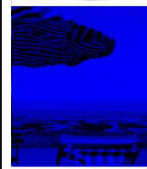


# SOBRE A AREIA, NA CIDADÉ







São de fácil acesso e têm todas as comodidades para quem gosta de estar sobre a areia sem sair do conforto que as cidades têm para oferecer. As praias do Porto, de Matosinhos e de Gaia são muitas e estão bem equipadas para aproveitar os fins de semana de verão em família, para praticar desporto ou visitar património que conta histórias da nossa costa.

TEXTOS DE ANA LUISA SANTOS, CARINA FONSECA E ANA COSTA





CAPA



PARA IR EM FAMÍLIA

## PORTO



## Praia do Homem do Leme

Na praia do Homem do Leme há dois parques infantis com construções de madeira que lembram um barco ou um castelo. Só por isso, já poderia ser considerada amiga das famílias, mas esse é apenas um dos seus atrativos. «Esta praia tem todos os apoios e é muito familiar; é uma boa praia», diz José Armando, por trás do balcão do bar Homem do Leme, onde está há 41 anos. Ali, serve-se sobretudo café e cerveja. Para uma refeição ou um cocktail, ruma-se ao bar-restaurante do lado, também com o nome da praia. Barracas, posto de socorro e parque de bicicletas são outros equipamentos desta praia do tipo rochoso, que foi a primeira do Porto a conquistar os galardões bandeira azul e praia acessível, praia para todos – tem rampa de acesso para pessoas com mobilidade reduzida e cadeira de rodas anfíbia, para que ninguém fique de fora, inclusive, na hora de ir a banhos. ●CF



## CURIOSIDADE

## EXPLICAÇÃO DO NOME

A entrada, na Avenida de Montevideu, na Foz, ergue-se uma estatua de bronze, da autoria de Américo Gomes, de 1934, que presta homenagem aos pescadores, representados por um homem a segurar um leme. É daí que vem o nome da praia.



## COMER

## RESTAURANTE HOMEM DO LEME

Snacks, saladas e pratos mais substanciais, sumos naturais e cocktails são algumas propostas deste bar-restaurante, cuja esplanada se estende pelo areal. Além de mesas e cadeiras, há espaços com toldo que podem ser ocupados a troco de 15 euros por dia. Tel.: 937146171







FOTOGRAFIAS MIGUEL PEREIRA / G1

## MATOSINHOS

### Praia de Matosinhos

Parques infantis e campos de futebol e voleibol de praia são alguns dos equipamentos ao dispor dos veraneantes na praia de Matosinhos, que tem vista para o Porto de Leixões e o terminal de cruzeiros, e é vigiada. Subdivide-se em quatro: a praia do Titan, a praia do Passeio Atlântico, a praia Moderna e a praia Cidade de São Salvador, explica Manuel Costa, gerente do bar-restaurante Praia do Titan – nome da grua utilizada na construção do Porto de Leixões, que ali costumava estar. Esta peça, que já é arqueologia industrial, foi retirada em 2012 para ser recuperada. Junto àquele estabelecimento, que por estes dias serve sobretudo cerveja, saladas, sandes e hambúrgueres, fica um parque infantil e encontra-se outro mais adiante, ao lado do bar Lais de Guia. Ao longo do areal, existem vários pontos onde tomar uma bebida ou comer um gelado. Se, mais do que sombra,

se procurar abrigo, há barracas ao dispor, por valores que começam em 6 euros (uma manhã). E, caso apeteça atividade física na água, não faltam escolas de surf que asseguram aulas deste e de outros desportos, como bodyboard ou stand up paddle. ● CF

Avenida Norton de Matos  
GPS: 41.1765, -8.6927



#### COMER E BEBER

##### BAR VAGAS

No restaurante, bar e esplanada Vagas serve-se sangria, limonada, saladas e hambúrgueres, incluindo de bacalhau. Durante este mês, há ainda noites musicais temáticas: à quarta, roda de samba; à quinta, jazz; e à sexta festas sunset com DJ. Preço médio (refeição): 10 euros



##### BAR LAIS DE GUIA

Este bar, com nome de nó usado na faina marítima, serve cocktails, sangrias, snacks e refeições. Quase todas as noites há DJ e também ali atuam grupos com frequência. Preços: cocktails a partir de 5 euros; copo de sangria a partir de 3 euros.



### Esposende já tem duas praias para cães

Desde julho passado, há duas praias para animais de companhia em Esposende: uma na zona norte do concelho, entre a praia Suave Mar Norte e Cepães, e outra em Apúlia, a sul da praia da Ramalha. Os locais reúnem as condições necessárias para a permanência e circulação de animais de companhia, estando equipados com dispositivos para recolha de dejetos e pontos de água e sinalética alusiva às normas de uso e circulação, segundo informações da Câmara Municipal. A medida, integrada no Plano Estratégico Municipal de Promoção do Bem-Estar Animal, teve parecer favorável da Capitania de Viana do Castelo. ● CF





CAPA

COM PATRIMÓNIO  
E TRADIÇÃO







## PORTO

### Praia do Castelo do Queijo

Nesta praia do Porto, com vigilância, casas de banho, parque de bicicletas e outros equipamentos de apoio, estende-se a toalha na areia ou nas rochas. A paisagem é dominada por afloramentos rochosos, sem esquecer a antiga fortificação defensiva que lhe dá o nome: o Forte de São Francisco Xavier, popularmente conhecido como Castelo do Queijo. Diz a tradição que no sítio onde foi construído, em 1661, existiria uma pedra enorme e arredondada, idêntica a um queijo. Em 1832, quando do Cerco do Porto, esse pequeno forte foi ocupado pelas forças miguelistas e bastante danificado pelas baterias liberais. Após muitos anos de abandono, funcionou como quartel do Destacamento n.º 1 da Brigada Naval do Porto, e desde 1975 está à guarda da Associação de Comandos da Zona Norte. O espaço pode ser visitado entre as 13h00 e as 17h00. A entrada, que custa 50 cêntimos, permite ver uma série de objetos alusivos à história de Portugal e aos Comandos e, sobretudo, desfrutar da vista panorâmica. ●CF

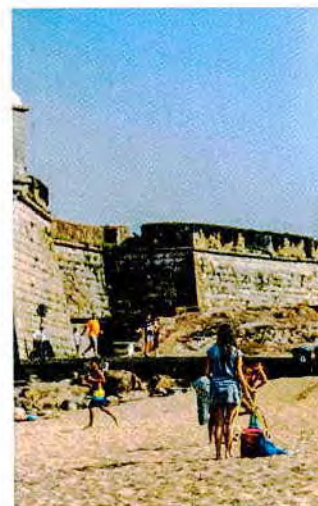
Praça Gonçalves Zarco  
GPS: 41.1675, -8.6899



## COMER

### MIXPÃO

Ali perto, junto à chamada rotunda da Anémone, na fronteira entre Porto e Matosinhos, fica o Mixpão, com os seus croissants, que podem ser simples ou ter diferentes recheios, com edições especiais ao fim de semana. Praça da Cidade do Salvador, 47, Matosinhos. Tel.: 223259671.



## PASSEAR

### PARQUE DA CIDADE

A curta distância está o Parque da Cidade do Porto, ideal para estender uma manta, fazer um piquenique e dar um passeio entre o verde. Não faltam caminhos para percorrer naquele que é considerado o maior parque urbano do país.







## VILA NOVA DE GAIA



### Praia da Granja

«Um ícone das praias portuguesas», é assim que Eduardo Fernandes se refere à praia da Granja, onde gere o café A Barraquinha, que já vai na terceira geração. Inicialmente, o negócio inseria-se dentro de uma castiça casinha de madeira, ali a pouco metros, mas, em 2010, os proprietários viram-se obrigados a mudar de lugar por causa do Plano de Ordenamento da Orla Costeira.

A casinha, que entretanto foi demolida, começou por ser um bar de apoio à praia, há cerca de setenta anos, onde se vendia «água, refrigerantes e gelados», conta Eduardo. Sophia de Mello Breyner Andresen era uma das clientes assíduas. Mas a praia sempre teve frequentadores distintos. Aliás, escreveu Joaquim Leitão, em *Mea Villa*

de Gaya, que a Praia da Granja era «uma das mais aristocráticas praias portuguesas». Ainda hoje, famílias ligadas ao vinho escolhem esta zona para viver e passar férias.

Quanto à praia, a escassos metros da estação de comboios, encontra-se um areal relativamente pequeno, havendo uma zona concessionada com sombrinhas e cadeiras às riscas coloridas, «para recuperar o ambiente de outros tempos». Está disponível o aluguer de trotinetes elétricas e aos fins de semana é montado um castelo insuflável para crianças. ● ALS

Granja  
GPS: 41.0391,-8.6499



### COMER

#### BARRAQUINHA

A Barraquinha serve almoços e jantares, exceto às terças. De verão, há hambúrgueres, pregos, bifés e peixe fresco como sardinhas ou douradas, e no inverno há sempre quatro pratos de carne e outros tantos de peixe. O polvo à Barraquinha é a especialidade da casa que atrai gente de todo o país. Rua da Esplanada Fernando Ermida, 25, Granja. Tel.: 224921034. Preço médio: 7 euros







## VILA NOVA DE GAIA

### Praia do Senhor da Pedra

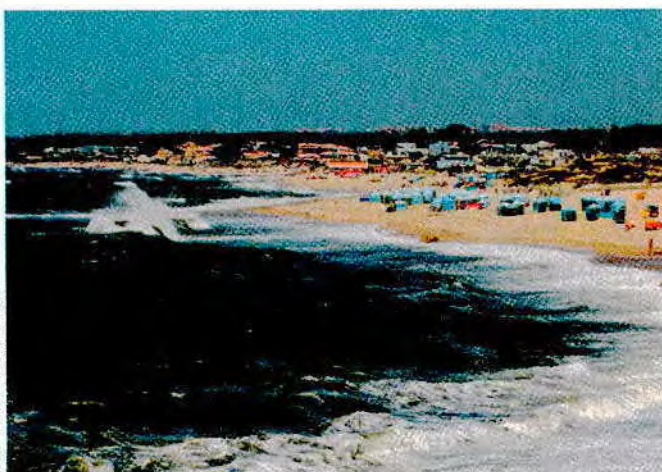
A praia do Senhor da Pedra é uma das mais emblemáticas de Gaia, e não sem razão. O seu principal atrativo – a capela homónima – ergue-se num rochedo junto ao mar e só pela sua beleza e singularidade vale uma visita. Julga-se que a sua construção terá começado na década de 60 do século XVIII, e lê-se num dos seus painéis que «(...) é certamente o mais antigo lugar de culto da freguesia (...)». Garantidas estão as dezenas de visitas de curiosos e devotos que sobem os degraus para esta capela envolta em lendas e mitos. Outra das razões que a torna a escolhida de muitos banhistas é o enorme areal, pontuado por barraquinhas às riscas, onde cabe uma rede para jogos de voleibol e duas balizas para os entusiastas de uma partida à beira-mar. O passadiço permite, também, que pessoas com cadeiras de rodas acedam ao areal e os carros anfíbios permitem levar pessoas com mobilidade reduzida ao mar.

Ali ao lado, vale a pena visitar a praia de Francelos. Aqui, os banhistas têm espaço de sobra para estender a toalha nas dunas ou no areal. Se a maré estiver vaza, um



dos passatempos dos veraneantes é saltar de rochedo em rochedo e aproveitar as pequenas piscinas que se formam entre eles. Uma das características da praia, que a torna uma das mais bonitas da costa, é a foz da Ribeira de Canelas, que a delimita a sul. ●ALS

Miramar  
GPS: 41.0693,-8.6573



FOTOGRAFIAS DE PEDRO KIRILLOS/GI



### COMER

#### SINFONIA AMARELA

Repór as energias perto da praia é uma tarefa fácil. No restaurante Sinfonia Amarela, mesmo em cima da areia, recomendam-se as asinhas de frango picantes ou o bacalhau à Zé da Pedra. No Solar do Senhor da Pedra há comida tradicional portuguesa e, cá fora, bolacha americana e gelados de máquina. Comida caseira é servida no restaurante Cabana e pratos leves no snack-bar 12 Marés. Alameda Senhor da Pedra. Tel.: 227312530. Preço médio: 10 euros.





## PARA PRATICAR DESPORTO

### VILA NOVA DE GAIA

#### Praia de Canide Norte

Perto de tocar nas duas décadas de existência, a Malibu – Escola de Surf já faz parte da «mobília» desta praia de areal extenso. Miguel Ferreira, que gere a escola com o irmão, Pedro, ganhou o gosto pelo mar cedo. Vivia em Canidelo, costumava passar os dias na praia e daí até ter começado a deslizar nas ondas não demorou. Foi atleta de longboard durante 18 anos e quando deixou não se afastou do mar. Abriu a primeira escola de surf de Gaia e por lá passaram, e continuam a passar, dezenas de miúdos e graúdos. Graças à Malibu, a praia de Canide Norte é referenciada em vários guias turísticos como boa para a prática de desportos aquáticos. Os ventos proporcionam condições ideais para surf, bodyboard e até kitesurf. À semelhança da praia



do Senhor da Pedra, também esta é acessível a pessoas com mobilidade reduzida. ● ALS

Canide

GPS: 41.1149, -8.6638



#### COMER

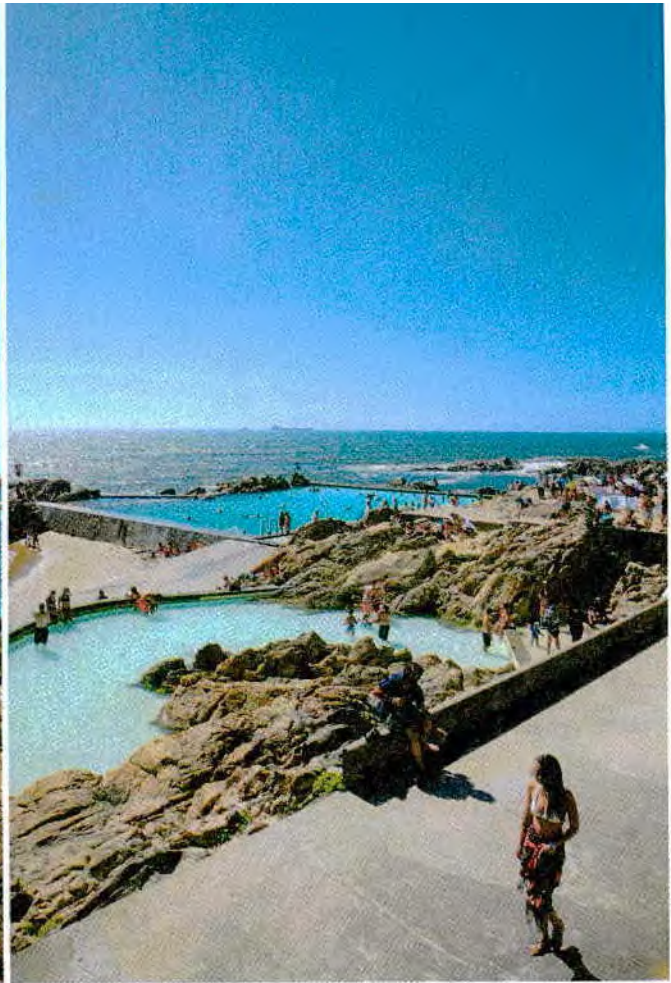
##### GRÃO D'AREIA E AR DE MAR

Por perto, na Avenida Beira Mar (Canidelo), não faltam opções para repor aquilo que se gastou na praia. O Grão d'Areia serve pratos de carne e peixe, francesinhas e saladas, dentro ou na esplanada. No Ar d'Mar, com uma esplanada à prova de nortadas, chegam às mesas sanduíches e tostas servidas até tarde, gin e sangria.





FOTOGRAFIAS MIGUEL PEREIRA / GI



## MATOSINHOS

### Praia de Leça

O areal tem início junto do paredão norte do Porto de Leixões e do lado oposto ergue-se no horizonte o Farol da Boa Nova, já na praia com o mesmo nome. Entre eles estão, além das famosas Piscinas das Marés, desenhadas por Siza Vieira, alguns locais mais procurados pelos praticantes de *surf*, *wind-surf*, *bodyboard* e vela.

Em boa verdade, a praia de Leça está ligada aos primórdios do *surf* em Portugal. Existem filmagens da década de 1920 que mostram a prática do desporto nesta praia. Hoje, continua a ser frequentada por surfistas, nas alturas em que o mar está mais agitado, e é também um lugar indicado para veraneantes que queiram apenas usufruir dos ares da praia.

No meio da areia fina está

instalada uma construção que atrai a curiosidade de crianças e adultos. Trata-se do «castelinho de Leça», também conhecido como mira-mares, datado do século XIX, e que era usado para observar o mar e dar sinal aos barcos de pesca que se encontravam ao largo da costa. Agora, ao fundo, veem-se grandes navios à espera de entrar no porto e o pequeno monumento serve de apoio às brincadeiras dos mais novos. ● AC

Leça da Palmeira

GPS: 41.1885,-8.7060



#### COMER

##### AMMAR

Em frente à praia, o restaurante Ammar apresenta uma esplanada com vista privilegiada para o mar e uma carta recheada de petiscos tradicionais e cocktails de autor. Destacam-se as petingas fritas com tostas e puré de pimentos vermelhos e ainda pratos mais substanciais de peixe, marisco, massas frescas ou carne black Angus. Rua de Fuzelhas, 5. Tel: 916644780. Preço médio: 20 euros



#### FAZER

##### SURF LEÇA

Se as ondas estiverem perfeitas mas o fato e a prancha tiverem ficado em casa, pode alugar-se o material na Surf Leça, que além de loja de artigos desportivos funciona também como galeria de arte direccionada ao mar e à natureza. Avenida da Liberdade, 44. Fato e prancha: 15 euros/hora



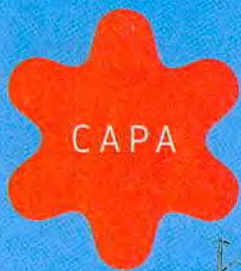
FOTOGRAFIAS DE ARTUR MACHADO/GI



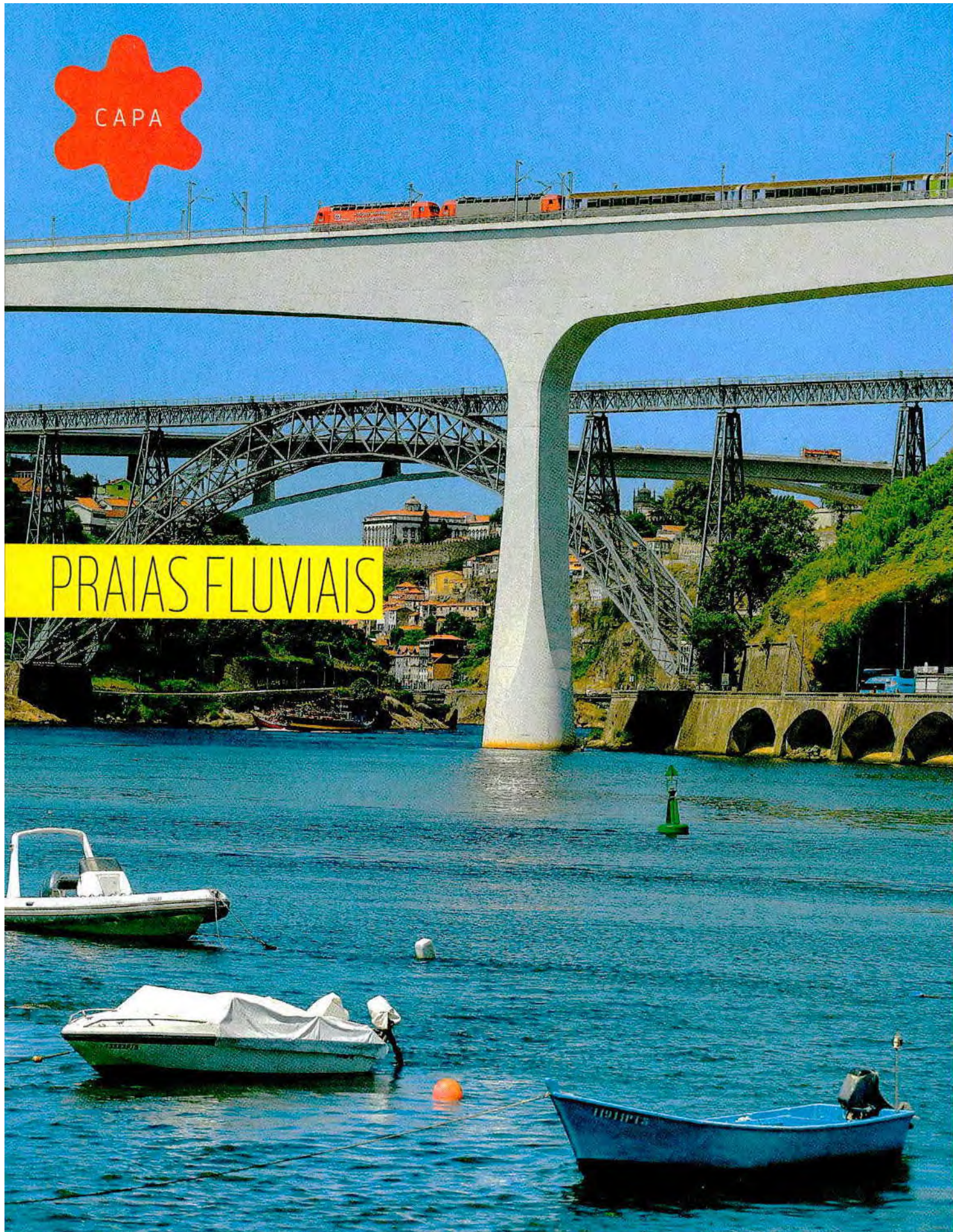


ID: 76360313

17-08-2018



CAPA



## PRAIAS FLUVIAIS



## VILA NOVA DE GAIA

## Praia do Areinho

Uma das praias fluviais mais concorridas da região em tempos de verão é a do Areinho, em Oliveira do Douro, seja pelas águas calmas e propícias a banhos, a proximidade à zona urbana, a prática de pesca desportiva ou a comunhão das três. É ladeada à direita pela Ponte do Freixo e, da toalha, a vista alcança a encosta portuense limitada à esquerda pela Ponte de São João, a D. Maria Pia e, por último, a do Infante. A cada passo vê-se um comboio a atravessar o rio ou os barcos turísticos a percorrê-lo. Mas no areal o dia não tem tantas agitações. Ora se descansa numa espreguiçadeira ora se dá um mergulho sob o olhar atento do nadador-salvador. Ali ao lado há um parque de merendas, resguardado do sol pela copa das grandes árvores que o povoam e em frente passa um troço do passeio e ciclovia que une a Ponte do Infante ao Palácio do Freixo, num percurso ladeiro ao rio. ● AC

Alameda Areinho, 340

GPS: 41.1389,-8.5853



## COMER

## PIQUENIQUE NA PRAIA

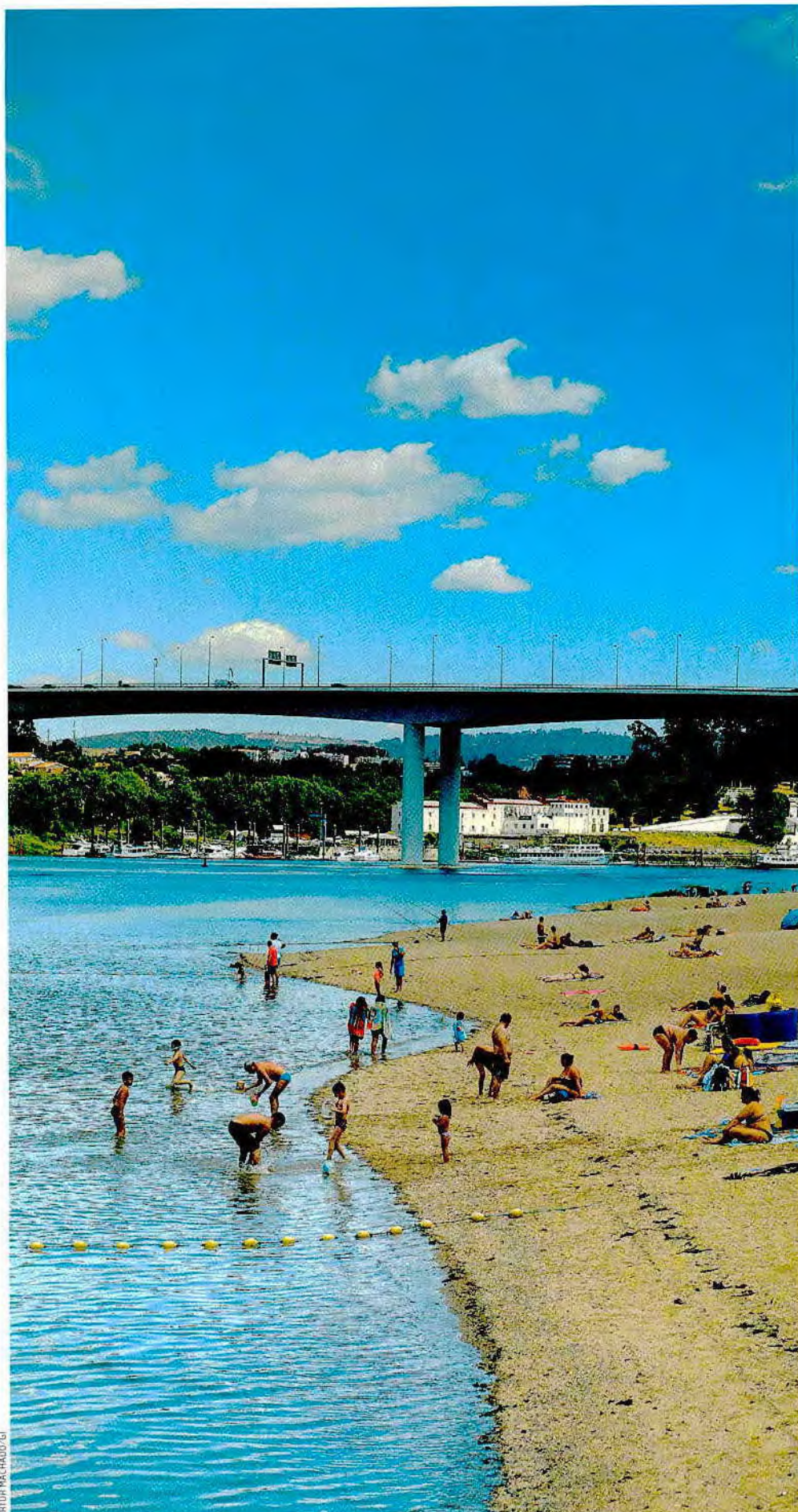
O parque de merendas situado no fresco jardim com vista para o rio é o lugar ideal para fazer um piquenique em família ou com os amigos, sem ter de levantar as toalhas para ir procurar mesa longe da praia.



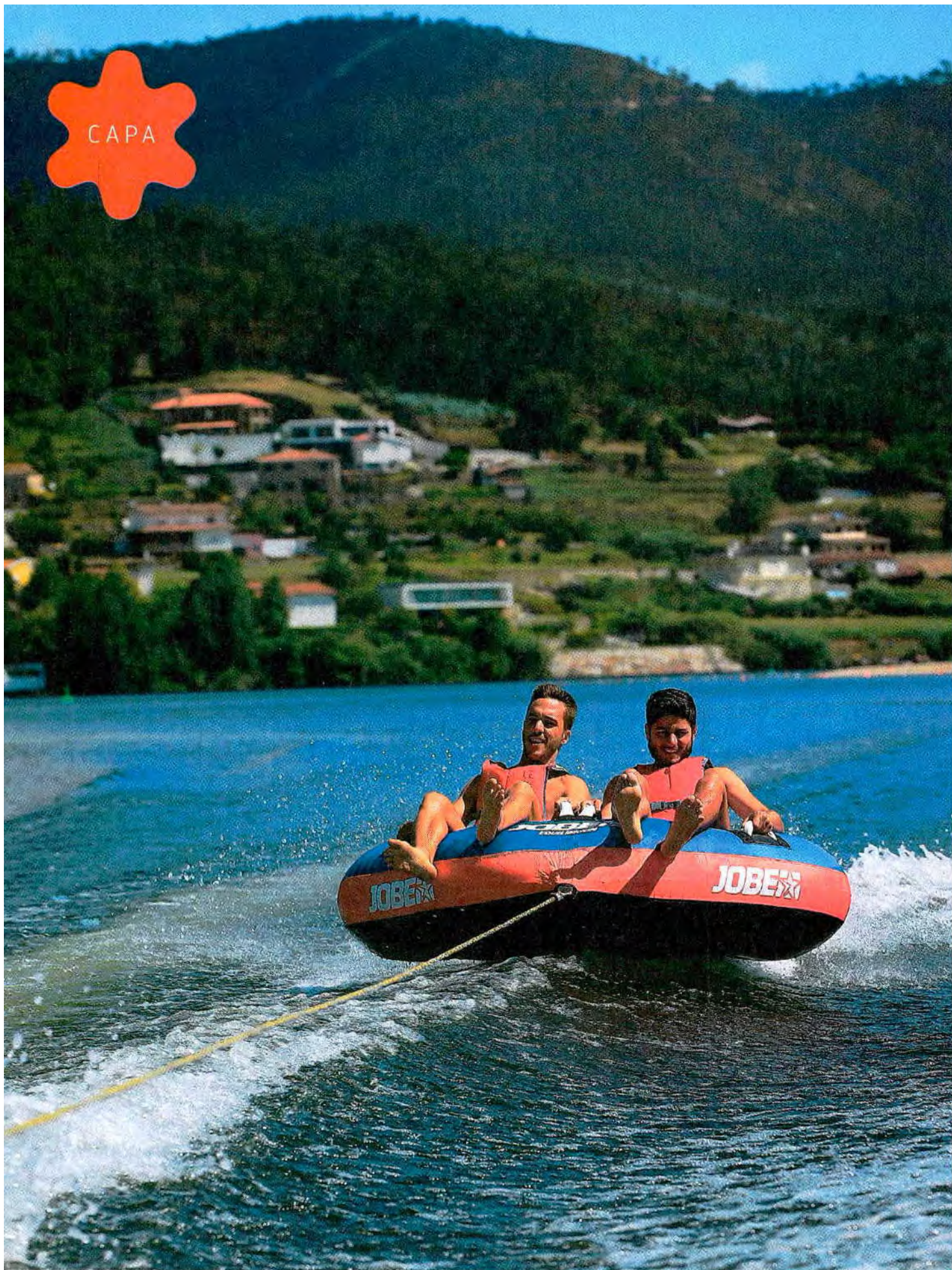
## FAZER

## CAMINHAR PELO PASSADIÇO

Depois do almoço, se toda extensão do passeio fluvial parecer demasiado para uma caminhada, há, em alternativa, o passadiço em madeira que liga o Cais de Quebrantões ao Jardim do Areinho.











## GONDOMAR

## Praia da Lomba

A tranquilidade e a temperatura agradável da água estão entre os principais atrativos desta praia escondida na freguesia da Lomba, no extremo de uma pequena península formada pelas sinuosas curvas do rio Douro. Está situada na margem esquerda - a única porção do concelho de Gondomar desse lado do rio - e é rodeada por encostas verdejantes que isolam a praia da agitação cidadina. O pinhal sombreia as mesas de piquenique e parte do extenso areal, mas quando o calor aperta o melhor é ir a banhos ou experimentar alguma das atividades aquáticas promovidas pela empresa local Following Emotions. Caiaque, *stand up paddle* ou um passeio de boia são algumas das sugestões para aproveitar a tarde em família ou com amigos. A praia, vigiada por nadadores-salvadores durante a época balnear (até 16 de setembro), está também equipada com um bar de apoio, casas de banho, chuveiro e um *taxiboat*, que tem o custo de um euro e faz a travessia do rio até à praia de Melres, na outra margem. ● AC

GPS: 41.0693,-8.4135



## COMER

## CASA ROCHA

Do outro lado do rio, a Casa Rocha é paragem quase obrigatória para quem aprecia boas pataniscas, mas para aproveitar ao máximo o dia de praia o melhor é levar farnel e dar uso aos grelhadores e mesas de piquenique instalados sob os pinheiros. Rua de São Bartolomeu, 246, Melres. Tel.: 224760551



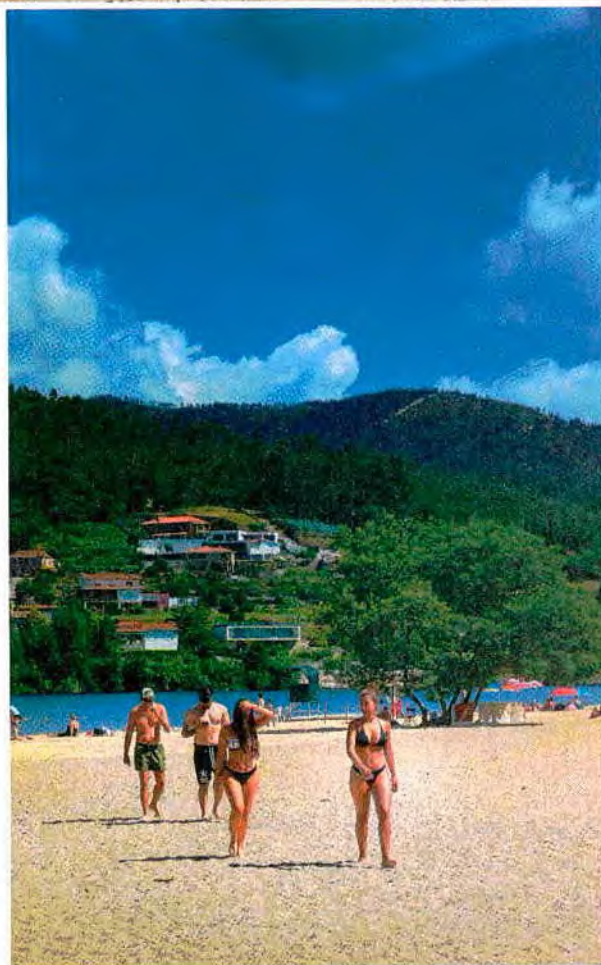
## FAZER

## PASSEIO DE BARCO

Outra das atividades disponibilizadas pela Following Emotions é um passeio de barco pelo rio Douro. Ao subir, pelo caminho vê-se as aldeias de xisto de Midões e Gondarém e, mais acima, onde o Douro se cruza com o Paiva, encontra-se a pequena ilha dos Amores. Passeio: a partir de 50 euros (até 6 pessoas).



FOTOGRAFIAS DE ARTUR MACHADO/GI





VINHOS 10 ESCOLHAS PARA 10 PRATOS DE ARROZ

# EVASOES

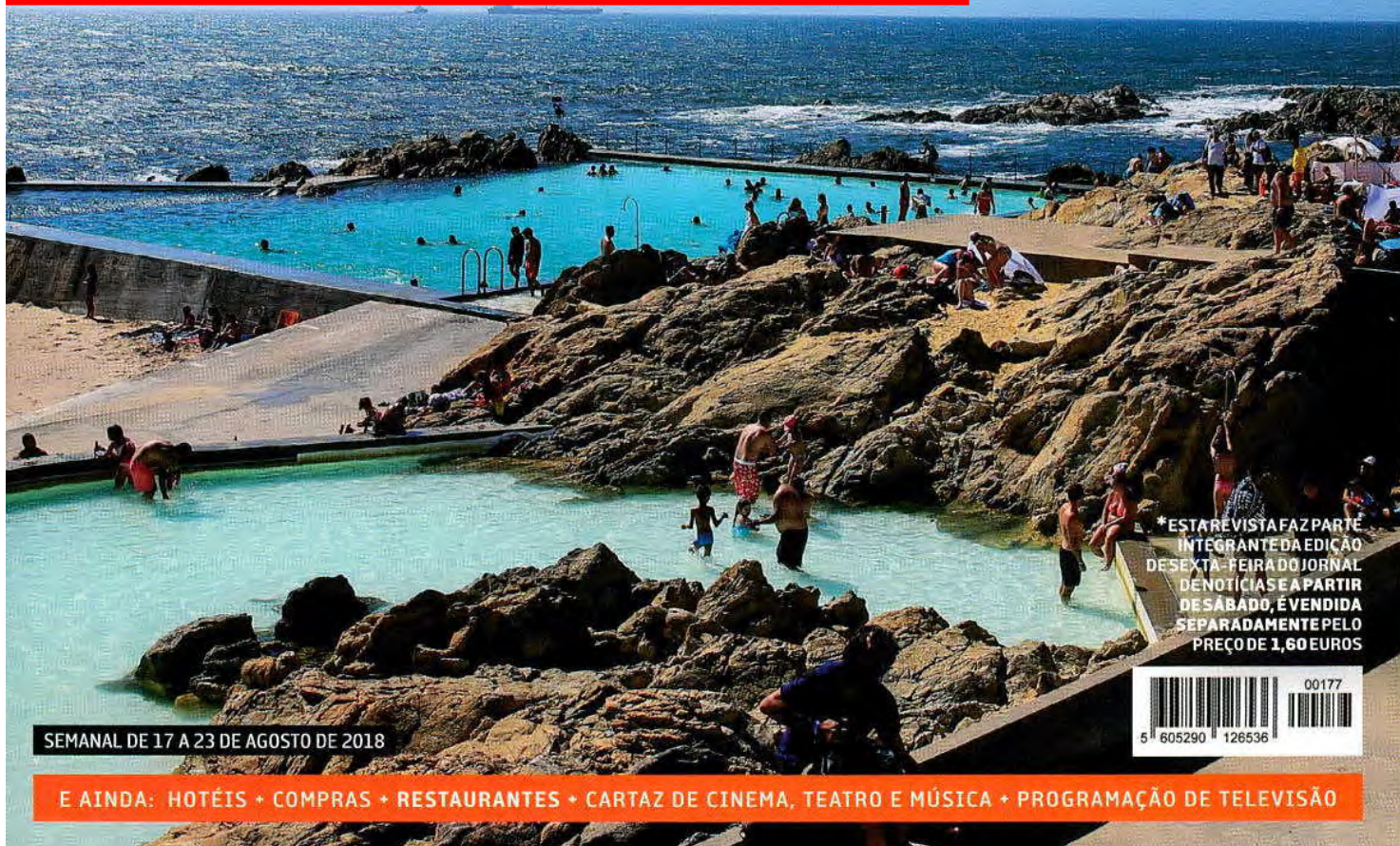
#177

NAS BANCAS  
1,60€\*

## PRAIAS A NORTE

**PORTO, MATOSINHOS E VILA NOVA DE GAIA**  
NOVE PRAIAS URBANAS PARA IR EM FAMÍLIA,  
DESCOBRIR PATRIMÓNIO, FAZER DESPORTO  
OU APENAS APROVEITAR O VERÃO NA CIDADE

**ODECEIXE**  
ROTEIRO DE MAR, MARISCO E  
SOSSEGO CAMPESTRE, ENTRE  
O ALENTEJO E O ALGARVE



\*ESTA REVISTA FAZ PARTE  
INTEGRANTE DA EDIÇÃO  
DE SEXTA-FEIRA DO JORNAL  
DENOTÍCIASE A PARTIR  
DE SÁBADO, É VENDIDA  
SEPARADAMENTE PELO  
PREÇO DE 1,60 EUROS

SEMANAL DE 17 A 23 DE AGOSTO DE 2018



E AINDA: HOTÉIS + COMPRAS + RESTAURANTES + CARTAZ DE CINEMA, TEATRO E MÚSICA + PROGRAMAÇÃO DE TELEVISÃO