

NA VALORCAR, O SEU CARRO VELHO VAI DESTA PARA MELHOR

Traga o seu Veículo em Fim de Vida (VfV) a um dos centros VALORCAR e dê-lhe um final feliz. Desmantelamos o seu carro velho em vários componentes, como a bateria, os óleos, os pneus, os plásticos, os vidros, etc. Posteriormente, estes componentes são enviados para reutilização ou reciclagem, dando origem a outros produtos (p.e. do metal são feitas vigas para a construção civil, dos pára-choques é feito mobiliário urbano, dos pneus é feito o pavimento dos parques infantis, o vidro é utilizado no fabrico de loiças sanitárias, azulejos, etc.). Livre-se da ferrugem, das multas e liberte um lugar de estacionamento. Vai ver que não custa nada*. Venha à VALORCAR e mande o seu carro velho desta para melhor!



+ FÁCIL

+ SEGURO

GRATUITO

+70
Centros
Acreditados
Valorcar



Reciclamos mais de 80% do seu carro velho:



Metal



Vidros



Baterias



Óleos



Pneus

 **valorcar**
Sociedade de Gestão de Veículos em Fim de Vida

Uma iniciativa:



www.valorcar.pt

* Tratamos do cancelamento da matrícula e do registo.



Feriados e pontes

Rui Pires Santos
Director

Os portugueses foram e são os campeões da Europa nas autoestradas. Atualmente, somos o país da União Europeia com maior número de quilómetros 'per capita', segundo dados da OCDE. Somos os maiores nas autoestradas, mas vamos deixar esse campeonato, pois já não temos dinheiro para fazer subir os números. Contudo, fora desta competição nas próximas décadas, resta-nos uma outra: a dos números de feriados e pontes, onde somos, de longe, os grandes campeões europeus.

Apesar desta liderança poder ser alvo de inúmeras leituras, não questiono a existência de mais feriados em Portugal do que no resto da Europa, até porque alguns deles dizem respeito à nossa vasta história enquanto nação. Também não contesto o facto de, ao longo dos anos, os sucessivos governos terem sido simpáticos com a concessão de tolerância de pontes. Nem entro na discussão se deve haver menos feriados ou que as tolerâncias de ponto afetam a produtividade do país.

O que me faz confusão é o facto de o Governo não dar feriado no Carnaval, mas as autarquias o concederem aos seus funcionários. De o executivo não atribuir tolerância de ponto na tarde da véspera da Sexta-feira Santa, mas as autarquias dão e muitos privados também, nomeadamente os bancos. Então que autoridade tem este governo, se ninguém, nem dentro do próprio Estado, segue as suas indicações?

Para assistirmos a isto, em que cada autarquia e alguns serviços públicos quase fazem como bem entendem (vimos isto na questão da redução de salários na Função Pública), mais valia não terem arabadado com o feriado de Carnaval, nem com a 'simpatia' das tolerâncias de ponto, porque, no fundo, todos sabíamos que ia ser assim, e quem pudesse não iria cumprir. Esqueceram-se os governantes que os feriados e as pontes fazem parte da nossa genética pós-liberdade.

A partir de Abril, a televisão portuguesa vai ficar bem mais animada. O regresso de José Sócrates, não à política ativa, mas à vida pública com um comentário televisivo semanal na RTP vai animar o debate político, naquela que será a verdadeira oposição ao atual governo. Mais do que a estratégia que poderá estar por trás deste regresso, porque ela existe, disso não tenhamos dúvidas, este retorno vem demonstrar o pior dos políticos portugueses: a incapacidade de reconhecer erros, de não ter noção do impacto e efeito dos seus atos e políticas na vida das pessoas, achando que a maioria do povo terá esquecido os anos da ilusão e, em muitos casos, de enganar. Será que os portugueses poderão voltar a cair no 'embuste' de Sócrates, perante a sua hábil retórica e discurso reconhecidamente brilhante, mas com resultados práticos que todos conhecemos? Vamos esperar para ver...

Esta falta de noção dos seus atos e dos seus erros não se aplica só a Sócrates, mas sim à maior parte dos governantes que passaram pelos sucessivos governos PSD e PS. A diferença é que Sócrates é o que tem mais lata. E António Guterres foi o único, tanto à direita como à esquerda, que teve a humildade de reconhecer publicamente a sua responsabilidade no estado do país, porque, também é verdade, este buraco, como todos hoje sabem, há muito que vinha sendo escavado.

Sumário

Lagoa

José Inácio recandidata-se.....	9
Exposição homenageia Gen. Rocha Vieira.....	10
Cinema às sextas atrai mais público.....	11
Ninho de empresas avança em Lagoa.....	12

Portimão

Comédia no TEMPO.....	18
Porto de Portimão promove-se em Miami.....	19
Centro dá apoio ao Alzheimer.....	20

Reportagem

Como sobreviver ao desemprego.....	22
------------------------------------	----

Ambiente

As orquídeas portuguesas.....	28
-------------------------------	----

Ciência

Doença do nemátodo do pinheiro.....	30
-------------------------------------	----

Vinhos

Licorosos da Quinta do Morgado da Torres.....	31
---	----

Automóveis

Conheça o Audi A3 Sportback.....	32
----------------------------------	----

Livros

O 11º Mandamento, de Daniel Sá Nogueira.....	34
--	----

Opinião

Joaquim Martins Cabrita.....	16
Isabel Guerreiro.....	18
José Carlos Rolo.....	27
João Lourenço Monteiro.....	29

Ilustração de Capa: Sérgio Pratas da Costa

Ficha Técnica

Proprietário e Editor: PressRoma, Edição de Publicações Periódicas, Lda. Morada: Rua Direita, nº 13 8400-483 Porches Contribuinte: 508134595 **ALGARVE VIVO** Director: Rui Pires Santos
Colaboradores: Alexandre Pires, Irina Fernandes, Júlia Lameiras, Lélia Madeira, Marisa Avelino, Miguel Santos, Ricardo Tello e Fotografia: Eduardo Jacinto e Paulo Arez
Projecto e Edição Gráfica: Sérgio Pratas da Costa Assinaturas: Telefone: 282381546 Preço anual: 10 euros (6 números) Redacção: Rua Direita nº13 8400-483 Porches
Telefone: 282381546/967823648 E-mail: algarvivo@gmail.com Nº do Depósito Legal: 260121/07 Nº de registo na ERC: 125192 Tiragem: 2000 exemplares Periodicidade: Bimestral
Impressão: Litógráfi, - Artes Gráficas, Lda. Pavilhão A - Vale Paraíso 8200-567 Albufeira



Che Lagoense campeã nacional

A ACD Che Lagoense sagrou-se campeã nacional de equipas mistas Sub-15 e Sub-17 de badminton. Em sub-15, a equipa do concelho de Lagoa (freguesia do Parchal) venceu em todos os jogos por 5-0, derrotando a Académica de Espinho, ARCIndo-Portuguesa, o Movimento Voluntário Desportivo das Caldas da Rainha, o Clube Desportivo da Costa do Estoril. Em Sub-17, a equipa ganhou ao colégio Amor de Deus por 3-2, der-

rotando depois por 5-0 a Associação Académica de Espinho e o ARCIndo-Portuguesa. Nos Sub-15, os atletas campeões nacionais foram: Miguel Rocha, Carlos Silva, Ruben Figueiredo, Mariana Leite e Beatriz Cristina. Nos Sub-17, os campeões foram Ricardo Silva, Ângelo Silva, Mariana Araújo e Maria Sadoski. Os treinadores que acompanharam as duas equipas foram António Pinto Leite, Ângelo Santos e Dalila Belém.



'Mais Gosto' apoia restauração

'Mais Gosto - Consultoria em Restauração' é o mais recente projeto da CNERGIA - Soluções Criativas, que pretende apoiar os restaurantes e os bares, novos ou já existentes, a melhorar e a revitalizar o seu negócio. Com a 'Mais Gosto' colabora o Chef Augusto Lima como consultor gastronómico e uma equipa de Designers, 'Marketeers', Arquitetos, Fotógrafos e outros profissionais que definirão a "melhor receita" para cada negócio. O serviço engloba consultoria gastronómica e de restauração, abrangendo áreas como a conceção e organização de planos de formação para colaboradores, elaboração de ementas segundo a Engenharia do Menu, diagnósticos cirúrgicos, análise nutricional, entre outros.



'Cinderela on Ice' em Portimão

O Portimão Arena recebe a 4 de Maio (16h00) o espetáculo 'Cinderela on Ice', que apresenta muita música, animação e personagens inesquecíveis que farão tudo sobre patins. A bela Cinderela juntamente com seus amigos passarão por momentos hilariantes e viverão experiências que os farão vencer toda a malvadez e inveja da sua madrastra e irmãs. Cinderela On Ice é um evento que vai transformar o palco numa pista de gelo e levar os espetadores a uma viagem alucinante ao mundo da fantasia, onde os sonhos se podem tornar realidade. O preço dos bilhetes variam entre os 10€ e 15€ por pessoa.

➔ Mãe Soberana

A maior festa religiosa do sul do país realiza-se em Loulé, a 14 de Abril (10h00 às 24h00), numa grande demonstração de fé que anualmente atrai crentes e turistas à cidade. Para além de um extenso programa religioso, o ponto alto da festa é o desfile pela cidade e a subida final ao santuário onde milhares de pessoas acompanham a procissão.

➔ Maratona BTT Alte

Decorre a 28 de Abril, em Loulé, a edição de 2013 da Maratona de BTT de Alte. Mais uma vez estarão presentes os melhores atletas nacionais para disputar a 3.ª etapa da Taça de Portugal de Maratonas XCM e uma etapa da Taça do Algarve de Maratonas. Será ainda promovido um Passeio Pedestre e um Mercadinho Regional.

➔ Deolinda em Faro

O Teatro da Figuras recebe a 19 de Abril (21h30) um concerto dos Deolinda, num ano em que foi lançado o terceiro disco de originais da banda. Após 4 anos em que dominaram os tops de vendas, os Deolinda regressam à estrada para apresentar 'Mundo Pequeno'.

➔ Sonae investe no Algarve Shopping

A Sonae vai investir 4,5 milhões de euros na expansão do Algarve Shopping, centro comercial localizado na Guia. Para o efeito, a área bruta das lojas vai aumentar com a entrada das marcas C&A e H&M, que terão neste centro as suas maiores lojas no Algarve. Prevê-se a conclusão desta renovação já em Maio.

restaurante

PIMENTA PRETA



Cozinha Portuguesa e Mediterrânica



PESTANA PALM GARDENS

Vale Centeanes – Praia do Carvoeiro

Coordenadas – GPS Lat: N37° 05.582 Long W: 8° 27.440

www.iguarias-apuradas.pt/restaurante-pimenta

Aberto diariamente das 19h00 às 22h30

Reservas: 282 350 281 / 962 441 4 93 / 967 536 793

e-mail: geral@iguarias-apuradas.pt

Em Abril acontece

DRÁCULA

Para a criação da peça Drácula, além de se basearem na obra literária de Bram Stoker, os coreógrafos Cláudia Martins e Rafael Carriço inspiraram-se também noutras personagens, lendas e mitos que pertencem ao fabuloso e enigmático universo de horror.

20 abril – 21h30 – 12€/10€
TEMPO – Portimão



LAR DOCE LAR

Um espetáculo com Maria Rueff e Joaquim Monchique, em que dois dos mais brilhantes comediantes nacionais dão a conhecer o (incon-fessável) dia-a-dia da residência Antúrios Dourados para Seniores de Qualidade.

27 abril – 21h30 – 15€
TEMPO – Portimão



'TEMPOS QUE PASSAM... RECORDAÇÕES QUE FICAM'

Uma exposição de Vitor Sousa, natural de Albufeira, onde serão reveladas cerca de 15 novas imagens. Em 2008, Vitor Sousa lançou o livro 'Tempos que passam, recordações que ficam', uma obra composta por mais de centena e meia de películas a preto e branco, entre as décadas de 40 e 60.

Até 3 maio
Câmara Municipal Albufeira



CARNAVAL DE LUXO

A partir de 26 de abril, o Algarve será palco do primeiro Carnaval de Luxo em Portugal. O tema do Carnaval destaca raízes europeias desta celebração, querendo os promotores do evento juntar à festa nomes reconhecidos do mundo da moda, imobiliário, acessórios, arte, investimento, aviação, tecnologia, bebida e marcas de lazer, entre outros.

26 a 29 de abril
Centro de Congressos do Arade
(Parchal, Lagoa)



Alguns pontos de venda da Algarve Vivo

Albufeira

Tabacaria Danevi
Centro Comercial Garden Choro
– Loja 8

Papelaria Ilda
Rua Telecomunicações 17, Cerro
Alagoa

Lagoa

Electrão Livro
Rua Olarias, 21-C

Papelaria Reis
Rua Dr. Manuel Arriaga 9

Papelaria Soares Pires II /
Papelada e Companhia
Rua Centro Saúde Lt. 11-R/C-D

Portimão

Papelaria Raminha
Horta de S. Pedro
Edifício 'Bela Raminha'
Lote 20 – Loja 5

Papelaria Elifalma
Rua Dr. João Vitorino Mealha, 6
Quiosque Kalunga
AV. 25 Abril Quiosques

Papelaria Arco Íris (Continente)
Centro Comercial Continente, Piso
0, Loja 113

Quiosque Portimonense
Praça Manuel Teixeira Gomes, nº 4
Criasorte Lotarias
Largo Heliodoro Salgado, 22

Alvor

Papelaria El Rei
Rua Marquês de Pombal, nº 3,
Alvor

Silves

Castelo do Saber
Rua Cândido Reis Lt C – Ij C

Cabrita & Cabrita
Rua João Deus, 18

Monchique

Jogaki
Largo dos Chorões, 6
Papelaria/Livraria Estrela
Rua Calouste Gulbenkian, 33

Lagoa

EVENTOS

ABRIL | MAIO '13

VIVER, SENTIR, PARTICIPAR, UM CONCELHO PARA TODOS



HOMENAGEM DO MUNICÍPIO DE LAGOA

VASCO ROCHA VIEIRA

inauguração a 19 de Abril
Convento S. José

DE LAGOA A MACAU, O PERCURSO DE UMA VIDA

Auditório Municipal



ANJOS ACÚSTICO

Aniversário do Auditório
Municipal de Lagoa

Dia 20 | 21:30h
M/6



Espectáculo Comemorativo 25 de Abril

Academia de Música de Lagos

Dia 25 | 17:00h
M/6



GONÇALO PESCADE

Orquestra Clássica da Academia
de Lagos

Dia 27 | 21:30h
M/6



Concerto do "Ciclo de Música Barroca"

Orquestra do Algarve

Dia 3 Maio | 21:30h



Semana Coral de Lagoa

freguesias do concelho

4 a 11 de Maio
M/6



Exposição "Lagoa, 240 anos de história"

inauguração em Maio
Convento S. José



Mais Informações em: www.cm-lagoa.pt

Contactos: + 351 282 380 434 | + 351 282 380 473
convento.sjose@cm-lagoa.pt

Belmondo

Ristorante



Pizzeria



Italian Gourmet



...la passione per la cucina!

Venha descobrir arte e paixão nos sabores e aromas da verdadeira "cucina d'Italia". O Belmondo proporciona momentos de puro prazer gastronómico num cenário sedutor, a passos de distância do Oceano Atlântico, sobre as falésias da praia da Senhora da Rocha. Uma ementa irresistível e uma selecção de verdadeiros néctares dos deuses criam a atmosfera ideal para relaxar e deixar-se envolver pelo mundo Belmondo...



Clube Porches Praia
Sra. da Rocha, Alporchinhos - Porches
8400-450 Senhora da Rocha
GPS: N 37° 05.872 - W 8° 23.055

Aberto diariamente das 10h30 às 23h00
www.ristorantebelmondo.com
info@ristorantebelmondo.com
Tel.: +351 282 313 132

PSD oficializa recandidatura do autarca à Câmara de Lagoa em Outubro

José Inácio confirmado como candidato

Após prolongada reflexão, atual presidente da autarquia decidiu avançar.

Rui Pires Santos

Tal como já era esperado nos últimos meses, José Inácio é o candidato do PSD à Câmara Municipal de Lagoa nas próximas eleições autárquicas, que se realizam em Outubro. A oficialização da candidatura aconteceu em finais de Março, antevendo-se uma animada pré-campanha e campanha eleitoral, numa eleição que deverá ser bastante disputada.

Em comunicado, o PSD Lagoa justifica a escolha de José Inácio com base “na enorme experiência de gestão autárquica, nos profundos conhecimentos sobre organização, funcionamento e dinâmica da atividade autárquica, bem como no elevado sentido de missão que,

no difícil período que o país e a região vêm atravessando, tem demonstrado na condução dos destinos do concelho e na extraordinária resposta que tem dado nas mais adversas situações”.

Os sociais-democratas salientam que “Lagoa mantém-se como um dos municípios, da região e do país, mais estáveis financeiramente, apesar dos cortes nas receitas próprias e da difícil situação económica da região” e apostam “na continuidade desta política, responsável, segura e determinada a elevar sempre mais o nível do concelho”.

No decorrer do mês de Abril, tanto PSD como PS vão dar a conhecer, de forma oficial, os respetivos candidatos às Juntas de Freguesia do concelho.



Arquivo AV/Paulo Arez

● José Inácio

No dia 20 de abril

Anjos no aniversário do Auditório

O aniversário do Auditório Municipal de Lagoa vai ser assinalado com um concerto acústico dos Anjos, a 20 de Abril (21h30). Nesta data importante para a sala de espetáculos de referência do concelho, os Anjos vêm apresentar um concerto acústico, cantando todos os grandes sucessos dos seus 15 anos de carreira. Com um infindável clã de fãs, a banda dos irmãos Rosado promete um grande espetáculo, que vai seguramente lotar o Auditório de Lagoa.

‘Fmi e os 40 e tal mamões’

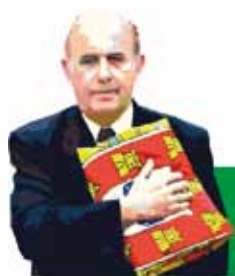
Teatro de revista em maio

A Junta de Freguesia de Lagoa vai trazer à cidade a peça de teatro de comédia ‘FMI e os 40 e tal mamões’, do Boa Esperança. Durante três dias – 15, 16 e 17 de maio –, o Auditório Municipal de Lagoa será palco desta divertida peça de teatro de revista à portuguesa, que tem feito sucesso com o seu humor corrosivo e sátira, abordando temas da atualidade nacional, mas também local. Um dos dias do espetáculo será dedicado aos idosos do Centro Sénior de Lagoa.

Dança

Festival Levantarte em abril

O Auditório Municipal de Lagoa recebe a 13 de Abril (21h30) o espetáculo Levantarte, um festival de dança, que vai reunir várias entidades que desenvolvem atividade na área da dança no concelho de Lagoa e uma companhia de dança algarvia de prestígio internacional. Vários estilos vão estar em palco, como Dança Contemporânea, Folclore, Dança Oriental, Salsa Cubana, Tango Argentino, Jazz, e Street Dance. Os bilhetes custam 3€ e 5€.



HOMENAGEM DO MUNICÍPIO DE LAGOA VASCO ROCHA VIEIRA

DE LAGOA A MACAU, O PERCURSO DE UMA VIDA

Inauguração a 19 de Abril no Convento de S. José, em Lagoa

Exposição sobre a vida de Rocha Vieira

Nasceu em Lagoa, mas a sua vida foi passada por esse mundo fora ao serviço da nação.

●●● Lagoa prepara-se para homenagear o General Rocha Vieira com uma exposição sobre a sua vida e obra, numa iniciativa da Câmara Municipal para com este ilustre cidadão lagoense.

A mostra, cuja inauguração está agendada para 19 de Abril, retrata com fotos e textos da autoria do General Ramalho Eanes o percurso de vida do general, assim como exibe vários objetos que retratam e documentam esse percurso. Há uma particular inci-

dência em lembranças e objetos recebidos pelo General enquanto Governador de Macau.

O título da exposição tem a ver com a vida deste ilustre cidadão que, nascido em Lagoa, onde viveu alguns anos, passou parte da infância em Moçambique. Esteve enquanto militar em Angola, depois uma primeira vez em Macau ao serviço do Estado. Foi Chefe de Estado-Maior do Exército, representante de Portugal na Nato (SHAPE) em Bruxelas, Ministro

da República para os Açores e o último Governador de Macau, tendo-lhe cabido o último ato formal do fim do Império. Depois disso, continuou com uma vida rica de atividade, sendo Chanceler das Antigas Ordens Militares. Tem variadíssimas condecorações, de onde se destacam a Grã-Cruz da Ordem do Infante D. Henrique, a Grã-Cruz da Ordem Militar de Cristo e o Grande Colar da Ordem do Infante D. Henrique.

Orquestra do Algarve

O Quebra-Nozes

A Orquestra do Algarve regressa a Lagoa com mais um concerto, desta feita, com 'O Quebra-Nozes' de Tchaikovsky. O espetáculo está marcado para 14 de Abril, às 16h30, no Auditório Municipal de Lagoa. O maestro será Jan Wierzbza, com a apresentação e narração a cargo de Susana Paixão. 'O Quebra-Nozes' é uma fábula que fala da saudade da infância e do contraste entre a realidade do mundo dos adultos e do mundo de sonhos das crianças. Uma história de aventuras e personagens de extraordinária imaginação e que imortalizou temas como a 'Dança da Fada do Açúcar' ou 'A Valsa das Flores', entre muitos outros.



Pub

RÁDIO LAGOA



LAGOANIMA
99.4 FM e 100.0 FM

Tel: 282 340 400
e-mail: radiolagoa@netvisao.pt



Mais público no cinema às sextas

A Vida de Pi é o filme agendado para 26 de abril (21h30). O bilhete custa 3,5€.

Rui Pires Santos

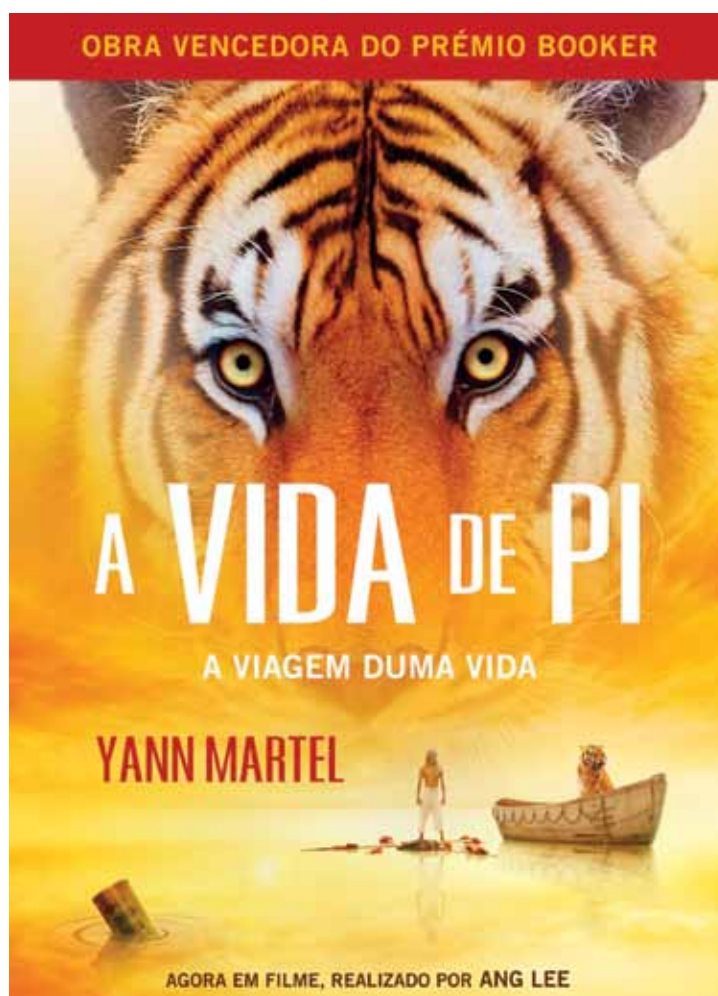
Depois da estreia em Fevereiro ainda com muito pouco público, a rubrica 'Cinemas à Sexta', uma parceria da Câmara de Lagoa com o FICA, contou em março já com uma maior assistência, ainda que longe de encher a Sala do Auditório Municipal de Lagoa. A película 'Comprámos um Zoo', com Matt Damon e Scarlett Johansson, deixou os espetadores satisfeitos, pois ali encontraram um espaço alternativo para assistir a filmes recentes e de qualidade, depois do fecho das salas de cinema do Centro Comercial Continente de Portimão e do Algarve Shopping na Guia.

"Esta ação traduz, de forma sustentada, uma aposta no entretenimento com base na cultura. Não temos dúvida de que os espetadores saíram satisfeitos e gostaram do filme, da história de vida, verídica, que lhe deu origem e, até, da ideia de fidelizar a exibição de bons filmes à sexta-feira", referiu a direção do FICA, em comunicado.

Até novembro será sempre assim, um filme de qualidade, a uma sexta-feira do mês, por apenas 3,5€, numa sala bem agradável.

Falta serviço de bar

Como na maior parte das sessões de cinema, sensivelmente a meio do filme registou-se o habitual intervalo, de cerca de dez minutos. Contudo, não houve um serviço de



bar disponível para que as pessoas pudessem tomar uma água ou beber um café. Uma lacuna sentida pelos espetadores e que merecia ser corrigida, pois a sala do Auditório Municipal de Lagoa oferece todas as condições de conforto, limpeza e acústica para cinema, os filmes são de grande qualidade, muitos galardoados recentemente, mas falta o

imprescindível apoio de bar, quer para os intervalos, quer para quando as pessoas chegam um pouco mais cedo.

À Algarve Vivo, fonte da Câmara explicou a situação com o facto de "os serviços sociais da autarquia terem rescindido o contrato de exploração do bar, alegando que este não tem viabilidade económica".

Os Filmes

26 abril

A Vida de Pi

24 maio

Jogada de Risco

7 junho

Lincoln

20 setembro

Argo

11 outubro

As Voltas da Vida

29 novembro

Amor

Em alternativa, a autarquia vai instalar no local "duas máquinas com café e snacks".

A Vida de Pi em abril

Mantendo a periodicidade de um filme por mês, A Vida de Pi preencherá a noite de cinema da sexta-feira 26 de abril (21h30). Nomeado e galardoado nos últimos Óscares, conta a história do filho de um administrador de um Jardim Zoológico na Índia, possuidor de um conhecimento enciclopédico sobre animais. Quando o rapaz faz 16 anos, a família decide emigrar para a América do Norte, num navio cargueiro levando também todos os animais do zoo. Mas algo de inesperado acontece e o navio afunda-se.



Inauguração prevista para este verão

Ninho de empresas avança em Lagoa

Objetivo é criar sinergias e proporcionar mais e melhores oportunidades de negócio.

Rui Pires Santos

●●● Lagoa prepara-se para receber muito em breve um projeto ambicioso e inovador na região, com a criação de um ninho de empresas, que visa o desenvolvimento de sinergias entre elas, criando novas oportunidades de negócio.

“A ideia é juntar e unir neste espaço empresas de diferentes áreas de atividade e, numa estratégia de sinergia, desenvolver e criar mais e novas oportunidades de negócio, combatendo a atual conjuntura económica”, explica Marco Fonseca, empresário do ramo da mediação

imobiliária e mentor deste projeto, que tem estado no papel “desde há dois anos, mas só agora foi possível reunir as condições necessárias para avançar”.

Localizado em Lagoa, num antigo centro comercial, agora subdividido em inúmeros escritórios e espaços comerciais, no Lagoa Business Center estão a ser ultimados os últimos pormenores para a inauguração oficial do espaço, o que deverá acontecer no início do verão. Para já conta 11 empresas aderentes, mas decorrem contactos com inúmeras marcas interessadas em unir-se a esta ideia.

“Neste momento, estamos ainda a proceder a alguns acabamentos e a procurar preencher todos os espaços. Temos disponibilidade para 42 empresas e pretendemos chegar a esse número até meados de Junho”, revela.

Por norma, o processo de adesão e entrada no Lagoa Business Center funciona por convite, mas uma empresa pode auto propor-se, “sujeitando-se a cumprir determinados pressupostos, nomeadamente quanto à área de atividade, pois não se pretende uma replicação de empresas com a mesma área de negócio”.

As vantagens

No fundo, o Lagoa Business Center é um centro de negócios estruturado à medida de pequenas, médias, grandes empresas e profissionais liberais. Apresenta um conceito com uma dinâmica própria, que aposta num serviço personalizado de qualidade nas vertentes de arrendamento de escritórios, salas de reuniões, salas para ações de formação, escritórios virtuais, domiciliações e ‘coworking’ (partilha de um espaço,

entre profissionais de diversas áreas, com o objetivo de partilhar conhecimentos, mantendo um ritmo de trabalho independente).

“Por valores bastante convidativos, a começar nos 99€ (coworking), 300€ (escritório físico) é possível ter um espaço de trabalho, uma sede ou filial de empresa. Em alguns casos de adesões que temos tido, as empresas conseguem aqui baixar os seus custos operacionais”, explica Marco Fonseca.

Todos os espaços estão equipados com tecnologia que as empresas necessitam para operar no mercado e possuem infraestruturas de comunicações de voz, Internet, ligação empresarial dedicada e um conjunto de serviços incluídos no arrendamento. Poderá obter informações mais detalhadas em <http://www.lagoabusinescenter.com/>.

Freguesia de Lagoa assinala Dia da Mulher

Seniores recebem flores

Mulheres foram rainhas na festa do Centro Sénior de Lagoa.

●●● O Dia Internacional da Mulher, 8 de março, foi assinalado em Lagoa com a entrega de flores às utentes do Centro Sénior de Lagoa por parte de Francisco Martins, presidente da Junta de Freguesia de Lagoa. Numa tarde animada, com direito a lanche e música de baile, Francisco Martins entregou uma flor a cada uma das senhoras presentes, num gesto simbólico que serviu de homenagem às mulheres.

“É uma maravilha ter este espaço e este tipo de iniciativas. Gostei muito de receber esta flor e hoje, se hoje não houvesse esta festa do Dia da Mulher, tinha ficado em casa”, afirmou, satisfeita, Maria José Baptista, uma das frequentadoras habituais do

Centro Sénior de Lagoa.

“É uma alegria ver esta gente aqui reunida no Centro Sénior de Lagoa. O espaço já começa a ser pequeno para iniciativas deste tipo”, salientou o presidente da Junta, acrescentando: “Não vale a pena dizermos que temos uma política para as pessoas desta faixa etária, realizando apenas duas ou três viagens por ano e um baile no Natal ou no dia do Idoso. Tem de haver uma preocupação durante todo ano, com atividades constantes e é isso que temos vindo a fazer neste espaço”.

Refira-se que o Centro Sénior de Lagoa é um projeto da Junta de Freguesia de Lagoa, criado em 2010, que visa combater a solidão e o sedentarismo na terceira idade.

JF Lagoa



● Francisco Martins, presidente da Junta de Freguesia de Lagoa

Vinho Regional do Algarve
CABRITA



BRANCO . ROSÉ . TINTO





De 26 a 29 de abril no Centro de Congressos do Arade

Carnaval de Luxo em Lagoa

Evento internacional para mostrar de forma ousada o que Portugal e o Algarve têm para oferecer.

●●● O Algarve e Lagoa, em particular, serão palco do primeiro Carnaval de Luxo em Portugal, um evento único em que os promotores pretendem juntar a esta festa nomes reconhecidos do mundo da moda, imobiliário, acessórios, arte, investimento, aviação, tec-

nologia, bebida e marcas de lazer, entre outros. O evento acolherá a participação de dezenas de marcas exclusivas de todo o mundo desde automóveis, às joias passando pelo sector imobiliário.

Durante cinco dias, de 26 a 29 de Abril, o Carnaval vai incentivar

a participação de empresas e marcas de luxo regionais e nacionais para que as mesmas agarrem a oportunidade para revelar, de forma ousada, ao mercado internacional o melhor que Portugal tem para oferecer.

O primeiro dia do evento será um dia VIP, onde uma lista internacional de convidados vai participar na cerimónia de inauguração, fazer uma visita guiada do evento,

observar uma demonstração de alguns dos fabricantes de artigos de luxo sob medida, e assistir a um luxuoso jantar de gala e espetáculo. O último dia é segunda-feira de negócios, onde as empresas, tanto presentes no evento quanto na região, serão estimuladas para celebrar novos negócios. No primeiro dia, o evento abre portas às 16h00, mas nos restantes dias a abertura é às 10h00.

Autarquia de Lagoa

Câmara implementa faturação online

A Câmara Municipal de Lagoa vai implementar um moderno sistema de faturação online para que os consumidores - designadamente de água - possam usufruir da opção de terem acesso à "fatura eletrónica", em qualquer momento do dia ou da noite, diariamente, em qualquer parte do mundo. Com este serviço, os consumidores passam a ter acesso e a receber as suas faturas cómoda e gratuita-

mente no seu e-mail. Para aderir a este novo sistema - passar a receber a sua fatura em formato digital -, os munícipes de Lagoa só têm de proceder ao preenchimento do formulário que já está on-line no site da Câmara Municipal de Lagoa: www.cm-lagoa.pt em Serviços Municipais/Serviço de Águas e Saneamento ou pelo link direto <http://www.cm-lagoa.pt/2367/fatura-eletronica.aspx>.

Inspirado no mar

Fatacil 2013 já tem cartaz

A Fatacil, que se vai realizar de 16 a 25 de Agosto, já aprovou o seu genérico visual que vai ser utilizado nos materiais de comunicação, que vão ser criados ao longo dos meses para a divulgação e promoção da feira, no qual o mar é tema central e de inspiração. O mar vai ser também o tema principal que vai inspirar a programação das atividades do certame.



Festival 'Sons do Fado' escolheu a melhor voz

Fado chama portugueses e estrangeiros

Alcino Bom foi o vencedor naquela que foi a final com mais público de sempre. Número de estrangeiros na assistência também aumentou.

Texto: Rui Pires Santos
Fotos: Eduardo Jacinto

●●● O Centro de Congressos do Arade registou mais uma enchente na final do Festival Sons do Fado, naquela que foi a final com mais público, cerca de 800 pessoas para uma sala com capacidade para 1000, nos 11 anos de história deste concurso de fado amador.

Nove fadistas em competição, a atuação do conjunto Quatro Cantos (António Pinto Bastos, Maria Armada, José da Câmara e Liliana Silva) e a paixão pelo fado foram razões mais do que suficientes para a adesão de tantas pessoas e de cada vez mais público estrangeiro.

Este ano foi notória a presença de mais ingleses e alemães residentes na região, numa tendência de subida que se vinha verificando de há dois anos a esta parte.

Antes da final, as eliminatórias, que apuraram os nove finalistas, passaram pelas freguesias de Porches, Mexilhoeira da Carregaçã e Lagoa. Sempre acompanhados pelos músicos Vítor do Carmo (guitarra portuguesa), José Santana (viola) e Tó Correia (contrabaixo), os candidatos mostraram o seu talento e nove mereceram a aprova-

ção do júri para a final. Aí Alcino Bom conquistou a preferência dos jurados, com Melissa Simplício a ficar no segundo lugar, cabendo o terceiro a João Filipe Leote. Estes três primeiros classificados serão convidados, no verão, a atuar em algumas freguesias de Lagoa no projeto 'Fados ao Luar', evento

que decorrerá à noite, na rua, em locais de beleza invulgar do concelho.

A atuação final do conjunto Quatro Cantos levou o público ao rubro, com a assistência a cantar muitos dos fados interpretados pelo grupo, num ambiente emotivo e com alguma magia.



Cerca de 800 pessoas lotaram o Centro de Congressos do Arade



Alcino Bom foi o vencedor da edição deste ano



Os fadistas a concurso na final dos Sons do Fado

Classificação

- 1º Alcino Freitas Bom**
- 2º Melissa Simplício**
- 3º João Filipe Leote**

Opinião

Joaquim Martins Cabrita
Advogado



Depressão

Que estávamos em plena recessão era mais ou menos factual. Bastava ouvir os muitos especialistas televisivos, mas sobretudo viver o nosso dia-a-dia.

Agora com os desenvolvimentos mais recentes do país e da Europa, para além da recessão e mais que esta, começamos a entrar em depressão. Não basta a economia não dar sinais de qualquer melhoria, não basta olharmos ao nosso redor e vermos os problemas, as dificuldades e os apertos, não basta os políticos (transversalmente, diga-se) não inspirarem sinais de que podem ter capacidade para encontrar uma resposta e temos agora esta decisão para o Chipre. É certo que era para lá e não passou, mas perante este tipo de ideias, em que parece que o desespero (ou a insanidade) tomou conta dos decisores e não há limites de razoabilidade para encontrar uma solução para a crise.

Assim como a nossa casa é o último reduto, as nossas poupanças ou simplesmente o que temos depositado no banco é algo que tínhamos por seguro, por ser o derradeiro recurso a coberto de ataques. Mas agora vem o Estado dizer que, afinal, nem aí o nosso dinheiro (já ganho e com impostos pagos) está seguro.

Isto é deprimente, é o tapete a fugir debaixo dos pés. Não que o nosso Governo tenha dito que ia fazer algo de semelhante, mas porque depois desta ideia não mais podemos ter esperança que no país e na Europa as pessoas sejam razoáveis e tenham respeito por nós e pelo que é nosso. E assim sendo, temos que desconfiar de tudo e de todos, até de quem julgávamos que existia para nos proteger. Se o próprio Estado nos considera assaltar, se nos bloqueia o que é nosso e nem sabemos o que mais poderão pensar, só nos resta uma depressão, uma profunda depressão.

A estratégia

Tenho que confessar a minha incapacidade para compreender a estratégia subjacente ao discurso do primeiro-ministro sobre a economia e a propósito dos salários. Se bem percebi, defende-se que o povo (ou seja, a larguíssima maioria dos Portugueses) tem que ganhar pouco, porque de contrário, gasta o que recebe e a isso chama-se consumo. Porque produzimos pouco, esse consumo vai traduzir-se em importações e isso vai desequilibrar a balança de transações (saldo entre exportações e importações). Portanto, o Estado está a tirar-nos o que recebemos e quer-nos dar o mínimo possível para nós não gastarmos. Por outras palavras, temos que ser pobres porque senão desequilibramos o país.

Só que, como as exportações não conseguem crescer muito mais, entre outras razões porque a Europa que nos poderia adquirir coisas está em crise, e porque no quadro da União Europeia é basicamente proibido desenvolver estratégias para estimular o consumo de produtos nacionais em detrimento de outros (e a imaginação que o poderia contornar também não parece abonar), tal significa que vamos ter que continuar pobres (parece que quanto mais pobres melhor) por muito tempo.

Ora, tenho que admitir a minha limitação para perceber a justificação sociopolítica para esta estratégia. É que eu acreditava (garanto que estava mesmo convencido) que o 25 de Abril, que agora mais uma vez celebramos, tinha sido feito, e tão popularmente acolhido, exatamente porque se tinha tido em vista acabar com a pobreza generalizada do país. Afinal, todo o caminho percorrido para deixar de ser um país rico mas cheio de pobres conduziu-nos a uma estratégia que impõe que temos que ser um país cheio de pobres para ser rico. Terei percebido alguma coisa mal?

Prestação de serviços de Teleassistência

Protocolo com Cruz Vermelha

A Câmara Municipal de Lagoa assinou um Protocolo de Cooperação com a Cruz Vermelha Portuguesa (CVP), no âmbito do Serviço de Teleassistência associado ao Cartão Lagoa Social, tipificado na prestação de serviços relacionados com situações de dependência decorrentes da idade dos cidadãos, doença prolongada, convalescença, incapacidade, isolamento ou condições económicas desfavoráveis.

Neste Protocolo, a Câmara de Lagoa teve como referência várias carências e necessidades, nomeadamente o controlo e neutralização do desenvolvimento de ambientes incapacitantes da autonomia das pessoas em situação de dependência, através da

implementação de serviços de apoio e segurança, de que é exemplo a Teleassistência.

Refira-se que o Serviço de Teleassistência pretende, entre outros, evitar ou retardar a necessidade de recurso à institucionalização de pessoas em situação de dependência, garantir um serviço telefónico de apoio inovador, no sentido da melhoria da qualidade de vida, saúde, segurança e autoestima dos utilizadores, proporcionar uma resposta imediata em situações de urgência/emergência e garantir o Serviço de Teleassistência a 100 municípios carenciados, durante a vigência do protocolo, em situação de dependência, isolamento e sem qualquer apoio familiar

Piscinas Municipais

Natação para pais e filhos

Desde o início de abril que é possível aos pais acompanharem e frequentaram com os filhos as aulas de natação das classes 0,1 e 2, que têm lugar ao sábado nas Piscinas Municipais de Lagoa, entre as 10h30 e as 13h00. Esta atividade tem um

custo de mais 2€ na mensalidade. As Piscinas Municipais pretendem, além do incentivo ao exercício físico e bem-estar, promover a aproximação das famílias, oferecendo uma maior interação entre pais e filhos, dentro da modalidade da natação.

Nova modalidade

Hidro-depp em Lagoa

As Piscinas Municipais de Lagoa têm uma nova modalidade disponível para os utentes. Chama-se Hidro-depp e é uma variante mais intensa da Hidroginástica, realizada em suspensão, em profundidade de dois metros, fazendo uso de material de flutua-

ção, como por exemplo o cinto. Tem como objetivo o desenvolvimento, a manutenção da tonificação muscular e flexibilidade de movimentos, a melhoria da condição física geral e o aumento da sensibilidade ao meio aquático.

Lagoa

EMPREENDEDORA
O Portal do Emprego



www.cm-lagoa.pt



Site Autárquico e
Portal do Município

SERVIÇOS ON LINE

24 HORAS POR DIA 7 DIAS POR SEMANA

Leituras on line
SERVIÇOS DE ÁGUA

Agora já pode comunicar a leitura do seu contador através do portal do município, aceda em **www.cm-lagoa.pt**

O SEU MUNICÍPIO MAIS PERTO ...

Lar, Doce Lar, com Maria Rueff e Joaquim Monchique

Comédia no TEMPO

Teatro e Dança são algumas das sugestões para abril no Teatro Municipal de Portimão.

●●● A peça Lar, Doce Lar é um dos destaques da programação do Teatro Municipal de Portimão (TEMPO) para o mês de abril. Agendada para o dia 27 (21h30), a peça é protagonizada por Maria Rueff e Joaquim Monchique, dois dos melhores comediantes nacionais, que são a garantia de um serão bem passado.

Os dois atores vão dar a conhecer o (inconfessável) dia-a-dia da residência Antúrios Dourados para Seniores de Qualidade, apresentando em palco diversas personagens e partilhando memórias, confidências e hilariantes atribulações. Juntos pela primeira vez em palco, Maria Rueff e Joaquim Monchique dão corpo às diferentes personagens desta surpreendente comédia. Os bilhetes custam 15€.

Dança com Drácula

Antes do teatro, há dança no TEMPO, com o espetáculo Drácula. Para a criação da peça, além de se basearem na obra literária de Bram Stoker, os coreógrafos Cláudia Martins e Rafael Carriço inspiraram-se também noutras personagens, lendas e mitos que pertencem ao fabuloso e enigmático universo de horror. No desenrolar da peça acontece uma desmultiplicação da personagem Drácula que vai assumindo diferentes formas, caras, animais e corpos também eles presentes no mundo atual. A essência desse ser malévolo e de muitas outras personagens é transposta para a contemporaneidade, explorando-se os vários contextos e as várias formas de como o lado sombrio do ser humano pode ser revelado. As entradas custam 12€ (plateia) e 10€ (balcão).



● Drácula



● Lar Doce Lar

Opinião

Isabel Guerreiro
Advogada



Da Globalização e da Cidadania em tempos de Crise

Pela primeira vez na história, surgiu um sistema económico genuinamente global com a perspectiva de gerar um bem-estar inimaginável. Nos países industrializados, a globalização, com o aumento da produtividade, provocou sobre as nações o paradoxo da elevação do bem-estar acompanhada pelo aumento exponencial dos índices de desemprego.

As empresas multinacionais ligadas pela Internet passam a operar, no mercado global, com equipas com mandatos mais longos do que os governos e com menores restrições na sua atividade. Ao passo que as empresas dependentes de mercados e políticas nacionais não têm as mesmas oportunidades, e por isso são levadas a defender o protecionismo como medida de sobrevivência. As multinacionais, por sua vez, defendem o livre comércio e a livre movimentação do capital.

As crises, que se sentiram no final do séc. XX, e agora após 2007, têm como características comuns a especulação despodorada e a subestimação sistémica do risco. Para o capital, o fator essencial é a agilidade. Entra quando vê uma oportunidade e sai quando vislumbra um problema.

Constatando-se uma desarmonização ou mesmo lacuna entre os mecanismos económicos e os mecanismos de controlo político. Neste sentido, é imperioso a definição dos limites da segurança nacional face à globalização, devendo uma cidadania ativa, em tempos de crise, contribuir de forma esdreadada e informada para tal definição.

Vejamos os recentes casos de discussão do interesse nacional à volta das privatizações das empresas com participação do Estado, TAP, RTP, entre outras. Não esquecendo nos setores estratégicos nacionais, a água, a energia, os transportes, a defesa nacional. Definição que é essencial para um Estado Social de Direito Democrático, sob pena da austeridade levar tudo atrás.

Neste quadro, as instituições económicas internacionais têm a responsabilidade de se refundarem e de tratarem das questões que afetam a saúde de longo prazo da economia global. O Fundo Monetário Internacional é um caso paradigmático. E as Instituições Europeias, que têm à sua responsabilidade a regulação dos mecanismos de coesão e de confiança da Europa, têm de mudar a sua forma de operar.

O perigo moral precisa de ser enfrentado! Há uma contradição inerente quando as entidades financeiras têm autorização para auferir lucros extraordinários e gerir enormes recursos monetários. A seguir, quando as condições mudam, declara-se que elas são muito grandes para permitir que fracassem, o que exige operações de resgate suportadas e pagas pelos cidadãos contribuintes.

Estas instituições têm que ser fiscalizadas, de forma a proteger os cidadãos, o que, neste momento, não sucede. Não há instituições políticas para regular e fiscalizar os problemas da globalização.

Temos que fazer a compatibilização da globalização económica com a democracia e a autodeterminação de cada povo na graduação das suas necessidades e dos seus valores.

Uma cidadania ativa, em tempos de crise, deverá passar pelo entendimento de que a democracia e a autodeterminação dos povos se sobrepõem à globalização extrema. E que a globalização deverá ser enquadrada pelos limites que a salvaguarda da democracia e da vontade dos povos impuserem!

Este é o desafio gigantesco que se coloca a todos nós, em 2013, quando se comemora o Ano Europeu dos Cidadãos!

Porto de Portimão promove-se em Miami

Maior feira de cruzeiros a nível internacional conheceu qualidades e caraterísticas deste porto algarvio.

●●● O turismo de cruzeiros é, cada vez mais, uma aposta de Portimão e a estratégia de promoção do seu porto de cruzeiros levou a cidade, em meados de março, ao Cruise Shipping Miami 2013, juntamente com os portos dos Açores, de Leixões, de Lisboa e da Madeira.

O evento decorreu no Centro de Convenções de Miami, Estados Unidos da América, e reúne o 'trade' deste importante setor turístico, nomeadamente companhias de cruzeiros, destinos, estaleiros e empresas fornecedores dos mais diversos equipamentos e serviços, num total de cerca de mil expositores que serão visitados por mais de 11 mil profissionais.

A participação conjunta dos portos nacionais insere-se numa



CM Portimão/Filipe da Palma

estratégia de promoção conjunta dos Açores, de Leixões, de Lisboa, da Madeira e de Portimão, contribuindo para o reforço do posicionamento de Portugal enquanto destino de cruzeiros.

Refira-se que, ao longo deste ano, estão previstas para o Porto

de Portimão mais de 50 escalas e cerca de 35 mil passageiros, o que representará um crescimento de 53 por cento face ao ano passado.

Estudo adjudicado

Entretanto, já foi adjudicado um estudo ao Laboratório Nacional de

Engenharia Civil para avaliação do projeto de desenvolvimento do Porto de Portimão, sobretudo no que toca aos efeitos espectáveis na hidrodinâmica do estuário do rio Arade e nas infraestruturas marginais, pela implementação de um canal de navegação com 250 m de largura útil, pelo aprofundamento do canal, que passará dos atuais 8 m ZH para os 10 m ZH, e ainda pelo alargamento da bacia de rotação frente ao cais comercial, dos atuais 300 m para os 500 m de diâmetro.

O estudo deverá estar pronto em junho próximo, habilitando as autoridades portuárias para a prossecução dos projetos de investimento previstos, os quais permitirão um crescimento sustentado das escalas e do número de passageiros no Porto de Portimão, que poderão chegar aos 250 mil pessoas por ano, através da receção de navios com capacidade superior a 2.500 passageiros.

Pub

Fotografia & Vídeo
Reportagem & Estúdio
Analógico & Digital

Paulo Arez

Rua Gaspar L. Canário, 12_8500-685 Portimão_pauloarez.pa@gmail.com_919 487 356

Uma resposta ao Alzheimer

'Oficina da Memória' é solução para acompanhamento terapêutico dos doentes e aconselhamento a familiares. As sessões têm a duração de duas horas e custam 20€.

Rui Pires Santos

Desde janeiro deste ano que o Algarve possui uma resposta adequada aos doentes de Alzheimer, Parkinson e outras doenças degenerativas. O projeto 'Oficina da Memória', no Centro InterEgos, em Portimão, veio colmatar uma lacuna importante nesta área, prestando um apoio fundamental aos doentes, mas também às famílias que têm de lidar com este tipo de situação.

Neste espaço terapêutico, a que qualquer idoso pode recorrer, são trabalhadas, uma vez por semana, as várias funções cognitivas, os afetos e o movimento com recurso a técnicos especializados na área da geriatria (Neuropsicóloga Clínica, Terapeuta Ocupacional, Enfermeiro e Nutricionista).

Decorridos três meses desde o início da oficina, são atualmente acompanhados dez idosos e o balanço é muito positivo, segundo Sónia Silva, Neuropsicóloga Clínica e coordenadora do projeto. "Só estamos a trabalhar com as pessoas desde janeiro, mas já se notam melhoras significativas por parte dos doentes, com um aumento do

bem-estar e uma maior flexibilidade mental. As famílias estão satisfeitas e também podem participar, pois há um programa direcionado para elas que explica tudo sobre estas doenças, ajudando a compreender comportamentos e a lidar melhor com os doentes", explica a responsável. As sessões têm a duração de duas horas e custam 20€.

No Centro InterEgos (Praceta Fernando Pessoa, lote 10 - Loja 1 Fração A, R/C, Portimão) podem ser feitos também rastreios mensais gratuitos para despiste de demências e o centro possui

um Núcleo de Apoio ao Cuidador/Familiar do Doente de Alzheimer (nucleoalzheimerinteregos.blogspot.pt e e-mail: nucleoalzheimer.interegos@gmail.com), onde são prestados todos os esclarecimentos e dúvidas a cuidadores e familiares dos doentes.

Com a 'Oficina da Memória' pretende-se "estimular as várias funções cognitivas, travar a progressão dos quadros degenerativos na fase inicial e trabalhar a autoestima do idoso, proporcionando-lhe o maior tempo de autonomia possível e consequente

qualidade de vida", sublinha Sónia Silva, referindo que "já há uma maior sensibilidade por parte das famílias para esta problemática. Compreendem melhor, estão mais bem informadas e procuram aprender a cuidar de forma adequada dos familiares que sofrem deste tipo de doenças", sublinha.

Envelhecimento saudável

Estas respostas pretendem contribuir para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, procurando também que sejam estimuladas as capacidades das pessoas idosas, assim como a sua participação ativa na promoção da sua própria saúde, autonomia e independência.

Atualmente, sabe-se que a prevalência da doença de Parkinson aumenta de 0,6% aos 65 anos, para 3,5% aos 85 e mais anos, sendo uma das doenças crónicas neurodegenerativas mais comuns na população idosa.

De referir que a prevalência da demência aumenta, de 1% aos 65 anos, para 30% aos 85 anos, duplicando, entre os 60 e os 95 anos, em cada cinco anos e sobrevivendo as mulheres com demência mais tempo do que os homens com esta doença, apesar de ser maior a incidência de doença de Alzheimer no sexo feminino.

De igual modo, a prevalência de acidente vascular cerebral aumenta com a idade, de 3% aos 65 anos para 30% aos 85 e mais anos, sendo o AVC uma importante cau-

**NA OFICINA DA MEMÓRIA SÃO
TRABALHADAS AS VÁRIAS FUNÇÕES
COGNITIVAS, OS AFETOS E O MOVIMENTO
PARA AS FAMÍLIAS, HÁ UM PROGRAMA
QUE AJUDA A LIDAR E A COMPREENDER
MELHOR ESTAS DOENÇAS**

em Portimão

sa de morte e de séria deficiência na União Europeia. Sendo que as “pessoas com doença cardiovascular têm um mais elevado risco, estimado em cerca de 30%, de desenvolverem demência, incluindo a doença de Alzheimer”.

Centro InterEgos

Praceta Fernando Pessoa,
lote 10 Loja 1 Fração A, R/C
Portimão



Pub

Produções Audiovisuais

Eduardo Jacinto | Portimão | 917239877 | 961933775

eduardo.reportagem@gmail.com

Video publicitário • Eventos • Documentários Concertos • Projectão de video em ecrã gigante • Fotografia profissional



Desemprego: 10 maneiras de resistir

Estratégias para 'sobreviver' à falta de trabalho

O número de desempregados em Portugal aproxima-se já de um milhão e, segundo o Governo de Pedro Passos Coelho, não vai baixar. António Palha, presidente cessante da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, e Ana Crespim, psicóloga clínica da Oficina de Psicologia, em Lisboa, revelam à Algarve Vivo como pode um desempregado “demitir” da sua vida a apatia, o pessimismo e voltar a ter esperança no futuro.

Texto: Irina Fernandes | Ilustrações: Sérgio Pratas da Costa

●●● O desemprego em Portugal atingiu uma meta histórica: A 31 de dezembro último estavam inscritos 923,2 mil desempregados. De acordo com o anúncio do Governo, feito no passado dia 15 de março, a taxa de desemprego só deverá baixar em 2015. Mas desengane-se: o agravamento do desemprego e a dificuldade em arranjar um trabalho no País não é um “passaporte” para a infelicidade.

Investir em si é, alegam profissionais de saúde mental, o maior “trunfo” que deve usar para “sobreviver” ao desemprego e evitar uma quebra psicológica.

Com ou sem dinheiro no bolso, deve procurar estimular e trabalhar o seu bem-estar físico e mental. “A autoestima sustentada é o melhor indicador para a definição de boa saúde mental, que tem muita influência na saúde física”,

frisa António Palha, presidente cessante da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental.

Como pode, então, fazê-lo?

Ana Crespim, psicóloga clínica de profissão, defende que criar uma agenda e organizar um plano de tarefas diárias é um dos primeiros passos a dar, já que irá aumentar “a sensação de bem-estar” e afastar a sensação de inutilidade. “Se não tiver nada marcado ou para fazer, a falta de vontade de se levantar e enfrentar o dia é maior, contribuindo para que a apatia se instale e os sintomas de ansiedade e depressão aumentem. Manter uma agenda onde se regista tudo o que pretende fazer ou fez ao longo do dia, aumenta a sensação de autoeficácia, de concretização e possibilita-nos valorizar todos os pequenos atos de iniciativa e ação que temos”, pormenoriza a

profissional que exerce atividade em Lisboa.

Para Ana Crespim – que, paralelamente, é uma das principais responsáveis pela coordenação e execução do programa Breve TOP (Breve Terapia de Orientação Prática), dirigido exclusivamente a desempregados e dependentes adultos de desempregados, que está a decorrer em Lisboa e será replicado no Porto e Coimbra, e futuramente no Algarve (ver caixa) – a prática de exercício físico é altamente recomendável.

Se não tem dinheiro para pagar uma mensalidade num ginásio, o passeio da rua ou um jardim podem funcionar como locais para pôr o seu corpo a trabalhar. “O exercício físico diminui a sensação de cansaço e ajuda a elevar os níveis de energia, ao mesmo tempo que ajuda na descontração muscular, contribuindo para

o relaxamento de focos de tensão ansiosa e melhorando a qualidade do sono. Procurar inserir na rotina diária uma caminhada de cerca de 30 minutos pela manhã, pode ser uma estratégia poderosa para enfrentar o dia”.

Por sua vez, uma boa higiene do sono pode fazer a diferença na maneira como encara o dia e quem o rodeia. “Procurar deitar-se sempre à mesma hora, levantar-se também sempre no mesmo horário e dormir no mínimo 7 horas por noite, são regras que podem ajudar em muito à nossa estabilidade física, psíquica e mental”. Desacelerar a mente antes de se deitar é um cuidado que deve ter para alcançar um sono tranquilo.

“Como as preocupações obviamente têm impacto sobre a qualidade do nosso sono, importa desacelerar nos 15 a 30 minutos



ESCREVER SOBRE AS SUAS RAIVAS, FRUSTRAÇÕES E EXPECTATIVAS NUM PAPEL OU NUM BLOGUE QUANTO AO FUTURO PODEM AJUDÁ-LO A SERENAR



antes de se deitar, diminuindo os estímulos (auditivos, visuais e sonoros), induzindo o relaxamento através de uma música calma e relaxante, leitura de um livro ou um banho de água quente”.

Evitar isolamento

Deve também evitar ficar fechado em casa, isolar-se ou ter como única atividade do dia limpar o quarto, fazer ‘zapping’ (mudar de canal) na televisão ou ir passear o seu animal de estimação. É importante “explorar” e ir ao encontro de lugares e sensações novas. Ao fazê-lo vai, aos poucos, libertando-se do estado de desmotivação e letargia que sente a maioria dos desempregados.

“Mais do que nunca, será importante dar-se a si mesmo a oportunidade a experimentar algo novo todos os dias. Pode ser um chá novo, um sabor diferente, uma forma distinta de cozinhar algo comum, ouvir uma música desconhecida, ir até um jardim onde nunca foi. Permitir-se-á assim a

sentir-se mais vivo, a rentabilizar o tempo de desocupação e a estimular-se positivamente nesta fase mais desafiante”, explica a psicóloga clínica Ana Crespim.

Inscrever-se como voluntário num hospital ou numa associação cultural pode ajudá-lo a descender-se dos seus problemas e ter esperança no dia de amanhã e num futuro melhor, reconhece o presidente cessante da Sociedade Portuguesa de Saúde Mental. Porém, António Palha, professor catedrático de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, faz questão de lembrar que é importante, sim, que as entidades patronais ofereçam “salários justos” aos seus trabalhadores.

“O voluntariado, a prática de exercício físico e o apoio cedido por associações são formas de combater o sedentarismo e a depressão, mas uma boa autoestima é que é essencial. E a mesma só se atinge com um salário justo e condições dignas para uma família viver e poder tratar dos fi-

PROCURAR INSERIR NA ROTINA DIÁRIA UMA CAMINHADA DE CERCA DE 30 MINUTOS PELA MANHÃ, PODE SER UMA ESTRATÉGIA PODEROSA PARA ENFRENTAR O DIA



Ana Crespim



Prof. António Palha



lhos”, sustenta o profissional.

Escrever

Se está farto de enviar currículos e exausto de lutar por “uma saída” para a sua vida profissional, escrever sobre as suas raivas, frustrações e expectativas num papel ou num blogue quanto ao futuro podem ajudá-lo a serenar.

“Ao pôr por escrito os seus pensamentos permita-se a refletir melhor sobre os mesmos, ganhando um certo distanciamento que permitirá perceber quando estiver a ser demasiado pessimista, distanciando-se da realidade. Pode, por exemplo, criar um blogue ou partilhar os seus pensamentos em redes sociais, tendo assim retorno de pessoas conhecidas e de outras que possam estar a vivenciar uma experiência semelhante. A ajuda mútua é essencial nesta fase!”, recomenda ainda Ana Crespim.

Trocar opiniões com familiares

e amigos vão fazê-lo sorrir mais vezes por dia e, quem sabe, encontrar um novo trabalho. “Nesta fase, trocar opiniões com amigos e conhecidos, para além de ser positivo do ponto de vista emocional, pode revelar-se útil do ponto de vista de aumentar a sua rede de contactos e assim as possibilidades de arranjar emprego”.

Não desista de viver a vida com otimismo e positivismo. “Nós falamos muito connosco próprios – são diálogos internos em que dizemos coisas acerca de nós, utilizamos “rótulos” para nos descrever e empregamos muitas vezes os verbos “devo” e “tenho”, atribuindo um carácter de obrigação. De forma a aumentar a nossa

Algarve lidera desemprego

A região do Algarve é a zona do País onde o desemprego é maior com uma taxa em sentido restrito de 19,7%, segundo os dados do Instituto de Estatística relativos ao 4.º trimestre de 2012, e em sentido lato próximo dos 28%. Isto é, mais de 70 mil trabalhadores numa situação de desemprego. Portugal tem a terceira taxa mais alta de desemprego entre os países da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), com 17,6%, de acordo com um relatório sobre o desemprego feito por esta organização. É apenas ultrapassado por Espanha (26,2%) e Grécia, cujo último registo, relativo a novembro, se situava nos 27%.

Taxa estava em 7,3%

Em 2008, no início da crise internacional, Portugal tinha uma taxa de desemprego de 7,3 por cento, o que se traduzia em 409.000 pessoas sem trabalho.

Mulheres mais afetadas

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2012 foram as mulheres as mais afetadas pelo aumento do desemprego, sobretudo aquelas que estão na faixa etária dos 25 aos 44 anos.

Mais desemprego

O Governo admite que a taxa de desemprego cresça dos 15,7% em 2012 para 18,2% em 2013, chegando perto dos 19% nos últimos meses do ano.



Programa Breve TOP

O programa Breve TOP, criado para reforçar a importância de trabalhar na diminuição de sintomas, sobretudo de depressão e ansiedade, focando-se em soluções práticas e orientadas para os problemas do dia-a-dia de um desempregado, e em funcionamento em Lisboa pode ser implementado no Algarve. “Sempre que reunimos um número de solicitações que assim o justifique e entidades que se mostrem dispostas a apoiar-nos logisticamente, disponibilizamos a viabilizar a aplicação deste programa. Para qualquer pedido de realização do programa, informações ou inscrições podem enviar email para brevetop@oficinadepsicologia.com e consultar o site da Oficina de Psicologia www.oficinadepsicologia.com”, informa a psicóloga e responsável Ana Crespim.



“Será importante dar-se a si mesmo a oportunidade a experimentar algo novo todos os dias. Pode ser um chá novo, um sabor diferente, uma forma distinta de cozinhar algo comum, ouvir uma música desconhecida, ir até um jardim onde nunca foi”

boa disposição e otimismo, importa que se comece a contemplar o verbo “quero” e “posso” – “O que é que eu quero realmente?”, “Eu posso..”.

Estar desempregado não é um

falhanço pessoal reforça a psicóloga clínica Ana Crespim: “Quando uma pessoa perde o seu emprego será que perde tudo? Ter uma casa, uma família, amigos,

saúde, não traduzem capacidades e valor? Mais do que atribuir um rótulo de fracasso importará colocar um rótulo de aprendizagem com as experiências da vida”.

A 20 de abril

Passeio fotográfico em Paderne

Passeio temático na zona da Ribeira de Quarteira e Castelo de Paderne.

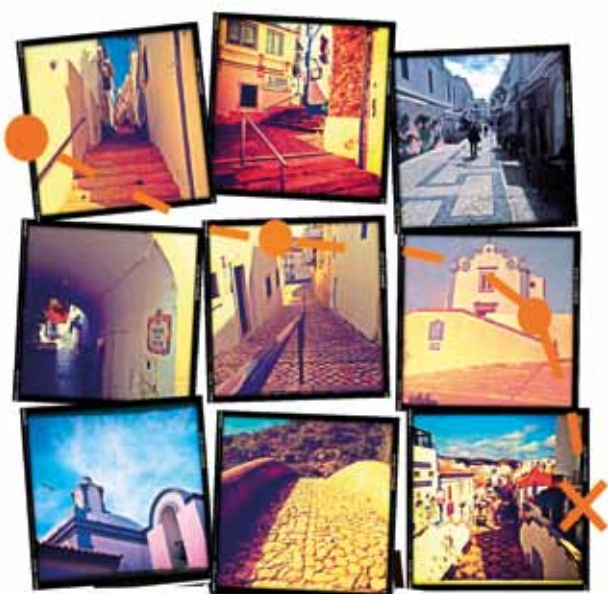
“Educar o olhar, fomentar a cultura visual e artística e simultaneamente dinamizar e promover a salvaguarda do património natural e cultural” é o objetivo do Passeio Fotográfico, em Paderne, que terá lugar a 20 de abril. A ideia é aprofundar o conhecimento do património cultural e natural do concelho de Albufeira, através da participação num concurso de fotografia digital. A iniciativa enquadra-se no âmbito da dinamização da exposição temporária de Fotografias do Museu Municipal de Arqueologia de Albufeira.

Será um passeio temático, orientado por um técnico do Museu Municipal de Arqueologia de Albufeira

e prevê-se que a iniciativa, que venha a ser realizada noutras zonas do concelho.

Refira-se que cada participante poderá entregar até um máximo de 10 imagens digitais, que ficarão na posse da organização que se reserva o direito de futuramente as utilizar em trabalhos ou publicações da Autarquia. Os melhores registos serão divulgados numa exposição a realizar no Museu em data a definir.

Os interessados em participar no Passeio Fotográfico deverão efetuar inscrição prévia para o seguinte e-mail: sed@cm-albufeira.pt. Para mais informações deverão contactar a organização através do telefone: 289 599 508.



Opinião

José Carlos Rolo

Presidente da Câmara Municipal de Albufeira



Sociedade em mudança

Estaremos nós, estará a nossa sociedade num verdadeiro virar de página? Vejamos três situações que poderão justificar a mudança de paradigma de sociedade. Num primeiro, quero referir a mudança algo inesperada e porventura ainda não clarificada do chefe da Igreja Católica - o Papa. Há muitos anos que não se testemunhava a abdicação de um Papa, o que veio a acontecer. Após a reunião do conclave, de imediato, se começou a escrever muito sobre as ideias de Francisco I. Desde logo, a quebra de muitas tradições protocolares e algumas de cariz religioso. Pelo que nos parece, iremos ter períodos de grandes mudanças por forma a que a Igreja acompanhe mais de perto as mudanças que a sociedade experimenta e que se torne mais realista, o que quanto a nós será uma mais-valia para que a fé seja maior, criando assim uma Igreja cada vez mais forte. Mas deveremos estar certos que, sendo o ser humano resistente à mudança por natureza, iremos observar muitas resistências quer dentro do próprio Clero quer ainda na sociedade. Veremos pois o que neste particular o futuro nos reserva.

Outro exemplo de mudança será, porventura, a situação que se criou em Chipre e que, de alguma forma, pode vir a condicionar e a influenciar a vivência e a vida no resto da Europa. Com estruturas económicas e sociais muito enfraquecidas e que todos os dias se vão alterando e modificando a uma velocidade que será muito difícil de prever e de projetar, tornando muito difícil o planeamento e a elaboração de previsões no sentido de ajudar na tomada de decisão a nível mais macro que será a Europa, mas também a um nível mais micro que será a gestão de cada um dos países. Esta incerteza trará insegurança e instabilidade motivando uma administração mais falível e porventura promotora de enfraquecimento cada vez mais notório.

A instabilidade que se tem vindo a observar na Coreia, também ela motivadora de alterações de estratégia, e em consequência de intervenções bélicas, o que não é de todo aconselhável e muito menos desejável. Pouco ainda se sabe, mas são de preocupação os momentos que se vivem.

Relativamente a estes três aspetos da vida atual, iremos aguardar novos acontecimentos que, quanto a nós, se irão desenvolver de imediato, tornando eventualmente desatualizado este tipo de pensamentos e de opiniões. É uma sociedade em constante mudança e com um dinamismo que ultrapassa a capacidade humana de a compreender em todas as suas dimensões.

Portugal tem 55 espécies desta planta

As belas e ignoradas orquídeas por

No nosso país, têm sido afetadas pela mudança da paisagem natural, provocada principalmente pela plantação de eucaliptais.

Ricardo Tello

Desde há uns anos a esta parte que as orquídeas passaram a ser presença assídua nas nossas floristas, despertando a atenção de quem passa pelas cores e formas magníficas das suas flores. No entanto, a maioria das pessoas continua a associar a sua origem a selvas exóticas de países distantes, o que é um erro.

Embora seja verdade que a maior parte das orquídeas se concentre nas selvas tropicais, estas plantas existem em todo o mundo, inclusive em Portugal. Sim, há 55 espécies de orquídeas que crescem livremente nos nossos campos, espalhadas principalmente pelo Algarve, Ribatejo e Estremadura, e não são menos coloridas que as suas primas tropicais.

Este desconhecimento generalizado deve-se a várias razões, de entre as quais se destacam o facto de serem espécies protegidas, pelo que não aparecem nas lojas, e de serem muito 'discretas' no meio natural: crescem isoladas e apenas em locais sem poluição; são pequenas, sendo frequentemente escondidas pelas outras espécies vegetais existentes à sua volta; e só se tornam visíveis quando se encontram em floração, geralmente na primavera.

Orquídeas no Algarve

No Algarve existem perto de três dezenas de espécies de orquídeas, que podem ser encontradas sobretudo nos solos calcários e pedregosos do barrocal, mas também nas serras de Monchique e do Caldeirão. Abril e maio são os meses mais indicados para as observar, porque a maioria está em floração nesta altura.

Ophrys algarvensis

No ano de 2003 foi descoberta uma espécie de orquídea que se pensou só existir no Algarve, tendo-lhe sido dado o nome de *Ophrys algarvensis* por esse motivo. Mais tarde foram encontradas algumas populações na Andaluzia, essencialmente ao longo do vale do rio Guadiana. No entanto, o nome ficou e não deixa de ser extremamente rara.



No nosso país estas plantas preferem solos calcários e secos e quase só crescem em terrenos que não são cultivados ou lavrados durante muito tempo. Por esta razão, as orquídeas portuguesas têm sido afetadas pela mudança da paisagem

natural, provocada pela agricultura intensiva e pela plantação de eucaliptais.

Ainda assim continuamos a ter a sorte de gozar da sua companhia. Agora que a Primavera chegou, porque não aventurar-se num pas-

seio campestre em busca destas preciosidades tão lusas e tão ignoradas? No entanto não se esqueça, se as encontrar tire umas fotografias e regale a vista, mas não as traga para casa. Temos de preservar o que é nosso!

tuquesas



Comportamento bizarro ou a arte de bem enganar

A semelhança de muitas outras plantas, as orquídeas dependem dos insetos polinizadores para se propagarem, pelo que muitas os atraem pelo odor e pelo néctar que produzem. No entanto, as orquídeas do género *Ophrys* (que existem na bacia do mediterrâneo) desenvolveram uma técnica alternativa: têm uma flor que imita a forma e o cheiro da fêmea de um determinado inseto, conseguindo assim atrair os seus machos sem ter que gastar energia a produzir o néctar. No Algarve existe uma destas orquídeas, a *Ophrys vernixia*, que por este motivo é conhecida por erva-vespa ou erva-abelha.



Cantinho da Ciência

João Lourenço Monteiro
Biólogo



Por que é que devemos confiar na ciência?

A ciência é a melhor ferramenta que possuímos para compreender a realidade que nos rodeia, tal como ela é.

Mas porque é que nos apoiamos tanto no que diz a ciência? Porque se baseia no método científico que consiste na observação de um fenómeno, levantamento de questões, investigação, elaboração de hipóteses, teste dessas hipóteses. Caso as experiências efetuadas comprovem os resultados esperados, então as hipóteses são corroboradas. É normal ao longo deste processo proceder à publicação de resultados em revistas da especialidade, avaliadas por pares.

A ciência, como qualquer atividade humana, é passível de erro. Por isso, o sistema possui mecanismos para minimizar esses erros, e um desses mecanismos é precisamente a revisão por pares. Os cientistas para além de curiosos devem ser céticos, questionando sempre o que os rodeia, e os trabalhos que leem. Assim, há que analisar, questionar, e replicar as experiências dos colegas sempre que surjam dúvidas quanto aos resultados. Se for detetado algum erro, esse deve ser apontado. Assim se compreende porque existem poucos erros em ciência: devido a um exigente sistema de avaliação.

Alguns dos resultados experimentais permitem a elaboração de teorias. As teorias científicas assentam em factos observáveis, em hipóteses corroboradas, e num acumular de evidências. As teorias bem fundamentadas permitem ao investigador fazer previsões fidedignas.

A ciência não só nos tem fornecido a tecnologia da qual dependemos, como proporciona soluções para os problemas do nosso quotidiano. O método científico permite avaliar quais os tratamentos médicos que funcionam, ou distinguir entre um medicamento e um placebo.

Por que é que devemos confiar na ciência? Porque a ciência funciona.

Antes de os sintomas se revelarem

Mais fácil detetar a doença do nemátodo do pinheiro

●●● Uma equipa multidisciplinar de investigadores da Universidade de Coimbra (UC) e da Escola Superior Agrária de Coimbra (ESAC) desenvolveu um dispositivo que permite detetar a doença do nemátodo do pinheiro, conhecida por murchidão do pinheiro, muito antes de os sintomas se revelarem.

A tecnologia, já protegida por patente provisória, acaba de ser distinguida com o prémio “Best Student Paper Award” na Conferência Biodevices 2013, que decorreu em Barcelona, uma conferência internacional de topo que reúne cientistas e profissionais de todo o mundo, das mais diversas áreas do conhecimento.

Recorrendo ao método designado cientificamente por Espectroscopia de Impedância Elétrica, a equipa liderada por Elisabeth Borges, aluna de doutoramento em Engenharia Biomédica da Universidade de Coimbra, desenvolveu um dispositivo “muito simples que permite aceder rapidamente à assinatura elétrica de um material biológico (qualquer material, biológico ou não, possui uma assinatura elétrica, quando estimulado por uma corrente ou tensão alternada), isto é, consegue-se obter informação acerca da fisiologia do material”.

Em linguagem simples, clarifi-



● Elisabeth Borges, aluna de doutoramento em Eng. Biomédica



ca a investigadora, este método, é “capaz de identificar precocemente se um tecido está saudável ou danificado, o nível de dano, etc., o que no caso do nemátodo do pinheiro assume particular relevância porque pode invalidar o avanço da doença e consequente corte dos pinheiros. Atualmente, as técnicas utilizadas não impedem o abate das árvores: após a deteção e identificação do nemátodo, a única solução é o abate

imediatos dos pinheiros e a sua destruição, de acordo com a legislação em vigor”.

A grande mais-valia da tecnologia desenvolvida é o facto de «ser minimamente invasiva, rápida e mais vantajosa financeiramente em comparação com as técnicas laboratoriais atuais. Com este dispositivo, que ainda terá de ser otimizado para poder entrar no mercado, é possível obter um prognóstico quase instantâneo»

realça Elisabeth Borges.

O dispositivo é composto por dois eléktodos, colocados no tronco a cerca de 30 centímetros do solo – um eléktrodo injeta um sinal de corrente ou tensão e o outro coleta o sinal gerado por essa estimulação – e por um sistema de aquisição de dados, desenvolvido pela equipa, que permite converter estes sinais analógicos em sinais digitais para posterior análise. Através da análise da resposta à “provocação” injetada em múltiplas frequências, obtém-se a assinatura elétrica do material. Aparentemente simples, a interpretação dos sinais obtidos é um processo de elevada complexidade porque a resposta fisiológica tem muitas variantes.

Durante a investigação, iniciada em 2010, foram utilizados pinheiros jovens. A equipa induziu a doença nas árvores, recolheu e processou as respostas fisiológicas. Agora, os investigadores vão também explorar a utilização desta tecnologia na análise de sementes de *Jatropha* para a produção de Biodiesel e em alimentos para avaliação das condições de segurança alimentar.

Cristina Pinto
Ciência na Imprensa Regional
Ciência Viva

Sub-Região DOC de Portimão

Quinta Morgado da Torre



Herminio Rebelo

Escanção-Mor da Confraria dos Enófilos e Gastronómica do Algarve

Apresentamos duas novidades do mercado algarvio: dois vinhos licorosos de qualidade acima da média. Vale a pena provar e desfrutar.

●●● O Algarve sempre teve tradição na produção de vinhos licorosos de alta qualidade, pese embora esse costume não tenha sido ainda devidamente aproveitado pelos produtores da região. O número de produtores tem vindo a aumentar consideravelmente nos últimos anos, mas a verdade é que estes não

têm sabido ou conseguido aumentar a produção de vinhos licorosos que, repetimos, são de excelente qualidade, devido às condições que a região possui. Senão vejamos: solos, clima e meio ambiente do melhor que há no Portugal vinha-teiro, castas brancas e tintas certificadas e de alta qualidade, além de

adeegas tecnicamente muito bem equipadas.

A 'pedrada no charco' aconteceu recentemente com o aparecimento no mercado de dois novos vinhos licorosos, produzidos na Quinta do Morgado da Torre (Portimão), pelo eng. João Mendes. Dois vinhos licorosos de excelência, cujo perfil de

cada um deles vamos analisar neste trabalho. É importante chamar à atenção do comum dos consumidores para este tipo de vinhos e, em particular para estas duas novidades no mercado, que apresentam uma qualidade ímpar e provam o que de muito bom se pode produzir na região no campo dos vinhos licorosos.

Tapada da Torre

Licoroso Branco Reserva - 2008

Regional Algarve

De cor topázio claro e de teor alcoólico 15,78% volume, é um licoroso naturalmente aguardamentado com aguardente vinica, com 36 meses de estágio. Os seus aromas e sabores são exuberantes, mas de uma grande delicadeza e charme, com notas a laranja, mel floral e biscoitos tostados. O seu final é muito longo e elegante. Este é o tipo de vinho licoroso que se prova, bebe e apetece continuar a beber. Como aperitivo, deve ser servido à temperatura de 10 °C. Como digestivo ou a acompanhar sobremesas de qualidade deve estar a 16 °C.

Nota: O Produtor não divulgou as castas que compõem deste licoroso branco.



Tapada da Torre

Licoroso Tinto Reserva - 2008

Regional Algarve

De cor rubi, muito encorpando com borduras violeta, de teor alcoólico de 19,42% volume, é um vinho naturalmente aguardamentado com aguardente vinica. Teve 36 meses de estágio em barricas de carvalho americano e apresenta aromas que deliciar o nariz dos profundos conhecedores deste tipo de vinho. A fruta madura vermelha, compota, ameixa preta e amoras silvestres estão bem presentes, com as notas abaunilhadas, vindas da madeira de carvalho americano, onde estagiou. Na boca, é complexo e vigoroso, mas elegantemente concentrado, salientando-se as notas a ginjas, taninos presentes, mas finos e ligeiramente adocicados. O final é longo e muito charmoso.

Como vinho para sobremesas de grande qualidade ou como digestivo, servir à temperatura de 16 °C. Para um convívio social, acompanhado de um excelente sortido de canapés, servir a 15 °C. Este vinho foi produzido pelas castas touriga nacional, aragonez e trincadeira.

Audi A3 Sportback

Mais espaço e muita tecnologia

O novo Audi A3 Sportback, já disponível no mercado nacional, está mais apelativo do que nunca, desde logo pelas elegantes e atraentes linhas da sua carroçaria, mas também porque oferece mais espaço e muita tecnologia.

Alexandre Pires

As diferenças em relação à geração anterior são notórias, começando logo nas dimensões, pois cresceu no tamanho, o que se traduziu numa melhoria substancial na habitabilidade. Depois, na estética exterior também se distingue bem, possuindo agora linhas ainda mais atraentes e sedutoras, principalmente nas alterações introduzidas no desenho da parte frontal.

Claro está que o interior acompanhou a modernização que foi

introduzida nesta nova geração do Audi A3 Sportback, cuja plataforma é a mesma que foi estreada uns meses antes com a versão de três portas, comercializada no mercado português desde essa altura.

Mas sem dúvida que um dos aspetos mais salientes é a melhoria que se verifica em matéria de habitabilidade, graças ao aumento das dimensões relativamente ao modelo anterior. Em resultado disso, também oferece uma bagageira mais generosa, tendo aumentado a sua capacidade para

os 380 litros, mais 10 do que na geração anterior.

No entanto, nesta nova geração, de realçar o nível de equipamento, e em particular no conceito Audi connect, um complemento do sistema de navegação MMI plus que permite a ligação à Internet com acesso a diferentes aplicações, como o Twitter ou Facebook, através do ecrã central. Essa ligação à Internet faz-se de um ponto de acesso sem fios WLAN integrado e os acompanhantes podem utilizar até oito

terminais portáteis e aceder ao seu correio eletrónico.

O sistema oferece ao condutor variados serviços de Internet, desde a navegação com imagens do Google Earth e do Google Maps Street View, passando pela informação de tráfego Audi online. Mais recentemente, o Audi connect também passou a proporcionar informações sobre os horários de voos e de comboios e o serviço City Events, guia de lazer de cidades, que informa sobre os atuais eventos. Pela primeira vez, o Audi connect oferece ao condutor a possibilidade de que sejam lidas em alta voz as suas mensagens de correio eletrónico e de ditar curtas mensagens (SMS).

Quanto a motores, o novo Audi A3 Sportback está disponível em quatro motorizações distintas, sendo duas delas a gasolina e outras tantas turbodiesel. No primeiro caso, tratam-se dos motores turbo da família TFSi, de 1.4 e 1.8 litros que debitam potências da ordem dos 122 e 180 cv, respetivamente. O leque de opções completa-se com os turbodiesel 1.6 TDi e 2.0 TDi, com 105 e 150 cv de potência máxima, respetivamente. Os preços das versões a gasolina vão dos 27.940 aos 38.690 euros, ao passo que as equipadas com os motores turbodiesel variam entre os 28.340 e os 38.090 euros.



Uma arte que visa melhorar a energia e a vida das pessoas

Os segredos do Feng Shui

O Feng Shui dá a informação sobre como criar ambientes nos quais se sinta confortável e apoiado.

●●● O Feng Shui é, basicamente, uma ciência ambiental. É baseada numa interpretação do mundo natural, é uma forma de ‘manipulação’ dos fatores ambientais, a fim de aumentar a energia de vida do ambiente e assim melhorar a sua vida. A energia da vida, conhecida como ‘Chi’ pelos orientais é a força elementar que anima todos os seres.

Em cada minuto de cada dia, o ambiente dentro de uma habitação pode animar-nos ou produzir-nos o efeito de drenagem da nossa energia. Isto é real, quer se tenha ou não consciência disso!

Ao aumentar a energia da habitação vai criar um impacto direto e imediato na mesma e esta é uma forma poderosa de maximizar o nosso destino e a nossa própria energia pessoal.

O Feng Shui dá a informação sobre como criar ambientes nos quais se sinta confortável e apoiado, funciona através do equilíbrio e da harmonização do Chi que flui dentro da habitação e ao seu redor. A harmonização é a ‘disposição’ das boas vibrações na habitação, de acordo com as características do seu lar.

E para que tudo isto aconteça, tem de estar de mente aberta e apresentar-se positivo em relação à mudança. Pois segundo o I Ching, a alegria é o estado emocional que serve como ligação para



todas as outras emoções. Sem alegria num matrimónio ou na família, a relação entre os cônjuges ou entre pais e filhos não resiste; sem alegria não existe criatividade; se não nos aceitamos, não temos alegria de viver ou desejos de melhorar e elevar o nosso espírito, assim sem alegria, não temos sucesso na nossa vida pessoal e profissional.

Num comércio, a fórmula é a

mesma, pois assim como a tranquilidade e a segurança de uma família dependem das energias que são trabalhadas, segundo certos princípios, o sucesso e a prosperidade nos negócios também são influenciados pelas forças que caminham pelos trilhos de energia escavados pelas ‘Garra do Dragão’.

No Feng Shui, muitas regras são usadas para permitir que as

bênçãos das suas forças sejam direcionadas de modo propício aos que desejam ter uma vida próspera, confortável e cheia de benefícios.

Para isso, existem as chamadas Escolas. Existe a Escola das Formas, a primeira que surgiu e que estuda o terreno em redor da habitação, existe a Escola da Bússola que estuda toda a habitação extensivamente e existe a mais recente das três, a Escola do Chapéu Negro, que é um misto mais Ocidental e resumido das anteriores.

Através da Escola do Chapéu Negro, qualquer pessoa pode praticar o Feng Shui na sua habitação ou negócio, mas com as outras restantes Escolas, a situação já se torna diferente, pois são necessários cálculos, peças, acessórios, bússolas, plantas, etc. Tudo é visto ao milímetro e com o máximo rigor possível, como tal só um consultor qualificado é que pode apresentar as soluções necessárias. Independentemente do método, o importante é identificar, controlar e direcionar esta força para o nosso benefício. É este o objetivo do Feng Shui.

Milene Mendonça

(Icon Interior Concept & Gourmet)

Rua do Comércio, 275, Edif. Palma Lj B
8135 - Almancil
Tlm: 915 467 483
Facebook: Fengshui.Algarve

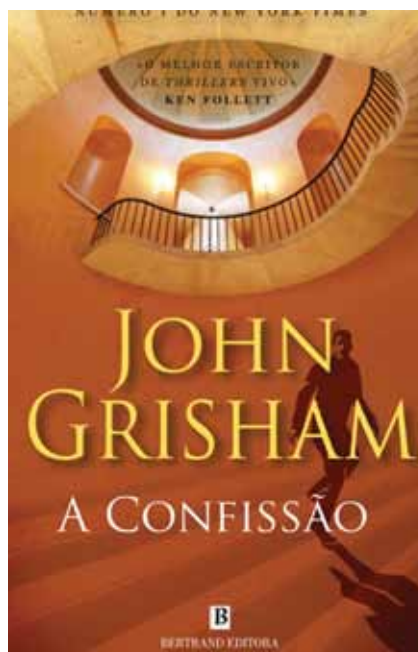
De John Grisham

A Confissão

●●● Lançado a 1 de março pela Bertrand, A Confissão, de John Grisham, é um verdadeiro 'thriller' que cativa de imediato o leitor. Conta a história de um assassino (Travis Boyette) que, em 1998, numa pequena cidade do Texas, raptou, violou e estrangulou uma rapariga da sua escola. Enterrou o corpo para que nunca fosse encontrado. De seguida, assistiu com espanto à prisão e condenação de Donté Drumm, uma estrela local do futebol, cujo destino foi o corredor da morte. Agora, nove anos depois, Donté está a quatro dias da sua execução e Travis, pela primeira vez na vida, decide fazer o que está certo e confessar.

Mas como pode um homem culpado convencer advogados, juizes e políticos de que estão prestes a executar um homem inocente?

Com uma riqueza de detalhes impressionante e a narrativa ágil e realista de John Grisham, está reunida a receita para uma leitura intensa e ávida até às últimas páginas.



Romance de Daniel Sá Nogueira

O 11.º Mandamento

●●● O 11.º Mandamento é um romance épico sobre uma mulher que descobre em si uma força que nunca julgaria ter e sobre um mundo em transformação. É também uma história de amor, entre um homem e uma mulher que um dia descobrem que somos todos um.

A personagem Maria vive para a família, para os seus alunos, e contenta-se com a vida que tem, até que um dia todo o seu ser é abalado por uma pergunta inocente: "És feliz?" À procura de uma resposta, embarca numa viagem que a levará aos quatro cantos do planeta, de Marrocos a Itália e da Índia a Israel. E, por onde passa, testemunha sinais perturbantes de uma era que está a acabar. O eminente colapso económico de Portugal ameaça arrastar a Europa na sua queda. Perseguida por poderosíssimas forças que tudo farão para manter o funcionamento do nosso corrupto sistema político e económico, Maria procura a única pessoa que a poderá ajudar: um enigmático 'guerreiro' português, que percorre os desertos africanos a espalhar os ventos de uma revolta planetária.



top Bertrand os mais vendidos

1. **Manuscrito Encontrado em Accra**
Paulo Coelho
Preço: 13,95€
2. **Refletida**
Sylvia Day
Preço: 14,94€
3. **As Cinquenta Sombras de Grey**
E. L. James
Preço: 15,93€
4. **As Cinquenta Sombras Livre**
E. L. James
Preço: 15,93€
5. **A Filha do Papa**
Luís Miguel Rocha
Preço: 15,93€
6. **As Cinquenta Sombras Mais Negras**
E. L. James
Preço: 15,93€
7. **A Filha do Conspirador A Guerra dos Primos - Volume IV**
Philippa Gregory
Preço: 16,11€
8. **Ritual de Amor**
Nora Roberts
Preço: 15,21€

3 Sugestões de leitura

- **Esta Noite Não Aconteceu**
Sónia Alcaso (Oficina do Livro)
- **Traidor**
Bernard Cornwell (Saída de Emergência)
- **Debaixo de Alguém Céu**
Nuno Camarneiro (D. Quixote)

Inter**marchê**



**A MELHOR QUALIDADE
OS MELHORES PREÇOS
DO CONCELHO DE LAGOA**

**TEMOS OS MELHORES
FRESCOS!**



Lagoa (Carvoeiro) – Estrada do Carvoeiro
Lagoa (Alporchinhos) – Estrada de Armação de Pêra
Netto Lagoa (Junto aos Bombeiros)

Conheça a nossa nova loja em Monchique





com todos os sentidos

with all senses

praia | golf | eventos | gastronomia | vinhos | natureza | artesanato | património



Município de
Lagoa
Freguesia

www.cm-lagoa.pt

