



JÁ ABRIU A MERCADONA LAMAÇÃES BRAGA



MERCADONA

SUPERMERCADOS DE CONFIANÇA



www.mercadona.pt



“Na Mercadona encontrei uma empresa que apostou em mim e onde vi uma oportunidade de futuro e desenvolvimento da minha vida profissional”

Ricardo, 37 anos



O TEU FUTURO COMEÇA AQUI

Oferecemos um contrato efetivo desde o 1º dia, formação a cargo da empresa, progressão salarial e possibilidade de promoção interna.

Verifica as nossas ofertas em:

WWW.MERCADONA.PT > SECÇÃO EMPREGO > OFERTAS EMPREGO



A Tatiana e o Ricardo começaram a trabalhar nos nossos supermercados em 2018 e atualmente fazem parte da equipa de Recursos Humanos, como responsáveis pelo acompanhamento da formação dos novos colaboradores da Mercadona.

ENTREVISTA EXCLUSIVA COM JACK BLACK

HILARIANTE ATOR ESTÁ
DE VOLTA COM **JUMANJI:**
O NÍVEL SEGUINTE

ARTE&LAZER • 08 E 09



© DR

ATUALIDADE • 04

Dinheiro condiciona idas ao médico a 1,6%

Portugal está em 6º lugar na lista dos Estados-membros onde as pessoas não vão ao médico por falta de meios financeiros (1,6%), um valor acima da média da União Europeia (1%), revela o Eurostat

ATUALIDADE • 05

Legislação climática europeia em março

Comissão Europeia tenciona apresentar legislação climática específica para chegar à neutralidade carbónica até 2050

DESPORTO • 06

FC Porto joga o seu futuro na Liga Europa

Azuis e brancos obrigados a ganhar na receção ao Feyenoord no Dragão para não dependerem de terceiros para se apurarem

FAMA&TV • 07

Ângelo e Flamengo são os 'reis' do Google

Ator português e o popular clube carioca foram os temas mais pesquisados pelos portugueses no famoso motor de busca

ARTE&LAZER • 10

Andrea Bocelli canta dia 4 de julho em Coimbra

Tenor italiano vai apresentar-se no Estádio Cidade de Coimbra, num espetáculo que terá 70 músicos e um coro com 60 vozes

ABERTURA



Mercadona abre nova loja em Lamas, Braga

Mercadona abre hoje a sua décima loja em Portugal, apresentando um conceito revolucionário no mercado nacional. O novo supermercado abre hoje na Av. Dr. António Palha.

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 décima loja em território nacional.

Este supermercado da cadeia espanhola está situado em Lamas, na avenida Dr. António Palha.

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 “Portu-

gal representa uma clara oportunidade de crescimento”, o que resultou na decisão de reforçar a expansão.

Em vez das quatro lojas inicialmente previstas, foram inaugurados dez supermercados até ao fim deste ano.

Depois de Vila Nova de Gaia, Matosinhos, Maia, Gondomar, Barcelos, Porto, Ovar e São João da Madeira é agora chegada a vez de Braga. Com

esta abertura ficam assim concluídas as 10 aberturas previstas para 2019.

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 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 nesta loja;

1.900
metros quadrados é a área do supermercado

165
lugares de estacionamento disponíveis

ORGANIZAÇÃO DO SUPERMERCADO

Uma loja confortável e com máxima eficiência

A Mercadona pensa em todos os pormenores do seu supermercado, desde o exterior até ao interior da loja

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

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 os diferentes ambientes e secções. Estão disponíveis dois modelos de carrinhos, ergonómicos e leves, e bancos para descansar.

Espaço para escolher

As várias secções estão pensadas para facilitar o processo de compra. A perfumaria, por exemplo, tem uma ilha central para cosméticos especializados. A secção de fruta e legumes, por sua vez, 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. Já a peixaria inclui um mural de sushi e há uma área específica de Pronto a Comer com receitas apetitosas. Entre tantos outros pratos estão o tradicional frango assado ou o bacalhau com natas, sem esquecer as típicas tripas à moda do Porto.

PRESUNTO IBÉRICO



O presunto é cortado na hora e embalado a vácuo; No Ponto de Corte Final pode pedir um corte específico para a carne

PRONTO A COMER



São 35 as opções de pratos recém-cozinhados que os clientes podem levar para casa ou comer na loja

PEIXARIA



Uma característica desta secção é que o peixe de lota está identificado através das caixas verdes

PERFUMARIA



Entre os vários produtos de higiene e cuidados de beleza está a Deliplus, marca própria da Mercadona

GARRAFEIRA



Variedade de vinhos portugueses de produtores nacionais, identificados nos rótulos das garrafas

PASTELARIA E PADARIA



Sortido variado de pão (com várias fornadas ao longo do dia) e pastelaria (inclusive bolos de aniversário)

FRUTAS E LEGUMES



Secção com ampla oferta em qualidade e frescura

SAÚDE

Faltar ao médico por causa dos euros

Dados divulgados pelo Eurostat revelam que a média de portugueses que não vai ao médico por falta de dinheiro está acima da média da União Europeia



Portugal ocupa o 6º lugar na União Europeia onde as pessoas não vão ao médico por falta de dinheiro

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

A falta de meios financeiros continua a afastar muitos portugueses do médico. De acordo com os dados do Eurostat que ontem foram divulgados, Portugal ocupa o 6º lugar na lista dos Estados-membros da União Europeia onde as pessoas não vão ao médico por falta de dinheiro (1,6%), acima da média da União Europeia (1%). No topo da lista dos países onde se regista a maior taxa de pessoas que não tem capacidade para pagar os tratamentos médicos está a Grécia (8,3%), seguindo-se a Letónia (4,2%); a Roménia (3,4%); Itália (2,0%); Bél-

gica (1,7%); Bulgária (1,5%); Chipre (1,4%); e Polónia (1,1%). Pelo contrário, na República Checa e Finlândia ninguém ficou de fora dos cuidados médicos por falta de dinheiro.

Entre as razões para os europeus não terem recorrido aos médicos, estão as listas de espera (0,9%), a falta de tempo (0,3%) e, com maior número de repostas, está o preço dos cuidados médicos (1%). Em Portugal, de salientar ainda que 0,6% das pessoas

Na República Checa e na Finlândia todas as pessoas recorreram aos cuidados médicos quando necessitavam

admitiram ainda que preferem esperar por melhorar por si mesmas.

Reforço dos profissionais

Entretanto, também no setor da Saúde, de forma a fazer face à carência de profissionais de saúde, a ministra da Saúde anunciou ontem um reforço de até 8.400 profissionais em 2020 e 2021. Na conferência de imprensa no final de um Conselho de Ministros extraordinário, Marta Temido adiantou que está previsto “um quadro de estímulo ao desenvolvimento de novos modelos de gestão sensíveis ao desempenho, aos resultados, concretamente centros de responsabilidade integrados, com uma previsão de enquadramento de 100 milhões de euros”.



EM DEZ
SEGUNDOS

CULTURA

Morna já é Património Imaterial

A morna, género musical de Cabo Verde, foi proclamada ontem Património Imaterial Cultural da Humanidade pela UNESCO – Organização da ONU para a Educação, Ciência e Cultura. A ratificação da classificação foi adotada na 14ª reunião anual do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial em Bogotá, Colômbia.

3.000

Mais de 3 mil documentos de Autorização de Saída de Menores para o estrangeiro sem a companhia dos progenitores foram processados em 2019, representando cerca de 260 processos por mês, indicou ontem a Ordem dos Solicitadores – o tratamento destes processos ocorre de uma forma mais célere desde a apresentação da plataforma que facilitou as autorizações.

ORÇAMENTO DO ESTADO

Conselho de Ministros reúne-se no sábado

O Conselho de Ministros vai reunir-se no sábado para aprovar a proposta do Governo para o Orçamento do Estado de 2020, um diploma que deverá ser entregue na segunda-feira na Assembleia da República. Já na terça-feira, o ministro de Estado e das Finanças, Mário Centeno, apresentou as linhas gerais da proposta do Orçamento para 2020.

TIAGO
BETTENCOURT

CASA DA ~~SÓLD OUT~~ 17 DEZ
COLISEU LISBOA - 19 DEZ

Bilhetes: Coliseu, Casa da Música, FNAC, Worten, CTT, El Corte Inglés
everythingisnew.pt/MS



AMBIENTE

© OLIVIER HOSLET/EPA



Von der Leyen anunciou ontem medidas para atingir a neutralidade carbónica

Legislação 'verde' com novas metas

Novo Pacto Ecológico Europeu pretende reduzir 55% das emissões de gases com efeito de estufa até 2030

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

A Comissão Europeia (CE) deverá apresentar em março do próximo ano a legislação climática específica para conduzir ao objetivo da Europa de atingir até 2050 a neutralidade carbónica, anunciou ontem a presidente do executivo comunitário Ursula von der Leyen: o novo Pacto Ecológico Europeu prevê que a CE avance no verão de 2020 com um plano abrangente que reduza em 55% as emissões de gases com efeito de estufa (face aos atuais 50%) até 2030.

Neste pacto ambiental estão também previstas medidas transversais a vários setores de atividade, como é o caso da indústria, mobilidade, energia e agricultura, onde se inclui, por exem-

plo, a proposta de uma tarifa fronteiriça para o carbono em determinados setores; novos regulamentos para uma construção mais verde; e uma estratégia para a produção de energia eólica em 'offshore'.

Pacto debatido hoje

O Pacto Ecológico Europeu, que hoje e amanhã é debatido no Conselho Europeu, apresenta-se, segundo Ursula von der Leyen, como "um planeamento a longo prazo" e revela o caminho de "como transformar o nosso modo de viver e trabalhar, de produzir e consumir, por forma a termos uma vida mais saudável e a tornar as nossas empresas inovadoras", alertando ainda para os custos que poderão advir de uma inação face às alterações climáticas, salientando haver quem defenda que o custo desta transformação é demasiado elevado.

IMIGRAÇÃO

Jovens que desembarcaram em Monte Gordo estão à guarda do SEF

Os oito jovens que ontem foram intercedidos na praia de Monte Gordo pelas autoridades marítimas deixaram as instalações da capitania de Vila Real de Santo António e estão agora à guarda do SEF - Serviço de Estran-

geiros e Fronteiras, que está a tentar confirmar as respetivas nacionalidades dos oito homens com idades entre os 16 e os 20 anos, tendo já contactado familiares dos mesmos e recebido cópias de algumas identificações.

DIVERLANDIA

A MAIOR FEIRA POPULAR INDOOR DO PAÍS

6 DEZ. A 5 JAN. 2020

FIL

PARQUE DAS NAÇÕES

ENCERRA DE
9 A 12 DE DEZ.
E A 24 DE DEZ.

DIVERSÃO PARA TODAS AS IDADES !

diverlandia.fil.pt

diverlandia.pt

HORÁRIO:
15h00 / 23h00
6ªs e Sábados 15H00 / 24h00

Organizador
fundação aip
pequenas empresas economia

Parceiro
Tecnológico
PT Empresas

Viaje com desconto
COMBOIOS DE PORTUGAL

LIGA EUROPA

FC Porto com jogo europeu decisivo

Dragões obrigados a ganhar para não dependerem de terceiros para seguir em frente na prova. Sporting e Sp. Braga já apurados. Vitória vai cumprir calendário

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

O FC Porto entra na última jornada da Liga Europa de futebol a fazer contas para estar nos 16 avos de final, com os dragões a precisarem de ganhar frente ao Feyenoord para não depender de terceiros. No Grupo G, o FC Porto é 2º classificado, com os mesmos 7 pontos do que os suíços do Young Boys, e menos um do que o Rangers, enquanto o Feyenoord é 4º, com 5 pontos, com todas as hipóteses matemáticas: aos azuis e brancos basta vencer na recepção de hoje os holandeses, mas um empate também poderá servir, se o Young Boys não vencer na visita aos escoceses, com os quais a equipa lusa tem desvantagem no confronto direto.

Já o Sporting, no Grupo D, e o Sporting de Braga, no Grupo K, entram na sexta e última jornada apurados e a tentarem apenas terminar em primeiro, o que lhes daria o estatuto de cabeça de série nos 16 avos de final. Os leões discutem diretamente com o LASK Linz essa vitória no grupo, bastando aos leões um empate: a equipa tem 12 pontos, os austríacos 10, enquanto o PSV tem 7,



Comandados de Sérgio Conceição jogam hoje o seu futuro na Liga Europa

mas desvantagem nos confrontos com austríacos, e o Rosenborg 0 pontos.

No grupo dos bracarenses, a equipa de Sá Pinto tem 11 pontos, mais um do que o Wolverhampton, de Nuno Espírito Santo, que tem 10 e está igualmente apurado. Os arsenalistas, que visitam o Slovan Bratislava (4 pontos), pode até terminar com os mesmos pontos do

'wolves', diante dos quais têm vantagem, e numa ronda em que os ingleses recebem os turcos do Besiktas.

Vitória já eliminado

Por fim, o Vitória de Guimarães, já eliminado da competição, a visita o Eintracht Frankfurt, ao mesmo tempo que o Arsenal visita o Standard Liège.

EM DEZ SEGUNDOS

MOTOGP

Marcelo recebe Miguel Oliveira em Belém

Hoje, no âmbito do programa *Desportistas no Palácio de Belém*, o motociclista português Miguel Oliveira será recebido pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, juntando-se a nomes grandes do desporto português que foram recebidos na residência oficial do Chefe de Estado. Iniciativa está agendada para as 14h30.

“Acho que a Rússia pode realizar os seus próprios Jogos Olímpicos, para os quais convidaria os melhores”

VALENTINA MATVIYENKO,
presidente do Parlamento
da Federação Russa

POLÉMICA

FIFA quer o reembolso de verba de Platini

A FIFA vai apresentar na justiça suíça um requerimento para obter o reembolso de 1,8 milhões de euros, indevidamente pagos pelo ex-presidente Joseph Blatter a Michel Platini. Segundo um documento da FIFA, o Comité Executivo do organismo do futebol mundial o montante alegadamente indevido foi pago, em 2011.

SURF



'Kikas' volta à elite mundial em 2020

Frederico 'Kikas' Morais eliminado na repescagem no Pipe Masters 2019

O surfista português Frederico Morais foi afastado na madrugada de terça-feira na 2ª ronda do Pipe Masters, no Havai, da 11ª e última etapa do circuito mundial, depois de ter sido relegado para a repescagem na es-

treia. Na 2ª bateria da eliminatória, 'Kikas' ficou novamente em 3º e último, atrás de John John Florence, campeão mundial em 2016 e 2017, e do também havaiano Sebastian Zietz, apurados para os 16 avos de final.

?uzzle
Room
Real Life Escape Game



Sabe mais em
www.puzzleroom.pt

Insere o código
9J9YK3BB
para escapar com
10% de
desconto



válido até 31 de Janeiro

INTERNET

Ângelo e Flamengo reinam no Google

Jovem ator português e popular clube carioca foram os temas mais pesquisados no motor de busca

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

O ator Ângelo Rodrigues, afetado este ano por um grave problema de saúde, foi o nome nacional e assunto mais popular nas pesquisas no Google em 2019, com o Flamengo, equipa de futebol brasileira treinada por Jorge Jesus, a estar também em destaque. Os graves problemas de saúde que afetaram o jovem ator português levaram os portugueses a procurar mais informações no popular motor de busca, segundo os resultados ontem divulgados.

A nível geral, em 2º lugar surge a equipa de futebol carioca, treinada pelo conhecido treinador português, que conseguiu conquistar o campeonato brasileiro e a Taça Libertadores, seguindo-se Cameron Boyce, o famoso ator da Disney que morreu aos 20 anos.

No capítulo dos nomes, depois de Ângelo Rodrigues, o cabeleireiro Eduardo Beauté e o cantor Roberto Leal, que



Ator português sofreu este ano uma grave infeção que quase o matou

morreram este ano, foram os mais pesquisados pelos portugueses. Já ao nível das notícias, surge em 1º lugar a Copa América, seguida da catedral de Notre Dame, que foi alvo de um incêndio.

NOVELAS

CRISTAL

Marion conta a João Pedro que leu no jornal que Alex será o protagonista da nova novela. João Pedro liga ao seu pai para lhe dar os parabéns pela novidade e Alex diz-lhe que só soube da boa nova nessa noite. João Pedro fica desconfiado de Marion. **CMTV, 15H15**



NEGÓCIOS & TRAPOS



ASAP NAST

Conhecido e multifacetado rapper, modelo e músico nova-iorquino apresentou recentemente a sua versão dos clássicos Jack Purcell, uma nova criação produto da sua parceria com a Converse, famosa marca de ténis e cultura urbana.

RITA GUERRA

A conhecida cantora portuguesa foi a última celebridade escolhida para plantar uma árvore na Mata Nacional do Bussaco. O evento inseriu-se no âmbito do projeto *Criar Raízes*, promovido pela Fundação Mata do Bussaco.



PODES PASSAR AS TUAS FÉRIAS DE NATAL NA ASSEMBLY!

APRENDIZAGEM +

DIVERTIMENTO

TECNOLOGIA



VÁRIAS SEMANAS COM MUITAS ATIVIDADES!

Tipo o quê?

Workshops de Design, Robótica, Programação, Vídeo...
Treinos e Campeonatos de Esports + Horas de Gaming.
Experiências Assembly. Sessões de Projeção.
E muito mais!

E TENS A FLEXIBILIDADE PARA FAZERES O QUE ESCOLHERES, NOS DIAS QUE QUISERES!

Temos atividades planeadas para os dias
18/19/20/23/26/27/30 de Dezembro + 02/03 de Janeiro,
das 09h às 18h!

*Por apenas 101€ + Iva

Permite acesso a todas as atividades.
Não inclui almoços (opcional 4,50€/dia).

CONSULTA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA
EM: WWW.ASSEMBLY.PT



www.assembly.pt
21 111 99 18
geral@assembly.pt

MÚSICA

Andrea Bocelli vai cantar em Coimbra

Popular tenor italiano apresenta-se no próximo dia 4 de julho de 2020 no Estádio Cidade de Coimbra

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

O tenor italiano Andrea Bocelli apresenta-se no próximo dia 4 de julho de 2020 no Estádio Cidade de Coimbra, num espetáculo que leva a palco 70 músicos e um coro com 60 vozes, anunciou ontem a produtora MOT - Memories of Tomorrow. Em nota de imprensa, a MOT informa ainda que no espetáculo, que contará também com uma presença portuguesa ainda por revelar, são esperadas mais de 30 mil pessoas.

“Num ambiente de imponência, onde se afirmará o tom heroico fortalecido pelo timbre extraordinariamente poli-



Depois do concerto de 2017 na Altice Arena, Bocelli está de volta a Portugal

do e característico de Bocelli, o concerto desdobra-se em dois momentos: um início clássico ao som das mais eruditas árias de ópera eternizadas na sua voz e uma segunda parte dedicada aos temas mais célebres da sua magnífica carreira”, diz a informação.

O regresso de uma estrela

De lembrar que Bocelli esteve em Lisboa em 2017, num concerto na Altice Arena, com a presença de Ana Moura. O tenor, que tem mais de 90 milhões de discos vendidos e uma carreira de mais de 25 anos, já cantou com Pavarotti, Ariana Grande, Ed Sheeran, Josh Groban, Céline Dion ou Tony Bennett.

Bilhetes estão à venda exclusivamente em www.concertocoimbra.pt, e por cada bilhete vendido, 1€ reverterá para as causas apoiadas pela Fundação Andrea Bocelli.

EM DEZ SEGUNDOS

AO VIVO

Theatro Circo com novidades

O Theatro Circo, em Braga, vai receber nomes como Moon Duo, Manel Cruz, Capicua, Mão Morta, Salvador Sobral ou Eric Thielemans, e outros, entre os próximos meses de janeiro e março, anunciou ontem a instituição.

CINEMA

7ª Arte da América Latina

O filme biográfico *Yuli*, sobre o bailarino cubano Carlos Acosta, realizado pela cineasta espanhola Iciar Bollain, abre hoje a Mostra de Cinema da América Latina, em Lisboa, evento que segue até domingo no cinema São Jorge.

ARTFEIST APRESENTA

CASINO ESTORIL

DREAMWORKS THEATRICALS

SHREK The Musical

M/06

Guião e Letra David Lindsay-Abaire

Música Jeanine Tesori

VERSÃO TEATRO INFANTIL

Baseado no filme de animação da Dreamworks e no livro de William Steig

Encenação de HENRIQUE FEIST

Produção Original Encenada por Jason Moore Rob Ashford

SÁBADOS E DOMINGOS - 11h30 E 15h30

Sessões para escolas durante a semana / Reservas 214667702

Originalmente produzido na Broadway por Dreamworks Theatricals e Neal Street Productions

Apresentado por acordo com a Music Theatre International Europe Limited e a Dreamworks Theatricals

RFM

SÓ GRANDES MÚSICAS.

VOZES DA RÁDIO

Paulo Fragoso (paulo.fragoso@rfm.pt)

2ª a 6ª das 13h às 17h/domingos das 18h às 20h

A minha família é “special”

Se há algo obrigatório nesta altura do ano – para além das rabanadas e sonhos de abóbora – são as canções de Natal. Há mil e uma para todos os gostos e não há estrela da música que não se tenha aventurado, com um original ou versão de um qualquer clássico como *Last Christmas*, dos Wham – que, a propósito, de Natal só tem o título porque fala é de uma relação falhada.

Outro a propósito: fui só eu que, ao ver o teledisco, sonhava viver um romance numa cabana numa qualquer montanha coberta de neve? Bem me parecia que não. A RFM fez também a sua versão desta grande música, mas com dedicatória à família, que é o abrigo de cada um de nós: são aqueles que estão no nosso coração, os que estão sempre lá por nós.

Vídeo de Natal da RFM tem brinde!

A música de Natal da RFM tem 5 barulhos escondidos. Se vires o vídeo da música de Natal da RFM e tiveres ouvido para descobrir os 5 barulhos escondidos na música, podes ganhar de presente 5 mil euros! Preenche no site da RFM o formulário com os 5 barulhos e uma frase que os inclua. Se acertares nos barulhos e a tua frase for a mais criativa, recebes de presente de Natal 5 mil euros, mil por cada barulho. Sabe mais em rfm.sapo.pt.



E isto aplica-se tão bem à rádio das três letrinhas, certo? Que seja uma canção que esteja sempre contigo nesta quadra natalícia e que a cantes em família, para a família, que é sempre “special”. Feliz Natal.

CINEMA

“É fundamental cada um fazer a sua parte”

Jack Black é talentoso, hilariante e, ao mesmo tempo, pai de família e indivíduo politicamente comprometido com aquilo em que acredita. Conversámos com o ator californiano a propósito do novo *Jumanji: O Nível Seguinte*

JOHN-MIGUEL SACRAMENTO,
em Hollywood

É do signo Virgem e nasceu em 1969, num local de nome sonhador, Hermosa Beach. Saltou para a fama quando, no filme *High Fidelity*, fez de empregado numa loja de discos, um daqueles sujeitos que não só consegue falar do poder da música como todo ele é música, expressão, arte, melodia e dança e romantismo associado a uma enorme vontade de viver. A carreira também tem levado esses contornos. O Jack Black, que também tem uma banda rock, aparece neste Natal metido na selva, no deserto e nas montanhas mais geladas, pintando de movimento repentino e muita graça uma saga sobre safaris e comunhões com a mãe natureza – tal como ela, vai modelando a nossa vida e o nosso amadurecimento. Não há quem o detenha.

Considera-se um ser político? Quero dizer: sente-se engajado, participa, presta atenção, questiona o que se passa com o presidente dos Estados Unidos da América? Considero-me uma pessoa muito política, sim. Aliás, é só isso que vejo quando ligo a televisão. Estou sempre na MSNBC a ver o que se passa, mantendo-me a par das últimas notícias sobre o processo de destituição em Washington, as audiências públicas, tudo. É inacreditável como o país está tão profundamente separado por um fosso de discórdia. Uma pessoa assiste aos depoimentos públicos no inquérito e, depois, passa os olhos pela Fox News... e é como se, na realidade, de repente tivessem aparecido dois mundos diferentes. Como é que as mesmas pessoas, nós todos, podemos viver em realidades tão distintas? É frustrante. Parece-me tudo tão claro e, no entanto, metade do país discorda daquilo que digo.

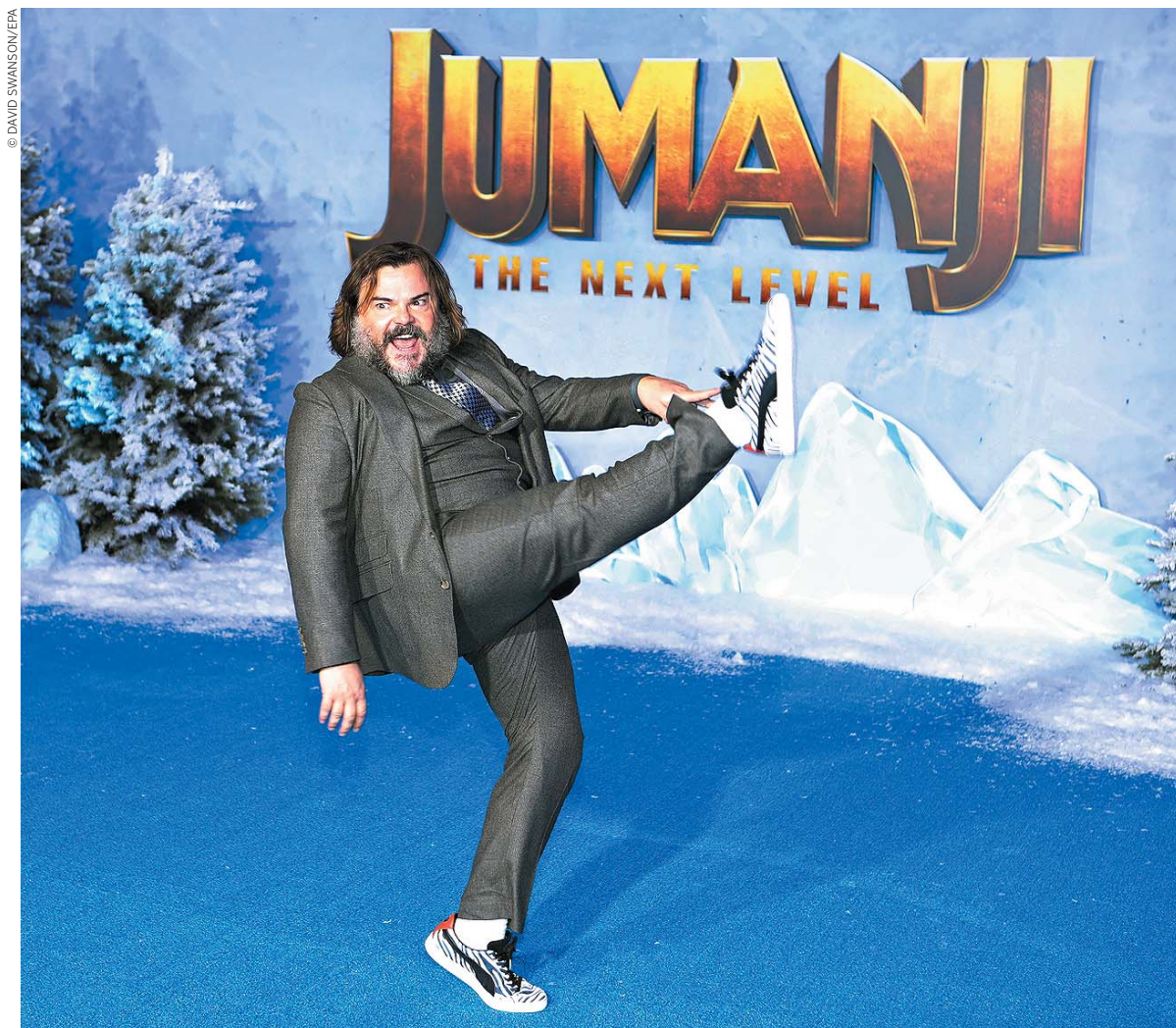
Sinto-me, realmente, mais politicamente envolvido do que nunca e acho que isso se deve ao atual clima social e por causa do presidente que temos. A situação é preocupante e, confiro, passo muito tempo a pensar nisso. Há tanta coisa com que nos devemos preocupar. Deus do céu!

“Sinto-me, realmente, mais politicamente envolvido do que nunca e acho que isso se deve ao atual clima”

Depois há o trabalho na sua banda, os Tenacious D. Também coloca esse ativismo político na música e na presença em palco? Tem tudo a ver. Reflete, até, o último trabalho que fizemos. É uma ópera rock. Tem uma mensagem muito política e, espero, vamos poder andar em tour na campanha *Rock The Vote*, sem parar até ao dia das eleições presidenciais de 2020. Acho que é absolutamente fundamental cada um de nós fazer a sua parte nestas questões da democracia participativa. Nem que seja com um pequeno gesto.

Com uma postura na vida. Algo pequeno, diário, constante, como por exemplo ter um papel positivo no processo de mudança. Acaba por ser aí que encontro alguma da minha paz, o cantinho da vida onde posso, enfim, relaxar. Gosto de saber que, de alguma forma, estou a fazer a minha parte.

“Acho que é fundamental cada um de nós fazer a sua parte nestas questões da democracia”



© DAVID SWANSON/EPA

“Os meus dois rapazes fazem-me rir o tempo todo e, interessante, adoram brincar aos cineastas”

Como é que se chama a sua ópera rock? O título é *Post Apocalypto*. Faz parte do último trabalho da nossa banda, Tenacious D. Se quiser ouvir pode ir ao nosso site oficial, tenaciousd.com, e ouvir ou fazer o descarregamento sem ter de pagar nada. Basta clicar no link. A ópera dura cerca de uma hora e quinze minutos. É uma ópera em estilo de desenho animado. Começa com uma explosão nuclear. Daí o nome da obra. Eu e o meu colega de banda, o Kyle Glass, tentamos sobreviver à catástrofe e, por isso, a ópera também tem partes em que somos guerreiros de autoestrada, mas tudo misturado com um tema geral de *Feiticeiro de Oz* e ‘yellow brick road’. No fundo, eu e o Kyle temos de salvar o mundo. É uma peça com algum humor. Sei que, assim como descrevi, a coisa até nem parece. Mas é mesmo uma comédia negra.

A mim soa-me, assim, não sei, bastante esquisita ... Sim, claro. Mas no coração da história há um apelo à aceitação do outro. A mensagem é antiódio.

Os seus filhos também querem seguir a carreira do pai? Nota neles uma certa inclinação para a criatividade, talvez algo ligado à comédia com grande dose de energia física? São miúdos com graça e sentido de humor?

São miúdos com imensa graça. Os meus dois rapazes fazem-me rir o tempo todo e, mais interessante ainda, adoram brincar aos cineastas. Passam o tempo a produzir e filmar curtas-metragens no iPad. Sou um pai muito orgulhoso. Adoro encorajar o que estão a fazer.

Mas não os estou a empurrar em nenhuma direção específica. Não estou a fazer questão de que sigam as pisadas do pai. Mas que exibem um talento promissor, disso não tenho dúvida nenhuma.

Sei que, neste mundo louco em que vivemos na companhia das nossas famílias preciosas, o Jack dedica tempo à arte de meditar. De onde lhe veio esse hábito? Os meus pais é que sempre foram grandes adeptos dessas práticas. Faziam ioga e davam sempre espaço ao momento da meditação. Foi como se tivesse



esse hábito arreigado em mim por osmose. De resto, sou um grande seguidor da Fundação David Lynch. Como sabe, ele é um dos grandes crentes e seguidores da meditação. Sobretudo a meditação transcendental. É uma estria muito interessante desta cultura e gostei muito do que ele disse sobre o

“Os meus pais é que sempre foram grandes adeptos dessas práticas. Faziam ioga e meditação”

tema, de como a meditação enforma o processo criativo. Gosto imenso dos filmes dele. São inacreditáveis. Levam-nos a lugares que vão muito além daqueles em que as pessoas se aventuram visitar, na maioria dos casos. É sentado numa cadeira que ele tem as ideias mais criativas, diz ele. Não sei bem qual é a analogia que ele dá, mas acho que tem a ver com a ideia da pesca. O pescador que se mantém mais imóvel e silencioso é o que apanha o peixe maior. Ou algo assim. Já me esqueci. De certeza que estraguei a história toda.

OUTRAS ESTREIAS

ANIMAÇÃO

A OVELHA CHONÉ: A QUINTA CONTRA-ATAQUE

Quando um extraterrestre com grandes poderes aterra por acidente na quinta, a imparável Ovelha Choné embarca numa missão espacial. O objetivo é conduzir o forasteiro até casa antes de que uns bandidos terríveis lhe deem a mão.



COMÉDIA DRAMÁTICA

ESTRADAS DA VIDA

Durante as férias em Marrocos, Gyllen, um jovem londrino de 18 anos, leva a caravana do padastro e foge da família. No caminho, cruza-se com o congolês William, da mesma idade, que está à procura do seu irmão. Os dois rapazes decidem unir forças e lançam-se à aventura.



DRAMA

FRANKIE

Rodeadas por árvores milenares, palácios e casas saídas de contos de fadas, três gerações de pessoas passam por uma experiência altamente transformadora durante um dia de visita a Sintra. Um filme realizado por Ira Sachs e protagonizado pela sempre brilhante Isabelle Huppert.



COMPRO RECHEIOS DE CASA

Loiças • Coleções Phillae • Serviços de Jantar • Chá • Café • Peças de Decoração • Porcelanas Vista Alegre • Casquinhas • Estantes • Latões • Rendas • Toalhas • Lençóis de Linho.
E TAMBÉM... LIVROS: Dos CTT com Selos • Círculo 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 • Avioes Coleções de Moedas em Prata • Miniaturas de Frascos de Perfume... **ENTRE OUTRAS**



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

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



ATENÇÃO CASOS
DE AMOR EM POUCOS
DIAS

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

A. CRUZ COMPRO

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



TEL: 217 59 9261 - 961 215 463

Destak

QUER PERTENCER À EQUIPA LISBOA/PORTO?

O QUE OFERECEMOS?
Compensação mensal

O QUE PROCURAMOS
 Tem entre 18 e 35 anos? É simpático? É responsável?
 É pró-ativo? Gosta de contactar com pessoas?
 Tem disponibilidade para um part-time de 2.ª a 6.ª feira?

O QUE FAZER?
 Envie o seu curriculum c/ foto para o seguinte e-mail:
distribuicao@destak.pt



**SE ACHA
QUE TEM O
PERFIL CERTO,
CONTACTE-NOS**

**SINTA A
ADRENALINA DA
VELOCIDADE SEM
SAIR DO SOFÁ**

Acelere para garantir estes dois eletrizantes sucessos: "Velocidade Furiosa Hobbs & Shaw" e "Velocidade Furiosa 8". Entre nesta aventura inesquecível com o seu Correio da Manhã.

**VELOCIDADE
FURIOSA 8**
4,95€ + JORNAL



**VELOCIDADE
FURIOSA
HOBBS & SHAW**
12,95€ + JORNAL

**LANÇAMENTO
NACIONAL
EM DVD**

JÁ NAS BANCAS

PVP 12,95 € e PVP 4,95 €. Preços válidos para Portugal Continental. Promoção limitada ao stock existente e à disponibilidade em banca. Para mais informações, contacte marketing@cofina.pt. À venda numa banca perto de si ou em <http://loja.xl.pt/>. © 2019. Todos os Direitos Reservados.



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

Animais não são prendas de Natal

No Natal é costume trocar prendas e, quando não se gosta da prenda, troca-se por outra ou devolve-se à loja.

Uma adoção transformada em prenda de Natal também corre o risco de ser devolvida depois do dia 25 de Dezembro.

Os animais de estimação têm sido alvo de disputa num divórcio, e podem ser tão acarinhados ou mais que uma criança, mas correm o risco de voltar ao abrigo de onde vieram.

Para que os animais não sejam presente de Natal deveria ser interdita a adoção nesta época festiva.

A adoção de um animal de estimação deve ser feita com responsabilidade por quem vai tratar, acarinhar, alimentar e cuidar da sua saúde.

No caso dos cães, deve ser adoptado exclusivamente por quem está disposto a passear o animal de estimação duas vezes por dia. Antes de ir para a escola ou para o trabalho, no caso das pessoas em idade activa e no final do dia.

É uma tarefa imprescindível para que o cão tenha o sentimento de pertença aquela família.

JOÃO PIRES
Porto

Greve geral em França contra reforma

A greve geral em França contra a reforma da segurança social levou às ruas de Paris uma multidão. [...] Um protesto do género seria impensável em Portugal. [...] Os portugueses protestam em casa e nos cafés. [...]

ADEMAR COSTA
Póvoa de Varzim

TEMPO

LISBOA

HOJE

10º MÍNIMA

16º MÁXIMA



AMANHÃ

14º MÍNIMA

17º MÁXIMA



PORTO

HOJE

10º MÍNIMA

15º MÁXIMA



AMANHÃ

13º MÍNIMA

15º MÁXIMA



FICHA TÉCNICA Propriedade/Editora: Cofina Media, S.A.; Contribuinte n.º 502 801 034; C.R.C. de Lisboa n.º 502 801 034; Capital Social: €22.523.420,40; Principal Acionista: Cofina, SGPS, S.A. (100%); CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO: Paulo Fernandes (Presidente), João Borges de Oliveira, Luís Santana, Alda Delgado; DIRETOR GERAL COMERCIAL: Hernâni Gomes; DIRETORA GERAL DE MARKETING: Isabel Rodrigues; DIRETOR COMERCIAL ONLINE: José Frade; DIRETOR DE INFORMÁTICA: Rui Taveira; DIRETOR DE RECURSOS HUMANOS: Nuno Jerónimo; DIRETORA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA: Alda Delgado; DIRETOR DE CIRCULAÇÃO E ASSINATURAS: João Ferreira de Almeida; DIRETORA RESEARCH: Ondina Lourenço; NOME DA PUBLICAÇÃO: Destak; Diretor: Diogo Torgal Ferreira; Fax: 210 493 134; Colunistas: João Paulo Saraiva, Eduardo Vitor Rodrigues, João Malheiro, José Luís Seixas, Luísa Castel-Branco; Paginação e Grafismo: José Tiny (Editor); Departamento Criativo: Rui Gonçalves; Marketing: DIRETORA: Isabel Rodrigues; João Aleixo (Diretor-adjunto); (marketing@destak.pt); Departamento Comercial: DIRETOR COMERCIAL: Ricardo Branco; Ana Silveira (Diretora Comercial Adjunta); AGÊNCIAS: Daniel Barata, Margarida Rego, Paula Tavares, Raquel Pinto; DIRETOS: João Pedro Rodrigues (Team Leader) Telefone: 210 494 211/E-mail: comercial@destak.pt, Filomena Mestre; Porto: Tiago Medeiros (Coordenador); Telefone: 225 322 309/Fax: 225 322 399; Ativações e Eventos: Tânia Sant' Ana (Team Leader), André Simões, João Machado; Sede: Editor/Administração/Redação/Publicidade: Rua Luciana Stegagno Picchio, n.º 3, 1549-023 Lisboa; (geral@destak.pt); Telefone: 210 494 000/Fax: 210 493 134; Chefe de Distribuição: José Magalhães; Distribuição: António Caldeira; N.º registo E.R.C.: 123881; Depósito Legal: n.º 170470/01; ISSN 2183-7236; Tiragem média: 70.000; Periodicidade: Diária; Preço de Capa: Gratuito; Impressão Nacional: Lisgráfica, Impressão e Artes Gráficas S.A., Rua Consiglieri Pedroso, 90, Casal de Santa Leopoldina, 2730-053 Queluz de Baixo; Delegação Porto: Rua Manuel Pinto de Azevedo, 80 1.º 4100-320 PORTO Telefone: 225 322 301/Fax: 225 322 399. ESTATUTO EDITORIAL E LEI DA TRANSPARÊNCIA disponíveis em www.destak.pt



CHRISTMAS IS NEAR



VINHO COM MODERAÇÃO
12% de álcool

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

REACTION

A inspiração bebe-se.

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.

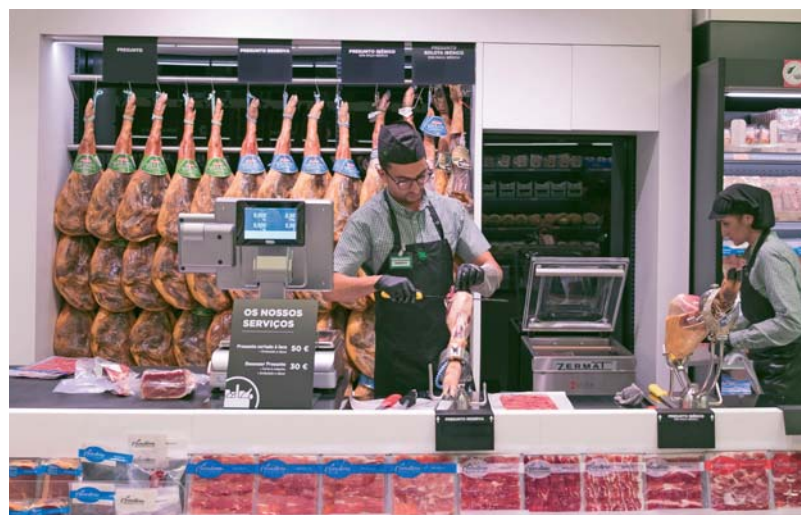
Passe pela secção das Frutas e Legumes e veja a
qualidade e frescura que temos para lhe oferecer.

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!



VENHA CONHECER A SUA NOVA LOJA EM LAMAÇÃES!

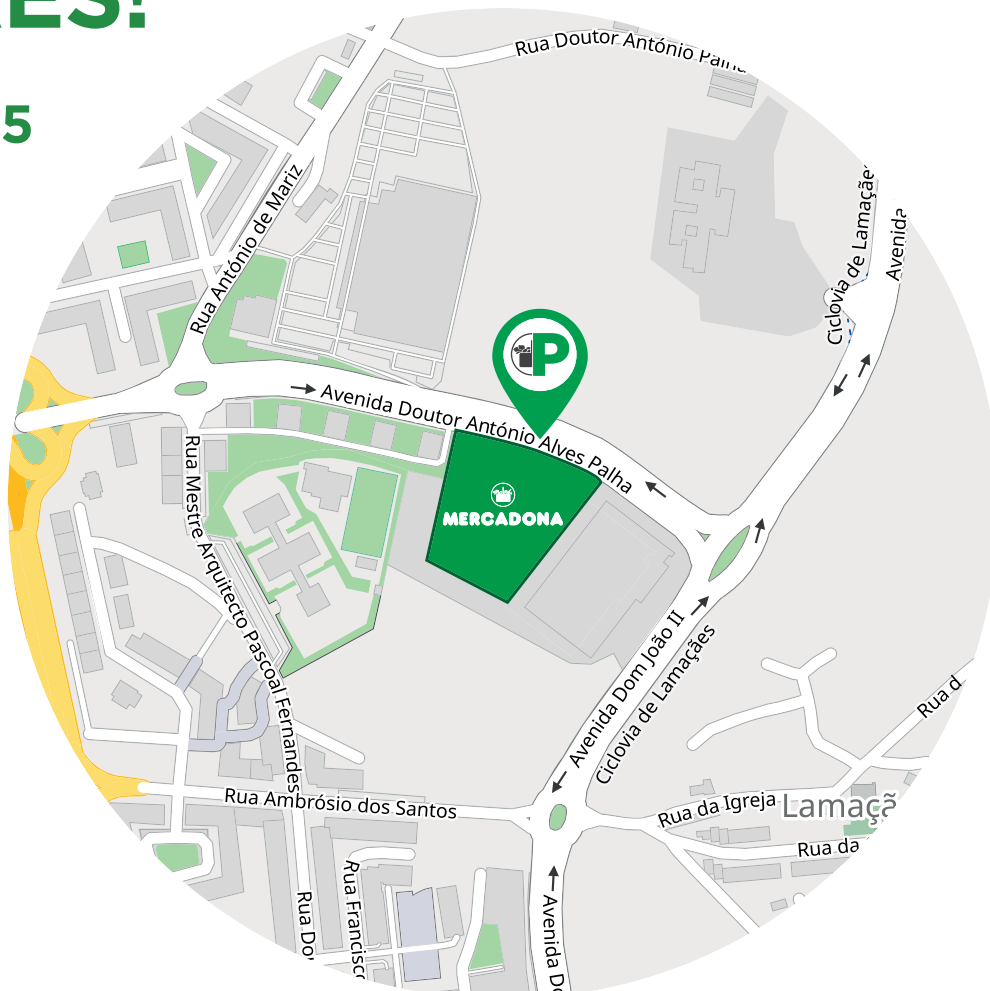
**Av. Dr. António Palha, 5
4715-091 Braga**

**Segunda-feira
a Domingo**

9h00 às 21h30

**P 165 lugares
de estacionamento**

 www.mercadona.pt
800 500 100



VISITE-NOS TAMBÉM:

PORTO	PORTO	Rua Domingos Sequeira, 225
	MATOSINHOS	Rua de Sousa Aroso, 705
	VILA NOVA DE GAIA	Rua do Emissor, 447, Canidelo
		Rua de Raimundo de Carvalho, 724
	GONDOMAR	Rua Joaquim Ribeiro, 30, Fânzeres
	MAIA	Av. Engº José Afonso Moreira de Figueiredo, 683, Vermoim
AVEIRO	OVAR	Rua Machado dos Santos, 304
	SÃO JOÃO DA MADEIRA	Av. Dr. Renato Araújo, 1089
BRAGA	BARCELOS	Rua Filipa Borges, 414