

# Lar, doce lar: oito sugestões para ser feliz entre quatro paredes

## Refeição low-cost

●●● Foi há cerca de um ano que na Invicta nasceu o serviço de entrega de comida com os valores mais baixos do mercado – palmaria dos próprios. Na Comodista desde 5,75€ que pode ter um prato, sopa, pão, bebida e sobremesa em casa ou onde desejar. O preço é aplicado se pedir quatro pratos ou mais (é esta a relação, se os menus aumentam, os preços baixam). Se pedir só um, a refeição fica por 7€. Ignoramos como bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura, tripas à moda da Invicta, arroz de pato, robalo no forno ou até à famosa francesinha (aos sábados) estão entre as opções das crenças da semana passada. Ao domingo têm uma modalidade diferente: o menu pré-comodista, que conta com pizza ou massa à milanesa, pão com manteiga Mimosa, café Delta... enfim tudo produtos portugueses. A empresa entrega as refeições gratuitamente no Porto e com um custo de deslocação em zonas como Gaiás ou Matosinhos.

## Zona: Porto

**Horário:** das 11h34 às 14h22 e das 18h28 às 21h34

**Informações:** [www.comodista.com](http://www.comodista.com) ou 935 321 394

## Aulas e resolução de problemas de informática

●●● Chama-se APTD ([www.aptd.pt](http://www.aptd.pt)) e é um centro de explicações em Brincica com já 25 anos de idade. Além das aulas para vários níveis (de milhões a universitários ou graduados), têm um serviço de atendimento diferente, ao domicílio. Na página de Facebook associada ao centro está a "assistência informática ao domicílio", conectam-se por vídeo aos alunos, fazem-se vírus e antivírus. Recuperar dados, passar formatos de VHS para DVD, resolver problemas com a Internet, hardware ou software estão entre os muitos serviços. Os preços variam muito, depende da dor de cabeça do cliente. No entanto, uma simples instalação de impressora pode ficar por 35€ mais deslocação, regoa garf 15€. Em casos especiais também podem dar aulas ao domicílio. O valor vai sempre depender da

disciplinária que pretende explorar, mas pode ficar por 25€ uma hora e meia de aula.

## Zona: Lisboa

**Horário:** Todos os dias, 24 horas por dia

**Informações:** 962 609 261 e [www.aptd.pt](http://www.aptd.pt)

## Maniçures, massagens e tratamentos

●●● Anabela Lima é esteticista e dá formação numa escola. O resto do tempo atende clientes no conforto das suas casas. Manicure, pedicure, depilação, tratamentos para a celulite, esfoliações ou até mesoterapia e permanente de pestanas estão entre as variantes ao domicílio. Anabela trabalha na zona da Granja de Lisboa e não cobra a deslocação. Mas os preços variam, dependendo do que pretende e em que zona. "Uma manicure só pelas mãos se calhar fica por 7€." Já a depilação ronda os 25€, um tratamento de rosto vai até aos 40€ e uma massagem de costas está pelos 30€.

## Zona: Cascais e Lisboa

**Horário:** Todos os dias, acordo entre as partes

**Informações:** 913 272 105

## Marmitta gourmet onde a quiser

●●● Um dia agrossado no escritório, um fim de dia estafante ou um jantar com os sogros mal pensado. Três situações que podem ser resolvidas com a ajuda da rede de restaurantes Marmitta. Existem três espaços no Porto (o Maiorica, o Península e o Balalibar) e além de terem restaurante e take-away têm um serviço de marmitta para lhe levar um bom prato onde desejar. Arroz de bacalhau ou léguas estufadas com tomate (6,50€), peixe de Frango com crumet de especiarias ou vitela com hirão e orçãos (5,50€) são algumas das opções, e há ainda pratos vegetarianos, sopas, tortas e saladas na longa creneta. Também há sopa por 2€ e tarvinhos de fruta para finalizar a refeição por 1,20€. Ao preço total acresce a taxa de entrega, de 3€.

## Zona: Porto

**Horário:** segunda a sábado das 09h30 às 22h00, domingo até às 20h00

**Informações:** [www.tbfgourmet.net](http://www.tbfgourmet.net) e encomendas para 226 093 289

## Peixe fresco

●●● Sargo pequeno a 7,99€, salmónete a 9,39€ ou um linguado a 11,99€. Este mercado de peixe que dispensa mais cheiros, barulho e confusão. A escolha pode ser feita pela internet – até há imagens dos bichos para que não se confunda. Também há peixes de aquacultura e moluscos como chocos, amêijoas japonesas ou ostras de Setúbal. Sem esquecer os cabazes com diferentes variedades para um autêntico festim do mar, que pode chegar aos 39,99€. O peixe é entregue às sextas-feiras e é pescado na madrugada desse dia, portanto mais fresco não há. O pagamento é feito no crédito e a encomenda acresce um custo de 4,95 de deslocação.

## Zona: Lisboa e algumas zonas de

Maagem Sul

**Horário:** entregas à sexta-feira das 18h00 às 22h00

**Informações:** [www.peixedomar.pt](http://www.peixedomar.pt) e 214 342 415

## Inspeção fidei ou cão passeado

●●● Luis Campos é um homem muito vago, sente-se que faz tudo aquilo que não tem vontade, paciência ou tempo para fazer, isto dentro dos limites da legalidade, claro está. Não conhecido por Mão de Ricado, Luis faz as encomendas de supermercado, avia-lhe a receita na farmácia, leva-lhe o cão a inspeção, o cão a passear ou ao veterinário ou vai para Ilhas das Finanças, resolve-lhe situações relacionadas com a água, a electricidade ou a água. Se estiver em casa, starfardado ou a jantar, pode ir-lhe buscar o ingrediente que faltou, ou se é o aniversário do pai ou da avó e se esqueceu de comprar, Luis resolve a situação sem demoras. Por cada 30 minutos de serviço Luis cobra 9€ e por cada 15 minutos seguintes acrescenta 3€. O valor de deslocação (0,32€/km) é cobrado quan-

Esta secção promove o contacto social. As saídas à noite, as visitas aos museus, aos bares e restaurantes mais recentes ou antigos, mas que valem a pena. Só por esta vez fazemos um desafio: propor tudo aquilo que pode fazer sem sair de casa. Um robalo fresco acabado de pescar, uma massagem relaxante, uma aula de informática ou um piquenique. E há até uma pessoa que vai à rua por si, fazer tudo o que não lhe apetece. Experimente, barrique-se no próprio lar e depois diga-nos como correu

MARIA INSPÍRITO SANTO [maria.inspirito@netnet.pt](mailto:maria.inspirito@netnet.pt)

do Luis tiver de ir para fora das 54 freguesias de Lisboa onde trabalha.

## Zona: Lisboa

**Horário:** até contactável até às 22h00

**Informações:** [www.mccoderecados.com](http://www.mccoderecados.com) ou 900 275 576

## Bebidas tarde e a más horas

●●● Organizou uma festa em casa, estava tudo a correr às mil maravilhas mas o álcool acabou? Já não tem hora de ir ao supermercado e pagar num carro não é propriamente legal? A solução é contactar a Express Drink. João Duarte, um dos nomes à frente do projecto, conta-nos que, para já, ainda só estão nos redes sociais porque se trata de um projeto piloto para avaliar se vale a pena avançar com a empresa. Entregam bebidas alcoólicas e refrigerantes em casa até várias horas da madrugada. Entre outros, há minis a 20€, um catel a 10€ e garrafas, caçaça a 20€, e uma garrafa de um litro de Coca-Cola a 3€, red-bull a 3€ e por aí adiante. O valor mínimo da encomenda são 20€ (deslocação incluída). Por preços tão elevados também aperitivos, grilo e copos de plástico. Para que a festa não tenha de acabar.

## Zona: concelho de Lisboa

**Horário:** segunda a quarta das 22h00 às 02h00, quinta a sábado até às 03h00

**Informações:** 910 774 680 ou [encomendas.edrink@gmail.com](mailto:encomendas.edrink@gmail.com)

## Organizar a casa

●●● Os dias em casa são sentenciados pela pressões que a vida fazemos a nós mesmos de organizar determinada divisão – ou todos. Mas descanse, que não precisa de o fazer sozinho. Já há cinco anos que Maria Margarida e Joana Margarida ajudam as pessoas neste árduo tarefa com a Homeorganizers. Dar uma nova cara ao quarto dos idosos ou dos adultos, translocar um escritório caseiro em caixas e papéis e fazer uma triagem do que interessa ou simplesmente mudar a sala de estar sem comprometer