

SAIBA MAIS SOBRE O FENÓMENO DA ÓTICA EM PORTUGAL

# FÁBRICA DE ÓCULOS

Destak

ÓCULOS A PREÇO DE FÁBRICA

**ATENÇÃO****Não se deixe enganar.**

Esta Fábrica só Existe no Cacém e no Chiado. O resto são imitações.

EXAME VISUAL  
+  
ARMAÇÃO  
+  
LENTE DE LONGE  
OU PERTO  
**79€**

EXAME VISUAL  
+  
ARMAÇÃO  
+  
LENTE PROGRESSIVAS  
**250€**

Orgânicas com Anti-Risco e Anti-Reflexo BRANCAS ou FOTOGREY nos PROGRESSIVOS  
\* Até 3 Dioptrias de Esfera e 2 de Astigmatismo

**TECNOLOGIA PIONEIRA NO NOSSO PAÍS**

OS SEUS ÓCULOS  
PRONTOS EM 20 MIN.



FÁBRICA DE ÓCULOS  
SÓ EXISTE NO CACÉM



AGORA JÁ PODE ACOMPANHAR O PROCESSO  
DOS SEUS ÓCULOS A SEREM FEITOS

**CACÉM**

Tel: 219 180 122

Av. dos Bons Amigos, Nº 38 - A Cacém  
(Perto da estação dos comboios do Cacém)

[www.fabricadeoculos.pt](http://www.fabricadeoculos.pt)

CHIADO EYEGGLASS  
**FACTORY**

Tel: 213 420 996

Rua Garrett, Nº 33

[www.chiadoeyeglassfactory.pt](http://www.chiadoeyeglassfactory.pt)

COMPRA SUPERIOR A 79€ - LENTES UNIFOCAIS

**VALE 9€**

na apresentação deste folheto

\* valores não acumuláveis  
com outras campanhas em vigor

COMPRA SUPERIOR A 250€ - PROGRESSIVOS

**VALE 30€**

na apresentação deste folheto



# FÁBRICA DE ÓCULOS

**ESTA FÁBRICA SÓ EXISTE NO CACÉM E NO CHIADO**

**RASTREIO VISUAL GRATUITO  
TODOS OS DIAS**



**WWW.OTICADECRIANCA.PT**



**EXAME VISUAL  
+ ARMAÇÃO  
+ LENTES DE LONGE OU PERTO**

**79€**

**CACÉM**

Tel: 219 180 122

Av. dos Bons Amigos, Nº 38 - A Cacém  
(Perto da estação dos comboios do Cacém)

[www.fabricadeoculos.pt](http://www.fabricadeoculos.pt)

**CHIADO EYEGGLASS  
FACTORY**

Tel: 213 420 996

Rua Garrett, Nº 33

[www.chiadoeyeglassfactory.pt](http://www.chiadoeyeglassfactory.pt)

**VALE  
9€**

NA COMPRA DE LENTES  
PARA **LONGE OU PERTO**  
DE VALOR IGUAL  
OU SUPERIOR A 79€.

NA COMPRA DE LENTES  
**PROGRESSIVAS**  
DE VALOR IGUAL  
OU SUPERIOR A 250€.

**VALE  
30€**

\*LIMITADO A UM VALE POR CADA COMPRA. VALES NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES E /OU DESCONTOS EM VIGOR  
CAMPANHAS VÁLIDA DE 01-01-18 A 31-12-2019



## Maria Rueff foi salva pela filha de 15 anos

Atriz emociona-se nas redes sociais a falar de Laura: "Foi esta minha pequena/grande heroína que ligou para o 112"



© LILIANA PEREIRA

## António Zambujo vence Prémio José Afonso 2019

Último álbum de originais do cantor e compositor alentejano, *Do Avesso*, foi distinguido com o prestigiado galardão



© GETTY IMAGES

Diretor: Diogo Torgal Ferreira | Edição nº 3468. Jornal diário gratuito.

# Destak

02.12.2019 Segunda-feira PORTUGAL



# Sines e Pego são as 'rainhas' da poluição

Estas duas centrais a carvão são as principais instalações emissoras de dióxido de carbono em Portugal, denunciou ontem a associação ambientalista Zero a propósito do início da cimeira COP25, em Madrid



© JOSÉ GAGEIRO/MOVEPHOTO

O Sporting perdeu ontem com o Gil Vicente (3-1) e ficou mais longe dos primeiros lugares da Liga

## Futuro dos transportes na AML a concurso

Área Metropolitana de Lisboa vai lançar concurso internacional para transporte rodoviário de passageiros com objetivo de aumentar em 40% a oferta



© CMTV

## Dez candidatas à Palavra do Ano 2019

Lista de dez vocábulos candidatos foi ontem divulgada pela Porto Editora, que a considerou "um retrato do ano"

## Comunicações do país são das mais baratas

Portugal é o segundo de entre 10 países europeus analisados a apresentar preços de comunicações eletrónicas mais baixos



ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA

# Concessão para reforço dos transportes públicos

Futura concessão dos transportes públicos na Área Metropolitana de Lisboa vai aumentar 40% da oferta rodoviária. Criação de 400 novos percursos na agenda

REDAÇÃO  
redacao@destak.pt

A Área Metropolitana de Lisboa (AML) vai lançar um concurso internacional para aumentar em 40% a oferta de autocarros e criar 400 novos percursos. Numa nota enviada à agência Lusa, fonte da AML adianta que “irá realizar um concurso para a contratualização de transporte rodoviário de passageiros, onde estabelece um crescimento superior a 40% face aos serviços atuais, tendo submetido as respetivas peças concursais à Autoridade de Mobilidade e Transportes, para parecer obrigatório e vinculativo”.

© DUARTE RORIZ



Fazem parte da AML os concelhos de Alcochete, Almada, Amadora, Barreiro, Cascais, Lisboa, Loures, Mafra, Moita, Montijo, Odivelas, Oeiras, Palmela, Seixal, Sesimbra, Setúbal, Sintra e Vila Franca de Xira

A concessão deste serviço terá uma abrangência temporal de sete anos e envolverá a criação de novos circuitos e o aumento dos transportes nos dias úteis, dentro e fora da hora de ponta, à noite e aos fins de semana.

## Necessidades detetadas

A entidade metropolitana esclareceu que o reforço da oferta nos transportes públicos – que contempla mais de 2 mil percursos, dos quais mais de 400 são novos –, e o aumento dos serviços de transporte público rodoviário que atualmente representam cerca de 63 milhões de quilómetros anuais para mais de 90 milhões de quilómetros por ano surge das necessidades detetadas: “Foram reforçados os serviços correspondentes à procura real das populações, preparando-se, desta forma, uma rede que, estamos certos, corresponderá largamente às necessidades e ambições da população”, sublinhou a fonte. De fora deste concurso ficam os operadores de transportes rodoviário dos municípios do Barreiro, Lisboa e Cascais uma vez que “os serviços são efetuados por operadores internos ou contratação direta”.



## MONTIJO

### Plataforma vai avançar com ações judiciais contra aeroporto

● O porta-voz da plataforma contra o novo aeroporto do Montijo, José Encarnação, disse à Lusa que o movimento vai recorrer à via judicial e promete avançar com contestação nos meses de dezembro e janeiro. A Plataforma Cívica Aeroporto BA6-Montijo Não! reuniu-se ontem no Barreiro para fazer um balanço, apresentar o ponto da situação do aeroporto do Montijo e perspetivar medidas a curto/médio prazo. Sobre as ações judiciais, o responsável disse que terão que ver com “ilegalidades no contrato de concessão dos aeroportos nacionais”.



Movimento da sociedade civil vai ‘mostrar serviço’ nos próximos meses

## EM DEZ SEGUNDOS

### LISBOA

### Reabilitação do Palácio da Independência

O presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Fernando Medina, disse ontem, durante as cerimónias da Restauração da Independência, que o projeto para a reabilitação do Palácio da Independência deverá estar concluído durante o 1º trimestre de 2020, sem no entanto adiantar qualquer data para a obra arrancar.

### MATOSINHOS

### Equitação para sobreviventes de cancro

Um projeto de equitação terapêutica desenvolvido na Associação Equiterapêutica do Porto e Matosinhos está a trabalhar com sobreviventes de cancro, na sua maioria as mulheres, o desenvolvimento de aspetos físicos e emocionais, que contribui para uma melhor qualidade de vida dos doentes.

Parque da Bela Vista lisboa2019.pt 8 dezembro 2019

CAMPEONATOS DA EUROPA DE CORTA MATO





**NO CONTINENTE  
HÁ BACALHAU  
PARA TODOS OS GOSTOS**

**ASA  
BRANCA  
ILHAS,  
FAROE  
ESPECIAL  
CURA  
AMARELA  
ISLÂNDIA  
CRESCIDO  
CURA  
TRADICIONAL  
NORUEGA  
GRAÚDO FLOR CORRENTE  
DE SAL**

O QUE RENDE É IR AO **CONTINENTE**



AMBIENTE

# Sines e Pego são as que mais poluem

Associação ambientalista aponta o dedo às centrais de Sines e do Pego como as responsáveis por 15% do total de emissões de dióxido de carbono



Central Termoelétrica de Sines, no litoral alentejano, é um dos equipamentos industriais portugueses que mais poluem

REDAÇÃO  
redacao@destak.pt

**A**s centrais a carvão de Sines e do Pego são as principais emissoras de dióxido de carbono em Portugal, denunciou ontem a associação ambientalista Zero, numa altura em que se inicia a COP25, a cimeira sobre as Alterações Climáticas, em Madrid. De acordo com os ambientalistas, em 2017 as emissões destas duas centrais foram responsáveis por 15% do total das emissões de dióxido de carbono – equivalente no país, a medida internacional que expressa a quantidade de gases de efeito de estufa como dióxido de carbono.

## Encerrar as centrais até 2030

Em comunicado, a associação defende a urgência em substituir as instalações, numa primeira fase, por “centrais de ciclo combinado a gás natural” e, depois, “por fontes de energia limpa”, reforçando aquele que foi o compromisso do Governo de encerrar todas as centrais que recorrem a carvão até 2030.

Em Portugal, segundo a Zero, a produção de eletricidade representa um quinto do total das emissões de gases, ocupando o topo da lista dos 10 maiores poluidores. A associação ambientalista alerta ainda para a poluição que é causada pela TAP – Air Portugal, que, embora não faça parte da lista das 10 instituições que mais emitem gases com

## A COP25, a 25ª reunião da ONU sobre as alterações climáticas, realiza-se em Madrid de 2 a 13 de dezembro

efeito de estufa, é uma empresa que aumentou em 12,6% as suas emissões entre os anos de 2017 e 2018, algo que, segundo a Zero, contraria a tendência de redução das emissões das unidades industriais a partir de 2018.

De lembrar que as alterações climáticas foram classificadas pelo secretário-geral da ONU, António Guterres, como o maior problema da Humanidade, que vai afetar dramaticamente o futuro se nada de substancial for feito.



EM DEZ  
SEGUNDOS

### PARTIDOS

## Costa defende Constituição na questão catalã

António Costa defende que a questão catalã tem de ser dirimida no quadro da Constituição e das leis espanholas. Palavras do primeiro-ministro surge depois de o PSOE ter apresentado uma queixa formal ao PS por a Assembleia Municipal de Lisboa ter aprovado uma moção de condenação pela repressão e pelas prisões de independentistas na Catalunha.

**“Nós propomos que a idade legal da reforma seja para toda a gente aos 65 anos”**

CATARINA MARTINS,  
coordenadora do  
Bloco de Esquerda

### MAR

## Tripulante de veleiro ferida com gravidade

A mulher tripulante do veleiro que ontem encalhou numa praia da Figueira da Foz, com cerca de 50 anos, ficou ferida com gravidade e está com prognóstico reservado, enquanto o homem encontra-se estável. O casal, francês, navegava ontem no veleiro de 12 metros em direção a Cascais, quando a embarcação encalhou na praia do Cabedelo.

SOCIEDADE

## Cáritas vai lançar um novo sistema de proteção de crianças em risco

● A Cáritas Portuguesa vai apresentar no próximo ano um sistema de prevenção e proteção de crianças e jovens em risco, anunciou ontem a instituição no final da reunião do Conselho Geral da Cáritas Portuguesa,

em Fátima. Em comunicado, a instituição adiantou que a reflexão surge como um contributo à própria sociedade, “na medida em que a proteção de crianças, jovens e pessoas vulneráveis é responsabilidade de todos”.

FINANÇAS

## Declaração de redução de IMI para senhorios com prazo alargado

● Os senhorios que pretendam aderir ao regime especial que limita o valor do IMI, impedindo que este supere o rendimento das rendas, vão poder fazê-lo, apresentando a declaração de rendas entre 1 de janeiro e

15 de fevereiro de 2020. O objetivo é, segundo fonte oficial do Ministério das Finanças, dar mais tempo aos senhorios para preencherem os requisitos de adesão a este benefício fiscal, que foi recentemente alterado.

# Quem tem medo do jornalismo livre?

REDAÇÃO  
redacao@destak.pt

O conjunto de redações que dirigimos é composto por centenas de jornalistas, fotojornalistas e repórteres de imagem.

Fazemos diariamente uma informação livre, independente, sem qualquer tutela política, económica, financeira, desportiva, religiosa ou outra.

Juntos, nós e os jornalistas que dirigimos, contribuimos todos os dias para informar milhões de cidadãos e dessa forma ajudamos a construir uma democracia mais saudável e responsável.

Por ocasião do debate sobre os desafios que enfrentam os media, organizado pelo Sindicato de Jornalistas, verificámos que todos os jornalistas que dirigimos foram afastados da discussão.

## Não pactuaremos em caso algum com censores ou tutelas intelectuais

Não existe nenhum critério racional que justifique este silenciamento, pelo que somos levados a concluir que os organizadores do debate ou têm fobia do jornalismo livre, ou pretendem censurar estas centenas de profissionais pela única razão de trabalharem para o mesmo grupo económico.

Ora, nós somos jornalistas livres e dirigimos jornalistas livres, que, como

todos os jornalistas, merecem e exigem respeito.

Repudiaremos qualquer tentativa, com propósitos mais ou menos disfarçados e encobertos, de criar jornalistas de primeira e de segunda.

Denunciaremos, por isso mesmo, junto de todos os nossos leitores, espectadores e internautas esta caricatura de debate democrático que, para agravar a situação, será realizada em local disponibilizado pelo Presidente da República.

Não pactuaremos em caso algum com censores, tutelas intelectuais, vozes do dono, jornalistas amestrados ou sindicatos que encontram nas águas pútridas o seu ambiente natural.

### Os diretores abaixo assinados:

**André Veríssimo,**  
Diretor do Negócios

**Bernardo Ribeiro,**  
Diretor do Record

**Carlos Rodrigues,**  
Diretor-executivo CM/CMTV

**Diogo Torgal Ferreira,**  
Diretor do Destak

**Eduardo Dâmaso,**  
Diretor da Sábado

**Luísa Jeremias,**  
Diretora da TV Guia

**Manuel Dias Coelho,**  
Diretor da Máxima

## MAIS NO MUNDO

### COP25

#### Guterres apela a uma maior vontade política

O secretário-geral da ONU, o português António Guterres, apelou ontem em Madrid ao aumento da "vontade política" dos líderes mundiais para fazerem o que a comunidade científica lhes pede na luta contra as alterações climáticas. As declarações foram feitas no centro de conferências da capital espanhola onde, a partir de hoje, se vai realizar a cimeira sobre as alterações climáticas, conhecida como COP25.

### EUA

#### Tiroteio em Nova Orleães faz, pelo menos, 11 feridos

Um tiroteio em Nova Orleães, no estado norte-americano do Louisiana, provocou o incidente, pelo menos, 11 feridos, informou a polícia local, indicando que o incidente ocorreu perto do Bairro Francês, a zona mais emblemática e movimentada da cidade. Na rede social Twitter, as forças policiais locais, que estão a investigar o incidente, indicaram que um indivíduo foi identificado e detido perto do local do tiroteio.



**M.A. ESCOLA DE FORMAÇÃO TÉCNICA**

ESPECIALIZADA NA ÁREA DA SAÚDE E EDUCAÇÃO

Estágio garantido

**BLACK FRIDAY**

**Desconto de 50% na inscrição e 50% na 4ª mensalidade**

Valido em inscrições feitas de **29 de Novembro de 2019 até 2 de Dezembro de 2019**

**Técnico Auxiliar de Farmácia**  
20 meses + estágio

**Auxiliar de Acção 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

[www.formacaotma.net](http://www.formacaotma.net)

[www.facebook.com/MAEscoladeformacao/](https://www.facebook.com/MAEscoladeformacao/)

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



LIGA

# Derrota dos leões ditada pelos erros

Asneira de Ilori no primeiro golo e grande penalidade cometida por Acuña deram vitória ao Gil Vicente, no Estádio Cidade de Barcelos

REDAÇÃO  
redacao@destak.pt

**O** Sporting perdeu ontem em casa do Gil Vicente por 3-1, em encontro referente à 12.ª jornada da Liga.

O primeiro golo nasceu de um erro infantil de Ilori. Aos 18', o defesa, já dentro de área, ofereceu de bandeja a bola a Sandro Lima, que assistiu Kraev para o golo. A fechar a 1.ª parte (45'+4), Wendel restabeleceu a igualdade, após passe tremendo de Bruno Fernandes. O médio rematou cruzado e Denis deixou a bola escapar entre as mãos. Já na 2.ª parte, Sandro Lima marcou de penalti, após

**Zé Luís e Nakajima estão de regresso na receção de hoje ao Paços de Ferreira, no Estádio do Dragão**

Acuña derrubar Baraye na área. Naidji, aos 90'+9, marcou o 3-1.

**Dragões jogam hoje**

Entretanto, a 12.ª jornada continua hoje e Sérgio Conceição confirmou os



Ygor Nogueira (Gil Vicente) e Luciano Vietto (Sporting) disputam a bola

regressos de Zé Luís e Nakajima para a receção ao Paços de Ferreira no Estádio do Dragão. Apesar do favoritismo e do histórico positivo em jogos entre as duas equipas a favor do FC Porto, o técnico dos dragões não es-

pera facilidades: "Temos expectativas de fazer um bom jogo e ganhá-lo, conquistando os três pontos contra uma equipa que depois da mudança de treinador não tem sofrido muitos golos, bem equilibrada e organizada."

## RESULTADOS 12ª JORNADA

Santa Clara	1-2	Boavista
Moreirense	3-2	Desp. das Aves
Benfica	4-0	Marítimo
Portimonense	2-1	Famalicão
Tondela	0-1	Belenenses
V. Setúbal	1-1	V. Guimarães
Gil Vicente	3-1	Sporting
Sp. Braga	18h45	Rio Ave
FC Porto	20h45	Paços de Ferreira

## CLASSIFICAÇÃO LIGA

CLUBE	P	J	V	E	D	GM	GS	CLUBE	P	J	V	E	D	GM	GS
1 Benfica	33	12	11	0	1	29	4	10 Rio Ave	15	11	4	3	4	15	13
2 FC Porto	28	11	9	1	1	22	5	11 Moreirense	14	12	3	5	4	16	17
3 FC Famalicão	24	12	7	3	2	24	18	12 Belenenses SAD	14	12	4	2	6	9	18
4 Sporting	20	12	6	2	4	19	15	13 V. Setúbal	13	12	2	7	3	4	8
5 Boavista	18	12	4	6	2	11	8	14 Santa Clara	13	12	3	4	5	8	12
6 V. Guimarães	17	12	4	5	3	20	15	15 Portimonense	11	12	2	5	5	10	17
7 Gil Vicente	16	12	4	4	4	12	13	16 Marítimo	11	12	2	5	5	12	21
8 CD Tondela	15	12	4	3	5	11	12	17 Paços de Ferreira	8	11	2	2	7	7	17
9 SC Braga	15	11	4	3	4	14	15	18 CD Aves	3	12	1	0	11	14	29

## FÓRMULA 1

© REUTERS



Uma época de sonho para o britânico

## Hamilton vence derradeira corrida da época e bate recorde de pontos

● Lewis Hamilton (Mercedes) venceu ontem o GP de Abu Dhabi de Fórmula 1, última prova da temporada, chegando aos 413 pontos no campeonato, um novo recorde. Com este triunfo, o piloto inglês, que já tinha garantido o título

de pilotos, chegou aos 413 pontos no campeonato graças à melhor volta realizada na corrida, enquanto Max Verstappen assegurou o 3.º lugar no Mundial, à frente de Leclerc e atrás do finlandês Valtteri Bottas (Mercedes), o 2.º.

## EM DEZ SEGUNDOS

ITÁLIA

## Inter de Milão sobe ao 1.º lugar da classificação

O Inter de Milão subiu ontem à liderança da liga italiana de futebol, ao vencer em casa o Spal, por 2-1, beneficiando do empate caseiro da Juventus com o Sassuolo (2-2), na 14.ª jornada. Ao intervalo, os milaneses já vinham por 2-0, graças a um 'bis' do argentino Lautaro Martínez.

2:26.40

## Sara Catarina Ribeiro apura-se para Tóquio 2020

Sara Catarina Ribeiro garantiu ontem os mínimos na maratona para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020, ao ser 12.ª em Valência, onde melhorou o seu recorde pessoal. A atleta portuguesa correu a prova em 2h26m40s, retirando mais de três minutos ao seu anterior recorde pessoal, que era de 2h30m10s, marca de 2016.

ATLETISMO

## Rosa Mota volta a triunfar em Macau

Rosa Mota venceu ontem, pelo segundo ano consecutivo, a mini-maratona de Macau, ao correr 5.200 metros em 19m31s, melhorando a marca de 2018. "Estava em melhor forma do que estava no ano passado", afirmou à Lusa, sorridente, a maratonista de 61 anos, depois de mais uma vitória.

NBA

## James Harden faz 60 pontos em 3 períodos

James Harden marcou na madrugada de sábado 60 pontos em apenas três períodos no triunfo dos Houston Rockets sobre os Atlanta Hawks, por 158-111, em jogo da NBA. Harden, que não jogou no quarto parcial, ficou a apenas um ponto de igualar o seu recorde pessoal.



# TVDE

Formação e Certificação de Motoristas para o Transporte de Passageiros através das Plataformas Móveis.

# 99€

2 Prestações de 99€ SEM JUROS



**UMA FORMAÇÃO PARA  
A SUA INDEPENDÊNCIA!**

## ESCOLAS DE CONDUÇÃO SEGURANÇA MÁXIMA

Alenquer, Algueirão Mem-Martins, Almada, Alverca, Alto dos Moinhos, Amadora, Baixa de Lisboa, Benfica, Campolide, Cacém Margô, Cacém Atlântida, Cais do Sodré, Campo Grande, Carregado, Carcavelos, Colombo, Chelas, Calheta (Madeira), Gare do Oriente, Lumiar, Massamá Barcarena, Malvarosa, Miraflores, Moderna, Moscavide, Progresso (Madeira), Saldanha, São João da Talha, Sintra, Telheiras, Vila Franca, Vialonga, Universidade do Condutor (Madeira).

**NÚMERO VERDE GRÁTIS 800 200 530**



/grupo.seguranca.maxima



/seguranca.maxima



www.segurancamaxima.pt



## CELEBRIDADES

# Rueff foi salva pela sua filha de 15 anos

Já em casa, atriz emociona-se a falar de Laura: “Foi esta minha pequena/grande heroína, que ligou para o 112 (...) sempre de mão dada na minha”, confidenciou

REDAÇÃO  
REDACAO@DESTAK.PT

**A** recuperar do ataque cardíaco que sofreu na passada terça-feira, Maria Rueff conta agora, emocionada, que foi a sua filha Laura, de 15 anos, quem a salvou.

“Desde que nasceu que o meu coração lhe pertence, mas o que nunca pensei é que tivesse de ser ela a tratar dele. Na verdade, quando os primeiros sintomas de enfarte começaram, foi esta minha pequena/grande heroína que ligou para o 112, explicou a situação, foi comigo na ambulância do INEM, sempre de mão dada na minha, para que eu não tivesse medo. Eu a mãe/adulta insegura, ela a filha com apenas 15 anos, cheia de maturidade (como a vida inverte por vezes os papéis!...”, começou por contar a humorista de 47 anos, relatando que a filha se manteve firme no hospital, ao seu lado.

“Esperou nas urgências em São José, com a maior serenidade, pelo eletrocardiograma que confirmaria o pior: enfarte agudo do miocárdio. Nunca desanimando, viu que me transferiam para Santa Marta, onde desentupiria a coronária direita, acreditando sempre que eu sairia refeita do cateterismo. Sempre com um sorriso na



Atriz está a recuperar de um ataque cardíaco que sofreu na passada terça-feira

cara, como se no fundo soubesse desde a primeira hora que o desfecho só podia ser feliz, talvez porque seja a única que me conhece por dentro. Afinal, os nossos corações bateram juntos muito tempo... conhece-lhe muito bem a mecânica. Nem por um segundo deixou que me sentisse sozinha.”

## Companheira infalível

Perante a situação, Laura chamou “família e amigos”. “Nem por um segun-

do me olhou sem ser com compaixão e ternura. Não falhou a um único pedido meu. Sei que devo muito a todos os que me trataram, apoiaram, com mensagens (tentarei aos poucos agradecer todas), visitas e ações, mas a ti, meu Amor, devo a gratidão maior: a de me teres salvo literalmente a Vida! Agora que este meu coração irriga melhor, que seja só para te dar ainda mais AMOR, que tanto mereces, minha doce filha Laura”, concluiu emocionada.

## EM DEZ SEGUNDOS

### TELEVISÃO

## Série Vikings na América estreia no Discovery

Estreia amanhã, dia 3, às 22h, no Discovery Channel, *Vikings na América*, a nova série documental que se propõe desvendar as pistas que indicam que o famoso povo nórdico chegou à costa norte-americana 500 anos antes do explorador Cristóvão Colombo.

## “Este ano é tão difícil planear [o Natal]! Está tudo dependente do nascimento da Caetana”

CLÁUDIA VIEIRA, atriz e apresentadora que está no fim de uma gravidez

### REALEZA

## Reinado de 66 anos pode estar a acabar

Isabel II está prestes a passar o cetro ao filho Carlos. Segundo a imprensa britânica, a sucessão ao trono acontecerá dentro de 18 meses. Período coincide com o 95º aniversário da rainha [em abril de 2021], a mesma idade com que o príncipe Filipe de Edimburgo se retirou da vida pública.

### GLAMOUR

## Bárbara aponta a um Réveillon no Brasil

Foi em conversa com o amigo e comediante português Luis Mariz que Bárbara Bandeira falou sobre os planos que tem em mente para a Passagem de Ano que se aproxima. “Estava a pensar ir ao Brasil. Uma amiga tem lá casa, mas ainda estamos a ver as coisas”, adiantou em direto no Instagram.

## GRELHA PRINCIPAL

### DIA 2, GLOBO, 23H20 ASSÉDIO

A história ficcional da união de várias mulheres brasileiras que formaram uma rede para denunciar uma sequência de abusos sexuais cometidos por um médico bem-sucedido e respeitado na sociedade.



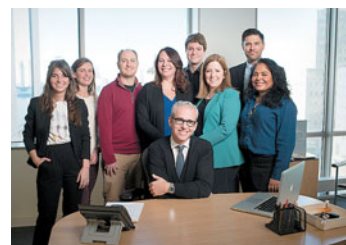
### DIA 3, SPORT TV1, 20H15 SP. COVILHÃ-BENFICA

Segunda jornada da fase de grupos da Taça da Liga: amanhã as águias sobem à serra e jogam na Covilhã. Amanhã o Sporting joga em Barcelos contra o Gil Vicente e quinta-feira o Casa Pia recebe o FC Porto.



### DIA 5, ID - INVESTIGATION DISCOVERY, 23H PEOPLE MAGAZINE INVESTIGATES

A popular revista *People* procura desvendar a verdade sobre os personagens mais infames e os crimes mais marcantes dos EUA.

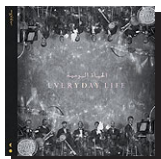






## DISCOS DA SEMANA

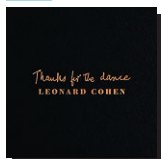
### 1 **Everyday Life** Coldplay | Atlantic Records



Oitavo álbum de originais da famosa e popular banda inglesa, umas das maiores do planeta

pop/rock dos últimos anos. Um disco duplo – o tomo I intitula-se *Sunrise* e o tomo II *Sunset* –, do qual já foram lançados 5 singles.

### 2 **South Side Boy** Diogo Piçarra | Universal Music



Jovem cantor e compositor algarvio está de volta aos discos com o terceiro álbum da

sua curta mas ilustre carreira, um trabalho que conta com a participação de nomes como Lhast, Carolina Deslandes ou Charlie Beats.

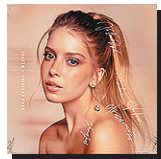
### 3 **Thanks for the Dance** Leonard Cohen | Columbia Records



Décimo quinto e derradeiro álbum da autoria da lenda canadiana, um disco

que surge precisamente três anos depois da sua morte, em 2016. Daniel Lanois, Beck, Damien Rice ou Leslie Feist dão os seus contributos.

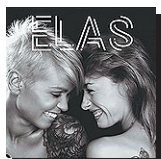
### 4 **Metade** Sara Carreira | Regi Brainstorm Corp.



Seguindo os passos do pai Tony e dos manos Micael e David, eis que chega a vez

de a caçula da família começar o seu caminho no mundo da música. Após dois singles, chegou a vez de um generoso EP composto por 8 temas.

### 5 **Elas** Elas | Sony Music



Disco de estreia de um novo projeto da música portuguesa que promete dar que falar nos próximos tempos: trata-se da nova e palpitante parceria criativa composta pelos talentos de Aurea e Marisa Liz.

## CULTURA

# Dezena de candidatas a palavra do ano de 2019

De “desinformação” a “violência”, são dez os vocábulos candidatos a Palavra do Ano 2019

REDAÇÃO  
redacao@destak.pt

A lista de dez vocábulos candidatos à Palavra do Ano foi ontem divulgada pela Porto Editora. “Desinformação” abre a lista disponível para votação online até 31 de dezembro às 24h. A escolha é justificada pela equipa de linguistas e lexicólogos da editora pelo debate sobre o fenómeno das ‘fake news’. Já “as greves dos motoristas de matérias perigosas que levaram o governo a declarar uma situação de crise energética” conduziram à escolha do segundo termo, “jerricã”.

“Lítio” é outra das palavras a concurso, justificando-se a sua presença entre



Lista disponível para votação online até ao dia 31 de dezembro às 24h

as ‘finalistas’ pela “controvérsia gerada” pelos “contratos de prospeção e as concessões de exploração”. Outra palavra escolhida é “influenciador”, pelo facto de “as redes sociais terem vindo a permitir o aparecimento de figuras mediáticas que influenciam a opinião das audiências através da publicação regular de conteúdos”. Por sua vez, “nepotismo” surge pelas “alegadas ações de favorecimento de familiares de membros do governo”.

O facto de “mais de 35% do território nacional estar em seca severa ou extrema”, levou à escolha para votação do vocábulo “seca”. O oitavo termo é “sustentabilidade”, seguida de “trotinete”, que espelha “um novo paradigma de mobilidade urbana”. A lista fecha com “violência doméstica”, já que “é urgente impedir novos casos (...) como os que ocorreram nos últimos anos”.

## MÚSICA

### António Zambujo ganha o Prémio José Afonso 2019

António Zambujo venceu o Prémio José Afonso 2019 com o seu mais recente álbum, *Do Averso*. A distinção foi deliberada por unanimidade pelo júri, constituído pela pianista Olga Prats (convidada pela Câmara Municipal da Amadora); pelo professor de música Sérgio Azevedo (indicado pela Escola Superior de Música de Lisboa); e pelo músico Júlio Pereira (vencedor do Prémio José Afonso 2018).

## BD

### BD que satiriza Obiang é editada em Portugal

A banda desenhada *O Pesadelo de Obi* (Tigre de Papel) de três autores equato-guineenses, incluindo o ativista Ramón Esono Ebalé, e que satiriza o presidente da Guiné Equatorial, Teodoro Obiang, é editada esta semana em Portugal. A BD, apresentada como a primeira novela gráfica da Guiné Equatorial e proibida no país, foi publicada em 2014, em espanhol, depois em inglês e ganha agora tradução em português.

# CONCERTO

## 5 DEZ | 21H

LAV - LISBOA AO VIVO

MAYRA ANDRADE

IKONOKLASTA

NBC

ORQUESTRA DE BATUKADEIRAS DE PORTUGAL

BONGA

# CORAGEM

APRESENTAÇÃO DE CLÁUDIA SEMEDO.

AMNISTIA INTERNACIONAL

CONCERTO SOLIDÁRIO.  
BILHETES À VENDA NA TICKETLINE E LOCAIS HABITUAIS.  
www.amnistia.pt/concertocoragem



## TELECOMUNICAÇÕES

# Comunicações mais baratas entre 10 países

Portugal é o 2º país com preços de comunicações “mais baixos” entre 10 países da União Europeia

REDAÇÃO  
redacao@destak.pt

**P**ortugal é o segundo país com preços de comunicações eletrónicas mais baixos, depois da França, entre os dez países europeus analisados num estudo da Apritel – Associação de Operadores de Comunicações Eletrónicas, elaborado pela Deloitte.

O estudo – que considera a taxa de IVA e a atualização da paridade do poder de compra – refere que “os preços médios para os pacotes 3P (televisão, internet fixa e telefone) são 34% inferiores à média dos países da União Europeia analisados”, ou seja, 38,60 € face ao valor médio de 58,05 €. No que

© GETTY IMAGES



Setor das telecomunicações eletrónicas emprega 18 mil pessoas

respeita aos pacotes 4P (televisão, internet fixa, telefone e telemóvel), os preços “são 20% mais baixos”, ou seja, 59,94 € em Portugal face ao valor médio de 75 €, considerando a paridade do poder de compra.

## 2,3% do PIB

“Para a comparação foram considerados dez países europeus que mais se assemelham a Portugal em termos de qualidade e diversidade de oferta de serviços de comunicações eletrónicas”, refere a Apritel, apontando uma lista composta por Alemanha, Áustria, Bélgica, Espanha, Estónia, França, Hungria, Irlanda, Países Baixos e Reino Unido.

De lembrar que o setor das comunicações eletrónicas português representa 2,3% da riqueza gerada pela economia (PIB) e emprega cerca de cerca de 18 mil pessoas.



**MARQUE  
NA AGENDA**

## EMPRESAS

### Daimler ‘verde’ vai despedir

A Daimler, fabricante automóvel dos Mercedes-Benz, anunciou que vai eliminar pelo menos 10 mil empregos em todo o Mundo até 2022, para financiar a transição para os veículos elétricos, uma mudança que tem pressionado o setor automóvel alemão.

## IMOBILIÁRIO

### Socicorreia com novo edifício

A Socicorreia concluiu mais um Edifício Século XXI, o número 15, em pleno coração de Lisboa, na Avenida da República, num projeto que ascendeu a 11 milhões de euros, constituído por 15 apartamentos e 3 espaços comerciais.



## ORGANIZE OS SEUS EVENTOS DE NATAL

A Vila Galé sugere diferentes opções gastronómicas para os seus almoços e jantares de Natal.

RESERVE JÁ!





# COMPRO RECHEIOS DE CASA

- Loiças • Coleções Phillae • 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 • Circulo de Leitores  
 • Arte • História • Pintura • Poesia • Europa América • Ediclube 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

## VENDA A SUA CASA PODENDO FICAR COMO INQUILINO

PROCEDIMENTO TIPO:

- VENDA O SEU IMÓVEL
- POSSIBILIDADE DE ARRENDAR COM OPÇÃO DE COMPRA A PREÇO PRÉ-DEFINIDO

CONVERSE CONNOSCO, TEMOS A SOLUÇÃO

**966 765 614**  
 geral@sulredurbi.com



A.M.I. 11116



**www.destak.pt**

**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 VÓS 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**

## TUDO O QUE ACONTECE NA TV DENTRO E FORA DO ECRÃ

ESTA SEMANA NÃO PERCA LILIANA, UMA DAS CONCORRENTES MAIS MEDIÁTICAS DE “CASADOS À PRIMEIRA VISTA”, FAZ TUDO PARA PRENDER OS HOMENS: DA BRUXARIA AOS MOTÉIS, CONHEÇA ESTA HISTÓRIA NA EDIÇÃO DESTA SEMANA. MAS HÁ MAIS EXCLUSIVOS, COM LJUBOMIR STANISIC, CRISTINA FERREIRA, AS NOVELAS E O DRAMA DE MARIA RUEFF.



Use o QR Code  
e descarregue  
a TV GUIA através  
da app Portugal Press



www.facebook.com/revistatvguia



# Go Natural ajuda a um Natal mais saudável e solidário

**M**ais uma vez, o Go Natural propõe-se celebrar a quadra natalícia de forma saudável e, exatamente por isso, reinventa a tradição e sugere vários cabazes de Natal recheados de artigos saudáveis pensados para partilhar em família ou para presentear os amigos. Adicionalmente, e tendo em conta o espírito de solidariedade que caracteriza esta época do ano, a marca disponibilizará ainda um produto solidário cuja receita reverterá para uma organização social sem fins lucrativos, a Associação Terra dos Sonhos.

Uma vez que a magia do Natal se celebra à mesa, e se possível de forma saudável, o cabaz de Natal é o presente ideal para os 'foodies' da família e amigos. Oferecendo diversos produtos premium, biológicos e, pela primeira vez, de origem 100% nacional, está disponível em tamanho grande (29,99 €) ou pequeno (19,99 €).

Também tradicionais da época natalícia são os presentes do amigo secreto, que nem sempre são fáceis de escolher. Para esses casos, o Go Natural tem a recomendação perfeita: os minicabazes de Natal que, por terem um preço acessível (9,99 €), são o presente indicado para oferecer aos



amigos saudáveis, vegan ou mesmo para os que precisam de um incentivo para mudarem a sua alimentação para uma mais equilibrada.

Mas a oferta natalícia não fica por



aqui e, para assinalar a data, o Go Natural decidiu apoiar a Associação Terra dos Sonhos, dedicada a ajudar a realizar os sonhos de crianças e jovens com doenças crónicas

ou institucionalizados. Neste sentido, serão disponibilizadas bolachas de Natal solidárias, cheias de sabor e textura e que prometem fazer as delícias de miúdos e graúdos.

## Já está disponível o OGX Óleo d'Argão de Marrocos Força Extra

OGX acaba de anunciar que reuniu numa única garrafa mágica os poderes de nutrição e seda para trazer as maravilhas do Oriente aos nossos cabelos. Agora, com a inovadora gama OGX Óleo d'Argão de Marrocos Força Extra, já não é preciso pedir ao génio da lâmpada para recuperar a beleza dos nossos fios de cabelo. Esta fórmula única e preciosa, enriquecida com óleo de argão de Marrocos, penetra instantaneamente nos fios de cabelo, restaurando-lhes o brilho e a suavidade, ajudando-os ainda a ficar mais fortes. O segredo da fórmula reside na sua composição, com proteí-



nas da seda e óleo de argão, que ajudam a renovar o nosso cabelo, deixando-o mais exuberante, macio e divinamente brilhante do que nunca.

## Pack de Experiências para o Rock in Rio - Lisboa 2020

A contagem decrescente para o 9º Rock in Rio - Lisboa já começou com o lançamento do Pack Experiências Rock in Rio powered by FNAC, que oferece vantagens e experiências exclusivas para 2020, entre as quais a duplicação do bilhete para o festival, acesso ao evento teste, um 'walking tour' em locais exclusivos da Cidade do Rock, acesso rápido ao slide ou roda gigante, 'upgrade' do bilhete para acesso à área VIP ou bilhete vitalício para festival.





# FÁBRICA DE ÓCULOS

**ESTA FÁBRICA SÓ EXISTE NO CACÉM E NO CHIADO**



**EXAME VISUAL + ARMAÇÃO  
+ LENTES DE LONGE OU PERTO**

\* até 3 Dioptrias de Esfera e 2 de Astigmatismo

**79€**



**OS SEUS ÓCULOS  
PRONTOS EM 20MIN.**

**CACÉM**

**Tel: 219 180 122**

Av. dos Bons Amigos, Nº 38 - A Cacém  
(Perto da estação dos comboios do Cacém)

[www.fabricadeoculos.pt](http://www.fabricadeoculos.pt)

**CHIADO EYEGGLASS  
FACTORY**

**Tel: 213 420 996**

Rua Garrett, Nº 33

[www.chiadoeyeglassfactory.pt](http://www.chiadoeyeglassfactory.pt)

**VALE 9€**

NA COMPRA DE LENTES  
PARA **LONGE OU PERTO**  
DE VALOR IGUAL OU SUPERIOR A 79€.

**VALE 30€**

NA COMPRA DE LENTES  
**PROGRESSIVAS** DE VALOR IGUAL  
OU SUPERIOR A 250€.

\*LIMITADO A UM VALE POR CADA COMPRA. VALES NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES E /OU DESCONTOS EM VIGOR  
CAMPANHAS VÁLIDA DE 01-01-18 A 31-12-2019



**ESTA FÁBRICA SÓ EXISTE  
NO CACÉM E NO CHIADO**



**FAZEMOS OS SEUS  
ÓCULOS EM  
20 MINUTOS**

# FÁBRICA DE ÓCULOS

Av. dos Bons Amigos, Nº 38 A - Cacém  
Email: fabricadosoculos@sapo.pt

Rua Garrett, Nº33 - Chiado  
Email: chiadoeyeglassfactory@sapo.pt

**CACÉM - 219 180 122**

**CHIADO - 213 420 996**

## CAMPANHA SOCIAL DE ÓCULOS AOS REFORMADOS

**Tem uma reforma pequena e não consegue comprar os seus óculos??  
Na fábrica de óculos do Cacém ou do Chiado vai conseguir. Vamos ajudá-lo!**  
**Apresente o seu cartão de pensionista e terá desconto imediato e outras vantagens.**

- ✓ **Consulta aos olhos gratuita (sem marcação temos 15 consultórios todos os dias a fazer consultas com especialistas licenciados).**
- ✓ **Mais de 10 mil armações gratuitas seleccionadas na loja (só paga as lentes)**  
Lentes graduadas, progressivas, longe ou perto de qualquer marca.
- ✓ **50% de Desconto** (não acumulável com outras campanhas em vigor).
- ✓ Possibilidade de pagamento até 5 cheques pré-datados.
- ✓ **Na compra das lentes progressivas oferta de um óculo para ver ao perto, para poder ler o jornal ou uma revista.**
- ✓ Oferta da limpeza e conserto dos seus óculos sempre que precisar.
- ✓ **Oferta de 1 caixa, panos e spray para limpeza dos óculos.**
- ✓ **Dois anos de garantia na armação e nas lentes.**



**Já não precisa de estar dois anos  
à espera de uma consulta à visão.**

**Do que está á espera??? Agora já não tem desculpa de estar a ver mal,  
venha ter connosco para o ajudar a ver bem e tratar dos seus olhos.**

**VALE  
9€**

NA COMPRA DE LENTES  
PARA **LONGE OU PERTO**  
DE VALOR IGUAL  
OU SUPERIOR A 79€.

NA COMPRA DE LENTES  
**PROGRESSIVAS**  
DE VALOR IGUAL  
OU SUPERIOR A 250€.

**VALE  
30€**

\*LIMITADO A UM VALE POR CADA COMPRA. VALE NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES E/OU DESCONTOS EM VIGOR  
CAMPANHA VÁLIDA DE 01-01-18 A 31-12-2021