



WWW.ALGARVEVIVO.PT

SAÚDE
**Núcleo do Algarve
da Alzheimer Portugal
apoia 40 famílias**



ALGARVEVIVO

ANO XX • Nº120 • OUT E NOV 2026 • 1€
DIRETOR RUI PIRES SANTOS . BIMESTRAL

DO COLECIONADOR CUSTÓDIO BARTOLOMEU

Um museu com milhares de antiguidades

LAGOA
**Mês Sénior recheado
de atividades**

PORTIMÃO
**Ricardo Araújo
Pereira no Arena**

LAGOS
**Festa do Cinema
Francês em outubro**



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.





9 SAÚDE

Núcleo do Algarve da Alzheimer apoia mais de 40 famílias

11 DESTAQUE

'Gracie Barra' abre jiu jitsu a toda a comunidade de Lagoa



14 LAGOA

Um outubro de atividade e convívio para os seniores

18 REPORTAGEM

A mais incrível das viagens ao mundo do colecionismo



23 PORTIMÃO

Ricardo Araújo Pereira atua no Portimão Arena

24 PORTIMÃO

Grande Prémio de Portugal de Fórmula 1 será em junho



28 LAGOS

Lagos promove Festa do Cinema Francês

30 INOVAÇÃO

Dieta Mediterrânica distinguiu projeto inovadores



PELOS ALGARVES

ACORDO ASSINADO

MotoGP em Portugal até 2029

O Autódromo Internacional do Algarve (AIA) e o MotoGP Group renovaram o contrato que garante o Grande Prémio de MotoGP em Portugal até 2029.

O compromisso mantém a principal competição mundial de motociclismo em Portugal e reforça o Algarve como palco regular de grandes eventos desportivos internacionais.

Este ano, o MotoGP Repsol Grande Prémio de Portugal vai realizar-se entre 20 e 22 de novembro, no Autódromo Internacional do Algarve, e reúne as três



AIA

categorias do Mundial de Motociclismo – MotoGP, Moto2 e Moto3.

A edição de 2026 conta com

nomes como Marc Márquez (Ducati Lenovo Team), Jorge Martín e Marco Bezzecchi (Aprilia Racing),

atuais líderes do campeonato de MotoGP, e com outros pilotos de referência.

INÍCIO DO ANO LETIVO

PSD Algarve destaca menos alunos sem professor

O PSD Algarve destacou, em comunicado, três avanços recentes no setor da educação na região: a redução do número de alunos sem professor, mais alojamento universitário e o futuro Campus Universitário do Barlavento.

O ministro da Educação, Ciência e Inovação Fernando Alexandre inaugurou, a 23 de setembro, duas novas residências da Universidade do Algarve, com mais 298 camas, depois de ter sido celebrada, em Portimão, o protocolo para

o futuro Campus Universitário do Barlavento.

“Os resultados são importantes e devem ser reconhecidos, mas não nos satisfazemos enquanto continuarem a existir alunos sem professor. O Algarve sofreu particularmente com este problema e é necessário continuar o trabalho de atração e fixação de docentes na região”, afirma Cristóvão Norte, líder do PSD Algarve e deputado na Assembleia da República.



PSD ALGARVE

PATENTE ATÉ 30 DE DEZEMBRO

Exposição ‘O Cruzeiro’ celebra percurso de Timo Dillner em Lagos

A exposição ‘O Cruzeiro’, patente até 30 de dezembro, na sala de exposições do Centro Cultural de Lagos, assinala um momento significativo no percurso artístico de

Timo Dillner, coincidindo com os seus 60 anos e com quatro décadas de criação.

“Em vez de uma retrospectiva abrangente, a mostra assume a

forma de uma homenagem à cidade de Lagos, onde o artista vive e trabalha desde 1998, reconhecendo o papel decisivo que desempenhou na consolidação do seu per-

curso”, refere a Câmara Municipal de Lagos. A mostra reúne obras produzidas entre 2018 e 2026 e pode ser vista de terça-feira a sábado, entre as 10h00 e as 18h00.

COM O MOVIMENTO ASSOCIATIVO PARENTAL

FRAP Algarve reuniu em Lagoa

A Federação Regional das Associações de Pais realizou, a 19 de setembro, no Auditório da Escola Secundária Padre António Martins de Oliveira (ESPAMOL), em Lagoa, o seu 1º Encontro Associativo FRAP Algarve 2026, que reuniu 65 participantes com representação de 21 associações de pais.

Sob o lema 'Capacitar, Deliberar, Cooperar', o encontro constituiu um espaço de formação,

participação e reflexão sobre o papel do movimento associativo parental e sobre os desafios da educação no Algarve, aproximando associações de pais, escolas, entidades públicas, autarquias e parceiros. Um dos momentos centrais do encontro foi a apresentação do trabalho desenvolvido pela FRAP Algarve através da auscultação regional às comunidades educativas, que contou com mais de 1 200 participações.



LAGOA E PORTIMÃO

Em contagem decrescente para os Jogos do Mediterrâneo de Praia

CM LAGOA



Os municípios de Lagoa e Portimão assinalaram, a 18 de setembro, na Fortaleza de Santa

Catarina, em Portimão, o início da contagem decrescente para os Jogos do Mediterrâneo de Praia –

Portimão/Lagoa 2027.

A um ano do arranque da competição, foram apresentados

os totens que assinalam os 365 dias que nos separam do início dos Jogos, numa iniciativa que marcou também a chegada do símbolo proveniente de Taranto, cidade anfitriã da anterior edição da prova.

A competição traz ao Algarve cerca de 900 atletas, de 26 países da Europa e de África, que irão competir nas praias Grande, em Ferragudo, e da Rocha, em Portimão. "A realização do evento representa uma oportunidade para Lagoa e Portimão demonstrarem a força da cooperação intermunicipal", afirmou Luís Encarnação, presidente da Câmara de Lagoa.

A 9 E 10 DE OUTUBRO

'Silves Urban Music' promove voluntariado

O 'Silves Urban Music' está de regresso ao Parque Ribeirinho da cidade nos dias 9 e 10 de outubro, trazendo consigo uma programação diversificada, que se estende para além dos dias do festival, com uma semana dedicada à juventude, à arte e ao desporto

urbano.

Entre 6 e 10 de outubro, os jovens do concelho terão a oportunidade de participar em diversas atividades, contactar com artistas e associações ligadas à cultura urbana e de participar como voluntários na organização

do evento.

Um dos destaques do programa juvenil será a intervenção artística desenvolvida por Flávio (Fly) Pontes, que, ao longo da semana, irá criar um mural na parede exterior dos Campos de Ténis Municipais de Silves.

Alguns dos destaques da iniciativa, a 9 e 10 de outubro, são um 'Skate Meeting' com a WallRide e um passeio de bicicleta em família, dinamizado pela Associação ExtremoSul. Inscrições online (forms.gle/AdTmuoy7FTcmAQ-Tx6).

BASTIDORES

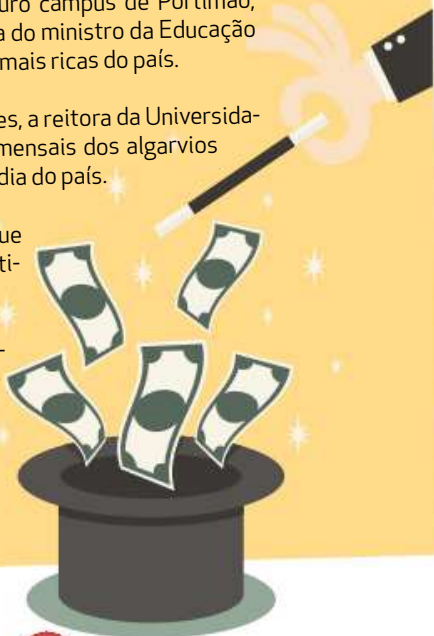
Somos ricos, viva!

Na cerimónia de apresentação do futuro campus de Portimão, causou alguma estranheza a insistência do ministro da Educação na tecla de que o Algarve é das regiões mais ricas do país.

Isto mesmo depois de uns minutos antes, a reitora da Universidade ter assegurado que os ordenados mensais dos algarvios são cerca de 200 euros inferiores à média do país.

Mas, pronto, o ministro deve saber do que fala. Afinal, somos ricos e ninguém nos tinha informado.

Assim que terminou o discurso, o ambiente na sala (melhor dizendo, na tenda) ficou, de imediato, bem mais leve e muita gente saiu dali feliz da vida, desejosa de ir gastar à bruta uma parte da riqueza que o governante garantiu que têm.



Baldaram-se à universidade

Afinal, a conversa do ministro tinha água no bico.

Como, para construir aquele campus, o dinheiro comunitário que há não chega, foi uma forma de ir dizendo que é melhor esperarem sentados que o Governo abra os cordões à bolsa para isso.

Se a região é rica, que se amane, deve conseguir perfeitamente arranjar os trocados necessários sem ter de ir chatear o executivo.

Uma das formas de sensibilizar Fernando Alexandre seria ter ali em peso a fina flor algarvia, sobretudo a autárquica.

Mas, tirando o anfitrião e a presidente da Câmara de Vila do Bispo, todos os outros se baldaram à universidade.

Provavelmente, porque os presidentes das restantes câmaras do Barlavento acham que já são catedráticos na arte de dar música aos seus eleitores e não precisam do campus para nada.



O VAR ainda vai ter de intervir no jogo político de Lagos

Em Lagos, o PS e o PSD têm-se entretido com comunicados e troca de acusações.

Em causa está a proposta de atribuição de apoios financeiros aos clubes desportivos locais.

Os eleitos do PSD votaram contra alegando falta de transparência. O PS respondeu com um comunicado, qualificando os eleitos do partido rival de burocratas e falsos legalistas.

O mais recente capítulo desta saga veio dos social-democratas que garantem viver-se em Lagos uma autêntica lei da selva.

Depois de lidos, relidos e analisados todos os comunicados, chega-se à conclusão que os políticos falam – ou escrevem, neste caso – muito mas dizem pouco.

Tanta conversa para não exporem o essencial da história: afinal, qual foi o clube que recebeu mais do que devia?



Ouvi dizer.

Afinal, o PS tem cinco vereadores na Câmara de Lagoa!



Nas últimas autárquicas em Lagoa, o PS perdeu o quinto vereador, mas a julgar pelas fotografias oficiais, ninguém o diria.

Em quase todas as cerimónias e visitas políticas, ao lado dos quatro eleitos — Luís Encarnação, Ruben Palma, Ana Martins e Anabela Ribeiro —, surge invariavelmente um omnipresente "quinto elemento".

Trata-se de José Albino, o chefe de gabinete e verdadeiro braço direito do presidente. Capacidade de trabalho, de resolver 'problemas' e de aparecer em fotografias não lhe falta.

Ao contrário dos seus homólogos algarvios, que preferem a habitual invisibilidade dos bastidores, em Lagoa, o chefe de gabinete faz questão de partilhar os holofotes.

Fica a dúvida: será a força do hábito do PS em querer manter cinco rostos no executivo, um ensaio precoce para as autárquicas de 2029, ou apenas um novo conceito de gestão onde o chefe de gabinete tem estatuto de estrela pública?

Será?!

do nosso Algarve

O mistério dos jeans em Lagoa: O que queria Francisco Martins dizer ao poder político?

A entrega da nova viatura de combate a incêndios aos Bombeiros de Lagoa exigia - ou pelo menos sugeria - aos presentes fardas e fatos à altura da solenidade e importância da cerimónia.

Daí que todos tenham aparecido vestidos a rigor. Todos menos um: Francisco Martins, presidente da Associação Humanitária local e ex-autarca, quebrou o protocolo ao surgir de jeans e camisa, como quem vai apenas num instante ali ao café ou ao supermercado.

A indumentária descontraída abriu logo caminho a três leituras nos bastidores políticos.

A primeira aponta para o feito do próprio: o homem é avesso a formalismos, não há nada a fazer.

A segunda sugere um protesto subliminar: ao vestir-se de forma modesta, estaria a tentar passar a mensagem de que a corporação está pobre e precisa de mais apoio financeiro.

A terceira e mais mordaz interpretação vê no episódio um sinal de que tenta demarcar-se do sistema para preparar uma futura recandidatura, vestindo o 'fato' que mais lhe interessa, o de homem do povo.



NÚCLEO DO ALGARVE ESTÁ SEDIADO EM PORTIMÃO

Alzheimer Portugal apoia mais de 40 famílias

FOTOS: D.R.

... HÉLIO NASCIMENTO

A funcionar desde 2020 em Portimão, o Núcleo do Algarve da Alzheimer Portugal desempenha um papel de singular importância na área da doença, abrangendo um sem número de funções num trabalho grandioso que se estende, também, aos cuidadores. Edite Reis, educadora social, formadora e coordenadora do Núcleo, aborda, em entrevista, todos os assuntos do campo da demência.

De uma forma geral, que apoio presta o Núcleo do Algarve da Alzheimer Portugal?

Informação e orientação sobre a doença, a sua evolução e as estratégias para lidar com os desafios do dia a dia. O acompanhamento psicossocial a pessoas com demência, cuidadores e familiares, ajudando-os a encontrar respostas para as suas necessidades; encaminhamento para recursos de saúde, apoio social, jurídico e respostas da comunidade, como apoio domiciliário, centros de dia, lares, ajudas técnicas e benefícios sociais; apoio psicológico, quer individual, quer em grupo, destinado sobretudo aos cuidadores e familiares; grupos de estimulação; formação dirigida a cuidadores informais, profissionais de saúde, técnicos de



A equipa permanente do Núcleo: Edite Reis, Gina Bento, Raquel Ferreira e Sofia Pedrosa

instituições e outros profissionais; ações de sensibilização e informação junto da comunidade, escolas, empresas e entidades públicas; iniciativas comunitárias, como o Café Memória e outras atividades que promovem o convívio, a inclusão e o apoio mútuo entre pessoas com demência.

Para quem desconhece o tema, o que é a doença de Alzheimer?

A forma mais simples de a compreender é pensar que a doença de Alzheimer é uma doença do cérebro que vai destruindo, de forma progressiva, as células nervosas responsáveis pela memória, pelo raciocínio, pela linguagem e pela capacidade

de realizar as tarefas do dia a dia. É a causa mais frequente de demência, mas demência não é sinónimo de Alzheimer. A demência é um conjunto de sintomas, e o Alzheimer é uma das doenças que os pode provocar. No início, os sinais podem parecer pequenos esquecimentos: repetir perguntas, perder objetos, esquecer compromissos ou ter dificuldade em encontrar palavras. Com o tempo, a doença evolui e a pessoa pode deixar de reconhecer locais familiares, perder autonomia para cozinhar, gerir dinheiro ou tomar a medicação, e, em fases mais avançadas, necessitar de ajuda para atividades básicas como vestir-se ou alimentar-se.

Como é viver com a doença?

É diferente para cada pessoa, mas há algo comum a quase todos os casos: a perda gradual de autonomia. À medida que a doença progride, o mundo torna-se mais confuso. Situações simples podem gerar ansiedade, medo ou frustração, e tarefas que antes eram automáticas passam a exigir muito esforço ou deixam de ser possíveis. Apesar disso, a pessoa continua a sentir emoções, necessidade de afeto, respeito e pertença. Mesmo quando a memória falha, um sorriso, uma voz familiar ou um gesto de carinho podem transmitir segurança e conforto. Embora atualmente não exista cura, há tratamentos e

intervenções que podem aliviar alguns sintomas, atrasar a progressão em determinadas pessoas e, sobretudo, melhorar a qualidade de vida. O diagnóstico precoce, a estimulação cognitiva, a atividade física e o apoio especializado permitem que as pessoas mantenham a sua autonomia durante mais tempo.

Quais as principais limitações e dificuldades do cuidador?

É um papel que pode ser profundamente gratificante, mas também muito exigente, porque as necessidades da pessoa aumentam à medida que a doença evolui. Das principais dificuldades sentidas pelos cuidadores, destacaria a sobrecarga física e emocional, a perda de tempo para si, alterações na vida profissional, impacto financeiro e isolamento social, entre outros. O maior desafio do cuidador não é apenas realizar tarefas práticas, mas conseguir equilibrar o cuida-

uma equipa técnica especializada, que realiza atendimentos individuais, acompanhamento psicossocial, apoio psicológico, avaliação neuropsicológica, estimulação cognitiva individual e em grupo. Paralelamente, promove ações de informação e sensibilização dirigidas à população, dá formação a cuidadores formais e informais e estabelece parcerias com autarquias, unidades de saúde, instituições sociais e outras organizações.

Quantas pessoas são ajudadas e em que moldes?

Neste momento, mensalmente, apoiamos mais de 40 famílias graças à resposta social do Centro de Atendimentos, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade, que, desde dezembro de 2025, nos permitiu aumentar a equipa, chegar a mais pessoas e desenvolver mais atividades. Desde que



demência, incluindo a doença de Alzheimer, tem vindo a aumentar, tanto em Portugal como no resto do mundo. Este crescimento está sobretudo associado ao envelhecimento da população e ao aumento da esperança média de vida. À medida que mais pessoas vivem até idades avançadas, aumenta também o número de casos de demência. Em Portugal, estima-se que existam mais de 200 mil pessoas a viver com demência, sendo a doença de Alzheimer responsável por cerca de 60 a 70% dos casos.

A curto ou médio prazo, o que gostava de ver alcançado junto dos doentes?

O nosso grande objetivo é termos cada vez mais apoio atempado para as pessoas com demência e os seus cuidadores. A curto e médio prazo, gostaríamos de ver mais pessoas a procurar ajuda logo após os primeiros sinais da doença. No Algarve, gostaríamos também de alargar

a presença do Núcleo e aproximar ainda mais os seus serviços das diferentes populações da região. Em específico, em Portimão, gostaríamos de tornar real um Centro de Dia destinado a pessoas com demência.

Além de Portimão, que implantação tem o Núcleo no Algarve?

Embora tenha a sua sede em Portimão, o Núcleo do Algarve da Alzheimer Portugal procura ser uma resposta regional e tenta desenvolver dentro do possível a sua atividade em todo o Algarve. A missão é garantir que as pessoas com demência, os cuidadores e as famílias tenham acesso a apoio especializado, independentemente do concelho. O município de Lagoa mostrou também um enorme interesse em criar um Gabinete de Apoio o que se efetivou em maio de 2021. Este protocolo, que mantemos desde então, permite-nos todas as semanas estar no Gabinete das Demências de Lagoa.

O diagnóstico precoce, a estimulação cognitiva, a atividade física permitem que muitas pessoas mantenham a sua autonomia durante mais tempo

do ao outro com a preservação da sua própria saúde física, emocional, social e financeira.

Como se desenrola a vossa atividade?

O Núcleo desenvolve a sua atividade através de uma abordagem integrada, combinando apoio direto às pessoas com demência e aos seus cuidadores com ações de sensibilização, formação e trabalho em rede. O apoio é prestado por

criámos o Núcleo, em setembro de 2020, já apoiámos mais de 1000 famílias. Funciona das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30, em dias úteis, e tem dias específicos para estimulação cognitiva individual e em grupo, acompanhamento psicológico, atendimentos, grupos de suporte e ajuda.

A doença tem vindo a aumentar no país e na região...

Sim. O número de pessoas com

SEGUNDO O RELATÓRIO PISA

Declínio dos alunos ligado ao abuso de ecrãs

D.R.



Jorge Álvarez, responsável da 'SaveFamily'

Portugal recuou 20 anos no relatório PISA. Os estudantes portugueses obtiveram os piores resultados, desde 2000 em leitura, e, desde 2003, em matemática, ou seja, recuaram mais de 20 anos no rendimento escolar. Obtiveram 460 a matemática, 462 a leitura e 482 em ciências, o único valor em linha com a média da OCDE.

O descalabro levou os peritos a analisarem as razões da deterioração educativa dos jovens, onde destacam a invasão massiva dos ecrãs na vida diária das crianças e adolescentes como um dos principais fatores

que explicam estes resultados. Que papel desempenham os ecrãs? Os peritos esclarecem que "podem provocar a perda de capacidade para manter a concentração, a diminuição da leitura por prazer e o tempo que os adolescentes dedicam aos dispositivos digitais".

O último relatório sobre a infância e tecnologia da 'SaveFamily' assinala que 81% dos menores passam mais de uma hora por dia em frente aos ecrãs, percentagem que supera os 90% durante os fins de semana.

"O problema não é apenas quanto tempo passam os menores conectados, mas também como estão desenhadas

as plataformas para os reter. Estamos perante sistemas que fomentam o uso continuado e dificultam a desconexão, o que tem repercussão no rendimento escolar dos jovens", assinala Jorge Álvarez, CEO da 'SaveFamily', empresa líder no desenvolvimento de smartwatches com GPS para crianças e idosos.

Um dos sintomas mais preocupantes está na leitura. A OCDE deteta mais dificuldades quando os estudantes enfrentam textos extensos e situa o ponto crítico nas 400 palavras, quando começam a observar-se problemas para manter a atenção e processar a informação.

O organismo relaciona este fenómeno com a leitura cada vez mais rápida num contexto marcado pelo consumo imediato característico das redes sociais. Além do mais, referem que, onde o uso de ecrãs é menor, os resultados educativos tendem a ser melhores.

A esta perda de atenção junta-se a dificuldade dos próprios adolescentes para regular a sua relação com os dispositivos. De acordo com o relatório, quase metade, 48%, reconhecem ter perdido o controlo do tempo em frente a um ecrã e um de cada quatro utiliza o telemóvel como escape para esquecer os problemas. 17% assegura ter tentado reduzir a utilização sem o ter conseguido e 11% admite que o telefone afeta negativamente o seu rendimento escolar.

"Estamos a observar como a tecnologia entra na vida dos menores sem uma progressão adaptada ao seu desenvolvimento. Isto gera um excesso de exposição que pode ter efeitos devastadores no seu bem estar emocional, nas capacidades de concentração, nas relações sociais e, por isso, também no nível académico", salienta Álvarez.

O problema também não se limita ao rendimento académico. Os adolescentes que passam mais de três horas diárias em plataformas digitais duplicam o risco de sofrer de problemas psicológicos, de acordo com os dados recolhidos pela 'SaveFamily'. O relatório alerta, ainda, para a ansiedade associada à desconexão, necessidade constante de interação digital e, até, respostas agressivas quando se tenta retirar o telefone.

A isto juntam-se os algoritmos e a IA, que personalizam o que cada utilizador vê. A combinação do acesso precoce e dos sistemas algorítmicos provocam que os jovens abusem excessivamente dos ecrãs.

O retrocesso educativo implícito no relatório PISA aponta também que a disciplina nas aulas tem piorado. Mas são os ecrãs e a expansão do smartphone o que gera mais preocupação entre os peritos, que procuram uma fórmula para evitar que a hiperconectividade condicione a capacidade de ler, concentrar e aprender.

HÁ TREINOS DISPONÍVEIS EM LAGOA PARA DIFERENTES IDADES

'Gracie Barra' abre jiu jitsu a toda a comunidade

FOTOS: ASV



Nova escola já tem 110 alunos a partir dos três anos

●●● ANA SOFIA VARELA

A 'Gracie Barra' chegou a Lagoa há um ano e já conquistou cerca de 110 alunos para a prática do jiu jitsu brasileiro. Com uma filosofia diferente e diversas faixas etárias, o espaço recebe os mais novos, a partir dos três anos, até adultos, que queiram experimentar a arte marcial.

Sempre com a base da disciplina, concentração e defesa pessoal, a 'Gracie Barra' surge em moldes diferentes em relação a outros espaços, sendo gerida como associação para que

todos tenham oportunidade de praticar a modalidade. Em apenas um ano conquistou uma centena de alunos e arrancou agora para uma nova temporada de treinos no espaço que se situa no rés do chão do lote 3 da Rua Dr. João António Silva Vieira, perto do Centro de Saúde. É gerida por Wilson Chagas, presidente da GBADCP, e Bruno Lavrador, vice-presidente, com vista a proporcionar uma maior abertura desta arte marcial à comunidade.

"A evolução tem sido muito boa e a expectativa inicial foi superada. Estamos com 110 alunos em um ano", conta Wilson Chagas. Com uma oferta diver-

sificada, a escola atrai pessoas de várias idades. "Temos as aulas divididas por faixas etárias,

a partir dos três anos, porque cada uma requer um treino e atenção diferentes. Uma criança de três ou quatro anos, trabalha o jiu jitsu, mas muito ao nível da coordenação motora, equilíbrio, foco, aprendizagem de regras e hierarquia dentro do 'tatami', e não tanto o jiu jitsu em si", explica o responsável.

Mais do que um treino intensivo, com os mais novos são usados jogos lúdicos que introduzem a modalidade. Além da faixa dos três e quatro anos, há turmas dos cinco e seis anos, dos sete aos nove, dos dez aos quinze, sendo que maiores do que esta idade já se integram o grupo de adultos.

Benefícios para as crianças

"Em cada turma, trabalhamos diferentes aspetos, mas o grande foco é a disciplina, as regras e a atenção. O 'feedba-

MAIS UMA VALÊNCIA EM BREVE

Num futuro a curto prazo, os responsáveis querem abrir uma segunda valência na escola. "O nosso plano é, no piso inferior, criar um segundo 'tatami' para os pais poderem estar a treinar ao mesmo tempo que os filhos. Percebemos que, às vezes, os pais estão aqui à espera e, se calhar, nem se importavam de treinar também", avança Bruno Lavrador, vice-presidente da associação GBADCP. Para já, ao primeiro sábado de cada mês, os pais são desafiados a entrar num treino especial com os filhos, uma aula que pretende criar ligação entre ambos, a que os pais têm aderido. "É muito engraçado, porque a criança quer ensinar o pai, corrigir", acrescenta Wilson Chagas.

ck' dos pais é, que desde que a criança começou no jiu jitsu, melhorou as notas na escola e a situação social. Às vezes são coisas pequenas, mas que não são tão pequenas assim. Não estamos aqui a criar campeões do mundo, mas campeões da vida", resume Wilson Chagas, professor há mais de 15 anos e presidente desta associação que gere a escola de Lagoa.

Há também uma forte análise das crianças e suas personalidades. "Por exemplo, aqui, mas também em Lisboa, tenho algumas crianças com autismo. A referência não é igual e não vai ser o mesmo comportamento. Temos que entender se se está a esforçar. Tive uma criança em Portimão com autismo. A mãe até fez um depoimento, em que explicava que ele, no início, nem o nome conseguia escrever. Não tinha força na mão. Num mês, começou a escrever o nome dele. Como tem que pegar no kimono, fazer força, puxar... Quem está de fora não percebe que aquilo, para eles, é um esforço grande, mas ajudou. Foi uma vitória e é muito interessante ver esta evolução", afirma.

Competir não é obrigatório

Na 'Gracie Barra' em Lagoa também não há imposição quanto a entrar em competição, apenas se essa for uma vontade do aluno. "Não obrigamos ninguém, se o aluno não quer competir, descartamos essa hipótese. Nas crianças, as aulas são por idades, mas no adulto por níveis. Há iniciante, intermédio, avançado e competição, e essa é mesmo só para quem quer competir. Se uma pessoa de 50 anos faz a aula de iniciados e sente que é ótima para ela, pode ir experimentar uma de intermédios, mas se achar que não é para ela, volta aos iniciados", esclarece.

Não é por acaso, por isso, que o mote da 'Gracie Barra' é jiu jitsu para todos. É mesmo para todas as idades. "Obviamente que quanto mais cedo se começar, melhor, mas não tem limite de idade. A pessoa vai entendendo os seus limites pessoais e tem que respeitá-los e os parceiros de treino têm que entender isso. O que criamos aqui é um ambiente saudável. Ninguém chega aqui, vê ali uma pessoa e diz hoje vou bater. Depois, o professor tem

ASSOCIAÇÃO PARA CHEGAR A MAIS PESSOAS

A aposta em Lagoa surgiu como parte de uma expansão da marca que conta, na atualidade, com 1264 escolas em todo o mundo, das quais mais de 30 em Portugal. "Antes o jiu jitsu era um pouco mal conotado, porque era muito fechado e territorial, mas o fundador da 'Gracie Barra' trouxe uma ideia diferente", explica. No caso de Lagoa, a gestão passou a ficar a cargo de uma associação, a GBA-DCP - Associação Desportiva, Cultural e Recreativa de Portugal, criada em março de 2025, pois o principal objetivo é dar os benefícios do jiu jitsu ao máximo número de pessoas, incluindo aquelas que não têm a capacidade de pagar um produto 'premium' como o da 'Gracie Barra'. "A nossa ideia não é a de só ter lucro. O mais satisfatório é eu ver crianças a quem dei aulas há 10 anos e que hoje têm 20 e são pessoas formadas, que trabalham, alguns já têm família, e eu saber que fiz parte daquele crescimento. E que os valores que eu passei continuam lá, mais do que dinheiro", garante Wilson Chagas, presidente da associação.

a responsabilidade de casar as duplas e ter muita consciência de temperamentos. Não posso colocar duas pessoas impulsivas juntas", exemplifica.

Também com as crianças, há que ter o bom senso de 'olhar' para as personalidades. "Há aquelas que só brincam ou falam, há outras que gostam de treinar muito, então isso vai criar choques. O que nós queremos é que a criança se divirta e evolua, por isso também nas crianças temos a turma dos avançados, onde já treinam mais e é mais sério", acrescenta.

contemplam sempre o aquecimento, uma primeira parte de defesa pessoal e só depois, o jiu jitsu desportivo.

Uma das novidades será a turma feminina para responder à procura por parte de mulheres no que diz respeito à sua proteção. Wilson Chagas, refere que na 'Gracie Barra' "há o GBF, a turma feminina, que também tem um currículo, mas é mais virada para a defesa pessoal, distinguindo-as das restantes aulas de grupo que são mais um mix", esclarece.

O currículo da GBF é de oito semanas e o do grupo misto é de 16, funcionando como uma introdução à modalidade. "Podem ir para o grupo misto depois do GBF e, se não se sentirem confortáveis, retornar, mas a ideia é que passem para o misto e continuem a treinar, porque é preciso consistência. As coisas têm que entrar no automático, porque quando acontece algo lá fora, ficamos nervosos e o normal é congelar. Então, se estiver automático, já não pensa porque o corpo reage sozinho na defesa", refere ainda.

Jiu jitsu e defesa pessoal de mãos dadas

"Nós temos currículos a seguir, algo que é padrão na 'Gracie Barra'. Ou seja, esta semana estamos a trabalhar um tema, que está a ser dado no mundo inteiro por todas as escolas. É universal, ainda que cada um dê o tipo de técnica que quer. Geralmente, podemos ter é um evento extra sobre esse tema, mas a própria estrutura da aula já começa com a defesa pessoal", descreve. Aliás, as aulas



Wilson Chagas e Bruno Lavrador são responsáveis pela associação



ALGARVE
WALKING
SEASON

9ª EDIÇÃO
6 > 8 NOVEMBRO 2026

WALK & ART FEST

BARÃO DE SÃO JOÃO

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



Ilustração de Bruno Boto da Cruz

Organização

Lagos
Câmara Municipal



Apoio



visit Algarve
Portugal

visit
Portugal

Inscrição:

www.walkartfest.pt

walkartfest@almargem.org

289 412 959 / 925 481 986

@walkartfest



EM VÁRIAS ZONAS DO CONCELHO

Um outubro de atividade e convívio para os seniores

CM LAGOA



O Parque Urbano do Parchal marcou o arranque das comemorações do 'Mês Sénior' em Lagoa

A Câmara de Lagoa promove, em outubro, mais uma edição do 'Mês Sénior', com um programa diversificado de atividades destinado à população sénior. A iniciativa arrancou a 1 de outubro, Dia Internacional do Idoso, e prolonga-se até ao final do mês.

O programa começou com

um baile anos 60 e lanche partilhado, no Parque Urbano do Parchal, na primeira de várias atividades nas áreas do desporto, saúde, formação, cultura, convívio e solidariedade.

Assim, a 8 de outubro, realiza-se a caminhada 'Trilho Azul: Biodiversidade em Movimento', às 9h30, no Parque Municipal do Sítio das Fontes. No dia seguinte, terá lugar uma formação

para técnicos, intitulada 'Dinâmicas Cooperativas para Empoderamento Pessoal e Coletivo', com Rui Guimarães, no Pavilhão Desportivo Jacinto Correia.

O programa inclui ainda um workshop de arranjos florais, sessões sobre direitos dos consumidores, memória, ginástica respiratória e treino cognitivo, bem como atividades relacionadas com a saúde e o envelheci-

mento ativo.

Na vertente desportiva, destacam-se a 'Marcha Rosa', marcada para dia 23, às 9h00, com partida da Junta de Estômbar, bem como o Torneio de Walking Football do Algarve, que decorrerá no Parque Desportivo Municipal da vila.

O programa contempla também uma campanha de angariação de produtos de higiene pessoal, nos dias 24 e 25 de outubro, no Intermarché de Lagoa.

Entre as últimas iniciativas do mês, estão a sessão 'A alquimia da memória: passado, presente e futuro', no dia 26 no Auditório Carlos do Carmo, uma aula livre de hidroginástica e hidroterapia, no dia 28 na Piscina Municipal da Mexilhoeira da Carregação, e a peça de teatro 'Rádio e Cassete Pirata', com Farrapo d'Arte, no dia 29, no Auditório Carlos do Carmo.

A programação é da responsabilidade do município de Lagoa, com o apoio de várias instituições e entidades do concelho. As inscrições são obrigatórias em algumas das atividades.

HUMOR E BOA DISPOSIÇÃO

Teatro com 'Os Brincos à Ronaldo e Outras Histórias'

No âmbito das comemorações nacionais do Dia Municipal para a Igualdade, o Auditório Carlos do Carmo, em Lagoa, recebe

a peça de teatro 'Os Brincos à Ronaldo e Outras Histórias', a 22 de outubro, às 19h00. Este é um espetáculo com boa disposição,

em que três atores interpretam 30 personagens, abordando situações quotidianas. Os bilhetes custam quatro euros e

estão à venda em bol.pt, nas bilheteiras dos CTT, da Fnac, Worten, Auditório Carlos do Carmo e Convento de São José.

BILHETES CUSTAM ENTRE 12 E 15 EUROS

'Polly Gibbons & Orquestra de Jazz do Algarve' em Lagoa



AO Centro de Congressos de Lagoa, no Parchal, é palco, a 17 de outubro, às 19h00, do espetáculo 'Polly Gibbons & Orquestra de Jazz do Algarve', integrado no Festival Algarve All Jazz 2026.

Com uma carreira sólida de mais de duas décadas, Polly Gibbons arrecadou duas nomeações para a categoria de 'Best Jazz Vocalist' pela BBC e pela Jazz FM, sendo frequentemente apontada pela prestigiada revista 'DownBeat' como a versão feminina do icónico Gregory Porter.

O seu percurso inclui também a abertura de grandes di-

gressões no Reino Unido para lendas mundiais como George Benson e Gladys Knight, além de três álbuns aclamados pela crítica gravados sob a chancela da editora norte-americana 'Resonance Records', em Beverly Hills.

A sua assinatura musical vai muito além do jazz tradicional, fundindo-se com raízes profundas no blues, na soul, no gospel e no rhythm & blues. Toda esta herança musical está presente em cada melodia, frase e nota, sempre entregue com uma garra e uma sublimidade interpretativa fora do comum.

O Algarve All Jazz '26 alia, nesta edição, esta imponente voz à qualidade da Orquestra

de Jazz do Algarve para desenharem três concertos memoráveis nas cidades de Loulé, Lagos e Lagoa.

Este encontro imperdível marca mais uma edição de um festival 'Premium', de referência, que continua a não deixar a região indiferente, elevando a fasquia cultural do sul do país.

Os bilhetes custam 15 euros

para a primeira plateia e 12 para a segunda plateia.

Estão disponíveis descontos para portadores do Passaporte Cultural e os ingressos estão à venda em bol.pt, nas bilheteiras dos CTT, da Fnac, Worten, Auditório Carlos do Carmo, Centro Cultural Convento de São José e Balcão Único da Câmara Municipal de Lagoa.

A 24 DE OUTUBRO

Alma Flamenca no Auditório Carlos do Carmo

O Auditório Carlos do Carmo recebe, a 24 de outubro, às 19h00, o espetáculo 'Alma Flamenca', protagonizado pelo prestigiado bailarino e coreógrafo Jesus Herrera, que é reconhecido pela sua capacidade de fundir as

raízes tradicionais do flamenco com narrativas clássicas e contemporâneas.

Em palco irão estar Jesus Herrera (dança), Lola Jaramilla (dança), Cristina Tóvar (Canto), Paco Veja (Cajón) e José Pérez

(Guitarra). Entre solos de guitarra e cante, a noite encerra com uma festa tradicional.

Os bilhetes custam dez euros, estando disponível um desconto para residentes do concelho portadores do Passaporte

Cultural. As entradas estão à venda em bol.pt, nas bilheteiras dos CTT, da Fnac, Worten, Auditório Carlos do Carmo, Centro Cultural Convento de São José e Balcão Único da Câmara Municipal de Lagoa.

COM O FUNDO AMBIENTAL E A APA

Câmara firma protocolo para intervenções no litoral

FOTOS: CMLAGOA



O vice-presidente Ruben Palma representou autarquia na cerimónia de assinatura

O município de Lagoa deu mais um passo importante no reforço da segurança e na recuperação do seu património costeiro, afetado pelas intempéries que atingiram o concelho nos meses de janeiro e fevereiro de 2026. Assinou, a 21 de setembro, um contrato-programa de colaboração com o Fundo Ambiental e a Agência Portuguesa do Ambiente (APA), numa cerimónia em que a autarquia esteve representada pelo vice-presidente Ruben Palma.

Em comunicado, a Câmara de Lagoa salienta que “esta cooperação resulta de mais uma

candidatura concretizada com sucesso por Lagoa, enquadrada

no programa nacional 'Territórios Resilientes – Intervenções de Restabelecimento dos Territórios Ribeirinhos e das Zonas Costeiras', desenhado para apoiar o restabelecimento de zonas afetadas por fenómenos meteorológicos extremos”.

O protocolo estabelece o quadro financeiro e técnico que permitirá avançar, por exemplo, com intervenções estruturantes e de emergência na zona da Senhora da Rocha, uma das áreas do litoral lagoense mais fustigadas pelas últimas intempéries.

O plano de trabalhos contempla levantamentos topográficos, estudos geológicos e geotécnicos, a elaboração do projeto de execução e a respetiva empreitada para a estabilização e recuperação da Estrada Municipal e da escadaria pública de acesso.

Durante o período de obras,

está também prevista a criação de um acesso pedonal alternativo e temporário à praia.

“Esta é mais uma candidatura concretizada que reflete o nosso empenho em captar financiamento e agir com rapidez para proteger o nosso território. As intempéries deixaram marcas, mas este contrato-programa com o Fundo Ambiental e a APA permite-nos intervir com rigor técnico e visão de futuro, garantindo a segurança de residentes e visitantes e tornando a nossa linha de costa mais preparada e resiliente perante os desafios das alterações climáticas”, afirma Luís Encarnação, presidente da Câmara Municipal.

A intervenção será desenvolvida por fases, começando pelos diagnósticos e estudos de suporte, seguindo-se as ações de mitigação e a execução das obras.



AUDITÓRIO CARLOS DO CARMO
MÚSICA E DANÇA | M6



ALMA FLAMMENCA



SÁBADO | 24 OUT '26
19:00 | PÚBLICO

Auditório Carlos do Carmo | 60' | 10€
Descontos Passaporte Cultural
Mais informação em cm-lagoa.pt/p/auditoriocc

ENTIDADE GESTORA
AUDITÓRIO CARLOS DO CARMO
Lagoa
APOIO
rTCP
ASul
rede de teatros com programação anual

CUSTÓDIO BARTOLOMEU COMEÇOU A “GUARDAR COISAS” AOS OITO ANOS

A mais incrível das viagens ao mundo do colecionismo

●●● HÉLIO NASCIMENTO

Custódio Bartolomeu começou a “guardar coisas” por volta dos oito anos e nem ele imaginava que esta “paixão pelo antigo” o levasse a ter, nos dias de hoje, milhares e milhares de peças. Sim, leu bem, milhares e milhares, um número difícil de contabilizar tal não é a dimensão da sua coleção e a vastidão de armários, prateleiras, cómodas e balcões reple-

de que é proprietário e que tem vindo a aumentar com terrenos contíguos. Um moinho que trabalha, como nos garante, na antecâmara da descoberta de algo que contado, se calhar, poucos acreditam. Só visto.

“Abalava daqui às três e quatro da manhã para ir ao Alentejo buscar estas madeiras e algumas coisas já usadas. Montei a estrutura, procurei as pessoas indicadas para fazer isto, mas estava difícil, até que um homem que trabalhava com o moinho de Odeceixe me deu a ajuda

o admirável mundo das velharias. Uma riqueza como Lagoa e muitos lagoenses, por certo, nunca viram. As salas sucedem-se umas às outras, num total de sete, cheias de objetos de todos os tamanhos, feitos e géneros. Há ainda um bar, uma cozinha, uma discoteca, as indispensáveis casas de banho e duas compridas mesas onde se serve o petisco em dias especiais. O nosso espanto é maior quando começamos a ver figuras de homens (algumas ‘retratando’ o próprio Custódio) e mulheres e até um pequeno lago, com peixes, que recebe a água vinda de uma cascata!

Um mapa de Portugal, imponente, desperta outra recordação.
“Cheguei à feira e nem estacionei, fui logo comprar o mapa, que custou 250 euros”

tos de artigos. A Casa Museu, localizada no Sítio dos Lombos, onde habita e tem a sua quinta, permite uma incrível viagem ao mundo do colecionismo.

Custódio tem 73 anos e é natural, precisamente, do Sítio dos Lombos, no concelho de Lagoa. A visita começa pelo moinho, edificado há 23 anos, junto à sua residência, na quinta

necessária e indicou os locais onde ir. Depois, foi tudo feito e transportado para aqui, tirei medidas e moldes e o encaixe assentou na perfeição. Funciona, é ver como está o vento, é puxar e rodar”, diz, apontando para vários instrumentos e indicando a maneira correta de meter o moinho a trabalhar.

Do moinho descemos para

“Agora só as peças raras me fazem perder a cabeça”

Um pequeno parêntesis na descrição da viagem para melhor apresentar Custódio Bartolomeu, que trabalha desde os 13 anos, na construção civil. Foi servente, pedreiro e a partir dos 25, após a tropa, estabeleceu-se por conta própria, sempre no Algarve e sobretudo no concelho de Lagoa. “Além da construção tinha quatro carros em que vendia água e limpava fossas, procedia ao desentupimento de esgotos e vendia lenha. Fui o primeiro a fazer isto na província, agora enxameada de gente”, atira, no seu estilo

peculiar, ora mais calmo ora mais despachado.

Custódio tem quatro filhos e um deles, que trabalhou consigo, é dono de uma empresa de desentupimento de esgotos. Uma das filhas, que durante alguns anos ajudava no escritório, ficou, entretanto, a explorar a atividade de limpeza de fossas e o aluguer de contentores. “Eu, agora, só me dedico aos esgotos e à construção. Das restantes duas filhas, uma está a tirar medicina e a outra dá aulas”, conta, tipo apresentação da família que engloba ainda a sua esposa e oito netos.

Regressando à visita, a conversa decorre à medida que cada prateleira suscita maior curiosidade. “Sim, é verdade,

FOTOS: ALGARVE VIVO





Custódio Bartolomeu num dos seus locais de eleição, a sala de aulas com a professora e as alunas, rodeado de objetos a perder de vista

tinha 8 anos quando comecei a guardar tudo. Destes contadores que está a ver alguns são mais velhos do que eu. Desde moço que juntei fotos, coisas dos meus pais, dos rapazes da escola, cartões de identidade e por aí. Tudo o que é antigo desperta-me atenção. Espaço para isto? Primeiro foi num armazém, depois passei para estas salas, com acesso pelo moinho. Nem sei como consigo trazer tanta tralha para aqui”, confessa, rejeitando arriscar um número de artigos e preferindo avançar com a tal ideia de “muitos milhares”.

Chegamos então à divisão dos assuntos religiosos, tipo santuário, onde também têm lugar os ferros de engo-

mar e inúmeros instrumentos musicais, muitos deles ainda a funcionarem. “A malta nova juntava-se aqui, tipo 50 ou 60

pessoas, para ouvir música. E já se fez um batizado com uma centena de pessoas”. Dos acordes, violas, gaitas e guitarras

passamos às máquinas registadoras, bem antigas, ferros, isqueiros, garrações, jarros, copos, bonecos, enfim, tudo o





Rádios antigos, de vários tamanhos e feitos, e máquinas de escrever para todos os gostos



A figura do sapateiro também justifica destaque, neste surpreendente desfile de 'preciosidades'

que é antigo tem aqui lugar. E há garrafas da Adega de Lagoa e de outros estabelecimentos com datas do século passado.

"O que juntava era de família, de resto foi quase tudo comprado. Olhe, esta camisola do meu pai! E a funda do meu tio, que guardava ovelhas até andar de muletas, que também

estão aqui". As recordações prosseguem, agora com pires, chávenas e rádios e mais rádios. "Comprei um, que já tivera outros donos, por mais de 500 euros. Queria era comprar! Agora evito as feiras de velharias, já não tenho espaço, só mesmo peças raras é que me fazem perder a cabeça".

Uma sala de aula em tamanho real

A secção de penicos é das mais vistosas, ou não fossem cerca de 300! Segue-se o relógio do avô que morreu com 90 e tal anos, ou seja, a peça tem mais de 200 anos. "E funciona, tal como os rádios", apressa-se a dizer Custódio. O sítio das te-

levisões, pequenas e grandes, abarca igualmente um grande número de aparelhos, antes de entrarmos no espaço onde era feita aguardente. O colecionador, aliás, produz vinho, tinto e branco, "sempre de qualidade", mais aguardente de figo e licor.

A próxima sala encerra uma das maiores surpresas da visita: uma sala de aulas, com bonecos em tamanho real, com a professora, que está de pé, e três alunos sentados nas respetivas mesas, sem faltar o quadro de ardósia e imensos livros escolares espalhados em redor. E temos mais à frente o barbeiro, o carteiro e o sapateiro, antes dos relógios, binóculos, telemóveis, um PBX e listas telefónicas de 1951, altura que os números de Lagoa tinham só três algarismos.

"Estas são as minhas botas da tropa", aponta Custódio, referindo-se de imediato ao "barbeiro que também fazia de dentista" e, por isso, há material de dentista à vista. Um mapa de Portugal, imponente, desperta outra recordação. "Cheguei à feira e nem estacionei, fui logo comprar o mapa, que custou 250 euros". Ao lado estão revistas, com Mário Soares e outros políticos nas capas, despertadores, bobines de filmes e uma foto que junta Eusébio e Amália.

Existe também um espaço dedicado a "coisas da minha mãe, que assim não foram para o lixo". E réplicas de barcos, "uns que fiz na tropa e outros que comprei, da Casa Fialho", com muita pedra a ornamentar, mais animais – só gatos são mais de uma centena – e uma fila interminável de bonecos.

Animais na quinta e carros na garagem

"A minha esposa não se assusta com tanta coisa", garante Custódio, passando em desfile fotos

de família, peças suas e dos filhos, discos, cassetes, cartas de condução, candeeiros e garrafas em miniatura. A pintura do veado que tinha na quinta e que o feriu também chama a atenção. E eis que surgem os tachos e painéis, cestos de vime, alguidares e moedas. "Tudo o que está aqui saiu-me do corpo", atira, evocando uma vida de muito

que eu e não faz nada. Eu não me privo de nada. Veja os euros que tenho gasto nos rádios. Cheguei a gastar três e quatro mil euros de uma só vez numa feira". Os negócios, sublinha, são geridos pela esposa.

Esta incrível viagem tem ainda mais um capítulo por contar, quando Custódio, 'guiando' agora por outro local, nos con-

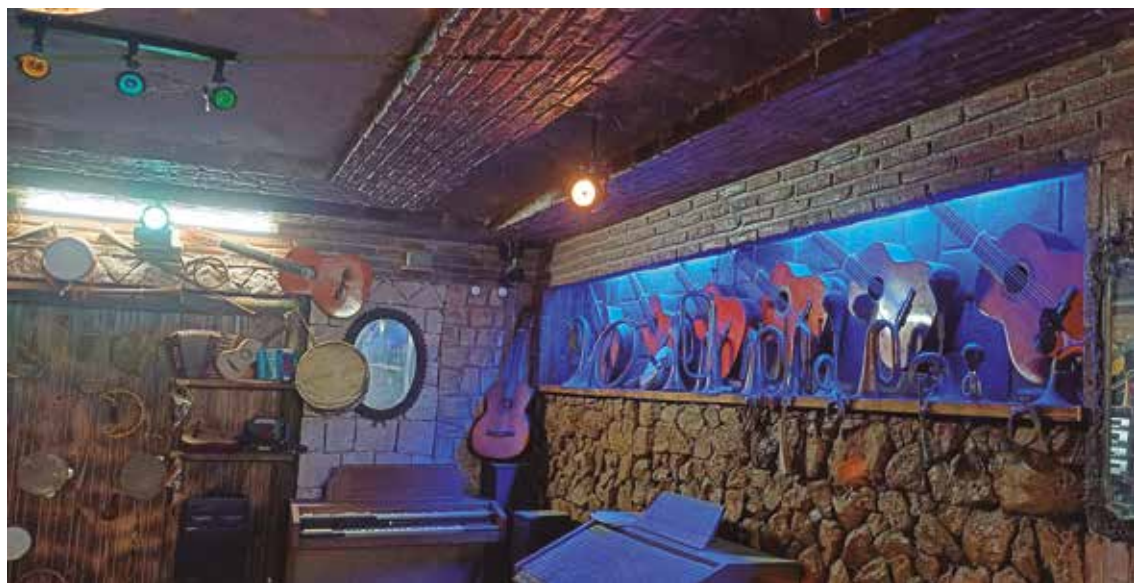
"Desde moço que juntei fotos, coisas dos meus pais, dos rapazes da escola, cartões de identidade e por aí. Tudo o que é antigo desperta-me atenção"

trabalho e dedicação. Até hoje.

"Levanto-me às cinco ou seis da manhã para alimentar e tratar os animais", prossegue. É que a quinta comporta um casal de burros, outro de cabras, uma avestruz, um pônei e galinhas. Mais cães e muitos gatos. Depois rumo quase sempre a Lagoa, onde continua com bastante labuta. Acompanham-no dois funcionários, um deles há 43 anos. "Já tive mais de 20", regista, aludindo então às horas-extra que muitas vezes fazia quando regressava a casa. "Estes moldes eram trabalhados à noite. E esta pedra ia buscá-la a Ferreiras, outras na rocha, para além das escavações. Não é qualquer pessoa que o faz", argumenta.

Custódio Bartolomeu é mesmo um empresário de sucesso. Para lá de tudo o que já contamos, tem 30 casas suas, arrendadas, em prédios com apartamentos, restaurantes, em Lagoa, Carvoeiro e Quinta do Paraíso. "São muitos anos de trabalho e tudo o que tenho saiu-me do corpo! Há gente que ganha mais do

duz à garagem. São 14 carros, um deles que transportou os filhos nos casamentos, outro um Mini 1000 todo restaurado, mais bicicletas, as velhas 'pasteleiras' e motorizadas, muitas delas também restauradas. "Quase todos os veículos andam", completa, sorrindo a um final de tarde que, como tantos outros, lhe dá o vigor necessário para continuar a viver a vida.



UMA DOAÇÃO PARA PRESERVAR O LEGADO

"Quería fazer uma doação. Podia ir tudo para uma instituição, porque já sei que os meus moços pouco ou nada vão ligar a isto". Custódio deseja preservar este legado e evitar que "tudo isto acabe" de um dia para o outro, entregando tudo o que a Casa Museu alberga. Neste sentido, já falou com a Câmara Municipal de Lagoa, que, porém, segundo ele próprio, "não desenvolveu o tema". A sua ideia era a de que alguém tomasse conta desta coleção, que a conservasse, e que houvesse pessoas que a mantivessem 'viva' e mostrassem ao público. "É uma pena o espaço estar fechado, até porque sei que a maior parte da população de Lagoa e do concelho não conhece o Museu. Vêm amigos, que depois trazem amigos, já vieram estrangeiros, mas eu também não posso estar sempre aqui", lamenta, explicando a inexistência de um horário. Seja como for, o seu grande desejo continua a ser o de mostrar e divulgar o que juntou durante mais de seis décadas. "Era preciso que houvesse maior divulgação e mais publicidade, que os moços das escolas fossem atraídos e viessem ver, inclusive para eles darem valor a tudo isto que eu fiz e tenho aqui".

É A SEGUNDA EDIÇÃO DO EVENTO DA BARLAVENTO ENSEMBLE

Festival de Música Manuel Teixeira Gomes até dezembro

D.R.



Vários equipamentos recebem recitais de música de câmara

A segunda edição do Festival de Música Manuel Teixeira Gomes, promovido pela Associação Barlavento Ensemble, iniciou-se a 3 de outubro, mas até 11 de dezembro, contempla ainda muitos recitais de música de câmara em vários locais do concelho. Com entrada livre, são vá-

rias as atuações integradas na programação desta iniciativa organizada pela associação presidida pelo maestro Cristóvão Silva, para quem este festival é “o justo reconhecimento e gratidão por esta figura ímpar da política e cultura portuguesa”.

Segundo a programação divulgada, o próximo espetáculo será no dia 16 de outubro, às 15h00, na Galeria de Artes do Centro de Dia e Lar Diogo Gonçalves, em Portimão, e será protagonizado por Isabel Carvalhaes, ao violino, e Mariana Martins, na guitarra portuguesa. No mesmo dia, às 18h00, há o recital pelo Quarteto de Clarinetes D'improviso, no lar 'O Bom Samaritano'.

No dia seguinte, 17 de outubro, às 18h30, o Festival de Música prossegue para a Igreja Matriz de Alvor, com um recital de guitarra clássica protagonizado por Josué Nunes, e ainda em outubro, no dia 31, às 18h30, a Casa Manuel Teixeira Gomes recebe Bruno Sousa, ao clarinete,

te, e Elisabel Acetosi, ao piano.

Em novembro, o Festival integra diversas atuações, a começar pelo dia 7 de novembro, às 18h30, na Casa Manuel Teixeira Gomes ou auditório do Museu de Portimão, com Dinis Inácio, ao violino, Maria Varrecoso, ao violoncelo, e Rita Coelho, ao piano. No dia 20, às 15h00, regressa ao Festival de Música o Quarteto de Clarinetes D'improviso para atuar no Lar da Raminha, encerrando o mês com um recital de piano, no dia 28, às 18h30, na Casa Manuel Teixeira Gomes ou no auditório do Museu de Portimão, com David Nunes.

A última atuação foi guardada para o Quarteto do Barlavento e terá lugar no feriado municipal de Portimão, 11 de dezembro, às 18h30, na Igreja Matriz da Mexilhoeira Grande, com as participações de Bernard Schlünder e Petra Axt-Adam, no violino, Christel Schlünder, na violela, e Daniela Zlatkin, no violoncelo.

EXPOSIÇÃO ESTARÁ PATENTE ATÉ 7 DE NOVEMBRO

'Algarve Terroir' mostra obras de artistas contemporâneos

Vários artistas contemporâneos integram a exposição de arte 'Algarve Terroir', que estará patente na Casa Manuel Teixeira Gomes, entre 7 de outubro e 7 de novembro. Com entrada

livre, a mostra parte do território algarvio como lugar de inspiração, memória e identidade.

“Mais do que uma referência geográfica, o terroir estende-se à criação artística:

diferentes olhares, linguagens, matérias e sensibilidades, onde o território se transforma através do olhar de cada um”, refere a Câmara Municipal de Portimão.

A exposição pode ser visitada de terça a sexta-feira, das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h00, e ao sábado apenas no mesmo horário do período da tarde.

'VERIFICANDO SE VOCÊ É HUMANO' SERÁ NO DIA 16 DE OUTUBRO

Ricardo Araújo Pereira atua no Portimão Arena



Verificando se Você é Humano' é o primeiro espetáculo de stand-up comedy a solo de

Ricardo Araújo Pereira, que estreou este ano e que, após passar por diversas salas do país, será apresentado no dia 16 de outubro, às 21h30, no Portimão Arena.

Figura central do humor e da sátira política em Portugal, líder de audiências com o programa 'Isto é Gozar com

Quem Trabalha', transmitido aos domingos à noite na SIC, o humorista apresenta-se em Portimão para uma atuação a solo que promete uma noite de reflexão e muitas gargalhadas.

O apresentador licenciou-se em comunicação social e cultural, na Universidade Católica, e ainda trabalhou como jornalista, mas sempre revelou gosto pela escrita, sobretudo pelo género humorístico.

Por isso, ingressou nas Produções Fictícias, onde esteve ligado a diversos projetos de

escrita de guiões para diferentes programas.

Mais tarde, após as primeiras aparições em televisão, arrancou, em conjunto com Zé Diogo Quintela, Tiago Dorés e Miguel Góis, com o projeto Gato Fedorento.

Apresentou ainda 'Diz que é uma Espécie de Magazine', na RTP, em 2007, e, na atualidade, além de ser cronista na revista Visão e integrar o painel do 'Programa Cujo Nome Estamos Legalmente Impedidos de Di-

zer', na SIC Notícias, que acumula com outras participações e rubricas, apresenta o programa 'Isto é Gozar com Quem Trabalha'.

A idade mínima para assistir a este espetáculo, com produção da 'Show Bees Management', é de 16 anos e os bilhetes já estão à venda na plataforma bol (portimaoarena.bol.pt).

Os preços variam entre os 30 euros e os 50 euros para as bancadas, e entre os 55 e 65 euros para as plateias.

MARCA APOSTA NA EXPANSÃO PARA O SUL

Mercadona abre supermercado no Nova Vila Retail Park

A insígnia espanhola Mercadona abre a sua nova loja no dia 15 de outubro, num espaço integrado no Nova Vila Retail Park, em Portimão.

Esta inauguração representa um marco importante para a empresa, que assinala desta forma a sua chegada à região do Algarve, numa apos-

ta que reforça "o compromisso da Mercadona com o mercado português", refere.

A nova loja permitirá à marca ficar mais perto dos seus

clientes, "disponibilizando um serviço de qualidade assente na proximidade, conveniência e satisfação das necessidades dos consumidores.

INICIATIVA DECORRE DAS 9H00 ÀS 13H00

'Alameda das Artes' regressa às manhãs de sábado

Após a alteração de horário durante os meses de verão para evitar o calor, o evento 'Alameda das Artes' regressa ao horário original, das 9h00 às 13h00,

em diferentes pontos.

A iniciativa reúne diversos artistas e pretende promover a criação e criatividade na cidade, realizando-se, no dia 10 de

outubro, no Largo 1º de Maio, em frente à Câmara Municipal, e no dia 24, junto à antiga lota. Este conceito de espaço de artes a céu aberto, oferece

apresentações artísticas, que vão da pintura e da fotografia à escultura e à música, aproximando artistas, comunidade local e visitantes.

Grande Prémio de Portugal de Fórmula 1 será em junho

D.R.



AIA tinha recebido a prova pela última vez em 2021

Portugal regressa ao calendário do Campeonato do Mundo de Fórmula 1 da Federação Internacional do Automobilismo (FIA) em 2027, com a realização do Grande Prémio de Portugal no Autódromo Internacional do Algarve, em Portimão, entre 18 e 20 de junho. A confirmação surgiu após a publicação oficial do calendário da temporada do próximo ano pela FIA.

A corrida marca o regresso da principal competição do automobilismo mundial ao país e resulta do acordo celebrado entre a Fórmula 1 e o AIA em dezembro de 2025, que garante também a realização da prova em 2028.

A etapa portuguesa ocupará uma posição estratégica no início da temporada europeia. Para Jaime Costa, chief executive officer do Autódromo Internacional do Algarve, trata-se de um marco há muito aguardado. “Temos fi-

nalmente uma data para a qual trabalhámos durante muito tempo. A última temporada ocorrida aqui, em 2021, deixou os pilotos, equipas e público impressionados com a nossa estrutura, mas sobretudo com a emoção que o nosso circuito proporciona”. Ao longo dos três dias de competição haverá atividade contínua em pista, complementada por iniciativas e eventos paralelos que decorrerão durante a semana anterior ao Grande Prémio.

O evento mobiliza a região como um todo e representa um ativo robusto de promoção e dinamização económica. Segundo André Gomes, presidente do Turismo do Algarve, “em 2027 teremos condições para elevar significativamente esse impacto, com centenas de milhares de pessoas ao longo dos vários dias do evento, uma audiência global extraordinária e um potencial económico estimado em cerca de 150 milhões de euros, com

efeitos na hotelaria, restauração, transportes, comércio, serviços e numa ampla cadeia de empresas e fornecedores da região”.

Também Carlos Abade, presidente do Turismo de Portugal, sublinha o impacto mediático para impulsionar a região. “Estamos perante uma oportunidade para reforçar a notoriedade de Portugal junto de públicos estratégicos como um destino competitivo, preparado e atrativo ao longo de todo o ano”, afirma.

Por sua vez, Álvaro Bila, presidente da Câmara Municipal de Portimão, considera que voltar a receber esta emblemática prova de automobilismo volta a demonstrar “a capacidade de Portimão para receber grandes eventos e enaltece a qualidade e importância daquela que é a maior infraestrutura desportiva do concelho”.

Bilhetes já estão disponíveis

A campanha oficial para o Grande

Prémio de Portugal de 2027 arrancou a 21 de setembro, data se iniciou a primeira de quatro fases de venda de bilhetes, que será efetuada em exclusivo através da plataforma oficial do evento (portugalf1gp.com).

Nesta primeira fase foram disponibilizados bilhetes gerais de três dias, lugares sentados em todas as bancadas e diferentes opções de hospitalidade.

Um circuito reconhecido pelos pilotos

Inaugurado em 2008, o Autódromo Internacional do Algarve é reconhecido como um dos circuitos mais exigentes e técnicos do calendário internacional do desporto motorizado. Os seus 4,653 quilómetros, caracterizados por fortes desníveis, curvas cegas e mudanças constantes de elevação, ganharam a alcunha de ‘montanha-russa’ e conquistaram uma reputação de excelência entre pilotos e equipas.

SESSÃO REFLETIU SOBRE BEM-ESTAR DA COMUNIDADE EDUCATIVA

Câmara assinalou início do ano letivo 2026/2027



D.R.

Sessão enalteceu compromisso em prol da educação

A Câmara Municipal de Lagos promoveu, a 11 de setembro, a sessão de abertura do ano letivo 2026/2027, reunindo professores, educadores, assistentes, técnicos, responsáveis dos agrupamentos de escolas e parceiros da comunidade educativa.

O arranque do encontro ficou marcado pela performance 'IN(TEMPO)', apresentada pela poetisa algarvia e artista multidisciplinar Rita Bravo, num momento artístico que convidou os participantes a parar, escutar e refletir sobre o tempo.

Seguiu-se um momento de boas-vindas, que permitiu reforçar a importância do trabalho conjunto de toda a comunidade

educativa na construção de um percurso escolar mais próximo, inclusivo e preparado para os desafios do futuro.

O bem-estar de quem trabalha nas escolas esteve também no centro da sessão, através da conversa 'Autocuidado e saúde psicológica no trabalho', dinamizada por Marco Ramos, psicólogo clínico e da saúde ocupacional, psicoterapeuta e doutorado

em psicologia pela Universidade de Aveiro.

Houve ainda espaço para a apresentação de duas novas iniciativas integradas no projeto municipal 'Por Ti, Por Nós, Por Todos', dedicadas à comunidade educativa e à promoção de ambientes mais inclusivos e atentos à diversidade. A primeira, 'Convergir com a Neurodivergência', realiza-se já no dia 12 de outubro, com a pedopsiquiatra Salomé Ratinho, enquanto, em fevereiro, terá lugar a sessão 'A importância dos afetos no meio escolar e familiar', com o psicólogo André Tavares Rodrigues.

Com estas iniciativas, o município de Lagos pretende reforçar o compromisso com uma educação que valoriza as aprendizagens, o bem-estar, a inclusão e a saúde psicológica.

A sessão contou com a participação de Hugo Pereira, presidente da Câmara de Lagos, Paula Couto, diretora do Agrupamento de Escolas Gil Eanes, e José Lopes, diretor do Agrupamento de Escolas Júlio Dantas.

SERÁ NO DIA 16 DE OUTUBRO

Centro de Ciência Viva promove ação de astronomia

Uma ação de observação astronómica terá lugar no dia 16 de outubro, às 20h00, no Centro de Ciência Viva de Lagos.

Haverá oportunidade para os participantes identificarem

constelações, observarem a lua e as suas crateras através de um telescópio, contemplarem o planeta saturno e explorarem objetos do céu profundo, como nebulosas, enxames estelares

e a majestosa galáxia de Andrómeda.

Com duas horas de duração, a sessão tem entrada gratuita, dependendo a sua realização das condições meteorológicas

na data agendada.

É necessária inscrição obrigatória e os interessados podem obter mais informações por email (info@lagos.ciencia-viva.pt).

COMITIVA PARTIU DA ESTAÇÃO LACOBRIGENSE

Governantes viajaram pela Linha do Algarve

Uma comitiva que integrou Hugo Espírito Santo, secretário de Estado das Infraestruturas, Cristina Pinto Dias, secretária de Estado da Mobilidade, Paulo Carmona, presidente da Infraestruturas de Portugal, Hugo Pereira, edil da Câmara Municipal de Lagos, entre outras individualidades, realizou uma viagem de comboio no eixo Lagos-Tunes, no início de setembro.

A intenção foi a de acompanhar o estado da infraestrutura ferroviária na sequência da recente intervenção de eletrificação da Linha do Algarve.

Esta obra tinha sido integrada no programa Ferrovia 2020, apresentado pelo XXI Governo Constitucional em 2016. A autarquia recorda ainda que o projeto para os troços Tunes-Lagos e Faro-Vila Real de Santo António tinha sido apresentado em janeiro de 2017. A intervenção entrou em serviço de forma global na região em



Hugo Pereira apontou necessidades consideradas prioritárias para melhorar serviço

julho de 2026, permitindo a circulação de comboios elétricos entre Lagos e Vila Real de Santo António.

Foram ainda introduzidas alterações na oferta ferroviária regional, com o alargamento do número de lugares, ligações diretas entre os dois extremos

da linha e redução dos tempos de viagem.

Durante a iniciativa, Hugo Pereira apontou algumas das necessidades que o município considera prioritárias para melhorar as ligações na região, como a disponibilização de novo material circulante, o

reforço da sustentabilidade ambiental do transporte ferroviário, uma redução adicional dos tempos de viagem, o ajuste dos horários às necessidades da população, a criação de uma ligação ferroviária ao Aeroporto de Faro e a ligação da rede algarvia a Espanha.

JON WORTH CONCLUIU JORNADA EM SETEMBRO

Lagos foi o destino da mais longa viagem de comboio da União Europeia

A cidade de Lagos ficou ligada a um marco ferroviário europeu, depois de Jon Worth ter concluído, na Estação de Lagos, a iniciativa '#CrossBorderRail – Longest Train Journey in the EU', no dia 11 de setembro.

Jon Worth partiu de Kemi-

järvi, na Finlândia, a 7 de setembro, e estabeleceu, desta forma, um tempo recorde para completar aquela que é considerada a mais longa viagem de comboio possível na União Europeia. Isto porque, Kemijärvi e Lagos são as duas localidades,

que podem ser ligadas através de serviços ferroviários regulares, mais distantes entre si na EU. A viagem representa mais de seis mil quilómetros.

"A ligação tornou-se possível este ano com a reabertura ao transporte de passageiros

da linha transfronteiriça entre Tornio, na Finlândia, e Haparanda, na Suécia", explica ainda a Câmara Municipal de Lagos.

A autarquia lacobrigense congratulou-se por a cidade ter sido escolhida como destino final desta aventura europeia.

OUTUBRO'26

A NÃO PERDER

PROGRAMAÇÃO COMPLETA
vivaportimao.pt

VIVA PORTIMÃO



ALVOR WINE TASTING

2 a 4 outubro
Antiga Lota de Alvor



FADO NA LOTA

3 e 10 outubro
Antiga Lota de Portimão

AFPOP EXPO

3 e 4 outubro
Portimão Arena



VERIFICANDO SE VOCÊ É HUMANO

com Ricardo Araújo
Pereira
16 outubro
Portimão Arena



EXPOSIÇÃO "O QUE É O FADO..."

Até 16 outubro | Antiga Lota de Portimão

CAMPEONATO DO MUNDO DE VELA INCLUSIVA WORLD SAILLING

1 a 11 outubro | Marina de Portimão

INDIREITA STREET FEST

4 outubro | Rua Direita

CITY STAGE PORTIMÃO RALLY CASINOS DO ALGARVE

3 outubro | Rotunda Salgueiro Maia

FUN CUP

2 a 4 outubro | Autódromo Internacional do Algarve

2.º FESTIVAL DE MÚSICA MANUEL TEIXEIRA GOMES

3 outubro a 11 dezembro
Portimão, Alvor e Mexilhoeira Grande

EUROPEAN LE MANS SERIES

9 e 10 outubro
Autódromo Internacional do Algarve

FESTIVAL DE CINEMA DE PORTIMÃO

9 a 11 outubro | TEMPO

VIII TORNEIO INTERNACIONAL DE ANDEBOL

16 a 18 outubro | Pavilhão Desportivo da Boavista

GT WORLD CHALLENGE

16 a 18 outubro
Autódromo Internacional do Algarve

TORNEIO JOVENS ESPERANÇAS SUB12/16

17 a 18 outubro
Complexo Municipal de Ténis e Padel de Portimão

BOA NOITE, MÃE Companhia Cepa Torta

17 e 18 outubro | TEMPO

CAMPEONATO DA EUROPA DE VETERANOS JUDO

22 a 25 de outubro | Portimão Arena

MARCHA CORRIDA OUTUBRO ROSA

25 outubro | Zona Ribeirinha de Portimão

SEMINÁRIO INTERNACIONAL COMUNICAÇÃO MUNICIPAL - PRINCIPAIS DESAFIOS EM TEMPOS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

29 e 30 de outubro
TEMPO

ALGARVE CLASSIC FESTIVAL

30 outubro a 1 novembro
Autódromo Internacional do Algarve

ROUXINOL - UM BAILE MANDADO PARA ADIAR O FIM!

Al Juvenil - Companhia de Dança
Contemporânea do Algarve
31 outubro | TEMPO

FUN DAY HALLOWEEN

31 outubro e 1 novembro
Portimão Arena

SUBSCREVA
A NEWSLETTER
DE PORTIMÃO!



SIGA-NOS



Portimão
Câmara Municipal

SERÁ A 27ª EDIÇÃO DO EVENTO

Vários filmes franceses exibidos em Lagos

A Biblioteca Municipal de Lagos recebe a 27ª edição da Festa do Cinema Francês, entre 13 e 16 de outubro, a partir das 21h00, numa organização da Associação Il Sorpasso e do município.

O programa arranca no dia 13 com 'De La Comedie-Française', de Martin Darondeau e Bertrand Usclat. O filme conta a história de Nina, para quem a tradição se parece desmoronar a apenas três horas da estreia da sua primeira encenação.

No dia seguinte, a 14 de outubro, chega a esta festa lacobrigense 'L'Affaire Bojarsky', de Jean-Paul Salomé, um retrato da França do pós-guerra, na qual o refugiado polaco Jan Bojarski se torna o maior falsificador de todos os tempos.

'Adieu Monde Cruel', de Félix de Givry, é o escolhido para a

noite de 15 de outubro. Conta a história de Otto, de 14 anos, que desaparece depois de escrever cartas de despedida para seus colegas de turma. Todos acham que morreu, mas sua colega Léna vê o rapaz caminhando pelas ruas certa noite.

O último dia é reservado a 'Juste Une Illusion', de Olivier Nakache e Éric Toledano, que se passa em 1985. Vincent, com quase 13 anos, vive nos subúrbios de Paris com a sua família de classe média, dividido entre um irmão mais velho que o põe de lado e uns pais que não param de discutir. Já não é uma criança, mas ainda não é adulto, e Vincent atrapalha-se com as grandes questões da vida, como a identidade, a amizade, a família, as primeiras paixões.

A Festa do Cinema Francês convida o público a explorar a riqueza, a diversidade e a vitalidade da sétima arte deste país,



'De La Comedie-Française' abre a iniciativa em Lagos no dia 13

reafirmando a sua identidade como um espaço de descoberta, encontro e diálogo cultural. Realiza-se em Lisboa, de 1 a 11 de outubro, no Cinema São Jorge e noutros espaços da cidade, para depois percorrer várias outras localidades do país, afirmando-se como um dos grandes eventos culturais do calendário português e um dos festivais de cinema com maior número de espetadores, pois todos os anos atrai entre 20 e 25 mil pessoas.

A programação atravessa géneros, gerações e geografias, reunindo antestreias nacionais, grandes autores, retrospectivas em colaboração com a Cinemateca Portuguesa – Museu do Cinema, sessões escolares, encontros com o público e atividades pedagógicas,

assim como uma secção competitiva dedicada a primeiras e segundas obras, reforçando o compromisso do festival com a descoberta de novos talentos.

Organizada pela Associação Il Sorpasso, a Festa do Cinema Francês afirma-se como uma plataforma de encontro e partilha entre França, Portugal e o espaço francófono, celebrando a excelência artística, a inovação e a riqueza cultural que fazem do cinema francês uma referência incontornável.

O evento é promovido em parceria com a Embaixada de França em Portugal, o Institut Français du Portugal e a rede das Alliances Françaises em Portugal, integrando ainda o 'MaisFRANÇA', o programa da criação contemporânea francesa em Portugal.

AGENDADO PARA OS DIAS 24 E 25 DE OUTUBRO

Associação Grupo Coral organiza Festival

O XLIX Festival de Coros do Algarve já tem data marcada, estando previsto para os dias 24 e 25 de outubro.

Com concertos no primeiro

dia, às 17h00, na Igreja da Luz, e no segundo dia, para as 15h30, na Igreja da Nossa Senhora do Carmo, o evento é organizado pela Associação Grupo Coral

de Lagos.

Este festival, com entrada gratuita, dá continuidade ao Ciclo de Encontros Corais em Terras do Infante, que conta

com 14 edições.

A iniciativa foi integrada nas comemorações dos 50 anos da Associação Grupo Coral de Lagos.

CERIMÓNIA DECORREU DURANTE A 18ª CONFERÊNCIA EUROPEIA DE GEOPARQUES

Algarvensis recebe certificado da Unesco

D.R.



Cerimónia teve lugar na Finlândia

O Geoparque Algarvensis recebeu o certificado de integração na Rede Mundial de Geoparques durante a 18ª Conferência Europeia de Geoparques, que decorreu em Saimaa, na Finlândia.

A distinção reconhece o trabalho conjunto dos municípios de Albufeira, Loulé e Silves e reforça o compromisso para com a preservação e valorização do património geológico, natural e cultural do território.

A entrega deste certificado pelo Conselho Executivo

da 'Global Geoparks Network' (GGN) assinalou a integração do Algarvensis nesta rede internacional, após a ratificação do reconhecimento pela Unesco, que ocorreu em abril de 2026, em Paris.

A Câmara Municipal de Albufeira participa na construção deste projeto, desde 2018, em cooperação com os municípios de Loulé e Silves, partilhando a responsabilidade da gestão do geoparque com parceiros, comunidade, escolas, investigadores e instituições.

Durante a Conferência Europeia de Geoparques foram apresentados projetos e iniciativas desenvolvidos no Algarvensis, onde ganharam destaque comunicações e trabalhos que deram a conhecer a intervenção do geoparque nas áreas da ciência, educação, ambiente e turismo, num espaço de partilha de conhecimentos e experiências entre territórios, descreve a Câmara Municipal de Albufeira.

A presença algarvia incluiu ainda uma mostra de produtos

locais, que deu a conhecer a identidade, os saberes e os recursos da região a participantes de outros geoparques europeus e de outras partes do mundo.

"Este reconhecimento internacional representa uma distinção para os três municípios e para as comunidades que contribuíram para a construção do projeto" afirma a autarquia.

Por sua vez, "constitui igualmente um compromisso de continuidade na proteção do património, na promoção da educação e da ciência e no desenvolvimento sustentável, com a participação da população e dos agentes locais", sublinha ainda.

Rui Cristina, presidente da Câmara Municipal de Albufeira, acrescenta também que esta distinção "valoriza um património que faz parte da identidade" e que é esperado que "esta nova etapa contribua para dar a conhecer a riqueza do interior do concelho, valorizar os produtos e os saberes locais e criar novas oportunidades para quem vive neste território".

VERBA DESTINA-SE A 116 CANDIDATURAS

Município atribui mais de 224 mil euros em bolsas de estudo

A Câmara Municipal de Albufeira atribui, este ano letivo de 2026/2027, 116 bolsas de estudo a estudantes do ensino superior, num investimento de 224500

euros. Os apoios abrangem cursos técnicos superiores profissionais, licenciaturas e mestrados. As candidaturas para novas atribuições decorrem até 12 de

outubro, mediante agendamento prévio junto dos serviços de Ação Social do Município.

O boletim de candidatura e o requerimento estão dispo-

níveis, em suporte físico, nos serviços da Ação Social do município, nas Juntas de Freguesia e no Centro de Informação Autárquico ao Consumidor.

PRÉMIO INOVAÇÃO

Dieta Mediterrânica distinguiu projeto inovadores

Na sequência da XII Feira da Dieta Mediterrânica do Algarve, decorreu a 5 de setembro, em Tavira, a cerimónia de entrega dos prémios da 3ª edição do Prémio Inovação - Dieta Mediterrânica, uma iniciativa promovida pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional (CCDR) do Algarve, em parceria com o município de Tavira, com a Caixa de Crédito Agrícola Mútuo do Sotavento Algarvio e com a Associação In Loco.

Nesta terceira edição do Prémio Inovação, a Momodoro conquistou o primeiro lugar, a DreamGuru recebeu o segundo, enquanto o 3º lugar foi para a GreenCoLAB. No total, foram apresentadas 13 candidaturas, evidenciando o dinamismo empresarial e a capacidade de inovação existente na região, através de projetos que apostam na valorização de recursos endógenos.

A importância da inovação

Durante a cerimónia, os representantes das entidades parceiras destacaram a relevância da inovação na preservação e renovação da Dieta Mediterrânica. Artur Gregório, da Associação In Loco, salientou que a inovação faz parte da essência do estilo de vida mediterrânico, caracterizado pela adaptação, criatividade e capacidade de



Projetos foram distinguidos durante a XXII Feira da Dieta Mediterrânica do Algarve

resposta aos desafios de cada época, defendendo o conhecimento e a inovação como elementos estruturantes da identidade mediterrânica.

O encerramento da sessão esteve a cargo de José Apolinário, presidente da CCDR Algarve, que enquadróu o Prémio Inovação na estratégia regional de promoção da inovação e da competitividade. Na sua intervenção, destacou o potencial da biotecnologia azul e da investigação aplicada como motores de desenvolvimento económico, defendendo a necessidade de continuar a captar investimento em ciência, investigação e desenvolvimento para a região.

OS PROJETOS VENCEDORES

1º Prémio: Momodoro

A Momodoro é uma empresa criada por jovens engenheiros alimentares formados na Universidade do Algarve, que apresentou uma proposta inovadora de snacks estaladiços destinados a crianças e bebés, enriquecidos com macroalgas produzidas em Portugal.

2º Prémio: DreamGuru

A DreamGuru, com o projeto Chá de Alfarroba - ALKARUB, apresentou uma solução que valoriza um dos recursos agrícolas mais emblemáticos do Algarve através da inovação alimentar.

3º Prémio: GreenCoLAB

O GreenCoLAB foi premiado ao apresentar o projeto AlgaeBeer - Cerveja artesanal American Pale Ale com Tetraselmis chui, uma bebida produzida a partir de microalgas da costa portuguesa, incluindo da Ria Formosa.

HÁ 108 MUNICÍPIOS SEM PLANO MUNICIPAL DE AÇÃO CLIMÁTICA

Quercus elogia apoio para criar refúgios climáticos

D.R.

Com seis ondas de calor já enfrentadas este ano, Portugal continua na cauda da Europa na adaptação das cidades face a este risco acrescido e não há nenhum município português a ultrapassar os 15% da sua população com acesso adequado a espaços verdes urbanos.

Nesse sentido, a Quercus congratula a iniciativa 'Rede de Refúgios Climáticos | Stay Cool', lançada pelo Turismo de Portugal, à qual as autarquias portuguesas podem concorrer para criar ou qualificar espaços acessíveis e termicamente confortáveis durante períodos de calor extremo. Com uma dotação total de um milhão de euros, este aviso enquadra-se no 'Programa Crescer com o Turismo' e destina-se exclusivamente a Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia.

A Quercus já lançou o apelo à Associação Nacional de Municípios e à Associação Nacional de Freguesias para que fomentem uma elevada participação nesta linha de apoio, que permite às autarquias concorrer individualmente ou em associação.

Em comunicado, a associação ambiental refere que "está disponível para colaborar na implementação deste programa, considerando que a sua experiência e know-how em diversos projetos já implementados no terreno (como a iniciativa 'Jar-



Quercus lança apelo às associações de municípios e freguesias para incentivar participação das autarquias

dins Públicos Biodiversos' em Torres Vedras) pode ser uma mais-valia para garantir que a reabilitação ou criação destes espaços nas autarquias tenha um verdadeiro impacto positivo, privilegiando a biodiversidade e a utilização de espécies autóctones".

A importância dos espaços verdes

Atualmente, 108 municípios portugueses não têm ainda um Plano Municipal de Ação Climática. Quanto às Estratégias de Adaptação às Alterações Climáticas, todos apresentam o documento, muito embora grande parte destas estratégias assu-

mam um horizonte temporal de dez ou mais anos.

Segundo o relatório 'Lancet Countdown 2026', as ondas de calor aumentaram 318% nos últimos dez anos. Perante este agravamento, quer em termos de assiduidade, quer de intensidade, é urgente deixar de encarar os espaços verdes urbanos como um mero elemento paisagístico, mas como uma infraestrutura essencial de adaptação climática, capaz de arrefecer as cidades e proteger a saúde de quem nelas vive.

Também um estudo da Comissão Europeia, em parceria com a Universidade de Copenhaga, abrangendo 862 cidades

européias, refere que nenhum município português ultrapassa os 15% de população com acesso adequado a espaços verdes urbanos. Coimbra surge como o melhor exemplo nacional, ainda assim entre apenas 8% e 15%, enquanto Porto, Viseu e Paredes se situam num patamar intermédio, entre 4% e 8%. O panorama agrava-se nas maiores cidades: Lisboa não ultrapassa os 4%, e Setúbal e Faro registam os piores resultados do país, com menos de 2% da população a beneficiar de proximidade adequada à natureza. Estes números colocam Portugal entre os países europeus com pior desempenho.

ESTE É O TERCEIRO LIVRO DO AUTOR

'O Futebol é Lindo' sob o olhar de Eleutério Damaso

O futebol nas suas diferentes dimensões é o tema central de 'O Futebol é Lindo', o mais recente livro de Eleutério Afonso Damaso, residente em Albufeira.

Com 160 páginas, o livro propõe uma abordagem abrangente ao mundo do futebol, começando na formação dos jogadores e acompanhando o percurso até à alta competição.

Pelo caminho, o autor dedica atenção às diferentes posições em campo, desde os guarda-redes aos defesas, centrocampistas, alas e avançados, sem esquecer os goleadores.

O livro, que está à venda na Fnac, Bertrand e na Wook, não se limita aos protagonistas dentro das quatro linhas. Treinadores, dirigentes, árbitros, VAR, agentes desportivos, clubes e até a dimensão internacional da modalidade fazem também parte da análise de Eleutério Afonso Damaso.

Uma das áreas abordadas é

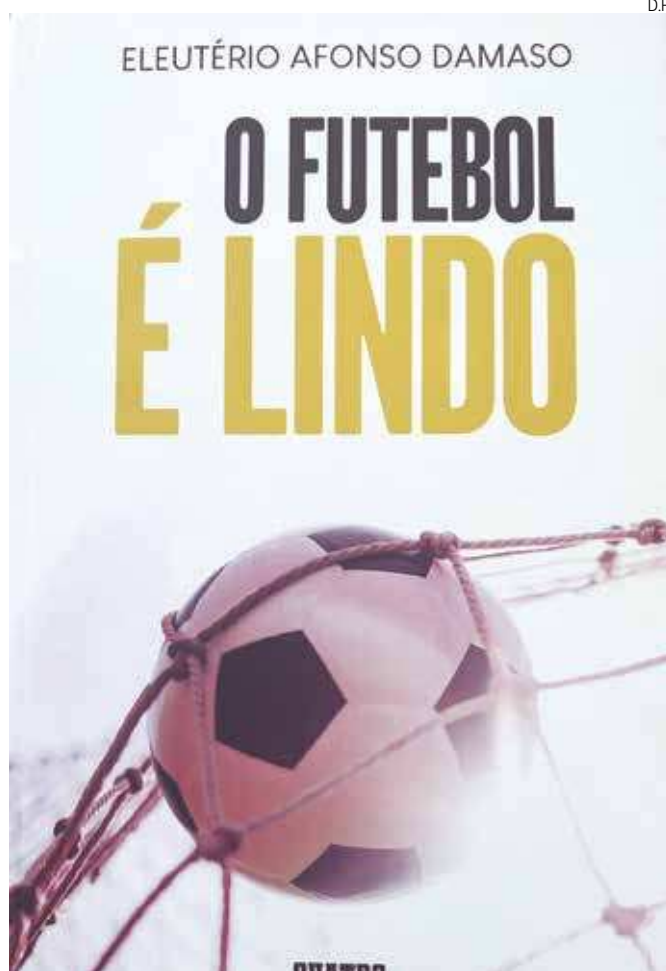
igualmente o futebol feminino, com o autor a destacar a evolução que a modalidade tem registado nos últimos anos.

A obra procura, assim, olhar para o futebol como um espetáculo que envolve não apenas quem joga, mas também todos os que contribuem para a sua realização e, sobretudo, os espectadores.

Natural de Odemira, Eleutério Afonso Damaso viveu desde muito jovem no Algarve, tendo passado por Vila do Bispo, Tomar e Lagos, antes de se fixar em Albufeira.

Tem formação de treinador de atletismo de segundo nível e está ligado ao movimento associativo desportivo, tendo sido um dos fundadores da Academia Desportiva e Cultural Praia da Falésia.

Este é o terceiro livro do autor, que em 2016 já tinha publicado 'Erros do Futebol Português'. Escreveu ainda 'Entre Sonhos e Realidade', uma obra de poesia publicada em edição de autor e distribuída no Algarve.



Publicação aborda de forma abrangente o mundo do futebol



**FOTO
EDUARDO**
FOTOGRAFIA E VÍDEO PROFISSIONAL

961 933 775 | 917 239 877 | eduardo.reportagem@gmail.com



Dia Mundial do Coração: não perca o ritmo

César Lourenço • Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca da SPMI

As doenças cardiovasculares continuam a representar a principal causa de morte em todo o mundo e em Portugal. Todos os anos, mais de 20 milhões de pessoas perdem a vida devido a problemas no coração e na circulação. No entanto, há um dado que a medicina reforça com urgência: cerca de 80% destas mortes precoces poderiam ser evitadas.

No dia 29 de setembro assinalou-se o Dia Mundial do Coração, uma iniciativa da 'World Heart Federation', que este ano tem como mote global 'Don't Miss a Beat'. A mensagem para a população não é de alarmismo, mas sim de atenção e ação. Trata-se de uma oportunidade para recordar que a saúde cardiovascular não depende apenas do que fazemos quando surge um problema. Depende, sobretudo, das escolhas e dos cuidados que mantemos ao longo dos anos.

O coração e os vasos sanguíneos são afetados por fatores que, em muitos casos, podem ser prevenidos, identificados e tratados. Hipertensão arterial, colesterol elevado (dislipidemia), diabetes, ta-

bagismo, excesso de peso, sedentarismo e alimentação desequilibrada estão entre os principais fatores de risco cardiovascular.

Um dos desafios é que vários destes fatores podem não provocar sintomas durante muito tempo. É possível ter a tensão arterial ou o colesterol elevados e sentir-se perfeitamente bem. Por isso, não devemos esperar por sinais de alerta para começar a cuidar do coração. Medir regularmente a pressão arterial, conhecer os valores de colesterol e glicemia e fazer uma avaliação médica adequada à idade e aos fatores de risco são medidas simples, mas importantes.

Também a atividade física tem um papel fundamental. Não é necessário ser atleta para proteger o coração. Caminhar, andar de bicicleta, nadar, dançar ou simplesmente reduzir o tempo passado sentado são formas de aumentar a atividade física. O importante é encontrar uma atividade adequada à condição de cada pessoa e integrá-la na rotina. Para quem é sedentário, começar gradualmente já representa um passo significativo.

A alimentação é outro dos pi-

lares da prevenção. Uma dieta com menor consumo de sal, alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas, contribui para um melhor perfil cardiovascular. Mais do que seguir dietas da moda, importa construir hábitos alimentares sustentáveis e compatíveis com a nossa cultura e com a nossa realidade.

Não podemos esquecer o tabaco. Fumar aumenta de forma significativa o risco de enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral e outras doenças. Deixar de fumar traz benefícios em qualquer idade, e pedir ajuda profissional pode aumentar as probabilidades de conseguir fazê-lo.

Prevenir não significa viver com medo da doença. Significa conhecer os nossos fatores de risco e agir sobre aqueles que podemos modificar. Para algumas pessoas, mudanças no estilo de vida serão suficientes; para outras, será necessário recorrer a medicamentos para controlar a tensão arterial, o colesterol, a diabetes ou outras condições. Quando prescritos, estes tratamentos devem ser tomados de forma regular e acompanhados pelo médico.

É igualmente importante re-

conhecer os sinais que podem indicar uma situação cardiovascular aguda. Dor ou pressão no peito com falta de ar súbita, suor frio, náuseas ou dor que se estende para o braço, costas, pescoço ou mandíbula podem ser sinais de enfarte. Uma alteração súbita da fala, da força ou da sensibilidade de um lado do corpo, ou uma assimetria da face, pode indicar um acidente vascular cerebral. Nestas situações, não se deve esperar que os sintomas desapareçam: é fundamental procurar ajuda médica urgente.

O Dia Mundial do Coração não deve ser apenas uma data no calendário. Deve servir como um lembrete de que cuidar do coração é um compromisso diário. Pequenas decisões repetidas ao longo do tempo — não fumar, mexer-se mais, alimentar-se melhor, controlar os fatores de risco e cumprir a vigilância médica — podem fazer uma diferença importante.

O coração trabalha continuamente durante toda a nossa vida. Cuidarmos dele é, afinal, uma das formas mais concretas de cuidarmos da nossa própria vida e da vida daqueles que nos rodeiam.



Depois do Verão, está na altura de voltar a olhar para a nossa saúde?

Ireneia Lino • Especialista de Medicina Interna da Clínica Affidea de Évora

Setembro tem qualquer coisa de recomeço. Voltamos ao trabalho, às escolas, aos horários, às agendas e às rotinas que, durante algumas semanas, deixámos suspensas. E talvez seja também uma boa altura para voltar a olhar para uma coisa que, muitas vezes, fica para trás: a nossa saúde.

Não gosto particularmente do termo 'check-up'. Talvez porque transmita a ideia de que, em determinada altura do ano, devemos fazer uma espécie de revisão geral do organismo, acompanhada de uma longa lista de análises e exames. A prevenção não é isso.

Na Medicina Interna, prevenção não significa apenas evitar que a doença apareça. Significa também cuidar da doença que já existe, controlar os seus fatores de risco, prevenir complicações e reconhecer precocemente sinais de agravamento. Porque uma doença crónica não é uma fotografia: é um processo que evolui, com períodos de maior estabilidade e outros de descompensação. E o seguimento deve ser capaz de acompanhar

também essas mudanças.

Durante o Verão é natural que algumas rotinas se alterem. Dormimos a horas diferentes, comemos de outra forma, fazemos mais ou menos exercício, esquecemos, ocasionalmente, um medicamento ou adiamos aquela consulta que estava marcada para depois das férias. Nada disto é, por si só, dramático. O problema surge quando o provisório se transforma em permanente.

O doente acompanhado pela Medicina Interna é frequentemente um doente complexo, com várias doenças crónicas, polimedicado e com vários fatores de risco que se influenciam mutuamente. Hipertensão, diabetes, doença cardiovascular, insuficiência renal, obesidade, doença respiratória... raramente aparecem isoladas.

Acompanhar uma doença crónica é acompanhar a sua evolução. É reconhecer quando o equilíbrio se começa a perder, identificar precocemente sinais de agravamento, ajustar terapêuticas e prevenir complicações. Mas é também perceber o que acontece à pessoa para além dos diagnósticos: se mantém a

autonomia, se surgiram novas limitações, se a medicação continua adequada ou se as suas necessidades mudaram.

Nem sempre a resposta está em pedir mais exames. Muitas vezes, está numa boa história clínica, num exame objetivo cuidadoso e na capacidade de integrar toda a informação para tomar a decisão certa, no momento certo.

Prevenção é conhecer a tensão arterial, o peso, a glicemia e o co-

toma muitos medicamentos.

Mas talvez seja sobretudo compreender que cuidar da saúde não é um acontecimento anual. É um processo contínuo.

Por isso, setembro pode ser uma boa oportunidade. Não para marcar um check-up por rotina, nem para pedir uma bateria de exames "para ver se está tudo bem", mas para parar um momento e perguntar: estou a cuidar da minha saúde de forma consistente? E, se tenho

Nem sempre a resposta está em pedir mais exames. Muitas vezes, está numa boa história clínica na capacidade de integrar toda a informação

lesterol quando estão indicados. É manter atividade física, cuidar da alimentação, não fumar, moderar o consumo de álcool e não desvalorizar a saúde emocional. É cumprir os rastreios recomendados, mesmo quando não existem sintomas. E é rever periodicamente a terapêutica de quem

uma doença crónica, o meu plano de cuidados continua adequado à pessoa que sou hoje? Porque a melhor prevenção talvez não seja descobrir uma doença quando ela já se instalou: é acompanhar a pessoa enquanto ainda podemos mudar a sua história.



**OS MELHORES
PREÇOS SÃO AQUI!**

Intermarché

LAGOA-CARVOEIRO
Estrada de Carvoeiro
8h-21h

PORTIMÃO
Cabeço do Mocho
8h30-21h

PORCHES-ALPORCHINHOS
Estrada de Armação de Pêra
8h30-21h

MONCHIQUE
Largo do Pé da Cruz, Ceiceira
9h-20h30

PRAIA DA ROCHA
Edifício Varandas da Rocha
8h30-20h

LAGOA-CENTRO
Junto aos Bombeiros V. de Lagoa
8h30-20h

IV LAGOA WINE TOURISM FORUM

- Iberian Edition -

12 e 13 NOV 2026

Centro de Congressos de Lagoa



ORGANIZAÇÃO

