

# spirit

*para espíritos viajantes | for traveling spirits*

10 atividades gratuitas em Londres  
Milão no coração da Itália  
À descoberta de mundos eternos

10 free activities to do in London  
Milan in the heart of Italy  
Discovering eternal worlds



Magic Islands

Rent a Car

RESERVE AGORA / RENT NOW

+351 912 261 378

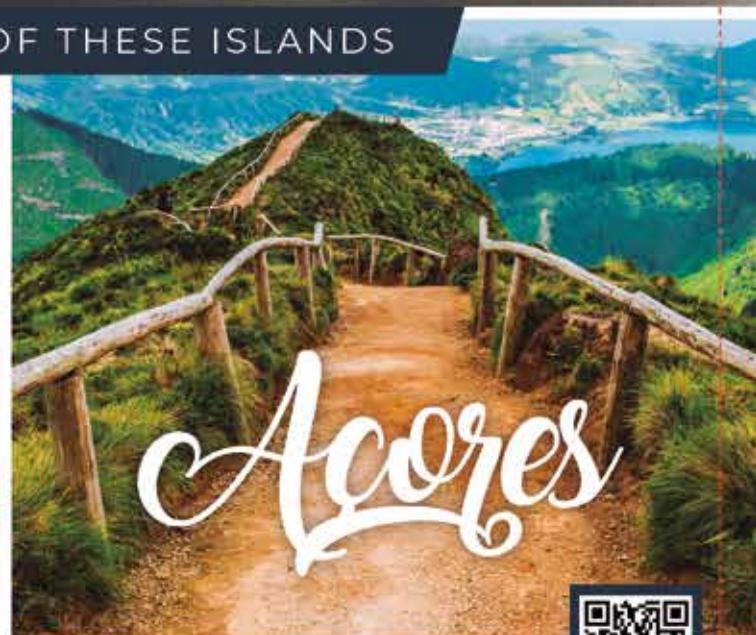


Sinta a magia destas ilhas

FEEL THE MAGIC OF THESE ISLANDS



Madeira



Azores



WWW.MAGICISLANDS.PT



GRUPO SATA

N.º DE REGISTO | REGISTRATION NUMBER: 126842.

Rua Dr. José Bruno Tavares Carreiro N.º 6  
9º Piso, 9500-019 Ponta Delgada  
NIPC 512 029 393

CONSELHO EDITORIAL | EDITORIAL COUNCIL

Ana Martínez, Carla Marques, Graça Silva,  
João Braga Tavares, João Vítor Ferreira,  
Joana Machado, Jorge Câmara e Raquel Andrade

DIRETOR | EDITOR IN CHIEF

João Braga Tavares

EDITORES DE INGLÊS | ENGLISH EDITORS

JABA-Translations  
www.jaba-translations.pt  
portugal@jaba-translations.pt

PRODUÇÃO EDITORIAL | EDITORIAL PRODUCTION

PUBLICIDADE | ADVERTISING | IMPRESSÃO | PRINTING  
Editorial MIC, SL.  
NIPC 980578868.



TIRAGEM | CIRCULATION  
8.000 exemplares / copies

DEPÓSITO LEGAL | LEGAL DEPOSIT NUMBER  
176795/02



Azorean Spirit é uma revista bilingue editada pelo Grupo SATA e distribuída gratuitamente em todos os voos e nas lojas de vendas. O proprietário não é responsável pela devolução de qualquer material que não tenha sido solicitado e reserva-se o direito de aceitar ou recusar todo e qualquer escrito de natureza redatorial ou publicitária. O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido no todo ou em parte sem autorização escrita.

Azorean Spirit is a bilingual magazine published by SATA Group and distributed freely in all flights and throughout the sales offices. Publisher bears no responsibility for return of unsolicited material and reserves the right to accept or reject any editorial and advertising matter. No part of the magazine may be reproduced without written permission.

ESTATUTO EDITORIAL | EDITORIAL STATUTE

Azorean Spirit é uma revista de bordo orientada por critérios de informação objetiva e criatividade editorial que visa dar a conhecer todas as ilhas dos Açores e os diversos destinos para onde voam os aviões da SATA Azores Airlines e da SATA Air Açores. Azorean Spirit publica textos e fotografias sobre viagens e viajantes, pessoas e eventos, paisagens e lugares, culturas e sabores, bem como dados úteis aos passageiros da SATA Azores Airlines e da SATA Air Açores. Azorean Spirit compromete-se a assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas, assim como pela boa-fé dos leitores.

Azorean Spirit is an inflight magazine produced according to the criteria of objective information and editorial creativity whose aim is to raise awareness of all the islands of the Azores and of the various destinations served by SATA Azores Airlines and SATA Air Açores aircraft. Azorean Spirit publishes articles and photographs about travel and travelers, people and events, landscapes and places, cultures and flavors, as well as useful information for passengers of SATA Azores Airlines and SATA Air Açores. Azorean Spirit is committed to respecting journalistic principles and professional ethics, as well as to earning its readers' trust.

INDICE | SUMMARY

M A I O - J U N H O | M A Y - J U N E



44.

30.

CARTA EDITORIAL   EDITORIAL LETTER	7
O QUE ANDAMOS A FAZER   WHAT WE HAVE BEEN UP TO	10
NOTÍCIAS   NEWS	18
SABIA QUE   DID YOU KNOW	24
CONHEÇA-NOS   MEET US	32
PRÓXIMA PARAGEM   NEXT STOP	38
MILÃO O QUE VER   MILAN WHAT TO SEE	44
MILÃO ONDE COMER   MILAN WHERE TO EAT	50
A NÃO PERDER   A MUST DO	54





52.



<b>PORTUGUESES NO MUNDO</b>   <i>PORTUGUESE IN THE WORLD</i>		62
<b>VIAGEM NO TEMPO</b>   <i>TIME TRAVEL</i>		67
<b>MAPA</b>   <i>MAP</i>		76
<b>SATA IMAGINE</b>   <i>SATA IMAGINE</i>		78
<b>FROTA</b>   <i>FLEET</i>		80
<b>EXERCÍCIOS A BORDO</b>   <i>EXERCISES ON BOARD</i>		82
<b>CRIANÇAS A BORDO</b>   <i>CHILDREN ON BOARD</i>		88
<b>PARCERIAS COMERCIAIS</b>   <i>PARTNERSHIPS</i>		90
<b>ESTA &amp; ETA</b>		92
<b>CONTACTOS</b>   <i>CONTACTS</i>		96
<b>TAXFREE</b>		98



Estamos  
nos Açores  
por um  
bem maior

PUBLICIDADE 03/2024

**Visite-nos e conheça as vantagens de ser nosso Cliente:**

Angra do Heroísmo | Arrifes | Av. D. João III | Calheta (São Jorge)  
Capelas | Horta | Ilha Graciosa | Lagoa | Lajes do Pico | Lomba da Maia  
Ponta Delgada | Povoação | Praia da Vitória | Ribeira Grande | Santana  
São Sebastião | Velas | Vila Franca do Campo



Para mais informações:  
[creditoagricola.pt](https://creditoagricola.pt) |     

Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, C.R.L. registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000 M.C.R.C de Lisboa e Pessoa Colectiva nº 501 464 301  
Capital Social € 314.938.565,00 (variável) - Rua Castilho nº 233, 233 A, Lisboa.





# NEW ROOFTOPS HERE

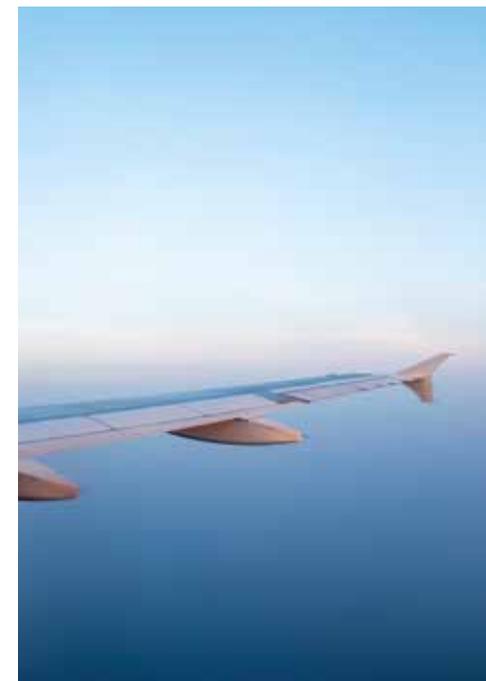
MADEIRA ISLANDS  
EUROPE'S SECRET SPOT

**Discover Madeira Islands: a unique archipelago in the Atlantic Ocean, part of the Portuguese territory. Two inhabited islands stand out from a group of four. While Madeira is a volcanic, tropical, and green paradise, while a quick trip to Porto Santo will give a calm and golden oasis.**

**Are you ready to explore a well-kept secret?**

[www.visitmadeira.com](http://www.visitmadeira.com)

7.



Seja bem-vindo a bordo!

Com o aproximar-se dos meses de verão, nesta edição da nossa revista procurámos reunir algumas sugestões para o inspirar nas suas próximas e merecidas férias, dando-lhe a conhecer a panóplia de destinos que temos para lhe oferecer nesta estação. Este ano, poderá contar com novas possibilidades de viagem para destinos como Milão e Londres, e, nas rotas domésticas, voaremos entre Ponta Delgada e Faro, com a oferta mínima de duas frequências semanais, aumentando, progressivamente, para três ligações por semana. Inauguraremos, também, as ligações diretas entre as cidades do Porto e do Funchal às cidades de Nova Iorque, Boston e Toronto com um voo direto por semana, operação que combinaremos com os habituais voos via Ponta Delgada. Também a operação da SATA Air Açores, que liga as ilhas entre si, será reforçada, oferecendo mais lugares e disponibilidade para quem pretende chegar às nove ilhas deste nosso deslumbrante Arquipélago.

Welcome aboard!

*With the summer months approaching, we've tried to put together some suggestions to inspire you on your next well-deserved vacation in this magazine, showing you the wide range of destinations we offer this season. This year, you can count on new travel possibilities to destinations such as Milan and London, and domestically, we will be flying between Ponta Delgada and Faro, with a minimum of two weekly frequencies, gradually increasing to three connections a week. We will also inaugurate direct connections between the cities of Porto and Funchal to the cities of New York, Boston, and Toronto with one direct flight a week, which we will combine with the usual flights via Ponta Delgada. The SATA Air Açores operation, which connects the islands, will also be strengthened, offering more seats and availability for those wishing to reach the nine islands of our stunning archipelago.*

*Committed to the mission of taking the Azores to the world and bringing the world to the Azores, promoting connectivity*

8.



Comprometidos com a missão de levar os Açores ao mundo e trazer o mundo aos Açores, promovendo a conectividade de forma sustentável, foi com enorme satisfação que vimos refletido no último relatório do Observatório do Turismo dos Açores que a preferência dos que visitaram o Arquipélago na época alta de 2023 recaiu na Azores Airlines, que se destacou como a companhia aérea mais procurada no momento de planear uma viagem para os Açores. Estamos muito honrados com esta distinção, sendo o reflexo do trabalho que temos desenvolvido para corresponder às expectativas daqueles que escolhem visitar e explorar o Arquipélago dos Açores.

Por falar em distinções, não poderíamos deixar de salientar a atribuição ao Grupo SATA de duas distinções nos prémios World Travel Awards. À Azores Airlines coube a honra de ser distinguida na categoria Europe's Leading Airline to North America e à SATA Air Açores coube a distinção na categoria Europe's Leading Regional Airline. São reconhecimentos que acontecem na sequência do exponencial crescimento que temos verificado, quer ao nível de rotas, de procura e de conectividade, assim como na qualidade e diversidade dos serviços oferecidos aos nossos passageiros. São, também, sinais positivos que nos estimulam a fazer mais e melhor, instigando-nos a melhorar para continuar a proporcionar boas experiências de viagem e elevados padrões de serviço.

Agradecemos a todos os que votaram em nós e aos que se mantêm fiéis passageiros a bordo das nossas aeronaves.

É um prazer recebê-lo a bordo. Votos de uma boa viagem.

O Grupo SATA



*sustainably, we were delighted to see reflected in the latest report from the Azores Tourism Observatory that the preference of those who visited the archipelago in the 2023 high season fell on Azores Airlines, which stood out as the most popular airline when planning a trip to the Azores. We are very honored by this distinction, which is a praise of the work we have been doing to meet the expectations of those who choose to visit and explore the Azores.*

*Speaking of distinctions, we can't fail to highlight that the SATA Group was awarded two prizes at the World Travel Awards. Azores Airlines was honored in the Europe's Leading Airline to North America category and SATA Air Açores in the Europe's Leading Regional Airline category. These recognitions come following the exponential growth we have seen in routes, demand, connectivity, and the quality and diversity of the services offered to our passengers. They are also positive signs that encourage us to do more and better, pushing us to improve to continue providing good travel experiences and high standards of service.*

*We thank everyone who voted for us and those who remain loyal passengers on board our aircraft.*

*It's a pleasure to welcome you on board. We wish you a pleasant trip.*

*The SATA Group*



FUTURO  
REAL ESTATE



# LOOKING FOR A NEW HOME?



## SERVICES

- Buying, Selling and Renting
- Legal and Fiscal Support
- Interior Decoration
- Property Management
- Home Staging
- Property Valuation



VISIT MADEIRA



+351 967 080 209  
info@futurorealestate.pt



## O que andamos a fazer

*What we are up to*



Os últimos meses foram marcados por muitas realizações e desafios para o Grupo SATA. E, em todas as conquistas e superações, esteve envolvido o trabalho de cada uma das áreas que compõem este grupo de empresas absolutamente empenhadas em fazer mais e melhor, a cada dia. Partilhamos consigo alguns dos projetos e acontecimentos mais marcantes de 2023 e do início de 2024.

*These last months were marked by many achievements and challenges for the SATA Group. Each of the areas that comprise this group of companies was absolutely committed to doing more and better every day. We bring you a glimpse into some of the most significant projects of 2023 and the first quarter of 2024.*

### MELHORÁMOS CONTINUAMENTE OS NOSSOS SERVIÇOS

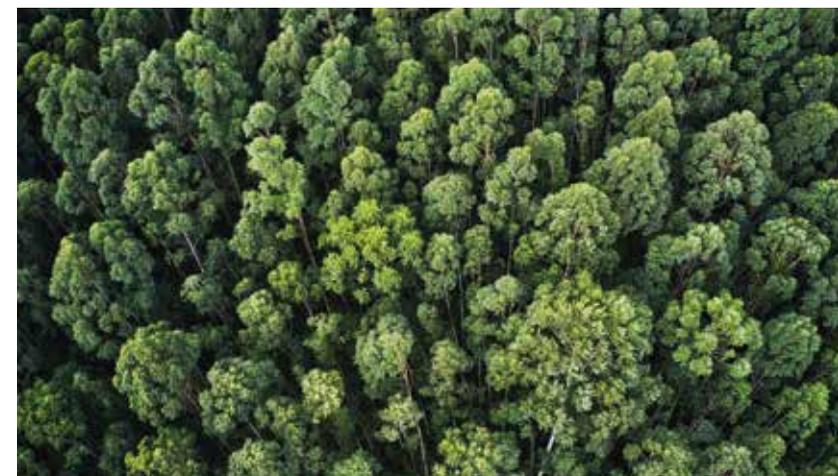
*WE CONTINUALLY IMPROVED OUR SERVICES*

Visando proporcionar uma melhor experiência de viagem aos nossos passageiros, lançámos um novo modelo tarifário com seis categorias diferentes. Os nossos passageiros podem, agora, escolher a tarifa que melhor se adequa à sua viagem, seja em Classe Económica ou Conforto. Passámos a oferecer a tarifa Simple — a mais económica e prática para quem viaja apenas com bagagem de mão e não precisa de outros serviços — em todos os destinos. A pensar nas necessidades dos nossos passageiros que estão em diferentes destinos e fusos horários, o nosso Contact Center passou a estar disponível 24 horas, 7 dias por semana.

Os nossos passageiros passaram a poder pagar as suas viagens através do MBWay, Bizum ou transferência bancária instantânea. Com estes métodos de pagamento, basta usar o 'smartphone' para confirmar a transação de uma forma simples e rápida. Os membros do programa SATA IMAGINE têm, ainda, a possibilidade de usar as suas milhas para reduzir o custo do bilhete.

*With the aim of providing a better travel experience to our passengers, we launched a new fare model with six different categories. Our passengers can now choose the fare that best suits their expectations, whether in Economy or Comfort Class. We started offering the Simple fare — the most economical and practical for those traveling with only hand luggage and who do not need additional services — in all our destinations. Thinking about the needs of our passengers who are in different destinations and time zones, our Contact Center is now available 24 hours, 7 days a week.*

*Our passengers can now pay for their flights using MB Way, Bizum, or instant bank transfer. With these payment methods, passengers simply need to use their smartphone to confirm the transaction. Members of the SATA IMAGINE program can use their points to pay less for their tickets.*



### RECEBEMOS NOVOS AVIÕES

*WE RECEIVED NEW AIRPLANES*

Demos as boas-vindas a dois novos Airbus A320neo, aeronaves ecológicas equipadas com motores mais potentes e asas com pontas curvas. Estas características contribuem para uma redução de até 20% no consumo de combustível, permitindo voar com maior eficiência operacional e minimizar o impacto ambiental. Os novos aviões da Azores Airlines têm as palavras PURE e NATURAL na fuselagem, símbolos do nosso compromisso com a sustentabilidade e uma homenagem à beleza natural dos Açores.

*We welcomed two new Airbus A320neo, an environmentally friendly aircraft equipped with more powerful engines and Sharklet wings. These features contribute to a reduction of up to 20% in fuel consumption, allowing greater operational efficiency and minimal environmental impact. The new Azores Airlines airplanes have the words PURE and NATURAL on their fuselage, symbols of our commitment to sustainability and a tribute to the natural beauty of the Azores.*

### MANTIVEMOS O COMPROMISSO COM A RECUPERAÇÃO SUSTENTÁVEL DA SATA AIR AÇORES

*WE MAINTAINED OUR COMMITMENT TO THE SUSTAINABLE RECOVERY OF SATA AIR AÇORES*

A SATA Air Açores conseguiu pagar antecipadamente o empréstimo de 60 milhões de euros, que contraiu em dezembro de 2022. Com esta ação, a empresa poupará cerca de 18 milhões de euros em juros nos próximos três anos.

*SATA Air Açores has successfully repaid the loan amounting to 60 million euros, which was obtained in December 2022. By implementing this measure, the company will realize savings of approximately 18 million euros in interest over the course of the next three years.*



### ALCANÇÁMOS RESULTADOS HISTÓRICOS

*WE ACHIEVED HISTORIC RESULTS*

O Grupo SATA alcançou um marco histórico em 2023, ao transportar mais de dois milhões de passageiros em apenas um ano. Este resultado representa um aumento de 27% em relação a 2022 e demonstra a forte recuperação das companhias aéreas do grupo após a pandemia. Além disso, a Azores Airlines transportou mais de um milhão de passageiros em apenas nove meses, superando as expectativas e o desempenho do ano anterior.

*SATA Group reached a historic milestone in 2023, carrying over two million passengers in just one year. This result represents an increase of 27% compared to 2022 and demonstrates the strong recovery of the group's airlines after the pandemic. Furthermore, Azores Airlines carried over one million passengers in just nine months, exceeding expectations and the previous year's performance.*



#### CONTINUAMOS A APOSTAR NO FORTALECIMENTO DA MARCA

*WE CONTINUE TO FOCUS ON STRENGTHENING OUR BRAND*

Continuamos a investir no fortalecimento da nossa Marca, consolidando a nossa presença nas redes sociais com um aumento significativo de seguidores (18.815 até outubro de 2023) e uma média de interação entre os utilizadores e a SATA de 17,22%. Estes números destacam a relevância dos nossos canais na proximidade com o público e na divulgação das nossas novidades e promoções.

Marcamos presença expressivamente nos mercados em que atuamos, por meio de campanhas offline e digitais e a participação em feiras e eventos. Desta forma, promovemos a nossa marca e os destinos que oferecemos, destacando sempre a qualidade e a segurança.

Continuamos a aprimorar a comunicação e imagem da nossa marca, através da divulgação dos nossos destinos durante todo o ano, da renovação da cabine dos nossos aviões, que convidam a viajar para os Açores assim que se entra no avião, e da renovação das nossas lojas, com o intuito de as tornar mais atrativas e alinhadas com a identidade da nossa marca.

Em 2023, através do nosso 'podcast' "Voamos Juntos", apresentámos alguns dos trabalhadores do Grupo SATA, revelando não só a sua atividade profissional com mais detalhes, mas também proporcionando um vislumbre de quem são fora do ambiente de trabalho.

Continuamos a marcar as épocas mais especiais do ano a bordo dos nossos aviões, através da oferta de mimos aos nossos passageiros. Foi o caso do Natal, em que mantivemos a tradição de oferecer aos passageiros que viajaram connosco no dia 24 de dezembro o bolo característico desta quadra.

*We continue to invest in strengthening our Brand, consolidating our presence on social media with a significant increase in followers (18,815 until October 2023) and an average interaction between users and SATA of 17.22%. These numbers highlight the relevance of our channels in reaching out to the public and disseminating our news and promotions.*

*We have a significant presence in the markets in which we operate, through offline and digital campaigns, and participation in fairs and events. In this way, we promote our brand and the destinations we offer, always highlighting quality and safety.*

*We continue to improve the communication and image of our brand, through the promotion of our destinations throughout the year, the renovation of our airplane cabins, which invite you to travel to the Azores as soon as you get on the plane, and the renovation of our stores, with the aim of making them more attractive and aligned with our brand.*

*In 2023, through our podcast Voamos Juntos, we introduced some of the SATA Group's workers, revealing not only their professional activity in more detail, but also providing a glimpse of who they are outside their work environment.*

*We continue to mark the most special times of the year on board our airplanes, by offering treats to our passengers. At Christmas, for instance, we maintained the tradition of offering passengers who traveled with us on December 24th the holiday's signature cake.*



## Moving to or Investing in Portugal?

### Speak to us first.

With 35 years' experience, our team of highly qualified, multilingual staff provide a complete range of business and private consulting services to support individuals or companies investing in or moving to Portugal.

**RELOCATION SERVICES  
ACCOUNTING & TAX ADVICE  
COMPANY INCORPORATION**

Give us a call: **00 351 291 201700**

Send us an email: **madeira.management@mmcl.pt**

Or visit our website: **www.madeira-management.com**

*We welcome your enquiries and invite you to contact us for further information on how we can assist you.*





**CONTINUAMOS A EXPANDIR  
A NOSSA OFERTA DE ROTAS**  
*WE CONTINUE TO EXPAND OUR ROUTES*

Visando ampliar as nossas opções de destinos e frequências, adicionámos novos destinos e voos às nossas ofertas.

A Azores Airlines lançou novas rotas para Londres, Bilbao e Milão, a partir de Ponta Delgada, além de reforçar a ligação entre os Açores e o Algarve para os nossos passageiros poderem desfrutar do sol e da praia no sul de Portugal. Ainda no sentido de aumentar a nossa rede e leque de parcerias, celebrámos acordos interline com a Air Baltic e a British Airways.

*With the aim of expanding our routes and connecting points, we added new destinations and flights.*

*Continuing to increase our network and range of partnerships, we signed interline agreements with Air Baltic and British Airways. Azores Airlines has launched new routes to London, Bilbao and Milan, from Ponta Delgada, in addition to strengthening the connection between the Azores and Algarve, so our passengers can enjoy the sun and beach in the south of Portugal.*



**INVESTIMOS NA NOSSA COMUNIDADE**  
*WE INVEST IN OUR COMMUNITY*

Realizamos diversas ações de caráter social que refletiram o nosso compromisso com a comunidade e o meio ambiente. Destacamos iniciativas como a viagem dos alunos da Escola da Ribeira Brava à ilha Terceira, em parceria com a Grace; a caça ao ovo com os meninos da creche da Lagoa; o apoio à viagem dos bolsseiros Sara Carreira; a ação de sustentabilidade na limpeza de orla costeira relacionada com o Dia Mundial dos Oceanos; a campanha de recolha de bens alimentares para o Banco Alimentar e a angariação de luvas e botas XXS para o serviço de neonatologia do HDES.

*We carry out several social initiatives that reflected our commitment to the community and the environment. We highlight initiatives such as the students from Escola da Ribeira Brava's trip to Terceira island, in partnership with Grace; the egg hunt with the children from the Lagoa daycare center; support for the travel of Sara Carreira scholarship holders; the sustainability action in coastal cleaning related to World Oceans Day; the food collection campaign for the local Food Bank and the collection of XXS gloves and boots for the HDES neonatology service.*

**CONTINUAMOS A APOSTAR  
NO BEM-ESTAR DOS NOSSOS  
TRABALHADORES**

*WE CONTINUE TO INVEST IN  
THE WELL-BEING OF OUR WORKERS*

Em parceria com a UPNDO, lançámos uma iniciativa que visa melhorar a saúde e o bem-estar dos colaboradores e, ao mesmo tempo, apoiar causas sociais. Através da app da UPNDO, os trabalhadores podem converter a sua atividade física em doações para ONGs escolhidas por eles. Os utilizadores mais ativos são, ainda, premiados.

Estes foram alguns dos destaques dos últimos meses, mas muito mais trabalho foi realizado e muito mais haveria para contar. Obrigado por nos ter acompanhado e por nos ter ajudado a voar cada vez mais alto e mais longe! Contamos com a sua preferência em 2024!

*In partnership with UPNDO, we launched an initiative that aims to improve the health and well-being of employees and, at the same time, support social causes. Through the UPNDO app, workers can convert their physical activity into donations to chosen NGOs. The most active users are also rewarded.*

*These were some highlights of the last months, but much more work was done and there would be much more to tell. Thank you for accompanying us and helping us to fly higher and further! We will be counting on your preference in 2024!*





**REFORÇAMOS O NOSSO COMPROMISSO COM A SUSTENTABILIDADE**

*WE REINFORCED OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY*

Reforçámos o nosso compromisso com a Sustentabilidade através de mais de 30 projetos que não só reduziram o nosso impacto ambiental, como também fortaleceram os nossos vínculos sociais.

**Assim, em termos ambientais:**

Fomos pioneiros em Portugal na conquista da Certificação IEnvA (IATA Environmental Assessment) da IATA, que reconhece as boas práticas ambientais das Companhias aéreas do Grupo SATA. Conjuntamente, obtivemos a certificação IWT (Illegal Wildlife Trade). Embora não operemos habitualmente em regiões em que exista conhecimento da prática de comercialização ilegal de animais selvagens, juntamo-nos ao setor aéreo na consciencialização e fiscalização do combate a este comércio ilegal.

Implementámos e obtivemos a certificação do Programa de Compensação Voluntária de Carbono (SATA ICOP), que permite ao passageiro SATA compensar voluntariamente as emissões de CO<sub>2</sub> da sua viagem. Participámos ativamente na elaboração do Roteiro para a Neutralidade Carbónica dos Açores, um documento estratégico que define objetivos, metas e ações para alcançar a neutralidade de carbono até 2050 na região. Fomos parceiros pioneiros no projeto IATA CO<sub>2</sub> CONNECT, uma iniciativa da IATA que visa desenvolver uma calculadora de carbono, que permita às companhias aéreas medir o impacto ambiental da viagem de cada passageiro, assegurando a transparência e fiabilidade.

Participámos ativamente no Programa de Gestão de Carbono da ANA Aeroportos, que possibilitou a certificação ACA - Airport Carbon Accreditation, níveis 4 e 5. As empresas do Grupo SATA integram os grupos de trabalho da "Aviation", "Handling" e "Energy", nos quais são definidas estratégias conjuntas de sustentabilidade ambiental, no que diz respeito às emissões de carbono, através do estabelecimento de Planos de Parceria.

Integrámos o "Working Group CAT 1", um projeto coordenado pela IATA, que visa sensibilizar a reciclagem a bordo, assim como influenciar o Parlamento Europeu para a necessidade em rever a legislação do ICW - International Cabin Waste (Category 1) com vista à possibilidade da melhoria da gestão dos resíduos de catering produzidos nos voos internacionais.

*We reinforced our commitment to Sustainability through more than 30 projects that not only reduced our environmental impact, but also strengthened our social alliances.*

**Thus, in environmental terms:**

*We were pioneers in Portugal in achieving IEnvA Certification (IATA Environmental Assessment) from IATA, which recognizes the good environmental practices of the SATA Group airlines. We have obtained IWT (Illegal Wildlife Trade) certification. Although we do not normally operate in regions where there is knowledge of the illegal trade of wild animals, we join the airline sector in raising awareness and monitoring the fight against this illegal trade.*

*We implemented and obtained certification for the Voluntary Carbon Offset Program (SATA ICOP), which allows our passengers to voluntarily offset the CO<sub>2</sub> emissions of their flight. We actively participated in the development of the Roadmap for Carbon Neutrality in the Azores, a strategic document that defines goals, targets, and actions to achieve carbon neutrality by 2050 in the region. Furthermore, we were pioneering partners in the IATA CO<sub>2</sub> CONNECT project, an IATA initiative to develop a carbon calculator that allows airlines to measure the environmental impact of each passenger's flight, ensuring transparency and reliability.*

*We actively participated in the ANA Aeroportos Carbon Management Program, which enabled ACA certification - Airport Carbon Accreditation, levels 4 and 5. SATA Group's companies are part of the "Aviation", "Handling" and "Energy" working groups, in which joint environmental sustainability strategies are defined, regarding carbon emissions, through the establishment of Partnership Plans.*

*We were part of the Working Group CAT 1, a project coordinated by IATA, which aims to raise awareness of recycling on board, as well as influence the European Parliament on the need to review the ICW - International Cabin Waste (Category 1) legislation with a view to the possibility of improving the management of catering waste produced on international flights.*



**localização de software**

*software localization*

**tradução técnica especializada**

*specialized technical translation*

**documentação técnica**

*technical documentation*

**tradução 4.0 translation**

**tradução de websites**

*website translation*

**gestão de terminologia**

*terminology management*

news!



A vibrante capital da moda está tão perto!  
*The vibrant fashion capital is so close!*

Milão é uma cidade que combina tradição e modernidade, história e inovação, arte e negócios. Capital da moda e do design, com lojas, museus e galerias que o vão encantar, é uma cidade incrível, cheia de história, cultura e beleza. Milão é um lugar que vale a pena conhecer e explorar, com muito a oferecer aos seus visitantes.

*Milan is a city that combines tradition and modernity, history and innovation, art and business. The capital of fashion and design, offering stores, museums, and galleries that will enchant you, is an incredible city filled with history, culture, and beauty. Milan is a place worth visiting and exploring, with so much to offer its visitors.*

Verão em terras de sua majestade  
*Summer in His Majesty's lands*

Londres tem algo para todos: desde história e cultura até boa comida e bons momentos. Repleta de história, a fascinante antiguidade de Londres está em todo o lado. Da Torre de Londres à Abadia de Westminster ou ao Big Ben, é difícil escolher.

*London has something for everyone: from history and culture to good food and good times. Immersed in history, London's fascinating antiquity is everywhere. From the Tower of London to Westminster Abbey or Big Ben, it's hard to choose.*

4 JUNHO A 26 SETEMBRO | JUNE 4 TO SEPTEMBER 26



A Azores Airlines ligará Ponta Delgada a Londres de 4 de junho a 26 de setembro, às terças e quintas-feiras. Não perca a oportunidade de descobrir este incrível destino! Reserve já em [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)

*Azores Airlines will connect Ponta Delgada to London from June 4 to September 26, 2024, on Tuesdays and Thursdays. Don't miss the chance to discover this incredible destination! Book now at [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)*

5 DE JUNHO A 27 DE SETEMBRO | JUNE 5 TO SEPTEMBER 27



A Azores Airlines ligará esta magnífica cidade italiana à sua rede de destinos a partir de Ponta Delgada de 5 de junho a 27 de setembro, às quartas e sextas-feiras. Reserve já a sua viagem em [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)

*Azores Airlines will connect this magnificent Italian city to its destinations network via Ponta Delgada from June 5 to September 27, on Wednesdays and Fridays. Book your trip to Milan now at [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)*

Monte Palace  
 Madeira

TROPICAL GARDEN

Condé Nast  
 Traveler

1 of the 13 Most Beautiful  
 Botanical Gardens  
 in the World



#montepalacemadeira  

info@montepalacemadeira.com 

[www.montepalacemadeira.com](http://www.montepalacemadeira.com)

## Desfrute de sol e praia no sul de Portugal

*Sunshine and beach in southern Portugal*

Faro, conhecida mundialmente pelo seu clima mediterrânico e praias fabulosas, é uma cidade cosmopolita com uma vertente turística bastante acentuada, onde o entretenimento não é descurado. Música ao vivo, restaurantes e bares são disponibilizados aos visitantes para que, de uma forma agradável e descontraída, apreciem a sua estadia na cidade. A presença romana e árabe ainda hoje se faz sentir na gastronomia algarvia, misturando os sabores vindos do mar com agradáveis aromas campestres.

*Faro, known worldwide for its Mediterranean climate and fabulous beaches, is a cosmopolitan city with a substantial tourist scene, where entertainment is not neglected. Live music, restaurants, and bars are available for visitors to enjoy their stay in the city in a pleasant and relaxed way. The Roman and Arab presence is still felt today in the Algarve's gastronomy, mixing the flavors of the sea with pleasant countryside aromas.*



2 DE JUNHO A 29 DE SETEMBRO | JUNE 2 TO SEPTEMBER 29



Ponta Delgada      Wednesday | Friday | Sunday      Faro

A Azores Airlines ligará esta cidade com um património único e praias paradisíacas a Ponta Delgada de 2 de junho a 29 de setembro, às quartas-feiras, sextas-feiras e domingos. Reserve já em [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)

*Azores Airlines will connect this city with a unique heritage and paradisiacal beaches to Ponta Delgada from June 2 to September 29, on Wednesdays, Fridays, and Sundays. Book now at [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)*

## À descoberta da Invicta

*Discover the Invicta*

Situada no norte de Portugal e na margem direita do Rio Douro, a cidade do Porto está carregada de história e simbolismo e assume-se como um ótimo destino turístico. Uma visita ao centro histórico da cidade, que é classificado como Património Cultural da Humanidade pela UNESCO, um passeio pelo Rio Douro, uma degustação do internacionalmente conhecido Vinho do Porto ou simplesmente a prova de um prato típico da gastronomia portuense, a francesinha, são só de si razões suficientes para uma visita à Cidade Invicta.

*Located in the north of Portugal and on the right bank of the River Douro, Porto is a city brimming with history and symbolism and a great tourist destination. A visit to the city's historic center, classified as a UNESCO World Heritage Site, a stroll along the Douro River, a tasting of the internationally renowned Port wine, or simply trying a typical dish of Porto's gastronomy, the Francesinha, are all reasons enough to visit the Cidade Invicta.*

1 DE JUNHO A 30 DE SETEMBRO | JUNE 1 TO SEPTEMBER 30



Porto      Sunday  
Wednesday  
Friday      N.Y.  
Boston  
Toronto

A Azores Airlines ligará as cidades norte-americanas de Nova Iorque, Boston e Toronto à segunda cidade mais populosa de Portugal com uma frequência direta semanal, de 1 de junho a 30 de setembro, aos domingos, quartas e sextas-feiras, respetivamente. Reserve já a sua viagem em [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)

*Azores Airlines will connect the North American cities of New York, Boston, and Toronto to Portugal's second most populous city with a direct weekly connection from June 1 to September 30, on Sundays, Wednesdays, and Fridays, respectively. Book your trip now at [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)*



MADEIRA ISLAND



LEGAL FISCAL CONSULTING



## SERVICES RENDERED

- Individual Taxation
- Visa/Residency Procedures
- NHR Status
- Real Estate Legal Assistance
- Bank Account Opening Follow Up
- Legal and Administrative Services
- Fiscal Representation
- Company's Incorporation and Tax
- Accounting
- EU Fundings

Contact Us:

[www.tpmc.pt](http://www.tpmc.pt) | [info@tpmc.pt](mailto:info@tpmc.pt) | +351 291 201 980



# news!



## Vencemos os World Travel Awards™! *We have won the World Travel Awards™!*

Foi com imenso orgulho e satisfação que as nossas companhias aéreas, SATA Air Açores e Azores Airlines, venceram os World Travel Awards™ nas categorias Europe's Leading Regional Airline 2024 (Companhia Aérea Regional Líder da Europa) e Europe's Leading Airline to North America 2024 (Companhia Aérea Líder da Europa para a América do Norte 2024), respetivamente.

A SATA Air Açores foi a mais votada entre as companhias aéreas nomeadas na categoria Europe's Leading Regional Airline 2024, superando a Aegean Airlines, a Atlantic Airways, a Binter Canarias, a Pegasus Airlines e a Vueling Airlines.

Por sua vez, a Azores Airlines, que concorreu nas categorias Europe's Leading Airline to North America 2024 e Europe's Leading Airline Brand 2024 (Marca Líder de Companhia Aérea da Europa 2024), recebeu o maior número de votos na primeira destas categorias e prevaleceu sobre as restantes companhias aéreas candidatas: Air France, British Airways, KLM Royal Dutch Airlines, Lufthansa e Virgin Atlantic Airways.

Os World Travel Awards™ foram criados em 1993 para reconhecer, premiar e celebrar a excelência em todos os setores-chave da indústria das viagens, turismo e hotelaria em todo o mundo, sendo atualmente reconhecidos como os "Óscares do Turismo". O nosso sincero e profundo agradecimento a todos os que votaram em nós!

*It was with great pride and joy that our airlines, SATA Air Açores and Azores Airlines, won the World Travel Awards™ in the categories Europe's Leading Regional Airline 2024 and Europe's Leading Airline to North America 2024, respectively.*

*SATA Air Açores was the most voted among the airlines nominated in Europe's Leading Regional Airline 2024 category, surpassing Aegean Airlines, Atlantic Airways, Binter Canarias, Pegasus Airlines, and Vueling Airlines.*

*As for Azores Airlines, which contended in Europe's Leading Airline to North America 2024 and Europe's Leading Airline Brand 2024 categories, the airline earned the highest number of votes in the first of these categories and prevailed over the other candidate airlines: Air France, British Airways, KLM Royal Dutch Airlines, Lufthansa, and Virgin Atlantic Airways.*

*The World Travel Awards™ were established in 1993 to acknowledge, reward, and celebrate excellence in all key sectors of the travel, tourism, and hospitality industries worldwide and are now recognized as the sector's hallmark of excellence.*

*Our heartfelt and deepest gratitude to everyone who voted for us!*

## Porque viajar é para todos *Since travel is for everyone*

Na SATA Azores Airlines, respeitamos e cumprimos os princípios de acessibilidade e mobilidade previstos nas leis e regulamentos dos países em que operamos, tendo implementado e garantido o cumprimento de medidas para assegurar a mobilidade de todos os nossos passageiros, tanto nos aeroportos como a bordo das nossas aeronaves.

Neste âmbito, e para prestar um melhor serviço a todos os nossos passageiros, redesenhámos o folheto informativo de segurança a bordo, estando também disponível no sistema de escrita Braille para ser mais acessível aos nossos passageiros invisuais, e ministraremos formação em língua gestual portuguesa a membros das nossas equipas de serviço aos passageiros para prestar um melhor serviço e assistência aos nossos passageiros surdos.

Estas iniciativas fazem parte do programa SATA Inclusiva e acrescem às que já dispomos com vista ao conforto, bem-estar e segurança dos nossos passageiros com incapacidades, como o transporte gratuito de dispositivos auxiliares de locomoção e de cães de assistência, a assistência por pessoal com formação nos aeroportos e a bordo dos nossos aviões, a acomodação em lugares adequados, a disponibilização de um website e de uma aplicação móvel adaptados, entre outras.

*At SATA Azores Airlines, we observe and comply with the principles of accessibility and mobility established in the laws and regulations of the countries in which we operate, implementing and guaranteeing their compliance with measures to ensure the mobility of passengers with disabilities at airports and on board our aircraft.*

*As such, and to provide a better service to all our passengers, we have redesigned the onboard safety information card and made it available in Braille so that it is more accessible to our blind passengers, in addition to giving training in Portuguese sign language to members of our passenger service teams to provide a better service and assistance to our deaf passengers.*

*These initiatives are part of the SATA Inclusive program and add to those we already have in practice for the comfort, well-being, and safety of our passengers with disabilities, such as the free transportation of mobility aids and assistance dogs, assistance from trained staff at airports and on board our aircraft, accommodation in suitable seats, offering an accessible website and mobile app, among other measures.*



## Conheça o novo kit de amenidades da Azores Airlines

*Discover the new Azores Airlines amenity kit*

Os passageiros que escolhem a Classe Conforto para voos de médio e longo curso na Azores Airlines são acolhidos com uma bolsa de amenidades de cor base única (cinza), personalizada no fecho e forra interior com as cores vivas presentes nas palavras inscritas na fuselagem dos aviões Breathe, ao Dream, ao Natural, ao Inspire, ao Wonder e ao Magical.

Ao todo, perfazem um conjunto de seis bolsas distintas que incluem uma variedade de itens essenciais para uma viagem mais cómoda e agradável na Classe Conforto: um par de meias para conforto dos pés, uma viseira para quebrar a luz da cabine e promover o descanso, tampões de ouvidos para insonorização, escova de dentes e pasta dentífrica, lenços de papel para higiene pessoal, creme de mãos e bálsamo para hidratação dos lábios.

A peça central do novo kit de amenidades é uma bolsa feita de poliéster reciclado, resultado de um processo de recuperação de plásticos recolhidos nos oceanos, rios e praias.

Descubra, desfrute e coleccione o nosso novo kit de amenidades na sua próxima viagem com a Azores Airlines!

*Passengers who choose Azores Airlines' Comfort Class for their medium and long-haul flights are welcomed with an amenity kit in a single base color bag (gray) with the zipper and interior lining personalized with the bright colors of the words inscribed on the fuselage of the Breathe, Dream, Natural, Inspire, Wonder, and Magical airplanes.*

*Altogether, they make up a set of six different pouches that include a range of essential items for a more comfortable and enjoyable trip in Comfort Class: a pair of socks for comfortable feet, a visor to break up the cabin light and promote rest, earplugs for soundproofing, toothbrush and toothpaste, paper tissues for personal hygiene, hand cream, and lip balm for moisturizing.*

*The new amenity kit's centerpiece is a pouch made from recycled polyester, which is the product of a process to recover plastics collected from oceans, rivers, and beaches.*

*Discover, enjoy, and collect our new amenity kit on your next trip with Azores Airlines!*

# 10 atividades gratuitas em Londres

## *10 free activities to do in London*

Com um equilíbrio perfeito entre História e modernidade, Londres é uma cidade em constante ebulição, berço natural de todo o tipo de artistas e capaz de fazer apaixonar quem a visita.

A oferta desta cidade para os turistas é riquíssima em quantidade e qualidade e gostará de saber que, para usufruir de muitas delas, não precisa de gastar dinheiro.

Enumeramos, a seguir, 10 atividades gratuitas que pode fazer em Londres.

*With a perfect balance between history and modernity, London is a city in constant turmoil, the natural birthplace of all kind of artists and capable of making its visitors fall in love with it.*

*In this city the offer for tourists is very rich in quantity and quality, with the added advantage of not having to spend money to enjoy many of its attractions.*

*Here are 10 free activities you can do in London.*

# 1.

Quando passar pelo Palácio de Buckingham, residência oficial do Rei Carlos III, aproveite para assistir à troca da guarda real, um momento muito apreciado pelos turistas e que tem lugar diariamente às 10h45.

ASSISTA À TROCA  
DA GUARDA  
*ASSIST THE CHANGING  
OF THE GUARD*

*When you pass Buckingham Palace, King Charles III's official residence, watch the change of the Royal Guard, a moment much appreciated by tourists, which takes place every day at 10:45 am.*

# 2.

Esta biblioteca histórica possui documentos únicos, entre os quais cópias da Magna Carta inglesa, desenhos feitos por Leonardo da Vinci, letras raras dos Beatles e o livro mais antigo do mundo.

VISITE A  
BRITISH LIBRARY  
*VISIT THE  
BRITISH LIBRARY*

*This historical library features unique documents, including copies of the English Magna Carta, drawings by Leonardo Da Vinci, rare Beatles lyrics and the oldest book in the world.*



# 4.



**VISITE ALGUNS DOS MAIS FAMOSOS MUSEUS DO MUNDO**  
*VISIT SOME OF THE WORLD'S MOST FAMOUS MUSEUMS*

Em Londres encontra uma vasta diversidade de museus com entrada gratuita todos os dias do ano, exceto nos dias 24 e 26 de dezembro, altura em que estão fechados. Não pode deixar de visitar o National Gallery, o Tate Modern, o Tate Britain, o Victoria & Albert e o British Museum, onde pode conhecer mais sobre a História e a cultura de Inglaterra e do Mundo.



# 5.

**ATRAVESSE A TOWER BRIDGE**  
*CROSS TOWER BRIDGE*

Construída em 1894 sobre o Rio Tamisa, a Tower Bridge é um dos ex-libris de Londres. Após atravessar a ponte, aproveite para fazer um passeio para sul, com o Rio Tamisa à sua direita, passando pelo edifício da Câmara Municipal de Londres, o teatro Shakespeare Globe, Tate Modern, The Shard, Millennium Bridge Borough Market e Southbank Centre, até chegar à London Eye, a roda gigante panorâmica de Londres.

*Built in 1894 over the River Thames, Tower Bridge is one of London's ex-libris. After crossing the bridge, take the time to walk south with the River Thames on your right, passing the London City Hall, Shakespeare Globe Theater, Tate Modern, The Shard, Millennium Bridge Borough Market and Southbank Center until you reach the London Eye, London's panoramic ferris wheel.*

*You will find in London a wide variety of museums with free admission all year round, except December 24 and 26, when they are closed. Be sure to visit the National Gallery, Tate Modern, Tate Britain, Victoria & Albert and the British Museum, where you can learn more about England and the world history and culture.*



# 3.

**SINTA A ENVOLVÊNCIA DO PICADILLY CIRCUS**  
*LET PICADILLY CIRCUS SURROUND YOU*

Com enormes outdoors luminosos e a famosa estátua de Eros, Picadilly Circus é um dos mais famosos bairros de Londres. A partir daqui poderá, rapidamente, chegar a vários pontos turísticos da cidade como Mayfair, Soho, Leicester Square, Chinatown, Westminster e Regent Street.

*With huge bright outdoors and the famous Eros statue, Picadilly Circus is one of London's most famous locations. From there you can rapidly reach several sights of the city like Mayfair, Soho, Leicester Square, Chinatown, Westminster and Regent Street.*



**DIÁRIO DE BORDO**  
Cultura Açores

**O QUE É O DIÁRIO DE BORDO CULTURA AÇORES?**  
*WHAT IS THE LOGBOOK?*

WWW.CULTURACORES.AZORES.GOV.PT

Museu dos Balneários, Lajes do Pico.

# 6.

DEMORE-SE PELO  
COVENT GARDEN  
TAKE YOUR TIME  
AT COVENT GARDEN

Covent Garden é um dos distritos mais carismáticos de Londres. Repleto de bares, restaurantes e lojas, está sempre animado por vários artistas de rua rodeados por grupos de pessoas que admiram as suas interpretações.

*Covent Garden is one of the most charismatic districts in London. Full of bars, restaurants and shops, it is always animated by various street performers surrounded by groups of people who admire their performances.*



# 7.

FAÇA UM PIQUENIQUE  
NUM DOS PARQUES  
DE LONDRES  
HAVE A PICNIC IN ONE  
OF LONDON'S PARKS

Londres tem vários parques muito bem cuidados que são o cenário perfeito para um piquenique ou um passeio relaxante. Entre os mais conhecidos estão o Hyde Park, o St James's Park, os jardins reais do Palácio de Kensington, o Regent's Park e o Green Park. Se não tiver muito tempo disponível, sugerimos que visite o Holland Park, no bairro de Kensington/Chelsea. Vai certamente maravilhar-se com o Jardim de Kyoto, um deslumbrante jardim japonês no coração de Londres, construído em 1992 para celebrar o Festival do Japão.

*London has several beautifully maintained parks that are the perfect setting for a picnic or a relaxing stroll. Among the best known are Hyde Park, St James's Park, Kensington Palace Royal Gardens, Regent's Park and Green Park. If you don't have much time available, we suggest you visit Holland Park in the Kensington / Chelsea neighborhood. You will surely marvel at the Kyoto Garden, a stunning Japanese garden in the heart of London, built in 1992 to celebrate the Japan Festival.*

Our Private Chef service offers moments filled with passion, care, and exclusive culinary experiences! Our business is more than just a culinary destination and is not just about food; it's about creating memories, savoring flavors, and sharing joy. Our history is rooted in a passion for exceptional food and hospitality, and every detail reflects our commitment to excellence. Specialized in work with the freshest, local, and seasonal products that this pearl in the middle of the Atlantic Ocean provides us, we take pride in crafting dishes that not only showcase the finest ingredients but also tell a story on the plate. Our

culinary team is dedicated to pushing the boundaries of flavor, creating a harmonious blend of tradition and innovation. Whether you're a connoisseur seeking the latest culinary trends or someone looking for a memorable dining experience, our venue offers something truly distinctive. Come join us on a culinary journey where passion, creativity, and a commitment to excellence converge to create an unforgettable experience for our guests.



geral@chezsonia.pt  
www.chezsoniaprivatechef.com



# 8.

DEIXE-SE ENCANTAR  
POR NOTTING HILL  
*LET YOURSELF BE  
ENCHANTED BY NOTTING HILL*



O famoso bairro, imortalizado pelo filme com o mesmo nome, tem mais para oferecer além das suas bonitas casas coloridas. Em Notting Hill encontra um ambiente artístico e animado, muitos estabelecimentos com comida e bebida de elevada qualidade e charmosas lojas de antiguidades. Não deixe de visitar o Electric Cinema, um encantador cinema com mais de 100 anos, cadeiras de couro e até um bar onde é possível comprar champagne antes da sessão começar.

*The famous neighborhood, immortalized by the film with the same title, has more to offer besides its beautiful colorful houses. You find in Notting Hill an artistic and lively environment, many establishments with high quality food and drink and charming antique shops. Be sure to visit the Electric Cinema, a charming cinema over 100 years old, leather chairs and even a bar where you can buy champagne before the session starts.*

# 9.

PASSEIE POR  
CAMDEN TOWN  
*WANDER AROUND  
CAMDEN TOWN*

O bairro mais alternativo de Londres, onde Amy Winehouse residia, é um ponto incontornável numa visita a Londres. Atreva-se a entrar num ambiente mais "punk" e aprecie as originais fachadas das lojas e os seus produtos diferentes.

*London's most alternative neighborhood, where Amy Winehouse lived, is an essential point in a visit to the city. Dare to enter a more "punk" environment and enjoy the original storefronts and their different products.*

Os mercados de rua de Londres existem desde a Idade Média e hoje é possível encontrar de tudo nestes icónicos mercados, desde mobília e roupa em segunda mão a produtos únicos de artistas e designers emergentes. Alguns dos mais afamados mercados de Londres são: Portobello Market, onde encontra maioritariamente roupas e antiguidades; o Borough Market, onde pode degustar comida gourmet e o Columbia Road Flower Market, um mercado semanal de flores que, quando ocorre, enfeita toda a rua de flores, plantas e arbustos.



Se as nossas sugestões o deixaram com uma súbita vontade de visitar Londres, reserve já a sua viagem em [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt).

*If our suggestions left you with a sudden desire to travel to London, book your flight now at [www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt).*

# 10.

CONHEÇA OS  
MERCADOS DE RUA  
*GET TO KNOW  
THE STREET MARKETS.*

*The London street markets have been around since the Middle Ages and today you can find everything in these iconic markets, from second-hand furniture and clothing, to unique products from emerging artists and designers. Some of London's most famous markets are: Portobello Market, where you find mostly clothes and antiques; Borough Market, where you can taste gourmet food and Columbia Road Flower Market, a weekly flower market that graces the entire street with flowers, plants and shrubs when it occurs.*



# FRED PERRY

**FRED PERRY SHOPS**  
Norteshopping, Matosinhos/Porto  
Arrábidasshopping, V. N. Gaia  
Rua Áurea 234, Lisboa

**SHOP IN SHOP**  
El Corte Inglés Gaia/Porto  
El Corte Inglés Lisboa  
Marqués & Soares, Porto

“Poderia fazer muitas outras coisas, mas não seria tão feliz como sou.”

*“I could do many other things, but I wouldn't be as happy as I am.”*



*Ágata Ferreira*

COMANDANTE DA AZORES AIRLINES  
AZORES AIRLINES' CAPTAIN

4

ANOS  
YEARS



| BOEING 737 | AIRBUS A310 |  
| AIRBUS A330 |

Na vida da comandante Ágata Ferreira, a aviação não é apenas uma profissão, mas uma paixão que a acompanha desde a infância. Filha, esposa e irmã de pilotos, aos quatro anos Ágata já sentia o seu coração a bater mais forte ao receber réplicas de aviões como presentes, uma previsão do destino que a aguardava.

Depois de, encorajada pelo pai, ter iniciado os estudos em biologia e psicologia na universidade, Ágata Ferreira não adiou mais o inevitável e trocou a universidade pelo curso de piloto, que, com muita determinação e trabalho, concluiu em apenas um ano e meio.

Hoje, após duas décadas de dedicação à Azores Airlines, já voou o Boeing 737, o Airbus A310 e o Airbus A330, e a aviação continua a ser o que mais a realiza e deixa feliz.

*In Captain Ágata Ferreira's life, aviation is not just a profession but a passion that has accompanied her since childhood. The daughter, wife, and sister of pilots, Ágata, at the age of four, already felt her heart beating faster when she received airplane replicas as gifts, a foretaste of the destiny that awaited her.*

*After being encouraged by her father to start studying biology and psychology at university, Ágata Ferreira no longer postponed the inevitable and swapped university for a pilot's course, which, with a lot of determination and hard work, she completed in just a year and a half.*

*Today, after two decades of dedication to Azores Airlines, she has flown the Boeing 737, the Airbus A310, and the Airbus A330, and aviation continues to be what makes her most fulfilled and happy.*





## Quando soube que queria ser piloto?

*When did you realize you wanted to be a pilot?*

A minha paixão pela aviação começou com o meu pai, que era piloto e costumava partilhar as suas experiências, à mesa de jantar. Tenho memória de ficar fascinada com os aviões desde muito pequena. Lembro-me inclusive de uma ocasião, ainda no infantário, em que ganhei uma réplica de um avião e ter ficado imensamente feliz. Assim, aos 12 ou 13 anos, já tinha a certeza de que queria seguir os passos do meu pai e ser piloto.

*My passion for aviation began with my father, who was a pilot and used to share his experiences at the dinner table. I remember being fascinated by airplanes from a very young age. I even remember when I won a replica of one at nursery school, and I was so happy. So, at the age of 12 or 13, I was already sure I wanted to follow in my father's footsteps and become a pilot.*

## Como foi o seu percurso na formação para piloto?

*How was your path through pilot training?*

O percurso na formação para piloto envolve a combinação de teoria e prática num curso que varia em duração consoante a disponibilidade e dedicação de cada formando. A parte teórica é conduzida de forma individualizada, seguida por exames na ANAC e prática de voo em simultâneo. No meu caso, completei a formação num ano e meio, mais rápido do que o habitual, pois estava muito determinada em ser piloto e esforcei-me bastante. No entanto, o tempo total pode variar entre dois e três anos, sendo que muitas pessoas optam por frequentar o curso em horário pós-laboral.

*Pilot training involves a combination of theory and practice in a course that varies in length depending on the availability and dedication of each trainee. The theoretical part is done individually, followed by ANAC exams and flight practice at the same time. In my case, I completed the training in a year and a half, faster than usual, because I was very determined to become a pilot, and I worked hard. However, the total time can vary between two and three years, and many people choose to attend the course during after-work hours.*



## Qual o momento mais memorável da formação?

*What was your most memorable moment from training?*

Foi quando fiz o meu primeiro voo solo. Aquele momento em que o instrutor diz: "Agora vais sozinho". Foi logo no início da formação, quando ainda temos poucas horas de voo. Voar pela primeira vez sem a presença do instrutor ao nosso lado, sabendo que somos responsáveis por descolar e aterrar sozinhos, é uma mistura de emoção e adrenalina que todos recordamos vivamente.

*It was when I took my first solo flight. That moment when the instructor says: "Now you're going solo." It was at the very beginning of my training when we still only had a few hours of flying time. Flying for the first time without the instructor by our side, knowing that we are responsible for taking off and landing alone, is a mixture of emotion and adrenaline that we all remember vividly.*

O "banho final" após a largada também é uma experiência inesquecível (risos). Depois do voo solo, é tradição receber um banho simbólico. No meu caso, recebi um banho de óleo que levou dias para ser removido do cabelo, seguido de um banho de mangueira.

*The "final shower" after take-off is also an unforgettable experience (laughs). After the solo flight, it's tradition to receive a symbolic shower. In my case, I received an oil bath that took days to remove from my hair, followed by a hose bath.*



### Situação mais marcante na carreira de piloto.

*What was the most memorable moment in your flying career?*

Um dos momentos mais marcantes foi quando tive o privilégio de voar ao lado do meu pai como o seu copiloto, no seu último voo antes da reforma. O meu pai é, para mim, uma referência inigualável. Foi um momento profundamente significativo para mim.

*One of the most memorable moments was when I had the privilege of flying alongside my father as his co-pilot on his last flight before retirement. My father is an unrivaled reference for me. It was a meaningful moment in my life.*



“Quando estou a voar, sinto que o avião é uma extensão de mim.”

*“When I’m flying, I feel like the plane is an extension of me.”*

### O que mais a atrai na profissão de piloto?

*What draws you most about being a pilot?*

Definitivamente, voar. A adrenalina do voo é incomparável. Há uma dimensão intelectual e racional, mas há também uma conexão profunda. Sentimos o avião como uma extensão de nós mesmos. Quem é piloto sabe do que falo. É como se voássemos com todo o nosso corpo e todo o nosso ser.

*Flying, definitely. The adrenaline rush of flying is unmatched. There’s an intellectual and rational dimension, but there’s also a deep connection. You feel the plane as an extension of yourself. Anyone who’s a pilot knows what I’m talking about. It’s as if we were flying with our whole body and our whole being.*



Just two minutes' walk from the sublime golden sands of Garrão beach, surrounded by lush green pine trees and a lake that belongs to the famous reserve of the Ria Formosa Natural Park, emerges the Dunas Douradas Beach Club, a 5-star resort: one of the last bastions of silence, tranquility, and relaxation in Algarve. Situated in the privileged area of the Golden Triangle, between Quinta do Lago and Vale do Lobo, the resort offers 132 apartments (1, 2, and 3 bedroom types) and 8 sublime villas that are the perfect place for a peaceful and secure family or friends vacation. For the comfort of all guests, there are several facilities available that ensure an excellent stay. A 24-hour reception and surveillance service ensure the satisfaction and safety of our guests. The extensive outdoor lawn provides direct access to the supervised Garrão Beach, which boasts an extensive stretch of fine golden sand and manages to remain distant from the typical crowds of many Algarve beaches. The Saudade Restaurant and Bar are located within the resort itself, although it's also open to public, operating

from 8:00 am to 12:00 midnight. An elegant and sophisticated space with breathtaking views of Garrão beach. The menu varies throughout the year to incorporate fresh locally sourced products. For sports enthusiasts, there is a well-equipped gym, and on the large lawn, there is a field for volleyball or badminton. To entertain the little ones, there is the Kids Club and Teens Club, with appealing and fun activities for children and teenagers. A wellness center is available to guests, with dedicated rooms for various types of massages and beauty treatments. And for last-minute hiccups and unforeseen events, there is always a small supermarket, Mercado by Saudade, where you can find a variety of groceries, fruits, magazines, newspapers, and hygiene products. The Dunas Douradas Beach Club is a true haven of tranquility for those seeking a soothing escape from everyday reality, guaranteeing the certainty of embarking on a journey towards a transformative experience of serenity and comfort.



# Milão no coração da Itália

*Milan in the heart of Italy*

Sinónimo de Moda e Cultura, Milão sabe receber o visitante com qualidade e com uma boa quantidade de atrativos. A sua História é um delicioso aperitivo para que depois se parta à descoberta do coração daquela que é segunda cidade mais importante da Itália.

A cidade onde aterramos é a antiga Mediolano - Mediolanum, em latim -, à qual o homem moderno chama Milão. Capital da região da Lombardia, no norte da Península Itálica, é a segunda cidade com mais população em Itália, logo a seguir a Roma. Pode não ter a monumentalidade histórica e a importância turística da capital italiana, mas não lhe fica atrás, destacando-se a personalidade única que encontramos nas suas gentes, edifícios e monumentos. Tudo isto é o resultado dos encontros e desencontros com a História que por aqui passou.

Fundada pelos celtas, tornou-se parte do Império Romano em 222 AC e, quatro séculos depois, no ano 293 da nossa era, o Imperador Diocleciano declarou que seria ali a capital do Império Romano do Oriente, até à transferência para Ravena, em 402. A importância de Milão iria depois conquistar a cobiça de Carlos Magno que, quando a tomou, acrescentou para si o título de Rei dos Lombardos.

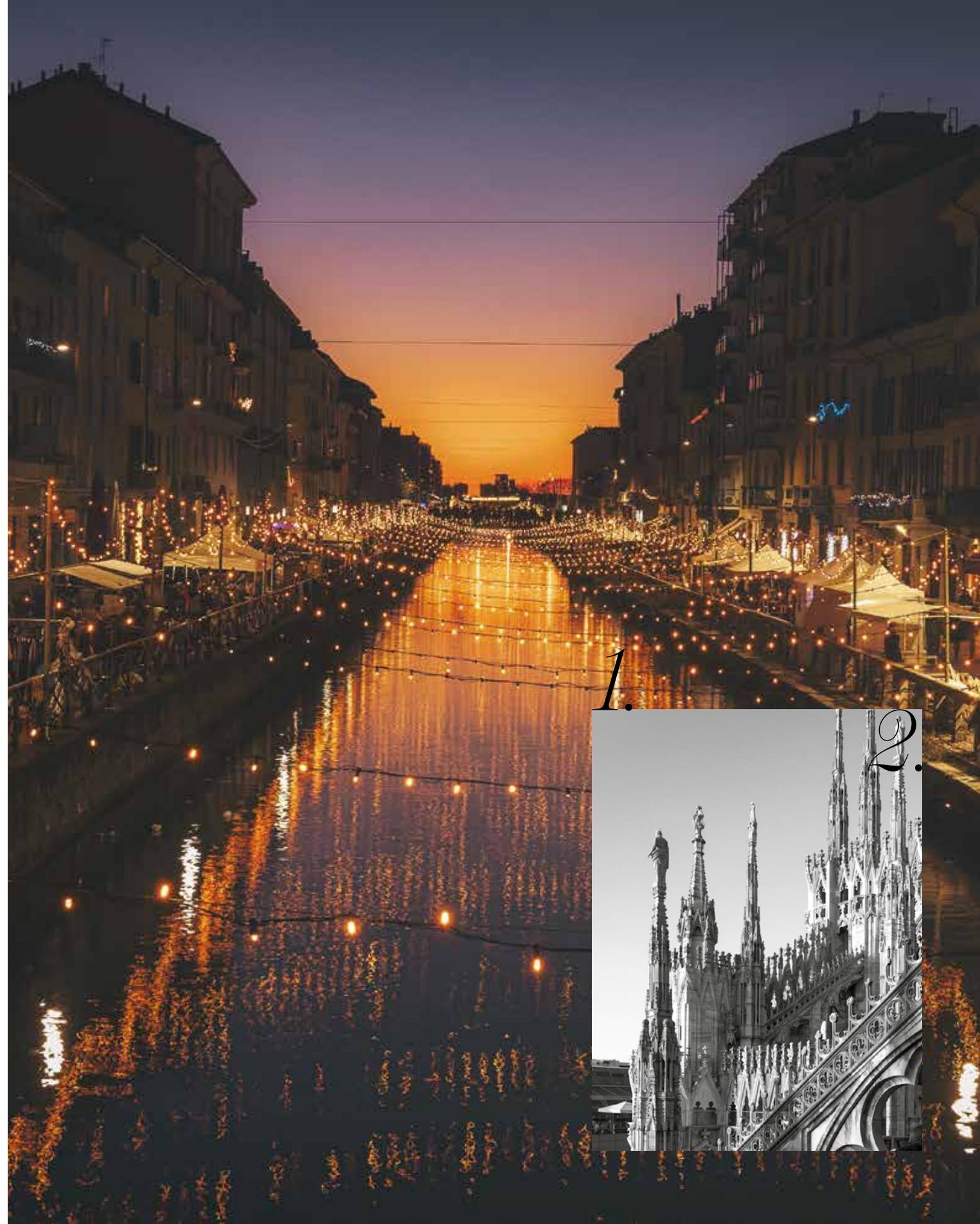


A cidade onde aterramos é a antiga Mediolano - Mediolanum, em latim -, à qual o homem moderno chama Milão - Capital da região da Lombardia.

*Known for its fashion and culture, Milan knows how to welcome visitors with quality and a wealth of attractions. Its history is a delicious appetizer for discovering the heart of Italy's second-most important city.*

*The city we landed in is the ancient Mediolano - Mediolanum in Latin - which modern man calls Milan. The capital of the Lombardy region in the north of the Italian peninsula, it is the second most populous city in Italy after Rome. It may not have the historical monumentality and touristic importance of the capital, but it's not far behind, and the unique personality that we find in its people, buildings, and monuments stands out. All this was created from the encounters and disagreements with the history that has passed through here.*

*Founded by the Celts, it became part of the Roman Empire in 222 BC, and four centuries later, in 293 AD, Emperor Diocletian declared that it would be the capital of the Eastern Roman Empire until it was transferred to Ravenna in 402. Milan's importance would later win over Charlemagne, who, when he took it over, added the title of King of the Lombards. Another name associated*





*The city where we land is ancient Mediolano – Mediolanum, in Latin –, which modern man calls Milan Capital of the region from Lombardy.*

Outro nome associado à história de Milão é o do santo protetor, Santo Ambrósio. A origem da sua história remonta ao século IV e é um dos quatro doutores originais da Igreja, a par de Santo Agostinho, São Jerónimo e São Gregório. O seu trabalho como bispo de Mediolano e a defesa da Fé católica conduziram-nos ao lugar de santo e é a partir dele, ainda hoje, que o termo ambrosiano é igualmente identificativo com os naturais de Milão.

Por Milão, passaria ainda Frederico Barbarossa, que provocou a destruição da cidade e levou posteriormente à formação da Liga Lombarda. A história desta cidade é ainda moldada pelos conflitos entre os Guelfos e Gibelinos, duas facções políticas antagonistas na Itália do século XII. Os primeiros estavam pelo Papa em Roma, enquanto os outros defendiam a posição do Sacro Império Romano-Germânico, de onde viria a surgir, mais tarde, a Alemanha. Lutas que moldaram o espírito das gentes e que, pode-se dizer, ainda hoje influem nas raízes dos locais. O Ducado de Milão surge em 1395, através de João Galeácio Visconti e vai manter-se até 1796, sendo governado por várias famílias, das quais se destacariam ainda os Sforza, tornados famosos durante a altura do Renascimento. Leonardo da

*with Milan's history is that of its patron saint, St. Ambrose. His story dates back to the 4th century, and he is one of the four original Doctors of the Church, along with St. Augustine, St. Jerome, and St. Gregory. His work as bishop of Mediolano and his defense of the Catholic Faith led him to the position of saint, and it is from him, even today, that the term Ambrosian is equally identifiable with the people of Milan.*

*Frederick Barbarossa also passed through Milan, which caused the destruction of the city and subsequently led to the formation of the Lombard League. The history of this city is still shaped by the conflicts between the Guelphs and Gibellines, two antagonistic political factions in 12th-century Italy. The former stood by the Pope in Rome, while the others defended the position of the Holy Roman Empire, from which Germany would later emerge. Struggles that shaped the people's spirit and that still persist in the locals. The Duchy of Milan was created in 1395 by John Galeazio Visconti and continued until 1796, ruled by various families, including the Sforza, who became famous during the Renaissance. Leonardo da Vinci, for example, was one of those who benefited from their support. And it's no coincidence that*





Vinci, por exemplo, foi um dos que beneficiou do seu apoio. E não é por coincidência que a pintura original da sua célebre “Última Ceia” pode ser apreciada nesta cidade.

Seria em 1796 que o futuro Imperador francês, Napoleão Bonaparte, conquistou Milão, onde estabeleceu depois, em 1805, a capital do Reino de Itália - após ter sido também designado de República Cisalpina e República Italiana. Esse reino durou apenas 9 anos. Em 1815, com a derrota do Imperador francês em Waterloo e as divisões do Congresso de Viena, Milão passou para o domínio austríaco. Apesar da resistência aos vizinhos, assistiu-se a mais desenvolvimentos culturais, como a cidade passar a estar também identificada com a ópera. As lutas com Áustria levam à junção da região da Lombardia com o Reino da Sardenha e, por fim, em 1861, a um novo Reino da Itália e que duraria até 1946.

A Milão de hoje é uma cidade pujante. Para além de ser um polo cultural, alberga ainda a Borsa Italiana, a principal bolsa de valores de Itália, e é bem conhecida também como uma das principais capitais da Moda, onde existem as sedes de famosas marcas como Prada, Armani ou Versace. É também aqui que existe a sede dos automóveis Alfa Romeo e dos pneus Pirelli, comprovando ainda a importância industrial deste destino.

Seria em 1796 que o futuro Imperador francês, Napoleão Bonaparte, conquistou Milão, onde estabeleceu depois, em 1805, a capital do Reino de Itália.

*It was in 1796 that the future French Emperor, Napoleon Bonaparte, conquered Milan, where he later established the capital of the Kingdom of Italy in 1805.*

*the original painting of his famous “Last Supper” can be seen in this city.*

*It was in 1796 that the future French Emperor, Napoleon Bonaparte, conquered Milan, where he later established the capital of the Kingdom of Italy in 1805 - after it was also called the Cisalpine Republic and the Italian Republic. This reign lasted only nine years. In 1815, with the defeat of the French Emperor at Waterloo and the divisions of the Vienna’s Congress, Milan came under Austrian rule. Despite resistance from the neighbors, there were further cultural developments, such as the city also becoming identified with opera. Struggles with Austria led to the merger of the region of Lombardy with the Kingdom of Sardinia and finally, in 1861, to a new Kingdom of Italy that lasted until 1946.*

*Today’s Milan is a thriving city. As well as being a cultural center, it is also home to the Borsa Italiana, Italy’s main stock exchange, and is also well known as one of the main fashion capitals, home to the headquarters of well-known brands such as Prada, Armani, and Versace. This is also where Alfa Romeo and Pirelli are based, further proving the industrial importance of this destination.*



1. | previous page | Navigli, the Canal District
2. | previous page | Duomo detail, Cathedral from Milan
3. | previous page | Duomo, Cathedral from Milan
4. | previous page | Contemporary architecture “The Vertical Forests” by Stefano Boeri
5. Gallery Vittorio Emmanuel II detail
6. Gallery Vittorio Emmanuel II detail
7. Piazza Cordusio
8. Aluminum Roof from the Milan Fair. Photo. Pierluigi Palazzi vecteezy



# À descoberta de mundos eternos

*Discovering eternal worlds*

Em Milão, sabemos que vamos encontrar monumentos únicos no mundo, locais comerciais dos mais antigos e com toques cada vez mais modernos e ainda uma das obras de arte mais famosas da humanidade. Veja por que não pode deixar de a visitar.

*In Milan, we know we will find unique monuments in the world, some of the oldest shopping centers with increasingly modern touches, and one of the world's most famous works of art. Here's why you shouldn't miss it.*



## Duomo

A Catedral de Milão - Duomo - é uma joia da arquitetura mundial e é um dos locais que não pode nunca deixar de admirar. Com os seus 157 metros de comprimento e 109 metros de largura, a construção teve início em 1386, impulsionada pelo arcebispo Antonio da Saluzzo, tendo a conclusão passado por várias fases ao longo dos tempos. Oficialmente, só foi dado por concluída em 1813, com uma mistura de estilos, entre o neogótico e o neobarroco.

*Milan Cathedral - the Duomo - is a jewel of world architecture and one of the places you should never miss. With a length of 157 meters and a width of 109 meters, construction began in 1386 under the leadership of Archbishop Antonio da Saluzzo, with completion going through several phases over time. It was only officially completed in 1813, with a mixture of neo-Gothic and neo-Baroque styles.*

*A triade de natureza, bem-estar e conforto mais bem guardada do Atlântico.*

*The Atlantic's best-kept triad of nature, well-being and comfort.*

FAIAL  
**AZORIS FAIAL GARDEN**  
RESORT HOTEL \*\*\*\*\*

SÃO MIGUEL  
**AZORIS ROYAL GARDEN**  
LEISURE & CONFERENCE HOTEL \*\*\*\*\*

**AZORIS**  
HOTELS & LEISURE

TERCEIRA  
**AZORIS ANGRA GARDEN**  
PLAZA HOTEL \*\*\*\*\*



[www.azorishotels.com](http://www.azorishotels.com)

FOLLOW US





## Castello Sforzesco

Construído no século XV por Francesco Sforza, Duque de Milão, para além de ser um espaço que exige uma visita devido ao seu valor histórico, é também aqui que pode encontrar uma vasta coleção de arte, com coleções de vários museus da cidade. Para os portugueses há ainda a curiosidade acrescida de poder encontrar o túmulo de D. Duarte de Bragança, irmão do rei D. João IV, que faleceu neste castelo como prisioneiro da Guerra da Restauração, em 1649.

*Built in the 15th century by Francesco Sforza, Duke of Milan, as well as being a place that demands a visit due to its historical value, this is also where you can find a vast art collection, with many collections from the city's museums. For the Portuguese, there is also the added curiosity of being able to find the tomb of Duarte de Bragança, brother of King João IV, who died in this castle as a prisoner of the Restoration War in 1649.*



## Museo teatrale alla Scala

O museu do célebre teatro de Milão, La Scala, é uma extensão do teatro principal que permite perceber a importância do Teatro alla Scala, famoso mundialmente. Terá a oportunidade de admirar os retratos de nomes como Giacomo Puccini, Maria Callas, Renata Tebaldi, Arturo Toscanini. Encontrará o piano de cauda Steinway que pertenceu ao compositor húngaro Franz Liszt. Quanto ao teatro em si, há também visitas, mas isso terá de ser visto com antecedência de modo a saber se não coincidem com ensaios. De resto, caso seja possível, passe uma noite num espetáculo e isso fica para a vida.

*The museum of Milan's famous theater, La Scala, is an extension of the main theater and provides an insight into the importance of the world-famous Teatro alla Scala. You'll have the chance to admire the portraits of such luminaries as Giacomo Puccini, Maria Callas, Renata Tebaldi, and Arturo Toscanini. You'll find the Steinway grand piano that belonged to the Hungarian composer Franz Liszt. As for the theater itself, even though visits are allowed, you'll have to check beforehand that they don't coincide with rehearsals. Otherwise, spend a night at a show if you get the chance. It will last a lifetime.*

*Lojas Papagaio®*



1950

7 4

ANOS

2024



O mais Nobre Espaço de Mobiliário dos Açores

SHOWROOM Av. de São Pedro, 25 | Ribeira Grande | Tel.: 296 470 008 | 296 477 001



LOJAS PAPAGAIO - Electrodomésticos e Informática

Rua Direita, 86 | Ribeira Seca | Ribeira Grande  
Tel.: 296 470 000 | 296 470 004 | 296 474 327



HIPER BOAVISTA

Largo de Boavista, 150 | Vila de Rabo de Peixe  
Tel.: 296 480 330



STAND CORREIA

Rua Direita, 46 | Ribeira Seca | Ribeira Grande  
Tel.: 296 470 004



STAND CORREIA - CAPELAS

Rua da República, 9 | Capelas  
Tel.: 296 980 950



STAND CORREIA - Loja de Vila Franca

Largo Bento de Goa, 14 | Vila Franca do Campo  
Tel.: 296 247 839 | 296 470 000



[www.lojaspapagaio.com](http://www.lojaspapagaio.com)



### Galleria Vittorio Emanuele 11

É apresentado como o centro comercial mais antigo da Europa e, quiçá, até do mundo. Uma obra do século XIX, da responsabilidade do arquiteto Giuseppe Mengoni, com apresentação elegante e luxuosa e, apesar da idade, continua a ser um centro moderno para o comércio das melhores marcas. O escritor Mark Twain dizia ser ali que queria viver. O visitante não precisa de chegar a exaustos, mas poderá fazer compras cujas memórias poderão durar uma vida. A visitar e a comprar, com moderação.

*It is presented as the oldest shopping center in Europe and perhaps the world. A 19th-century building by architect Giuseppe Mengoni, it is elegant and luxurious and, despite its age, is still a modern center for the most exclusive brands. The writer Mark Twain used to say that's where he wanted to live. Visitors don't need to go overboard, but they will be able to make purchases whose memories could last a lifetime. To visit and buy, with moderation.*



### Santa Maria della Grazie

Concluída em 1482, é aqui que podemos encontrar uma das mais famosas pinturas do mundo: "A Última Ceia", de Leonardo da Vinci. A pintura, elaborada entre 1495 e 1498, pode ser visitada através de uma marcação com a devida antecedência no endereço eletrónico do convento. Caso seja um grupo com um mínimo de dez pessoas, pode pedir uma reserva através do envio de um e-mail para: [cenacologruppi@adartem.it](mailto:cenacologruppi@adartem.it). Ou tentar os bilhetes do dia. Vale bem a pena tentar.

*Completed in 1482, it is here that we can find one of the most famous paintings in the world: "The Last Supper" by Leonardo da Vinci. The painting, created between 1495 and 1498, can be visited by booking in advance on the convent's website. If you are a group of at least ten people, you can request a reservation by sending an e-mail to [cenacologruppi@adartem.it](mailto:cenacologruppi@adartem.it). Or try the day tickets. It's well worth a try.*



### Via Dante

Passear pela rua mais comercial de Milão, com o nome do poeta, escritor e político italiano, famoso pela sua "Divina Comédia", é algo que não deixará de fazer nesta visita. E haverá bons motivos para sorrir à medida que se façam compras, mas lembre-se também que existe o "Inferno de Dante", por isso, convém ter a devida prudência na hora de escolher o que levar de volta desta viagem.

*Strolling along Milan's most commercial street, named after the Italian poet, writer, and politician famous for his "Divine Comedy", is something you won't want to miss on this visit. And there will be good reasons to smile as you shop, but also remember that there is "Dante's Inferno", so you should be careful when choosing what to take back from this trip.*



ARMAZENAMENTO DE COMBUSTÍVEIS

SOLUÇÕES INDUSTRIAIS

A ENTREGAR  
ENERGIA  
DESDE 1968

ABASTECIMENTO MARÍTIMO E A AVIAÇÃO

SOLUÇÕES IT DE LOGÍSTICA

SGP SOFTWARE ROBIN



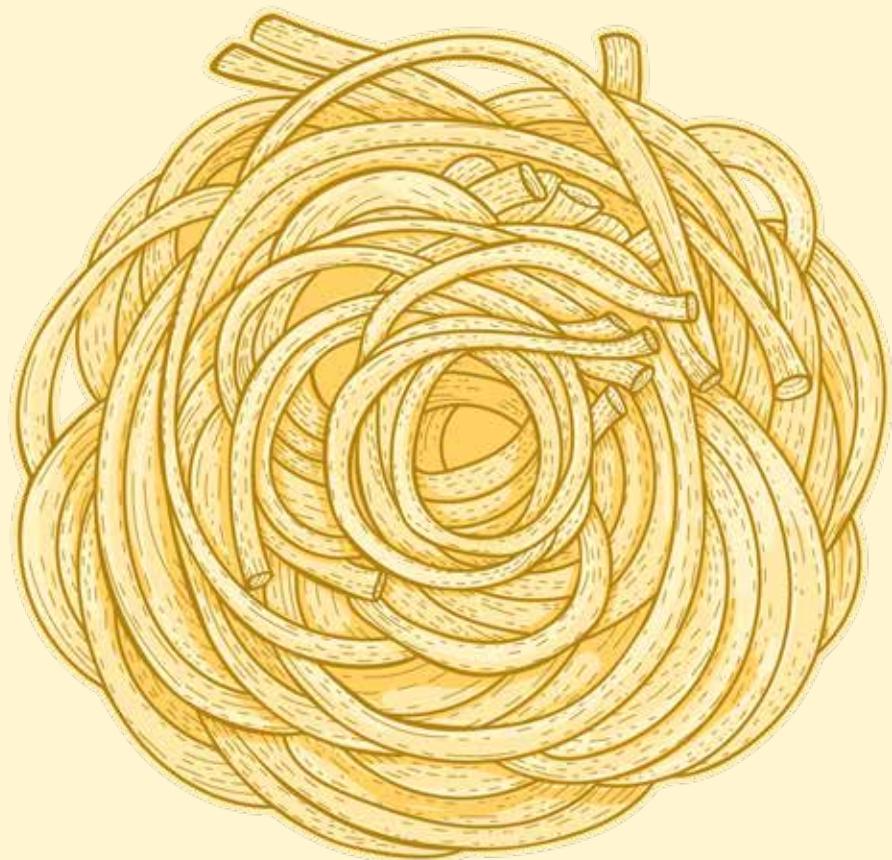
S A A G A



Rua Maestro Edmundo de Oliveira, 22 · Nordela - Santa Clara  
9500-732 Ponta Delgada, São Miguel, Açores  
☎ 296 304 700 | [geral@saaga.pt](mailto:geral@saaga.pt) | [www.saaga.pt](http://www.saaga.pt)

# Boa cidade, boa mesa

*Lovely city, lovely food*



A cozinha milanesa oferece bastantes possibilidades para não deixar a cidade sem boas memórias. Desde carne a peixe, passando ainda pelos doces, o visitante sabe que vai encontrar aqui uma boa paleta de escolhas gastronômicas. Aqui ficam algumas sugestões para aproveitar bem a sua viagem.

*Milanese cuisine offers plenty of possibilities so that you don't leave the city without good memories. From meat to fish, without forgetting the sweets, visitors know they'll find a good palette of gastronomic choices. Here are some tips for making the most of your trip.*



## *Armani*

Ir a Milão e não ter uma experiência que combine moda e gastronomia é como ir a Roma e não ver o papa. A nossa sugestão passa então por uma reserva no restaurante Armani, no sétimo andar do Armani Hotel Milano. Está apenas disponível para jantares de quarta-feira a sábado e o menu de alta qualidade - e preço - é assinado pelo Chef Francesco Mascheroni. Apresenta pratos cuidados de cozinha internacional com o toque local italiano, com destaque para o Spaghetti ricci di mare e Gambero Rosso di Mazara.

*Going to Milan and not having an experience that combines fashion and gastronomy is like going to Rome and not seeing the Pope. And we suggest you make a reservation at the Armani restaurant on the seventh floor of the Armani Hotel Milano. It is only available for dinner from Wednesday to Saturday, and the high quality - and price - menu is signed by Chef Francesco Mascheroni. It offers carefully prepared international cuisine with a local Italian touch, including Spaghetti Ricci di mare and Gambero Rosso di Mazara.*

Via Alessandro Manzoni, 31  
armanihotels.com

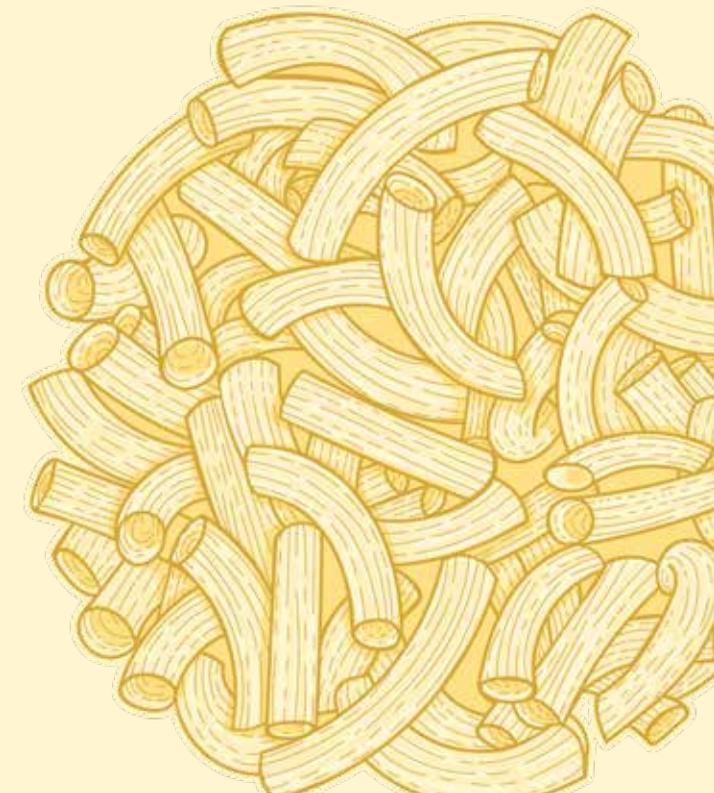


## *Varrone*

Nasceu da paixão de Massimo Minutelli, que quis fazer um restaurante onde a carne na grelha tivesse a sua primazia. O forno é alimentado com madeira de carvalho - dito o melhor para este tipo de cozimento - e o menu apresenta uma seleção das melhores carnes de todo o mundo. E, para cada uma, há o seu devido tempo de preparação na grande grelha. O respeito pelo ingrediente é crucial e o mote deste espaço diz tudo: "Excelência ou Morte". De morrer por mais.

*It was born out of the passion of Massimo Minutelli, who wanted to create a restaurant where grilled meat took center stage. The oven is fuelled by oak wood - said to be the best for this type of cooking - and the menu features a selection of the best meats from around the world. And each one has its cooking time on the grill. Respect for the ingredients is crucial, and the motto of this space says it all: "Excellence or Death". To die for.*

Via Alessio di Tocqueville, 7  
varronerestaurant.com





### Montecristo

O local “obrigatório” para quem aprecia pratos de peixe com qualidade. A existência remonta a 1976, quando Franco Cavoza criou este espaço elegante e com hospitalidade refinada para que se possa saborear os seus pratos à base de peixe fresco e preparados de acordo com as receitas tradicionais da boa cozinha italiana. Deve ligar antecipadamente para garantir lugar e confirmar se determinado peixe está disponível para o dia.

*The “must-got-to” venue for those who enjoy quality fish dishes. It dates back to 1976 when Franco Cavoza created this elegant space with refined hospitality so that you could savor his dishes based on fresh fish and prepared according to the traditional recipes of good Italian cooking. You should call ahead to make sure you have a seat and to confirm whether a particular fish is available that day.*

C.so Sempione ang. Via Prina 17  
 ristoranteMontecristo.com



### Ristorante da Leo

Um restaurante familiar, com clientela local e ambiente confortável. É a escolha ideal para uma refeição local da cozinha italiana. Peça aqui um robalo, lulas ou o esparguete com amêijoas, que são as especialidades. Para o vinho, pode optar pelo da casa e, como sobremesa, recomenda-se o tiramisú. Os preços são os adequados.

*A family restaurant with a local clientele and a cozy atmosphere. It's the ideal choice for a local Italian meal. Ask here for sea bass, squid, or spaghetti with clams, which are the specialties. For wine, you can opt for the house wine and, for dessert, we recommend the tiramisú. The prices are adequate.*

Via Antonio Tolomeo Trivulzio, 26  
 restaurantguru.it/Da-Leo-Milan



### Doces típicos Typical sweets

#### TORTA DELLA NONNA

Um doce clássico milanês por excelência, a Torta della Nonna (Bolo da Avó, em português), é uma massa perfumada preenchida de creme sedoso com sabor a limão, coberta com pinhões ao quais se acrescenta um generoso polvilhado de açúcar em pó. Há várias versões que também pode descobrir pelas ruas da cidade e que fazem da Torta della Nonna um bolo atemporal, perfeito - e delicioso - para qualquer ocasião.

*An exquisite and classic Milanese pastry, Torta della Nonna (Grandma's Cake) is a fragrant pastry filled with silky lemon-flavored cream, topped with pine nuts to which a generous sprinkling of icing sugar is added. There are several versions that you can also discover on the streets of the city and that make Torta della Nonna a timeless cake, perfect - and delicious - for any occasion.*



#### MENEGHINA AL GRAND MARNIER

O panetone é um pão típico italiano do Natal que existe até nos supermercados de Portugal, mas em Milão criou-se uma receita que aproveita as sobras e resultam em algo muito diferente. É bem mais saboroso. A Meneghina é uma das formas mais antigas de reciclar o panetone e que, no fundo, são as sobras do panetone especialmente preparadas para serem encharcadas com um bom cognac Grand Marnier. De chorar por mais.

*Panettone is a typical Italian Christmas bread that can even be found in supermarkets in Portugal, but a recipe has been created in Milan that makes use of the leftovers and results in something very different. And much tastier. Meneghina is one of the oldest ways of recycling panettone, which is leftover panettone specially prepared to be soaked in a good cognac Grand Marnier. To cry for more.*



## Férias inesquecíveis com a Bensaude Hotels Collection

Venha explorar os Açores com a verdadeira  
 Hospitalidade Açoriana.

**AÇORES**  
**São Miguel**  
 GRAND HOTEL AÇORES ATLÂNTICO \*\*\*\*\*  
 TERRA NOSSA GARDEN HOTEL \*\*\*\*\*  
 HOTEL MARINA ATLÂNTICO \*\*\*\*\*  
 S. MIGUEL PARK HOTEL \*\*\*\*\*  
 NEAT HOTEL AVENIDA \*\*\*

**Terceira**  
 TERCEIRA MAR HOTEL \*\*\*\*\*  
**Faial**  
 HOTEL DO CANAL \*\*\*\*\*  
**LISBOA**  
 HOTEL AÇORES LISBOA \*\*\*\*\*

[www.bensaudehotels.com](http://www.bensaudehotels.com)

**Central de Reservas:**  
 T: +351 296 301 880 | E: reservas@bhc.pt

# Azores Trail Run

## Correr e vencer na natureza atlântica

*Running and winning in the Atlantic wilderness*

A décima edição do Azores Trail Run, a decorrer entre 3 e 5 de maio, demonstra que esta é uma prova que beneficia do melhor cenário para os atletas de endurance poderem superar os desafios naturais ao mesmo tempo que beneficiam da natureza única das ilhas atlânticas dos Açores. Mário Leal, o homem responsável pela ideia - e sucesso - desta prova, conta-nos como tudo começou.

Licenciado em Geografia, Mário Leal, 49 anos, é natural da ilha do Faial e possui ainda uma pós-graduação em Planeamento Ambiental e Ordenamento do Território. Foi a sua ligação à natureza que o levou, desde muito cedo, a desenvolver um forte interesse e dedicação pelo Ambiente, Sustentabilidade e, por arrasto, o Turismo de Natureza. E seria com esta combinação que Mário Leal juntou uma outra paixão: o desporto de endurance.

Ao unir todos estes fatores, o faialense criou o "Azores Trail Run", que este ano, entre os dias 3 e 5 de maio, terá a sua décima edição. "É um evento que não só desafia os atletas com percursos por terrenos diversos, mas também promove a consciencialização e o respeito pelo ambiente natural único dos Açores", conta-nos Mário Leal.

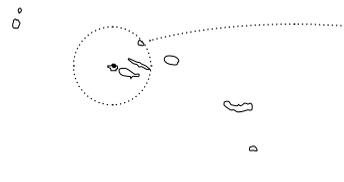
*The tenth edition of the Azores Trail Run, taking place between May 3 and 5, shows that this is a race that benefits from the best setting for endurance athletes to overcome natural challenges while benefiting from the unique nature of the Atlantic islands of the Azores. Mário Leal, the man responsible for the idea - and success - of this race, tells us how it all began.*

*With a degree in Geography, Mário Leal, 49, is from the island of Faial and also has a post-graduate qualification in Environmental and Territorial Planning. It was his connection to nature that led him, from an early age, to develop a strong interest and dedication to the environment, sustainability, and, by extension, nature tourism. And it was with this combination that Mário Leal added another passion: endurance sport.*

*By combining all these factors, the Faial native created the Azores Trail Run, which will be its tenth edition this year between May 3 and 5. "It's an event that not only challenges athletes with routes through different terrains but also promotes awareness and respect for the unique natural environment of the Azores," Mário Leal tells us.*



@aerialworldvisions



@jsaragossa\_GTNS



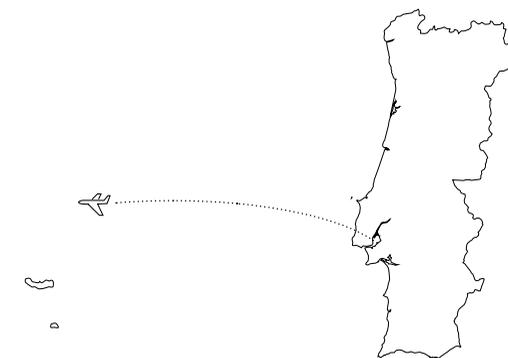
*“É um evento que não só desafia os atletas com percursos por terrenos diversos, mas também promove a consciencialização e o respeito pelo ambiente natural único dos Açores”*

*“It’s an event that not only challenges athletes with routes through different terrains but also promotes awareness and respect for the unique natural environment of the Azores”*

@Gonçalo Santos



Pedro Silva



A ideia cedo teve o apoio de amigos e colegas, pois todos viram ali uma oportunidade para destacar a beleza natural dos Açores e promover, em simultâneo, o turismo responsável e a conservação ambiental nas ilhas. Em 2012, altura em que foi criada a prova, uma das principais barreiras foi a logística envolvida na organização de eventos num arquipélago disperso e remoto como os Açores. Era preciso superar a complexidade de transportar participantes, equipamentos e o staff entre os diferentes continentes e o arquipélago no meio do Atlântico. “Isso exigiu um planeamento cuidadoso e colaboração com companhias aéreas e serviços de ferry. A SATA Azores Airlines e a Atlântico Line desempenharam papéis cruciais neste aspeto, facilitando o trânsito entre as ilhas, especialmente durante os eventos, quando a procura por viagens aumenta significativamente”, lembra o organizador do “Azores Trail Run”.

Outro desafio, conta-nos Mário Leal, foi ainda o de promover o trail running numa região onde esta prática desportiva ainda não existia. Para isso foram criados “eventos de excelência que atraem atletas de todo o mundo”, mostrando como as ilhas açorianas podem ser um destino de eleição para desportos ao ar livre e contacto com a natureza.

Entre os vários benefícios, o faialense destaca o desenvolvimento económico local, pois os eventos atraem participantes internacionais e

*The idea soon had the support of friends and colleagues, who all saw it as an opportunity to highlight the natural beauty of the Azores while promoting responsible tourism and environmental conservation on the islands. In 2012, when the race was created, one of the main challenges was the logistics involved in organizing events in a dispersed and remote archipelago like the Azores. The complexity of transporting participants, equipment, and staff between the different continents and the archipelago in the middle of the Atlantic had to be overcome. “This required careful planning and collaboration with airlines and ferry services. SATA/Azores Airlines and Atlântico Line have played crucial roles in this regard, facilitating transit between the islands, especially during events when the demand for travel increases significantly,” recalls the organizer of the Azores Trail Run.*

*Another challenge, Mário Leal tells us, was to promote trail running in a region where this sport did not yet exist. To this end, “events of excellence that attract athletes from all over the world” have been created, showing how the Azorean islands can be a destination of choice for outdoor sports and contact with nature.*

*Among the many benefits, the Faial native emphasizes local economic development, as the events attract international participants and this*



Martina Valmassoi



Pedro Silva

Ao incluir as comunidades locais na sua organização e realização, promovendo o voluntariado e o envolvimento comunitário, tudo isto reforça o sentimento de pertença e orgulho nas tradições e na natureza das ilhas.

*Including local communities in its organization and implementation, promoting volunteering and community involvement, all of this reinforces the feeling of belonging and pride in the traditions and nature of the islands.*

isso aumenta a receita para a hotelaria, restauração e outros serviços locais, especialmente fora da alta temporada turística. Com isso, vem também a visibilidade internacional, não só para o trail running, mas também em explorar depois a biodiversidade e as paisagens únicas das ilhas. Outros fatores, como desenvolvimento desportivo, onde, para além de atrair atletas de elite internacional, o "Azores Trail Run" fomenta a prática desportiva entre os residentes locais, promovendo estilos de vida saudáveis e o contacto com a natureza. E como o projeto também adota práticas sustentáveis através do uso de materiais reutilizáveis, acaba igualmente por promover a consciência ambiental entre participantes e comunidades. Por fim, diga-se que, ao incluir as comunidades locais na sua organização e realização, promovendo o voluntariado e o envolvimento comunitário, tudo isto reforça o sentimento de pertença e orgulho nas tradições e na natureza das ilhas.

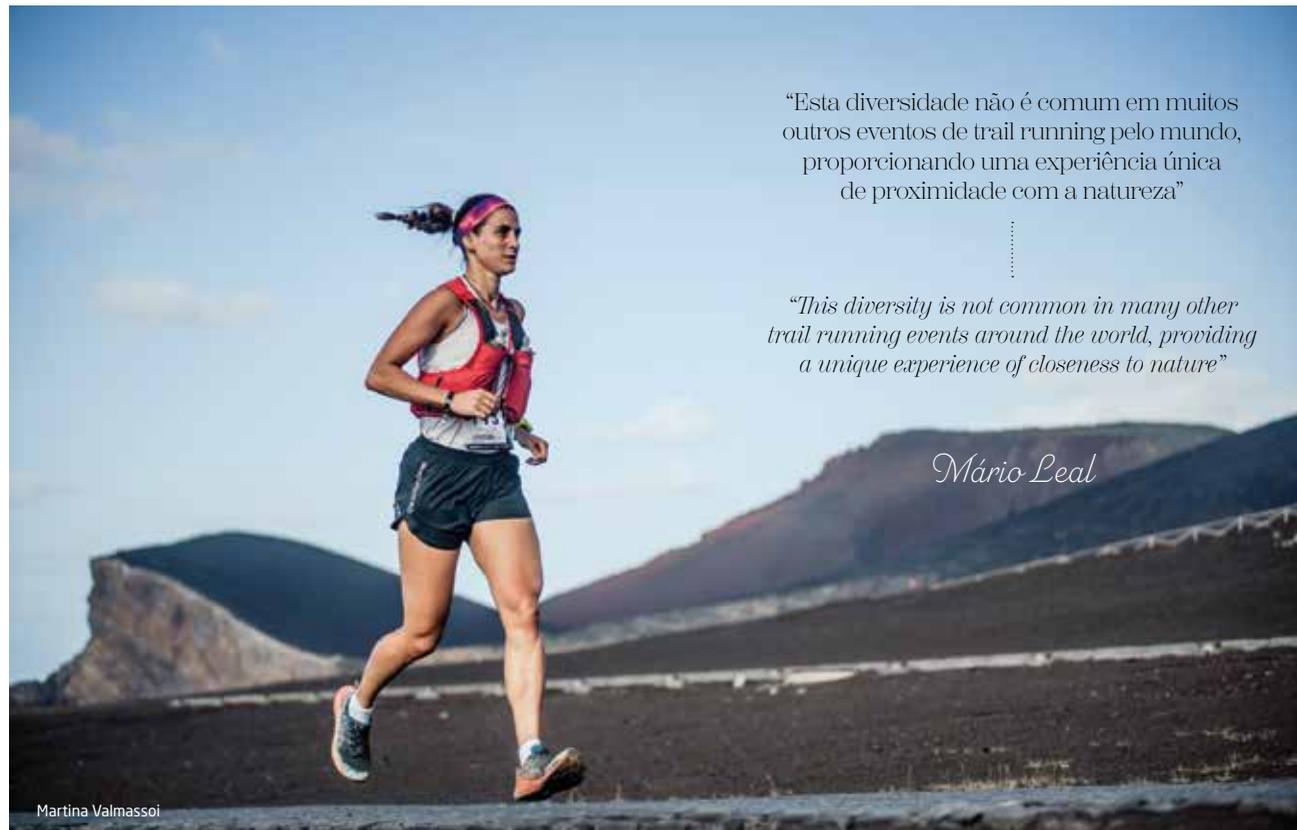
Há depois, a nível internacional, o reconhecimento de organizações internacionais de trail running, como a ITRA e a UTMB, que elevam o perfil dos Açores no circuito mundial deste desporto, atraindo ainda mais participantes e atenção global para os eventos e para o arquipélago.

"Os Açores, situados no meio do Atlântico, oferecem um cenário naturalmente diversificado

*increases revenue for hotels, restaurants, and other local services, especially outside the high tourist season. With this comes international visibility, not only for trail running but also for exploring the biodiversity and unique landscapes of the islands. Other factors, such as sports development, where, as well as attracting top international athletes, the Azores Trail Run encourages sports among residents, promoting healthy lifestyles and contact with nature. As the project also adopts sustainable practices through the use of reusable materials, it also ends up promoting environmental awareness among participants and communities. Finally, it should be said that by including local communities in its organization and implementation, promoting volunteering and community involvement, all of this reinforces a sense of belonging and pride in the traditions and nature of the islands.*

*Then there is the international recognition of trail running organizations such as ITRA and UTMB, which raise the profile of the Azores on the world trail running circuit, attracting even more participants and global attention to the events and the archipelago.*

*"The Azores, right in the middle of the Atlantic, offer a naturally diverse and stunning landscape, ranging from volcanic mountains and dense forests to lagoons of serene beauty. This diversity*



“Esta diversidade não é comum em muitos outros eventos de trail running pelo mundo, proporcionando uma experiência única de proximidade com a natureza”

*“This diversity is not common in many other trail running events around the world, providing a unique experience of closeness to nature”*

Mário Leal

Martina Valmassoi

e deslumbrante, que varia desde montanhas vulcânicas e densas florestas a lagoas de beleza serena. Esta diversidade não é comum em muitos outros eventos de trail running pelo mundo, proporcionando uma experiência única de proximidade com a natureza”, explica Mário Leal sobre a especificidade desta prova. O organizador destaca ainda o facto de que a prova é “pioneira em formatos inovadores de corrida, como o Triangle Adventure, que abrange várias ilhas em etapas consecutivas. Esta abordagem inovadora não só desafia os atletas com uma variedade de terrenos e paisagens, mas também promove uma experiência de corrida única, explorando a diversidade natural dos Açores”.

Em conclusão, para Mário Leal, o “Azores Trail Run” não é apenas um evento desportivo: “é um catalisador para o desenvolvimento sustentável, a promoção da saúde e bem-estar, e a conservação ambiental nos Açores, tendo um impacto duradouro na comunidade e no ambiente”. Boa prova!

*is not common in many other trail running events around the world, providing a unique experience of proximity to nature,” explains Mário Leal about the specificity of this race. The organizer also highlights the fact that the race is “a pioneer in innovative race formats, such as the Triangle Adventure, which covers several islands in consecutive stages. This innovative approach not only challenges athletes with various terrains and landscapes but also promotes a unique running experience, exploring the natural diversity of the Azores.*

*In conclusion, for Mário Leal, the Azores Trail Run is not just a sporting event: “It is a catalyst for sustainable development, the promotion of health and well-being, and environmental conservation in the Azores, having a lasting impact on the community and the environment”. Have a good race!*



**CASINO AZORES**  
*Life's a game. Enjoy it!*



*A vida é um jogo. Divirta-se!*

Scan and get your prize!  
Leia e obtenha o seu prémio!

Siga-nos:

- casino.azores
- Casino Azores

# Portugalia Marketplace

O refúgio da autenticidade portuguesa na América

*Portugalia Marketplace: The haven of Portuguese authenticity in America*



Há mais de 30 anos, na garagem de Fernando Benevides, nasceu um sonho que se tornaria numa autêntica homenagem à cultura e gastronomia portuguesas. Hoje, gerido pelos filhos de Fernando, Michael e Jennifer, o Portugalia Marketplace destaca-se como o principal fornecedor de produtos portugueses nos Estados Unidos.

Imbuído da essência açoriana, Fernando Benevides nutriu desde cedo um profundo amor pela sua terra natal, que se reflete em cada recanto do Portugalia Marketplace. Aqui, os sabores dos Açores ganham vida, transportando os clientes numa viagem sensorial pelas paisagens exuberantes, pelas tradições ancestrais e pelo calor humano característico das ilhas açorianas.

No Portugalia Marketplace, a missão é clara: celebrar a riqueza da cultura portuguesa através dos seus sabores. Num ambiente acolhedor e familiar, mergulha-se numa seleção criteriosa de produtos que ecoam a autenticidade e tradição de Portugal - dos queijos tradicionais aos chás aromáticos dos Açores, das compotas caseiras aos vinhos de excelência.

O que distingue o Portugalia Marketplace de outros mercados gourmet é o seu vínculo com

Cada produto, mais do que uma simples mercadoria, é um pedaço da alma portuguesa.

*Each product, more than just merchandise, is a piece of the Portuguese soul.*

*More than 30 years ago, in Fernando Benevides' garage, a dream was born that would become an authentic tribute to Portuguese culture and gastronomy. Today, run by Fernando's sons, Michael and Jennifer, Portugalia Marketplace stands out as the leading supplier of Portuguese products in the United States.*

*Imbued with the essence of the Azores, Fernando Benevides nurtured a deep love for his homeland from an early age, reflected in every corner of Portugalia Marketplace. Here, the flavors of the Azores come to life, taking customers on a sensory journey through the lush landscapes, ancestral traditions, and human warmth characteristic of the Azorean islands.*

*At Portugalia Marketplace, the mission is clear: to celebrate the richness of Portuguese culture through its flavors. In a cozy and familiar atmosphere, you can immerse yourself in a careful selection of products that echo Portugal's authenticity and tradition: from traditional cheeses to aromatic teas from the Azores, from homemade jams to excellent wines.*

*Its link with Portugal, particularly with the Azores islands, sets Portugalia Marketplace apart from other*



O Portugalia Marketplace é um testemunho vivo da paixão de Fernando Benevides pela cultura do país onde nasceu.

*Portugalia Marketplace is a living testimony to Fernando Benevides' passion for the culture of the country where he was born.*

Além da vasta seleção de produtos alimentares, o Portugalia Marketplace também apresenta a loja de design português, Artigos, que vende produtos de porcelana fina, artesanato, sabonetes, objetos de cortiça, bijuteria e mobiliário doméstico, para quem procura um toque de estilo português em casa.

*In addition to the wide selection of food products, Portugalia Marketplace also features the Portuguese design store Artigos, which sells fine porcelain products, handicrafts, soaps, cork objects, jewelry, and home furnishings for those looking for a touch of Portuguese style at home.*



Portugal e, em especial, com as ilhas dos Açores. Cada produto não é apenas uma mercadoria, mas uma história de amor às origens, uma narrativa partilhada com os clientes que espelha a alma açoriana de Fernando.

No Portugalia Marketplace, qualidade e autenticidade são a prioridade. Trabalha-se lado a lado com os fornecedores para garantir que cada produto que chega seja produzido segundo os mais elevados padrões de qualidade e respeito pelas tradições locais.

E não se trata apenas de adquirir produtos - é também sobre viver experiências únicas. Ao longo do ano, organizam-se eventos especiais que convidam os clientes a mergulhar ainda mais na cultura e nos sabores de Portugal.

Quem procura uma experiência autêntica e genuína da cultura portuguesa, encontra-a certamente no Portugalia Marketplace, onde cada visita é uma viagem pelos sabores e tradições que tornam Portugal tão especial.

*gourmet markets. Each product is not just a commodity but a story of love for its origins, a narrative shared with customers that mirrors Fernando's Azorean soul.*

*At Portugalia Marketplace, the priority is quality and authenticity. Working hand in hand with suppliers, they ensure that every product received is produced to the highest standards of quality and respect for local traditions.*

*And it's not just about buying products — it's also about living unique experiences. Throughout the year, special events are organized that invite customers to immerse themselves even more in the culture and flavors of Portugal.*

*Anyone looking for an authentic and genuine experience of Portuguese culture is sure to find it at Portugalia Marketplace, where every visit is a journey through the flavors and traditions that make Portugal so unique.*



LOCALIZAÇÃO, CONTACTOS E HORÁRIO | LOCATION, CONTACT DETAILS, AND OPENING HOURS

<b>portugaliamarketplace.com</b>	Segunda-feira - sábado	8 h - 18 h
	Monday - Saturday	
489 Bedford Street, Fall River, MA 02720 Telefone   Phone: (508) 679-9307	Domingo	9 h - 14 h
	Sunday	

# There is a new Cookie coming to São Miguel Island

## Discover your Escape to the Atlantic's Paradise

Opening May 2024



DOUBLETREE  
by Hilton™  
LAGOA AZORES

[www.doubletree.com/lagoa-azores](http://www.doubletree.com/lagoa-azores)

International: +351 296 922 000  
Portugal: 800 180 456





# Mulheres que ousaram voar

## *Women who dared to fly*

A história da aviação é pautada por inúmeros acontecimentos onde o espírito aventureiro, a determinação, a coragem e o profissionalismo são determinantes no cumprimento da missão. E muitos desses acontecimentos foram protagonizados por mulheres piloto aviadoras.

É, por isso, inevitável a referência a algumas das muitas mulheres que contribuíram para a afirmação feminina no campo aeronáutico, desde pioneiras dos voos, génios da engenharia aeronáutica a heroínas das frentes de batalha, que apresentamos por ordem cronológica de nascimento:

*Countless events in which the spirit of adventure, determination, courage, and professionalism are decisive in the mission's fulfillment shape the history of aviation. And many of these events have been led by female pilots.*

*It is therefore inevitable that we highlight some of the many women who have contributed to the affirmation of women in the aeronautical field, from flight pioneers and aeronautical engineering geniuses to battlefield heroines, and who we present in chronological birth order:*



### | 1875 - 1912 |

#### *Harriet Quimby*

Americana, foi a primeira mulher a receber o brevet de piloto nos Estados Unidos da América, em agosto de 1911. Exerceu a sua atividade profissional enquanto jornalista, mas notabilizou-se enquanto aviadora, protagonizando a primeira travessia feminina do Canal da Mancha, servindo de inspiração a muitas jovens da sua época.

*An American, was the first woman to receive her pilot's license in the United States in August 1911. She worked as a journalist but made a name for herself as an aviator, leading the first female crossing of the English Channel and inspiring many young women of her time.*



## | 1877 - 1961 | *Hélène Dutrieu*

Belga, foi a primeira mulher a receber o brevet de piloto na Bélgica, em novembro de 1910. Protagonista de alguns recordes de altitude e distância, foi também a primeira mulher a voar mais de uma hora e a primeira a voar com um passageiro.

*Belgian, was the first woman to receive her pilot's license in Belgium in November 1910. She held several altitude and distance records and was the first woman to fly for more than an hour and the first to fly with a passenger.*

## | 1882 - 1919 | *Raymonde de Laroche*

Francesa, foi a primeira mulher a receber o brevet de piloto no mundo, em março de 1910. Estabeleceu dois recordes mundiais, em 1919, dentro da comunidade feminina, ao executar o voo mais longo, com uma distância de 323 quilômetros e uma altitude de 4785 metros.

*A Frenchwoman, was the first woman to receive her pilot's license in the world in March 1910. In 1919, she set two world records within the female community by performing the longest flight, with a distance of 323 kilometers and an altitude of 4785 meters.*

## | 1892 - 1926 | *"Bessie" Elizabeth Coleman*

Americana, foi a primeira mulher negra a receber o brevet de piloto, em junho de 1921, fora do seu país de origem, concretamente em França. Notabilizou-se enquanto piloto de acrobacias aéreas, mas foi a luta contra o racismo e a favor da igualdade de géneros que a distinguiu das demais, nos momentos iniciais da aviação.

*An American, was the first black woman to receive her pilot's license in June 1921 in France, outside her home country. She made a name for herself as an aerobatics pilot, but it was her fight against racism and in favor of gender equality that set her apart from the rest in the early days of aviation.*





## | 1897 - 1937 | *Amelia Earhart*

Americana, recebeu o brevet de piloto em 15 de maio de 1923, referenciada como uma das aviadoras mais famosas do mundo por ter sido pioneira nalguns episódios da aviação, tais como o sobrevoo da América do Norte ou do Oceano Pacífico com o propósito de dar a volta ao globo. Foi a primeira mulher a cruzar o Oceano Atlântico pelo ar, ainda como passageira, em 1928, num voo de 21 horas de duração. Em 1932, repete o feito de sobrevoar o mar, desta vez no comando de uma aeronave. O seu sucesso levou-a a fundar a Ninety Nines, uma organização apenas para aviadoras. Em 1937, organizou uma expedição à volta do mundo, mas não conseguiu concluir o voo.

*An American woman, received her pilot's license on May 15, 1923. She is considered one of the most famous aviators in the world for having pioneered several aviation events, such as flying over North America or the Pacific Ocean, intending to circle the globe. She was the first woman to cross the Atlantic Ocean by air, even as a passenger in 1928 on a 21-hour flight. In 1932, she repeated the feat of flying over the sea, this time commanding an aircraft. Her success led her to found the Ninety-Nines, an organization just for female aviators. She organized a round-the-world expedition in 1937 but would not complete the flight.*



## | 1903 - 1941 | *Amy Johnson*

Britânica, recebeu o brevet de piloto em 1929 e foi a primeira mulher a voar de Londres à Austrália, Moscovo, Japão e África do Sul. Durante a Segunda Guerra Mundial, exerceu funções na Women's Auxiliary Air Force (WAAF), pilotando aviões militares entre bases aéreas, fábricas e unidades de manutenção.

*British, obtained her pilot's license in 1929 and was the first woman to fly from London to Australia, Moscow, Japan, and South Africa. During the Second World War, she served in the Women's Auxiliary Air Force (WAAF), flying military aircraft between air bases, factories, and maintenance units.*

**| 1906 - 1980 |**  
*Jacqueline Cochran*

Americana, recebeu o brevet de piloto em 1932, foi a primeira mulher a competir com um avião e a quebrar a barreira do som, granjeando mais recordes de velocidade, altitude e distância do que qualquer outro piloto. Propôs ao Governo norte-americano um programa alternativo à WAAF com o intuito de envolver as aviadoras no exercício de atividades de “não combatente”. Exerceu o nobre cargo de diretora das Women Airforce Service Pilots (WASP).

*An American woman who received her pilot's license in 1932, was the first woman to compete in an airplane and break the sound barrier, setting more speed, altitude, and distance records than any other pilot. She submitted to the US government an alternative program to the WAAF planning to involve female aviators in non-combat activities. She held the noble position of director of the Women Airforce Service Pilots (WASP).*



**| 1907 - 1984 |**  
*Maria de Lourdes Sá Teixeira*

Portuguesa, foi a primeira mulher a receber o brevet de piloto em Portugal, em 6 de dezembro de 1928. É a decano dos pilotos aviadores femininos civis em Portugal, tendo sido proposta a atribuição do seu nome ao Lockheed L1011 Tristar “CS-TMX” da companhia aérea “Yes Air Charter”, como justa homenagem a esta aviadora pioneira.

*Was the first Portuguese woman to receive her pilot's license on December 6, 1928. She is the dean of civilian female pilots in Portugal, and it has been proposed that her name be given to the Lockheed L1011 Tristar CS-TMX of the Yes Air Charter airline as a fitting tribute to this pioneering aviator.*

**| 1913 - 2001 |**  
*Sabiha Gokcen*

Turca, foi a primeira mulher a receber o brevet de piloto na Turquia, e a primeira em todo o mundo a voar um avião durante serviço de combate, designadamente um bombardeiro, tendo, inclusive, liderado missões de combate na rebelião Dersim, em 1937. O Aeroporto Internacional Sabiha Gokcen tem o seu nome como merecida homenagem.

*A Turkish woman, was the first woman to receive a pilot's brevet in Turkey and the first in the world to fly an airplane during combat service, namely a bomber, and even led combat missions in the Dersim rebellion in 1937. Sabiha Gokcen International Airport is named after her as a well-deserved tribute.*

**AÇORIANÍSSIMO**  
**REGIONAL, DO INÍCIO AO FIM.**  
*FROM THE BEGINNING TO THE END.*

Temos um compromisso nos Açores, com a terra, com o mar e gerações futuras, com as empresas, parceiros e clientes. Estamos por isso presentes em cada fase do processo de desenvolvimento da produção local - produção, sourcing, distribuição, pontos de venda e à mesa do consumidor.

É este posicionamento, onde a promoção do produto regional se cruza com a sustentabilidade e a responsabilidade se une ao reconhecimento do trabalho desenvolvido por todas as partes, que garante uma experiência de consumo responsável.

**O nosso compromisso sustentável, a sua escolha consciente.**

*We have a commitment to the Azores, to the land, the sea and future generations, to companies, partners and customers. We are therefore present in every stage of the local production development process - production, sourcing, distribution, sales and at the consumer's table.*

*It is this positioning, where the promotion of the regional product meets with sustainability and responsibility is combined with the recognition of the work carried out by all parties, that guarantees a responsible consumer experience.*

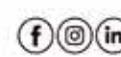
**Our sustainable commitment, your conscious choice.**

ENCONTRE ESTE SELO  
NAS NOSSAS LOJAS  
*FIND THIS LABEL  
IN OUR SHOPS*



Visite os nossos supermercados  
*Visit our supermarkets*

CONTINENTE



@LACTACORES  
WWW.LACTACORES.PT  
LACTACORES@LACTACORES.PT





Para além das proezas de Maria de Lourdes Sá Teixeira, existem dois registos nacionais que merecem ser referidos, a saber:

*In addition to Maria de Lourdes Sá Teixeira's exploits, there are two Portuguese figures worth mentioning, namely:*

### |1965| *Teresa Carvalho*

Foi a primeira mulher a ingressar na companhia de Transportes Aéreos Portugueses (TAP) enquanto piloto civil, em 1989, sendo atualmente a piloto comandante mais antiga da empresa.

*Was the first woman to join Transportes Aéreos Portugueses (TAP) as a civilian pilot, in 1989, and is currently the company's longest-serving female pilot in command.*

### |1970| *Paula Costa*

Foi a primeira mulher a ingressar na Força Aérea Portuguesa enquanto piloto militar, em 1988.

*Was the first woman to join the Portuguese Air Force as a military pilot, in 1988.*



Para além das mulheres acima mencionadas, uma menção especial a duas organizações que contribuíram determinadamente para a afirmação feminina na aeronáutica e para o rumo da Segunda Guerra Mundial: a WAAF e a WASP. A WAAF, de origem inglesa, chegou a apresentar mais de 180 mil mulheres no seu efetivo. Para além do exercício de funções de pilotagem de aeronaves, as mulheres executavam cargos de apoio, tais como dobradoras de paraquedas, radaristas, operadoras de comunicações e controladoras aéreas de aviões durante batalhas. A WASP, de origem americana, treinou 1074 aviadoras para voar aviões militares em solo americano entre fábricas e bases aéreas, aviões de carga e aviões-alvo rebocados para prática de alvo, totalizando cerca de 60 milhões de milhas voadas. Ambas as instituições permitiram uma afetação funcional por género muito bem determinada, onde os homens aviadores combatiam e as mulheres aviadoras prestavam apoio.

*Besides the women mentioned above, a special mention goes to two organizations that made a decisive contribution to the affirmation of women in aeronautics and the course of the Second World War: the WAAF and the WASP. The WAAF, of British origin, had more than 180,000 women in its ranks. In addition to piloting aircraft, women held support positions, such as parachute folders, radar operators, communications operators, and aircraft air traffic controllers during battles. The WASP, of American origin, trained 1074 female airmen to fly military aircraft on American soil between factories and air bases, cargo planes, and target planes towed for target practice, totaling around 60 million miles flown. Both institutions allowed for a very well-determined functional allocation by gender, where male aviators fought as female aviators provided support.*



**rota dos cetáceos**

Observação de Baleias e Golfinhos  
Nadar com Golfinhos  
Whale & Dolphin Watching  
Swimming With Dolphins

**AVISTAMENTO DE CETÁCEOS GARANTIDO**  
**WE GUARANTEE YOU SEE CETACEANS**

RESERVAS | RESERVATIONS

✉ rotacetaceos@gmail.com  
☎ +351 291 280 600 📞 +351 918 828 242  
📍 @rotadoscetaceos 📷 @rotadoscetaceosmadeira

Reserve aqui  
**Book here**



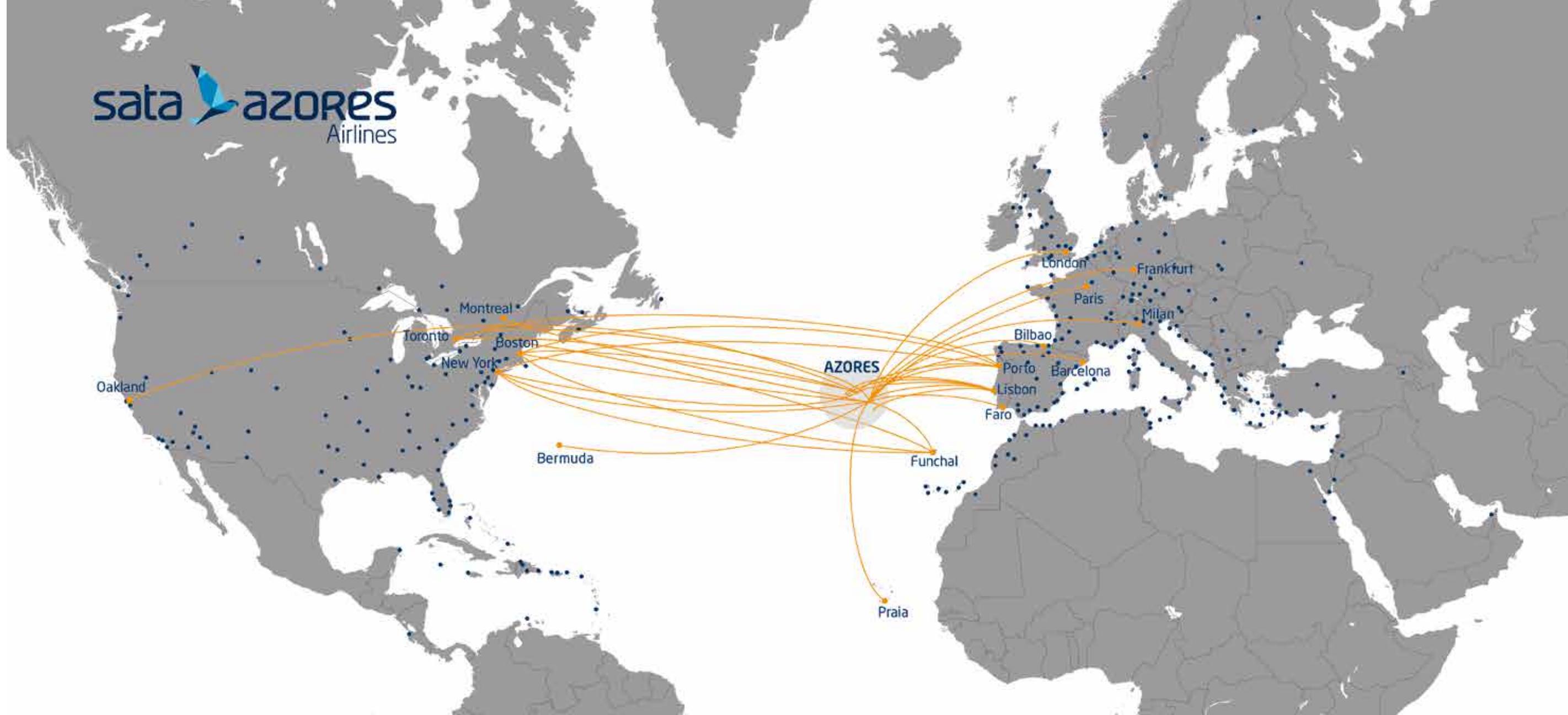


viva uma experiência única todo o ano

**7 PRAIAS FLUVIAIS  
A DESCOBRIR**  
360 KM DE CAMINHOS PEDESTRES E CICLÁVEIS

**visitseia.pt**



● **Voos operados pela SATA AZORES AIRLINES**  
Flights operated by SATA AZORES AIRLINES

● **Destinos operados por parceiros SATA AZORES AIRLINES**  
Destinations operated by SATA AZORES AIRLINES airline partners  
AIR EUROPA//ALASKA AIRLINES//AIR FRANCE//TAP  
//TRANSAVIA//BINTER CANARIAS//AIR TRANSAT  
EASYJET//JETBLUE AIRWAYS//KLM//PORTER AIRLINES  
SAS SCANDINAVIAN AIRLINES//DEUTSCHE BAHN  
TAROM//UKRAINE AIRLINES//UNITED AIRLINES//SWISS  
WESTJET//WIDEROE//CZECH AIRLINES//VUELING  
LOT POLISH AIRLINES//LUFTHANSA

**ARQUIPÉLAGO DOS AÇORES**  
ARCHIPELAGO OF THE AZORES



# SATA *imagine*

## PARCEIROS | PARTNERS

O programa de milhas do Grupo SATA, o SATA IMAGINE, premeia a fidelidade. Bluesky, Silversky e Goldsky são os três cartões que caracterizam as suas inúmeras vantagens.

Conheça-as em

[www.azoresairlines.pt/pt-pt/imagine/beneficios](http://www.azoresairlines.pt/pt-pt/imagine/beneficios)

Mais vantagens, mais milhas, novas parcerias

*The SATA Group's mileage program, SATA IMAGINE, rewards loyalty. Bluesky, Silversky and Goldsky are the three cards that bring many advantages.*

*Get to know them at*

[www.azoresairlines.pt/en/imagine/benefits](http://www.azoresairlines.pt/en/imagine/benefits)

*More advantages, more miles, new partnerships*



Faça a sua inscrição em [azoresairlines.pt](http://azoresairlines.pt) e comece já a ganhar!

- Tenha acesso a todas as ofertas especiais e promoções;
- Utilize o seu cartão para obter descontos.

*Make your application at [azoresairlines.pt](http://azoresairlines.pt) and start winning!*

- *Gain access to all special offers and promotions;*
- *Use your card to get discounts.*



## HOTÉIS | HOTELS

### AÇORES - ILHA DO FAIAL

AZORES - FAIAL ISLAND

- Bensaude Hotels Collection:
  - Hotel do Canal
  - Azoris Faial Garden - Azoris

### AÇORES - ILHA DO PICO

AZORES - PICO ISLAND

- Aldeia da Fonte Hotel
- Hotel Caravelas
- Casa do Almance
- Casinha do Nesquim

### AÇORES - ILHA DE S. JORGE

AZORES - S. JORGE ISLAND

- Abrigo da Cascata
- Hotel S. Jorge
- Fajã do Belo Kuanza

### AÇORES - ILHA DE S. MIGUEL

AZORES - S. MIGUEL ISLAND

- Bensaude Hotels Collection:
  - Terra Nostra Garden Hotel
  - Hotel Marina Atlântico
  - Grand Hotel Açores Atlântico
  - S. Miguel Park Hotel
  - Neat Hotel Avenida
  - Hotel Canadano
  - Azoris Royal Garden - Azoris
  - Senhora da Rosa Tradition & Nature Hotel
  - Solar de Lalém
  - Vila Galé Collection S. Miguel

### AÇORES - ILHA TERCEIRA

AZORES - TERCEIRA ISLAND

- Bensaude Hotels Collection:
  - Terceira Mar Hotel
  - Azoris Angra Garden - Azoris

### AÇORES - ILHA DE STA. MARIA

AZORES - S. MARIA ISLAND

- Villa Natura

### MADEIRA - FUNCHAL

- Hotel Calheta Beach - Savoy Signature
- Hotel Savoy Palace - Savoy Signature
- Hotel Royal Savoy - Savoy Signature
- Hotel Gardens - Savoy Signature
- Hotel Saccharum - Savoy Signature
- Hotel Savoy Next
- Hotel Porto Santa Maria
- Hotel The Cli Bay
- Resort Vila Porto Mare
- Vila Galé Santa Cruz

### PORTUGAL

- Vila Galé Collection Braga
- Vila Galé Collection Douro
- Vila Galé Douro Vineyards

- Vila Galé Porto
- Vila Galé Porto Ribeira
- Vila Galé Serra da Estrela
- Vila Galé Coimbra
- Vila Galé Ericeira
- Vila Galé Sintra
- Vila Galé Cascais
- Vila Galé Estoril
- Vila Galé Collection Palácio de Arcos
- Vila Galé Ópera
- Vila Galé Évora
- Vila Galé Clube de Campo
- Vila Galé Collection Alter Real
- Vila Galé Lagos
- Vila Galé Clube de Campo
- Vila Galé Collection Alter Real
- Vila Galé Náutico
- Vila Galé Cerro Alagoa;
- Vila Galé Collection Praia
- Vila Galé Atlântico
- Vila Galé Marina
- Vila Galé Ampalius
- Vila Galé Tavira
- Vila Galé Albacora
- Vila Galé Nep Kids
- Vila Galé Monte do Vilar
- Vila Galé Collection Tomar

### LISBOA

LISBON

- Bensaude Hotels Collection:
  - Hotel Açores Lisboa
  - Turim Iberia Hotel
  - Turim Europa Hotel
  - Turim Restauradores Hotel
  - Turim Av. da Liberdade Hotel
  - Turim Saldanha Hotel
  - Turim Luxe Hotel

- Turim Lisboa Hotel
- Turim Alameda Hotel
- Turim Terreiro do Paço Hotel
- Turim Marquês Hotel
- Turim Boulevard Hotel
- Turim Sintra Palace Hotel

### PORTO

- Turim Oporto Hotel

### ALGARVE

- Turim Estrela do Vau Hotel
- Turim Algarve Mor Hotel
- Turim Presidente Hotel
- Porto Bay Falésia

## RESTAURANTES | RESTAURANTS

### AÇORES - ILHA DE S. MIGUEL

AZORES - S. MIGUEL ISLAND

- Anfiteatro Restaurante
- Casa de Pasto O Cardoso
- Alabote

### AÇORES - ILHA TERCEIRA

AZORES - TERCEIRA ISLAND

- O Pescador

### AÇORES - ILHA DO FAIAL

AZORES - FAIAL ISLAND

- Peter Café Sport

### PORTO

- Hard Rock Café Porto

## COMPRAS & SERVIÇOS | SHOPPING & SERVICES

### AÇORES - ILHA DE S. JORGE

AZORES - S. JORGE ISLAND

- A Minha Ourivesaria

### AÇORES - ILHA DE STA. MARIA

AZORES - S. MARIA ISLAND

- Mascote Wine
- Armazéns Reis

### AÇORES - ILHA DE S. MIGUEL

AZORES - S. MIGUEL ISLAND

- A Vinha - Garrafeira - Bensaúde
- Escola Condução Ilha Verde
- Maviripa

### AÇORES - ILHA TERCEIRA

AZORES - TERCEIRA ISLAND

- Sodigás Açores

## RAMO AUTOMÓVEL & COMBUSTÍVEL | AUTOMOBILE | INDUSTRY & FUEL

### AÇORES

AZORES

- Viveiros & Rego Automóveis
- Grupo Ilha Verde
- Escola de Condução Ilha Verde

### NACIONAL / PORTUGAL

- Repsol

## BANCA & SEGUROS | BANKING & INSURANCE

- Santander Totta

## COMUNICAÇÃO & CULTURA | COMMUNICATION & CULTURE

### AÇORES & MADEIRA

AZORES & MADEIRA

- MEO

### AÇORES - ILHA DE S. MIGUEL

AZORES - S. MIGUEL ISLAND

- Teatro Micaelense

### AÇORES - ILHA DO PICO

AZORES - PICO ISLAND

- Companhia das Ilhas Lda

## VIAGENS & LAZER | TRAVEL & LEISURE

### NACIONAL / PORTUGAL

- TAP

### AÇORES - ILHA TERCEIRA

AZORES - TERCEIRA ISLAND

- Azores Escape

### AÇORES - ILHA DO PICO

AZORES - PICO ISLAND

- Tripix

### AÇORES - ILHA DAS FLORES

AZORES - FLORES ISLAND

- Experience OC

### MADEIRA

- Surf Club Madeira

## RENT-A-CAR

### AÇORES

AZORES

- Autatlantis Rent a Car
- Ilha Verde Rent a Car
- Prime Azores

### INTERNACIONAL

INTERNATIONAL

- Rentalcars

### NACIONAL / PORTUGAL

- Sixt Rent a Car

### NOVA IORQUE

- Bike Rent NYC

## SAÚDE E BEM-ESTAR | HEALTH CARE

### AÇORES - ILHA DE SÃO MIGUEL

AZORES - S. MIGUEL ISLAND

- Farmácia Moderna
- Ilna

### AÇORES - ILHA TERCEIRA

AZORES - TERCEIRA ISLAND

- Farmácia São Bento

### LISBOA, ALMADA, MADEIRA, ALGARVE, FIGUEIRA DA FOZ, COIMBRA, VISEU E AÇORES

LISBON, ALMADA, MADEIRA,

ALGARVE, FIGUEIRA DA FOZ,

COIMBRA, VISEU & AZORES

- Alberto Oculista

## TURISMO | TOURISM

### AÇORES - ILHA DE SÃO JORGE

AZORES - S. JORGE ISLAND

- Agência de Viagens e Turismo Oceano

### AÇORES - ILHA DE SÃO MIGUEL

AZORES - S. MIGUEL ISLAND

- Picos de Aventura
- Futurismo

O Grupo SATA disponibiliza uma frota de confortáveis aeronaves para rotas de curto, médio e longo curso

SATA Group has a fleet of comfortable for short, medium and long haul flights

Reatores CFM Leap-1A33 | *CFM Leap-1A33 Reactors*

Reatores CFM (G.E/SNECMA), CFM56-5B | *CFM (G.E/SNECMA), CFM56-5B Reactors*



A321-253NX

IMPULSO   THRUST:	33.000 Lb
COMPRIMENTO   LENGTH:	44,51 m
ENVERGADURA   WINGSPAN:	35,80 m
ALTURA   HEIGHT:	11,70 m
VELOC. CRUZEIRO   CRUISING SPEED:	900 Km/h
ALTITUDE MÁXIMA   MAXIMUM ALTITUDE:	11.900 m
ALCANCE   RANGE:	8.200 Km
CAPACIDADE COMBUSTÍVEL   FUEL CAPACITY:	30.292 Lt
N.º PASSAGEIROS   NUMBER OF PASSENGERS:	190

IMPULSO   THRUST:	27.000 Lb
COMPRIMENTO   LENGTH:	37,57 m
ENVERGADURA   WINGSPAN:	34,10 m
ALTURA   HEIGHT:	11,76 m
VELOC. CRUZEIRO   CRUISING SPEED:	900 Km/h
ALTITUDE MÁXIMA   MAXIMUM ALTITUDE:	10.600 m
ALCANCE   RANGE:	4.400 Km
CAPACIDADE COMBUSTÍVEL   FUEL CAPACITY:	23.859 Lt
N.º PASSAGEIROS   NUMBER OF PASSENGERS:	165



A320-214

Reatores CFM Leap-1A33 | *CFM Leap-1A33 Reactors*

Motores Pratt & Whitney Canada PW123C/D | *Pratt & Whitney Canada PW123C/D Engines*

IMPULSO   THRUST:	33.000 Lb
COMPRIMENTO   LENGTH:	44,51 m
ENVERGADURA   WINGSPAN:	35,80 m
ALTURA   HEIGHT:	11,70 m
VELOC. CRUZEIRO   CRUISING SPEED:	900 Km/h
ALTITUDE MÁXIMA   MAXIMUM ALTITUDE:	11.900 m
ALCANCE   RANGE:	7.400 Km
CAPACIDADE COMBUSTÍVEL   FUEL CAPACITY:	26.700 Lt
N.º PASSAGEIROS   NUMBER OF PASSENGERS:	186



A321-253N

Q200



POTÊNCIA   POWER:	2.150 SHP
COMPRIMENTO   LENGTH:	22,25 m
ENVERGADURA   WINGSPAN:	25,91 m
ALTURA   HEIGHT:	7,49 m
VELOC. CRUZEIRO   CRUISING SPEED:	535 Km/h
ALTITUDE MÁXIMA   MAXIMUM ALTITUDE:	7.620 m
ALCANCE   RANGE:	1.839 Km
CAPACIDADE COMBUSTÍVEL   FUEL CAPACITY:	3.160 Lt
N.º PASSAGEIROS   NUMBER OF PASSENGERS:	37

Reatores CFM Leap-1A26 | *CFM Leap - 1A26 Reactors*

Motores Pratt & Whitney Canada PW150A | *Pratt & Whitney Canada PW150A Engines*



A320-251N

IMPULSO   THRUST:	26.000 Lb
COMPRIMENTO   LENGTH:	37,57 m
ENVERGADURA   WINGSPAN:	35,80 m
ALTURA   HEIGHT:	11,80 m
VELOC. CRUZEIRO   CRUISING SPEED:	900 Km/h
ALTITUDE MÁXIMA   MAXIMUM ALTITUDE:	10.600 m
ALCANCE   RANGE:	5.000 Km
CAPACIDADE COMBUSTÍVEL   FUEL CAPACITY:	23.740 Lt
N.º PASSAGEIROS   NUMBER OF PASSENGERS:	168

POTÊNCIA   POWER:	5.071 SHP
COMPRIMENTO   LENGTH:	32,83 m
ENVERGADURA   WINGSPAN:	28,42 m
ALTURA   HEIGHT:	8,34 m
VELOC. CRUZEIRO   CRUISING SPEED:	667 Km/h
ALTITUDE MÁXIMA   MAXIMUM ALTITUDE:	7.620 m
ALCANCE   RANGE:	2.656 Km
CAPACIDADE COMBUSTÍVEL   FUEL CAPACITY:	6.526 Lt
N.º PASSAGEIROS   NUMBER OF PASSENGERS:	80



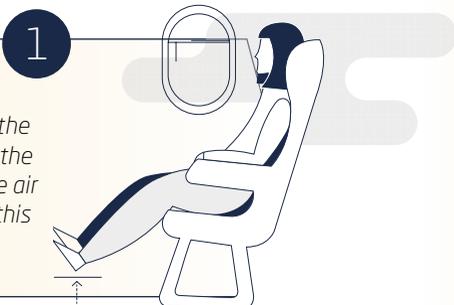
Q400

# Exercícios *a bordo*

EXERCISES ON BOARD

Para um maior conforto durante o seu voo, especialmente nos voos de médio e longo curso, recomendamos exercícios de pernas, tronco e braços. Estes exercícios poderão ajudá-lo a evitar dores músculo-esqueléticas e câibras musculares, e irão ajudá-lo a relaxar o corpo e a mente, proporcionando uma viagem ainda mais agradável, confortável e descontraída. Os dez exercícios recomendados podem ser executados em sequência ou alternadamente.

*For an optimized comfort during your flight, especially on medium- and long-haul flights, we advise some leg, torso and arm exercises. These exercises may help you avoid musculoskeletal pains and muscle cramps, and will help you to relax your body and mind, providing an even more enjoyable and relaxed journey. These ten recommended exercises can be performed sequentially or alternately.*



### ELEVAÇÕES DOS JOELHOS

Com as mãos posicionadas sobre os braços da cadeira, levante em simultâneo as pernas. Segure-as no ar durante alguns segundos. Repita o exercício 5 vezes.

### KNEES ELEVATION

With your hands placed on the arm's chair, lift your legs at the same time. Hold them in the air for a few seconds. Repeat this exercise five times.



### JOELHOS AO PEITO

Segurando o joelho direito, eleve-o em direção ao peito. Mantenha a posição durante 15 segundos. Repita o exercício, alternando o joelho e fazendo o mesmo número de repetições.

### KNEES TO CHEST

Holding your right knee, lift it toward your chest. Hold it for 15 seconds. Repeat this exercise by alternating the knee and doing the same number of repetitions.

**MEMÓRIA BALEEIRA**  
BOAT TOURS

**BOOK NOW!**

[WWW.WHAILINGBOATTOUR.COM](http://WWW.WHAILINGBOATTOUR.COM)

**f @ /MEMORIABALEEIRA**  
**✉ GERAL@WHAILINGBOATTOUR.COM**  
**📍 LARGO DO CALHAU, 9930-204 PIEDADE**

**nordeste**

A zona leste da ilha de São Miguel é uma ilha dentro de outra... de ar puro e de verde intenso, de deslumbrantes vistas sobre a serra e o mar, do nascer do sol, de miradouros incríveis, de cascatas, de antigos trilhos pedonais e de outras experiências na natureza.

The eastern part of the island of São Miguel is an island within another... clean air and intense green, stunning views over the mountains and the sea, sunrise, incredible viewpoints, old mountain and coastal trails, and experiences in nature.

**nordeste**  
MUNICÍPIO

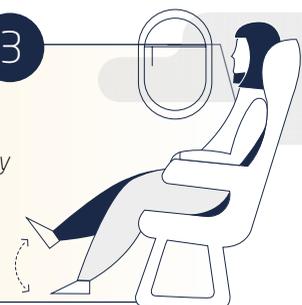
3

**MARCHA SENTADA**

Enquanto sentado, eleve e baixe lentamente as pernas alternadamente como se estivesse a marchar. Repita o exercício durante 30 segundos.

**SITTING MARCH**

While sitting, slowly raise and lower your legs alternately as if you were marching. Repeat this exercise for 30 seconds.



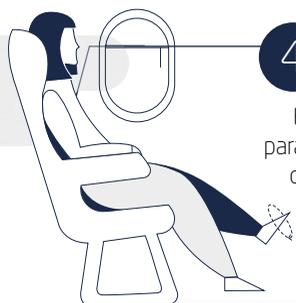
4

**ROTAÇÃO DA CANELA**

Eleve um dos pés, incline os dedos para a frente e rode em forma circular o pé pela canela. Repita o exercício durante 30 segundos alternando o pé, com o mesmo número de repetições.

**SHIN ROTATION**

Lift one of your feet, lean the fingers forward and turn your feet in circles by the shin. Repeat the exercise for 30 seconds switching between feet with the same number of repetitions.



5

**ELEVAÇÃO DO PÉ E DEDOS**

Com os calcanhares no chão, eleve os dedos dos pés para cima. Mantenha a posição durante 30 segundos e repita o exercício 5 vezes.

**ELEVATION OF THE FOOT AND TOES**

With your heels on the floor, lift your toes upwards. Hold the position for 30 seconds and repeat this exercise 5 times.



6

**ELEVAÇÃO DOS CALCANHARES**

Com as pontas dos dedos dos pés no chão, eleve os calcanhares. Mantenha a posição durante 30 segundos e repita o exercício 5 vezes.

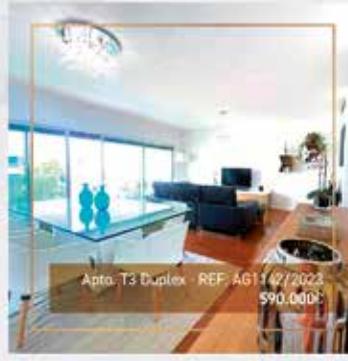
**HEELS ELEVATION**

With the tips of your toes on the floor, lift your heels. Hold the position for 30 seconds and repeat this exercise 5 times.





Morada de Luxo V4 - REF: AG1090/2023  
1.800.000€



Apto. T3 Duplex - REF: AG1142/2023  
590.000€



A nossa imobiliária trabalha essencialmente na compra e na venda de imóveis na Ilha da Madeira e Ilha do Porto Santo. Se procura comprar a sua nova casa, contacte-nos!

Our real estate agency works mainly on the purchase and sale of properties on Madeira Island and Porto Santo Island. If you are looking to buy your new home, contact us!

**AEGIS REALTY**  
A Sua Imobiliária de Confiança!

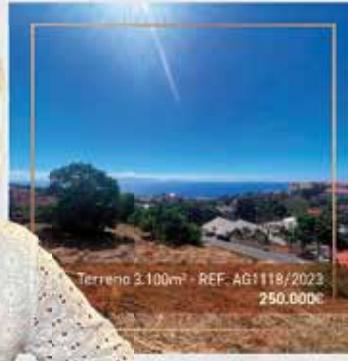
aegis.escriptorio@gmail.com  
+ 351 916 782 221  
+ 351 914 646 950  
AEGIS Realty  
www.aegisrealty.pt



► Ana Gouveia



Apto. T2 - REF: AG1125/2023  
390.000€



Terreno 3.100m² - REF: AG1118/2023  
250.000€

AMI 13062





**Restaurante Victória** fica situado numa das melhores avenidas do centro da cidade, mesmo em frente ao Casino. Victória é um pequeno acolhedor restaurante Familiar. Com cerca de 40 Lugares sentados, entre a sala e esplanada. Aqui encontra pratos tradicionais Madeirenses desde o Peixe fresco da nossa Costa o tradicional Filete de Espada com Banana/Maracujá as nossas maravilhosas sugestões de Carnes e Sobremesas Caseiras entre outras sugestões do nosso Chefe que fazem crescer Água na boca.



Av. do Infante, Funchal  
Portugal 9000  
+351 291 221 710  
Victoria Restaurante  

7

**FLEXÃO DO TRONCO**

Curve o tronco lentamente para trás, enquanto leva os ombros para a frente. Curve o tronco lentamente para a frente, enquanto leva os ombros para trás. Repita o exercício 5 vezes.

**Torso flexion**

*Bend your torso slowly backward as you bring your shoulders forward. Bend your torso slowly forward as you bring your shoulders backward. Repeat the exercise 5 times.*



8

**INCLINAÇÃO E ROTAÇÃO DO PESCOÇO**

Com a coluna relaxada, incline lentamente a cabeça em direção do ombro e role o pescoço para a frente e para trás. Mantenha a posição durante 15 segundos e repita o exercício 5 vezes.

**NECK INCLINATION AND ROTATION**

*With your spine relaxed, slowly tilt your head towards your shoulder and roll your neck back and forth. Hold the position for 15 seconds and repeat the exercise 5 times.*



9

**FLEXÃO DO TRONCO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS**

Incline lentamente a coluna para a frente e leve lentamente as mãos até aos tornozelos. Mantenha a posição durante 15-30 segundos. Eleve-se e retome a posição inicial. Repita o exercício 5 vezes.

**TORSO FLEXION AND ARMS EXTENSION**

*Slowly tilt your spine forward and slowly bring your hands up to your ankles. Hold the position for 15-30 seconds. Rise and return to the starting position. Repeat the exercise 5 times.*



10

**ROTAÇÃO DOS OMBROS**

Rode lentamente os ombros da frente para trás, descrevendo um círculo. Repita o exercício 5 vezes.

**SHOULDERS ROTATION**

*Slowly turn your shoulders from front to back, describing a circle. Repeat the exercise 5 times.*



As crianças que voam com o Grupo SATA têm prioridade, carinho e um conforto especial



Children who fly with SATA Group have *priority* special care and comfort

### Acompanhamento permanente

Disponibilizamos um serviço especial de acompanhamento permanente para crianças dos 3 meses aos 4 anos que viajam sozinhas. Este serviço deve ser solicitado no ato de reserva, mediante o pagamento de uma taxa de serviço. Crianças dos 5 aos 11 anos são acompanhadas desde o check-in até ao encontro com a pessoa que as vai receber. As crianças dos 5 aos 11 anos que viajam não acompanhadas estarão sujeitas ao pagamento de uma taxa. Os pais podem solicitar o serviço de menor não acompanhado para passageiros com idade compreendida entre os 12 e os 17 anos.



### Assistências especiais

O Grupo SATA e os seus colaboradores, nos aeroportos e a bordo, primam pelo máximo conforto dos passageiros que, dadas as suas condições físicas, dificuldades naturais ou incapacidade, requerem um atendimento e tratamento especiais. Deverá solicitar este serviço no ato da sua reserva ou até 48 horas antes da partida do voo.

### Refeições a bordo

Nos aviões do Grupo SATA podem ser aquecidos biberões e bôides de comida. Berços especiais e refeições para bebé podem ser requisitados no ato de reserva.

### Futuras mamãs

As futuras mamãs devem informar-se junto dos balcões do Grupo SATA sobre as condições em que podem viajar.

### Permanent monitoring

We offer a special service of permanent monitoring for children from 3 months to 4 years old traveling alone. This service must be required upon booking and a service fee is applicable. Children from 5 to 11 years old are accompanied from check-in until meeting the person who will receive them. Children aged 5 to 11 years old traveling alone must pay a service fee. Parents may request the unaccompanied minor service for passengers with ages between 12 and 17.



### Special assistance

SATA Group and its employees, at airports and aboard, strive to provide maximum comfort to all passengers, in particular to those who given their physical conditions, natural difficulties or inability, require special care and attention. You should request this service upon booking or up to 48 hours before flight departure.

### Meals aboard

On the aircraft of SATA Group, it's possible to warm up baby bottles and jars of food. Special cradles and baby meals can be requested while booking your flight.

### Future moms

Future moms should obtain information at the SATA Group sales counters about the conditions under which they can travel.

crianças

## Parcerias comerciais do Grupo SATA



Trazer, em cada dia, o mundo aos Açores e levar os Açores ao resto do mundo é o objetivo que move, diariamente, toda a atividade do Grupo SATA. Neste sentido, são estabelecidos continuamente acordos comerciais com companhias de referência que permitem estender cada vez mais a rede de destinos da companhia e, ao mesmo tempo, dar a conhecer os Açores em todo o mundo. Para os nossos clientes SATA estes acordos possibilitam a emissão de um único título de transporte para os voos de ambas as companhias, com tarifas mais económicas e maior comodidade.

Companhias com as quais o Grupo SATA tem parcerias comerciais e destinos para onde operam:

*Carriers with which SATA Group has commercial partnerships and existing destinations:*

## *SATA Group commercial partnerships*

*Bringing every day the world to the Azores and taking the Azores to the rest of the world is the goal behind the operation of SATA Group. With this in mind, several commercial agreements are continuously established with renowned carriers that allow expanding more and more the airline's destinations network and, at the same time, making the Azores known around the world. For our SATA customers these agreements allow issuing a single ticket for flights on both airline companies, with cheaper fares and greater convenience.*

### INTERLINE

**Air Baltic** – Riga, via Barcelona and Paris.

**Air Europa** – Spain and Balearic Islands, via Lisbon and Barcelona.

**Air France** – France, via Lisbon, Porto, and Barcelona.

**Alaska Airlines** – USA, via Boston and New York.

**Binter Canarias** – Canary Islands and North Africa, via Funchal and Ponta Delgada.

**Deutsche Bahn (Rail& Fly)** – Germany, via Frankfurt.

**JetBlue Airways** – USA, Caribbean, and Central America, via Boston and New York.

**KLM** – Amsterdam, via Lisbon and Frankfurt.

**Porter Airlines** – Canada, via Boston, Toronto, and Montreal; New York, Washington, and Chicago, via Montreal.

**SAS** – Fennoscandia, via Lisbon, Paris, and Barcelona.

**TAP** – Europe, via Lisbon; Mainland Portugal – Azores / Madeira.

**TAROM** – Romania: Bucarest, via Frankfurt and Paris.

**United Airlines** – USA, via Boston and New York.

**Westjet** – Canada, via Toronto, Boston, and Montreal; EUA: Miami, Las Vegas, Fort Lauderdale, and Bermuda, via Toronto.

### VIRTUAL INTERLINE

**Air Transat** – Canada, via Barcelona, Paris, Lisbon, Porto, and Toronto.

**EasyJet** – Europe and the United Kingdom, via Lisbon, Porto, and Funchal.

**Transavia** – Europe, North Africa, and the Middle East, via Lisbon, Porto, Funchal, and Paris.

**Vueling** – Europe and North Africa, via Lisbon, Barcelona, Paris, and Frankfurt.

### CODESHARE

**Air France** – Paris, via Lisbon and Porto.

**Binter Canarias** – Canary Islands, via Funchal and Ponta Delgada.

**TAP** – Europe, via Lisbon; Mainland Portugal – Azores / Madeira.

**WestJet** – Canada, via Toronto and Montreal.



**CARMOTION**

Na hora de comprar o seu novo automóvel,  
a Carmotion é o local a visitar.

+351 966 093 800

geral@carmotion.com.pt

www.carmotion.com.pt

Serém de Cima, 3750-599 Macinhata do Vouga - Águeda

# esta & eta

## REQUISITOS PARA ENTRADA NOS EUA E NO CANADÁ

## REQUIREMENTS FOR ENTRY IN THE USA AND CANADA

### ESTA

Informamos que para entrar no território americano, se é cidadão estrangeiro a viajar para os EUA ao abrigo do programa de isenção de vistos (Visa Waiver Program), necessita de ter o ESTA (Electronic System for Travel Authorization). Para tal, terá que submeter o seu pedido em [esta.cbp.dhs.gov](http://esta.cbp.dhs.gov). Antes de iniciar a sua viagem, procure toda a informação no site [www.cbp.gov/travel](http://www.cbp.gov/travel)

### ESTA

We inform that in order to entry American territory, if you are a foreign citizen traveling to the USA under the Visa Waiver Program, you must have the ESTA (Electronic System for Travel Authorization). To do so, you will have to submit your request at [esta.cbp.dhs.gov](http://esta.cbp.dhs.gov). Before beginning your trip, check all the information visiting the website [www.cbp.gov/travel](http://www.cbp.gov/travel)

### ETA

Para entrar no território canadiano, se é cidadão estrangeiro a viajar para o Canadá ao abrigo do programa de isenção de vistos (Visa Waiver Program), necessita de ter o ETA (Electronic Travel Authorization). Para tal, terá que submeter o seu pedido em [www.cic.gc.ca/english/visit/eta.asp](http://www.cic.gc.ca/english/visit/eta.asp). Antes de iniciar a sua viagem, procure toda a informação no site [cbsa-asfc.gc.ca](http://cbsa-asfc.gc.ca). Passageiros com dupla nacionalidade deverão obter informações em [www.cic.gc.ca/english/visit/dual-canadian-citizens.asp](http://www.cic.gc.ca/english/visit/dual-canadian-citizens.asp)

### ETA

To enter the Canadian territory, if you are a foreign citizen traveling to Canada under the Visa Waiver Program, you must have the ETA (Electronic Travel Authorization). To do so, you will have to submit your request at [www.cic.gc.ca/english/visit/eta.asp](http://www.cic.gc.ca/english/visit/eta.asp). Before beginning your trip, check all the information visiting the website [www.cbsa.gc.ca](http://www.cbsa.gc.ca). Passengers with dual nationality should obtain information at [www.cic.gc.ca/english/visit/dual-canadian-citizens.asp](http://www.cic.gc.ca/english/visit/dual-canadian-citizens.asp)



[www.oceanohoteis.com](http://www.oceanohoteis.com)

Tel.: +351 - 295 430 100  
Email: [central.reservas@hotelsaojorge.pt](mailto:central.reservas@hotelsaojorge.pt)



[www.oceanohoteis.com](http://www.oceanohoteis.com)

Tel.: +351 - 295 430 100  
Email: [central.reservas@hotelsaojorge.pt](mailto:central.reservas@hotelsaojorge.pt)



Editorial MIC  
929 050 200



[www.editorialmic.com](http://www.editorialmic.com)

[jtavares@editorialmic.com](mailto:jtavares@editorialmic.com)

Rua da Saudade, 59, 6º, Sala 61 | 4050-570 Porto  
Tel. 221 106 800



Vila Galé  
HOTÉIS



NOVO/NEW

## VILA GALÉ COLLECTION S. MIGUEL

No centro de Ponta Delgada, já pode desfrutar do Vila Galé Collection São Miguel, hotel temático dedicado aos Açores e instalado num edifício histórico reabilitado com spa, piscina exterior e spa e salas para eventos.

In the center of Ponta Delgada, you can now enjoy Vila Galé Collection São Miguel, a themed hotel dedicated to the Azores and housed in a renovated historic building with a spa, outdoor pool and spa and event rooms.

FAÇA JÁ A SUA RESERVA!  
BOOK NOW



# CONTACTOS

## contacts



### Centro de Serviço a Clientes

Contact Center  
+ 351 296 209 720  
info@sata.pt

**Horário de funcionamento:**  
*Working hours:*  
Aberto 24h | Open 24/7

REDE DE LOJAS SATA  
SATA SALES OFFICES

#### ILHA SANTA MARIA SANTA MARIA ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Rua Dr. Luís Bettencourt  
9580-529 Vila do Porto  
Tel.: (+351) 296 820 701/2

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 296 820 180

#### ILHA SÃO MIGUEL S. MIGUEL ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Av. Infante D. Henrique, 55  
9504-528 P. Delgada  
Tel.: (+351) 296 209 749

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 296 205 414  
Lost & Found  
Tel.: (+351) 296 205 413

**Carga**  
*Cargo*  
Tel.: (+351) 296 206 022/23

#### ILHA TERCEIRA TERCEIRA ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Rua Direita, 76  
9700-522  
Angra do Heroísmo  
Tel.: (+351) 295 403 650

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 295 540 047

**Lost & Found**  
Tel.: (+351) 295 540 031

**Carga**  
*Cargo*  
Tel.: (+351) 295 540 043

#### ILHA GRACIOSA GRACIOSA ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Rua Dr. João de Deus Vieira  
9880-379 Santa Cruz da  
Graciosa  
Tel.: (+351) 295 730 161

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 295 730 170

#### ILHA SÃO JORGE S. JORGE ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Rua Maestro Francisco de  
Lacerda, 40  
9800-551 Velas  
Tel.: (+351) 295 430 351

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 295 430 360

#### ILHA DO PICO PICO ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Rua D. Maria da Glória Duarte  
9950-337 Madalena  
Tel.: (+351) 292 628 391

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 292 628 380

#### ILHA DO FAIAL FAIAL ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Largo do Infante  
9900-016 Horta  
Tel.: (+351) 292 202 291

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 292 202 310

**Carga**  
*Cargo*  
Tel.: (+351) 292 202 315

#### ILHA DAS FLORES FLORES ISLAND

**Loja de Vendas**  
*Sales Office*  
Rua Senador André Freitas, 5  
9970-337 Santa Cruz das  
Flores  
Tel.: (+351) 292 590 341

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 292 590 350

**Carga**  
*Cargo*  
Tel.: (+351) 292 590 355

#### ILHA DO CORVO CORVO ISLAND

Caminho dos Moinhos  
9980-032 Corvo  
Tel.: (+351) 292 590 310

#### LISBOA LISBON

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 218 554 090

#### PORTO

**Aeroporto**  
*Airport*  
Tel.: (+351) 229 470 330

#### EUA - MASSACHUSSETS USA - MASSACHUSSETS

211 South Main Street  
Fall River MA 02721  
Tel.: (+1) 508 677 0555

#### EUA - CALIFORNIA USA - CALIFORNIA

2109 Fulkerth Rd  
Turlock, CA 95380  
Tel.: (+1) 209 620 8221

#### CANADÁ - TORONTO CANADA - TORONTO

1274 Dundas Street West  
Toronto, Ontario  
M6J 1X7 Canada  
Tel.: (+1) 416 515 7188  
Fax: (+1) 416 515 0106

**GESTÃO DE RESERVAS  
E CONTROLO DE ESPAÇO  
PARA CARGA. PARA VOOS  
À SAÍDA DE:  
BOOKING MANAGEMENT  
AND CARGO HOLD SPACE  
CONTROL REGARDING  
FLIGHTS LEAVING FROM:**

#### AÇORES E MADEIRA AZORES AND MADEIRA

**Cargo Contact Center**  
Tel.: (+351) 296 209 797  
carga.reservas@sata.pt

**Horário de funcionamento**  
*Working hours*  
Working days - 8 AM to 6 PM

#### LISBOA LISBON

**Air Logistics - GSA, S.A.**  
Terminal de Carga de Lisboa  
Edifício 134 - Piso 1 - Gab.  
1218  
1750-364 Lisboa  
Tel.: (+351) 218 475 749  
gsa.spvr.cargo@gsa.pt  
gsa.ops.cargo@gsa.pt

#### PORTO

**GSA - OPO**  
Aeroporto Francisco Sá  
Carneiro - Terminal de Carga -  
Piso 3 - Sala 320  
4470-528 Maia, Portugal  
Tel.: (+351) 229 481 936  
gsa.opo@gsa.pt  
gsa.sales.opo@gsa.pt

#### BOSTON

**Hermes Aviation, LLC**  
6033 W Century Blvd -  
Suite 610  
Los Angeles, CA 90045, USA  
Tel.: (+1) 877 425 4872  
bookings@hermes-aviation.com

#### TORONTO

**Kales Airline Services  
(Canada) Inc.**  
5925 Airport Road,  
Suite 110,  
Mississauga, ON  
Canada. L4V - 1W1.  
Toll Free: (+1) 855 672 2900  
Tel.: (+1) 905 672 2900  
ext:122  
Mob: (+1) 416 917 1571  
opscanada@kales.com



let's  
talk

## e-taxfree PORTUGAL

### COMO OBTER A ISENÇÃO DE IVA NAS SUAS COMPRAS EM PORTUGAL

Para ter direito à isenção de IVA tem de residir habitualmente fora da União Europeia; as suas compras não revestirem natureza comercial; sair da União Europeia, com os bens na sua bagagem pessoal, nos 3 meses seguintes à respetiva compra.

Para poder beneficiar da isenção de IVA, na loja deverá apresentar o passaporte ou outro documento oficialmente reconhecido como válido que ateste a sua residência fora da União Europeia. No momento da compra o vendedor solicita-lhe alguns dados para aplicar a isenção. No final da transação, o vendedor entrega-lhe o comprovativo com o respetivo código de registo. Caso tenha sido prestada garantia, é definida a forma de reembolso.

No momento da saída de Portugal, nomeadamente no aeroporto, após ter efetuado o check-in, dirija-se a um terminal eletrónico (quiosque) com o comprovativo de registo; o documento de identificação utilizado na compra; o cartão de embarque; os bens e as faturas correspondentes.

O Sistema e-Taxfree Portugal aplica-se apenas quando saia da União Europeia por Portugal e unicamente às compras efetuadas no território nacional.

Mais questões?  
Visite o Portal das Finanças em  
[info.portaldasfinancas.gov.pt](http://info.portaldasfinancas.gov.pt)



Existe um limite mínimo por fatura para poder beneficiar da isenção. Informe-se junto do seu vendedor.

*There is a minimum per invoice to benefit from exemption. Refer to the seller for more information.*



### HOW TO OBTAIN VAT EXEMPTION WHEN SHOPPING IN PORTUGAL

*In order to be eligible for VAT exemption you have to be habitually resident outside the European Union; your purchases can't be of commercial nature; leave the European Union with the items in your personal luggage within the 3 following months from the relevant purchase.*

*In order to benefit from VAT exemption, at the store we should present the passport or other document officially recognized as valid and proving that you reside outside of the European Union. At the time of the purchase, the seller will request you some details to apply the exemption. At the end of the transaction, the seller will give you the payment slip with the respective registration code. In case a guarantee has been provided, the form of repayment is established.*

*When leaving Portugal, specifically the airport, after having made the check-in, please go to an electronic kiosk with the registration proof; the identification document used at the time of the purchase; the boarding pass; the items and the corresponding invoices.*

*The e-Taxfree Portugal System is only applicable when leaving the European Union and exclusively to purchases made in domestic territory.*

More questions? Visit the Ministry of Finance and Public Administration at [info.portaldasfinancas.gov.pt/pt/apoiointribuinte/](http://info.portaldasfinancas.gov.pt/pt/apoiointribuinte/) or contact the Call Center on 21 720 67 07 (Business days: 9:00 am – 07:00 pm)

## Hospital CUF Açores

### Viaje descansado, com a CUF ao seu lado.

Quem viaja para os Açores, tem tudo para estar descansado. Inclusive um hospital CUF completo, com atendimento permanente, consultas, exames, cirurgias e acesso ao histórico de saúde dos clientes CUF de todo o país.

**A CUF é o maior prestador privado de cuidados de saúde em Portugal.**

## Hospital CUF Açores

### Travel rested, with CUF by your side.

Those who travel to the Azores have everything to be at ease. Including a complete CUF hospital, with permanent care, consultations, exams, surgeries, and access to the medical history of CUF patients nationwide.

**CUF is the largest private healthcare provider in Portugal.**



S. Miguel

296 248 000

[cuf.pt](http://cuf.pt) /CUF @cuf.pt



# WHALE WATCHING

& WILDLIFE TOURS



ALL TOURS GUIDED BY  
BIOLOGISTS OR NATURALISTS



SMALL GROUPS  
AWAY FROM CROWDS



+351 913 453 030

Marina de Vila Franca do Campo 4  
9680-187 São Miguel, Azores Islands - Portugal