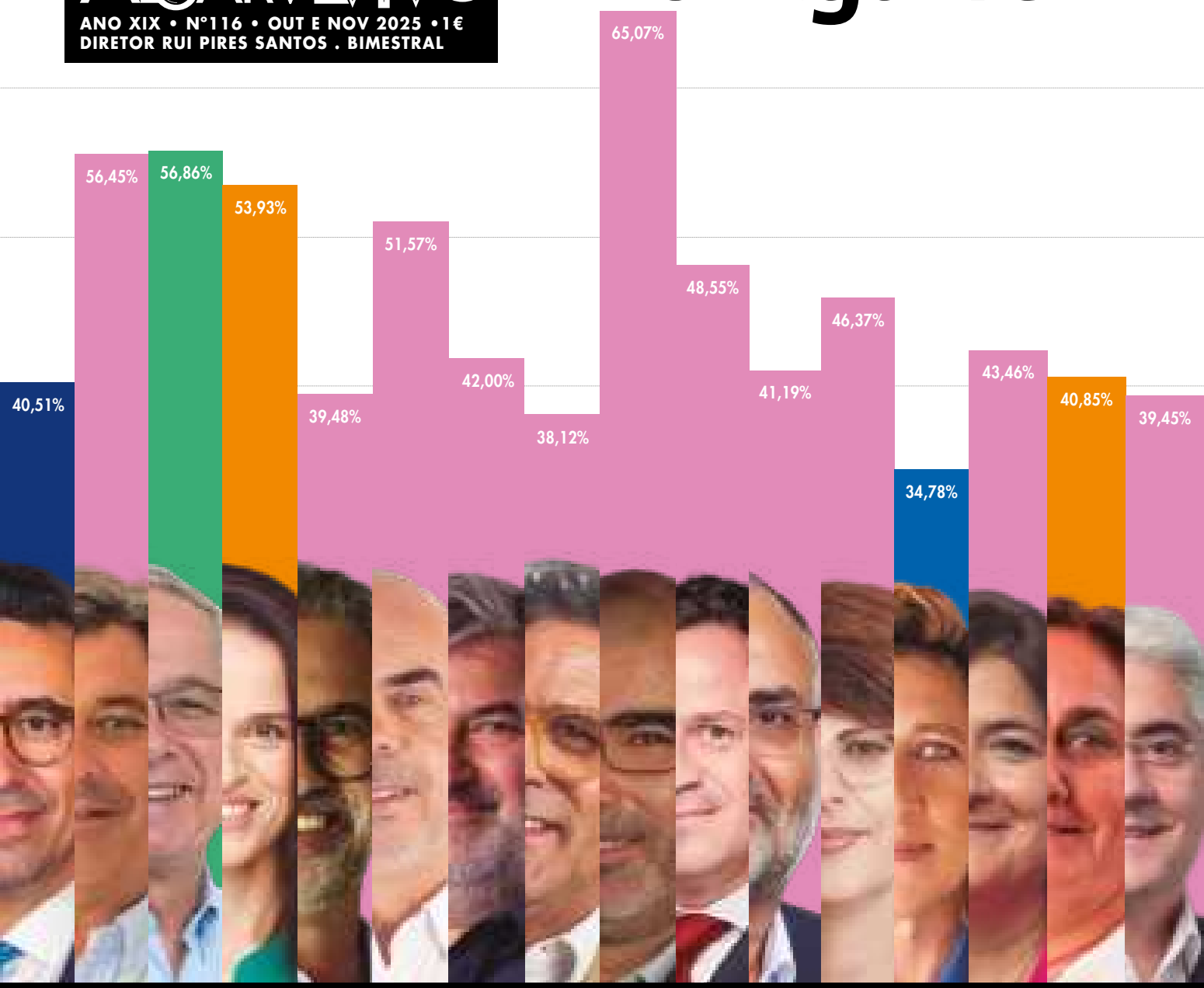




**ALGARVEVIVO**  
ANO XIX • Nº116 • OUT E NOV 2025 • 1€  
DIRETOR RUI PIRES SANTOS . BIMESTRAL

ELEIÇÕES DECORRERAM A 12 DE OUTUBRO

# PS dominou autárquicas no Algarve



**ALBUFEIRA**  
*Carpe Nox na melhor  
passagem de ano*

**LAGOA**  
*Abertas inscrições  
no Santos Stockler*

**PORTIMÃO**  
*'Fun Day Halloween'  
anima cidade*





**DELTA**  
CAFÉS

# Mexe, mexe, mexe com Delta

Se o teu dia pede um boost de energia,  
a mistura de cereais e café é perfeita para ti.  
Mexe-te e prova os solúveis da Delta Cafés.







## 8

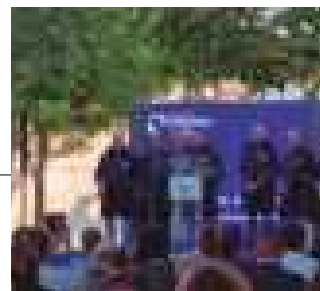
### NATUREZA

Artes e caminhadas para todos em Barão de São João

## 12

### LAGOA

Misericórdia inaugurou 'nova casa'



## 14

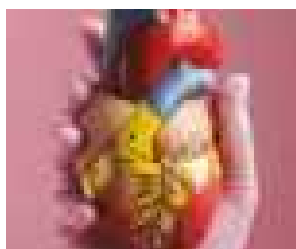
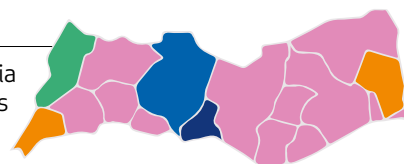
### LAGOA

Lançado novo 'Marketplace' de Ferragudo

## 16

### POLÍTICA

PS continua a ter maioria das Câmaras Municipais



## 23

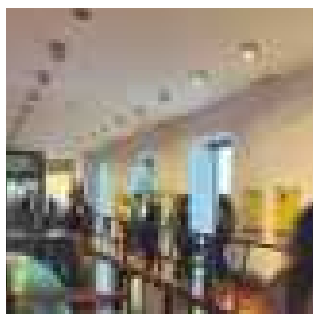
### PORTIMÃO

TEMPO recebe Congresso Nacional de Cardiologia

## 25

### ALBUFEIRA

Carpe Nox 2026 reserva surpresas



## 30

### LAGOS

CCVL reafirma sucesso da 'Noite dos Investigadores'



PASSEIO PEDESTRE

## 'Águas d'Alte' a 26 de outubro

A Escola Profissional de Alte promove, a 26 de outubro, o passeio pedestre 'Águas d'Alte', uma iniciativa que celebra um marco histórico: a aceitação oficial da candidatura do Geoparque Algarvensis Loulé-Silves-Albufeira à Rede Mundial de Geoparques da UNESCO.

Mais do que uma caminhada, trata-se de uma experiência sensorial que une natureza, cultura e gastronomia num percurso de descoberta pelo coração do Algarve. Ao longo de dez quilómetros, os participantes serão guiados por trilhos encantadores que revelam os segredos geológicos e culturais de Alte.

Entre os pontos altos do trajeto estão a imponente Cascata do Vigário, a serenidade da Fonte Grande e da Fonte Pequena, e as misteriosas cascatas escondidas do Barranco dos Fojos, marcadas pelos seus impressionantes 'grandes buracos'. A passagem pela aldeia reserva ainda uma surpresa artística: a arte urbana que transforma Alte numa galeria ao ar livre, com murais que homenageiam a identidade local. No final, os participantes poderão desfrutar de uma refeição tradicional: galinha com grão à moda da serra, confeccionada pela Escola Profissional de Alte.



SESSÃO TERÁ LUGAR EM LAGOA

## Luís Osório em palestra sobre igualdade e inclusão

D.R.



'Os Caminhos da Leitura para a Igualdade e Inclusão' é o título da palestra que, a 22 de outubro, às 18h00, traz Luís Osório à Biblioteca Municipal de Lagoa.

Com um total de onze livros publicados, Luís Osório é cronista

diário na Antena 1, onde assina o 'Postal do Dia', e no Jornal de Notícias.

A sessão, inserida na atividade de 'Celebrando a Palavra' é apresentada por Maria Luísa Francisco. A entrada é livre.

PREMIADOS A NÍVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

## Jovens músicos de Lagos destacam-se em concursos

CMLAGOS



A Câmara de Lagos aprovou um voto de congratulação e louvor aos jovens guitarrista Gonçalo Duarte, de 12 anos, e ao violinista Francisco Duarte, de 8.

Os dois irmãos conquistaram resultados de grande mérito em prestigiados concursos nacionais e internacionais. Gonçalo Duarte alcançou o primeiro lugar no Concurso Internacional de Guitarra Cidade de Lagoa -

Zé Gregório, o segundo no Festival Internacional de Guitarra Cidade do Fundão e ficou ainda em terceiro no Concurso Internacional Infante D. Henrique, em Lagos. Francisco Duarte destacou-se com o primeiro lugar no Festival Internacional de Violino Cidade do Fundão e com uma menção honrosa no Concurso Internacional Infante D. Henrique.





EM ALBUFEIRA

## Obras literárias apresentadas na Biblioteca Lúcia Jorge

A Biblioteca Municipal Lúcia Jorge, em Albufeira, conta nas próximas semanas com um conjunto de apresentações de obras literárias de relevo.

A primeira é a 28 de outubro, às 15h00, com o livro 'A Razão do Coração', de Filipa Oliveira, que conta a história de Helena, uma mulher de sucesso que, ao reencontrar uma paixão de juventude, é levada a repensar o seu casamento.

Entre dilemas pessoais e afetivos, o enredo aborda temas como alcoolismo, maternidade, envelhecimento, sexualidade e empoderamento feminino, sempre com uma escrita acessível e

reflexiva.

A 12 de novembro, às 18h00, o destaque vai para a apresentação do livro 'Tratar a Menopausa por Tu', da autoria de Alexandra Pereira, procura servir como guia direto e transformador para perceber o impacto real das hormonas, explorar estratégias para lidar com os sintomas físicos e emocionais desta, entender o papel do exercício como 'medicamento' e descobrir como pequenos ajustes no estilo de vida podem ter efeitos profundos na vida das mulheres.

A 28 de novembro, às 18h00, é apresentada a obra de poesia 'Estações em Chamas', de Daniela Martinho.

### PROGRAMA CULTURAL DE OUTUBRO

## Concerto pela Paz em Loulé

A 26 de outubro, às 17h00, o Cine-teatro Louletano acolhe o Concerto pela Paz, organizado pelo Conselho Português para a Paz e Cooperação, que evoca a resistência contra a guerra e celebra a solidariedade entre os povos

através da música.

No dia 29, às 18h00, o Palácio Gama Lobo recebe o Fórum ATOS, iniciativa do Teatro Nacional D. Maria II e da Fundação Calouste Gulbenkian, em parceria com o município de Loulé, que convida

artistas, coletivos e comunidade a refletir sobre práticas artísticas participativas e o papel da cultura na democracia contemporânea.

A encerrar a programação do mês, no dia 31, às 21h00, o novo palco do Cineteatro Louletano

acolhe 'Aquele Canção Sobre o Fim', de Mário Coelho, uma comédia ácida e ao mesmo tempo trágica, que revisita encontros de amigos à luz da mitologia grega, levantando questões sobre os dilemas das relações atuais.

### EM VALES DE COMPRAS

## Intermarché oferece propinas a estudantes deslocados

O Grupo Mosqueteiros, da insígnia Intermarché, lançou o projeto 'Por Nossa Conta. Juntos pelos Estudantes', que vai atribuir o valor máximo da propina em Portugal (697€) a 200 estudantes universitários deslocados de todos os distritos do país e regiões autónomas.

O apoio será entregue em

vales de compras nas insígnias do Grupo – Intermarché, Bricomarché e Rody –, ajudando os jovens a aliviar os custos do dia a dia, seja de alimentação, mobilar o quarto ou revisão automóvel. As candidaturas estão abertas até ao dia 21 de outubro, através do site [www.por-nossa-conta.pt](http://www.por-nossa-conta.pt).



D.R.



## BASTIDORES

### Duas campanhas numa só

O Chega desenvolveu uma inovadora estratégia nestas autárquicas em Portimão. Provavelmente para aproveitar da melhor maneira o período eleitoral, aquele partido fez não uma mas duas campanhas eleitorais ao mesmo tempo.

Uma delas tinha como protagonista o candidato João Graça e a outra Pedro Xavier, o auto-denominado 'candidato a vice-presidente' da Câmara.

A organização e coordenação foram tão boas que, ao longo da campanha, estes dois grupos praticamente nunca se encontraram e assim a mensagem acabou por chegar a muitas mais pessoas.

Ainda assim não foi suficiente...



### Vamos mudar de rua que o homem vem aí

Em Faro, o social-democrata Cristóvão Norte parece ter feito tudo o que era humanamente possível para se distanciar da obra, equipa e, sobretudo, do presidente da Câmara, também ele do PSD, Rogério Bacalhau.

Não consta que o tenha convidado para ações de campanha, não foi buscar pessoal da sua vereação para a lista e, em certas alturas, pareceu até ser o candidato mais crítico da obra feita pelo seu companheiro de partido.

Há até más línguas que garantem que, inclusivamente, foi contratar para a campanha alguém que tinha a missão de funcionar como batedor em arruadas.

lá à frente do grupo e, se avistava Rogério Bacalhau lá ao fundo, vinha alertar Cristóvão Norte para mudarem de rua de forma a não terem de o cumprimentar.

### Preparação para voos mais altos

Na freguesia da Mexilhoeira Grande (concelho de Portimão), a campanha ficou quase por completo por conta do PS.

O candidato local, Ricardo Sobral, teve carta branca e foi convidar gente de todos os quadrantes políticos e geográficos, para tornar a sua candidatura o mais abrangente possível.

A equipa que formou percorreu toda a freguesia, cafés, restaurantes e as casas mais isoladas. Para além disso, contribuiu para a poupança de muitas famílias locais, que tiveram a possibilidade de fazer várias refeições à borla nos seus comícios.

A dimensão e a forma como tudo foi montado surpreendeu a população e a classe política que já vê esta campanha como o ponto de partida de Ricardo Sobral para voos mais altos.



Ouvi dizer.





## Há noites de sorte... e azar

A noite eleitoral foi de emoções fortes em vários concelhos.

Sobretudo, em Loulé, onde só depois da contagem da última mão cheia de votos se soube quem, afinal, tinha vencido as eleições.

As chaves da Câmara acabaram por ser entregues ao candidato do PS, Telmo Pinto, que, ainda assim, não ganhou para o susto.

E o caso não é para menos pois conseguiu apenas mais 79 votos do que o seu principal concorrente, o social-democrata Hélder Martins.

O que espanta é que, devido à pressão, nem eles nem nenhum outro político local tenha ido parar ao hospital com uma crise de ansiedade ou ataque cardíaco.

Ou, se calhar, não. Isto é malta forte, habituada a sobreviver às muitas facadas nas costas dadas por adversários e, sobretudo, por gente do próprio partido.



## Perdeu-se um político, ganhou-se um comentador

O ex-presidente da Câmara de Lagoa, Francisco Martins, depois de anos a fio a fazer campanhas eleitorais, desta vez ficou de fora. Mas como o 'vício' apertava, ainda arranjou forma de se envolver, embora 'jogando' do lado de fora.

Depois de muito matutar sobre como poderia fazer isso, resolveu armar-se em comentador político através da sua página de Facebook.

E, aparentemente, a tarefa foi quase tão penosa como fazer campanha a sério. Sobretudo no acompanhamento de debates, tendo, pelo menos num deles, confessado que era tão chato que adormeceu a ouvi-lo. Depois acordou e... voltou a adormecer de novo.

Francisco Martins colocou nos seus textos muita da sua vasta experiência política, mostrou sentido de humor e a tarefa correu bastante bem.

Agora, só tem um problema para resolver: vai aceitar o convite da SIC ou da TVI para ser comentador televisivo?



Será?!

do nosso Algarve





DR.

'WALK & ART FEST' ENTRE 7 E 9 DE NOVEMBRO

## Artes e caminhadas para todos em Barão de São João

O 'Barão de São João – Walk & Art Fest' está a ultimar os detalhes para a próxima edição que se realiza entre 7 e 9 de novembro, num evento que alia as artes e as caminhadas, num programa pensado para toda a família. As inscrições abriram a 10 de outubro e podem ser feitas no site do festival ([www.walkartfest.pt](http://www.walkartfest.pt)).

Caminhadas, oficinas artísticas, atividades de descoberta da natureza, práticas de bem-estar e uma instalação artística nas ruas da aldeia de Barão de São João são as grandes apostas do festival, coorganizado pela Câmara Municipal de Lagos e pela associação Almargem.

Ao longo de três dias, os visitantes podem escolher um programa variado que inclui caminhadas e passeios temáticos, concertos, sessões de poesia, percursos de BTT, oficinas e ati-

vidades para crianças e famílias, ioga e outras práticas de bem-estar, workshops de cozinha vegan, de técnicas artísticas e de educação ambiental.

Entre as novidades deste ano, contam-se a atuação do Coro Primavera, na igreja de Barão de São João, uma noite de cinema, a oficina para crianças 'Experiência da Pré-História', o workshop de impressão botânica em papel e o workshop de crochet. Destaque ainda para uma exposição criada a partir do passeio fotográfico coletivo que decorreu na edição de 2024.

As caminhadas foram pensadas para diferentes níveis de esforço e interesses, contando com percursos curtos em ritmo suave, até caminhadas desportivas ou longas mais exigentes. Alguns dos passeios integram atividades de desenho, teatro, interpretação do mundo natural ou descoberta do património cultural e histórico da aldeia.

As atividades para crianças e famílias incluem passeios temáticos na mata, 'peddy papers', oficinas de comedouros para aves, workshops de reciclagem criativa, de desenho, pintura e stencil, entre outros.

A noite de sábado será animada pela atuação dos 'Swing'n 125', uma banda que apresenta sons da época de ouro do jazz e do swing. Todas as atividades são gratuitas, mas necessitam de inscrição através do site do festival.

### Fogo é tema

O fogo foi o tema escolhido para a instalação artística coletiva que vai dar vida às ruas da aldeia, e que é, uma vez mais, criada para o evento. Esta resposta da comunidade aos incêndios que atingiram o perímetro florestal de Barão de São João prova a capacidade de resistir e de criar face à perda e à destruição de um património natural que,

ao longo de décadas, foi cenário, lar e inspiração para todos quantos vivem neste território. A caminhada inaugural da instalação artística, no dia 7, será um momento importante de partilha, conduzido pelos artistas participantes.

O festival abre com uma conferência sobre o tema 'Pedestrianismo: Preservação da natureza & segurança'. Entre outros, participarão Luís Mendes, investigador do Centro de Estudos Geográficos da Universidade de Lisboa (CEG/UL), e Alberto Ayora, especialista em gestão de risco em atividades de ar livre e montanha. A conferência inclui ainda uma mesa redonda com representantes de várias instituições para debater os desafios do pedestrianismo no Algarve.

O festival pode também ser acompanhado através das contas nas redes sociais Instagram e Facebook: @walkartfest.





# Intermarché

VIVER BEM AO MELHOR PREÇO

## SUPER

**Lagoa-Carvoeiro\***

8h-21h

Estrada de Carvoeiro

**Portimão\***

8h30-21h

Antiga Estrada de Lagos

Uber  
Eats

\* Faça a próxima compra sem sair de casa!

## CONTACT

**Porches-Alporchinhos**

8h30-21h

Estrada Armação  
de Pêra

**Monchique**

9h-20h30

Largo do Pé da Cruz,  
Ceiceira

## MINI

**Armação de Pêra**

8h30-21h

Av. General Humberto  
Delgado

**Lagoa-Centro**

8h30-21h

Junto aos Bombeiros  
Voluntários de Lagoa

**Praia da Rocha**

8h30-20h

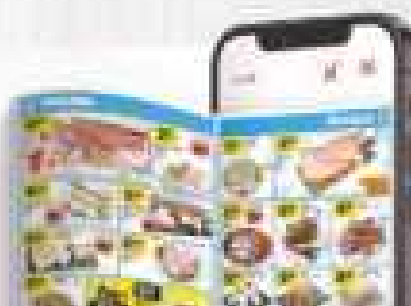
Edifício Varandas  
da Rocha

intermarche.pt



AS GRANDES PROMOÇÕES  
CONTINUAM, O FOLHETO  
EM PAPEL NÃO.

Intermarché e o seu logótipo são marcas registadas da Intermarché Portugal.





PRÉMIO LITERÁRIO ACEITA CANDIDATURAS ATÉ 31 DE DEZEMBRO

# Santos Stockler com inscrições a 1 de novembro

**A**s candidaturas para a 6ª edição do 'Prémio Literário Santos Stockler' abrem a 1 de novembro, com os interessados a poderem entregar os seus trabalhos até 31 de dezembro.

Instituído pelo município de Lagoa em 2016, o 'Prémio Literário Santos Stockler' tem como objetivo promover, defender e valorizar a língua portuguesa, incentivar a criação literária, o gosto pela escrita e pela leitura, bem como homenagear o poeta, jornalista e romancista lagoense Santos Stockler.

Se tem uma obra em língua portuguesa, inédita e não publicada, de tema livre e no género de novela ou romance, poderá participar e habilitar-se a ver a sua obra publicada com o apoio da Câmara de Lagoa.

Este é um prémio bienal que

se destina a premiar o melhor trabalho inédito e conta com um valor pecuniário de dez mil euros, além da publicação da obra.

O júri, designado pela Câmara Municipal, é composto por personalidades ligadas à cultura e à literatura e os trabalhos concorrentes são sujeitos a critérios pré-estabelecidos como a qualidade literária, criatividade e inovação, coerência e coesão do texto; correção linguística e adequação às características do género literário.

Poderá fazer a sua candidatura e entrega do trabalho, bem como, consultar as normas de participação online ([www.cm-lagoa.pt/viver/cultura-e-cidadania/biblioteca-municipal/premio-santos-stockler](http://www.cm-lagoa.pt/viver/cultura-e-cidadania/biblioteca-municipal/premio-santos-stockler)). As normas de participação no formato papel são disponibilizadas na Biblioteca Municipal de Lagoa.

A edição anterior do Prémio



Literário Santos Stockler, relativa ao biénio 2022/2023, foi atribuída a João Morgado, com a obra 'Cemitério de pardais'.

Nas palavras do júri, trata-se de "um romance que, partindo das últimas 24 horas da

vida do narrador-protagonista, relata o processo de constituição e evolução de uma família, tragicamente abalada, tendo como pano de fundo o Portugal e a Espanha de antes e pós democracia".

NA BIBLIOTECA MUNICIPAL

## 'A casa assustadora no cimo da Colina' para as famílias

A Biblioteca Municipal de Lagoa recebe, no dia 25 de outubro, às 10h30, a atividade 'A casa assustadora no cimo da Colina', que se destina a crianças dos três aos dez anos, acompanhadas pelos pais.

Englobada na rubrica men-

sal 'Da Biblioteca para as Famílias' a sessão tem como mediadoras Joana Charneco e Márcia Gamito.

A participação é gratuita, mas é necessária inscrição, que pode ser feita através de email ([biblioteca@cm-lagoa.pt](mailto:biblioteca@cm-lagoa.pt)).





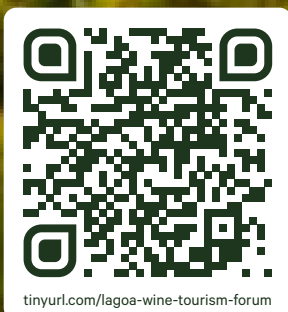
# LAGOA

# WINE TOURISM

# FORUM

**13 e 14 NOV 2025**

Tivoli Carvoeiro Algarve Resort



[tinyurl.com/lagoa-wine-tourism-forum](https://tinyurl.com/lagoa-wine-tourism-forum)

## INGRESSO INCLUI:

- >> Acesso às Jornadas Técnicas (2 dias)
- >> Welcome Breakfast (2 dias)
- >> Almoço (2 dias)
- >> Experiência Enoturística (2 dias)
- >> Transporte para Experiência Enoturística

>> **Bilhete Early Bird: 60€** até ao dia 27 de setembro. >> **Bilhete Tardio: 70€** após o dia 28 de setembro. + **Informações:** [turismo@cm-lagoa.pt](mailto:turismo@cm-lagoa.pt) | 932 251 515  
>> **Locais de Venda:** [cmlagoa.bol.pt](http://cmlagoa.bol.pt); CTT; Worten; Fnac; Centro Cultural Convento de S. José; Auditório Carlos do Carmo; Balcão Único do Município de Lagoa.



FOTOS: D.R.



CERIMÓNIA REALIZOU-SE A 26 DE SETEMBRO

# Misericórdia de Lagoa inaugurou 'nova casa'

●●● RUI PIRES SANTOS

A requalificação do edifício da Santa Casa da Misericórdia de Lagoa foi inaugurada a 26 de setembro e a instituição está já a trabalhar para passar a disponibilizar no primeiro trimestre de 2026 as valências: Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

A Misericórdia tem em funções há cerca de um mês um diretor técnico que está a trabalhar no licenciamento das duas valências, num processo burocrático que decorre na Segurança Social. Seguir-se-á o recrutamento de equipas que irão trabalhar nos dois serviços. As pré-inscrições para os utentes beneficiarem destes apoios já abriram e a adesão pode ser feita no site da instituição ([misericordialagoa.pt](http://misericordialagoa.pt)).

"Estamos com uma boa adesão nas pré-inscrições, sendo que

podemos ter no máximo 30 utentes no Centro de Dia e outros tantos em Apoio Domiciliário", revela ao Lagoa Informa Paulo Francisco, provedor da Santa Casa.

Até final deste mês, deverá ter início o recrutamento de auxiliares, que também será feito no site da misericórdia, seguindo-se depois a contratação de pessoal para cozinha e lavandaria. Após a seleção dos candidatos, será dada a formação necessária. No total, deverão ser contratados entre 15 a 20 funcionários para garantir o funcionamento das duas valências.

A Santa Casa tem agora pendente o processo de aquisição de viaturas. Após uma consulta de mercado, várias marcas preveem a entrega de veículos entre dois a quatro meses. São necessárias uma viatura para o Centro de Dia, duas para o Apoio Domiciliário e uma de apoio geral, sendo que algumas têm de sofrer adaptações para o transporte dos utentes.

"A nossa intenção é abrir tão breve quanto possível, mas com base neste constrangimento dos veículos, contamos abrir no decorrer do primeiro trimestre de 2026", refere o provedor.

## Um marco histórico

O dia de inauguração foi especial e o culminar de um longo processo que chegou a 'bom porto', que deixou emocionados os irmãos da Misericórdia e também o seu provedor. "Senti que foi um marco histórico, um dia que vai ficar na história da Santa Casa. Foi um passo gigante e fiquei feliz por ver a instituição abrir as portas à sua comunidade", partilha Paulo Francisco.

"Contamos agora com uma sede social, com um espaço físico de acolhimento que antes não existia. Isso permite uma maior proximidade com a população. Por outro lado, é a realização daquilo que é a essência da instituição, que é ajudar e ter as valências que as pessoas mais pre-

cisam: o Centro de Dia e o Apoio Domiciliário. Há muitos anos que eram necessárias", sublinha.

Esta intervenção contou com o apoio da Câmara Municipal, que investiu cerca de 1,2 milhões de euros na obra, mas também com fundos próprios e verbas do Plano de Recuperação e Resiliência.

## Lar no horizonte

Uma Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI), designação técnica para lar, é uma necessidade do concelho. Está identificada pela Misericórdia e será sempre um complemento aos serviços que serão prestados. Mas, para já, Paulo Francisco pretende consolidar o projeto. "Queremos cimentar primeiro estas duas valências e não entrar em loucuras. A Estrutura Residencial Para Idosos está no nosso horizonte e iremos trabalhar para um dia ter essa valência, mas a longo prazo", salienta o responsável.



INICIATIVA SENSIBILIZA POPULAÇÃO PARA A DOENÇA

# Caminhada assinala Dia Mundial do AVC

O Auditório Carlos do Carmo é o ponto de encontro, a 26 de outubro, às 9h00, de uma caminhada organizada pelo município de Lagoa e pela Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral para assinalar o Dia Mundial da doença.

Além da caminhada 'Pare o AVC, junte-se a nós', de quatro quilómetros pelas estradas e ruas da cidade de Lagoa, haverá ainda a possibilidade de os participantes realizarem um rastreio dos fatores de risco associados ao AVC, além de uma ação de sensibilização e esclarecimento sobre a doença.

O objetivo deste evento, direcionado para pessoas de todas as idades, é sensibilizar

para uma das principais causas de morte e também de incapacidade física e mental de muitos portugueses e promover hábitos de vida saudável, nomeadamente a prática regular de atividade física.

Para maximizar o impacto da mensagem e ligação direta à campanha, a organização incentiva os participantes a vestirem vermelho ou branco durante a caminhada.

A participação é gratuita, mas é necessária inscrição prévia ([docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd\\_zq-9zbSDFMb3DMw-2tomJXwR-LLi4PTQh6IEv6VwtviDKf-A/viewform?pli=1&authuser=0](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_zq-9zbSDFMb3DMw-2tomJXwR-LLi4PTQh6IEv6VwtviDKf-A/viewform?pli=1&authuser=0)).

Os interessados podem obter mais informações através do email [sdm.secretaria@cm-lagoa.pt](mailto:sdm.secretaria@cm-lagoa.pt)

CM LAGOA



DESDE 16 DE OUTUBRO

## Novas modalidades na Piscina da Mexilhoeira da Carregação

A Câmara de Lagoa aumentou a oferta desportiva com as modalidades de Aqua Terapia e Aqua Yoga na Piscina Municipal da Mexilhoeira da Carregação, des-

de 16 de outubro.

A Aqua Terapia é uma modalidade de baixa intensidade pensada para pessoas com algumas limitações a nível funcional,

mas que necessitam de praticar exercício físico e decorre às terças e quintas-feiras, às 13h15.

O Aqua Yoga é onde as mesmas habilidades psicomotoras

exigidas ao Yoga tradicional são desenvolvidas, ainda que em meio aquático, com aulas também às terças e quintas, às 14h00.

EVENTO FOI A DIFERENTES LOCALIDADES

## 'Lagoa Magic Fest' levou ilusionismo à rua

O concelho de Lagoa foi palco de mais uma edição do festival de magia local entre 9 e 11 de outubro. Vários ilusionistas

percorreram diferentes localidades do concelho com atuações gratuitas ao ar livre que atraíram crianças, residentes e

turistas.

O adro da Igreja de Porches, o Largo da Praia do Carvoeiro ou o Largo da Che Lagoense, no Par-

chal, foram três dos palcos deste evento, que terminou na noite do dia 11 com uma Grande Gala no Auditório Carlos do Carmo.





CONCELHO LIDERA DIGITALIZAÇÃO DO COMÉRCIO LOCAL

# Lançado novo 'Marketplace' de Ferragudo

A vila de Ferragudo tem, desde o início de setembro, um novo 'Marketplace', criado no âmbito do projeto 'Bairro Comercial Digital - Arade Investa', em marketplace. aradeinvesta.pt e reunindo, num só espaço digital, diversos estabelecimentos locais.

Com esta iniciativa, "os consumidores podem descobrir, encomendar e adquirir produtos e serviços de forma simples, rápida e segura e os comerciantes passam a dispor de novas ferramentas para promoção e gestão

dos seus negócios", refere a Câmara de Lagoa.

A nova ferramenta tem como funcionalidades a integração com meios de pagamento seguros, uma gestão de encomendas mais facilitada e intuitiva para os comerciantes, a disponibilização de catálogos digitais atualizados por cada loja, bem como promoções ou campanhas específicas e apoio ao cliente em tempo real.

A autarquia concluiu a instalação de cacifos inteligentes em dois pontos da vila, destacando que estes estão preparados

para encomendas normais e refrigeradas, permitindo que os clientes recolham as compras a qualquer hora do dia, de forma prática e segura.

Está para breve a inauguração de um Portal de Realidade Virtual Aumentada sobre a história de Ferragudo. Este é, segundo a Câmara Municipal, "mais um passo decisivo na modernização do comércio local", num projeto liderado pelo município, em parceria com a Junta de Freguesia de Ferragudo e com a Associação do Comércio e Serviços da Região do Algarve.

DIRIGENTES E TÉCNICOS

## Formação em gestão de organizações desportivas em Lagoa

O município de Lagoa promove, a 8 de novembro, a formação em 'Marketing e Gestão Eficiente de Organizações Desportivas: Otimização, Financiamento e Comunicação Online', no Pavilhão Municipal Jacinto Correia.

O objetivo é dotar dirigentes, técnicos e gestores de clubes, associações e entidades desportivas de ferramentas práticas e inovadoras para melhorar a sua atuação dentro dos seus clubes. A formação será ministrada por dois preletores da entidade Cidade Social, detentora do Programa Municípios Amigos do Desporto, e será acreditada pelo IPDJ 1,2UC para treinadores desportivos.

O curso abordará temas como estratégias de marketing desportivo, gestão eficiente de recursos humanos, financeiros e materiais, comunicação interna e externa, entre outros. A formação é gratuita, realiza-se entre as 9h00 e as 17h30, e a inscrição pode ser feita online (docs. [google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd\\_wHo68Rvrv-LHgZTKy\\_K3Rq6wO2QSW-dWT3LRuCCOX9kzSFMg/viewform?pli=1](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_wHo68Rvrv-LHgZTKy_K3Rq6wO2QSW-dWT3LRuCCOX9kzSFMg/viewform?pli=1)).

PARA OBTENÇÃO DO 9º OU 12º ANO

## Inscrições abertas no Centro Qualifica

O Centro Qualifica tem inscrições abertas para os cidadãos que pretendam obter o 9º ou 12º ano através do processo de Reconhecimento, Validação e Certificação

de Competências (RVCC).

A frequência no centro é gratuita e pode ajudar a valorizar e certificar as competências dos formandos. As

inscrições podem ser feitas online. Mais informações através de email ([centroqualifica@cm-lagoa.pt](mailto:centroqualifica@cm-lagoa.pt)) ou dos telefones 939 807 646/282 380 410.



# ALBUFEIRA CARPE NOX 2026

Espectáculo Piromusical  
no Céu e no Mar

The New Year's Celebration

PRAIA DOS PESCADORES

FISHERMAN'S BEACH

AIRBORNE PYROTECHNICS  
FLYING DRAGONS

## Silence 4

31 DEZ - 22H

NOX  
LIVE ACT

WILSON  
HONRADO

## OS QUATRO E MEIA

Concerto de Ano Novo

01 JAN - 17H

ENTRADA  
GRATUITA



ALBUFEIRA  
CARPE NOX  
2026

The New Year's Celebration

Organizado por



Execução e Produção



Patrocinado por





CHEGA VENCEU ALBUFEIRA E PSD CONQUISTOU ELEITORES EM DOIS CONCELHOS

## PS continua a ter maioria



Rui Cristina . Chega



Paulo Paulino . PS



Manuel Marreiros . Renascer - MI



Filomena Sintra . PSD



Paulo Alves . PS



Ricardo Calé . PS



Álvaro Bila . PS



Marlene Guerreiro . PS

●●● ANA SOFIA VARELA

**A**s eleições autárquicas de 12 de outubro representaram uma ligeira mudança no sentido de voto em algumas Câmaras Municipais algarvias, com algumas lutas renhidas pela vitória. Outras não chegaram a tanto, como foi exemplo Monchique ou Lagoa, Castro Marim, Aljezur ou Alcoutim, com os vencedores a conseguirem passar a meta dos 50 por cento dos votos e a obter a maioria sem grandes di-

fículdades.

Num cenário de mudança, se, por um lado, o Chega conseguiu conquistar a única autarquia no Algarve com a vitória em Albufeira sobre o PSD, em Aljezur o movimento independente liderado por Manuel Marreiros roubou a liderança ao PS.

Também na capital, em Faro, os sociais-democratas não conseguiram segurar a Câmara Municipal, perdendo-a para o PS, que volta à presidência após 16 anos de domínio laranja. Mantiveram ainda assim Castro Marim e venceram Vila do Bispo, esta última nas mãos dos

socialistas já há alguns anos. Numa noite mais renhida, a CDU segurou a autarquia de Silves. Já o PS manteve as restantes dez lideranças que detinha desde 2021.

Ou seja, na generalidade, apesar de alguns apontamentos que provocaram surpresa, a mudança não foi tão significativa quanto a maioria previa. Também o Chega acabou por se reforçar como segunda força política sobretudo em concelhos, de litoral, mas não conseguiu fazê-lo noutros localizados mais no interior da região. Não conseguiu alcançar a bandeira

que pretendia e que era a de conquistar vários órgãos autárquicos, sobretudo na região mais a sul do país. Conseguiu um total de três a nível nacional, e não conseguiu, por exemplo, impor-se em Faro, tendo ficado com a terceira posição. Na capital de distrito, a limitação de mandatos ditou a saída de Rogério Bacalhau, com a campanha a avançar sob a liderança de Cristóvão Norte. O opositor, pelo PS, era António Miguel Pina, anterior presidente da Câmara Municipal de Olhão. A luta foi renhida, o socialista venceu, mas também não consegue a



# das Câmaras Municipais

FOTOS: D.R.



António Pina . PS



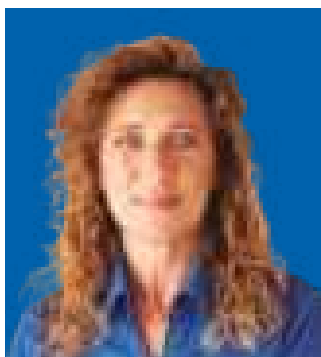
Luís Encarnação . PS



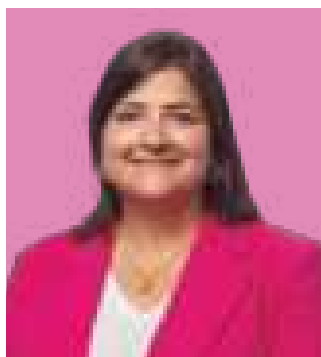
Hugo Pereira . PS



Telmo Pinto . PS



Luísa Conduto . CDU



Ana Paula Martins . PS



Paula Freitas . PSD



Álvaro Araújo . PS

maioria absoluta.

No caso de Portimão, o cenário foi idêntico. Álvaro Bila, que concorre pela primeira vez, conseguiu vencer, mas sem maioria. Neste concelho, o Chega teve um desempenho diferente, conseguido tornar-se na segunda força mais votada, passando até à frente da Coligação que juntou PSD, CDS-PP e IL. Assim, além de manter um vereador eleito, obteve mais dois. A lista encabeçada por João Graça, presidente da distrital do Chega, elegeu assim Pedro Xavier e Ester Coelho, médica, reformada e uma figura que no

passado foi relevante para o CDS.

Mais pesada foi a derrota do PSD em Albufeira, que afastou, desta forma, José Carlos Rolo. Rui Cristina foi eleito pelo Chega com cerca de 40 por cento dos votos, mais oito por cento que o social-democrata com um longo percurso na Câmara Municipal. No entanto, e apesar da vitória, Rui Cristina vai liderar sem maioria, pois serão três vereadores, igual número eleito pelo PSD e CDS-PP. A Coligação que junta PS, BE, Livre e PAN elegeu, por sua vez, um vereador.

No concelho de Lagoa ganha destaque a vitória de Luís Encarnação, atual presidente da autarquia, socialista, que conseguiu eleger quatro vereadores. Também no concelho, o Chega tornou-se o segundo partido mais votado, com dois vereadores, e afastando o PSD deste lugar, que apenas conseguiu eleger Paulo Serra.

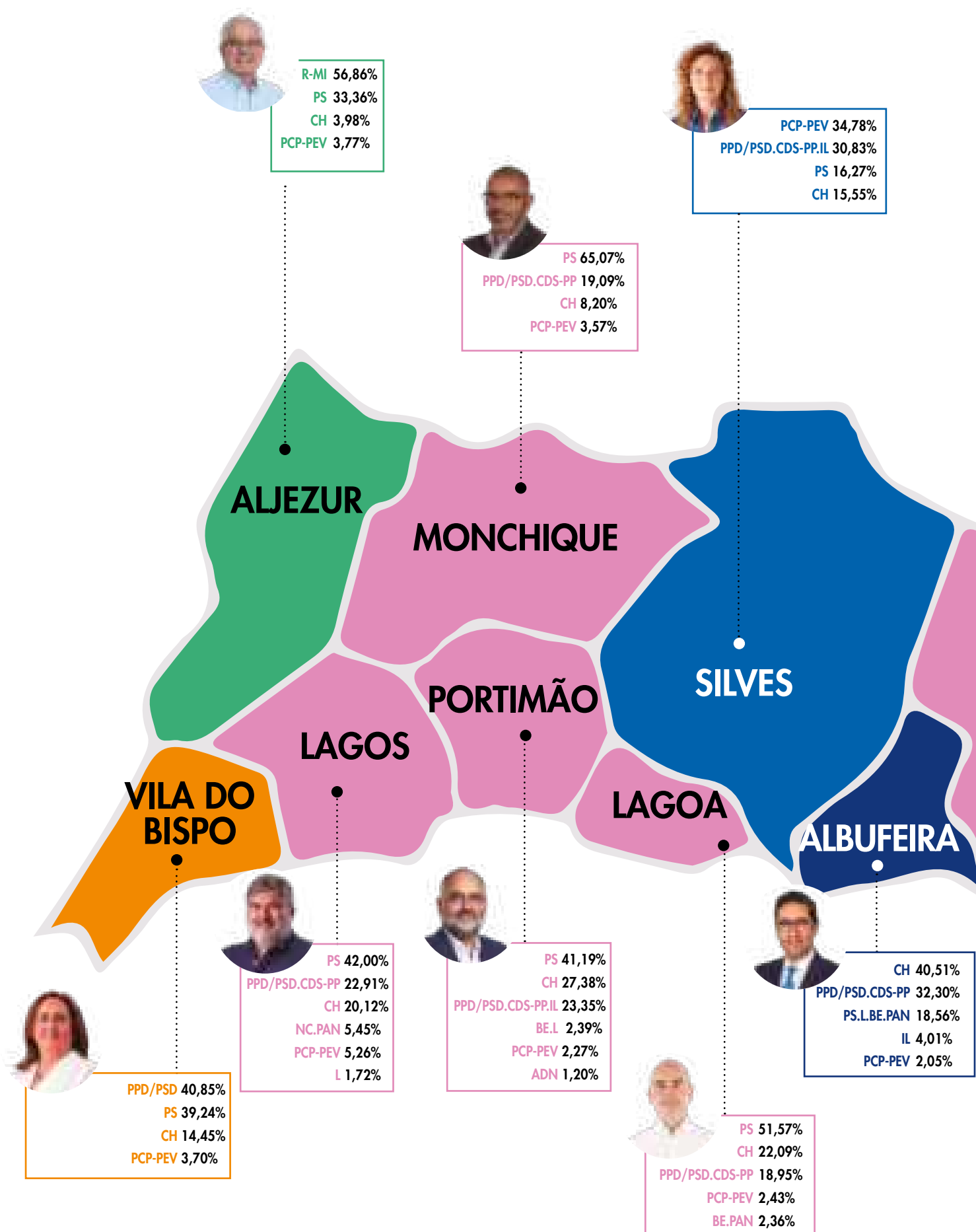
Em Loulé, as contas também não estão facilitadas para Telmo Pinto, o socialista de Quarteira, que venceu a autarquia por apenas 79 votos, numa luta muito renhida com o histórico do PSD Hélder Martins,

elege agora igual número de vereadores. Assim, serão quatro eleitos de cada uma destes dois partidos. O Chega, em terceiro, elege um elemento.

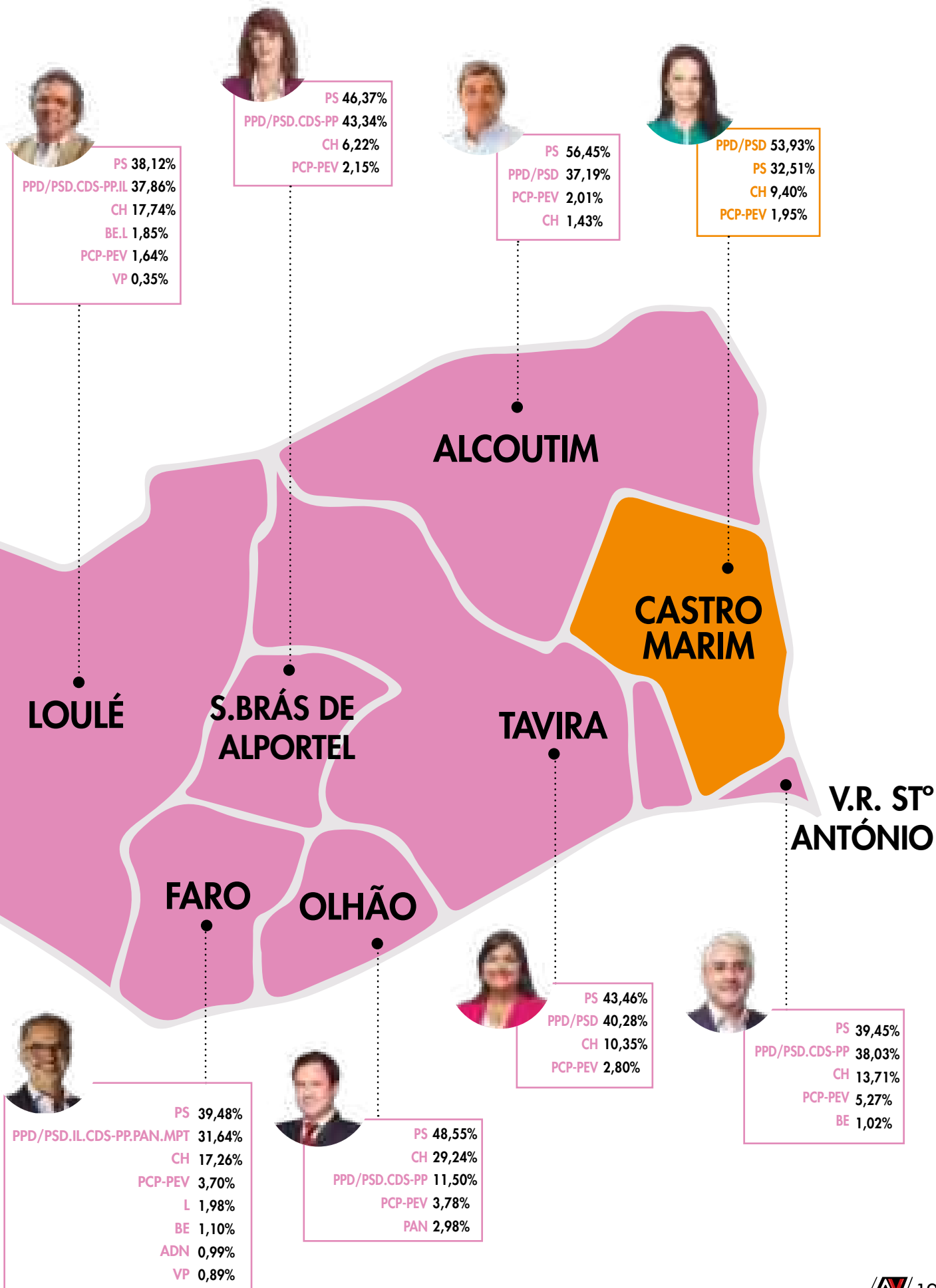
Já em Lagos, Hugo Pereira manteve a liderança para o PS, e conseguiu também a maioria, numa vitória que relegou o PSD e CDS para segundo lugar. O melhor resultado do PS foi Monchique, onde Paulo Alves foi eleito com 65,07 por cento dos votos.

Agora, o tempo ditará de que forma estas eleições são ou não mudanças mais significativas no dia a dia de cada um dos concelhos.











# OUTUBRO'25

## A NÃO PERDER

PROGRAMAÇÃO COMPLETA  
[vivaportimao.pt](http://vivaportimao.pt)

# VIVA PORTIMÃO

### FESTIVAL DE MÚSICA MANUEL TEIXEIRA GOMES

17, 24 e 31 OUTUBRO  
Casa Manuel Teixeira Gomes



### PLASTIKAOS OU O GRANDE REBULIXO

[TEATRO D. ROBERTO]  
18 OUTUBRO  
Tempo - Teatro Municipal de Portimão

### MATRIOSKA - GUILHERME DUARTE

18 OUTUBRO  
Tempo - Teatro Municipal de Portimão

### "COMO SE NÃO HOUVESSE AMANHÃ - HISTÓRIAS SUICIDAS" APRESENTAÇÃO DE LIVRO DE SÉRGIO GODINHO

18 OUTUBRO  
Biblioteca Municipal de Portimão

### VII TORNEIO DE ANDEBOL ADAPTADO

18 E 19 OUTUBRO  
Pavilhão Desportivo da Boavista

### TRITON WORLD SERIES FINAL MUNDIAL

24 A 26 OUTUBRO  
Marina de Portimão



### PORTUGAL A DANÇAR

24 A 26 OUTUBRO  
Tempo - Teatro Municipal de Portimão

### FUNDAY HALLOWEEN

25 E 26 OUTUBRO  
Portimão Arena



### FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO DO ALGARVE

31 OUTUBRO E 7 NOVEMBRO  
Igreja Matriz de Portimão

## E AINDA

- **EUROPEAN LE MANS SERIES**  
17 E 18 OUTUBRO
- **BOM DIA, MERCADO** | 18 OUTUBRO
- **TORNEIO JOVENS ESPERANÇAS SUB  
12/16 NC** | 18 E 19 OUTUBRO
- **HISTÓRIAS COM (ABRAÇOS)**  
18 E 25 OUTUBRO
- **TORNEIO JOVENS ESPERANÇAS  
SUB12/16** | 18 E 19 OUTUBRO
- **CAMINHADA BOM OUTONO** | 19 OUTUBRO
- **ALGARVE CLASSIC FESTIVAL**  
23 A 26 OUTUBRO
- **OPEN DE FOOTGOLF** | 23 A 26 OUTUBRO
- **TORNEIO DE ANIVERSÁRIO DO CLUBE  
DE BEACH TENNIS DE PORTIMÃO**  
23 A 26 OUTUBRO
- **OUTUBRO, MÊS DA PESSOA DE IDADE  
MAIOR - PALESTRA "ENVELHECIMENTO  
SAUDÁVEL"** | 24 OUTUBRO
- **DIA ABERTO NA GRUTA DA  
COMPANHEIRA** | 25 OUTUBRO
- **ATELIÊ GRANDES E PEQUENOS -  
FAMÍLIAS** | 25 OUTUBRO
- **EXPOSIÇÕES**
- **"OLHAR PROFUNDO", MIGUEL  
VETERANO** | CASA MANUEL TEIXEIRA GOMES
- **"DA VINHA À TABERNA - HISTÓRIAS DE  
VINHO E CONVÍVIO EM PORTIMÃO"**  
ANTIGA LOTA DE PORTIMÃO
- **"SARDINHA - O SEM FIM DA PESCA DO  
CERCO", DE HÉLDER LUÍS**  
MUSEU DE PORTIMÃO
- **"NUNO JÚDICE - O PRAZER DAS  
IMAGENS"** | MUSEU DE PORTIMÃO

SUBSCREVA  
A NEWSLETTER  
DE PORTIMÃO!



SIGA-NOS



**Portimão**  
Câmara Municipal



INSUFLÁVEIS SÃO O GRANDE ATRATIVO DO EVENTO PARA OS MAIS NOVOS

## 'Fun Day Halloween' volta com muita animação

O 'Dia das Bruxas' volta a dar o mote para dois dias de muita animação no Portimão Arena, entre 25 e 26 de outubro, com o 'Fun Day Halloween'. O recinto volta, assim, a contar com diversas áreas, onde a promessa é a de festejar esta efeméride com muita brincadeira, energia e vários insufláveis diferentes.

O espaço estará dividido em diferentes zonas, sendo uma dedicada aos mais pequenos, com insufláveis infantis e piscinas de bolas. Há ainda uma zona divertida, com insufláveis temá-

ticos, trampolins, obstáculos e escorregas, bem como um spot radical, com equipamentos desportivos, pistas de obstáculos e escorregas.

Na área gold, exclusiva para quem tem um bilhete de acesso a esta zona, serão instalados divertimentos como a onda mecânica, a parede de escalada, jogos, discoteca insuflável e outras diversões exclusivas.

A idade mínima para acesso é de dois anos, sendo que crianças com idade inferior podem entrar no recinto, mas apenas como acompanhantes, não sendo possível usufruir dos divertimentos existentes no espaço.



Crianças voltam a poder celebrar o 'Dia das Bruxas' com um dia nos insufláveis

O bilhete é pago a partir dos dois anos e é válido para todo o dia, sendo permitida a entrada, saída e reentrada sem limites. O acesso é gratuito a pais e acompanhantes, mas limitado a duas pessoas por criança. O recinto está aberto nos dois dias das 10h00 às 19h00.

Os bilhetes podem ser adquiridos em pré-venda, cus-

tando o bilhete normal, para as três zonas, 19 euros. Nos dias do evento, custará 21 euros. No caso do bilhete gold, este dá acesso a todo o recinto e custa, em pré-venda, 23 euros, e nos dias do evento, 26 euros.

O 'Fun Day Halloween' é organizado pela 'My Dynamic', com o apoio da Câmara Municipal de Portimão.

COMPETIÇÃO DECORRE NA PRAIA DA ROCHA

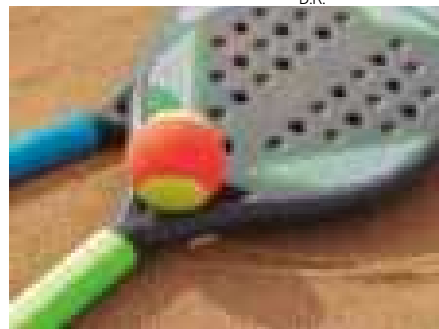
## Clube de Beach Tennis promove torneio de aniversário

A Praia da Rocha é o palco escolhido para assinalar o segundo aniversário do Clube de Beach Tennis de Portimão. A celebração terá lugar entre 23 e 26 de outubro, com um torneio oficial

da Federação Portuguesa de Ténis.

A competição reunirá atletas nas categorias masculinos, femininos e mistos, que mostrarão os seus talentos no areal.

Os interessados podem obter mais informações sobre esta prova através da rede social Instagram, na página oficial do Clube de Beach Tennis de Portimão.





# Equipa Radar Social já está no terreno

D.R.



A equipa multidisciplinar do Radar Social Portimão, o projeto de intervenção desenvolvido pelo município, está na rua desde agosto para sinalizar pessoas em situação de vulnerabilidade. A intenção é envolver toda a comunidade neste processo.

No primeiro mês de atividade, a equipa recebeu 38 sinalizações, das quais cerca de 66 por cento dizem respeito a pessoas entre os 41 e os 60 anos, na maioria do sexo masculino. Grande parte são cidadãos em situação de sem abrigo, seguindo-se elementos em isolamento sem rede de suporte.

O Radar Social Portimão já

percorreu todas as freguesias do concelho num trabalho de proximidade junto da população com vista a identificar diferentes realidades sociais e promover respostas adequadas em articulação com a Rede Social local. A intervenção incide em diferentes dimensões da exclusão, como pobreza, isolamento, carência alimentar, habitação

precária, ausência de cuidados de saúde, violência doméstica, maus-tratos ou dependências, sendo exemplo as relacionadas com o consumo de álcool ou substâncias psicoativas.

O projeto assenta na referência em contexto de vida da pessoa ou família em situação de vulnerabilidade, quer através da ação direta da equipa, quer por sinalizações de entidades ou da própria comunidade.

Com esta iniciativa, o município reforça a estratégia de apoio e ação social que tem vindo a desenvolver em articulação com a sua rede, composta por várias entidades, ampliando respostas dirigidas a pessoas, famílias e grupos em risco de pobreza, exclusão ou discriminação. É a continuidade de um trabalho considerado essencial, sobretudo em períodos de crise económica, social ou pandémica, e que agora ganha novo fôlego com este projeto.

As situações podem ser sinalizadas à equipa por telefone (963 114 211), email (radar.social@cm-portimao.pt) ou, em alternativa, através do preenchimento do formulário disponível no site da autarquia.

## COMPETIÇÃO DE TRIATLO SERÁ NO CONCELHO

### Final Mundial Triton terá natação, ciclismo e corrida

A Final Mundial Triton, um triatlo inovador que separa as três disciplinas em prova por dia, está marcada para os dias 24, 25 e

26 de outubro. A competição dedica a sexta-feira à natação, o sábado ao ciclismo e o domingo à corrida, havendo ainda a opção

de participar em três distâncias diferentes, uma curta, uma média e outra longa. Os atletas podem inscrever-se online (tri-

tonworldseries.com), quer a nível individual, quer em equipa. Em alternativa, podem também entrar em apenas uma das provas.



EVENTO SERÁ NOS DIAS 8 E 9 DE NOVEMBRO

# Portimão recebe Congresso Nacional de Cardiologia

O primeiro Congresso Nacional da Fundação Portuguesa de Cardiologia, intitulado 'Inovação e Saúde: Transformar o Presente e o Futuro', terá lugar nos dias 8 e 9 de novembro, no Teatro Municipal de Portimão.

O evento inicia-se no dia 8, às 8h30, com a receção aos participantes, seguindo-se, às 9h00, a abertura do Congresso pelo presidente da comissão organizadora.

Neste dia estão previstas quatro mesas redondas sobre diferentes temas e com vários

convidados especialistas nesta área. No dia seguinte, o evento será marcado por uma exposição de trabalhos, que integra também atividades exteriores com o público, bem como por um conjunto de workshops, no Museu de Portimão.

Este Congresso Nacional surge como um espaço de apresentação e de reflexão que se propõe a pensar o presente e um futuro mais saudável e sustentável.

"A evolução na definição dos diferentes conceitos de saúde, o desenvolvimento e aplicação de novas tecnologias em equipamentos, especialmente em

cognição digital que transportam e transportarão consigo novos ainda incommensuráveis desafios económicos, morais/éticos, sociais, jurídicos, operacionais e de sustentabilidade, importa adereçar", justifica a organização. Nesse, a busca pela longevidade de qualidade encontra-se naturalmente envolvida, acrescenta.

Os interessados podem consultar toda a programação e inscrever-se online ([abcmeeings.pt/event/congresso-nacional-fpc](http://abcmeeings.pt/event/congresso-nacional-fpc)).



INICIATIVA DECORRE EM DIVERSOS LOCAIS

## Igreja Matriz acolhe Festival de Órgão

Como é habitual, Portimão volta a receber o concerto inaugural do Festival de Órgão do Algarve, no dia 31 de outubro, às 21h00, na Igreja Matriz da cidade. O evento

é organizado pela Associação Cultural Música XXI, sendo esta a 18ª edição.

Com entrada livre, os concertos que têm lugar em Portimão

serão todos na Igreja Matriz, sendo que haverá outras iniciativas marcadas para mais cidades da região. O organista Afonso Torres, acompanhado por Joana

Fernandes no trompete, revelará as características do órgão de tubos instalado em 1886 nesta igreja portimonense por Henry Fincham.

ESPETÁCULO TEM LUGAR NO TEATRO MUNICIPAL

## Orquestra de Jazz do Algarve apresenta 'Northern Sounds'

O concerto 'Northern Sounds' será interpretado pela Orquestra do Algarve no dia 1 de novembro, às 21h00, no Teatro Municipal de Portimão.

Do alinhamento deste es-

petáculo fazem parte músicas premiadas do saxofonista e compositor islandês Stefán S. Stefánsson.

Com temas dos álbuns 'An Icelander at Uluwatu Temple' e

'An Icelander at Alhambra Palace', esta noite de música propõe uma mistura única de influências do jazz islandês, com as próprias experiências do autor, por meio mundo.

Para dar voz a alguns dos temas, está garantida ainda a presença da cantora Clara Buser.

Os bilhetes custam 12 euros e podem ser adquiridos online ([tempo.bol.pt](http://tempo.bol.pt)).



INICIATIVA DA CÂMARA ENALTECE A GERAÇÃO DO FUTURO

# Gala da Juventude reconheceu 200 jovens

CM ALBUFEIRA

A III Gala da Juventude de Albufeira homenageou mais de 200 jovens pelo mérito artístico, associativo e académico, no final de setembro, no Auditório do Hotel Kimpton Atlântico Algarve. José Carlos Rolo, presidente da Câmara Municipal naquela data, afirmou que esta iniciativa reconhece aqueles que são o futuro da sociedade.

Outro dos pontos altos foi a visita virtual às futuras instalações do Gabinete da Juventude, um espaço que visa apoiar o desenvolvimento pessoal e artístico dos jovens. O rapper Don Lui e a vencedora da segunda edição do 'Talentos de Albufeira', Ru8y, subiram ao palco e animaram a cerimónia.

Assim, mais de duas centenas de jovens viram o mérito e excelência reconhecidos nesta Gala, em áreas que vão desde as artes visuais à música, passando pela participação cívica, pelo associativismo e pelo sucesso académico. "Esta Gala da Juventude trata de considerar o futuro da sociedade, mostrar as suas conquistas, os seus feitos e a sua existência", afirmou José Carlos Rolo, durante a abertura da cerimónia.

"Eduquem as crianças para que não seja necessário punir os adultos", disse Pitágoras há milhares de anos, e esta mensagem mantém-se atual. A



Duas centenas de jovens foram reconhecidos pelas suas conquistas

educação não se limita ao que acontece dentro da sala de aula, é, também, tudo o que se passa na envolvente desse espaço, na comunidade, junto da família e nas associações. Só assim conseguimos formar adultos mais justos, mais tolerantes, mais saudáveis e mais empáticos", concluiu.

## Atribuição de vários prémios

A Gala arrancou com a entrega dos prémios da terceira edição do concurso 'Jovens + Criadores', uma iniciativa que visa promover o talento artístico local.

Foram reconhecidos dez jovens nas categorias de pintura, ilustração, fotografia, escrita e audiovisual, organizados em dois escalões etários. A música teve também um lugar de destaque com a entrega dos prémios

aos vencedores do segundo concurso 'Talentos de Albufeira', uma competição para bandas ou artistas residentes no concelho sem contrato discográfico.

Com o objetivo de apoiar a continuidade do seu percurso artístico, os vencedores de ambos os concursos receberam um prémio monetário.

Seguiu-se a atribuição dos Prémios de Mérito Associativo e Comunitário entregues a jovens indicados por associações culturais, desportivas, profissionais e sociais do concelho. Estes foram distinguidos pelo seu sentido de responsabilidade, ética e competências inter-pessoais, valores que fortalecem o tecido comunitário.

## Mérito escolar foi destacado

A encerrar foram entregues os

Prémios de Mérito Escolar, que distinguiram dezenas de alunos do 2º e 3º ciclos, bem como do Secundário, dos vários agrupamentos, que indicaram estes estudantes pelo seu desempenho.

A cerimónia incluiu ainda uma visita virtual às futuras instalações do Gabinete da Juventude.

"A nova infraestrutura pretende reforçar a resposta às preocupações e expectativas dos jovens do concelho, num espaço multifacetado que promova o desenvolvimento pessoal, cultural e social", avançou Cristiano Cabrita, vice-presidente e vereador responsável pelo pelouro da Juventude.

A animação ficou a cargo do rapper albufeirense Don Lui e da artista Ru8y, que apresentou um repertório de música africana.



SÃO ESPERADAS MILHARES DE PESSOAS PARA O FIM DE ANO

# Albufeira Carpe Nox 2026 reserva surpresas

CM ALBUFEIRA



Música, pirotécnia, aviões e paramotores são atrativos na Praia dos Pescadores

A despedida do ano velho com o Albufeira Carpe Nox promete, de novo este ano, muita magia, deslumbramento e inovação. Os Silence 4, uma das bandas mais icónicas a nível nacional, regressam à Praia dos Pescadores para interpretar as melhores músicas dos 30 anos de carreira, no dia 31 de dezembro, a partir das 22h00.

No final do concerto, terá lugar a abertura do palco X, no areal em frente ao palco principal, sendo esta uma das novidades desta noite de fim de ano. Antes, durante e depois da meia-noite, o DJ Guga tocará ao vivo uma sequência musical épica sincronizada com aviões, pa-

ramotores, pirotécnia e efeitos especiais. A noite continua com o DJ Wilson Honrado no palco principal.

Outra das grandes novidades é o Concerto de Ano Novo, no dia 1 de janeiro, a partir das 17h00, com a banda portuguesa 'Os Quatro e Meia', num alinhamento exclusivo que fará marcará o primeiro dia do ano em Albufeira.

"Apostamos na qualidade, na diversificação e na inovação do programa", num conceito "diferente do paradigma habitual dos programas de passagem de ano, que consiste num espetáculo musical e fogo de artifício. O Albufeira Carpe Nox tem um enquadramento paisagístico único – a Praia dos Pescadores – que não é possível imitar",

acrescentava José Carlos Rolo, presidente da Câmara Municipal naquela data.

Ainda a complementar o programa há o Paderne Medieval, de 31 de dezembro a 4 de janeiro, e o 'Street Food sem Fronteiras', com a curadoria do chef Nuno Bergonse, entre 31 de dezembro e 3 de janeiro.

## Espectáculo único

Quando o concerto dos Silence 4 terminar, a atenção passa para o novo palco X, montado no areal, que criará uma interação com o público, o palco principal, o céu e o mar. Assim, este ano, a contagem decrescente para dar as boas-vindas a 2026 começa mais cedo com o palco X a liderar com um espetáculo musical e multimédia. Em simultâneo,

com o primeiro momento piromusical aquático, 200 bolas gigantes iluminadas serão largadas por cima do público, criando um momento mágico.

Seis anos após a primeira edição do 'Albufeira Carpe Nox', os 'Flying Dragons', os oito pilotos campeões mundiais de paramotor, regressam para uma nova performance ainda mais impactante e inesquecível, afirma o produtor do espetáculo João Costa, da Tavalanostra.

"Os consagrados pilotos Tim Dews e Tom Dews prometem uma coreografia aérea sincronizada, com recurso a pirotécnia, lasers e efeitos especiais suspensos, ainda mais fantástica e arrojada, naquele que é o grande momento de despedida do ano velho, antes da contagem para o ano novo", acrescenta ainda o produtor.

O Nox Live Act acaba com o espetáculo piromusical e aquático, fazendo a passagem para o palco principal para o último momento da noite com Wilson Honrado.

O programa continua no dia 1 de janeiro, a partir das 17h00, na Praia dos Pescadores, com o Concerto de Ano Novo com 'Os Quatro e Meia', com um alinhamento exclusivo. João Costa referiu também que, "desde a primeira edição, na passagem de ano de 2019-2020", tem havido um enorme desafio para garantir e superar a qualidade do evento, mas a aposta tem sido diversificar e inovar de ano para ano para surpreender o público".



# Autarquia homenageou Pessanha Viegas

CM ALBUFEIRA

O município de Albufeira promoveu uma cerimónia de reconhecimento público a título póstumo ao engenheiro Pessanha Viegas, pelo contributo dado no âmbito do melhoramento da acessibilidade e modernidade à cidade de Albufeira, no Dia Mundial do Turismo, que se assinalou a 27 de setembro.

“Pessanha Viegas desempenhou uma ação preponderante na aprovação dos projetos, financiamento e execução da primeira fase do Eixo Viário de Albufeira, conhecida como a atual Avenida dos Descobrimentos, e do Quartel dos Bombeiros Voluntários”, intervenção que libertou o centro da localidade e acabou com as longas filas de trânsito, por vezes de várias horas, para se entrar na então vila de Albufeira, justifica a autarquia.

O presidente da Câmara Municipal de Albufeira, José Carlos Rolo, naquela data, referiu que escolheu esta efeméride para a realização da homenagem por considerar que “o desenvolvimento do concelho e, nomeadamente do setor do turismo, devem muito às boas acessibilidades viárias”.

José Carlos Rolo agradeceu a presença da família do homenageado e afirmou sentir-se muito grato à dedicação do engenheiro Pessanha Viegas para com o concelho de Albufeira.

Com a construção do Eixo Viário, o engenheiro, “detentor



Família de Pessanha Viegas estiveram na cerimónia

de vários cargos importantes durante a sua longa carreira, deu um contributo fundamental para o melhoramento da mobilidade e da modernização da cidade de Albufeira”, sublinhou o responsável durante a cerimónia que contou com Jorge Viegas, filho do engenheiro, e outros familiares diretos.

“Escolhemos o Dia Mundial do Turismo para fazer mais esta homenagem, considerando que o desenvolvimento do concelho e o setor do turismo devem muito às boas acessibilidades viárias”, concluiu José Carlos Rolo.

## Experiência relevante

A Câmara Municipal de Albufeira refere ainda que o conhecimento e experiência do engenheiro Pessanha Viegas a

nível do ordenamento do território foi relevante em múltiplos projetos, sendo que o seu nome viria a ser catapultado a nível nacional, após o grande incêndio do Chiado, em 1988, quando criou e coordenou o Gabinete do Chiado, em colaboração com o arquiteto Álvaro Siza Vieira, com vista à recuperação daquela zona.

Natural de São Brás de Alportel, localidade que o viu nascer a 7 de agosto de 1920, Pessanha Viegas faleceu em Lisboa a 2 de agosto de 2000. Foi um grande amigo de Albufeira, local onde passava férias com a família.

Acompanhou de perto o desenvolvimento do concelho, tendo dedicado especial atenção à problemática do trânsito.

Jorge Viegas agradeceu mais este reconhecimento público ao seu pai, tendo destacado que se recorda “que, enquanto a família estava na praia, o pai ia para a Câmara Municipal fazer desenhos e apoiar o trabalho dos técnicos. Eram assim as suas férias em Albufeira, de manhã e até ao final da tarde nos gabinetes do Urbanismo do município. Ver a entrega e a paixão do meu pai por Albufeira reconhecidos através desta homenagem deixa-nos profundamente gratos com a autarquia e todos os albufeirenses”.

Ricardo Clemente, vereador com esta pasta naquela data, realçou que “seria impensável um território sem toponímia; um instrumento imprescindível no dia a dia das pessoas”.



AÇÃO DINAMIZA PATRIMÓNIO EDIFICADO

# Município retoma ciclo de visitas ao centro da cidade

A Câmara Municipal de Albufeira retoma o programa de visitas guiadas ao centro antigo da cidade, a partir de 9 de outubro.

As visitas, que têm por objetivo divulgar o património edificado de maior interesse turístico e, em simultâneo, dinamizar o centro antigo da cidade durante a época baixa do turismo, realizam-se todas as quintas-feiras, em português e inglês, exceto nos feriados, até 11 de junho de 2026.

O desafio é para partir 'à descoberta do Centro Antigo de Albufeira', por ruelas estreitas que fazem lembrar o passado mourisco da cidade. Conhecer a história, cultura e tradições dos

antepassados e aproveitar para encher os pulmões de cheiro a maresia, com os olhos postos numa das paisagens mais deslumbrantes de Albufeira é a proposta.

O município retoma, desta forma, este programa que pretende dar a conhecer os edifícios de maior interesse turístico e dinamizar aquela zona da cidade, durante a época baixa do turismo.

As visitas, conduzidas sob orientação de técnicos da Divisão de Turismo da autarquia, em português e inglês, prolongam-se até 11 de junho.

A participação é gratuita, no entanto é necessária inscrição prévia, até dois dias antes da data pretendida, por email ([turismo@cm-albufeira.pt](mailto:turismo@cm-albufeira.pt)), sendo



Visitas dão a conhecer a história da cidade

possível obter mais informações por telefone (289 599 502).

O ponto de encontro está marcado para as 10h00, no Beato Vicente, Largo Jacinto d'Ayet, junto à Igreja Santana.

A partir deste local, os visitantes prosseguem em direção à Igreja Matriz, um templo de finais do século XVIII, passam pelo Centro de Artes e Ofícios Carlos Silva e Sousa e pela Igreja

de S. Sebastião, o atual Museu de Arte Sacra, sem visita.

Seguem depois para a Rua Pedro Samora, Rua Henrique Calado, com visita à Capela da Misericórdia, do século XV. Continuam em direção ao Largo da República, onde se encontra instalado o Museu de Arqueologia, sem ser contemplada visita, e chegam à Rua da Bateria, onde termina a iniciativa.

'ROADSHOW' FOI DIRIGIDO A OPERADORES DAQUELES LOCAIS

## APAL promoveu concelho na Irlanda e na Escócia

A Agência de Promoção de Albufeira (APAL) e a Câmara Municipal realizaram mais um 'roadshow' em parceria, desta vez, dirigido aos operadores da

Irlanda e da Escócia, em Dublin, no dia 7 de outubro, e em Edimburgo, no dia 9.

Em ambas as cidades foram apresentadas as potencialida-

des do destino Albufeira, tendo o projeto 'EDP ART Reef' e o Geoparque Algarvensis sido alguns dos destaques. Além disso, foram ainda efetuados

encontros B2B com representantes de vários associados da APAL, tendo as duas ações envolvido cerca de cem profissionais locais.



CIDADES TÊM VÁRIOS PONTOS EM COMUM

# Lagos e Pivdenne oficializaram cooperação

D.R.



Protocolo prevê colaboração entre o município algarvio e o ucraniano

O acordo de cooperação entre Lagos e Pivdenne, o município da região ucraniana de Odesa, já foi oficializado, no final do verão, no Auditório Paços do Concelho Séc. XXI. A cerimónia contou com a participação do executivo municipal, do presidente Volodymyr Novatskyi e da embaixadora da Ucrânia Maryna Mykhailenko.

Os dois municípios têm em comum algumas valências, como são exemplo a identidade marítima, a atratividade turística, o património histórico e a densidade populacional. Pivdenne, que no passado se denominava Yuzhne, surgiu como

a sugestão mais adequada para a assinatura deste protocolo de união e colaboração entre os dois municípios.

“Acrece o facto de residir no concelho uma comunidade ucraniana bastante ativa com a qual o município tem cooperado, especialmente desde que teve início a guerra nesse país do leste europeu”, justifica a autarquia lacobrigense.

Os primeiros contactos para esta cooperação intermunicipal remontam a 2024, por iniciativa do município de Pivdenne, e foram reforçados pela embaixadora da Ucrânia, no âmbito do périplo que realizou pelo Algarve. Por sua vez, o protocolo foi aprovado em reunião de Câmara em julho deste ano,

tendo a assinatura sido agora concretizada pelos presidentes de ambas as autarquias.

“A parceria prevê o desenvolvimento de intercâmbios culturais e educativos, a implementação de projetos conjuntos, o aprofundamento do espírito de tolerância e solidariedade, bem como a promoção do desenvolvimento económico e social”, reforça ainda.

## Ajudar a recuperar

Hugo Pereira, presidente da Câmara Municipal de Lagos, sublinha que, além do espírito de partilha e aprendizagem entre os municípios, este protocolo será também importante para “ajudar na recuperação a todos os níveis, neste caso da cidade

de Pivdenne, contribuindo para libertar, de uma vez por todas, a Ucrânia, e restabelecer a paz no país”.

Já Volodymyr Novatskyi destacou a importância de iniciativas como esta para dar força à comunidade ucraniana em período de guerra, estando disponível para encontrar caminhos que desenvolvam a colaboração com Lagos”, afirmou.

Por outro lado, Maryna Mykhailenko mostrou-se muito satisfeita com a iniciativa, referindo que “o sul da Ucrânia está ao lado de Lagos, no sul de Portugal” e que “esta parceria prova que, mesmo a milhares de quilómetros de distância, as duas comunidades têm muito em comum e podem construir um futuro melhor”.

No mesmo dia, o Museu de Lagos Dr. José Formosinho inaugurou o novo audioguia em língua ucraniana, que representa uma forma de inclusão para residentes e visitantes que, terão possibilidade de forma mais fácil conhecer mais sobre o acervo, história, tradições e cultura lacobrigenses.

Os vários momentos contam também com o envolvimento da ORANTA - Associação de Apoio à Comunidade Ucraniana em Portugal, representada pelo seu presidente Roman Prystay, que tem efetuado um relevante trabalho no plano solidário, de integração e de promoção da cultura e tradições da Ucrânia.





ALCANTARA  
MUNICÍPIO  
DE PALMANGEM

8ª EDIÇÃO

7 > 9 NOVEMBRO 2025

# WALK & ART FEST

## BARÃO DE SÃO JOÃO

CAMINHADAS & ARTE  
BTT • BEM-ESTAR • NATUREZA  
WORKSHOPS • EDUCAÇÃO AMBIENTAL



Realização:

Logos

Patrocinador

Logos

Logos

Logos

Logos

Logos

Logos

Logos

Logos

Indicador

[www.walkartfest.pt](http://www.walkartfest.pt)

[walkartfest@palmangem.org](mailto:walkartfest@palmangem.org)

389 412 859 / 925 421 986

[@walkartfest](https://www.instagram.com/walkartfest)





QUASE UMA CENTENA DE PESSOAS PARTICIPARAM NA INICIATIVA

# CCVL reafirma sucesso da 'Noite dos Investigadores'

CENTRO DE CIÊNCIA VIVA DE LAGOS

O Centro Ciência Viva de Lagos (CCVL) assegurou que a 'Noite Europeia dos Investigadores 2025', no final de setembro, se revelou um sucesso. O evento, este ano sob o mote 'O Cancro', contou com a participação de perto de uma centena de pessoas, entre investigadores, parceiros, escolas e outro público interessado, numa celebração de ciência, partilha de saberes e inspiração.

A sessão ofereceu a oportunidade do público assistir a atividades do ABC CoLAB, a conversas informais com os investigadores, a petiscar ao som de M Pex e ainda assistir a uma mesa redonda que reuniu todos os investigadores convidados, que lançou como tema de reflexão a pergunta "Como se faz investigação sobre o cancro em Portugal?". Os participantes mostraram-se ativos, trocando ideias, fazendo perguntas e explorando as instalações, tendo a 'mezanine' sido decorada com

'banners' descritivos dos investigadores presentes, valorizando o percurso e a missão de cada um, descreve o Centro de Ciência Viva de Lagos.

Entre os investigadores convidados que partilharam o seu trabalho estiveram Ana-Teresa Maia, da expressTEC, Helena Cruz, do Champalimaud Clinical Centre, Pedro Castelo-Branco, do ABC-Ri & Universidade do Algarve, Sandra Tavares, do i3S - Instituto de Investigação e Inovação em Saúde, Sofia Braga, da Nova Medical School, e Vânia Roberto, do ABC CoLab.

O CCVL contou ainda com a parceria da Fundação Francisco Manuel dos Santos, no âmbito da obra 'O Cancro', do professor Manuel Sobrinho Simões, que explica de forma clara e acessível o que é esta doença e como a ciência o estuda.

A 'Noite Europeia dos Investigadores' em Lagos foi o culminar de um ano inteiro de iniciativas que reforçaram a ligação entre ciência e comunidade. Durante 2025, os 'Encontros com o Cientista' envolveram sete



Durante um ano, as atividades envolveram 250 pessoas

cientistas, dois agrupamentos de escolas, 18 professores e 283 alunos do concelho. Foram realizadas atividades de inclusão social com o Centro Comunitário DUNA do CASLAS e com a Santa Casa da Misericórdia de Albufeira, promovendo acesso à ciência

a diferentes públicos, além de um 'Debate Participativo' com alunos de 15 e 16 anos da Escola Secundária Gil Eanes. No total, estas atividades envolveram cerca de 250 pessoas, refletindo o impacto crescente da iniciativa no município e na região.

ENCONTRO REUNIU LÍDERES COMUNITÁRIOS DA REGIÃO

## Projetos de comunidades digitais e inovação apresentados em Lagos

Lagos recebeu, através do projeto municipal 'Fábrica do Empreendedor', em setembro, as sessões de lançamento da Rede de Comunidades Algarve Digital Innovators (ADI) e de apresentação da Algarve Tech Hub Summit, no âmbito do programa

Algarve Empreende 2026.

A iniciativa reuniu líderes comunitários da região e promoveu a partilha de ideias e o 'networking'. Nesta ação foram destacados os objetivos estratégicos da rede, que passam pela promoção da cooperação

entre comunidades e estímulo de processos colaborativos de inovação, o apoio à criação e crescimento de startups, a atração de talento e qualificação de PME, o reforço da ligação entre academia, empresas e entidades regionais e a expansão de parce-

rias e oportunidades de investimento no Algarve.

O ADI avança agora para uma nova fase com a preparação do 'roadshow' intermunicipal, até novembro, representando um marco no reforço do ecossistema de inovação digital.





# CAMPEONATO EUROPEU DE CORTA-MATO

13 e 14 de dezembro  
Lagoa



LAGOAacontece - DESPORTO 2025

Organização local





INSCRIÇÕES ESTÃO ABERTAS ATÉ 30 DE NOVEMBRO

# Águas do Algarve lança concurso sustentável e inclusivo

**A** Águas do Algarve lançou a 4ª edição do concurso 'A Água e o Mar Para Mim', um projeto pioneiro que une arte, sustentabilidade e inclusão social, envolvendo instituições sociais, lares e universidades seniores de toda a região.

O concurso desafia pessoas idosas e pessoas com deficiência a transformarem um simples chapéu de chuva numa obra de arte original, dando-lhe nova vida através de cores, texturas e materiais reciclados, sempre com a água e o mar como inspiração.

"Este é um projeto que nos orgulha profundamente, porque dá voz e espaço a pessoas especiais que têm muito a ensinar-nos. Através da arte, mostramos que todos podem e devem fazer parte da construção de um futuro mais sustentável. Este projeto é uma demonstração viva de que a sustentabilidade também se faz com alma,

inclusão e partilha", sublinha Isabel Soares, presidente do Conselho de Administração da Águas do Algarve.

Teresa Fernandes, coordenadora de Comunicação e Educação Ambiental da empresa, destaca o impacto transformador da iniciativa.

"Ver o brilho nos olhos dos participantes é algo indescritível. Cada chapéu conta uma história, carrega memórias e emoções. É uma forma poética de mostrar que todos têm um papel na defesa da água e do mar", descreve.

"Este projeto é arte, é educação e é também uma lição de humanidade. A cada edição cresce a qualidade das obras e a emoção que elas transmitem. Cresce também o envolvimento das instituições e a confiança dos participantes, que se sentem verdadeiramente valorizados", refere.

## Temas e categorias

Na edição de 2026, os participantes poderão explorar sub-

temas como: conservação dos oceanos, ciclo da água, biodiversidade marinha, tradições marítimas, impactos das alterações climáticas, mar de plástico e memórias da água.

As obras serão avaliadas com base em critérios como criatividade, uso de materiais sustentáveis e impacto visual, com prémios para diferentes categorias. Os vencedores receberão um aquário, símbolo

de cuidado e equilíbrio com os ecossistemas aquáticos.

## Como participar

As inscrições estão abertas até 30 de novembro e podem ser efetuadas através do e-mail: comunicacao.ada@adp.pt.

A entrega dos prémios decorrerá em cerimónia pública no dia 23 de março de 2026, em Faro, no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Água.







## A prevenção do cancro do fígado erradica a mortalidade

José Presa • Hepatologista

O Conhecido como o 'órgão regenerador', o fígado pode sofrer alterações quando se desenvolvem células anormais que dão origem a tumores, esta situação será particularmente mais frequente quando os doentes padecem de uma doença crónica do fígado. Silencioso e bastante comum, o cancro do fígado é um dos mais diagnosticados no mundo, ocupando o sexto lugar, conforme as últimas estimativas divulgadas.

A saúde hepática deve ser protegida desde cedo, sendo a prática de exercício físico um dos hábitos mais recomendados. Uma alimentação equilibrada e

que promovem e potenciam a obesidade, a dislipidemia e a diabetes.

Estes fatores promovem e potenciam a continua deposição de gordura no fígado que leva ao desenvolvimento de doença crónica do fígado e posteriormente ao aparecimento do cancro no fígado cujos sintomas de alarme são, muitas vezes, inexistentes ou negligenciados. Esse fator faz com que o cancro seja na maioria das vezes detetado em fases avançadas que dificultam a cura.

Os indícios da doença por vezes são frustes, mas as dores abdominais do lado direito do abdómen, assim como os olhos ligeiramente amarelados, a per-

presença destes sinais serão suficientemente evocadores para a suspeita do cancro no fígado, embora os doentes com hepatite B ou C, cirrose hepática e historial familiar, tenham maior probabilidade de contrair o tumor.

No caso de suspeitas após consulta do seu médico assistente, o diagnóstico pode ser completado com ecografias, tomografia computadorizada (TAC), ressonância magnética ou até biópsias. Quando confirmado, avançam os tratamentos que irão variar conforme o tamanho do tumor, a localização, estado geral do doente e o grau de deterioração da função do fígado.

No nosso país, o cancro do fígado é o décimo mais comum, traduzindo 1740 novos casos em 2022, cujos 1 611 desses pacientes acabaram por morrer, segundo o Observatório Global de Cancro.

A prevenção começa com um estilo de vida saudável e ativo, seguindo-se os rastreios frequentes, principalmente nos portadores de Hepatite B e C e cirrose hepática. Apesar da deteção precoce do cancro do fígado continuar a ser um desafio, aposte nas idas ao médico e atente aos sintomas primários.

**No nosso país, o cancro do fígado é o décimo mais comum, traduzindo 1740 novos casos em 2022, cujos 1 611 desses pacientes acabaram por morrer**

completa em nutrientes, assim como o fim da promoção dos açúcares adicionados, bebidas alcoólicas, tabaco e refeições ricas em gorduras saturadas

da de peso repentina, náuseas, fadiga, encefalopatia (estado confusional) e hemorragias, podem e devem fazer-nos recorrer ao nosso médico assistente. A





# Doenças Reumáticas: conhecer para cuidar melhor

Natália Oliveira • Núcleo de Estudos de Doenças Autoimunes da SPMI  
Coordenadora da Unidade de Doenças Autoimunes da ULSTS

O Dia Mundial das Doenças Reumáticas, assinalado a 12 de outubro, é um momento privilegiado para refletir sobre a relevância crescente destas patologias no âmbito da Medicina Interna e, em particular, das doenças autoimunes sistémicas.

Este dia convida-nos a olhar com atenção para um grupo de doenças que afeta milhões de pessoas em todo o mundo — e Portugal não é exceção. Estima-se que 56 % da população portuguesa possa ter uma doença reumática, responsáveis, na maioria dos casos, por incapacidade física prolongada, perda de autonomia, elevado impacto psicológico e consequente absentismo laboral ou reformas antecipadas.

As doenças reumáticas podem surgir em qualquer idade e incluem um vasto conjunto de entidades clínicas, muitas de natureza autoimune, como o lúpus eritematoso sistémico, a síndrome de Sjögren, a artrite idiopática juvenil, a esclerose sistémica, a doença de Behçet e as vasculites. Com expressão clínica heterogênea e frequentemente insidiosa — dores articulares persistentes, febre, fadiga intensa, alterações cutâneas

ou problemas nos rins, pulmões ou coração — estas patologias colocam desafios diagnósticos e terapêuticos significativos, exigindo acompanhamento multidisciplinar e uma abordagem verdadeiramente holística.

O médico internista tem um papel fundamental na identificação precoce e no seguimento destas doenças. A capacidade de inte-

Os avanços terapêuticos das últimas décadas — dos fármacos biológicos às terapias alvo dirigidas a vias específicas da resposta imunitária — transformaram o prognóstico de muitos doentes, permitindo controlar melhor a doença e oferecer uma qualidade de vida muito superior à de décadas passadas. Ainda assim, a deteção precoce continua a ser essencial para

cumulativas, garantir acesso equitativo às terapias inovadoras e integrar medidas não farmacológicas — como exercício físico, nutrição adequada, apoio psicológico e estratégias de autocuidado — cuja importância é cada vez mais sustentada pela evidência científica.

Este dia é mais do que um marco simbólico: é uma oportunidade para reforçar a sensibilização pública, o diagnóstico precoce, a investigação clínica e a colaboração entre especialidades. É também um apelo à consciência coletiva, através do reconhecimento de sinais de alerta, da procura atempada de ajuda médica e da criação de meios que apoiem os doentes para que mantenham uma vida ativa e plena. Informar, esclarecer e desmistificar são passos essenciais para que cada pessoa, doente ou não, possa agir a tempo e participar ativamente na própria saúde.

Enquanto médicos — e em particular como internistas — temos a responsabilidade de ser facilitadores desta ponte entre ciência, prática clínica e qualidade de vida. O desafio é claro: continuar a construir caminhos para o futuro, centrando os cuidados de saúde no doente, sustentados no conhecimento científico e na colaboração multidisciplinar.

**56 % da população portuguesa pode ter doença reumática, responsável, na maioria dos casos, por incapacidade física prolongada e perda de autonomia**

grar sinais e sintomas multissistémicos é essencial para reconhecer padrões clínicos sugestivos e encaminhar atempadamente para investigação especializada. O seguimento regular permite avaliar a evolução da doença, monitorizar complicações e gerir comorbilidades, incluindo o risco cardiovascular acrescido, a osteoporose induzida por corticoterapia e as infeções associadas à imunossupressão.

Apesar dos desafios, a medicina tem feito grandes progressos.

evitar complicações e preservar a saúde a longo prazo.

Cuidar da saúde começa pelo conhecimento. Ao dar visibilidade a estas doenças, abrimos caminho para diagnósticos mais rápidos, tratamentos mais eficazes e, sobretudo, para uma melhor qualidade de vida de todos os que enfrentam diariamente o desafio de uma doença reumática. Persistem, contudo, importantes metas: definir estratégias terapêuticas personalizadas, gerir complicações e comorbilidades





Siga-nos  
nas Redes Sociais

# Albufeira

Algarve | Portugal

## Destino de Emoções®

[www.cm-albufeira.pt](http://www.cm-albufeira.pt)





# Welcome to **Lagoa** algarve