



WWW.ALGARVEVIVO.PT

ALGARVEVIVO

ANO IX • N.º 73 • ABR. / MAI. 2017 • 1€

ENTREVISTA

Môce dum Cabréste
"motivado para ir
mais além"



Monchique, água que respira saúde

LAGOA

'Wine Show' com
os melhores néctares

ALBUFEIRA

Nomes sonantes
na animação de Verão

PORTIMÃO

ADAP pugna pela
defesa dos animais

AO ENTREGAR A SUA BATERIA USADA NUM DOS CENTROS DA REDE VALORCAR O RESULTADO É SEMPRE POSITIVO



+ FÁCIL

+ SEGURO

GRATUITO

- Menos efeitos nocivos no Ambiente.
- Menos poluição e riscos para o Ambiente (contaminação por ácido e metais tóxicos).
- Menos desperdício de materiais reaproveitáveis (chumbo, plásticos, etc.).
- + Mais utilização de material reciclado na produção de novas baterias.
- + Mais conservação de recursos naturais através de menor utilização de matérias-primas originais.
- + Mais futuro (mais material reciclado significa menor consumo de energia e menos emissões para a atmosfera).



www.valorcar.pt

 **valorcar**

Sociedade de Gestão de Veículos em Fim de Vida

Uma iniciativa:



8

MÔCE DUM CABRÊSTE



Dário Guerreiro põe Portugal a rir com sotaque algarvio

10

FIESA 2017

Arte na areia pode ser vista até outubro

12

LAGOA WINE SHOW



Centro de Congressos do Arade junta os melhores néctares



18

ÁGUA DE MONCHIQUE

Riqueza natural exportada para todo o mundo

24

FREGUESIA DE PORTIMÃO

Paradigma do serviço público de proximidade

Uma mostra do Algarve

RUI PIRES SANTOS DIRETOR



Acada edição da nossa revista procuramos sempre apresentar conteúdos tão diversos quanto possível. Seria fácil enveredar pelo caminho de publicar notas de imprensa, ainda que em alguns casos sirvam de ponto de partida para produzir pequenas notícias. Na Algarve Vivo preferimos apontar para conteúdos exclusivos, escolhidos por nós e definidos pela nossa estratégia editorial.

A promoção e divulgação de eventos é, tal como desde sempre, a génese desta publicação. A isso juntamos todos os temas e reportagens que permitam revelar e divulgar o melhor do Algarve. Nesta edição mostramos isso mesmo. A água de Monchique, de características únicas, atravessa o seu melhor momento em termos comerciais. Falámos com um responsável da empresa e ficámos a saber as estratégias e as apostas para o futuro de uma marca que é também da região.

Com este trabalho estamos a valorizar o Algarve, tal como o fazemos com as reportagens sobre as bailarinas da Classical Academy of Ballet – Escola de Dança de Lagoa ou a 'designer' de bolos Ana Remígio, exemplos de talento, trabalho e qualidade. Contamos ainda com uma entrevista ao humorista Dário Guerreiro, também conhecido como Môce dum Cabrêste, que tem levado um pouco da cultura e da pronúncia algarvia por esse país fora.

Estes são apenas alguns dos temas da edição nº 73 da Algarve Vivo, que pretende continuar a ser uma referência para os leitores. Somos a única revista impressa em português na região e, com todas as condicionantes atuais, tentamos fazer uma publicação apelativa e interessante, numa era em que a Internet faz cada vez mais 'mossa' nos jornais e revistas. Certo é que 80 por cento dos conteúdos que aqui apresentamos não está ainda na 'net'.

Votos de boas leituras e até junho, altura da edição comemorativa do nosso 10º aniversário.

D.R.



PORTUGAL CITY BRAND RANKING 2017

Faro e Albufeira distinguidas

●●● Faro foi considerada a melhor cidade do Algarve para viver e investir e Albufeira a melhor para visitar, segundo o Portugal City Brand Ranking 2017, da 'Bloom Consulting'. A nível nacional, Faro ocupa o 9º lugar entre os 308 municípios portugueses, subindo quatro posições em rela-

ção ao ano passado e regressando ao top 10 nacional. No top 25 deste ranking surgem mais dois concelhos algarvios: Albufeira, no 17º lugar, e Portimão, no 25º posto. Refira-se que esta lista avalia e classifica os municípios portugueses de acordo com a sua performance nas vertentes de

investimento (Negócios), turismo (Visitar) e talento (Viver).

Ao nível da região algarvia, segundo a 'Bloom Consulting', regista-se "um aumento geral na prestação dos municípios, com as pontuações médias a subirem substancialmente nas dimensões de Negócios e Talento".

D.R.



VEÍCULOS EM FIM DE VIDA

Valorcar recicla mais de 45 mil

Durante 2016, foram entregues nos centros de abate da Rede Valorcar 45.034 Veículos em Fim de Vida (VfV), um decréscimo de 9,2 por cento face ao ano transato. Mantém-se a tendência de aumento da idade média das viaturas, que é agora de 20,7 anos, o que reflete o envelhecimento do parque automóvel nacional. O ano de 2016 fica também marcado pelo melhor resultado no reaproveitamento dos materiais dos VfV, tendo-se atingido uma taxa de reutilização/reciclagem de 87,1 por cento.

D.R.



ENTRE 21 E 23 DE ABRIL

Motonáutica mundial no Arade

Portimão acolhe a primeira etapa do Campeonato do Mundo de Fórmula 1 em Motonáutica entre os dias 21 e 23 de abril, evoluindo no estuário do Rio Arade nove equipas e 18 pilotos, oriundos de 11 países. Pela oitava vez nos 36 anos de história do Campeonato do Mundo, a abertura da época terá lugar em Portimão, no 15º Grande Prémio de Portugal / Algarve, com organização da F1h20/UIM a cargo da Associação Turismo de Portimão e Câmara Municipal.

➔ 'Black & White' anima Carvoeiro

A 17 de junho, Carvoeiro volta a vestir-se de preto e branco para uma das noites mais animadas do ano. A noite 'Black & White' marcará o início das festas de Verão no Algarve, caracterizando-se por animação, espetáculos musicais e comércio aberto até altas horas, ingredientes para uma grande festa.

➔ Semana da Ria Formosa

De 2 a 6 de maio realiza-se a segunda edição da Semana da Ria Formosa, projeto que surgiu das sinergias entre várias entidades com preocupações ligadas ao meio ambiente. O projeto é dedicado à sensibilização ambiental nas escolas dos cinco concelhos abrangidos pelo Parque Natural da Ria Formosa (Loulé, Faro, Olhão, Tavira e Vila Real de Stº António).

➔ Spa Week volta em outubro

Depois da edição primaveril de 1 a 9 de abril, a Algarve Spa Week regressará entre 7 e 15 de outubro. O evento, em oitava edição, junta dez spas de outros tantos hotéis de cinco estrelas, que oferecem tratamentos premium com 50 por cento de desconto e centenas de tratamentos de bem-estar para desintoxicar o corpo.

➔ Estocolmo voa até Faro

No próximo Inverno, a Scandian Airlines vai assegurar a ligação entre o Aeroporto Internacional de Faro e Estocolmo, a capital da Suécia. A rota terá dois voos semanais, às quartas-feiras e sábados.



Clínica Particular
de Lagoa

Uma nova geração de cuidados de saúde mais perto de si

A new generation of health care you

ESPECIALIDADES

Cardiologia

Dr. Alberto Felizardo

Dermatologia

Dr.^a Manuela Loureiro

Fisiatria e Medicina de Reabilitação

Dr. Carlos Machado | Dr. Miguel Costa

Dr. Rui Sales

Terapia da Fala

Dr.^a Tânia Francisco

Psiquiatria

Dr.^a Maria José Varanda

Endocrinologia

Dr. Jorge Portugal

Medicina Dentária

Dr.^a Sara Mendes

Medicina Geral e Familiar

Dr. João Gomes | Dr. Luis Neves Sena

Dr. Nelson Santos | Dr. Ponces de Carvalho

Dr.^a Maria Jesus Barradas

Medicina Interna

Dr. António Cabral | Dr. Vanessa Machado

Urologia

Dr. Miguel Rodrigues

Nutrição

Dr.^a Cristina Garrocho

Nutrição Desportiva

Dr. Marco Pereira

Oftalmologia

Dr. Carlos Gião

Ortopedia

Dr. Rui de Sousa

Otorrinolaringologia

Dr. Vitor Rebelo

Pediatria

Dr.^a Regina Moreira

Psicologia

Dr.^a Sandra Diogo

Imunoalergologia

Dr.^a Filipa Ribeiro

Psicoterapia

Dr.^a Jacqueline Blanquine

SERVIÇOS

Enfermagem | Enfermagem ao domicílio | Fisioterapia ao domicílio
Pilates | Yoga para crianças | Classe de mobilidade geral

Rua da Liberdade, nº38

8400-369 Lagoa

T.: 282 342 720 | 916 367 621

geral@clinicaparticulardelagoa.pt

www.clinicaparticulardelagoa.pt



As hidratantes e nutritivas nêsperas

Um fruto saboroso e muito popular na região.

D.R.

Receita de nêspera com granola

(Excelente opção para o pequeno-almoço)

INGREDIENTES:

- 4 nêsperas médias, sem caroço e cortadas ao meio
- 1 chávena de chá de leite (fresco)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos
- meia chávena de granola

PREPARAÇÃO:

Colocar a polpa das nêsperas no copo do liquidificador, acrescentar o leite, o açúcar e a farinha de aveia. Bater por 1 minuto ou até obter uma mistura homogênea. Despejar nos copos e servir.

Conselho: É um fruto benéfico para manter a linha



As nêsperas são consumidas ao natural ou em saladas de fruta

●●● A chegar na Primavera aos mercados, onde se pode encontrar apenas nos meses de abril, maio e junho, as nêsperas são ideais para ajudar a recuperar a linha, cuidar do coração e evitar os danos dos radicais livres. Com origem na China e no Japão (maior produtor mundial), a nêspera tem também uma grande produção no sul da Península Ibérica, sendo muito comum no Algarve.

Pode dizer-se que o seu sabor é uma mistura de pêsego com maçã. É uma fruta muito sensível, que deve ser comida logo depois de apanhada, principalmente fresca, para aproveitar todos os seus nutrientes. É daqueles frutos que quanto mais feios, mais saborosos são!

A nêspera é consumida ao natural ou em salada de frutas, mas também se presta à produção de excelentes compotas.

É extremamente hidratante (quase 75% da sua composição é água) e rica em potássio, que ajuda a desintoxicar o organismo e a eliminar líquidos.

Curiosidade

Na região do Minho, as nêsperas são designadas por magnórios. No entanto, existem registos de que se tratam efetivamente de frutos diferentes. Os dicionaristas consideram o magnório um regionalismo minhoto, e têm a nêspera como o vocábulo comum para o resto do país.

O fruto da nespereira (*Eriobotrya japonica*) tem a pele amarela e grandes sementes castanhas. É geralmente conhecida por nêspera mas existem outras zonas em que são atribuídos nomes distintos.

No Brasil podem ser chamadas de ameixa-amarela, ameixa-japonesa ou ameixa-americana, nos Açores são conhecidas como mónica e, como já referido, no norte de Portugal por magnório. A nespereira é uma árvore muito utilizada nos pomares domésticos, pois além de ornamental e frutífera, ela é muito resistente às pragas e doenças, não exigindo a aplicação de produtos químicos.

Colaboração 'Amêndoa Doce'

PERCURSOS PERFORMATIVOS DE NARRAÇÃO ORAL NO PATRIMÓNIO

Heritage Paths | Outstanding Experiences

Teatro | Narração Oral | Dança | Theatre | Storytelling | Dance

ENTRADA
GRATUITA

23 DE ABRIL | 17H00
APRIL 23RD | 5PM
CARVOEIRO

18 DE ABRIL | 21H00
APRIL 18TH | 9PM
LAGOA

18 DE MAIO | 20H30
MAY 18TH | 8:30PM
FERRAGUDO

20 DE MAIO | 15H00
MAY 20TH | 3PM
ESTÔMBAR

HUMORISTA REVELA AMBIÇÃO PARA O FUTURO

“O Môce dum Cabréste põe o país a imitar a pronúncia algarvia”

Natural de Portimão, Dário Guerreiro estreou-se a fazer ‘stand-up comedy’ em 2012, no palco do teatro municipal da sua terra natal. Prestes a celebrar cinco anos de carreira na voz de Môce dum Cabréste, o comediante confessa à *Algarve Vivo*: “Estou feliz com aquilo que alcancei até agora e motivado para ir mais além”.



TEXTO: IRINA FERNANDES | FOTOS: KÁTIA VIOLA

Como e quando nasceu o gosto por comédia e ‘stand-up comedy’?

O gosto por fazer ‘stand-up’ nasceu na primeira vez que fiz, em 2012. Já gostava de assistir, sobretudo graças ao ‘Levante-te e Ri’, mas não me sentia tentado a experimentar, por falta de confiança. O facto de não me ter corrido mal terá sido essencial para que quisesse voltar a fazer. Mas o gosto por comédia cresceu comigo, é um daqueles interesses inerentes à nossa personalidade, mais desenvolvidos em quem tem sentido de humor e gosta de consumir tudo o que à comédia diz respeito.

Como surge a ideia de criar o nome artístico ‘Môce Dum Cabréste’?

Na altura pareceu-me giro dar

este nome ao meu canal. Também por ser um nome que, apesar de comum no Algarve, cada vez se diz menos. Talvez uma tentativa inconsciente de preservar algum do património oral desta região, por isso aparece representado da forma como se diz e não como se escreve (moço dum cabresto).

O que é certo é que hoje em dia já é complicado dissociar o Môce dum Cabréste da minha pessoa, o que cumpre a proeza de pôr o país inteiro a ‘imitar’ a pronúncia algarvia.

Em 2010 criou o canal no YouTube. Como surgiu essa ideia?

Não terá sido bem uma aposta, mas mais a única opção para quem queria partilhar vídeos com os amigos. Comecei a alistar vídeos no YouTube em 2006, com um grupo de amigos num canal chamado ‘Arranhí Pacanherra’.

Em 2010, influenciado por um ‘boom’ de youtubers, decidi criar um canal a solo onde poderia publicar vídeos ao meu próprio ritmo.

Atuou, pela primeira vez, em 2012 no Teatro Municipal de Portimão. Que memórias guarda desse dia?

Estava doentivamente nervoso. Aquilo não foi na sala principal do teatro, obviamente. Foi no café-concerto, no primeiro andar. Esgotou. 200 pessoas curiosas para saber se eu seria tão engraçado ao vivo como nos vídeos. Pediram-me para fazer 50 minutos, o que é absurdo para uma primeira vez. Hoje em dia, quem se estreia na ‘stand-up’ não faz mais de 5, 10 minutos.

Mas a minha ignorância e ingenuidade sobre ‘stand-up comedy’ levaram-me não só a aceitar o convite, como a exceder o

tempo de atuação para uma hora e meia. Nada do que disse naquela noite de fevereiro faz parte do espetáculo que tenho hoje. Agora, quando olho para aquela atuação, já não me revejo em absolutamente nada do que disse. Mas as pessoas aplaudiram, apoiaram-me, e isso foi muito importante. Se tivessem saído da sala e eu não tivesse sentido gratificação pessoal naquela atuação, possivelmente não teria voltado a fazer ‘stand-up’.

Qual o balanço que faz da sua carreira?

Tendo em conta que está prestes a fazer cinco anos e que não vivo em Lisboa, acho que o balanço é muito positivo. Estou feliz com aquilo que alcancei até agora e motivado para alcançar mais.

Qual a forma que mais gosta de comunicar o seu humor: criar

vídeos ou protagonizar espetáculos ao vivo?

Ambas. Não me imagino a abdicar de qualquer uma das duas vertentes. São formas diferentes de chegar às pessoas e que se complementam uma à outra.

O YouTube foi o meio que me deu a conhecer às pessoas

também tem as suas vantagens e não teria beneficiado delas se fosse mais um humorista da zona da Grande Lisboa, como tantos.

Acredito que o facto de ser o único comediante, neste género, do Algarve terá feito, de certa forma, com que muitos

O que gostava que melhorasse?

A regionalização seria uma vantagem, não só para o Algarve, mas para todas as regiões que vêm o poder central não ter em conta os seus interesses.

Em Portimão faz falta um pulmão verde, um grande jardim botânico com dimensões proporcionais à dimensão da cidade. Mas também faz falta aos portimonenses que sejam mais bairristas e orgulhosos das suas

raízes. Mais do que uma mudança governamental, precisamos de uma mudança cultural.

Que conselhos deixa a quem está agora a iniciar-se na arte de fazer rir?

Independentemente das adversidades que que lhes possam surgir, não desistam. A menos que não tenham piada. Nesse caso, a seleção natural acabará por fazer o seu papel e o público é soberano.

“Há temas que os algarvios gostam mais de ver escarnecidos e tento abordá-los quando interessam ao resto do país”

e o que me permite divulgar os meus espetáculos. Como não estou presente na televisão e o meu destaque mediático é reduzido, o YouTube é uma ajuda importantíssima. Os espetáculos, por outro lado, dão ao público uma noção mais fiel do meu talento e do meu trabalho.

Em palco a reação é imediata: as pessoas riem e aplaudem se temos piada, dão-nos silêncio se não temos.

Qual a temática relacionada com o Algarve que mais gosta de satirizar?

Não consigo escolher. Depende sempre do contexto. Mas, mesmo sendo orgulhosamente algarvio e devoto às minhas raízes, não me considero um humorista só para os algarvios. Há sempre temas que os algarvios gostam mais de ver escarnecidos, mas tento apenas abordá-los quando sinto que também interessa chegar ao resto do país.

É difícil ser-se humorista no Algarve?

É difícil ser-se humorista. Em qualquer lado. Ser do Algarve e viver aqui tem algumas desvantagens, face ao centralismo de que o país é vítima, mas

algarvios se sintam representados pela minha voz. Não que esse alguma vez tenha sido o meu propósito, mas ser algarvio dá-me uma perspetiva sobre o país diferente da de quem vive nos grandes centros urbanos.

Quem é o comediante português que mais admira? Porquê?

Apontar apenas um é retirar destaque aos restantes, e eu não admiro apenas um comediante. Admiro vários e por razões distintas. Ricardo Araújo Pereira, Bruno Nogueira e Nuno Markl são brilhantes nos seus registos. Mas o caminho que o mestre Herman José desbravou permite-me fazer o que hoje faço e da forma que faço e tenho-lhe gratidão eterna por isso.

É natural de Portimão. O que mais gosta na cidade?

O facto de ser grande e pequena ao mesmo tempo, não me falta nada aqui. A gastronomia e o clima. Sinto-me enraizado aqui na bacia do Arade e não me agrada a ideia de passar muito tempo longe disto. Além disso, é em Portimão que joga o meu clube e, como ferrenho e amante de futebol, gosto de não faltar aos jogos.



O comediante sente que representa o Algarve



Na estreia em público, Dário estava “doentamente nervoso”

PORTAS ABERTAS DESDE 1 DE ABRIL

Esculturas na areia têm 15 edições

Até 31 de outubro, evento apresenta peças relacionadas com diferentes artes e conta, paralelamente, com diversos espetáculos musicais e dança.

TEXTO: RUI PIRES SANTOS | FOTO: KÁTIA VIOLA



O festival deste ano apresenta esculturas baseadas nas artes

15

Edições de esculturas na areia em Pêra.

150 000

Número médio de visitantes por edição

30

Eventos previstos para 2017

●●● O FIESA (Festival Internacional de Esculturas em Areia) assinala em 2017 a sua 15ª edição, uma data histórica que comprova o sucesso e a importância que este evento conquistou no Algarve. Ponto de passagem obrigatório para turistas e residentes, surge este ano com várias novas esculturas associadas do mundo da arte.

O evento foi inaugurado a 1 de abril, integrado num novo conceito de 'cidade de areia' em que os visitantes podem desfrutar de novas experiências durante a visita à exposição, como realizar 'workshops' de várias artes, assistir a espetáculos num palco de areia de 360°, fazer visitas guiadas ou relaxar num spa de icteoterapia.

A exposição deste ano faz um tributo a sete artes e mui-

tas outras formas de expressão artística, apresentado um conjunto interligado de mais de 80 cenas que ilustram o teatro, a dança, a música, a literatura, a arquitetura, a pintura, a escultura, o cinema, a banda desenhada, a fotografia, a televisão, o design, o artesanato e a gastronomia.

Na exposição deste ano foram esculpidos quadros de Picasso, Dali e parte de um afresco de Miguel Ângelo em três dimensões, cenas de filmes, heróis da animação infantil e da música, bem como o cineasta Manuel de Oliveira e o escritor José Saramago.

Eventos

Para celebrar a 15ª edição, estão preparados cerca de 30 espetáculos a realizar até 31 de ou-

tubro, que passam pela dança, música e concertos. Tal como anos anteriores, são esperados cerca de 150 mil visitantes.

No primeiro dia da edição de 2017, em declarações à Algarve Vivo, Alper Alagoz, mentor do projeto, mostrou-se satisfeito e orgulhoso pelo percurso até

aqui realizado: "Nunca esperei chegar aqui. Olhando para 2003, o ano em que começámos, nunca imaginei que iríamos ter este sucesso."

"Estou orgulhoso e emocionado-me quando vejo as pessoas saírem maravilhadas. Isso deixa-me feliz", salientou.

Mudança para Lagoa em 2018

Há três anos que o FIESA tem prevista a mudança para o concelho de Lagoa, nomeadamente para um terreno junto à EN125, em frente à antiga Escola Internacional, agora 'Nobel School', onde passará a ter a designação de 'Sand City' (Cidade de Areia). Alguns problemas burocráticos têm impedido esse objetivo, mas tudo aponta que em 2018, com melhores condições e maior espaço, será no novo local que todos poderão apreciar as esculturas, "num projeto muito mais abrangente e envolvendo outras artes", segundo Alper Alagoz.



Animação vai ser a palavra de ordem



A boa música contagiará todos os participantes

DE JUNHO ATÉ SETEMBRO

Festas estão de regresso à Praia dos Caneiros

Eventos temáticos serão promovidos pelo Rei das Praias.

As grandes festas de sexta-feira estão de regresso à Praia dos Caneiros, em Ferragudo, já a partir de junho, naquelas que são algumas das mais animadas noites do Algarve. A boa música e um ambiente único esperam turistas e residentes para mais uma época alta escalante.

Este ano estão previstas algumas surpresas e também o conceito das festas será ligeiramente diferente. Na praia terão lugar diversas festas temáticas, sendo que as restantes irão

decorrer na zona do bar e no terraço panorâmico com vista privilegiada para a Praia dos Caneiros. Com uma aprazível panorâmica sobre o areal e o mar, esta é a área ideal para um cocktail ao final da tarde.

Num Verão que se prevê muito animado, também às quartas-feiras haverá música ambiente, a partir das 18h30, com o DJ Alexandre Ramos e Luís Raposo (Live Performance Saxofone), para um final de tarde e um por-do-sol com o melhor do que o Algarve tem para oferecer. Também as segundas-feiras terão, a partir de junho, animação a cargo do Johnny White (Guitar Live Music). Aos sábados haverá 'sunsets' com diferentes DJ e estilos musicais.

A organização prevê anun-



ciar em breve as datas das festas temáticas e mais algumas surpresas. Para acompanhar as novidades, o leitor poderá consultar o respetivo site (www.restaurantereidaspraias.com/) e página do facebook (www.facebook.com/reidaspraias/).

Festa na Páscoa

Já em abril, o Rei das Praias vai organizar a 'Easter Party', no

dia 14, recebendo os muitos turistas, amigos e residentes que nesta altura da Páscoa procuram o requinte e a animação na Praia dos Caneiros para um período de diversão e bem-estar. A música começa invariavelmente pelas 16h00, numa festa que terminará pelas 20h00. O DJ Alexandre Ramos e o saxofonista Luís Raposo são os protagonistas da animação.

ENTRE 28 E 30 DE ABRIL NO CENTRO DE CONGRESSOS DO ARADE

'Lagoa Wine Show' de volta

Concerto dos Amor Electro é destaque do programa musical. Inauguração oficial está agendada para as 19h00 de dia 28.

RUI PIRES SANTOS

●●● O 'Lagoa Wine Show' entra em 2017 na sua terceira edição, prometendo juntar milhares de visitantes, de profissionais hoteleiros a provadores e curiosos, entre residentes e turistas que visitam o Algarve nesta altura do ano. O evento, que terá lugar entre 28 e 30 de abril no Centro de Congressos do Arade, no Parchal, é organizado pela Câmara Municipal de Lagoa e vai receber alguns dos melhores vinhos portugueses.

O Algarve, cada vez mais uma referência na produção de vinhos, também vai estar representado nesta mostra, contando com a participação dos principais produtores da região, como a Quinta dos Vales, Quinta da Vinha - Cabrita, Morgado da Torre, Quinta do Francês, entre outros.

O evento abre portas pelas 17h00 e, além da prova de vinhos, decorrerão inúmeras iniciativas relacionadas com gastronomia, palestras temáticas e 'workshops', além de espetáculos musicais. O copo de prova custa três euros e dá direito a cinco vinhos.

Música complementa

A entrada no evento é gratuita e, além do custo do copo de provas, aqueles que pretenderem assistir aos espetáculos musi-



Os principais produtores marcarão presença no certame

cais, a partir das 21h30, têm de adquirir um bilhete que custa dez euros. Tal como em edições anteriores, a animação musical surge como um complemento ao evento, que pretende ser tão diversificado quanto possível.

O cartaz deste ano contará com os concertos dos Amor Electro (dia 29) e de Dena De-

Rose com a Orquestra de Jazz do Algarve (dia 30). Os portadores de passaporte cultural terão direito a desconto de 20 por cento.

A organização espera receber alguns milhares de visitantes, pretendendo superar as 7500 pessoas registadas em 2016.



D.R.

CMLAGOA

3

Três euros é o custo do copo de prova

10

Dez euros é o preço para os espetáculos musicais

PROGRAMA

Dia 29
AMOR ELECTRO

Dia 30
DENA DEROSE
COM A ORQUESTRA
DE JAZZ DO
ALGARVE

Semana Coral em maio

Vox Angelis são um dos grupos convidados e protagonizam concerto de música sacra-mariana e de cânticos de Fátima.

D.R.



O evento já é referência no panorama algarvio

A Semana Coral de Lagoa vai, entre 13 e 21 de maio, percorrer diferentes espaços religiosos e culturais do concelho, naquele que é um evento de re-

ferência no panorama dos festivais de canto coral do Algarve. As Igrejas de Porches, Ferragudo, Lagoa e Estômbar serão alguns dos palcos dos concertos, tal como o Convento de S. José.

O espetáculo de abertura

está agendado para dia 13 de maio (21h30), na Igreja Matriz de Porches, com o grupo 'The N10 Choir', coro feminino de Londres. O mesmo conjunto atua no dia seguinte (16h30) com o Coral Ideias do Levante no

Convento de S. José, em Lagoa. Para o dia 18 (21h30) está marcada a atuação do Coral Ideias do Levante e do Coral da Sociedade Filarmónica Silvense na Igreja Matriz de Ferragudo. Segue-se, a 20 de maio, duas atuações do grupo Vox Angelis, num concerto de música sacra-mariana e de cânticos de Fátima. A primeira, pelas 16h30, na Igreja Matriz de Estômbar, e a segunda, às 21h30, na Igreja de Porches. O concerto de encerramento da edição de 2017 da Semana Coral de Lagoa será protagonizado também pelo Vox Angelis, num espetáculo que terá lugar às 16h30 na Igreja Matriz de Lagoa.

A organização está a cargo da associação Ideias do Levante, em parceria com a Câmara de Lagoa. Mais informação em www.semanacoral.net.

CANTARES IBÉRICOS

Juan Santamaría em concerto

O cantor luso-espanhol Juan Santamaría vai passar pelo Auditório Municipal de Lagoa para um concerto a 22 de abril (21h30).

O espetáculo de cantares ibéricos 'Fado, Flamenco e Coplas' promete uma noite muito animada. Juan Santamaría, con-

siderado o primeiro cantor de fado em Espanha, tendo sido descoberto por Amália Rodrigues, faz uma fusão do fado com a música do sul da Andaluzia e os poetas da língua espanhola e portuguesa com uma longa trajetória, tendo aparecido muitas vezes na televisão por-

tuguesa. Cantou no funeral de Amália Rodrigues e foi acompanhado pelo António Chainho, Luís Ribeiro, Carlos Gonçalves, Joel Pina, entre outros.

Este artista já cantou com Celeste Rodrigues e actuou com Maria Betânia, Dulce Pontes e Teresa Salgueiro.

D.R.



Escola de Dança de Lagoa participa na Dance World Cup

Dez meninas, com 8 e 9 anos, participam de 23 de junho a 1 de julho próximo na principal competição mundial.

TEXTO: FERNANDO M. VIEIRA | FOTO: KÁTIA VIOLA



As pequenas bailarinas trabalham muito a vertente competitiva, sem nunca perderem a graciosidade

Depois do brilharete alcançado no apuramento nacional, realizado na Figueira da Foz e de onde trouxeram o maior número de medalhas entre as 35 escolas em competição, as pequenas da Classical Academy of Ballet – Escola de Dança de Lagoa (CAB) preparam-se por estes dias para o maior teste desportivo das suas ainda curtas vidas.

A Dance World Cup 2017 está agendada para a cidade alemã de Offenburg, sendo que a prova já se realizou no Centro de Congressos do Arade, no Parchal, em 2014.

A Algarve Vivo foi espreitar os bastidores da CAB e falou

com a professora Susana Pott, que não tem quaisquer dúvidas: “As expectativas são mesmo lutar por vários pódios no escalão mini, pois trabalhamos muito o aspeto competitivo. Esta pedagogia pode ser mal entendida, mas aqui o que realmente conta é formar para ganhar. Se for necessário, há que repetir o mesmo exercício cem vezes, até atingir-se a perfeição”, sublinha.

As viagens aéreas à Alemanha serão suportadas com 2500 euros resultantes do protocolo celebrado entre a CAB e a autarquia de Lagoa. “Contudo, a verba camarária é insuficiente, pois ainda temos o alojamento e as inscrições nas provas, pelo

que serão os familiares a suportar esses gastos. Não espanta, assim, que a média de desistências em escolas de dança seja de 50 por cento”, lamenta a responsável.

Multa ao desalento

Apesar do rigor que lhes é pedido, as meninas não escondem o seu afeto pela jovem coreógrafa Inana Wolfsdorf, que consideram uma irmã mais velha. Susana Pott, sua mãe, revela com um sorriso: “Somos uma grande família, só que a frase ‘eu não consigo’ é sancionada com a multa de um euro. Existe mesmo um mealheiro onde quem disser isso terá de depo-

sitar a sua moeda. Devo dizer que temos pouquíssimos euros...!”

A propósito, a professora realça: “Esta é, de longe, a escola de dança mais barata, com 36 euros de mensalidade e aulas de competição todos os dias da semana, exceto domingos. A média nacional é muito superior, havendo quem cobre 90 euros pelo mesmo número de horas semanais.”

Fruta e legumes

Ao nível de recomendações para as alunas, Susana Pott indica: “É desaconselhável a ingestão de produtos lácteos, bolos e outro tipo de doces. Em contrapartida, aconselham-se peças de frutas e legumes, sobretudo em saladas, juntamente com carnes brancas e peixe, tudo de forma moderada.”

“Em abril de 2016, ministrámos aulas a umas 700 crianças em escolas de Lagoa - poucas mostraram capacidades mínimas para a dança. Isto tem a ver com o atual estilo de vida sedentário... Encontrámos miúdas que nem sabiam saltar, queixando-se de dores nas costas ao tentarem endireitar a postura...!”



As latas de spray fazem milagres artísticos



Os motivos naturais estão muito presentes

CARVOEIRO E LAGOA SÃO EXEMPLOS NACIONAIS

Caixas da EDP 'viram' peças artísticas

...E se um objeto inestético se transformar em obra de arte urbana?
É justamente isso que acontece em várias localidades do concelho de Lagoa.

FERNANDO M. VIEIRA

O movimento surgiu na vila de Carvoeiro em finais de 2015, pela mão dos artistas Hélder José e Phil Francis, que se propuseram reabilitar esteticamente cerca de cem estruturas metálicas de fornecimento de eletricidade em baixa tensão à localidade, sem esquecer o Farol de Alanzina e o posto de transformação do Hotel Mirachoro Praia.

Com recurso a moldes previamente preparados e dezenas de latas de spray, cedo o seu contributo artístico - onde os temas de inspiração tradicional são predominantes - começou a dar nas vistas junto da comunidade e dos milhares de turistas que frequentam a zona.

Projeto replicado

Melhor do que isso, o trabalho de Phil e de Hélder serviu de paradigma para outras terras do concelho de Lagoa, a começar pela sede do município, neste

Dominam os temas de inspiração tradicional algarvia

caso pela mão de outro artista gráfico, Stephen Jones, que desde o início deste ano deco-

ra uma centena de cinzentas e desgastadas caixas da EDP que proliferam um pouco por toda a cidade.

Em ambos os casos, a União das Freguesias de Lagoa e Carvoeiro estimulou este afã criativo. Os motivos são explicados pelo respetivo presidente, Joaquim João: "Queremos uma freguesia bonita, da qual nos possamos orgulhar. Este projeto teve grande impacto em Carvoeiro e também já está a tê-lo na cidade de Lagoa. É com enorme orgulho, mas sem qualquer tipo de vaidade, que vemos mais um projeto por nós iniciado ser replicado em várias terras vizinhas e, até, um pouco por todo o país."

Ferragudo opta por pintar

No concelho de Lagoa, também Ferragudo aderiu à tendência e vai meter mãos à obra. Segundo Luís Alberto, presidente daquele órgão de poder local, "pretendemos embelezar mais de cem caixas transformadoras da EDP e operadoras de telecomunicações existentes no casco urbano da vila, assim como alguns muros existentes à entrada de Ferragudo, além do posto transformador situado junto ao Salva-vidas. A ideia será envolver neste projeto a malta ligada aos 'graffiti' e os alunos da artista plástica brasileira Meire Gomes. Não serão utilizados os sprays, pois recorreremos apenas à pintura manual."



ANA REMÍGIO INSPIRA-SE NO ALGARVE

“Sou mais conhecida lá fora do que em Portugal”

Há uma autodidata algarvia que se está a destacar no competitivo universo do ‘cake design’ internacional.

TEXTO: FERNANDO M. VIEIRA | FOTOS: KÁTIA VIOLA

Tudo começou há seis anos, quando comecei a brincar com os ‘cupcakes’ e só depois me aventurei nos bolos de aniversário”. Quem o diz é a algarvia Ana Remígio, galardoada com seis distinções durante o Cake International 2016, prestigiado certame realizado em Birmingham e que atraiu 1300 ‘cake designers’ de todo o mundo.

Insónia criativa

Remígio começou a colocar os seus trabalhos na Internet e foi trocando informações com pessoas há mais tempo no ramo. “A partir daí, participei em concursos, maioritariamente no estrangeiro, porque em Portugal ainda não se promove nada do género”, lamenta. “Isto já se transformou numa paixão, ao ponto de ter projetos que me fazem estar três dias inteirinhos sem pregar olho”, diz, antes de confessar: “Sonho à noite com os bolos que irei fazer no dia seguinte...”

Colaboração em revistas

A dado momento decidiu produzir tutoriais em que explica, com recurso a fotos suas, os procedimentos de cada bolo que idealiza, muitos deles inspirados em



A artista sente-se recompensada pela boa receptividade que está a ter

temas algarvios. Colabora algumas das melhores revistas estrangeiras da especialidade, como a ‘Cake Master Magazine’, a ‘Party Cakes’, a ‘Pasteles del Sueño’, a ‘America Cake Decorating’, além da portuguesa ‘Cake Design’. Com o sorriso franco que a caracteriza, deduz: “Devo ser mais conhecida lá fora do que cá dentro.”

Sobre o local de trabalho, afiança: “Basta-me a mesa grande da cozinha...! Eu não vivo disto. As pessoas não estão dispostas a pagar o justo valor pelas horas e horas dedicadas a cada peça. Portanto,

faço o que me apetece, quando me dá vontade.”

Segundo Ana Remígio, “a melhor compensação é ver os

olhos de uma criança a brilharem assim que veem um bolo meu, pois querem brincar com ele.”

Quem é Ana Remígio

Nascida em Faro, Ana Mourinho Remígio era ainda bebé quando a família se mudou para Lagoa, residindo atualmente na Quinta dos Salicos. De uma avó diz ter herdado o gosto pelos bolos regionais, enquanto da mãe terá vindo

a paixão pelos doces finos e conventuais. Licenciada em Marketing e com bacharelato em Turismo, optou por nunca exercer qualquer atividade ligada a essas áreas profissionais. Casada, tem dois filhos.

Inter**marchê**



**A MELHOR QUALIDADE
OS MELHORES PREÇOS**

**TEMOS OS MELHORES
FRESCOS!**



Lagoa (Carvoeiro) - Estrada de Carvoeiro
Alporchinhos - Estrada de Armação de Pêra
Lagoa - Junto aos Bombeiros
Monchique · Messines



ÁGUA DE MONCHIQUE

Um sucesso de vendas e um “caso raro de alcalinidade natural”

A água alcalina 9.5 que nasce na serra de Monchique é uma obra rara da Natureza e um sucesso crescente de vendas. À Algarve Vivo, Victor Gonçalves, CEO da Sociedade das Águas de Monchique S.A explica o que distingue esta água de outras. O concelho é já aquele que mais cresceu “em volume de exportação incrementando as vendas ao exterior em mais de 2500% de 2014 para 2015”.

FOTOS: D.R.

IRINA FERNANDES

Estados Unidos da América, China, Hong-Kong, Macau, Perú, Espanha, França, Holanda, Reino Unido encabeçam a lista de países que estão rendidos à água alcalina de PH 9.5, de Monchique. O sabor que é diferenciador de outras águas - mais adocicado - e os sais minerais que a constituem fazem desta água, produzida no Algarve, um produto de excelência e benéfico para a saúde.

“Exportamos para mercados muito diversificados. A razão prende-se sobretudo com a especificidade da nossa água e as suas características muito particulares que relevam muito em mercados maduros com elevado conhecimento de alimentação. É a qualidade inimitável da nossa água que nos abre as portas do mundo”, defende, numa primeira abordagem, Victor Gonçalves, CEO da Sociedade das Águas de Monchique S.A. O primeiro país a expressar interesse na água alcalina de PH 9.5 foi a China. “Mais precisamente Macau. Esse interesse

resulta sobretudo da ligação próxima dos anteriores acionistas da empresa ao Oriente e que, portanto, abriram primeiramente as portas à Água Monchique na China”, revela o responsável.

Esclareça-se que a sigla PH, que significa “potência de hidrogénio”, representa uma escala que mede o grau de acidez, neutralidade ou alcalinidade apresentando valores de zero a 14: sete é o valor neutro, zero a acidez máxima, e 14 o grau alcalino máximo. Beber água com PH superior a sete é pois benéfico para a saúde uma vez que o PH do organismo se torna, ano após ano, mais ácido. A água alcalina é indicada para otimizar funcionamento de órgãos como estômago, pâncreas, rins, fazendo com que o sangue se torne mais alcalino (o PH ideal do sangue deve ser entre os 7,35 e os 7,45).

Neste sentido, a Água de Monchique, que apresenta PH 9.5, possui particularidades “únicas que a colocam num patamar muito especial relati-

vamente a outras águas minerais”.

“O PH é realmente raro e muito particular uma água atingir este nível de PH natural e este facto por si diferencia imediatamente a Água Monchique de outras. Em Portugal praticamente todas as águas têm um PH abaixo de 7 sendo por isso consideradas ácidas. A Água Monchique é, tanto em Portugal como no mundo, um caso raro de alcalinidade natural. Mantém ao



Origem do nome “Monchique”

A denominação Monchique deriva do nome Munt Šāqir. Atribuído pelos muçulmanos, significa ‘Monte Sacro’ ou ‘Montanha Sagrada’. O termo corresponderá a uma provável adaptação e conservação de um topónimo de origem latina (Mons Săcăr), ou seja, a designação Monchique sofreu alterações devido às diferentes culturas que nesta serra se estabeleceram e aos distintos momentos civilizacionais.

mesmo tempo um equilíbrio físico-químico estável e um sabor muito interessante que claramente nos diferencia da concorrência”, evidencia Victor Gonçalves acrescentando que à questão do PH alcalino somam-se ainda outras vantagens nomeadamente “o elevado potencial de redução oxidação atingindo um valor negativo de -137(ORP) que muito honestamente penso ser único no mundo das águas minerais naturais”.

Os valores de potássio, cálcio e magnésio - todos eles minerais alcalinos - levam a que esta água seja considerada um produto “gourmet” com muitos benefícios para a saúde potenciando o equilíbrio sistémico do organismo. “Vários estudos mé-

no sentido de compensar a acidez provocada sobretudo pelo envelhecimento natural (oxidação) e pela alimentação iminentemente ácida e comportamentos de risco como fumar. Relevo que a maior parte dos alimentos que consumimos, e que infelizmente cada vez mais no mundo dito moderno, são ácidos, onde se incluem por exemplo as carnes, os refrigerantes, o açúcar nas suas variadas formas e os alimentos processados. Toda esta panóplia de alimentos acidifica o nosso organismo que é obrigado a combater os erros alimentares que todos cometemos. A água tem aqui um papel fundamental pois basta pensar que o ser humano é cerca de 70 a 78% água”.

“A água de Monchique é, tanto em Portugal como no mundo, um caso raro de alcalinidade natural.”

dicos e científicos concluíram que um organismo ácido é um organismo doente e que a imunidade, ou seja, a propensão de adoecer é superior quando um corpo se apresenta com teor de PH abaixo de 7. Note que o nosso sangue tem obrigatoriamente de se manter num equilíbrio de 7,35 a 7,45 de PH e para isso o nosso organismo é obrigado a desenvolver vários esforços

Lisboa, Porto, Braga...

De acordo com Victor Gonçalves, o consumidor tipo desta água é “realmente muito diverso quer em termos sócio económicos quer em termos de localização”. “De facto, a água de Monchique começou por ser uma água de nicho consumida especialmente por consumidores do tipo A e B normalmente consumidores bem informados



e normalmente extremamente cuidadosos com a alimentação. Tínhamos também uma fatia de consumidores que bebiam a nossa água por questões de saúde derivada de diversas doenças que sofriam sendo a nossa marca normalmente prescrita diretamente pelos médicos e outros agentes de saúde”.

Em Portugal, o consumo da água alcalina de PH 9,5 é “transversal ao país”. Contudo, os concelhos de Lisboa, Porto, Braga e Sintra são aqueles que mais procuram este produto. “Temos depois casos curiosos como Barcelos e algumas cidades do Alentejo onde a nossa água é muito requisitada”, revela Victor Gonçalves.

2016 supera expectativas

Produzida no coração da serra

de Monchique esta água tem atingido, ano após ano, níveis de vendas crescentes. O ano de 2016 foi, pois, um ano de sucesso ímpar para a Sociedade das Águas de Monchique S.A. Nesse ano a empresa algarvia registou números de produção que nunca pensara vir a alcançar.

“Conseguimos ultrapassar o número dos 50 milhões de litros engarrafados tendo atingido no total os cerca de 62 milhões de litros no final de 2016. Este feito é realmente hercúleo tendo em conta o passado histórico de Monchique bastando para isso referir que em 2011 a empresa engarrafou apenas cerca de 12 milhões de litros no total”.

O melhor ano de exportação foi “sem dúvida”, segundo recorda o responsável, o de 2015. “Conseguimos realmente dar um salto quantitativo na expor-

tação, nomeadamente para a China e os Estados Unidos. Contudo, estou convicto de que o melhor ano de sempre será 2017 adivinhando-se grandes negócios e abertura de novos mercados para a nossa água.

Face ao aumento de vendas e por forma a dar resposta à presente procura foram implementadas novas medidas na Sociedade das Águas de Monchique S.A. "Foram realizados na fábrica nos últimos 3 anos alguns pequenos investimentos que nos permitiram mais do que aumentar a produção, melhorar a qualidade do nosso produto, facto que é para a nossa empresa o principal foco. No que diz respeito ao futuro, estamos já a trabalhar num projeto de investimento para aumentar de forma muito substancial a nossa produção e que está a ser desenhado para fazer face à procura dos próximos anos", revelou.

Sucesso de... Monchique

O sucesso nacional e além-fronteiras da água de Monchique trouxe consigo novo dinamismo e desenvolvimento à economia do concelho. "Não foi por acaso que o concelho de Monchique foi destacado como o que mais cresceu em termos de volume de exportação, incrementando as vendas ao exterior em mais de 2500% de 2014 para 2015. Neste particular, demos também o nosso contributo com exportação da nossa água e contribuímos obviamente para o dinamismo económico do concelho. Mais, até poderíamos salientar até em termos culturais onde fazemos questão de nos associarmos a muitas causas do concelho, apoiando com o nosso produto diversas iniciativas culturais, associativas e desportivas, o que muito nos honra".

Novos postos de trabalho foram criados graças ao cres-

Outra das vantagens é o elevado potencial de redução e oxidação, atingindo um valor negativo de -137(ORP), que será único no universo das águas minerais naturais.

Em 2016 a empresa atingiu os 62 milhões de litros engarrafados, quando em 2011 engarrafou cerca de 12 milhões de litros.

cente êxito deste produto algarvio. "O concelho de Monchique, não obstante ser de interior, de serra e com o 'handicap' de estar tão perto do Algarve costa/mar, apresenta-se como um concelho com um dinamismo invejável e com uma qualidade de vida assinalável que não vejo em muitas das grandes metrópoles do país. Nos últimos três anos contratámos mais oito colaboradores. Este número, apesar de parecer pequeno, apresenta-se como um cresci-

mento de quase 20% da nossa força de trabalho total, o que é ainda assim assinalável. Todavia realço que existe um número de trabalhadores indiretos também aos quais asseguramos atividade e que trabalham para a nossa empresa, onde se incluem por exemplo trabalhos técnicos e algumas especialidades que sem a nossa empresa por perto certamente não existiriam", revelou o profissional indicando que existe, presentemente, um total de 32 pessoas a trabalhar



A empresa aposta num visual renovado

Romanos foram dos primeiros a interessar-se

Os romanos são apontados como os primeiros povos a interessar-se pelas famosas águas de Monchique que, desde muito cedo, se tornaram populares por serem 'solução sagrada' para várias enfermidades, como doenças respiratórias, musculares e reumáticas. A exploração romana destas águas foi comprovada em 1942. Neste ano foram encontrados restos de canalizações, moedas, cerâmicas, parte de uma inscrição e uma ara dedicada às águas sagradas, guardada em reservas das Caldas de Monchique (Formosinho 1948).



O consumo regular da água de Monchique potencia o bem-estar

Reis e rainhas seduzidos por banhos curativos

Alguns reis e rainhas portugueses recorreram às águas termais para curar os seus males. Saliente-se a passagem do rei D. João II (1481-1495) no último ano de vida. As Caldas de Monchique foram escolhidas por sua alteza para a cura de 'hidrópesia que o atacara' ou de um envenenamento de que teria sido vítima, segundo autores da época.

Águas de Monchique.

Em 2017, Victor Gonçalves prevê já que a água alcalina de Monchique continue a somar múltiplos sucessos. "Acreditamos e estamos plenamente convictos de que 2017 continuará a ser um ano de crescimento da nossa marca e, por isso, prevemos um crescimento mínimo de cerca de 30% nas nossas vendas. Infelizmente, e devido às limitações operacionais atuais, o ritmo de crescimento terá de ser controlado e devidamente acompanhado, pois a nossa capacidade instalada está já muito próxima do limite

e será porventura este ponto que mais influenciará o nosso crescimento no ano de 2017. Contudo, estamos já a trabalhar para nos próximos anos ultrapassar estas limitações".

A água alcalina de PH 9.5 é já vista, por muitos, como a "solução milagrosa" para conseguir longevidade e menor probabilidade de contrair doenças inflamatórias.

"Diria que mais importante do que o que se escolhe para comer, é realmente aquilo que se escolhe para beber e aqui pode residir o tal segredo de vitalidade que tanto falamos. De

"Estamos plenamente convictos de que 2017 continuará a ser um ano de crescimento da nossa marca"

facto, o consumo de uma água alcalina, acompanhada de uma dieta mais cuidada, potencia o bem-estar e evita sistematicamente perda de imunidade. Tenho a audácia, se me é permitido, de desafiar as pessoas a testarem em si mesmas a nossa

água durante um a dois meses e medirem os resultados. Após este desafio, não conheço ninguém que não tenha constatado melhorias e portanto ganhamos mais um fiel consumidor", refere - com indisfarçável satisfação - o responsável.

PUB



photos
4life

SERVIÇOS & SESSÕES / Casamentos / Maternidade / Recém-Nascido / Batizado / Smash the Cake / Aniversários / Família / Namorados / Moda / Despedida de Solteira / Eventos / Boudoir

CONTACTOS / Kátia Viola • +351 964 411 294 • katia.viola@hotmail.com • www.photos4life.info

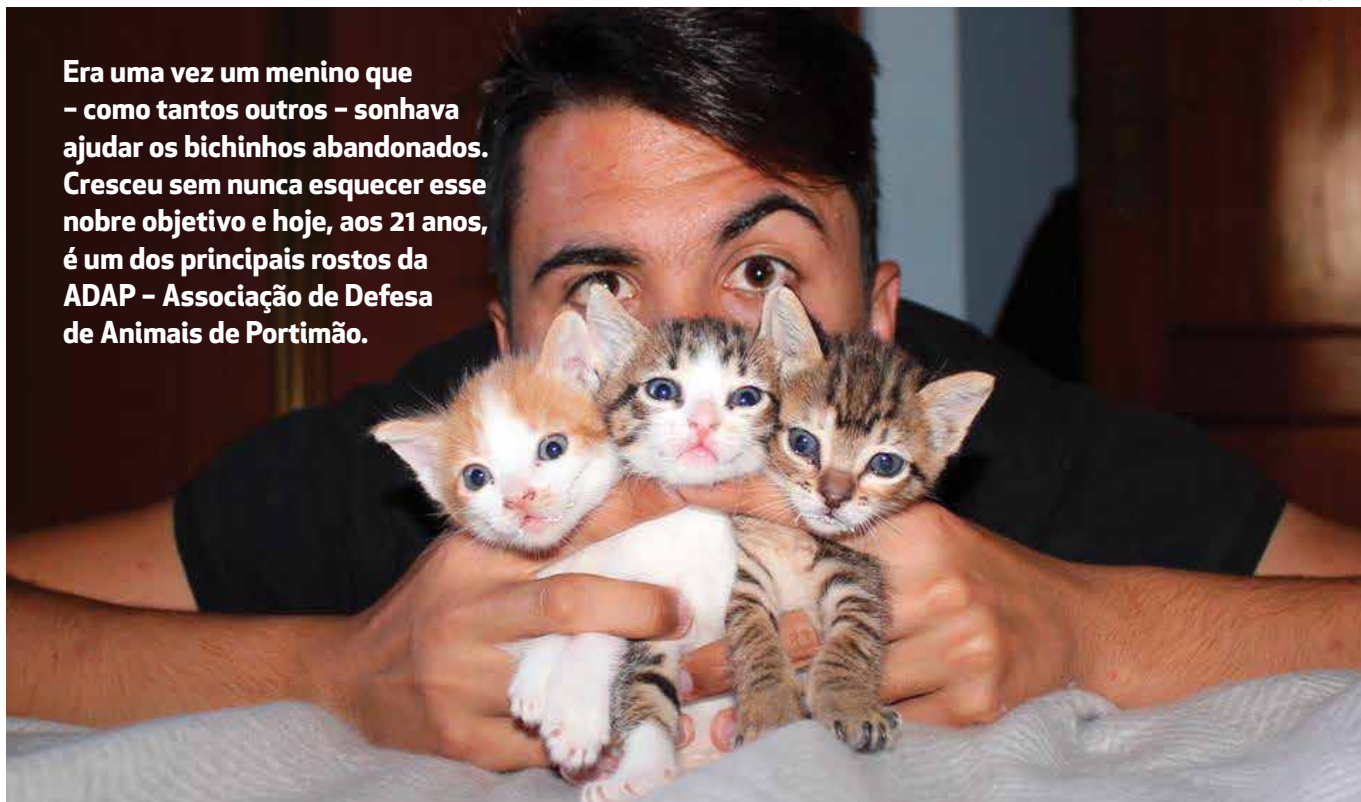


JOÃO FERREIRA DEDICA-SE DE CORPO E ALMA À CAUSA ANIMAL

“Precisamos imenso de famílias de acolhimento”

FOTOS: D.R.

Era uma vez um menino que – como tantos outros – sonhava ajudar os bichinhos abandonados. Cresceu sem nunca esquecer esse nobre objetivo e hoje, aos 21 anos, é um dos principais rostos da ADAP – Associação de Defesa de Animais de Portimão.



Já passaram cerca de três centenas de animais pela casa do jovem

FERNANDO M. VIEIRA

“Esta paixão surgiu aos 5 anos, quando queria pegar em todos os animais que via na rua e levá-los para casa. A primeira adoção ocorreu aos 7 anos, uma gatinha que criei a biberão. Este sentimento foi crescendo e só ao longo destes últimos quatro anos passaram cerca de 300 animais pela minha casa, até serem adotados”, recorda João Sul Ferreira, atual membro da direção da ADAP.

O facto de a sua habitação ser uma espécie de placa giratória para cães e gatos de todas as idades, tamanhos e personalidades, “implica uma grande cumplicidade dos pais, que aceitam a situação a partir do momento em que assumam as minhas responsabilidades”, resume com o sorriso franco que o caracteriza. João Ferreira explica: “Comecei por ter um sofázinho e atualmente os meus

pais ‘abdicaram’ de uma divisão. Não é grande coisa, mas vai dando, porque a boa vontade é fundamental para quem se dedica a isto. Neste momento, ‘apenas’ tenho uma cachorra a biberão e quatro gatos, indo agora mesmo buscar mais um gatinho e uma cadela. Tanto posso ter dois animais para adoção, como doze...”

Rotina diária

“Desde animais com dias de vida

e criados a biberão, até aos que necessitam de fisioterapia e de outro tipo de vigilância, sem esquecer o trabalho de socialização, especialmente gatos retirados da rua e que nunca tiveram contacto com humanos, faço tudo isso com o maior dos gostos”, reconhece.

De trato afável, João Ferreira sintetiza as suas responsabilidades: “São tarefas que se repetem diariamente, até ao



Quem é João Ferreira

João Sul Ferreira nasceu em Portimão em 11 de junho de 1995. Começou o curso de medicina veterinária, mas não conseguiu acabar a matemática, "porque a média é elevadíssima". Fez o 12º ano em Gestão, estagiou num escritório de contabilidade e trabalha há três anos numa gelataria da Praia da Rocha, onde faz de 6 a 8 horas diárias entre abril e outubro, enquanto aos fins-de-semana é operador de caixa num supermercado da sua terra natal.

Todos os animais deixam marca na vida de João Ferreira

momento em que os animais estejam preparados para adoção responsável. Os mais pequenos devem ser capazes de ingerir alimentação sólida e de sociabilizar com pessoas. No caso dos adultos, têm de ser saudáveis ou com doenças controláveis (como a leishmaniose) e estar esterilizados, vacinados e com 'microchip'.

Sem ajudas oficiais

O envolvimento com a ADAP surgiu em 2009 "porque quis fazer voluntariado a cuidar dos animais", esclarece. "Pouco depois, disponibilizei-me como família de acolhimento e, ao longo deste tempo, fui-me dedicando à associação ao ponto de ser o vice-presidente", diz.

No que toca às ajudas mais prementes, "passam pela alimentação e pelo financiamento para as despesas veterinárias, que rondam os 3 mil euros mensais, mas que podem facilmente atingir os 5 mil. Precisamos de famílias de acolhimento, que neste momento são apenas umas 15, já que a ADAP não tem espaço físico. Estamos a usar cerca de 300 quilos de ração por mês, os quais distribuímos pelas oito matilhas de cães e 15 colónias de gatos que apoiamos, em Portimão, no Parchal, em Estômbar e Lagoa, todas esterilizadas por nós. No total, alimentamos mais de cem animais."

A ADAP não dispõe de aju-

das oficiais, conseguindo algumas verbas através da venda de artigos em segunda mão na loja provisória que dispõe na Rua do Comércio, em Portimão. Depois, há os donativos particulares e as vendas em feiras que a própria associação promove.

Há semanas, a Câmara de Portimão estabeleceu uma parceria com a ADAP, destinando 2500 euros à esterilização de colónias de gatos, com a colaboração da Clínica Veterinária Largo Gil Eanes, da Império do Animal, da Solvet e do Hospital Veterinário de Portimão.

Remar contra a maré

"Estamos muito longe dos números ideais, falando na ques-

tão primordial da esterilização. Infelizmente, parece que remamos contra a maré, pois acabámos de receber 14 bebés a biberão, que tinham sido jogados para o lixo", lamenta.

Para João Ferreira, "este problema passa muito pela sensibilização e, por isso, a ADAP tem apostado na promoção de palestras em escolas de Portimão, Lagos e Monchique, porque de pequenino se torce o

pepino."

Em jeito de conclusão, o jovem voluntário reconhece: "Não tenho vida pessoal. São dias inteirinhos passados no veterinário, o mesmo sucedendo com as nossas 'rotas do petisco', sempre que vamos alimentar as colónias. Mas não me devo queixar desta vida, porque foi a opção que tomei. Faço o que gosto e, como tal, considero-me muito feliz!"

A ADAP tem uma loja de artigos em segunda mão no centro de Portimão



O voluntário sente-se feliz com a opção de vida que tomou

Como apoiar a ADAP

Criada em 2008, a ADAP está contactável para todo o tipo de ajudas, quer através de página no Facebook, quer pelo email animaisdeportimao@gmail.com ou pelos telemóveis 963 253 453 / 964 220 000 / 962 843 562. Os donativos podem ser feitos pelo seguinte número de IBAN: PT50 0033 0000 4536 2523 7490 5.

“A grande prioridade é que não haja fome em Portimão”

A Junta de Freguesia de Portimão caracteriza-se por um serviço de proximidade que visa corresponder aos problemas de uma cidade de média dimensão.

TEXTO E FOTO: FERNANDO MANUEL VIEIRA



Álvaro Bila preconiza que a Junta poderá assumir mais responsabilidades e competências

Perfil

Álvaro Miguel Peixinho Alambre Bila nasceu em Portimão a 19 de outubro de 1971. Escuteiro desde os 8 anos, chegou a chefe de Agrupamento, responsabilidade de que abdicou ao ser eleito para a Junta de Freguesia de Portimão, sendo presentemente instrutor da primeira secção. Preside à direção dos Bombeiros Voluntários de Portimão e integra o conselho-geral da ANAFRE – Associação Nacional de Freguesias.

Desde que assumiu a presidência deste órgão de poder local, em finais de 2013, Álvaro Bila incutiu uma política assente na auscultação dos fregueses, indo de encontro às necessidades sinalizadas, de forma sóbria e eficaz.

Uma das principais preocupações prende-se com o elevado número de pessoas que nos últimos anos tem recorrido às ajudas sociais, conforme destaca: “Prestamos apoio ao refeitório

da Quinta do Amparo, que dá de comer a mais de 70 pessoas, o mesmo sucedendo com a cantina da Cáritas, frequentada por 220 famílias. Não queremos que haja fome em Portimão – essa é a primeira grande batalha, a prioridade das prioridades.”

Perto dos fregueses

Ainda no âmbito social, a Junta acolhe desde maio de 2016 um gabinete de aconselhamento a famílias com problemas ban-

cários, gerido pela DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor. “Este recente fenómeno tem contornos muito graves... Nos primeiros seis meses, foram recebidas 63 famílias, na esmagadora maioria a solicitar apoio jurídico. As sessões são quinzenais e têm uma média de dez inscrições por dia, havendo sempre lista de espera”, explica Álvaro Bila.

“O melhor lugar para se ajudar a população é aqui, pois

estamos perto das pessoas. Considero, até, existirem serviços de proximidade que deveríamos assumir, nomeadamente na ação social, o que constituiria uma mais-valia para todos”, defende o autarca, que aponta como outras áreas de intervenção as pequenas reparações e a manutenção de espaços públicos.

Dá como exemplos “os remendos em calçadas que temos feito e os quatro jardins e espa-

ços verdes cuja manutenção já asseguramos através de competência dada pela Câmara de Portimão. Nestas e noutras situações, estamos em condições de intervir, mal se detete qualquer anomalia, não a deixando agravar-se."

"Esta freguesia não é apenas urbana, possui muita área rural e faço questão de, todos os meses, visitar os meus fregueses mais distantes. Por isso, tenho clara noção das carências e problemas existentes", sublinha.



Idosos da Pedra Mourinha aprendem a navegar no ciberespaço

Idosos rejuvenescidos

Entre a defesa das tradições e a promoção das novas tecnologias, a Junta leva a cabo diversas iniciativas de carácter popular, em simultâneo – por exemplo – com a recente instalação na Pedra Mourinha de um posto de Internet que dá cursos de informática a idosos. "Em paralelo, iniciámos um projeto no qual algumas senhoras confeccionam almofadas com formato de coração, destinadas a pacientes operadas ao cancro da mama. Trata-se de uma colaboração com a Associação Oncológica do Algarve que está a ter excelente receptividade", revela com agrado.

De resto, os idosos merecem especial atenção por parte deste órgão de poder local, conforme destaca Álvaro Bila: "Neste momento, o grupo de



No próximo mandato arrancarão as obras da futura sede

próximo. Uma das originalidades da ideia consistirá na ida dos nossos atores veteranos às

futura sede está a ser canalizada uma verba, de forma a haver dinheiro destinado à obra. "A primeira pedra poderia ser lançada já hoje, mas é preferível aguardar pelo próximo mandato para que quem tome posse tenha todas as condições de avançar", defende o autarca, antes de calcular que a concretização do projeto deverá custar um milhão de euros.

"As acessibilidades ao primeiro andar do atual edifício são complicadas, ao passo que as futuras instalações, onde funcionou a Casa de N.ª Sr.ª da Conceição, permitirão fazer-se uma sede inclusiva", explica.

Entretanto, as intervenções já feitas no pátio interior do imóvel colocaram a nu restos de uma casa do século XVI e um poço romano. "Esta descoberta, em pleno centro da cidade, foi uma verdadeira surpresa, o que nos obriga a repensar os planos originais. Queremos, assim, proporcionar um espaço de visita nessa zona", sustenta.

Segundo Álvaro Bila, "procuramos acompanhar tudo o que nos rodeia, dando as respostas possíveis em prol da comunidade que servimos. Estamos disponíveis a toda a hora, pois não vejo esta missão de outra forma."

As obras da futura sede deverão custar cerca de um milhão de euros

teatro sénior encena histórias de famílias antigas de Portimão, para o que visitámos pessoas que já não saem à rua faz anos. Depois de registadas as suas memórias, de inestimável valor, serão representadas durante a Semana Sénior, em setembro

casas de quem colaborou, para representarem as suas narrativas."

Futura sede

O orçamento anual da Junta ronda os 700 mil euros, sendo de referir que para o projeto da

DE 15 DE MAIO A 15 DE OUTUBRO

Cem nadadores salvadores garantem segurança

A cerca de um mês da antecipação da época balnear neste concelho, o vice-presidente da direção da Associação de Nadadores Salvadores, Jorge Teixeira, deixa alertas em entrevista à **Algarve Vivo**, numa altura em que perspetiva o aumento de turistas, com as exigências de segurança daí resultantes.

JOSÉ MANUEL OLIVEIRA

FOTOS: D.R.



As praias de Albufeira preparam-se para mais uma época balnear

●●● No concelho de Albufeira, desde 2009 a época balnear é alargada entre 15 de maio e 15 de outubro, o que permite garantir a segurança dos veraneantes, maior oferta de serviços e o controlo da qualidade da água das praias durante mais tempo.

O presidente da Câmara Municipal, Carlos Silva e Sousa, aponta como “bastante animadoras as perspetivas para 2017” e quer “todos a remar para o mesmo lado para continuarmos a ser reconhecidos como um

destino de referência”. Numa zona onde existem 25 praias detentoras da ‘bandeira azul’ e 22 com ‘qualidade de ouro’, possibilitando a Albufeira apresentar-se com mais galardões atribuídos, o número de nadadores salvadores ronda um total perto de uma centena de profissionais. A média de idades situa-se entre os 18 e os 35 anos e cerca de 20 por cento são mulheres.

Formação contínua

“Perspetiva-se uma época bas-

tante exigente do ponto de vista do aumento do número de veraneantes, nomeadamente banhistas quer presentes nas praias quer em piscinas. A antecipação da época balnear implica a pré-disponibilidade dos nadadores salvadores, estando os mesmos em termos operacionais preparados para em qualquer momento exercerem em pleno as suas funções.

Relativamente às contratações e independentemente das nacionalidades, existem sem-

pre novos elementos a integrar as equipas de nadadores salvadores, desde que devidamente certificados pelo Instituto de Socorros a Náufragos (ISN)”, afirma à **Algarve Vivo** Jorge Teixeira, vice-presidente da direção da Associação de Nadadores Salvadores de Albufeira (ANSA), que conta com cerca de 380 associados entre colaboradores e efetivos.

A formação contínua é uma das suas apostas estratégicas, adequando treinos de manu-



Os nadadores salvadores têm de estar sempre atentos

tenção da condição física com a atualização dos conhecimentos técnicos adquiridos. “Seguramente que com uma maior consciencialização para a temática da segurança, iremos cada vez mais ser solicitados para integrar os respetivos dispositivos de segurança, nomeadamente de piscinas e empreendimentos turísticos”, realça aquele responsável.

Novos equipamentos

Os nadadores salvadores continuam a usufruir dos meios necessários para a operacionalização da sua atividade a nível de segurança e salvamento aquático para a assistência aos banhistas. “A ANSA está a reunir todos os esforços para garantir em tempo útil a inclusão de novos equipamentos que permitam melhorar os coeficientes de eficácia e eficiência de atuação no terreno tendo sempre por base estreito relacionamento quer com o Município de Albufeira, quer com a Autoridade Marítima local, quer com a GNR, bombeiros, ISN, Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores, entre outras entidades nomeadamente da proteção civil”, acrescenta Jorge Teixeira.

Já os salários estão na mé-

dia nacional (800/1000 euros e subsídio de almoço), com contratos de trabalho a termo, tudo dependendo da experiência e qualificações do nadador salvador, o que poderá implicar ajustes. Todas estas despesas são suportadas pelos concessionários.

Uma das mais graves ocorrências nas praias portuguesas está relacionada “seguramente com as mortes súbitas registadas”, refere aquele dirigente associativo, para quem “estas não dependem diretamente da possibilidade de socorro no mar.”

Lembra, a propósito, informações vindas a público com base no ISN, na anterior época balnear “até 30 de setembro de 2016 terão sido registadas quatro.” Em relação a afogamentos, “estes ocorrem na maioria dos casos em praias não vigiadas e segundo a mesma fonte registaram-se 13 no total, nove em praias não vigiadas, sendo cinco no Algarve.”

Para tal, contribuíram “o aumento da temperatura da água e os fortes levantes que implicaram um maior número de agueiros que se formam junto à costa com consequências inclusivamente no aumento do risco de salvamento para os nadadores salvadores”, nota Jorge Teixeira.

Ainda de acordo com o ISN, no total houve 1317 intervenções a nível dos nadadores salvadores no país na última época balnear.

Há banhistas a prevaricar

Jorge Teixeira aproveita para deixar avisos: “Temos de estar muito atentos e em alerta constante, dando um enfoque particular às crianças e aos jovens em ambiente aquático onde

ocorrem os afogamentos. 46 por cento ocorrem em planos de água construídos e 48 por cento em planos de água naturais.” Aproximadamente 34 por cento dos afogamentos verificam-se com crianças entre os zero e os quatro anos.

Outra das ocorrências tem a ver, nomeadamente, com a “permanência de pessoas em zonas de risco de queda de falésias nas praias, apesar dos avisos colocados”, observa.

“Cada vez mais julgo estar tendencialmente a haver uma maior consciencialização para os cuidados a ter em ambiente aquático. Apesar disso, ainda existem banhistas que prevaricam apesar da informação e dos sinais existentes. Em termos de sanções, caberá às autoridades competentes fazer cumprir a legislação em vigor, aplicando as respetivas coimas. Faço um alerta apenas: por um mundo melhor, sejamos mais responsáveis e pensemos que a nossa liberdade vai até aonde a do outro começa”, concluiu o responsável.



Jorge Teixeira adverte para o risco da erosão de falésias



A fadista Ana Moura é um dos destaques

‘Estrelas’ da música no Verão de Albufeira

Capital do turismo algarvio volta a ser palco de alguns dos melhores espetáculos de Verão.

Matias Damásio, Miguel Araújo, Resistência, Julian Marley, o grupo HMB, na sequência do Festival Al'Buhera (26 a 30 de julho) e Ana Moura, no âmbito das comemorações do Dia do Município (20 de agosto) são os principais nomes que subirão ao palco em Albufeira, durante o período de animação de Verão.

A apresentação oficial da

programação de eventos do Município aconteceu durante a Feira de Turismo de Lisboa 2017, tendo sido revelados um conjunto de eventos de março a setembro, desde cinema a teatro, concertos a campeonatos desportivos, celebrações religiosas a degustações gastronómicas.

Um dos destaques vai para o Festival Al'Buhera, que este levará à Praça dos Pescadores nomes sonantes do atual pa-

norama musical, como Matias Damásio, Miguel Araújo, Resistência, Julian Marley e o grupo HMB, num evento que divulga as artes e ofícios da região, com mais de 60 expositores numa mostra de artesanato e gastronomia.

A fadista Ana Moura será o grande nome nas comemorações do Dia do Município, num concerto que terá lugar na Praça dos Pescadores.

DE 5 A 8 DE MAIO

Ema recebe Grande Mostra de Vinhos de Portugal

Entre 5 e 8 de maio, os melhores néctares nacionais vão estar em destaque no EMA – Espaço Multiusos de Albufeira, aquando da nona edição da Grande Mostra de Vinhos de Portugal, organizada pela Confraria do Bacchus de Albufeira com o apoio da Câmara local.

O certame conta com uma participação superior a cem produtores oriundos das mais variadas regiões vinícolas nacionais, de Trás-os-Montes ao Algarve, visando atrair mais de dez mil visitantes. Ao longo de quatro dias, viticultores, enólogos, profissionais do setor e da restauração, assim como os apreciadores, terão oportunidade de conhecer o que de melhor se produz num segmento em evolução. A mostra tem à venda um copo de degustação pelo preço de 3 euros, divulgando também outros produtos regionais, como o azeite, e algumas iguarias confeccionadas por cozinheiros algarvios, em diversos ‘show cookings’.

COMBATE A CATÁSTROFES

Feira de Proteção Civil foca importância da coordenação

Albufeira promoveu, entre 28 de março e 1 de abril, a 3ª edição da Feira da Proteção Civil em vários locais do concelho.

À semelhança das edições anteriores, o certame abrangeu as áreas da ‘Proteção e Comba-

te a Incêndios’, ‘Segurança de Pessoas e Bens’, ‘Socorro e Salvamento’, entre outras. A iniciativa realizou-se no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Proteção Civil, chamando a atenção para a importância da

coordenação de esforços entre serviços de proteção civil, restantes entidades e cidadãos.

Ao longo de cinco dias, realizaram-se diversos seminários, ‘workshops’, palestras informativas e simulação de sismos.

EVENTO RECEBE PRÉMIO DE PRESTÍGIO

MED é melhor festival ibérico de média dimensão

Projeção internacional foi alvo de merecida distinção.



D.R.

O MED já faz parte do roteiro dos melómanos europeus

●● No âmbito da segunda edição dos Iberian Festival Awards, o louletano MED foi distinguido o Melhor de Média Dimensão da Península Ibérica, durante uma cerimónia que decorreu em março transato no MACBA, em Barcelona.

Ao lado do MED concorriam

nesta categoria, cujo resultado final foi ditado pela votação do público, o Bons Sons, EdpCool-Jazz, Festival F e Milhões de Festa, de Portugal, e Arrecife en Vivo, Azkena Rock Festival, Ebrovisión, Mundaka Festival e Noches del Botanico, de Espanha. O galardão visa premiar

festivais que recebem um público entre 1500 e 10 mil pessoas por dia, que já estão consolidados e que contam com um público fiel, mas ainda com potencial de crescimento, sendo considerados certames criativos.

O MED estava ainda indicado pelo júri como finalista dos

Iberian Festival Awards nas categorias de Melhor Promoção Turística, Melhor Programa Cultural e Contributo para a Sustentabilidade.

“Extravasa fronteiras”

Para Vítor Aleixo, presidente da Câmara de Loulé, “esta distinção reflete bem a importância da projeção internacional que o MED tem alcançado, em particular no roteiro dos principais festivais da Europa, sendo atualmente um evento que extravasa amplamente as fronteiras de Portugal.”

“Queremos partilhar este prémio com todos aqueles que contribuem para a excelência deste festival, nomeadamente a equipa do gabinete de eventos que organiza o MED, bem como todos os outros serviços autárquicos envolvidos e sobretudo o público”, afirmou o autarca depois de receber a distinção.

FUTEBOL

Formação sobre métodos de treino

A 22 de abril, das 18h00 às 21h00, tem lugar em Loulé uma formação creditada pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude e intitulada ‘Ser Treinador no Campeonato Nacional – Métodos e Exigências’.

A diferença competitiva presente nos campeonatos distritais e nacionais de futebol será o principal tema a abordar, numa iniciativa destinada a diretores e coordenadores técnicos de futebol, treinadores profis-

sionais ou amadores, professores de educação física e desporto, estudantes da área e demais interessados. A presença na formação, organizada pela Câmara de Loulé em parceria com a Sapiencia, atribui 0,6 créditos

para a renovação da cédula de treinador.

Para mais informações ou inscrição, os interessados devem aceder à área ‘conhecimento e memória’ no site www.loule-desporto.com.

BON BON Restaurante

AO SABOR DO REQUINTE E DA ORIGINALIDADE

facebook/bonbonrestaurant

Urb. das Sesmarias

282 341 496

962 441 493



restaurante

PIMENTA PRETA

HARMONIA DE SABORES



PESTANA PALM GARDENS

VALE CENTEANES

PRAIA DO CARVOEIRO

FACEBOOK/PIMENTAPRETA

TEL: 282 250 281 | 962 441 493

APRESENTAÇÃO DAS COLHEITAS MAIS RECENTES

Os novos vinhos das quintas dos Vales e da Plansel

Evento contou ainda com o workshop 'Terroir e Castas'.

FOTOS: KÁTIA VIOLA



●●● A Quinta dos Vales, em Estômbar, foi palco, a 5 de abril, da apresentação oficial dos novos vinhos daquele produtor, bem como das novas colheitas da Quinta da Plansel. Marquês dos Vales Grande Escolha (tinto), Dorina Lindemann Touriga Franca

(tinto), uma monocasta, e Julia Lindemann Limited Edition (tinto), estes dois últimos da Quinta da Plansel estiveram em prova num evento dedicado exclusivamente a profissionais.

Representantes de alguns hotéis do

Algarve e proprietários de restaurantes marcaram presença, num primeiro contacto com as novidades daqueles dois produtores para o ano de 2017. Durante o evento, realizou-se também o 'workshop' 'Terroir e Castas', com Jorge Bohm.

PUB

LAGOA HOTEL
APARTAMENTOS
★★★★★

STEAK HOUSE SESSIONS

**ABRIL
APRIL
2017**

**COCKTAIL
HAPPY HOUR
18H00 - 20H00**

ESTUDO OBEDECEU A RIGOROSO PROCESSO DE RECOLHA DE AMOSTRAS

Sexo feminino, diabetes e Doença de Alzheimer

Mecanismo explica como o sexo feminino e a diabetes influenciam o aparecimento da Doença de Alzheimer em ratinhos de meia-idade.

Uma equipa de investigadores do Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra (UC) descobriu como a produção e transporte de uma hormona sexual explica como o sexo feminino e diabetes tipo 2 contribuem para a Doença de Alzheimer (DA) em ratinhos de meia-idade.

As fêmeas de meia-idade apresentam uma redução de uma hormona sexual (o estrogénio) no cérebro que, com o envelhecimento, contribui para a neurodegeneração, disfunção cognitiva e sináptica, morte neuronal e DA. A redução do estrogénio encontra-se associada à disfunção ovárica que se inicia com o período que antecede a menopausa (perimenopausa), a qual pode ser acelerada pelo impacto da diabetes.

A investigação, publicada na revista científica 'Molecular Neurobiology', sugere que a redução do estrogénio pode ser explicada pela incapacidade de ser transportado da circulação sanguínea para o cérebro, podendo ocorrer o mesmo com o transporte do colesterol, envolvido na produção do estrogénio.



A incapacidade de transporte ocorre apesar de as fêmeas de meia-idade diabéticas tipo 2 terem níveis de colesterol no sangue mais elevados que os machos com a mesma idade.

Ana Duarte, uma das autoras do estudo, explica que “o sexo feminino tem sido considerado como fator de risco para DA, particularmente após a menopausa. No entanto, pouco se sabe acerca dos eventos que precedem esta fase da vida. Os nossos resultados sugerem que, pelo menos durante a meia-idade, o facto de se ser do sexo feminino ou masculino afeta de forma diferente a comunicação entre células do cérebro, através das diferentes hormonas sexuais, podendo também elas ser parcialmente afetadas pela diabetes tipo 2”.

Apesar de as fêmeas de meia-idade apresentarem níveis de estrogénio no cérebro semelhantes ou menores que os dos machos, elas parecem ter desenvolvido mecanismos

de adaptação de modo a manterem funcional a maquinaria que interage com esta hormona, combatendo a acumulação cerebral de elementos associados à doença de Alzheimer. Alguns elementos protetores, como a insulina, podem explicar como as fêmeas apresentam menos marcadores patológicos da DA.

A investigadora salienta ainda que “ao demonstrar que diferentes perfis e ações dos diferentes sexos poderão ter um papel crucial no cérebro na presença da diabetes tipo 2, o estudo reforça a necessidade de estabelecer abordagens

preventivas e/ou terapêuticas dirigidas a diferentes fases da vida (como a meia-idade) para potenciar os tratamentos na diabetes tipo 2 e na DA”.

O estudo, que obedeceu a um rigoroso processo de recolha, armazenamento e processamento de amostras, de acordo com a legislação portuguesa e europeia, contou com a colaboração do Departamento de Ciências da Vida da Faculdade de Ciências e Tecnologia e da Faculdade de Medicina da UC.

Cristina Pinto
Ciência na Imprensa Regional
Ciência Viva

FOTOS: D.R.



Ana Duarte acompanhada pelo colega Emanuel Candeias

TRIO MARAFADO A PASSEAR POR FERRAGUDO

Visita ao Restaurante Borda do Cais



Ótima experiência gastronómica, com bom serviço num cenário muito agradável.

FOTOS: TRIO MARAFADO



Lulinhas fritas à algarvia



Merengada de limão

●●● Agora que chegou a Primavera, nada melhor do que uma boa experiência gastronómica à beira do Rio Arade, com vista privilegiada para a cidade de Portimão. E assim fomos até à pitoresca e piscatória vila de Ferragudo!

Com este cenário espetacular, resolvemos parar no restaurante Borda do Cais para almoçar... e não ficámos nada arrependidos. O almoço decorreu com muita tranquilidade e fomos muito bem recebidos (serviço cordial e atencioso). A estrela da refeição remonta

à nossa 'antiguidade moderna', uma cataplana de tamboril. Este tipo de panela metálica, típica do Algarve, permite confeccionar os alimentos de forma saudável, evitando a perda dos aromas. Neste caso, o peixe mostrou-se bem fresco e em quantidade adequada, embora a precisar de apurar um pouco mais.

As escolhas dos pratos passaram ainda pela sopa de peixe, lulinhas fritas à algarvia e arroz de lingueirão, tendo a apreciação global sido muito positiva. Esta soberba refeição teve como acompanhamento um

bom vinho branco. É de notar a excelente carta de vinhos que o Borda do Cais apresenta aos seus clientes.

Terminámos com uma excelente mousse de chocolate, muito consistente (diferente!! parece que tem segredo da proprietária), uma merengada de limão e tarte de alfarroba. Este almoço foi uma autêntica degustação de excelentes sabores oriundos da nossa região algarvia. Por fim, veio a 'dolorosa', a conta. Os preços são acima da média, mas ajustados à qualidade

das refeições e do serviço, bem como à localização privilegiada. Não temos, por tudo isto, dúvidas em recomendar uma visita aos nossos leitores.

Agora que as tardes se tornaram mais longas e as temperaturas tendem a aumentar, fica aqui também a sugestão para desfrutarem de um final de tarde a beber um copo ao por-do-sol, neste lugar magnífico - o restaurante organiza finais de tarde diferentes com animação (Sunset & Chill - DJ).

Trio Marafado
(triomarafado@gmail.com)

MARIA MANUEL VALAGÃO RECOLHEU MEMÓRIAS MILENARES

Degustar a cultura algarvia

Convenhamos que não é comum um livro sobre comida constar num espaço de vocação literária. Contudo, a obra que trazemos a este número da *Algarve Vivo* justifica a exceção à regra.

FERNANDO M. VIEIRA

●●● A edição intitula-se 'Algarve Mediterrânico - Tradição, Produtos e Cozinhas' e é assinada por Maria Manuel Valagão, Vasco Célio e Bertílio Gomes, sob chancela editorial da Tinta da China.

Ao longo de décadas, Maria Manuel Valagão recolheu memórias e costumes milenares — dando especial atenção aos aspetos antropológicos e sociais dos produtos alimentares, dos processos de conservação e das técnicas de preparação — e estudou as suas relações com a história, a paisagem e a gastronomia desta região. Repositório único de um vasto património cultural, 'Algarve Mediterrânico' conta com as interpretações de Vasco Célio, na fotografia, e de Bertílio Gomes, na cozinha contemporânea.

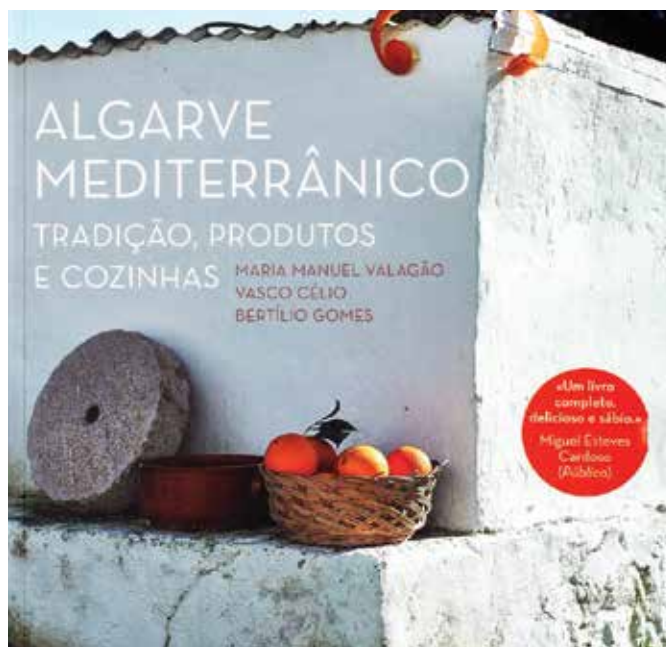
Sabores e saberes

A primeira abordagem a este

trabalho, publicado em 2015, explica de imediato os motivos de o trazermos às nossas páginas, pois não é só de receitas típicas que o trabalho fala. São as raízes da cozinha algarvia, de barlavento a sotavento, do litoral à serra, passando pelo barrocal, que se abordam, com requinte na escrita e precisão nos detalhes históricos e culturais, os quais apresentam ao leitor quão importante e rica é a herança culinária desta região, sempre em renovação e acompanhando as tendências, sem — contudo — perder a sua matriz.

Hoje em dia, é precisamente toda essa herança de sabores e saberes que faz da mesa algarvia uma tentação para quem nos visita, tendo como fio condutor a dieta mediterrânica, nos dias que correm tão elogiada pelo seu equilíbrio no palato e benefícios para a saúde.

O sol e o sal, o vinho, o azeite, o pão, os peixes, as carnes, os frutos, todos se conjugam harmoniosamente em pratos de comer e chorar por mais, sejam so-



pas, papas, cozidos, ensopados, grelhados, guisados, assados.

Prémio mundial

É este legado inestimável que o livro em apreço dignifica e valoriza, exemplo para todos nós, os que somos de cá e os que, não o sendo, adoram o Algarve.

Não espanta, pois, que esta

receita de sucesso tenha sido merecedora em junho passado do 3º prémio para o melhor livro de cozinha do mundo, distinção merecidamente atribuída aquando dos Gourmand Awards, entregues por ocasião da World Cookbook Fair, que na ocasião decorreu na cidade alemã de Frankfurt.

PUB



ALBUFEIRA

**V FÓRUM DE EDUCAÇÃO E
FORMAÇÃO DO ALGARVE**

**PAVILHÃO
DESPORTIVO
DE ALBUFEIRA**

**10/11/12
MAIO
2017**

**HORÁRIOS 10 E 11 - 09H30 ÀS 17H30 | 12 - 09H30 ÀS 13H00
INFORMAÇÕES: WWW.CM-ALBUFEIRA.PT**

ORGANIZAÇÃO



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO DO EMPREGO
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



www.cm-albufeira.pt



**28-29-30
ABRIL 2017**

**CENTRO DE CONGRESSOS
DO ARADE | LAGOA**



AMOR ELECTRO
29 DE ABRIL **21H30**



DENA DEROSE
+ ORQUESTRA DE JAZZ DO ALGARVE
30 DE ABRIL **21H30**

**PROVAS DE VINHO • SABORES REGIONAIS • WINE SESSIONS
PALESTRAS • ANIMAÇÃO**

ESPECTÁCULO M/6 | BILHETES: 10€ (Com desconto de 20% mediante apresentação do Passaporte Cultural)
**LOCAIS DE VENDA: TICKETLINE, WORTEN, FNAC, AUDITÓRIO MUNICIPAL DE LAGOA, BALCÃO ÚNICO CML
E CONVENTO DE S. JOSÉ - LAGOA (Telf.: 282 380 434)**



Património
Cidade e paisagem, património do futuro



WWW.CM-LAGOA.PT
MUNICIPIO.LAGOA