 meses + estágio

Auxiliar de Ação Médica
18 meses + estágio

Auxiliar de Fisioterapia
15 meses + estágio

Intervenção em Psicologia Social e Comunitária
12 meses + estágio

Massagem Desportiva e de Reabilitação
8 meses + estágio

Auxiliar de Veterinária
15 meses + estágio

Fisioterapia e Reabilitação Animal
11 meses + estágio

Tosquia e Higienização Animal
6 meses + estágio

Consulte todos os Cursos

Tels: 210 195 260 / 918 249 897 / 918 529 149

www.formacaotma.net

www.facebook.com/MAEscoladeformacao/

Locais:

Aveiro, Beja, Braga, Évora, Faro, Lisboa, Santarém, Setúbal, Vila Real, Viseu

TAÇA DE PORTUGAL

Setúbal no Dragão e Benfica em Vizela

Sorteio da 4ª eliminatória da prova rainha ditou que FC Porto vai receber Vitória de Setúbal e o conjunto encarnado vai fazer-se à estrada para visitar o Vizela

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

O FC Porto vai receber a Vitória de Setúbal e o Benfica vai visitar o Vizela, do terceiro escalão, na quarta eliminatória da Taça de Portugal de futebol, ditou o sorteio ontem realizado. Os dragões, finalistas vencidos da última edição da prova, que conquistaram por 16 vezes na sua história, recebem a formação setubalense nos 16 avos-de-final da Taça, cujos jogos estão agendados para o fim de semana de 24 de novembro. Por sua vez o Benfica, que detém o recorde de títulos na Taça de Portugal (26 ao todo) e divide a liderança da I Liga com o FC Porto, vai disputar a presença nos oitavos-de-final no terreno do Vizela, primeiro classificado da Série A do Campeonato de Portugal (CP).

Duelo de rivais minhotos

Os minhotos Sporting de Braga e Gil Vicente protagonizam o outro embate entre equipas do principal escalão, enquanto o Alverca, do CP – e que eliminou o Sporting, detentor do troféu –, vai visitar o Rio Ave. Famalicão e Moreirense vão receber Académica e Mafra, ambos da II Liga, enquanto Santa Cla-



Já são só 16 as equipas que podem levantar o desejado troféu no fim da época

ra e Belenenses SAD vão jogar no terreno de Leixões e Desportivo de Chaves, respetivamente, também do segundo escalão do futebol português. Já Académico de Viseu e Feirense vão disputar uma vaga nos 'oitavos' no único encontro entre equipas da II Liga, enquanto o Varzim vai receber o Loures, do CP, e o Farense visita o Sertanense, também do terceiro escalão.

Entre as 16 equipas presentes na próxima fase vão estar quatro emblemas do CP, uma vez que o sorteio ditou jogos entre o Sintra Football, que afastou o Vitória de Guimarães da prova, e o Marinhense; entre o Pedras Salgadas e o Canelas 2010; entre o Sporting Espinho e o Arouca; e entre o Anadia e Beira-Mar, vencedor da prova em 1998/99.

RESULTADOS 8.ª JORNADA

Paços de Ferreira	0-0	Rio Ave
Belenenses SAD	3-2	CD Aves
Gil Vicente	1-1	Portimonense
V. Setúbal	0-0	Marítimo
Moreirense	1-1	Boavista
CD Tondela	0-1	Benfica
FC Porto	3-0	FC Famalicão
Sporting	3-1	V. Guimarães
SC Braga	2-0	Santa Clara

CLASSIFICAÇÃO LIGA

CLUBE	P	J	V	E	D	GM	GS	CLUBE	P	J	V	E	D	GM	GS
1 FC Porto	21	8	7	0	1	19	4	10 Santa Clara	11	8	3	2	3	4	6
2 Benfica	21	8	7	0	1	17	3	11 Marítimo	9	8	2	3	3	10	13
3 FC Famalicão	19	8	6	1	1	16	10	12 V. Setúbal	8	8	1	5	2	1	5
4 Sporting	14	8	4	2	2	14	10	13 Moreirense	8	8	2	2	4	8	10
5 V. Guimarães	12	8	3	3	2	13	11	14 Belenenses SAD	8	8	2	2	4	7	11
6 Boavista	12	8	2	6	0	7	5	15 Gil Vicente	7	8	1	4	3	4	9
7 CD Tondela	12	9	3	3	3	10	10	16 Portimonense	6	8	1	3	4	6	10
8 SC Braga	11	8	3	2	3	10	11	17 Paços de Ferreira	5	8	1	2	5	5	14
9 Rio Ave	11	8	3	2	3	13	10	18 CD Aves	3	9	1	0	8	11	23



EM DEZ SEGUNDOS

ATLETISMO

Russas suspensas por doping

As atletas russas Yulia Gushchina e Anna Klyashtornaya foram punidas com quatro e dois anos de suspensão, respetivamente, por doping, embora não se encontrem a competir, anunciou ontem a federação russa de atletismo – a velocista Gushchina não compete desde 2016 e a saltadora Klyashtornaya competiu pela última vez em 2015.

“Voltei de férias e estou a trabalhar muito duro para os Jogos Olímpicos”

JORGE FONSECA, atleta português campeão do Mundo de judo em -100 kg

GOLFE

Tiger Woods iguala recorde com 82º triunfo

Tiger Woods igualou ontem o recorde de vitórias no circuito norte-americano de golfe (PGA Tour) de Sam Snead, ao somar em Chiba, no Japão, o 82.º triunfo da carreira, no primeiro torneio da sua 23ª época. “É inacreditável, é demais. Consegui ser consistente na maior parte da minha carreira e hoje foi um daqueles dias em que consegui fazer o meu jogo.”



JÁ CHEGOU O CATÁLOGO DE BRINQUEDOS!

E com ele, tens **25% em talão**
em **TODOS** os brinquedos, consolas e videojogos.
De 26 de Outubro a 7 de Novembro de 2019.*

*Informa-te das condições em elcorteingles.pt ou junto dos nossos vendedores.



elcorteingles.pt
CLICK&COLLECT
Compre Online | Recolha na Loja

medis.pt/cancro

A Médis reforçou a Proteção Oncológica do seu seguro.

**Nunca será fácil.
Mas com um bom
seguro de saúde
é menos difícil.**

PUB: Disponível para clientes nas opções 2 e 3. Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida. Médis - Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A., com sede na Av. Dr. Mário Soares (Tagus Park), Edifício 10, Piso 1, 2744-002 - Porto Salvo, Pessoa Coletiva n.º 503 496 944, matriculada sob esse número na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa com o capital social de €12.000.000,00.



médis

Faz bem à saúde.

TRAGÉDIA

Acidente obriga jovem ator a amputar o pé

Diogo Carmona foi colhido por um comboio e sofreu ferimentos graves. Internado em hospital de Lisboa

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

© VÍTOR MOTA

O ator português Diogo Carmona, de 22 anos de idade, foi atropelado por um comboio ao final da tarde do passado sábado, dia 26, na estação de São João do Estoril, Cascais. O acidente causou ferimentos graves ao jovem, que resultaram na amputação do seu pé direito. Diogo continua internado no Hospital São Francisco Xavier, em Lisboa, para onde foi transportado após a tragédia.

A polícia está a investigar o ocorrido. Ainda assim, segundo palavras dos moradores da zona que frequen-



Nos últimos anos ator foi notícia devidos aos seus problemas pessoais

tam os mesmos locais que o ator, tratou-se de uma tentativa de suicídio.

Distúrbio de personalidade

“Ontem, o Diogo quis pôr termo à vida numa linha de comboio... hoje o Diogo tem menos um pé... o Diogo dificilmente conseguirá voltar a fazer a única coisa que o distraía - o skate!”, escreveu, citada na edição de ontem do *Correio da Manhã*, uma moradora da zona onde o ator vive nas redes sociais.

Diogo Carmona, que participou nas séries *Floribela* e *Morangos com Açúcar*, está afastado da TV há anos. O jovem tem historial de problemas psicológicos e familiares. Há um ano, acusou a mãe de lhe ter roubado “centenas de milhares de euros”. Na altura, a progenitora defendeu-se revelando os problemas psiquiátricos do filho – sofre de distúrbio de personalidade.

EM DEZ
SEGUNDOS

CELEBRIDADES

Morreu o ator e realizador Jorge Fernando

O veterano ator, realizador e diretor de atores brasileiro Jorge Fernando morreu no domingo, dia 27, aos 64 anos. Segundo a imprensa brasileira, o profissional que se destacou durante décadas na TV Globo sofreu uma paragem cardíaca. Jorge Fernando já tinha sofrido um AVC e submetido a uma cirurgia em 2017 – a sua saúde estava frágil.

«[A SIC] tem uma frescura, um glamour e um ‘star system’ que a TVI já não tem»

RUI VILHENA,
autor da novela
Na Corda Bomba, da TVI

15 BYTES DE FAMA

SELENA CELEBRA A VIDA COM AS SUAS AMIGAS

Depois do recente lançamento do seu novo single, o confessional *Lose You To Love Me*, Selena Gomez parece finalmente ter encerrado o ‘capítulo Justin Bieber’ na sua vida. “Poder celebrar este novo capítulo com as minhas amigas significa tanto para mim”, escreveu a estrela.



© DR

TELEVISÃO

Novos episódios da série *Long Island Medium*

Theresa Caputo está de volta ao TLC para uma nova temporada de *Long Island Medium*, a partir de amanhã, às 21h. Nos novos episódios, “a médium continua a partilhar as suas leituras emocionais, que nos fazem sorrir e chorar, sempre com o objetivo de ajudar pessoas a encontrar paz, contactando com os seus entes queridos” que já os deixaram.

NOVELAS

CRISTAL

João Pedro fica desconcertado ao saber que Cristina é o verdadeiro braço-direito da acionista maioritária da Maison. Luísa visita a bisneta. Inocência aparece na mansão Ascânio e Alex deixa claro que está do lado da família. Berta conta a Vitória que Cristina voltou a trabalhar na Maison. **CMTV, 15H15**



16€
12€
DESCONTO VÁLIDO ATÉ DIA 3 DE NOVEMBRO E MEDIANTE APRESENTAÇÃO DESTA JORNAL.

YELLOW STAR COMPANY APRESENTA

DO MESMO AUTOR DO BOEING BOEING

DING DONG

DE MARC CAMOLETTI TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO JOÃO DIDELET

O ÚLTIMO A SER TRAÍDO FECHA A PORTA

ENCENAÇÃO JOÃO DIDELET CENOGRAFIA | FIGURINO FRED KLAUS

ANDREIA DINIS | GONÇALO DINIZ | JOÃO DIDELET
MELÂNIA GOMES | NÚRIA MADRUGA | SOFIA BAESSA

TEATRO ARMANDO CORTEZ
QUI. A SAB. ÀS 21H30 | DOM. ÀS 18H30

RESERVAS: 938 667 315 | bilheteira@yellowstarcompany.com
BILHETES À VENDA: SEETICKETS, TICKETLINE, FNAC, WORTEN, TEATRO ARMANDO CORTEZ

YELLOW STAR COMPANY LISBOA

CULTURA



© ISTOCKPHOTO

Ideia é dar a oportunidade a artistas da UE de terem experiências fora do seu país

i-Portunus, o Erasmus para os artistas

Comissão Europeia vai criar em 2020 programa de mobilidade para artistas com 1,5 milhões de euros

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

A Comissão Europeia divulgou que vai avançar com a criação de um programa que permite aos artistas da União Europeia (UE) trabalhar temporariamente noutro país, uma espécie de programa Erasmus artístico, com uma verba de 1,5 milhões de euros em 2020. Através de comunicado, o executivo comunitário congratula-se com a criação do i-Portunus, um programa experimental de curta duração para os setores da cultura e do audiovisual europeus, tendo então em vista que artistas da UE trabalhem no estrangeiro (noutros Estados-membros ou em países parceiros da iniciativa) por 15 a 85 dias.

Fase piloto

Este ano, o i-Portunus ainda está em fase piloto, mas já permitiu que 343 participantes – entre artistas e profissionais da cultura nas artes do espetáculo ou das artes visuais – de 36 países tivessem esta experiência de mobilidade – ao todo, nesta fase inicial, o projeto contou com cerca de 3.200 candidaturas (tanto individuais como em grupo) entre abril e setembro passados, 85 das quais feitas por portugueses. E se este ano a

verba alocada era de um milhão de euros, para 2020 o executivo comunitário prevê um total de 1,5 milhões para a iniciativa.

Após esta fase experimental, a Comissão vai definir uma ação de caráter permanente, enquadrando-a no próximo programa Europa Criativa, dentro do novo quadro financeiro plurianual 2021-2027.

Para participarem neste programa de mobilidade dos artistas e dos profissionais da cultura, os interessados

Ao todo, o novo projeto de mobilidade europeu i-Portunus abrange 41 países, entre os quais Portugal

devem manifestar um objetivo específico e bem definido, como, por exemplo, o de estabelecer uma colaboração internacional ou de trabalhar numa residência artística centrada na produção ou no desenvolvimento profissional no país de destino.

“As reações dos participantes e dos setores culturais têm sido muito positivas. O programa i-Portunus foi particularmente bem acolhido pelos jovens e os artistas emergentes”, salienta ainda a Comissão Europeia no seu comunicado oficial.

EM DEZ SEGUNDOS

MÚSICA

Everyday Life, o novo dos Coldplay

Os Coldplay anunciaram oficialmente a data do lançamento global do seu oitavo álbum de originais: *Everyday Life* será conhecido no dia 22 de novembro – disco será editado nos formatos de CD, vinil e digital. O novo álbum da banda britânica é duplo, tem 53 minutos e está dividido em duas partes: *Sunrise* e *Sunset*.

PRÉMIOS

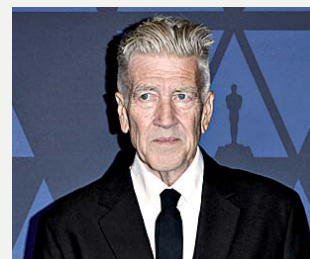
Fernando Daniel triunfa nos EMA'19

O cantor e compositor português Fernando Daniel é o vencedor da categoria Best Portuguese Act dos EMA'19 - European Music Awards 2019 (prémios europeus de música do canal MTV), ao qual estavam também nomeados Tay, ProfJam, Plutónio e David Carreira, foi anunciado.

CINEMA

Lynch e Geena com Óscares honorários

O realizador e artista visual norte-americano David Lynch (na foto) e a atriz e ativista Geena Davis, também americana, foram dois dos artistas distinguidos domingo com um Óscar honorário. A cineasta italiana Lina Wertmüller e o ator nativo americano Wes Studi foram também homenageados numa gala voltada para a igualdade dos direitos das mulheres e dos nativos americanos.



© NINA PROMMER/EPA



PEDRO CHOY
Clínicas Medicina Chinesa

A nossa experiência, uma fonte de saúde.



3 DEPARTAMENTOS:

- Área Clínica
- Prevenção e Promoção da Saúde
- Emagrecimento

VÁRIOS
ACORDOS
E PROTOCOLOS

LISBOA . 213 580 019

PORTO . 226 063 577

www.clinicaspedrochoy.com

TURISMO

Oferta turística do país vai ser digitalizada

Governo quer que Portugal seja um destino turístico “sustentável e inteligente” e promete digitalizar a oferta e desenvolver um programa de turismo ferroviário

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

O programa do novo Governo liderado por António Costa apresentou uma lista de tarefas para “continuar a apostar no turismo” como forma de aumentar as exportações, incluindo a concretização de uma Estratégia Turismo 2030. Nesse sentido, o executivo quer digitalizar a oferta turística portuguesa, nas suas diferentes dimensões, das empresas aos serviços, passando pelas “experiências e recursos”, e refere a intenção de desenvolver um programa de turismo ferroviário. Posicionar Portugal como “país de caminhos cénicos, trilhos e percursos

© PAULO DUARTE



Executivo quer digitalizar a oferta turística lusa nas suas diferentes dimensões

cicláveis”, através de um modelo de gestão de rotas para dar visibilidade aos destinos é outra proposta da lista, assim como a criação de uma plataforma nacional para a partilha de conteúdos e de roteiros, realçando a diversidade da oferta, nomeadamente quanto à natureza, património, cultura, tradições, gastronomia, vinhos e realização de eventos.

Mobilidade e ‘startups’

Na área da mobilidade dos turistas que visitam o país, o objetivo é implementar o “Passe Portugal”, com ‘seamless experience’, incluindo bilhética e compra. Na lista dos projetos para o turismo está ainda a concretização de ‘one stop shops’ dedicada às ‘startups’ e empresas do setor para “assegurar uma resposta rápida por parte da Administração Pública a novas realidades”.

No programa do Governo é recordado que o turismo é líder no crescimento de exportações, com a subida de 45% das receitas turísticas nos últimos quatro anos, e “tem sido sobretudo um poderoso instrumento de posicionamento internacional e de coesão económica, social e territorial”.



MUNDO DIGITAL

PRÉMIOS

Site Lisboa Cool recebe prémio

A edição 2019 dos prémios ACEPI Navegantes XXI 2019 foram entregues numa cerimónia que reuniu dezenas de personalidades para a economia digital em Portugal, e o Lisboa Cool foi premiado com o galardão de Melhor Site/App de Turismo, sendo elogiado “o trabalho do By Cool World na divulgação do que Lisboa tem de melhor.”

E-BUSINESS

Planet Portugal já oferece WeChat

A Planet Portugal formalizou uma parceria com a WeChat, “de forma a melhorar a experiência de compra dos consumidores chineses, que podem agora pagar com a sua carteira digital em Portugal”, tornando-se a primeira empresa prestadora de serviços de pagamentos internacionais a disponibilizar esta forma de pagamento a nível nacional.

EMPRESAS

Aumentam os ataques de spam e phishing

“Os hackers exploram cada vez mais os formulários de registo, subscrição ou comentários em sites para conseguirem introduzir conteúdos de spam ou hiperligações de phishing nos emails de confirmação enviados através de empresas conhecidas e de confiança”, alerta o Kaspersky Lab, empresa multinacional especializada em cibersegurança e vírus informáticos e digitais.

© GETTY IMAGES



Hackers estão sempre à procura de novos métodos para enviar mensagens

SUPER WINGS
MISSÃO EM EQUIPA

ÊXITO MUNDIAL

DIGRESSÃO EM PORTUGAL DE NOVOEMBRO A FEVEREIRO

3 DE NOV • AULA MAGNA • LISBOA
30 DE NOV • CENTRO CULTURAL • VIANA DO CASTELO
1 DE DEZ • CASA DE ARTES E ESPECTÁCULOS • FIGUEIRA DA FOZ
15 DE DEZ • CASA DA CULTURA • BARREIRO
22 DE DEZ • TEATRO JOSÉ LÚCIO DA SILVA • LEIRIA
4 DE JAN • TEATRO DAS FIGURAS • FARO
19 DE JAN • ALTICE FORUM BRAGA • BRAGA
2 DE FEV • COLISEU DO PORTO • PORTO

© Disney Pixar / Alpha



COMPRO RECHEIOS DE CASA

Loiças • Coleções Philae • Serviços de Jantar
Chá • Café • Peças de Decoração • Porcelanas
Vista Alegre • Casquinhas • Estanhos • Latões
Rendas • Toalhas • Lençóis de Linho.

E TAMBÉM... LIVROS: Dos CTT com Selos • Círculo de Leitores • Arte • História • Pintura • Poesia • Europa América
Edicube Alfa • Verbo • Porto Editora • Enciclopédias Recentes.

BANDA DESENHADA: Astérix • Lucky-Luke • Tintim
• Heróis Marvel • Capitão América • Homem Aranha

OUTROS: CD's • Filmes Blu-Ray • Discos Vinil • Brinquedos
Miniaturas de Carros • Aviões • Coleções de Moedas
em Prata • Miniaturas de Frascos de Perfume...

ENTRE OUTRAS



TEL.: 96 315 12 99 | 91 397 64 72

A. CRUZ COMPRO

ANTIGO, MODERNO,
RECHEIOS
DE CASA, LOUÇAS,
PEÇAS VISTA
ALÉGRE, LIVROS,
LINHOS,
TOALHAS E LENÇÓIS,
BORDADOS,
PRATAS,
VELHARIAS,
ETC...

TEL: 217 59 9261
961 215 463

COMPRO COLECIONISMO

MOEDAS • DISCOS • RELÓGIOS
SELOS • ISQUEIROS MEDALHAS
• CONDECORAÇÕES • OURO
• PRATA • BRINQUEDOS
• CANETAS • ETC ETC

Tel: 93 823 31 55
LOJA: AV. PRAIA DA VITÓRIA 75C



PROFESSOR BAF CÉLEBRE MEDIUM E VIDENTE

Ajuda a resolver os seus problemas, sobre várias Dificuldades da Vida,
Amor, Sorte, Inveja, negócios, Maus-Olhados, Insucessos Escolares,
Maus-Vícios, Todo o Tipo de Problemas e Espirituais. Faz Aproximação
e Afastamento. Resultado na mesma semana.

Todos os Dias das 8h00 às 22h00
POSSÍVEL DESLOCAMENTO PAGAMENTO APÓS O RESULTADO!
TELM.: 966 497 195 | 911 106 710 (Junto à CP de Rio de Mouro)

PROFESSOR FOFANA ASTRÓLOGO - GRANDE MÉDIUM VIDENTE

ÊXITOS EM 48 HORAS - 968 365 150 - 920 090 464

Especialista de todos os trabalhos ocultos. Resultados rápidos e garantidos. Dotado de Dom Hereditário. Ele resolve mesmo os casos mais desesperados: amor, negócios, casamento, problemas familiares, espirituais, protecção, retorno imediato e definitivo de quem amar, harmonia matrimonial e fidelidade absoluta entre esposos. Também ajuda a resolver todo o tipo de problemas e vícios, sorte, futuro, heranças, casas assombradas, destrói bruxarias e mal de inveja, magia negra, etc. Se quiser prender uma vida nova e pôr fim a tudo o que lhe preocupa, contacte o PROFESSOR FOFANA, ele tratará o seu problema com rapidez, honestidade e eficácia. Facilidades de pagamento.

Rua Carvalho Araújo, n.º 16 - 2.º Andar
LISBOA (Metro Alameda)
TODOS OS DIAS DAS 9H - 21H



MÁXIMA COMPETÊNCIA E SIGILO ABSOLUTO ASTRÓLOGO MESTRE DABO VIDENTE

ESPECIALISTA EM CIÊNCIAS OCULTAS. ACABE DE VEZ COM
O SEU SOFRIMENTO NÃO DESANIME! NÃO DESISTA!

O SEU CASO TEM SOLUÇÃO UM GRANDE VIDENTE ESPIRITUALISTA E CONSELHEIRO, CONHECIDO POR GRANDES PERSONALIDADES NO MUNDO INTEIRO PELOS BONS RESULTADOS OBTIDOS NOS PROBLEMAS MAIS COMPLICADOS NOS ÚLTIMOS ANOS. MESTRE DABO É UM DOS MAIS APRECIADOS EM ÁFRICA E NA EUROPA COM PODERES EFICAZES. AJUDA A RESOLVER DE IMEDIATO E DEFINITIVAMENTE QUALQUER PROBLEMA DIFÍCIL OU GRAVES COM EFICÁCIA: AMOR, O SEU CASAMENTO ESTÁ EM CRISE? QUER RECUPERAR O SEU MARIDO/MULHER, NAMORADO/NAMORADA OU AMANTE, AMARRA A VOCÊ QUEM DESEJAR: MARIDO/MULHER NAMORADO/NAMORADA OU AMANTE E ACABAM-SE OS PROBLEMAS, AFASTAMENTO TOTAL DE PESSOAS INDESEJADAS. AJUDA A RESOLVER PROBLEMAS FAMILIARES, NEGÓCIOS, HERANÇAS, FUTURO, VÍCIOS, CASAS ASSOMBRADAS, DESTRÓI BRUXARIAS E MAL DE INVEJA, MAGIA NEGRA, ETC.

RESULTADO POSITIVO EM 48 HORAS - TRABALHO GARANTIDO NA PRESENÇA OU À DISTÂNCIA COM TOTAL EFICÁCIA E HONESTIDADE - CONSULTA PESSOALMENTE POR MARCAÇÃO OU POR TELEFONE. PAGAMENTO APÓS RESULTADO.
GRANDE LISBOA (CAIS DO SODRÉ) 96 349 77 07 - 21 241 55 43

Um brinde aos vencedores

SPORTING CP "Taça de Portugal" SL BENFICA "Campeonato Nacional"

Colecione 12 copos do seu clube com o emblema comemorativo e 11 jogadores que marcaram a conquista na época 2018/19. Aos sábados e quartas-feiras, a partir de 2 de novembro, com o seu Correio da Manhã.

Bruno Fernandes | Coates | Ristovski | Bas Dost
Renan Ribeiro | Wendel | Gudelj | Acuña | Raphinha
Mathieu | Luiz Phellype

João Félix | Jardel | Samaris | Grimaldo
Odysseas | Pizzi | Rúben Dias | Rafa | Jonas
Seferović | André Almeida

PARTICIPE!

www.destak.pt ou **leitor@destak.pt** O Destak é seu! Em www.destak.pt esperamos a sua visita, comentários, fotografias. Participe, reclame, elogie e partilhe as suas opiniões e poemas. Pode também enviar para o e-mail em cima ou para Rua Luciana Stegagno Picchio, n.º 3, 1549-023 Lisboa (textos não podem ultrapassar 700 caracteres).

 CARTAS DO LEITOR

Novos partidos na Assembleia da República

Iniciou-se uma nova legislatura com a primeira reunião da Assembleia da República (AR).

Desde as eleições que muito se tem dito sobre os novos partidos que chegaram à Assembleia da República.

São três, as novas forças que entram na AR. O dito de esquerda, o Livre, e os ditos de direita e de extrema-direita: Iniciativa Liberal e Chega.

Os que têm estado na AR já há muito estão caracterizados, por isso há que saber que ideias vão defender estes novos partidos.

Quanto ao Livre, há que lembrar que o seu mentor e dirigente, Rui Tavares, saiu do Bloco de Esquerda (BE) pela direita, algo que o coloca mais próximo do Partido Socialista.

Dá uma imagem de radical, mas as suas propostas programáticas nada têm de novo: há muito são defendidas pelo Partido Comunista Português e BE com maior radicalismo e não são as nuances que introduz que o tornam verdadeiramente de esquerda.

O Iniciativa Liberal defende aquilo que aos poucos tem sido implantado pelo PSD/CDS/PS: as privatizações já feitas. Ou será que o IL quer privatizar as praias, o sol, a água da chuva?

Das grandes empresas, apenas a Caixa Geral de Depósitos não está privatizada, mas para isso não é preciso IL, porque quer o Partido social Democrata quer o CDS - Partido Popular estão com vontade de o fazer.

Então o que quer o IL?

Falta o Chega. Quer ressuscitar o salazarismo. Quer não só defender o que defendem na prática o PSD/CDS e o IL, mas impedir qualquer luta da classe trabalhadora contra a exploração.

Os bodes expiatórios que lançam para o ar – ciganos e pessoas que vivem do rendimento social de inserção – são só usados para esconder estes objetivos, ou não será?

MÁRIO PIRES MIGUEL
Amadora

O que significa o conceito de 'Idadismo'?

É mais uma atitude preconceituosa e discriminatória com base na idade, sobretudo em relação às pessoas mais idosas.

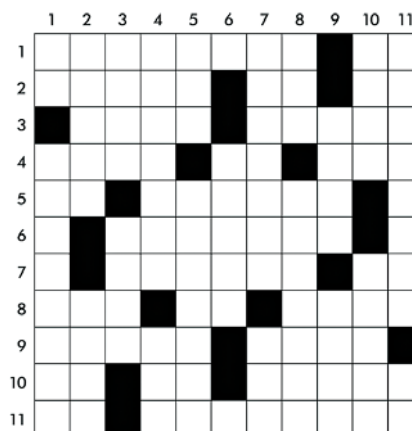
Temos ouvido dizer ‘aprender até à morte’, como também ‘para o fim tudo são borras’, bem como muitos insensatos, que não pensam lá muito bem dizem, que a ‘velhice é muito linda’.

Agora, surgiu o neologismo 'ldadismo' provindo do termo inglês 'ageism', o qual tem muito que se lhe diga, visto pela negativa que em si mesmo se encerra.

Assim, esta ensandecida sociedade, a caminho da quase total irracionalidade e do tenebroso materialismo, chamou a si todos os ismos, para formatá-los à sua maneira, a caminho do fim dos valores humanísticos, onde tudo é descartável, incluindo o ser humano, que já pouco ou nada conta.

JOSÉ AMARAL
Vila Nova de Gaia

CRUZADAS

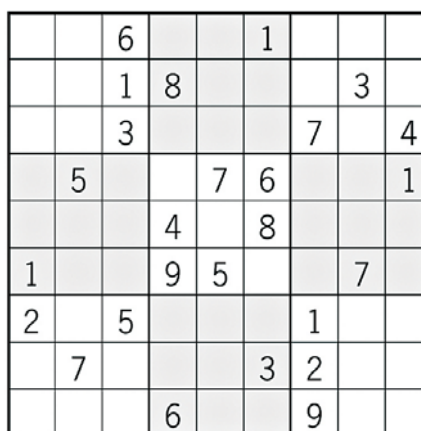


Horizontalis: **1.** Ato de amarrar. Contr. do pron. te e a. **2.** Tirar sons de. Sétima nota da escala musical. A unidade. **3.** Trecho musical para três vozes ou instrumentos. Programa. **4.** Torpe. Contr. da prep. em com o art. def. a. Oferecer. **5.** O espaço aéreo. Conjunto de sons que formam harmonia. **6.** Misturem. **7.** Letra maiúscula. A mim. **8.** Fruto da ateira. Contr. da prep. de com o art. def. o. Vereador municipal. **9.** Designativa de saudação (interj.). Gemer (gír.). **10.** Terceira nota da escala musical. Caminhava para lá. Coleção de cartas geográficas. **11.** Aqueles. Antiga medida de capacidade variável. para cereais.

Verticais: **1.** Autoridade Tributária e Aduaneira (sigla). Zombaria insultante. **2.** Força motriz. Pano de algodão com que os guerreiros de Timor cobriam o corpo, da cintura ao joelho. **3.** Avibrado. Consentimento (fig.). **4.** Conjunto das raízes de uma planta. Itinerário. **5.** Qualquer abertura circular. Cada um dos 70 prelados que constituem o Sacro Colégio Pontifício, são os principais conselheiros do papa e têm voto na sua eleição. **6.** Relativo a nós. **7.** Composição poética em versos de seis sílabas. Que exprime malvadez. **8.** Um milhar. Gosto íntimo e suave. **9.** Ave palmípede, espécie de pato. Contr. da prep. de com o adv. ali. **10.** Grupo musical organizado principalmente por estudantes. Fitar a vista em. **11.** Afável. A si mesmo.

Horizontais: 1. Amargem, 1a, 2. local, 5a, 10m, 3. tro, Plano, 4a, Soez, Na, Dar, 5a, Acorde, 6. Amassem, 7. versal, Me, 8. Ata, Do, Edil, 9. Motor, 10. OS, Alqueire, 11. Aragem, 12. Tuna, Mirar, 11. Moravel, Se.

Verticais: 1. At, Sarcasmo, 2. Mote, Tais, 3. Acce, Avai, 4. Ratzam, 5a, 5a, Aro, Cardcal, 6. Noss, 7. Esparsa, 8. Mil, Deite, 9. Adem, Dali, 10. Tuna, Mirar, 11. Moravel, Se.

SUDOKU ***

Preencha a grelha de modo a que cada linha, cada coluna e cada quadrado de 3x3 contenha todos os números de 1 a 9

**TEMPO**

LISBOA

HOJE
17° MÍNIMA
22° MÁXIMA



AMANHÃ

19° MÍNIMA
21° MÁXIMA



PORTO

HOJE
16° MÍNIMA
21° MÁXIMA



AMANHÃ

17° MÍNIMA



A MESMA RESPONSABILIDADE, O MESMO SALÁRIO

Esta é a premissa com que a Mercadona sustenta o seu plano de igualdade. A Daniela e o João são exemplo disso. Estão na Mercadona há 3 anos e fazem parte do grupo dos primeiros colaboradores portugueses da Mercadona.



“A Mercadona deu-me a oportunidade de fazer parte da história da internacionalização da empresa em Portugal. Momentos únicos de esforço e dedicação que me fizeram crescer pessoal e profissionalmente. É um grande orgulho fazer parte deste projeto.”

Daniela, 31 anos,
Responsável Recursos Humanos

“Ao entrar na Mercadona, tive a oportunidade de integrar uma grande empresa e crescer tanto a nível profissional como pessoal. É incrível trabalhar numa empresa que tem um Modelo e um caminho muito bem definido, onde todos trabalhamos para o mesmo. É uma grande motivação!”

João, 28 anos,
Responsável Centro de Coinovação de Matosinhos

Na Mercadona procuramos talento e valorizamos todos de igual forma. Se queres fazer parte da nossa equipa, verifica as nossas ofertas em:

WWW.MERCADONA.PT > SECÇÃO EMPREGO > OFERTAS EMPREGO



MERCADONA
SUPERMERCADOS DE CONFIANÇA

A PARTIR DE 29 DE OUTUBRO VENHA CONHECER A SUA NOVA LOJA NO PORTO!

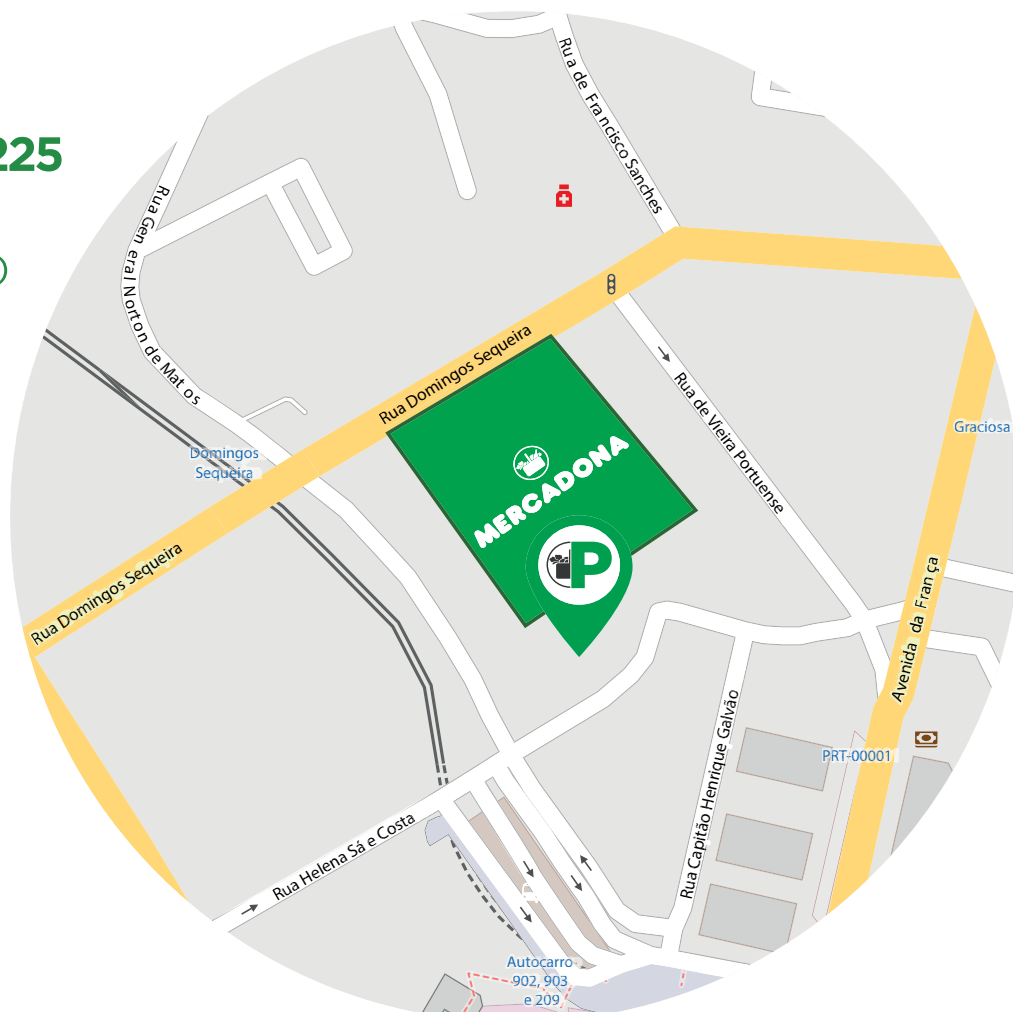
**Rua Domingos Sequeira, 225
4050-232 Porto**

(Junto da estação Casa da Música)

**Segunda-feira
a Domingo**

9h00 às 21h30

**P 150 lugares
de estacionamento**



www.mercadona.pt
800 500 100

**VISITE-NOS
TAMBÉM EM:**

Maia

Av. Engº José Afonso
Moreira de Figueiredo, 683
Vermoim

Gondomar

Rua Joaquim Ribeiro, 30
Fânzeres

Vila Nova de Gaia

Rua do Emissor, 447
Canidelo

Matosinhos

Rua de Sousa Aroso, 705
Matosinhos Sul

Barcelos

Rua Filipa Borges, 414
Barcelos