



**39% DOS
PORTUGUESES
SENTE A
PRESSÃO PARA
ADOPTAR
HÁBITOS
SUSTENTÁVEIS**

Os consumidores estão cada vez mais sensibilizados para as consequências das alterações climáticas, tendo vindo a adotar comportamentos mais responsáveis numa tentativa de reduzir o impacto no meio ambiente. No entanto, a atual conjuntura com a diminuição do poder de compra, não é favorável a estas práticas, conclui o Observador Cetelem Consumo Sustentável 2022. Sempre que se trata de consumir de forma responsável, 42% dos inquiridos decide por sua iniciativa mas, 39% admite sentir-se pressionado para o fazer. Conheça [aqui](#) outros dados do estudo.

O impacto ambiental causado pelos incêndios deste verão na Serra da Estrela foi devastador sendo responsabilidade de todos nós, regressar à serra mais alta do continente. O "Portugal guia-Te", o guia de marcas, produtos, serviços e spots 100% portugueses e Cinco Estrelas, tem sugestões que passam por água, terra, património, tradições gastronómicas imperdíveis e um local para ficar abrigado na montanha em dias amenos de outono.

Dias amenos costumam ser dias de sol pelo que, sugerimos também, que descubra o que mudou na oferta de Energia Solar EDP.

**por
tugal** guia-Te



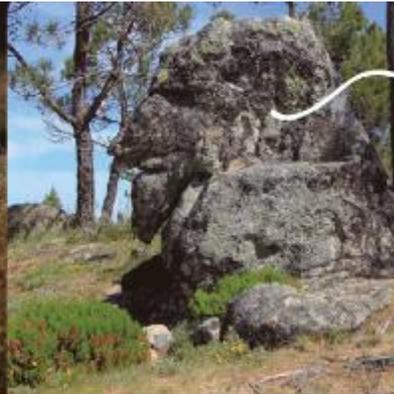
Regresso à Serra da Estrela

Os incêndios deste ano foram de uma gravidade sem precedentes causando impactos nos ecossistemas da Serra da Estrela que se traduzem numa perda substancial do capital natural da região. A natureza e os negócios estão agora em fase de regeneração. Há no entanto muitos locais que conservam o verde fresco tão característico da Serra enquanto a neve não chega. Assim, é tempo de regressar a este destino tão especial, de preferência com as sugestões do Portugal guia-Te.

Guia-te por nós e acede [aqui](#) ao "Portugal guia-Te" de todo o país.



Serra da Estrela



Sé Catedral da Guarda



Queijo da Serra



Pastel de Feijoca



Praia Fluvial de Aldeia Viçosa

Passeio

Reconhecida a 10 de julho de 2020 como Geopark Mundial pela UNESCO, a fauna e flora extraordinárias, as proporções imensas da envolvente da Serra da Estrela e a riqueza humana, histórica, cultural e gastronómica, fazem desta região uma das mais surpreendentes de Portugal.

Com 1993 metros de altura, a Serra da Estrela é muito mais do que neve. É uma zona de rara beleza paisagística onde se pode viver o silêncio das alturas em comunhão com a natureza feita de vegetação e água - três rios nascem na Serra da Estrela: o Rio Mondego, o Rio Zêzere e o Rio Alva - de aves ou rebanhos de ovelhas guiados por cães da raça que a Serra deu nome.

Destacamos alguns locais da Serra imperdíveis para percorrer em 2 dias: Penhas da Saúde, Vila de Loriga e Praia Fluvial de Loriga, Praia Fluvial de Aldeia Viçosa, Torre da Serra da Estrela, Covão dos Conchos e Vale do Rossim.

Compras

O Queijo da Serra da Estrela produzido na região, é considerado o ex-libris da zona, que também possui uma raça de cães de guarda, o cão da Serra da Estrela.

O cão e o queijo estão ligados através do pastoreio da ovelha bordaleira típica da Serra.

Exclusivo de Manteigas, o Pastel de Feijoca é feito com a feijoca que só existe nesta região e que lhe dá uma textura e sabor únicos. A feijoca é demolhada, cozida, pilada e transformada num puré que se mistura com açúcar, ovos, farinha de amêndoa e outros ingredientes secretos

Visitar

Estando na região, uma visita à cidade da Guarda é imperativa. Caminhe pelo centro histórico da cidade mais alta de Portugal de ruas medievais até à **Sé Catedral**. Alta e imponente, tem aspeto de fortaleza com as suas torres octogonais erguendo-se como símbolo de defesa da fé e do território. O interior gótico deslumbra pela imensa altura das naves.

Da praça Luís de Camões, enquadrada por arcadas quinhentistas partem ruas estreitas de palácios em granito e casas antigas com janelas góticas e gárgulas nos beirais. Todo o centro histórico está protegido por muralhas, portas e torres medievais que chegaram até aos nossos dias quase intactas.

Dormir

No **Abrigo da Montanha** tenha uma estadia inesquecível, com todas as comodidades contemporâneas, envolvidas pela alma serrana.

Tudo Cinco Estrelas!

marcas cinco estrelas m5e

M
**ABRIGO
DA MONTANHA**
HOTEL RURAL & SPA



O melhor ponto de partida
e de regresso, para
explorar a Serra da Estrela.



O Abrigo da Montanha é um hotel na aldeia do Sabugueiro que expressa contemporaneidade e design, prestando vincada homenagem às tradições que o rodeiam. Servido por um Restaurante, inspirado nos sabores e tradições da região e um Spa que o convida a um relaxamento profundo, o Abrigo da Montanha é um refúgio inserido num dos mais admiráveis cenários de Portugal.

Saiba mais.

novidades cinco estrelas m5e

Novo sofá-cama da Emma

A Emma – The Sleep Company lançou um sofá-cama com colchões da marca, que alia ergonomia e conforto numa peça de mobiliário única e garante, de acordo com a marca, o apoio da coluna e o alívio da pressão lombar. E quando transformado em cama assegura o conforto que normalmente não associamos a um sofá.

Muito fácil de abrir, o sofá-cama tem uma tripla função: pode ser utilizado como cama de casal, como cama de solteiro e como chaise-lounge.

Disponível em duas cores – cinza e bege - custa 1499,00 euros. Neste momento está em vigor uma promoção e pode ser comprado por 944,37 euros.

Saiba mais.



O WebSummit bebe café Delta

A Delta Cafés é o café oficial da maior cimeira tecnológica do mundo que acontece de até dia 4 de novembro em Lisboa.

As coffee stations Delta Cafés disponibilizam “o melhor café de Portugal em diferentes versões e para distintos momentos do dia para que, entre reuniões, não falte inspiração com um café ao gosto português”.

Desafiando a gravidade, chega também ao WebSummit, a RISE Delta Q with Starck, a máquina que incorpora um revolucionário sistema de extração de café invertido.



S5E sugestões cinco estrelas

Energia Solar EDP



Aproveite a redução do IVA de 23% para 6% e comece a poupar com os painéis solares EDP.

Agora a partir de

16,90€ /mês
60x s/juros

Saiba mais

Produza mais energia e aumente a sua poupança. Descubra o que mudou na oferta de Energia Solar EDP.

- Painéis mais potentes: Gama Quality 350wp 370wp e Premium 350wp 370wp. Permite maior capacidade de produção por metro quadrado que resultam numa maior poupança na fatura e redução de consumo da rede eléctrica.
- Microinversores mais eficazes: Aumento da potência passou de 300W para 360W traduzindo-se num maior aproveitamento da energia produzida pelos painéis solares.
- Garantia alargada: A garantia na instalação passou de 2 para 3 anos, em todas as gamas. E ainda beneficia de 10 e 25 anos de garantia no produto para as gamas Quality e Premium, respetivamente.

[Simule aqui a sua poupança.](#)

SIGA O PRÉMIO CINCO ESTRELAS



Contactos | Candidaturas

[Prémio Cinco Estrelas](#) | Ana Lourenço 938 123 663 | [Prémio Cinco Estrelas Regiões](#) | Débora Silva 917 229 219

Se não está num dia cinco estrelas e não quer receber informação sobre o melhor que existe no mercado, clique em [unsubscribe](#).