



## Dias de calma

Vila Viçosa acolhe **um hotel que celebra a rocha ornamental portuguesa** e nos convida para o que mais desejamos: descansar.

POR NAZARÉ TOCHA

**N**a bonita Vila Viçosa, da intensa poetisa Florbela Espanca, o tempo corre a um ritmo apaziguador. Ao fundo da alameda central, amparada por laranjeiras carregadas de frutos, vemos o castelo medieval, mandado construir por D. Dinis. Invertemos a marcha, subimos em direção à ponta oposta e, à esquerda, chegamos ao nosso destino: o Alentejo Marmòris Hotel & Spa, um hotel cinco estrelas, construído onde outrora existiu um lagar de azeite do século XIX, hoje transformado num «verdadeiro museu dedicado à rocha ornamental».

### PISCINA A 27 GRAUS

Membro da *Small Luxury Hotels of the World*, o hotel foi decorado em torno do tema do mármore, uma indústria que marca esta região alentejana. O terraço do quarto que aguarda a Prevenir – uma *junior suite*, de estilo contemporâneo, com banheira romântica no quarto – dá acesso direto à piscina exterior aquecida. Dali, é fácil imaginar os dias calmos que aqui se podem passar, sob o sol

quente alentejano. Contígua, está a piscina interior, cuja área circundante está ligada aos tanques de relaxamento, que integram o circuito do *spa*.

### PISO -1: CHEGAMOS AO SPA

Aqui estamos numa pedreira natural: as paredes do *Stone Spa* são feitas da rocha original ali encontrada durante a construção do hotel. **Composto por quatro salas de tratamento, tanques de hidromassagem, hammam e um ginásio, o *spa* recebeu, em 2015 e 2016, o reconhecimento do *World Luxury Spa Awards*.** Experimentámos, durante uma hora, a massagem *stone relax*, que promete acalmar a mente, descontraír os músculos, melhorar a circulação e aumentar a oxigenação celular. Revigorante.

### COZINHA DE AUTOR

Não é apenas o mármore que diferencia este hotel. O seu restaurante *Narcissus Fernandesii* – o nome é uma homenagem a uma flor rara, em vias de extinção, que cresce nos arredores das pedreiras – tem a assinatura do *chef*

★ **ALENTEJO MARMÒRIS HOTEL & SPA**  
Largo Gago Coutinho, n.º11  
Vila Viçosa

→ **Contactos**  
Tel.: 268 980 246  
reservas@alentejomarmoris.com

→ **Preço**  
*Junior Suite*  
€260 (por noite, ocupação dupla, em época baixa);  
Tratamento *Stone Relax*  
€80 (55 minutos);  
€95 (80 minutos)  
Menu Alentejano – Restaurante *Narcissus Fernandesii*:  
€50 (por pessoa)  
[www.alentejomarmoris.com](http://www.alentejomarmoris.com)



Pedro Mendes, cuja paixão pela cozinha lhe foi transmitida pela mãe e avó, através da forma «religiosa» como criavam iguarias, conta no seu livro *O Renascer da Bolota*. Através de um retângulo de vidro, quase à extensão da parede que separa a sala do restaurante da área da cozinha, podemos acompanhar o seu trabalho e ver como ele e a sua equipa perpetuam essa herança emocional.

### INGREDIENTES-ESTRELA

A matéria-prima do *Narcissus Fernandesii* (que está aberto ao público em geral e não apenas aos hóspedes) nasce nos «campos e hortas de Vila Viçosa», conta o *site* do hotel. **Do nosso jantar, destacamos dois elementos: a bolota, um ingrediente muito rico em proteínas e fibra, que Pedro Mendes se tem empenhado em fazer renascer** (experimentámos, por exemplo, uma versão crocante e uma *mousse* de bolota conjugada com chocolate e gengibre); e a laranja, que redescobrimos na sobremesa a “Laranjeira da Vila”, uma desconstrução do fruto em sete texturas, que nunca iremos esquecer. ★

## HIDRATAR É CUIDAR

Gesto de saúde e beleza por excelência, a hidratação da pele deve começar ainda no banho, sabia?

### RITUAL DIÁRIO

Nos primeiros minutos de banho, a pele adquire humidade, no entanto, passado algum tempo, começa a perder o seu óleo natural e pode ficar ainda mais seca do que estava antes do duche, especialmente se a água estiver muito quente. É preferível tomar um banho por dia com água tédida e limitar o tempo de duche entre 5 a 10 minutos, evitando assim o prurido e o desconforto provocados pela desidratação cutânea, a qual também afeta a beleza da sua pele.

### – Limpeza suave

Quer use sabonete ou creme de duche escolha uma fórmula com uma base de lavagem suave sem sabão, uma vez que este remove o óleo da pele. Dê preferência a fórmulas com agentes nutritivos e reparadores que limpem a pele com delicadeza. As fórmulas mais indicadas são as que contêm manteiga de cupuaçu, um ingrediente que é 1,5 vezes mais nutritivo\* que a manteiga de karité.

### → Após o banho

Passa uma toalha macia pelo corpo para retirar o excesso de água e aplique uma fórmula hidratante sob a pele ainda húmida. Este gesto ajuda a criar uma barreira que retém a humidade adquirida através do banho e previne a perda de água. Se necessário, renove a aplicação ao longo do dia.

\*Teste in tubo de absorção de água Fleck et al, *Journal of the American College of Clinical Wound Specialists* (2012) 4, 92-4