

# Portugal

Europe's West Coast



TURISMO DE  
**PORTUGAL**





## Índice

- P. 3 Introdução
- P. 7 Lisboa Região
- P. 11 Porto e Norte
- P. 15 Centro de Portugal
- P. 19 Alentejo
- P. 23 Algarve
- P. 27 Madeira
- P. 31 Açores
- P. 35 Património Mundial
- P. 37 Golfe
- P. 39 Gastronomia e Vinhos
- P. 41 Sol e Mar
- P. 43 Cultura e Lazer
- P. 44 Informações Úteis

# Portugal Europe's West Coast



Portugal guarda todo o seu encanto por detrás de um perfil recortado, numa linha de areia e espuma, e acariciado pela brisa do mar. Dono de um mistério que dura há mais de 800 anos, este País é genuinamente diverso e aqui todos os dualismos são convocados e se entrecruzam: o passado e o presente, a herança cultural e a alegria de viver.

Lugar de sol e de mar, história e cosmopolitismo, a monumentalidade dá charme à vida e contrasta com a leveza dos espíritos descontraídos. Com localização geográfica singular e de vocação atlântica, a Costa Oeste convida ao prazer da natureza, da praia, da gastronomia e da animação. Nesta terra de luz e sol, inesgotável fonte de energia, o passado reforça o sentido do presente.

Aqui, entre castelos medievais e lojas contemporâneas, monumentos romanos, góticos e manuelinos, praias de mar azul e planícies verdes a perder de vista, aldeias históricas e resorts de luxo, sofisticada cozinha de autor e simples delícias que o mar oferece, museus de arte contemporânea e gravuras rupestres, campos de golfe e avenidas vibrantes mora um povo criativo, aberto e acolhedor, que quer partilhar consigo tudo o que de melhor tem e conhece, apelando aos sentidos e celebrando a vida.

*"De Marvão vê-se a terra quase toda.*

*[...]*

*Compreende-se que neste lugar do alto  
da torre de menagem do castelo de Marvão,  
o viajante murmure respeitosamente:*

*"Que grande é o mundo"*

Viagem a Portugal, José Saramago – Prémio Nobel  
da Literatura em 1998

Marvão, Alentejo



# Lisboa Região



Lisboa, a luminosa capital, estende-se à beira do Tejo e guarda consigo o mistério de quem chega e de quem parte. Com vinte séculos de história, é uma cidade que navega pelo tempo, vibrante e cosmopolita. Cidade com alma, combina o charme de ruelas e calçadas dos bairros tradicionais como Alfama e Mouraria com movimentadas avenidas e a nova urbanidade do Parque das Nações.

Única capital da Europa onde o sol se põe no mar, é uma cidade de contrastes em que a história e a modernidade convivem junto ao rio. O Mosteiro dos Jerónimos e a Torre de Belém são vizinhos do Centro Cultural de Belém e do Museu Coleção Berardo. Os eléctricos da cor do sol são uma forma original de descobrir o coração da cidade e as histórias que esconde. As fachadas cobertas de azulejos contam histórias em todas as cores e as pedras da calçada desenham a preto e branco peixes, flores, sereias e pássaros. No Bairro Alto, um dos mais antigos e animados da cidade, há bares, restaurantes e lojas de design e moda que convivem com tascas onde se pode ouvir o fado, no qual a alma portuguesa canta o seu destino. Ao lado, o Chiado, um dos bairros mais sedutores da cidade e centro da sua vida cultural, com os seus teatros, livrarias e cafés com tradição literária como a Brasileira, onde o poeta Fernando Pessoa espera por si na esplanada.

A 20 minutos de Lisboa, o Estoril atrai pela sua atmosfera cosmopolita. Em Cascais, antiga vila de pescadores, as ruas típicas, acolhem lojas de marcas internacionais e na Marina os barcos e iates ancorados balouçam ao vento, sonhando com a próxima viagem. Também a dois passos de Lisboa, a vila romântica de Sintra é um espaço perdido nas brumas do tempo e a sua paisagem guarda a magia dos campos salpicados por palácios reais e castelos misteriosos. A visita não fica completa sem uma ida ao Cabo da Roca, ponto mais ocidental do Continente Europeu, onde todos os dias a mãe natureza oferece um espectáculo único quando, ao cair da tarde, o sol em fogo mergulha no Oceano.

Desça o Rio Tejo até ao seu estuário e deixe-se deslumbrar com as imagens dos flamingos e da Reserva Natural. Atravessado o Rio, já entre a serra e o mar, o Parque Natural da Arrábida convida à aventura dos desportos radicais e inspira à meditação mais intimista. Não perca uma visita a Setúbal e observe de perto os golfinhos na Reserva Natural do Estuário do Sado.

A Norte de Lisboa, Óbidos guarda o seu encanto medieval dentro de muralhas que protegem pequenos largos e ruelas de casas brancas com flores a espreitar à janela. Esta vila, onde o castelo é uma pousada, convoca os espíritos mais românticos e conta histórias de reis e rainhas. Ao longo da costa Oeste pequenas vilas piscatórias, mantêm a tradição da arte xávega. Ali perto, nas Caldas da Rainha conheça as termas, os museus e traga consigo uma peça de artesanato.

No Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros a pedra marca uma presença forte no chão e nos muros que separam os terrenos de cultivo. Esta área natural faz as delícias de quem gosta de explorar o interior da terra, onde grutas de formações calcárias apresentam recortes caprichosos. Em volta da cidade de Leiria domina o pinhal mandado plantar pelo Rei D.Dinis no séc. XIV e de onde se retirou a madeira para construir as caravelas que um século mais tarde participaram na epopeia dos Descobrimientos Portugueses. Mais recente é o Santuário de Fátima, uma das maiores referências marianas do mundo, local de fé que atrai grandes peregrinações.

Virando a leste, Santarém, com os seus monumentos, as ruas estreitas, as muralhas e as igrejas, contempla a lezíria a perder de vista. A alguns quilómetros de distância, em Tomar, o Convento de Cristo, fundado em 1162 pelos Cavaleiros Templários e séculos mais tarde sede da Ordem de Cristo, junta na sua riquíssima arquitectura traços românicos, góticos, manuelinos e maneiristas.

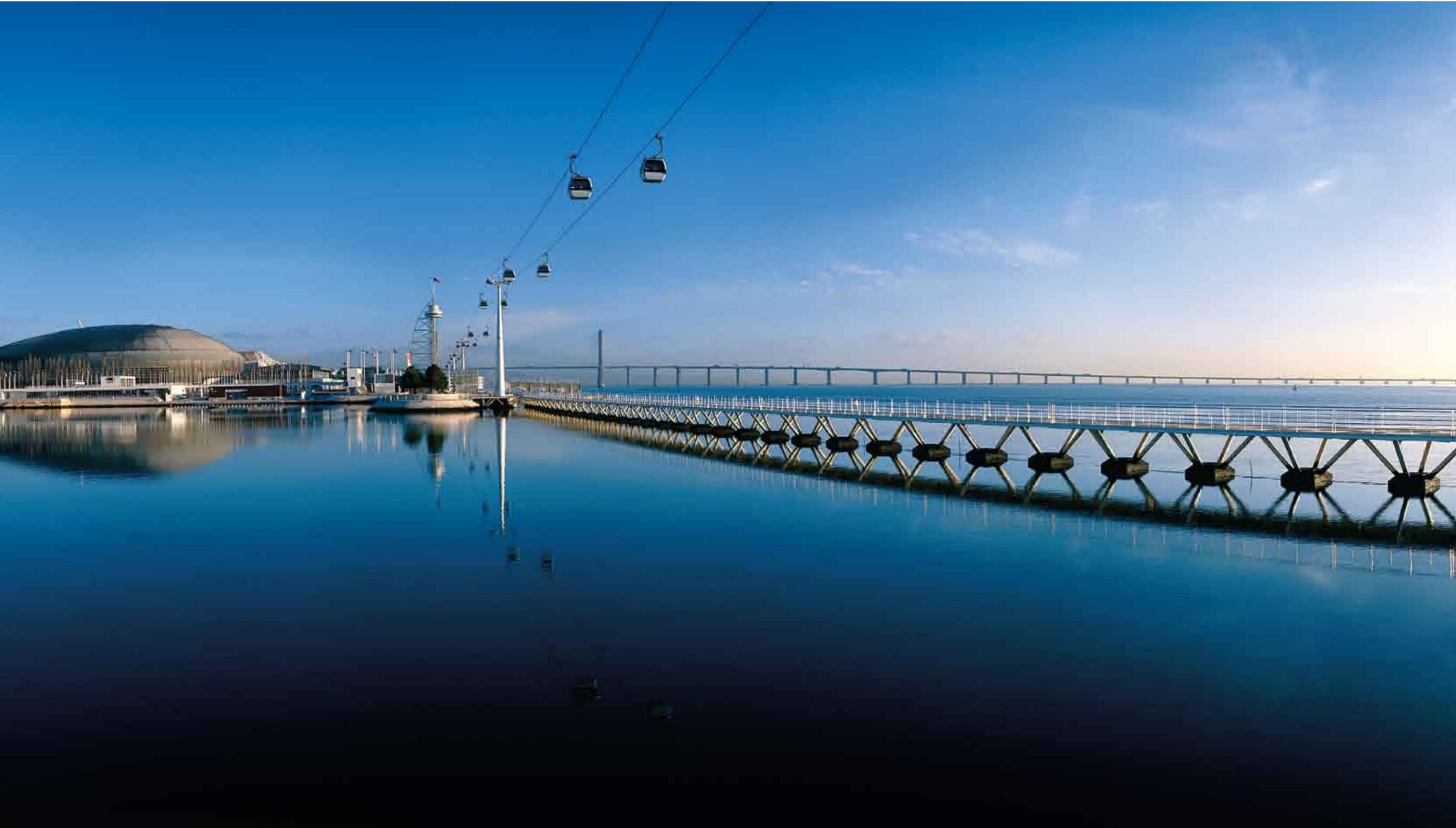
1. Elétrico, Lisboa
2. Palácio da Pena, Sintra
3. Castelo de Óbidos
4. Festa dos Tabuleiros, Tomar
5. Pousada, Setúbal



*Lisboa tem vindo a ostentar o seu lado mais divertido, desde lojas com um design arrojado aos espaços trendy abertos pela madrugada fora que tornaram esta velha cidade portuária num local novo para festejar.*

The New York Times

Parque das Nações, Lisboa



# Porto e Norte



Muitos são os atributos do Porto, cidade da ribeira e de alma granítica com gente animada e silhuetas solenes. Património Mundial da Humanidade, é uma cidade antiga e autêntica, de raro valor panorâmico e arquitectónico que convida a viajar no tempo. No Miradouro da Sé, de construção românica, faça uma paragem na Idade Média e admire o imenso casario que desce até às margens do Rio Douro. Mais à frente, percorra praças da Renascença e descubra monumentos barrocos como a Torre dos Clérigos, vista ao entardecer na sua silhueta inesquecível. Termine no século XXI com as obras de arte contemporânea do Museu de Serralves ou assista a um espectáculo na Casa da Música. A cidade tem muitas outras atracções e um preenchido calendário cultural.

Com uma gastronomia bem conhecida e irresistível, o Porto é o ponto de partida para a experiência inesquecível de subir o Douro. O rio que tem nome de ouro foi moldado pelo homem e é atravessado por imponentes pontes que ligam um passado nobre a um futuro promissor. É nas suas encostas que se produz o famoso Vinho do Porto que daqui parte à conquista do mundo. O vale do Douro, Património Mundial, é um lugar encantado para descobrir o encontro inspirado entre a terra e o rio. Próximo de Vila Real, cidade de personalidade vincada, não deixe de visitar o Palácio de Mateus, uma das mais notáveis jóias do barroco português.

Para aqueles que gostariam de entrar num livro de História e passear entre as primeiras páginas, Guimarães é uma cidade a descobrir. Conhecida por berço da nacionalidade, foi aqui que D. Afonso Henriques iniciou a conquista de Portugal aos mouros. O seu centro histórico com o grandioso castelo, os museus e igrejas

convidam a um demorado passeio. Braga, outra cidade histórica, guarda à sombra da Sé Catedral recordações inesperadas de todas as épocas. Surpreenda-se com uma torre medieval em plena rua e palácios barrocos, a que a Universidade e a arquitectura contemporânea trouxeram luz, cor e uma imprevista modernidade.

Se procura o esplendor da vida natural, o Parque Nacional da Peneda-Gerês é o sítio a visitar. A diversidade e abundância da flora e fauna proporcionam momentos inesquecíveis num contacto íntimo com a natureza. Mas outros lugares pedem o seu espaço na memória do visitante, como Viana do Castelo, tão bonita por dentro como por fora. Entre o mar e a montanha o casario estende-se pela margem do Lima, de encontro marcado com o Oceano. Aqui, casas senhoriais, sumptuosas nas suas linhas barrocas, exibem os brasões de família.

No nordeste de Portugal, as paisagens permanecem no seu estado puro, verdes, douradas e lilases. Rica em tradições, monumentos e espiritualidade, os seus Parques Naturais e as aldeias comunitárias revelam a autenticidade desta região. Na cidadela de Bragança, a Torre de Menagem, outrora vigilante medieval de olhos atentos nas fronteiras, guarda no seu interior o museu Militar. Aqui conta-se a história centenária do castelo e o último piso é um excelente miradouro sobre a cidade e o campo. No Douro Internacional, as margens escarpadas do vale profundo cavado pelo rio formam desfiladeiros monumentais de grande esplendor. Este é o refúgio que várias espécies de aves ameaçadas de extinção escolheram para viver. Mais a sul, descubra as Gravuras Rupestres do Vale do Côa, Património da Humanidade.

1. Ecovia, Vila Nova de Gaia
2. Palácio de Mateus, Vila Real
3. Largo da Oliveira, Guimarães
4. Praça da República, Braga
5. Vinhedos de Vinho do Porto, Douro





*Eventos ao ar livre e festivais são tão comuns em Portugal que existe a grande possibilidade de haver um todos os dias ou todas as semanas em qualquer localidade.*

Tripadvisor

Cabeçudos e Gigantones na Romaria da Nossa Senhora d'Agonia, Viana do Castelo, Porto e Norte

# Centro de Portugal



No Centro de Portugal, Coimbra contempla-se a si própria, vaidosa, no espelho das águas do Mondego. Cidade de pátios, escadinhos e arcos medievais, a Coimbra da boémia estudantil é cantada por muitos poetas. Atreva-se na escadaria de pedra, moldada por séculos de uso, e entre na história da cidade onde a Sé Velha se ergue imponente, diante de quem caminha em direcção à secular Universidade. O seu ex-libris, a Biblioteca Joanina, com arquitectura de influência barroca, lembra uma capela com frescos e talha dourada.

Mais a sul, viaje pela época dos romanos nas bem conservadas ruínas de Conímbriga. É também no Centro de Portugal que se encontram algumas das mais importantes termas do país, como a Curia e o Luso que, com as suas paisagens relaxantes e as águas terapêuticas, são verdadeiros paraísos naturais para estimular os sentidos.

Aveiro, cidade costeira, dona da ria e de um labirinto de canais que percorre a paisagem, indecisa entre o mar e a terra. O coração da cidade divide-se entre as pitorescas casas de pescadores e as movimentadas avenidas, mas todos se rendem à beleza dos esguios barcos moliceiros, decorados por cores vivas e histórias lendárias. Ainda com a ria e os motivos marítimos como inspiração, os Ovos Moles, doce típico que não pode perder, recheiam hóstias moldadas em forma de peixes, conchas e búzios.

Rumo ao interior, a Serra da Estrela é um excelente atractivo turístico para os amantes da natureza. Atreva-se num passeio a pé por

caminhos de pastores e surpreenda-se com lugares recônditos de beleza ímpar. Nos meses mais quentes, as suas paisagens verdes são um estimulante cenário mas é igualmente bela e cativante quando chega o frio e o branco da neve é a cor predominante. Nesta região existem muitos motivos para estimular o paladar, entre eles o queijo da Serra, produzido artesanalmente com leite de ovelha. Com um aroma e paladar inconfundíveis, amanteigado e de cor amarelada, saboreia-se entre duas fatias de pão regional. Situada numa das encostas da Serra, Guarda é a cidade mais alta do país e nela impera a tradicional arquitectura de pedra.

Antigos solares, portais com brasões lavrados no granito e uma vida intensa escondem-se nas ruas à sombra da catedral de Viseu, cidade de carácter forte e monumentalidade. Feitas de granito e xisto, as aldeias históricas de traços medievais como Piódão, Belmonte e Almeida distribuem-se harmoniosamente numa paisagem preservada. As pedras da rua e das casas guardam o que Portugal tem de mais genuíno: a autenticidade do seu povo e o orgulho de uma História de muitos séculos para contar.

Perto de Castelo Branco, entre no Geoparque Naturtejo, reconhecido pela UNESCO pelo seu valioso património natural e admire rochas cobertas de fósseis e serras habitadas por grifos e cegonhas negras. Espalhadas pelo Centro de Portugal, as Aldeias do Xisto são lugares hospitaleiros, onde apetece demorar para conhecer costumes, lendas e saberes locais.

1. Coimbra
2. Barcos Moliceiros, Aveiro
3. Museu Grão Vasco e Sé, Viseu
4. Aldeia de Monsanto
5. Trekking, Serra da Estrela



*Portugal é encantador.  
Um grande destino Europeu.*

Daily Herald

Serra do Açor, Centro de Portugal



# Alentejo



Terra imensa e dourada, feita de planícies ondulantes, de casas caiadas de branco e de monumentos que assinalam a passagem do Homem, o Alentejo descobre-se devagar. Aqui, há sempre uma paisagem por contemplar, um lugar secreto por visitar, um sabor por descobrir. Na planície, os campos com searas ao vento ou vestidos com oliveiras acolhem pequenas aldeias recuperadas para o turismo rural, onde todos os visitantes são recebidos de braços abertos. As delícias gastronómicas rivalizam entre si: os queijos de Serpa, Évora e Nisa, os vinhos, o pão, os pratos típicos perfumados com ervas do campo e os divinos doces conventuais, que são pedaços do céu que se saboreiam na terra.

No Alentejo, o sol é feliz e demora-se. A sua luz deslumbra e encanta, servindo de guia para explorar a natureza da região. Descubra os segredos de pedra dos monumentos megalíticos no meio da paisagem e saiba como o homem vivia há milhares de anos. Ou visite Évora, cidade histórica recortada no largo horizonte da planície que espreita por detrás de uma muralha. No seu interior, há um mundo de imprevistos contrastes entre ruas estreitas, praças inundadas de luz, pátios mouriscos, portais góticos e espaços de degustação da cozinha local. Beja, a Pax Júlia de César, mantém uma atmosfera de paz já difícil de encontrar. Surge-nos altiva, dominando a planície alentejana em redor, de pedra e cal e defendida pela Torre de Menagem do seu castelo.

Na costa alentejana, de Tróia a Sines, o azul domina a paisagem. Há praias em estado selvagem que se escondem entre falésias e o prazer da sua descoberta é o prémio para

os mais aventureiros. Quem não gostaria de ter só para si uma praia de areia fina e dourada com águas transparentes que convidam a um mergulho no azul? O Sudoeste Alentejano tem praias para todos os estados de espírito. As ondas ideais para a prática do surf e do bodyboard sucedem à calmaria de verdadeiras piscinas naturais. A variedade é enorme e Porto Covo, Vila Nova de Milfontes e Zambujeira do Mar são nomes a decorar. Estendendo-se ao longo de mais de 100 km, o Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina é o espaço litoral mais bem conservado do continente europeu e tem espécies de fauna e flora únicas.

Cenário natural de inúmeras batalhas e conquistas, o rio Guadiana marca há séculos a fronteira entre Portugal e Espanha. Aprecie entre Elvas e Monsaraz, o vasto espelho de água da Barragem do Alqueva e experimente umas férias diferentes a bordo de um barco-casa que lhe servirá de ponto de partida para conhecer as povoações ribeirinhas. Protegida pelo castelo, Monsaraz lembra a quilha de um barco que navega na planície e vive como se tivesse ficado suspensa num sonho.

Mais a norte, junto a Portalegre, o Parque Natural de São Mamede deslumbra com a sua riqueza geológica e animal. As árvores e plantas silvestres que perfumam o ar mudam de cor ao longo dos caminhos. No alto dum rochedo, quase tocando o céu e protegida pelas muralhas da sua fortaleza, Marvão é uma vila singular e cheia de histórias encantadas. Em Castelo de Vide, passeie-se ao acaso por uma das mais bem preservadas Judiarias de Portugal.

1. Paisagem alentejana
2. Templo Romano, Évora
3. Palácio Ducal, Vila Viçosa
4. Arquitectura local, Évora
5. Zambujeira do Mar





*Portugal tem 220 dias de sol por ano e mais de 400 praias costeiras para descobrir.*

[Praia da Comporta, Alentejo](#)

# Algarve



Visto do mar, o litoral algarvio é uma sucessão de falésias, de rochedos com variadíssimas silhuetas, de grutas criadas pelo diálogo entre o vento e o mar, de extensos areais e de águas que exibem todos os tons do azul.

Ao longo de toda a costa as praias têm diferentes formas e tamanhos e há uma para todos os gostos. Grandes ou pequenas, calmas ou com ondas, desertas ou mais frequentadas, nas praias do Algarve, na sua maioria de bandeira azul, o sol está presente o ano inteiro. À sombra preguiçosa do guarda-sol, nadando no Atlântico ou praticando desportos como o mergulho, a pesca desportiva, o windsurf ou o jet-ski, as praias algarvias chamam pelos sentidos.

Mas esta não é a única paisagem a descobrir no Algarve, onde a natureza ainda vive de acordo com a sua vontade. Nas reservas e parques naturais, a fauna e a flora deslumbram o olhar que descobre plantas e flores raras e aves elegantes como flamingos, cegonhas ou garças.

Mais de 30 campos de golfe de beleza pouco comum são o paraíso do jogador mais exigente. O clima ameno, com sol todo ano, permite a prática deste desporto em todas as estações onde o silêncio só é interrompido pelo som de uma tacada ou pelo canto de um pássaro. A beleza natural e o requinte da cultura

contemporânea convivem em plena harmonia, num Algarve simultaneamente cosmopolita e pitoresco. Faro vai surpreendê-lo a cada passo com o seu centro histórico, animado com bares, lojas, esplanadas e restaurantes com apetitosos pratos de peixe e marisco.

Rodeada por muralhas, Lagos impõe-se num dos trechos mais característicos da costa do Algarve, com as suas grutas e algares esculpidos na rocha. No extremo mais ocidental, Sagres que no séc. XV foi escola dos grandes navegadores convida a uma visita prolongada para contemplar o mar. Em Albufeira, ao final da tarde, o sol é o último a despedir-se das esplanadas à beira-mar e a lua promete noites quentes nos bares e discotecas. Tavira, cidade de muitas igrejas e telhados de tesoura, está rodeada por figueiras e amendoeiras que inspiram doces em forma de frutos, peixes, pássaros e tudo o que a imaginação permite.

Se o seu sonho de Verão pede um ambiente de glamour junte-se ao jet-set em Vale do Lobo, Ancão e Quinta do Lago. Para promover animação com lifestyle e espírito cosmopolita, o programa de eventos ALLGARVE organiza concertos, espectáculos, exposições e festas. Com uma programação para todos os gostos, os Casinos da Praia da Rocha, Vilamoura e Monte Gordo esperam por si, tal como o Algarve espera por todos os que gostam de viver a vida em todos os sentidos.

1. Porto de Mós, Algarve
2. Sé, Faro
3. Marina, Vilamoura
4. Ferragudo, Lagoa
5. Vale do Lobo, Almancil



*A combinação de um tempo fantástico,  
fairways verdejantes e mares e céus azuis  
é quase viciante.*

The New York Times

Ocean Course, Vale do Lobo



# Madeira



1. Marina do Funchal
2. São Vicente
3. Trekking nas Levadas
4. Porto Santo
5. Vinho da Madeira



Neste jardim flutuante de vegetação frondosa, moram orquídeas, antúrios e estrelícias entre tantas flores de aromas inesquecíveis e cores inesperadas. Brancas nuvens deslizam no céu azul enquanto barcos cortam as águas do mar profundo que contrastam com o verde das florestas e das montanhas.

A ilha do Porto Santo convida a banhos de sol, num areal de 9 km de extensão, e a mergulhar nas águas transparentes. Mar tranquilo de ondulações suaves, ideais para a prática de desportos como a vela, o windsurf ou o ski aquático.

Depois desta terapia rume ao Funchal e embrenhe-se no interior da ilha da Madeira onde aventuras inesquecíveis esperam por si. Já se imaginou a passear numa fantástica floresta com muitos milhões de anos onde as árvores e os arbustos nunca perdem a folha? Concretize esta experiência na mais extensa e bem preservada floresta Laurissilva do mundo, classificada pela UNESCO como Património da Humanidade.

Outra atracção única são as levadas, obra grandiosa do sistema de irrigação de toda a ilha, com cerca de 1.400 km para seguir e explorar, descobrindo paisagens de cortar a respiração, num encontro único com a natureza. Sinta a adrenalina e aceite o desafio de um percurso mais arrojado subindo ao Pico Ruivo e ao Pico do Areeiro. Ficará acima das nuvens e com a ilha a seus pés.

Usufrua das magníficas vistas panorâmicas experimentando um passeio de teleférico, de helicóptero ou mesmo de balão. No Funchal, visite a Sé, conventos, museus, igrejas, capelas e fortalezas. Se gosta de cor e alegria entre no mercado e caminhe por entre bancas de frutos e legumes de todas as formas

e aromas. Ao passear pela ilha, encontrará várias estátuas em homenagem a figuras históricas como João Gonçalves Zarco, descobridor da Madeira, e Cristóvão Colombo que habitou por algum tempo em Porto Santo e cuja casa poderá visitar. Neste jardim à beira-mar, a gastronomia deslumbra os visitantes com os sofisticados pratos de peixe e os frutos exóticos. O famoso Vinho da Madeira, apreciado em todo o mundo, é outro verdadeiro tesouro desta ilha.

E a Madeira vista do mar? Na marina, onde chegam e partem diariamente grandes navios de cruzeiro, existem embarcações que o poderão levar pelo Atlântico a visitar todo o arquipélago, incluindo as remotas ilhas Selvagens, refúgio das raríssimas focas-monge, e as ilhas Desertas, verdadeiro santuário para as aves marinhas.

Completa toda esta oferta um calendário de eventos que inclui entre outros, desfiles de Carnaval, a festa da flor e o festival do Atlântico composto por espectáculos de pirotecnia e música. O clímax é no entanto o magnífico fogo de artifício nas festas de fim de ano.

A simpatia dos madeirenses, que se transforma num sorriso durante as quatro estações do ano e o clima ameno que parece celebrar uma eterna Primavera são o acolhimento perfeito para relaxar a mente e o corpo. Mime-se nos hotéis sofisticados onde os spas com piscinas naturais, saunas, talassoterapia, hidromassagem e banhos turcos são verdadeiras fontes de prazer e energia.

Aqui, em pleno Oceano Atlântico, sem horas nem horários, numa atmosfera tranquila e relaxante, a Madeira espera por si.

*Uma ilha que surge do Atlântico numa série de picos vulcânicos pontiagudos e arestas de montanhas, para depois descer até uma linha costeira verdejante e rendilhada.*

Times Online

[Miradouro dos Balcões, Ilha da Madeira](#)



# Açores



Visitar este arquipélago azul e verde, onde o oceano toca o céu, é como ver o mundo nascer diante dos nossos olhos. Aqui o horizonte perde-se no infinito, o tempo não passa e o paraíso das nove ilhas permanece intocável.

A Oriente e mais próximo do continente europeu, estão as Ilhas de Santa Maria e São Miguel. Surpreenda-se com os vinhedos de Santa Maria que cobrem as encostas em anfiteatro e lembram escadarias para gigantes. Debruçada sobre uma larga enseada, Ponta Delgada, em São Miguel, é o principal porto da ilha. Cidade dinâmica, de olhos postos no mar, tem uma vida económica intensa. As Lagoas do Fogo e das Sete Cidades embalam os visitantes com as canções do vento e as lendas que aqui se contam. São lugares inesquecíveis que a todos deslumbram. Sinta a força que emana da terra nos géisers, águas termais quentes e lagos vulcânicos e experimente saborear o "Cozido das Furnas" lentamente cozinhado no interior da terra.

No Grupo Central encontram-se as Ilhas Terceira, São Jorge, Pico, Faial e Graciosa que se dispõem harmoniosamente no mar azul por onde baleias e golfinhos espreitam à tona da água fazendo as delícias dos visitantes.

A classificação de Património Mundial atribuída a Angra do Heroísmo dá à Terceira um estatuto único. Nas ruas da cidade conserva-se a arquitectura de outros tempos, protegida pela poderosa muralha que defendeu a população e o porto dos ataques dos corsários. O quadriculado das planícies verdejantes pontuadas por silhuetas de vacas leiteiras contrasta com os traços coloridos dos impérios por entre as casas brancas.

Em São Jorge, navio mágico eternamente ancorado no oceano, encante-se com as Fajãs e com esta terra fértil de encostas íngremes e belos trilhos pedestres. Aproveite para provar o queijo, especialidade única e de sabor inconfundível.

A Paisagem Cultural da Vinha da Ilha do Pico, classificada pela UNESCO como Património da Humanidade, contrasta o seu escuro e duro basalto com o cume branco, coberto da neve do inverno, do majestoso pico vulcânico que dá nome à Ilha e que se eleva a 2.350 metros acima de uma paisagem de lava. A Oeste avista-se a Marina da Horta, conhecida de todos os iates que atravessam o oceano, exhibe as pinturas que os marinheiros deixam nas paredes e no chão assinalando a sua passagem. Sinta o ambiente do porto tomando uma bebida no Peter's, bar que recebe velejadores de todo o mundo e os faz sentir em casa. Ainda no Faial e em contraste absoluto com a natureza viva, surpreenda-se com o vulcão dos Capelinhos que, já extinto, lembra uma paisagem lunar.

Graciosa de nome e de aparência, esta ilha verde é também conhecida pelos curiosos moinhos de vento que lembram a longínqua Flandres de onde chegaram alguns dos primeiros habitantes.

Já no grupo Ocidental a natureza revela-se na sua exuberância selvagem e o tempo parece correr mais devagar. Na Ilha das Flores, encante-se com a beleza das cascatas naturais, vista-se a rigor e mergulhe num Atlântico colorido de espécies únicas. O Corvo pequena comunidade de casas brancas, vive ao ritmo da natureza e recebe os visitantes de forma calorosa e sincera como todos os Açorianos.

1. Golfinhos, Ilha do Pico
2. Lagoa, Ilha das Flores
3. Ilha de São Miguel
4. Angra do Heroísmo, Ilha Terceira
5. Marina da Horta, Ilha do Faial



*Muito de Portugal permanece calmamente por descobrir.*

l-escape

Lagoa de São Tiago e Lagoa Azul, Ilha de São Miguel, Açores



# Património Mundial

*Descobrir as cidades, vilas, aldeias e paisagens de Portugal vai levar mais tempo do que o esperado porque existe muita riqueza e variedade ao longo do caminho percorrido.*

The New York Times

O riquíssimo património monumental, artístico e arqueológico do país é reflexo de encontros no tempo e no espaço que dão à cultura portuguesa características únicas no mundo. Em Portugal, entre centros históricos, locais de interesse arqueológico, monumentos, paisagens culturais e paisagens naturais são treze os sítios classificados pela UNESCO como Património Mundial. Aqui sobrepõem-se estilos e história. Das pinturas rupestres ao barroco tardio, das cidades construídas pelo homem às paisagens oferecidas pela mãe natureza, todas elas património mundial.

Passeie pelos centros históricos das cidades. Nas suas ruas pode ler a história das culturas que a habitaram e transformaram. Descubra os vestígios da passagem de celtas, romanos, visigodos e árabes na cidade-museu de Évora ou as origens medievais do Centro Histórico do Porto. Visite os palácios, conventos e igrejas no Centro Histórico de Angra do Heroísmo, na Ilha Terceira, nos Açores e deslumbre-se com o castelo de Guimarães e o centro histórico desta cidade onde nasceu Portugal.

Do encontro com outras culturas e do domínio dos mares, na época dos Descobrimentos, nasceu a arte manuelina. O Convento de Cristo em Tomar, cuja arquitectura apresenta traços que vão do Românico ao Maneirista, foi fundado em 1162 e séculos mais tarde sede da Ordem de Cristo. Observe em detalhe a famosa janela e encante-se com a Charola. No Mosteiro de Alcobaça, uma das mais importantes abadias da ordem de Cister, sobressai a grandiosidade do gótico. Num dos mais fascinantes monumentos da Europa, o Mosteiro da Batalha, deslumbre-se com a minúcia do rendilhado da pedra e escute os segredos que

este espaço revela. Já em Lisboa, a Torre de Belém marca o apogeu da arte portuguesa no século dos Descobrimentos e ergue-se simbolicamente no ponto de partida das naus e caravelas. O Mosteiro dos Jerónimos que constitui o mais notável conjunto monástico do século XVI em Portugal, é considerado por muitos o expoente máximo do Manuelino.

Sintra é um daqueles lugares cheios de magia e mistério onde a natureza e a cultura se conjugaram numa paisagem cultural de simbiose perfeita. A Corte e os nobres foram erguendo ao longo da serra sumptuosas quintas e palacetes rodeados de jardins e parques. No Alto Douro Vinhateiro a longa tradição de viticultura moldou uma paisagem de beleza excepcional que, banhada pelo rio Douro, produz vinho desde que há memória e é daqui que sai o célebre vinho do Porto. Nos Açores, na ilha do Pico, os caprichos da natureza e a vontade do homem fizeram do duro basalto e do solo vulcânico surpreendentes vinhas, criando uma paisagem de cultura da vinha única no mundo: a Paisagem Cultural da Vinha da Ilha do Pico. Na Ilha da Madeira, a floresta Laurissilva, pré-histórica e exuberante, é uma das atracções naturais da ilha.

Percorra no Vale do Côa uma galeria de arte com 25.000 anos e descubra neste local único no mundo o maior conjunto de figurações paleolíticas de ar livre até hoje conhecidas. São dezassete quilómetros de arte a céu aberto que mostram o génio criador dos nossos ancestrais, do Paleolítico Superior à Idade do Ferro, numa viagem no tempo aos primórdios da história da humanidade.

1. Mosteiro dos Jerónimos, Lisboa
2. Paço Ducal, Guimarães, Porto e Norte
3. Floresta Laurissilva, Madeira
4. Charola do Convento de Cristo, Tomar, Lisboa
5. Vinhas da Ilha do Pico, Açores



# Golfe

*Portugal tem 10 dos seus campos de golfe no Top 100 da Europa Continental.*

Golf World

Aproveite o clima ameno e parta à descoberta do paraíso dos golfistas. Portugal tem mais de 70 campos de golfe, de norte a sul, onde se pode jogar à beira-mar entre dunas cobertas de relva, percorrer elegantes extensões ajardinadas ladeadas de árvores e deliciar-se com vistas grandiosas. Desenhados segundo uma arquitectura inteligente, estes percursos apresentam desafios aos mais hábeis jogadores e oferecem a beleza natural dos seus cenários. O sol é um aliado sempre presente que proporciona dias perfeitos para jogar.

Eleito por duas vezes o melhor destino de golfe do mundo, o Algarve tem ao longo da costa mais de 30 campos de golfe que aguardam tacadas inspiradas pelo oceano e são visitados por golfistas de todo o mundo. Aqui o sol está ainda mais presente e durante todo o ano. Os percursos desenhados por arquitectos conceituados como Sir Henry Cotton ou Arnold Palmer proporcionam excelentes desafios onde o verde se sobrepõe ao azul e campos como o Old Course e o Victoria Clube de Golfe em Vilamoura acolhem famosos eventos internacionais.

A Costa do Estoril, com a sua localização privilegiada e pela sua proximidade a Lisboa, é um destino muito apreciado pelos golfistas. No percurso de Belas, desenhado por Rocky Roquemore, o vento obriga o jogador a repensar a trajectória natural da sua tacada. O Quinta da Marinha Oitavos Golfe, rodeado de pinheiros e dunas numa área de grande beleza natural, é o 1º campo de golfe na Europa e o 2º no Mundo reconhecido como Certified Signature Sanctuary - Gold. Inseridos na Paisagem Cultural de Sintra, Património Mundial, os campos Penha Longa Mosteiro e Atlântico fazem um loop desafiante para todo o tipo de golfistas. O Palácio da Pena, que se avista no alto

da serra, e as ruínas a meio do percurso dão o mote para conhecer a região.

A sul do rio Tejo, quilómetros de longos areais banhados por um imenso mar delimitam os campos de golfe desenhados por arquitectos de renome como Frank Pennink e Robert Trent Jones. Inserido numa área protegida a sul de Setúbal, o percurso de Tróia é rodeado por pinheiros e acompanhado pela faixa costeira entre o estuário do rio Sado e o mar, num cenário idílico.

Mar e praias, falésias e dunas, sempre abraçados pelo sol, pintam o litoral do Oeste e desenharam os seus campos de golfe. A poucos quilómetros da histórica vila medieval de Óbidos, numa zona de rara beleza ambiental, o Praia D'el Rey desenhado pelo americano Cabell Robinson combina as magníficas vistas de mar com as espectaculares falésias e os elegantes pinhais. A 30 minutos de Óbidos, o Golden Eagle, traçado por Rocky Roquemore e com um lay out tipicamente americano, rivaliza em beleza e desafios.

A Madeira é outro dos destinos cada vez mais preferidos para a prática do golfe. As paisagens deslumbrantes do Palheiro Golfe e do Santo da Serra rivalizam entre si. O Porto Santo Golfe, desenhado originalmente pelo conceituado golfista espanhol Severiano Ballesteros, oferece um percurso com uma vista fabulosa sobre a praia da Ilha do Porto Santo.

Nos Açores pode-se jogar entre lagoas e montanhas sem perder o mar de vista. Basta escolher entre o Campo de Golfe das Furnas cujo percurso foi desenhado pelo famoso arquitecto escocês Mackenzie Ross, o traçado de planície do Campo de Golfe da Batalha ou o Campo de Golfe da Terceira, rodeado por milhares de flores.

1. Almancil, Algarve
2. Sesimbra, Lisboa
3. Albufeira, Algarve
4. Vilamoura, Algarve
5. Óbidos, Lisboa



# Gastronomia e Vinhos

*Desde o início do século que Portugal emergiu das sombras para se tornar numa das mais interessantes e entusiasmantes regiões produtoras de vinho tinto no mundo.*

Wine Spectator

Portugal tem uma gastronomia tão rica e variada como a sua paisagem e património. Com a sua extensa orla costeira, não há um restaurante junto ao mar onde não encontre saboroso peixe fresco ou delicioso marisco. Ainda com o mar como inspiração, descubra algumas das 1001 receitas de bacalhau. A não perder é também o famoso cozido à portuguesa que junta carnes e legumes de forma succulenta. O azeite e as ervas aromáticas são uma constante da nossa cozinha. Surpreenda-se com a qualidade e variedade de queijos de ovelha, vaca ou cabra, como o queijo da Serra da Estrela, de Serpa, Nisa ou Azeitão.

E chegou a hora de falar no vinho português. Quantas imagens de uma terra guarda uma garrafa de vinho? Bebido em todo o mundo, branco ou tinto, verde ou maduro, o nosso vinho tem uma história para contar. E para se perceber um vinho, não basta degustá-lo: é preciso visitar os lugares onde nasce, demorar-se na terra onde ele cresce sob o olhar atento do tempo e saborear o melhor da gastronomia local, sentindo a alma de todos os sabores. O vinho, tal como a gastronomia, nasce das paisagens e cultura que testemunha.

No Minho, onde parece que o verde comeu as outras cores do arco-íris, as paisagens verdejantes estendem-se e multiplicam-se no horizonte. Esta região produz, pelas condições de solo e clima, um vinho único. Leve e fresco, o vinho verde é excelente para acompanhar pratos de peixe, marisco e entradas ou para fazer uma pausa relaxante num dia de calor. À mesa, prove o caldo verde, a broa de milho, os enchidos, o bacalhau, a lampreia, a truta e o sável e descubra o mais apreciado vinho verde português, o Alvarinho.

Também no Norte, num reino de declives e granitos, em solo aquecido pelo sol, nos anfiteatros grandiosos do vale do Douro, nasceu o mais conhecido de todos os vinhos. Em Região Demarcada desde 1756, a primeira

no mundo a ganhar este estatuto, o vinho do Porto surge de uma paisagem única que a UNESCO classificou como Património da Humanidade. Este panorama inesquecível, de socalcos escavados pelo Homem, pode ser admirado em toda a sua exuberância a bordo de um cruzeiro que desliza suavemente pelo rio.

Nas Serras da Estrela e do Caramulo, por onde quer que ande, a montanha ergue-se sempre à sua frente, apresentando variados e interessantes contrastes. Visite algumas das mais emblemáticas quintas produtoras de vinho do Dão e saboreie a gastronomia com diversos pratos típicos à base de cabrito, os enchidos e o famoso queijo da Serra, brindando à vida com um copo de vinho.

A sul, na Península de Setúbal, numa sucessão de opostos entre serra e mar, cidade e campo, modernidade e tradição, há entre Azeitão, Palmela e Setúbal um percurso de múltiplos encantos para os sentidos. Sinta os aromas das vinhas e saboreie o que a gastronomia tem de melhor, como peixes e mariscos, queijos e doces, sempre bem acompanhados por um copo de vinho branco, tinto ou licoroso.

No Alentejo, as características da terra e a teimosia do sol dão criações apetecíveis. Descubra os segredos das vilas e aldeias dedicadas à arte da vinha e convide um vinho de Borba, Redondo, Reguengos ou Vidigueira para acompanhar os pratos confeccionados com cuidado e imaginação, como as migas com carne de porco, a açorda alentejana, os queijos e a doçaria conventual.

No arquipélago dos Açores, experimente o delicioso cozido das Furnas, a succulenta carne dos verdes pastos, o queijo da Ilha, o saboroso ananás. Aproveite e prove o Verdelho das vinhas do Pico que são Património Mundial. Na Madeira, deixe-se seduzir pela espetada de carne, pelo bolo de mel, pelos frutos exóticos e, claro, pelo famoso vinho da Madeira.

## 1. Caves de Vinho do Porto, Gaia, Porto e Norte

## 2. Prova de Vinhos

## 3. Peixe Grelhado

## 4. Pastéis de Belém

## 5. Cozinha de autor



# Sol e Mar

*As praias são fantásticas para quem quer fazer surf ou para quem quer fugir às multidões para bronzear-se ou deixar-se levar pelo som do rebarbar das ondas.*

ABC News

Portugal tem 850 km de praias banhadas pelo Atlântico e sol durante todo o ano. De norte a sul do País, sem esquecer os arquipélagos da Madeira e dos Açores, muitas praias ostentam bandeira azul, garantindo o seu estatuto de excelência. Todas elas guardam encantos únicos e constituem uma oferta diversificada com características para todos os gostos.

A Norte as águas são frescas e impetuosas. Deslumbre-se em Vila Praia de Âncora e no litoral de Esposende por entre dunas de paisagem protegida. Se prefere mais adrenalina opte pelas praias de Viana do Castelo, Póvoa de Varzim ou Espinho onde poderá fazer surf, bodyboard, vólei, futebol de praia ou o que a sua imaginação quiser.

No centro dominam os vastos areais como a Figueira da Foz, palco de grandes eventos desportivos. Em Aveiro, o mar prolonga-se na Ria onde poderá praticar windsurf, vela e canoagem. Se prefere caminhar na areia pode fazê-lo junto ao mar ou pelas dunas de São Jacinto.

Portugal é uma imensa praia para surfistas de todo o mundo. Damos-lhe algumas pistas, descubra a sua preferida! Comece pela Supertubos em Peniche cujas ondas são uma referência na rota do surf e prossiga até Ribeira d'Ilhas na zona da Ericeira que recebe anualmente uma etapa do mundial desta modalidade. Já no Guincho as ondas são mais versáteis e perfeitas para windsurf. Na Costa da Caparica, 30 km de areal e vento de feição criam o ambiente perfeito para praticar kitesurf.

Perto de Lisboa, a linha de Cascais e a glamourosa praia do Estoril, refúgio da nobreza e de célebres espões na primeira

metade do Século XX, continua na moda e a ser procurada pelos banhistas. Também com o seu charme, pintada por artistas como José Malhoa, a Praia das Maças mantém-se o destino eleito das famílias tradicionais.

Em Tróia começa um areal que se estende até Sines. Já no Sudoeste Alentejano, em pleno Parque Natural, a paisagem faz-se de pequenas enseadas. Descubra uma só para si, deite-se ao sol e relaxe.

Desfrute da extraordinária luz a Sul. No Algarve o mar é mais quente. Entre na água e demore-se. Os cenários modificam-se ao longo da costa. A oeste encontra pequenas praias emolduradas por falésias cor de fogo e a leste ilhas quase desertas junto ao Parque Natural da Ria Formosa. A oferta de actividades é muito diversificada. Escolha o que mais lhe apetece entre passeios de barco pelas grutas ou mergulho.

No arquipélago da Madeira, os idílicos 9 km de praia em Porto Santo convidam a preguiçar ao sol entre um e outro mergulho no mar transparente. Aproveite as ondas suaves e deixe-se embalar num barco à vela ou deslize sobre as águas fazendo ski aquático.

Nos Açores não pode perder os passeios no mar para ver as baleias e toda a riqueza do Oceano que a natureza nos ofereceu.

Para aqueles que gostam de calma e contacto directo com a natureza, nada melhor do que umas férias a bordo de um veleiro. Nas Marinas e Portos de Recreio ao longo da costa, incluindo Açores e Madeira, encontra propostas tentadoras para se aventurar no Atlântico. Também encontra aqui as condições ideais para o receber se preferir entrar em Portugal por mar.

1. Vela, Estoril, Lisboa
2. Praia da Falésia, Algarve
3. Praia da Comporta, Alentejo
4. Arrábida, Lisboa
5. Porto Santo, Madeira



# Cultura e Lazer

*Não digam nada aos "viciados em centros comerciais", mas Lisboa está a tornar-se num centro cultural Ibérico.*

Monocle

Interessa-se por arte? O Museu Nacional de Arte Antiga guarda notáveis obras de artistas lusos como a Custódia de Belém e registos do legado português no mundo como os Biombos Namban. Incontornável é o tríptico "As tentações de Santo Antão" de Bosch e o retrato de São Jerónimo de Dürer. No Museu Calouste Gulbenkian descubra a arte do Egipto e Mesopotâmia e as obras de Rubens, Rembrandt e Monet.

Prefere outros estilos? No Museu Coleção Berardo, as obras de Vieira da Silva, Magritte, Mondrian e Picasso esperam por si. Deixe-se deslumbrar com as exposições de máscaras asiáticas, espectáculos de música e dança no Museu do Oriente. Descubra uma arte bem portuguesa no Museu Nacional do Azulejo e passeie os olhos pelas viaturas reais ricamente ornamentadas no Museu Nacional dos Coches. No Porto, visite a Fundação Serralves, cujo Museu de Arte Contemporânea acolhe, além da coleção permanente, exposições de artistas internacionais como Andy Warhol, Francis Bacon, Juan Muñoz e Goldin.

Gosta de música? Em Portugal existem espectáculos para todos os ritmos, desde os clássicos aos mais inovadores. Consulte a agenda de espaços de referência como o Centro Cultural de Belém em Lisboa e a Casa da Música no Porto. Não perca o festival de Sintra que combina música clássica com bailado em cenários de grande beleza. No verão a festa faz-se na rua. Entre no espírito dos festivais que se realizam de norte a sul do país. Não perca o Optimus Alive no Passeio Marítimo de Algés, junto ao Tejo. Também em Julho, oiça a melhor música no Festival Super Bock Super Rock e assista aos concertos dos seus grupos preferidos

de pop, rock, hip hop e funk. Oiça ao vivo as bandas de rock alternativo no Festival Paredes de Coura, num anfiteatro natural, junto à vila com esse nome ou na Zambujeira do Mar, onde o Festival Sudoeste TMN se realiza todos os anos em Agosto, com as mais irreverentes bandas da actualidade. Também o jazz tem presença marcada no calendário: em Julho, assista ao Estoril Jazz, em Agosto Jazz na Gulbenkian, em Lisboa, em Outubro, ao Angra Jazz nos Açores e em Novembro, ao Guimarães Jazz na região Porto e Norte.

Se o cinema é a sua paixão, descubra os certames que têm lugar anualmente no nosso país. Prepare-se para o fantástico com o Fantasporto que em Fevereiro e Março, desde há 30 anos, faz as delícias dos cinéfilos na cidade do Porto. Conheça novos autores e tendências do cinema mundial no IndieLisboa, Festival Internacional de Cinema Independente, que tem lugar em Abril.

Já ouviu falar na animação da noite lisboeta? Deguste os sabores da nova gastronomia portuguesa nos espaços junto ao rio, jante e oiça o fado num bairro típico e deixe-se contagiar pelo ritmo nos bares e discotecas das Docas, da Av. 24 de Julho ou do Bairro Alto. As noites quentes do Algarve têm locais de diversão ao ar livre e festas na praia até ao nascer do sol. O Porto diverte-se nas discotecas da Foz e da Ribeira, ou no Cais de Gaia do outro lado do rio. Descubra todo o encanto e sedução das ementas e ambientes dos novos restaurantes. Queremos que se divirta e locais para dançar, ouvir música ou simplesmente conviver abundam em todo o país. A sorte espera por si nos casinos de norte a sul. Deixe-se guiar pelas mil luzes da noite.

Mais informação em [www.visitportugal.com](http://www.visitportugal.com)

1. Cais de Gaia, Porto e Norte
2. Docas, Lisboa
3. Centro Cultural de Belém, Lisboa
4. Festival de Música, Zambujeira do Mar, Alentejo
5. Fado, Lisboa





