

# Riviera portuguesa

A cidade de Cascais acumula histórias, belezas naturais e sabores. Além de ter sido inspiração para a primeira aventura do espião 007, foi reduto de veraneio da coroa portuguesa e hoje recebe turistas do mundo todo

[ TEXTO VÍVIAN SOARES ]

Nas praias Duquesa e da Conceição, conectadas uma à outra, é possível fazer esqui aquático e aulas de mergulho

**P**raias belíssimas, ondas radicais, sabores cosmopolitas e cenário da história de espionagem que conquistou o mundo. Assim é Cascais, destino de milionários, surfistas e famílias de todas as nacionalidades.

Com temperaturas amenas durante o rigoroso inverno europeu e calor moderado no verão, o balneário português acolhe turistas o ano inteiro.

A 30 quilômetros da capital Lisboa, a cidade litorânea é conhecida entre os lusitanos como uma das áreas com a maior concentração de moradores ricos – e suas elegantes casas. Não à toa, foi apelidada de “Côte d’Azur portuguesa” (em tradução livre, riviera portuguesa) e é sempre comparada com o charmoso litoral francês, por suas águas azuis e seus frequentadores endinheirados. A fama começou no século 19, quando a então pequena vila de pescadores tornou-se recanto



**A PRAIA PREFERIDA DOS SURFISTAS  
FICA PRÓXIMA ÀS CIDADES  
CHARNECA, FIGUEIRA DO  
GUINCHO E À HISTÓRICA BISCAIA**



de veraneio da família real portuguesa. Desde então, a reputação da cidade só cresceu. Hoje Cascais é sinônimo de diversão para todos os gostos.

#### **PARA AVENTUREIROS**

Um dos pontos de encontro de surfistas do mundo todo, a praia do Guincho, a poucos quilômetros do centro da cidade, tem ondas que superam com frequência os dez metros de altura. Ali acontecem alguns dos campeonatos mais importantes do esporte entre os meses de maio e outubro. Os locais garantem que, além dos adeptos do esporte, a praia do Guincho tem uma das paisagens mais bonitas da região.

Para quem não encara ondas radicais, mas quer dar as primeiras braçadas sobre uma prancha, a praia

de Carcavelos, dez quilômetros a leste de Cascais, é onde se concentra a maioria das escolas de surfe da cidade. Mesmo em dias de inverno, o mar se enche de alunos corajosos, que encaram a água fria sem problemas. Tudo em nome da diversão.

Quer ficar longe da prancha? Por lá há esporte para todos os gostos: campos de golfe, cursos de mergulho ([superscuba.pt](http://superscuba.pt)), passeios de bicicleta e de barco ([tomorrowsadventure.pt](http://tomorrowsadventure.pt)) e até aulas curiosas como a de tênis de praia, uma mistura de tênis, vôlei e badminton.

#### **PARA GOURMETS**

Que a culinária portuguesa é de encher os olhos e dar água na boca, não há dúvida. Em razão da história ligada à





Reduto gourmet da região, o Largo Luiz de Camões reúne opções de restaurantes para todos os gostos



navegação, a cozinha lusitana é conhecida por oferecer muitas opções de peixes e frutos do mar. Em Cascais, que nasceu como vila de pescadores, não podia ser diferente: não dá para visitar a cidade sem provar delícias como o bacalhau (em todas as suas apresentações possíveis), as sardinhas assadas e os frutos do mar, como o polvo a lagareiro, preparado grelhado e acompanhado de batatas ao murro.

Quem visita Cascais também tem à disposição sabores do mundo inteiro. No centro, o Largo Luiz de Camões tem opções para todos os paladares: trattorias italianas, restaurantes indianos, pubs irlandeses... Ali, os garçons literalmente caçam os clientes. Mas é preciso cuidado com as armadilhas: o risco é pagar muito mais caro por estar em uma região tão turística. A dica dos próprios cascaenses é fugir da praia e

do centro histórico e procurar as tascas, restaurantes menores, familiares e com comida caseira.

#### PARA AMANTES DE ARTE E CULTURA

As lindas praias são unanimidade, mas a cidade também tem história, belezas arquitetônicas, arte e cultura. Em uma caminhada de poucos minutos a partir do centro, encontra-se o Ba



ro dos Museus ([bairrodosmuseus.pt](http://bairrodosmuseus.pt)), que reúne 17 atrações entre centros culturais, parques, palácios e, claro, museus. Um dos destaques é a Casa das Histórias Paula Rego, construída em 2006 em formato de pirâmides e que tem uma vasta programação cultural. O Centro Cultural de Cascais, o Farol Museu de Santa Marta e a Casa de Santa Maria também são referências em acervo artístico e histórico do

A Casa das Histórias Paula Rego teve projeto assinado pelo arquiteto português Eduardo Souto de Moura. Abaixo, detalhes da orla e do centro de Cascais





Sonhar  
viagem



VALE A PENA SE DESLOCAR DE CASCAIS ATÉ SINTRA PARA ENCONTRAR CONSTRUÇÕES HISTÓRICAS COMO O PALÁCIO NACIONAL DA PENA

No ponto mais a leste da Europa, no Cabo da Roca, aproveite o farol para apreciar a paisagem deslumbrante



balneário. É possível comprar por oito euros um bilhete diário que dá acesso a quase todos os museus da cidade.

A 20 minutos de Cascais, a cidade de Sintra também merece uma visita cultural. Classificada como Patrimônio Mundial da Humanidade em 1995, o lugar reúne parques e castelos de tirar o fôlego, como o Palácio Nacional da Pena, joia de arquitetura romântica recheada de referências mouras. As duas cidades são separadas pelo Parque Natural Sintra-Cascais, onde fica o Cabo da Roca, ponto mais a leste da Europa continental, descrito por Camões em *Os Lusíadas* como “O local onde a terra se acaba e o mar começa”.

#### O ESPIÃO MAIS

#### FAMOSO DO MUNDO

Casin**P**alyale, a primeira e mais conhecida aventura de James Bond nasceu a poucos quilômetros de Cascais. Durante a Segunda Guerra Mundial, Portugal permaneceu como país neutro e, por isso, atraiu agentes secretos de ambos os lados do conflito. Ali, eles deveriam conviver pacificamente, mas

tinham suas bases de inteligência, localizadas principalmente em Lisboa. Um dos ambientes usados pelos espiões para suas operações era o Casino do Estoril (*casino-estoril.pt*), a dez minutos do centro de Cascais. Já adivinhou quem passou por lá? Ele mesmo: Ian Fleming, o autor da série de livros de James Bond. O escritor e jornalista também foi agente de inteligência do governo britânico e inspirou-se no cas**i**nho português para a primeira aventura de 007, que chegou aos cinemas em 2006, com filme estrelado por Daniel Craig. ●



Os cenários da Praia do Estoril inspiraram o primeiro livro do espião James Bond



## Troca de experiências

Radiologista e coordenador do grupo de medicina interna do nosso laboratório, Dr. Leonardo Kayat esteve em Cascais em outubro do ano passado para o 2º Congresso Internacional Lusíadas Saúde. No evento, o médico foi convidado a falar sobre métodos de imagem na detecção de tumores, em um módulo sobre oncologia que fechou o dia de atividades. “Apresentei a profissionais de diversas formações uma revisão geral sobre o melhor exame a se pedir quando se suspeita de determinados tumores”, conta. “Houve uma interessante troca de informações entre médicos de várias especialidades e diferentes países”, afirma Dr. Leonardo. Segundo ele, a qualidade do trabalho realizado no Brasil chamou a atenção, principalmente quando comparado ao que é feito em países desenvolvidos como Portugal. “Temos capacidade até mesmo de ensinar nossas técnicas em lugares de alto nível socioeconômico”, diz.

