

Loucos por relaxar. “Creio que todos temos um pouco dessa bela loucura que nos mantém no caminho quando tudo ao redor é tão loucamente são.”, escreveu o autor argentino Julio Cortázar. Repor a sanidade mental não tem só a ver com o circuito interno da psique, tem também a ver com os estímulos externos com que alimentamos a mente. E estes destinos provam que mente sã em corpo são é também uma questão de geografia.

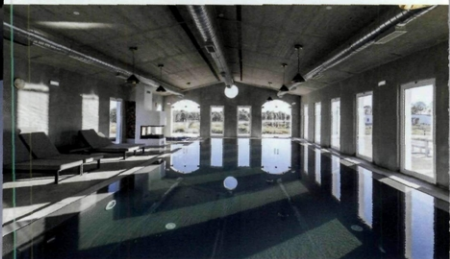


English version



Craveiral Farmhouse

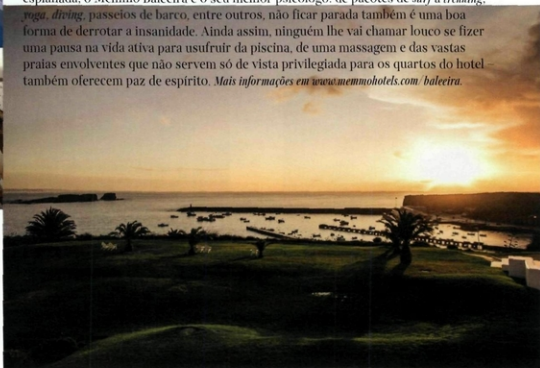
Este Turismo da Natureza em São Teotónio, no Sudoeste Alentejano, é uma loucura de refúgio - não só pela primazia do *slow living* de outros tempos, sem abdicar do conforto dos tempos que correm (neste caso, andam devagar), mas também pelas redondezas terapêuticas: nove hectares de distanciamento social pautado por vegetação em bruto servem de palco para 38 casas e três piscinas que atuam como uma espécie de divã onde pode deixar todos os seus problemas; as praias da Zambujeira do Mar e do Carvalhal ficam a apenas 15 minutos, que é como quem diz, a sua meditação diária fica a apenas um quarto de hora de caminho; e o Craveiral FarmTable, por Alexandre Silva, *chef do Loco*, traz para a mesa a saúde da cozinha simples, sazonal e local, diretamente da horta de produção biológica da morada. Quem foi que pediu sanidade mental? Mais informações em www.craveiral.pt.





Memmo Baleeira

Reabriu a seis de junho este hotel com o selo Clean & Safe do Turismo de Portugal. E se o facto de lhe dizermos que fica em Sagres não faz automaticamente descer todos os níveis de ansiedade do seu corpo, é porque o seu stress não precisa de uma destas sugestões, precisa de todas num *back to back* de férias de relaxamento. Se é daqueles que gosta da terapia em movimento mais do que a de espreguiçadeira e de esplanada, o Memmo Baleeira é o seu melhor psicólogo: de pacotes de *surf* a *trekking*, *yoga*, *diving*, passeios de barco, entre outros, não ficar parada também é uma boa forma de derrotar a insanidade. Ainda assim, ninguém lhe vai chamar louco se fizer uma pausa na vida ativa para usufruir da piscina, de uma massagem e das vastas praias envolventes que não servem só de vista privilegiada para os quartos do hotel também oferecem paz de espírito. *Mais informações em www.memmohotels.com/baleeira.*



Sul Villas & Spa

Diz-se que já é possível metermo-nos num avião para ir aos Açores, o que, por si só, é argumento suficiente para o fazer. Se, ao pacote, juntarmos o recém-reaberto Sul Villas & Spa, na cidade de Lagoa, em S. Miguel, é caso para interromper este texto e fazer de imediato uma pesquisa pelos voos numa janela à parte. Mas não o faça já, leia pelo menos até ao fim para não haver hesitação na altura do "reserve agora": são 12 as villas deste hotel com selo Safe & Clean e vista para o Atlântico, numa localização privilegiada que dá espaço ao espaço entre os hóspedes. Entradas independentes, estacionamento próprio, processo tratado atempadamente *online* para evitar passar pela receção e até o pequeno-almoço é servido neste refúgio. Não estava à espera de outra coisa deste destino que abriu em junho do ano passado, pois não? Então passemos do sanitário à sanidade: mediante marcação prévia, usufrua do *spa* e das suas massagens, do duche Vichy e da cromoterapia, sendo que algumas villas têm ainda piscina ou *jacuzzi* privado. O resto, as imagens falam por si: ansiedade é palavra que não existe aqui, nem com sotaque açoriano. *Mais informações em www.sulvillasazores.com.*

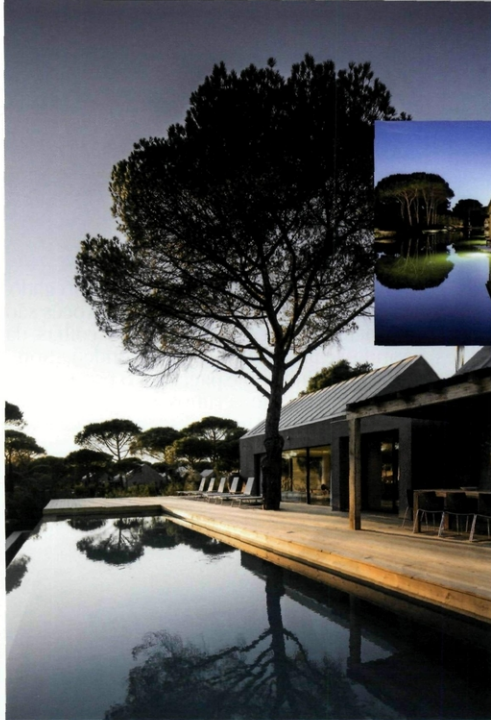




Herdade da Malhadinha Nova

Albernoa, Beja, no Alentejo. [Inserir chave na ignição, ouvir motor do carro a rugir – ou não, porque os elétricos vieram para ficar] Escapar da loucura da cidade, do trabalho, da vida em geral para as planícies calmas do Alentejo é sempre uma boa ideia e a **Herdade da Malhadinha Nova** só vem corroborá-lo. A traça tradicional da casa com dez quartos no Monte da Peceguina sempre trouxe o ar alentejano a cada recanto deste espaço que vê, em 2020, os seus 450 hectares de propriedade dar as boas vindas a mais 20 quartos distribuídos por cinco unidades distintas (além do complexo original) – leia-se “distanciamento social garantido”. Para garantir o espaço entre hóspedes, a Herdade está apenas a aceitar reservas para as *villas* de forma isolada, ideal para escapadas em família ou seletto grupo de amigos. Ou seja, apesar das unidades de alojamento terem vários quartos, quase todas pressupõem a reserva da casa inteira e por um mínimo de duas noites. Vale a pena: delicia-se com um *chef* privado na *villa*, *room service*, cestas com ingredientes para piqueniques (preparados por si ou para si) e ainda um *buggy* exclusivo, equipamento de BTT, Moto 4, cavalos (mediante valor adicional) – e não precisa de partilhar nada porque é para utilização exclusiva de cada *villa*. Sim, sim, também tem duas piscinas (uma delas climatizada), *spa* (sob marcação), *wine bar* e uma vastidão de planície alentejana para respirar profundamente sem máscara. Não, não, não precisa de se ir embora. *Mais informações em www.malhadinhanova.pt.*





Sublime Comporta

Se nunca cobiou (mais) um fim-de-semana prolongado no Sublime Comporta, o algoritmo do seu Instagram está avariado. Quase tanto como as avarias psicológicas que os tempos que correm parecem querer inflingir e para as quais o Sublime parece ter a cura. Seja pela morada em si, integrada na natureza e com quartos distribuídos por vários edifícios, bem como *villas* ao género "Cabanas da Comporta" com dois a cinco quartos (todos com piscina privada, lareira e terraços), seja pelas mais recentes *bio-pool suites* – construídas sobre palafitas e inspiradas no porto de pesca artesanal da Carrasqueira, erguem-se sobre uma impressionante piscina biológica – só um louco não equacionaria passar aqui uns dias... É que, além desta piscina que sublinha a atitude sustentável do hotel (não são utilizados produtos químicos para o tratamento da água, mas antes plantas aquáticas), o espaço inclui ainda o restaurante Food Circle, localizado no centro de um jardim orgânico. Baseado na produção sustentável e inspirado pelos princípios da permacultura, envolve o local de partilha limitado a 12 pessoas, no qual o elemento fogo desempenha um papel primordial na confeção mediante métodos de cozinha ancestrais. A experiência gastronómica preparada pelo chef Hélio Gonçalves e a sua equipa é elevada pelo aroma do jardim e alimentada pelos ingredientes que a horta oferece. Com um menu

baseado na cozinha regional e complementado com seletos vinhos nacionais, não temos dúvidas que a loucura se derrota pelo estômago. *Mais informações em www.sublimecomporta.pt.*

