

NOVA

Sabe Viver

ÚTIL. TRENDY. REALISTA.

{-1,5 kg}
EM 30 DIAS
SEM FAZER DIETA

COSMÉTICOS
TÃO BONS QUE
RECOMENDAMOS
AS AMIGAS

SEXO

7 DIAS PARA
RECUPERAR A
SUA RELAÇÃO

ganhe!

**1 VIAGEM
A PARIS**
AVIÃO + HOTEL

**COMO
USAR**

O CORTE DE
CABELO DO
MOMENTO

TEM DE SABER

OS MELHORES
PAÍSES PARA
EMIGRAR

ALERTA

O QUE A ESTÁ
A CANSAR SEM
DAR POR ISSO

18

REGRAS

**O QUE GUARDAR,
MANTER e INVESTIR**

- + CAMISAS PARA O SEU TIPO DE CORPO
- + NOVAS FORMAS DE VESTIR SKINNY JEANS

FEVEREIRO 2013
R\$2 • mensal
250 • Portugal Continental



I LOVE } Oferta de cosméticos, tratamentos e acessórios + descontos até 50%



«O trekking dá-nos acesso a locais inacessíveis de outra forma.»



RAQUEL OCHOA

A viagem à América do Sul fez-lhe ver que a escrita era o seu caminho e deu origem ao seu primeiro livro. Depois desse, outros dois também foram escritos após viagens, porque, para Raquel Ochoa, os livros são uma janela para o mundo, tal como as viagens.

Viagens que inspiram

➔ Porque as férias podem ser mais do que um momento de relaxamento, falámos com uma escritora, uma artista plástica e uma *designer* de interiores que nos contam como as viagens as inspiraram para criar.

por RITA CAETANO


Tenho a sensação de que nunca mais saí de Machu Picchu



©Raquel Ochoa

De que forma é que as viagens a inspiram?

As viagens dão-me a visão do desconhecido, já que são sempre para fora da minha zona de conforto, e acho isso altamente inspirador.

Tanto que três dos seus livros foram escritos após ter feito viagens à América do Sul, Índia, Oriente e Oceânia...

Sim. As viagens à América do Sul e à Índia foram muito intensas e transformadoras da minha vida pessoal e da minha vida como escritora. *O Vento dos Outros*, sobre a América

do Sul, foi o meu primeiro livro, e fez-me ver que a escrita era o meu caminho. *A Casa-Comboio* é sobre várias viagens que fiz à Índia e o último, *Sem Fim à Vista – A Viagem*, é passado na Ásia e na Oceânia.

Centremo-nos agora na sua viagem à América do Sul. Como descreveria essa parte do continente americano?

Assim que aterro lá sinto a influência dos Andes, uma espinha dorsal que vai da Colômbia à Patagónia. Esta grande muralha de montanhas está presente não só do ponto de vista geográfico mas também energé-

«O melhor que me podem dizer, é que fizeram uma viagem depois de ler um livro meu»

tico e causa uma grande intensidade que se revela nas pessoas. Lá sinto-me viajante do ponto de vista intelectual, emocional e físico. Acho que a América do Sul acorda as pessoas.

De que forma é que isso acontece?

Ficamos com uma sensibilidade muito apurada devido à grande ligação à terra que ali se sente. E essa ligação torna-nos mais livres para sentirmos tudo com mais impacto.

Há um chamamento da natureza muito forte?

Depende de cada pessoa, mas eu acho que sim. No Brasil, na Argentina, na Bolívia, na Colômbia, no Peru é tudo muito gritante. Uma lagoa na América do Sul pode ser de várias cores, desde azul-turquesa, passando por verde-esmeralda e terminando num cor de laranja profundo. Por exemplo, a Bolívia parece que foi “construída” por um pintor que enlouqueceu e decidiu pintar lagos verdes, montanhas azuis e um lago de sal do tamanho do Alentejo.

De tudo o que visitou na América do Sul, o que destacaria?

Gosto muito de montanhas, por isso, destaco os Andes, que têm uma coleção

de paisagens incríveis. Cuzco e Machu Picchu, no Peru, que são dos sítios mais intrigantes onde já estive. Muitas vezes, tenho a sensação de que nunca mais saí de Machu Picchu, chegar lá é surpreendente. Depois, destaco também a Bolívia: em que país podemos fazer uma caminhada e, de um lado, vermos dunas gigantes de areia e, do outro, glaciares?

Como amante de caminhadas, que percursos aconselharia?

O Caminho Inca, no Peru, os percursos incríveis da Patagónia, os parques naturais chilenos, o deserto do Atacama e a floresta da Costa Rica.

Em termos de gastronomia, o que mais gostou?

A Argentina foi dos locais em que melhor comi durante toda a minha vida, desde legumes à carne. Mas há algo que é transversal a todos estes países: as saltenhas (empanadas) de queijo, marisco, carne e legumes, que são ótimas.

Se tivesse apenas 48 horas para voltar à América do Sul onde iria?

À Colômbia, porque ainda não conheço e toda a gente diz que é espetacular. Mas regressaria de boa vontade a qualquer país da América do Sul.



Raquel Ochoa na Cordillera Real, na Bolívia

©Raquel Ochoa

©Yasufumi Nishi/JNTO



«O Japão é muito marcado pela tecnologia mas também pela tradição.»

INÊS NORTON

Artista plástica de profissão e viajante frequente, diz que as viagens são o ponto de partida para as suas obras. A estadia de um mês no Japão depurou o seu estilo e aproximou-a ainda mais da natureza.

O Japão é uma caixinha de surpresas

«As cerejeiras em flor, na Primavera, são espectáculo da natureza.»



©Yasufumi Nishi/JNTO

De que forma é que as viagens a inspiram?
As viagens têm sempre uma grande influência e são o ponto de partida para o meu trabalho. Contactar com novas culturas e com o desconhecido traz-me uma nova perspetiva e uma mais-valia que se reflete naturalmente no processo criativo.

Mas vai à procura dessa inspiração?
Não é que vá à procura com um caderninho, é algo que acontece naturalmente. Tem sido uma constante. Por exemplo, depois de ter vivido dois anos em África fiz uma exposição [Zoom In, Zoom Out] com muita cor e telas grandes.

A sua última exposição, *The Trees Can Hear You If You Talk to Them*, foi muito influenciada por uma viagem ao Japão...
No ano passado, estive durante um mês no Japão e cheguei lá fascinada pelas luzes de Tóquio, pela correria das pessoas e pensei que poderia usar isso no meu trabalho. Mas no meio dessa agitação tive uma necessidade enorme de calma e fui para as montanhas, onde senti uma serenidade ímpar. Quando regressiei a Portugal, senti-me influenciada por esse lado natural do Japão e a verticalidade das suas florestas foi ao encontro do meu processo criativo.

Os trabalhos futuros também serão inspirados por esta viagem?
Esta viagem abriu uma porta e foi um

ponto de partida para um estilo mais depurado e para novas formas de expressão. Até então a pintura era o meio de expressão que mais trabalhava, agora centrei-me na madeira. Sem dúvida que esta inspiração, mais ligada à essência e com menos ruído, pode dar origem a novas obras.

O que mais gostou no Japão?
Tocou-me, sobretudo, os contrastes fortíssimo s entre o lado citadino cheio de estímulos e pessoas e o lado sereno da natureza fora dos grandes centros urbanos, na floresta.

Como descreveria o Japão?
É uma caixinha de surpresas, um país de contrastes e contrassensos com uma dicotomia grande entre a tradição e a contemporaneidade.

Dos locais que visitou, quais destacaria?
Quioto, pela ligação muito marcada com o passado e com a tradição; Naoshima, uma ilha fantástica, que tem um museu de arte contemporânea fabuloso; Mito, relativamente perto de Tóquio e onde se pode fazer *trekkings* fabulosos.

Se tivesse apenas 48 horas para voltar ao Japão, onde iria?
Voltava a Naoshima e ao museu de arte contemporânea e gostava de visitar Nagasaki, uma cidade onde não fui desta vez.

©Q. Swami/JNTO



©Helder Santos/ASPress



NINI ANDRADE SILVA

A *designer* de interiores diz que, numa viagem, o mais importante não é o que se vê, mas aquilo que se sente e os sentimentos não têm limites. Tudo o que sente enquanto viaja estimula a sua via criativa.

«Na gastronomia tailandesa, destaco a tom yum goong (sopa picante de marisco).»

Bangueroque é um lugar brilhante, desde os templos ao dia a dia nas ruas

De que forma é que as viagens a inspiram?
As viagens são sempre uma fonte de inspiração, uma vez que me obrigam a deslocar do meu espaço (ou lugar de conforto), permitindo a afinação dos sentidos para angariar sensações novas, desde o olfato ao toque. Consigo viajar no espaço e, a partir do que vejo e sinto, criar o meu mundo.

Qual a viagem que mais a inspirou até agora?
Não é fácil escolher uma só mas posso destacar, em jovem, a minha primeira ida a Nova Iorque, que me fez pensar que estava a entrar num filme; a primeira vez que viajei para a Ásia, um mundo fascinante, pelas pessoas, pela cor, silêncio e pela paz; Los Roques, na Venezuela, pela paz do nada e, há três anos, quando cheguei pela primeira vez à Colômbia, país que me encantou. África também me fascina pelo cheiro a terra e pelo por do sol.

Como descreveria a Tailândia a quem nunca lá esteve?
Bangueroque é um lugar brilhante, desde os templos ao dia a dia nas ruas. Mais a norte, Chiang Mai é incrível, com os seus campos de arroz que podem ser apreciados a partir do Four Seasons Hotel. Os passeios de elefante dão-nos uma perspetiva lindíssima do país e das suas tradições.

E a Colômbia?
Em Bogotá, na Colômbia, é precisamente o outro lado que me fascina, isto é, a alegria constante e a musicalidade dos espaços e das próprias pessoas.

O que aconselharia a visitar nesses dois países?
Em Bangueroque, o mercado flutuante merece por certo uma visita obrigatória, assim como os templos. No meu caso, os hotéis são autênticos paraísos que não prescindo de visitar. O Mandarin Oriental é o meu eleito, atravessando o rio que se localiza nas suas traseiras no barco do próprio hotel, ficamos com a sensação de que nada disto existe. Phuket é um lugar fantástico mas Amanpuri, que é intemporal, é também uma visita obrigatória. Finalmente, um passeio de barco pelas “ilhas do James Bond” é algo que nunca mais se esquece.

Em Bogotá?
O célebre restaurante Andres Carne de Res, que conta toda a história da Colômbia, e o meu hotel premiado no *Americas Hotel Awards* – o Bog Hotel – a partir do qual os visitantes obtêm informações para visitar tudo o que é digno de se ver e sentir. Na Colômbia, destaco também Cartagena, cenário de alguns romances do grande Gabriel Garcia Marques.

Se tivesse apenas 48 horas na Tailândia, o que faria?
Em Bangueroque, iria ao Hotel Mandarin, apanhava o barco, atravessava o rio para apreciar a paisagem do outro lado. Depois, daria um passeio pelos antiquários e, à noite, jantaria no Sirocco, que tem uma vista soberba sobre a cidade. No dia seguinte, aproveitaria para ir ao mercado flutuante. ♥



«O mais importante ao viajar é ficar e sentir o país e isso é o princípio de criar espaços novos.»