

CHOCOLATE DÁ FELICIDADE. A FENILETILAMINA ESTIMULA A PRODUÇÃO DE ENDORFINAS E SEROTONINA NO CÉREBRO, SENDO CONHECIDA COMO A "MOLÉCULA DA FELICIDADE E DO PRAZER"



A Gazeta das Caldas tem o prazer de oferecer aos seus assinantes
6 entradas duplas para o Jardim Zoológico
e 25 CD's "E se a minha escova cantasse".

Componha uma frase que inclua
Jardim Zoológico e Chocolate
até domingo 6 de Abril e envie
para gazeta@gazetacaldas.com
ou entregue directamente nas
instalações da Gazeta das Caldas.



Gazeta das Caldas

Com o apoio do:



ENTREVISTA

O CHOCOLATE É UM ALIMENTO RICO EM MA POTÁSSIO, FÓSFORO, SÓDIO, CÁLCIO, FERRO, FLÚ

O cacau e o chocolate são duas faces indissociáveis do mesmo prazer, razão de motivação de um conjunto de amantes de tão preciosos produtos que levaram à criação em 2003 de uma associação cultural, sem fins lucrativos, designada Cacau Clube.



A partir daí conseguiram congregar um conjunto de amigos, confrades e companheiros que alimentam e mantêm uma tertúlia dedicado a esta paixão.

O Cacau Clube é presidido por Odete Estêvão “designer de profissão, nutricionista por vocação e chocolatière por paixão”, que nos confiou as suas opiniões sobre esta sua paixão pessoal e sobre o clube que criou.

GAZETA DAS CALDAS - Quais os objectivos centrais do Cacau Clube de Portugal, que comemorou recentemente o seu 10º aniversário e quais os resultados que têm observado neste período?

ODETE ESTÊVÃO - O Cacau Clube de Portugal é uma organização cultural sem fins lucrativos. Fundado em 2003, iniciou as suas actividades em 2005, pelo que comemorámos no passado dia 15 de Março 9 anos de actividade. O seu principal objectivo reside na divulgação do cacau e do chocolate, produtos que, apesar de consumidos em grande escala, raras vezes são apreciados com requinte, com consciência das suas propriedades e da verdadeira dimensão das suas qualidades. É também missão Cacau Clube de

Portugal divulgar tudo o que se relaciona com o mundo do cacau e do chocolate, nomeadamente divulgar o trabalho de todos os chefes, chocolateiros, pasteleiros e outros profissionais, e ainda transmitir os conhecimentos necessários para se reconhecer marcas e produtos de qualidade.

GC - Qual o papel que o cacau e chocolate podem desempenhar na qualidade de vida e no bem estar na sociedade moderna?

OE - Quase todos os dias deparamos com notícias sobre estudos realizados sobre as propriedades benéficas do cacau e do chocolate. O cacau é extremamente rico em antioxidantes, principalmente quando consumido no estado líquido. O cacau puro pode exercer um efeito positivo na pressão sanguínea e metabolismo da glucose. O chocolate é um alimento rico em magnésio, potássio, fósforo, sódio, cálcio, ferro, flúor e fibras. O chocolate negro, mais rico em cacau, faz baixar os níveis de colesterol total e aumenta ligeiramente o nível de colesterol bom, que evita o depósito de gorduras nas paredes das artérias. Graças aos polifenóis,



>> O chocolate negro, mais rico em cacau, faz baixar os níveis de colesterol total

antioxidantes, protege os vasos sanguíneos, contribuindo assim para a prevenção de doenças cardiovasculares. O chocolate contribui ainda para uma melhor oxigenação no cérebro o que promove a função cognitiva. Além de tudo isto, o consumo diário de chocolate negro pode ser um excelente aliado na perda de peso. Se a todas estas excelentes propriedades associarmos sensação de felicidade que o chocolate nos provoca, devido à forma como estimula a produção de serotonina no organismo, restamos concluir que, inseridos numa dieta equilibrada e saudável, o cacau

e o chocolate devem desempenhar um importante papel na qualidade de vida e bem estar da sociedade moderna.

GC - Quais as actividades que o Cacau Clube de Portugal desenvolve normalmente ao longo do ano para a divulgação e promoção do cacau/chocolate?

OE - A programação anual do Clube inclui três sessões para sócios que se desenvolvem à volta de um tema cuja abordagem pode ter um cariz informativo, científico, cultural ou



PUB






HOTEL REAL D'ÓBIDOS
★★★★★

Acredita que há lugares que merecem a pena visitar?
Nós achamos que sim!

www.hotelrealdobidos.com

Rua D. João de Ornelas, 2510-074 Óbidos PORTUGAL Tel.: (+351) 262 955 090




GNÉSIO, OR E FIBRAS

mesmo artístico e provas de marcas nacionais e internacionais. As degustações de criações elaboradas com cacau e/ou chocolate, apresentadas por profissionais ligados à área da pastelaria/hotelaria marcam sempre presença nestas sessões.

O ano de actividades encerra com um jantar de gala exclusivo para sócios e seus acompanhantes em que o cacau e o chocolate estão presentes em todas as criações do menu. Para além destas sessões, o Cacau Clube promove outro tipo de actividades também abertas ao público em geral, nomeadamente workshops destinados à aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de trabalhar o chocolate, e eventos a maior escala como "O Chocolate em Lisboa" que levou mais de 35.000 pessoas ao Campo Pequeno em Lisboa, naquela que foi uma das melhores mostras de chocolates de qualidade a nível nacional e internacional.

GC - Como entende todas as manifestações públicas e eventos que têm sido organizados desde há alguns anos tendo como base o chocolate?

OE - O Cacau Clube de Portugal congratula-se com todo o tipo de iniciativas que promovem estes alimentos excepcionais e sobretudo divulguem as suas magníficas características. São excelentes ocasiões para promover todos os profissionais que operam no sector da hotelaria, comércio e mesmo do turismo. Tendo em conta que o cacau e o chocolate de qualidade são alimentos que promovem o bem-estar e podem contribuir para uma nutrição mais saudável, nunca será demais a sua divulgação.

JLAS



CHOCOLATE, UM ALIADO IMPROVÁVEL!

Por: Mário Rui Araújo*

Um artigo sobre saúde oral afirmando que o chocolate pode ser um aliado dos dentes?

Não, não é para promover o Festival Internacional de Chocolate de Óbidos. Trata-se, na realidade, de uma constatação baseada em diversos estudos onde se provou que o delicioso Chocolate Negro (atenção que estamos a falar de chocolate negro e não dos vulgares chocolates de leite cheios de açúcar) não merece ser conotado com a cárie dentária.

Na realidade, o chocolate negro pode até ajudar a prevenir esta doença. Segundo investigadores japoneses, ingleses e norte-americanos, existem compostos químicos presentes neste tipo de chocolate capazes de serem mais eficazes no combate à cárie do que o próprio flúor. O composto CHB (*Cocoa*

Bean Husk) está a ser estudado para ser utilizado em pastas de dentes e elixires.

A cárie dentária ocorre quando as bactérias do biofilme oral transformam os açúcares em ácidos, os quais atacam o esmalte e provocam a sua destruição. Este componente presente no chocolate (CHB) tem um efeito anti-bacteriano natural, destruindo e inibindo as bactérias. Esta característica faz com que o chocolate negro seja um dos "doces" menos perigoso e até benéfico para a saúde dos dentes.

O chocolate já foi denominado o "alimento dos deuses". Esta denominação deve-se ao facto deste superalimento ter excelentes propriedades que são benéficas para a nossa saúde. Para uma melhor efeito para a saúde oral, tome nota:

- O melhor efeito protetor do chocolate para a cárie é conseguido através

das aparas (*nibs*) de cacau que se soltam após a torrefação dos grãos (os *nibs* de cacau são alimentos da mais alta qualidade, que preservam todos os seus nutrientes, sendo uma ótima opção para complementar a nossa alimentação). Atenção, que nem sempre o sabor é agradável.

- A segunda opção é o chocolate negro, de preferência orgânico e com menos de 6 a 7 gramas de açúcar por porção.

- O chocolate cru (ou também denominado cacau cru) é a melhor escolha. Ele é provavelmente um dos alimentos com maior concentração de antioxidantes e magnésio. É também uma importante fonte dos neurotransmissores serotonina, dopamina e feniletilamina (o aminoácido libertado no cérebro quando estamos apaixonados...) daí a frase, é de chocolate que o amor é feito...

No entanto, convém não esquecer que o chocolate é um alimento rico em calorias, logo há que ter atenção à ingestão total de calorias na sua alimentação.

Uma boa saúde oral resulta do controlo diário e eficaz das bactérias (com a escova de dentes, o fio dentário ou alternativas). Caso isso aconteça, o número de bactérias nocivas para os dentes e gengiva vai diminuir, logo, o risco de doença será menor e o nível de divertimento no Festival do Chocolate de Óbidos muito maior. Escove os seus dentes antes de ir para o Festival e quando chegar a casa e divirta-se, divirta-se muito, pois é de chocolate e felicidade, que a vida é feita...

* Clínica Saúde Oral,
Caldas da Rainha

PUB

Renove a sua Máquina

Receberá 20 EUR por cada quilo da sua máquina de costura*

20 EUR por kg

antiga por moderna

Contacte-nos e inscreva-se já nas nossas aulas de costura todas as 6^{as} feiras no BERNINA CREATIVE CENTER

Aproveite para trocar a sua máquina de costura antiga por uma nova BERNINA 530 e beneficie de 20 euros por cada quilo, até ao desconto máximo de 200 euros.

Para mais informações:

Bernina Portugal e Bernina Creative Center (Caldas da Rainha)

+351 962 324 351
casafelizardo@sapo.pt
www.bernina.pt
facebook.com/berninaportugal

“UMA COISA É CERTA, HOJE GOSTO DE ÓBIDOS E DE CHOCOLATE POR DUAS RAZÕES...”

Apaixonei-me por Óbidos muito antes de o saber. Hoje, quando olho para as suas ruelas cheias de estórias por contar e para o seu castelo com tanta história já contada, não me recordo do momento em que este lugar despertou em mim tão fortes sentimentos.

É assim também com o chocolate.

Lembro-me dos chapelinhos ou dos furinhos da Regina que me faziam brilhar os olhos, dos Smarties de todas as cores que eram contados e recontados antes de serem devorados, mas não imagino quando é que o chocolate se tornou de longe o mais apetecido de todos os doces para mim.

No entanto, hoje, o chocolate passou a ser muito mais do que uma simples guloseima, tornou-se num desafio para o meu paladar.

Tal como há entendidos em vinhos que gostam de fazer de cada degustação uma viagem sensorial, também eu gosto de, em cada pedaço de chocolate que ingiro, saborear muito para além das primeiras impressões.

E esta nova forma de encarar o mundo do chocolate, sei de onde vem, sei com toda a certeza, vem

do primeiro festival de chocolate que aconteceu em Óbidos e que de uma vez por todas me abriu as portas de um universo fascinante que não se esgota apenas numa simples tablete. É provável que só daqui a uns anos se perceba o alcance cultural, social e até gastronómico, de um dia alguém ter tido a ousadia de numa terra que não tinha tradições associadas à amêndoa fermentada e torrada do cacau, se erguer um dos maiores eventos relacionados com o chocolate. Quantas pessoas terão conhecido as infindáveis mais valias de um bom chocolate graças a este evento? Quantos visitantes terão levado de Óbidos chocolates e seus derivados (é que até há queijo feito como chocolate)?

O Festival Internacional de Chocolate de Óbidos aliou ao charme da medieval vila onde acontece, o exotismo de uma delícia que não deixa ninguém indiferente. Durante este evento, Óbidos torna-se mais do que nunca num destino gourmet e o chocolate ganha um castelo.

Uma coisa é certa, hoje gosto de Óbidos e de chocolate por duas razões: Por tudo e por nada.

João Carlos Costa



PUB

REPORTAGEM

TONELADAS DE CHO

A 12ª edição do Festival Internacional de Chocolate, que decorre entre sexta-feira e domingo, até 6 de Abril, é este ano inspirado nos 130 anos do Jardim Zoológico de Lisboa.

Concursos, workshops, esculturas e passagens de modelos são algumas das propostas que fazem as delícias dos visitantes. Nesta edição há também uma maior aproximação à comunidade pois quem tiver ideias relacionadas com o chocolate poderá pô-las em prática no evento.

Cerca de 50 figuras de animais, entre cangurus, girafas, águias, macacos, crocodilos, ursos e pinguins, compõem a exposição de esculturas em chocolate não deixando ninguém indiferente pelo rigor e minúcia que apresentam. Estas autênticas obras de arte foram criadas por 21 pasteleiros do Centro de Formação Profissional para o Sector Alimentar da Pontinha, e são o resultado de mais de mil horas de trabalho, desde Setembro do ano passado.

A exposição de esculturas de chocolate é um dos ex-libris do festival e a cada edição a fasquia fica mais alta. Este ano os profissionais optaram por colocar os animais no seu habitat natural, sendo assim possível identificar locais como o pólo Norte, a savana africana, a Oceânia ou o deserto.

De acordo com Vítor Nunes, director técnico do festival e coordenador dos chefs, 97% dos animais expostos existem no Jardim Zoológico. Para

que isso acontecesse houve mesmo que fazer alguns ajustes, como foi o caso do grande urso que inicialmente era polar (branco), mas que acabou por ficar castanho – revestido a chocolate de leite – porque no zoo de Lisboa não existe nenhum urso polar.

Para criar todos estes animais foram utilizadas quase três toneladas de chocolate, a sua maioria branco, assim como corantes alimentares.

“O patamar está muito elevado, também porque vamos tendo cada vez mais conhecimento”, disse Vítor Nunes à *Gazeta das Caldas*, adiantando que a cada edição descobrem que podem “ir mais além com o chocolate”.

O responsável revela que querem chegar a um nível ainda mais elevado, por forma a distanciarem-se dos outros eventos do género existentes no país.

“Há muita gente a fazer festivais de chocolate, entrou na moda, mas alguns vão cair porque não têm sustentabilidade para continuar”, considera. Para Vítor Nunes, Óbidos “já está num nível em que não há comparação possível”, destacando o investimento



Formação Profissional Certificada

www.gruposd.pt

262 086 311



Ajudamos as pessoas a chegar mais longe!

Transportes

Segurança e Higiene no Trabalho

Primeiros Socorros

Desenvolvimento Pessoal

COLATE ADOÇAM ÓBIDOS ATÉ 6 DE ABRIL

da autarquia e o trabalho conjunto entre as várias equipas.

Entre as novidades desta edição estão a Bombonaria do Castelo, um espaço onde pasteleiros profissionais produzem bombons de forma artesanal, ou a existência de produtos de cosmética feitos à base deste ingrediente. Pela primeira vez existem três passagens de modelos com chocolate. A primeira, de Kristine e com uma colecção inspirada nas sweet lolitas japonesas, decorreu no passado sábado, na Cerca do Castelo. As restantes irão decorrer nos próximos sábados, na Cerca e na Praça de Santa Maria, respectivamente.

BEIJINHOS DE CHOCOLATE

Este ano a organização pretende também fazer uma aproximação do evento à comunidade, com a participação do grupo de teatro do Olho Marinho que, através de uma história romântica, fará a ligação desta terra ao evento, aludindo também ao tema da próxima edição, que será o amor.

Por outro lado, é lançado um desafio aos empreendedores da região para que criem ou divulguem produtos derivados do chocolate para



>>A maior parte das actividades decorrem na Cerca do Castelo

os apresentar no último fim-de-semana de festival junto dos visitantes. Para os ajudar a materializar as ideias, poderão contar com a ajuda do CoLab (local de trabalho partilhado) e da Obitec, entidade responsável pelo Parque Tecnológico de Óbidos.

Os "beijinhos de chocolate" são um dos casos de sucesso do festival. Trata-se de uma criação da Casa dos Frutos Divinos,

uma unidade de alojamento local de Óbidos, propriedade de Marisa Lourenço, que juntou a um biscoito tradicional do Oeste, os beijinhos e o

garante Marisa Lourenço.

Marisa Lourenço, que está a trabalhar com a Fábrica de Cavacas das Caldas, garante que o chocolate faz a diferença. "É um biscoito muito leve e quase viciante", diz.

A maior parte das actividades do Festival do Chocolate centram-se na Cerca do Castelo, mas está também patente na Galeria da Casa do Pelourinho uma exposição de cake design. Pelas ruas também se sente o chocolate, através da partici-

pação do comércio e restauração. Esta edição conta com um investimento de cerca de 200 mil euros e o bilhete de entrada no evento mantém-se nos sete euros para os adultos e cinco euros para crianças (entre os seis e os 11 anos). Os portadores da Via Verde para a Cultura têm entrada gratuita, assim como os munícipes obidenses, à sexta-feira.

O evento funciona à sexta-feira entre as 14h00 e as 20h00, aos sábados entre as 10h00 e as 22h00, e aos domingos entre as 10h00 e as 20h00.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com



PUB



O genuíno
Licor de Ginja d'Óbidos,
produzido segundo uma
receita conventual,
sem corantes nem
aromatizantes.



VILA DAS RAINHAS
LICOR DE GINJA D'ÓBIDOS



GINJÄ D'ÓBIDOS
SOUR CHERRY LIQUEUR

PRODUZIDO E ENGARRAFADO POR



FRUTÓIDOS

www.frutobidos.pt

ARTIGO

CLAUDIO CORALLO, UMA HISTÓRIA DO PRÍNCIPE



>> Claudio Corallo tem sido um "guerrilheiro do chocolate"

Desde 2013 que tentamos encontrar Claudio Corallo. Mensagens, tentativas de telefonema, etc., não nos têm permitido encontrá-lo. Contudo, periodicamente, através da Internet, vemos que ele percorre o mundo a promover o chocolate de S. Tomé e Príncipe, ou melhor, da ilha do Príncipe, onde, segundo ele, ali se encontra o chocolate mais original. Esta ilha também é

uma reserva mundial da biosfera.

Para nós o Príncipe é uma ilha escondida nos confins do Atlântico, mais propriamente no Golfo da Guiné, por onde passamos há mais de quatro décadas e da qual retemos uma paisagem paradisíaca, onde nada acontece e quem ali está se sente num êxtase quase divino.

Pois Claudio Corallo, um verdadeiro "guerrilheiro do chocolate", como ele próprio se intitula, tem o dom de ligar o Príncipe, o seu cacau, Lisboa e o Chocolate. O ponto de partida pode ser a Casa Corallo no Príncipe Real, em Lisboa, onde existe uma chocolataria que é

uma das guardas avançadas deste engenheiro agrónomo italiano, originário de Florença, que adoptou S. Tomé e Príncipe e Portugal.

Temos também na ilha do Príncipe, na plantação de Terreiro Velho, uma fábrica de transformação do cacau (onde se empregam algumas centenas de trabalhadores) ligada a plantações onde se pode encontrar aquele produto, mas também o café arábica, em que este país africano também é um dos produtores qualitativamente mais distintos. Nesta plantação não são utilizados nem pesticidas nem adubos para se poder respeitar a Natureza.

Mas este negócio também é de família e um dos filhos de Cláudio que aderiu ao projecto é Niccolo, que está junto da produção a liderar a sua fábrica principesca, onde se fabricam algumas das propostas mais especiais em termos de sabor e de textura, fabricados artesanalmente.

Como empresa familiar, Bettina, que é portuguesa e mulher de Corallo, é a líder de marketing do projecto e está em Lisboa. Mas Corallo não quer limitar-se ao chocolate e ao café. Pelas paragens próximas do Equador também encontrou a flor de sal e de pimenta, como outros ingredientes que distinguem aquela região, não esquecendo o açúcar em cristal, permitindo uma mistura ímpar no produto final, onde, por vezes, também não falta o gengibre e a casca de laranja.

Na Internet encontram-se os mais rasgados e variados elogios à missão de que se investiu e parece que Claudio conseguiu encontrar no Príncipe aquele El Dorado

COMPLEXO ESCOLAR DO ALVITO

DESPORTO COM CHOCOLATE

"Novas ideias de chocolate"

Com o objectivo de participar no evento a decorrer em Óbidos, foi lançado um desafio aos alunos do 5º ano do Complexo Escolar do Alvito, no âmbito da disciplina de Educação Física: a criação de materiais desportivos decorados com chocolate. Os alunos apresentaram trabalhos com excelentes referências de apelo à inovação e criatividade.



íntimo que muitos buscam sem encontrar. Este sonho leva-o sucessivamente pelos mercados de todos o mundo, um dia em Praga, noutro em Paris, noutro a seguir Palo Alto na Califórnia, etc.

No fundo, este empresário faz aquilo que muitos países podiam e deviam fazer para os seus produtos, mas que por falta de coração não o fazem.

JLAS

PUB

**móveis
Brandão
Ferreira**

30 anos

nas Caldas da Rainha

**Oferta
do IVA**

**na apresentação
deste anúncio**

valido até 31/12/2014

Sofás | Colchões | Cozinhas

Todos os estilos de mobiliário, entregas e montagens gratuitas em todo o país

Rua da Industria, 2 (antiga estrada da Foz) - Telef./Fax: 262 844 816 - Caldas da Rainha

moveisbrandaoferreira@gmail.com | www.moveisbrandaoferreira.pt

REPORTAGEM

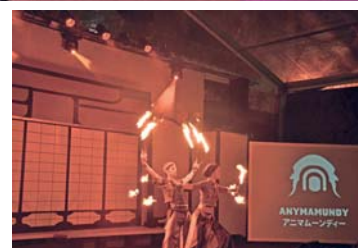
LOLITAS JAPONESAS INSPIRAM PRIMEIRA PASSAGEM DE MODELOS DO FESTIVAL

Os vestidos inspirados nas sweet lolitas japonesas, criados por Kristine Kosta, foram os primeiros a desfilar em Óbidos, no passado sábado à noite. Intitulada "Rococó Lolita Collection, by Kristine", a coleção é inspirada nas jovens japonesas que vestem como bonecas e que são um ícone da cultura nipônica actual, onde a autora foi buscar os "tons deliciosos de pastelaria francesa, tanto apreciada na hora do chá por estas meninas".

Foram apresentados 12 vestidos confeccionados com tecidos portugueses, nomeadamente chita de Alcobaça, com os acessórios feitos em chocolate. O toque Rococó está presente nas rendas, flores de tecido, laços, pérolas e saíotes aos folhinhos que caracterizam a marca da estilista.

Este ano o Festival de Chocolate conta com três passagens de modelos, que têm por temática a Rota da Seda. A próxima terá lugar no próximo sábado, 29 de Março, com uma viagem pela China e, por último, para 5 de Abril está previsto um desfile inspirado na Índia.

F.F.



Traga as suas
pequenas feras para
conhecer as nossas.



PELA PROTEÇÃO DA VIDA ANIMAL.



www.zoo.pt

EDITORIAL

UM PRODUTO QUE NOS LIGA A PRAZER E PAIXÃO

Gazeta das Caldas associa-se pela segunda vez ao Festival Internacional do Chocolate de Óbidos, como forma de apoiar e intervir numa iniciativa que marca a região e que a ela faz afluir muitos milhares de pessoas.

Como noutras partes do mundo, as regiões criam eventos em certos momentos do ano, como este no início da Primavera, que oferecem oportunidades de divertimento e de lazer para melhorar a qualidade intrínseca de vida das pessoas.

Daí que este Festival hoje já seja uma referência no país para muitos portugueses, como para os turistas que estão de passagem e que encontram associado a um monumento histórico em espaço aberto, dos mais visitados, uma oferta qualitativa muito interessante assente num produto que nos liga a prazer e paixão.

Como o leitor encontrará neste suplemento, o cacau e o chocolate são alimentos indissociáveis dos prazeres da vida, mas também dispondo de propriedades que o nosso organismo agradece e que beneficiam bastante a nossa saúde, desde que ingeridos com conta e medida.

Óbidos consegue ser hoje um referencial em termos de polaridade turística nacional e mesmo internacional, mas também inovou antecipadamente com a escolha de algumas criações, como esta do chocolate e igualmente a do mercado medieval, que posteriormente muitos vieram a copiar, não tendo, contudo, o cenário idílico e muito atractivo que a vila medieval dispõe.

Em nosso entender, mais do que uma iniciativa local, estes eventos podiam ser uma oportunidade para toda a região Oeste, investindo simultaneamente neles mas alargando a oferta de realizações a outros pontos do território, com realizações diversas, mas que pudessem prolongar as estadias por mais tempo com vantagens para todos.

É um desafio a pensar e a estudar, mas que não devia ficar esquecido pelos responsáveis locais e regionais. Por exemplo, o chocolate já se tornou um emblema de Óbidos, não havendo realização nacional onde não apareça uma oferta local de ginja ou chocolate, havendo que aprofundar esta oferta com mais produção qualificada e com mais marcas promovidas nacional e internacionalmente de produtos locais.

JLAS

PRO PORTUGAL
por Portugal e em especial pela região Oeste

PRO
PORTUGAL
LUXURY PROPERTIES

proportugal.pt

Em breve na **Gazeta das Caldas** propostas exclusivas para viver no Oeste