

'Studio V' desceu para Portimão e tornou-se um sucesso

Luís Fonseca começou o projeto no Alentejo, mas o destino guiou-o até à Bemposta. Aulas de música personalizadas marcam a diferença. **P10-11**



Portimão Jornal

Quinzenário • Ano 7 • Nº140
Diretor: Rui Pires Santos

FIGUEIRA

Festival Nacional de Folclore celebra tradição com festa **P3**

MANIFESTAÇÃO

Cidadãos rejeitam pagar estacionamento nos Três Irmãos **P4**

CULTURA

'Choque Frontal ao Vivo' abre temporada com Mimicat **P15**

MEXILHOEIRA

CIRM convida a reviver memórias no 'Do You Remember' **P5**

GAMP volta a convidar a 'Passear pela História'

Tema deste ano será a pesca e as transformações que a atividade sofreu. Mostra inaugura no dia 28 de julho na Praça Manuel Teixeira Gomes. **P16**

Núcleo do Algarve da Alzheimer Portugal apoia 40 famílias por mês



Equipa permanente, coordenada por Edite Reis, garante apoio especializado a quem sofre desta doença e aos seus cuidadores. Mantém a ambição de ter um Centro de Dia, em Portimão, que permita uma oferta mais abrangente. **P8-9**

Noitada regressa à cidade com luz, música e instalações interativas



Nos dias 24 e 25 de julho, o festival liga todo o centro e zona baixa de Portimão num verdadeiro roteiro. Badoxa, Edmundo Inácio e Gonçalo Rosa são apenas alguns dos talentos locais que sobem ao palco. **P5**

Câmara Municipal investe em habitação, estacionamento e polidesportivo



Pontal, 'Cedipraia' e Quinta do Amparo ganham uma nova centralidade com três investimentos que permitem apoiar arrendamento, estacionamento ordenado e equipamento para a prática desportiva. **P3**

PUB

Intermarché
VIVER BEM AO MELHOR PREÇO

AS GRANDES PROMOÇÕES
CONTINUAM, O FOLHETO
EM PAPEL APENAS NA LOJA.
CONSULTE-O EM WWW.INTERMARCHE.PT



PORTIMÃO - Cabeço do Mocho • 8h30-21h | PRAIA DA ROCHA - Ed. Varandas da Rocha • 8h30-20h

RAIO-X

A foto



MURAL • A zona ribeirinha de Portimão, junto ao edifício da antiga lota, ganhou nova ‘cor’ pelas mãos de Vasco Costa, que ali promoveu uma intervenção artística e urbana. A fachada da parede que liga a Rua Serpa Pinto à ‘ponte velha’ foi o espaço escolhido para receber este projeto que resulta de um protocolo de colaboração entre a Câmara Municipal e o Laboratório Actividades Criativas (LAC).

A frase

“A melhor maneira [de resolver a questão dos chapéus de sol nas praias] é ter mesmo um mapazinho a dizer ‘aqui é a concessão, aqui é a zona que não é nada, que fica completamente livre, e ali é a zona dos chapéus’” **Maria da Graça Carvalho, ministra do Ambiente e Energia**

anir
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE IMPRENSA REGIONAL
Membro

FICHA TÉCNICA **DIRETOR** Rui Pires Santos • **REDAÇÃO** Ana Sofia Varela, Hélio Nascimento e José Garrancho
DESIGN E PAGINAÇÃO Vanessa Correia • **FOTOGRAFIA** Eduardo Jacinto • **DEPART. COMERCIAL** Hélder Marques, 914 935 351 (Chamada para a rede móvel nacional) • **PROPRIEDADE E EDITOR** PressRoma, Edição de Publicações Periódicas, Unip. Lda., Rua Dr. João António Silva Vieira, Lote 3, 3º Dto, 8400-417 Lagoa • **CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO** Rui Pires Santos
DETENTOR DO CAPITAL 100% Rui Pires Santos • **NIF** 508 134 595 • **Nº REGISTO ERC** 127433 • **DEPÓSITO LEGAL** Nº 470747/20 • **SEDE DE REDAÇÃO** Rua Dr. João António Silva Vieira, Lote 3, 3º Dto., 8400-417 Lagoa
EMAIL portimaojornal@gmail.com
TELEFONE 282 381 546 (Chamada para a rede fixa nacional), 967 823 648 (Chamada para a rede móvel nacional)
IMPRESSÃO LUSOIBÉRIA, Av. da República, nº 6. 1050-191 Lisboa contacto: 914 605 117 (Chamada para a rede móvel nacional), comercial@lusoiberia.eu • **TIRAGEM** 3.750 exemplares • **PERIODICIDADE** Quinzenal • **ESTATUTO EDITORIAL** algarvevivo.pt/sobre-nos/

COOPERATIVA DE CONSTRUÇÃO E HABITAÇÃO ECONÓMICA INSTALADORA DO CONCELHO DE PORTIMÃO, C.R.L.

Bairro Independente, lote 17, c/v - Tel. e Fax. 282 495 690
Vale de Lagar - 8500-781 Portimão - Email: cheinstaladora@hotmail.com
contribuinte Fiscal nº 500638764 - Registada na C.R.C de Portimão sob o nº 3

INFORMAÇÃO

A COOPERATIVA DE CONSTRUÇÃO E HABITAÇÃO ECONÓMICA INSTALADORA DO CONCELHO DE PORTIMÃO, CRL, com sede no Bairro Independente, lote 17-cave-Vale de Lagar- Portimão, uma vez que vendeu os seus bens imóveis, está a devolver os valores entregues pelos associados que em devida altura entregaram verbas para aquisição de habitação e não a obtiveram.

Sendo assim, solicita-se que os associados que se encontrem nesta situação se dirijam ao escritório da referida Cooperativa, sito na Rua da Cooperativa, lote 3, cave, Vale de Lagar, Portimão, a fim de receberem os devidos valores. O escritório encontra-se aberto das 9 horas às 12h30m e das 14h30m às 17 horas de segunda a sexta-feira.

Portimão, 17 de janeiro de 2024
A Direção

António José Santos
Fábio Luis Santos
João Manuel Soares Vicente

Portimão Jornal | Edição Nº 140 - 16.07.2026

NA OUTRA MARGEM



Lagoa Jazz Fest leva grandes nomes ao Sítio das Fontes em Estômbar

CONCERTOS • A música está de regresso ao Sítio das Fontes, em Estômbar, para mais uma edição do Lagoa Jazz Fest, entre 17 e 19 de julho. Serão três dias de espetáculos, num ambiente especial, onde se destacam as atuações da artista cabo-verdiana Carmen Souza, no dia 17, às 22h00. No dia seguinte, à mesma hora, o guitarrista e compositor Ricardo Pinheiro apresenta o projeto ‘Songs of Longing’. Para esta apresentação, o músico reúne um quinteto composto por alguns dos mais destacados nomes do jazz internacional. A edição deste ano fecha no domingo, 19 de julho, às 22h00, com Gileno Santana, que junta uma formação de vários artistas para reprodução ao vivo de uma das obras-primas de Miles Davis, o álbum ‘Kind of Blue’. O recinto estará aberto a partir das 18h30. Os bilhetes custam 15 euros e podem ser comprados online (bol.pt), nos CTT, Fnac, Worten, bilheteiras do Auditório Carlos do Carmo, Centro Cultural Convento de São José e Balcão Único Municipal.

Artistas locais percorrem

concelho com ‘Cultura Sai à Rua’

FESTIVAL • ‘A Cultura Sai à Rua’, evento promovido pela Câmara Municipal de Lagoa, que dá palco e voz aos artistas do concelho, está a percorrer as freguesias com diversos espetáculos até setembro. O próximo espetáculo é já esta sexta-feira, dia 17, no Largo 5 de Outubro, em Lagoa, com concertos de Eurico Martins & Cristina e Abba Diva’z. Johnny’s Band e DJ Likotta animam o Largo Rainha D. Leonor, em Ferragudo, a 20 de julho, às 20h30, enquanto TVN e Luana Velasquez têm concertos marcados para dia 22 no Parque Urbano do Parchal, também às 20h30. A 25 de julho, às 17h00, o DJ Alexandre Ramos leva a música ao Jardim Municipal de Estômbar. Ainda em julho, estão previstas as atuações de Adelino Aderneira e o Grupo Cantares Fonte Nova, no dia 27, às 20h30, no Largo da Praia do Carvoeiro, Tiago e o Rancho Folclórico do Calvário, no Largo Rainha D. Leonor, em Ferragudo, no dia 29, às 21h00, e Mel e 5Teto, na Ermida de Nossa Senhora da Rocha, no dia 31, às 21h00. A entrada em todos os espetáculos é gratuita.

Dois escritores apresentam novas

obras na Biblioteca de Lagoa

LITERATURA • Os livros ‘Rapto e Libertação da Beleza’, de Ánge-la Martín de Burgo, e ‘En tu piel los nardos y los secretos: Na tua pele os nardos e os segredos’, de Manuel Neto dos Santos, serão apresentados ao público no dia 24 de julho, às 18h00, na Biblioteca Municipal de Lagoa. A autora é natural de Sevilha, na Espanha, e é romancista, dramaturga, poetisa, colunista, doutorada em filologia e membro da Academia de Artes Cénicas da Andaluzia. Já Manuel Neto dos Santos, natural de Alcantarilha, é poeta, ator, declamador, tradutor, sendo considerado uma voz incontornável da poesia portuguesa moderna. Em 2003, foi-lhe atribuído o ‘Prémio Mérito Municipal – Literatura’, em Silves, e a Arandis Editora criou um galardão literário de poesia a que deu o seu nome. A sessão contempla ainda momentos musicais com Eduardo Ramos.

Sábado há música e yoga

para as famílias

BEM-ESTAR • A Biblioteca Municipal de Lagoa recebe, a 18 de julho, das 10h00 às 11h45, a rubrica mensal ‘Da Biblioteca para as Famílias’, que conta com duas sessões de ‘Música & Yoga’, orientadas por Carina Resende e Rita Cavaco. A atividade destina-se a crianças com idades compreendidas entre um e cinco anos. A participação é gratuita, mediante inscrição por email (biblioteca@cm-lagoa.pt).

Espaço no Bairro Pontal já foi tapado

Câmara vai construir 28 fogos para arrendamento apoiado

Zona ganhará nova centralidade também com um estacionamento perto do 'Cedipraia' e com a obra do novo Polidesportivo da Quinta do Amparo.



Casas serão para arrendamento apoiado

Ana Sofia Varela

A empreitada de construção de 28 habitações destinadas a arrendamento apoiado no Bairro do Pontal já se encontra em fase de execução, desde a semana passada. Após a consignação da obra, realizada a 22 de junho, a intervenção, que

ficará a cargo da empresa Nobis-lux Engenharia, já está delimitada por tapumes.

Com um investimento de cinco milhões de euros, a obra é financiada pelo Programa 1.º Direito – Programa de Apoio ao Acesso à Habitação, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), tendo um prazo de

execução de 396 dias.

Este projeto consiste na construção de 28 apartamentos de diversas tipologias, de T1 a T3, e de um Centro Comunitário, “integrando-se na Estratégia Local de Habitação do Município de Portimão, que tem vindo a desenvolver um conjunto de investimentos destinados a aumentar a oferta pública de habitação e a responder às necessidades habitacionais identificadas no concelho” especifica a autarquia.

Álvaro Bila, presidente da Câmara Municipal, considera que “o arranque desta obra representa mais um passo na concretização desta Estratégia Local. Aquilo que durante muito tempo foi um projeto, está agora a ganhar forma no terreno, através de um investimento que responde a uma necessidade real do concelho e que permitirá disponibilizar novas habitações em regime de arrendamento apoiado, reforçando a oferta pública de habitação e contribuindo para melhorar as condições de vida de muitas famílias”.

Estacionamento e Polidesportivo

Numa zona que tem vindo a ser

objeto de investimento com a construção por privados e que ganhou um elevado número de residentes nos últimos anos, entre o ‘Cedipraia’ e a Quinta do Amparo, há ainda outros dois investimentos da autarquia que ganham relevo.

Um deles é a construção de um novo parque de estacionamento com cerca de 200 lugares, que será uma forma de reordenar o parqueamento de viaturas.

Por outro lado, estão também a ser iniciados os trabalhos de construção de um novo Polidesportivo da Quinta do Amparo e requalificação de toda aquela zona envolvente. Será um investimento de mais de cinco milhões de euros, a ser realizada em quase dois anos, que renovará a antiga ‘ARCA’.

Além da demolição do polidesportivo existente, está pensada a construção de um novo equipamento coberto, com estacionamento integrado para meia centena de viaturas.

Uma forte aposta em criar mais condições

Este eixo entre Pontal, ‘Cedipraia’ e Quinta do Amparo recebe desta

forma importantes investimentos em três áreas diferentes que pretendem criar melhores condições para residentes. Na ação social, o presidente da autarquia destaca a construção dos 28 fogos, que integram a Estratégia Local de Habitação, através da qual a Câmara tem vindo a promover novas soluções habitacionais, reabilitar o parque habitacional municipal e reforçar a resposta pública num dos domínios mais exigentes para as famílias e para o desenvolvimento do concelho. Estas casas servirão para agregados familiares com rendimento médio que não conseguem, de outra forma, pagar arrendamento ao preço de mercado atual.

No lado oposto surge, por sua vez, um novo parque de estacionamento para dar resposta a residentes daquela zona, e, em frente a este, serão criadas mais condições para a prática desportiva.

Uma aposta integrada nesta zona que pretende, segundo o presidente da autarquia, criar uma nova centralidade nesta área da cidade, sendo um espaço identificado como necessário pelo crescimento que tem registado nos últimos anos.

Vão atuar diversos grupos

Figueira celebra tradição com Festival Nacional de Folclore

O 27º Festival Nacional de Folclore da Figueira está agendado para este sábado, 18 de julho, a partir das 21h00, no Polidesportivo da aldeia.

Com entrada livre, o evento

dedica-se à preservação e valorização das tradições culturais portuguesas. Organizado pelo Rancho Folclórico da Figueira, contará com a participação de grupos oriundos de várias regiões

do país, proporcionando uma viagem pelas diferentes expressões do folclore.

Além dos anfitriões, atuam o Grupo Folclórico ‘Os Pescadores de Tancos’, de Santarém, o Ran-

cho Folclórico das Lavradeiras de Vila Franca, de Viana do Castelo, o Grupo de Pauliteiros de Miranda, de Sendim, em Miranda do Douro. A noite será ainda animada por Manel João, a partir das 23h30.

O evento conta com o apoio da Câmara Municipal de Portimão, da Junta de Freguesia da Mexilhoeira Grande, da Sociedade Recreativa Figueirense e da Paróquia da Mexilhoeira Grande.

Viagens são diretas entre Vila Real e Lagos

Linha do Algarve passa a ter comboios elétricos

A conclusão das obras de eletrificação da Linha do Algarve permite que, a partir deste domingo, dia 19 de julho, todas as viagens entre Vila Real de Santo António e Lagos sejam diretas, sem necessidade de transbordo em Faro.

A Comboios de Portugal sublinha que, a par “da utilização de material circulante elétrico, que oferece maior conforto, haverá também um aumento da oferta do serviço regional”. Os horários estão disponíveis online (cp.pt).

Há diferentes propostas para a próxima semana

Mexilhoeira Grande prossegue com ‘Noites de Verão em Comunidade’

A Mexilhoeira Grande e a Figueira continuam a ser palco das ‘Noites de Verão em Comunidade’.

Na próxima segunda-feira, dia 20, às 20h30, há atelier de modelagem em argila no parque infantil da Figueira, seguindo-se

a animação dos dias seguintes no adro da Igreja da Mexilhoeira Grande, com uma aula de fitness, no dia 21, o espetáculo do Palhaço Salsinha, a 22, o Café Comunitário com a atuação de Renato Reis, a 23. A semana encerra com

o DJ M Lopes, no Polidesportivo da Figueira no dia seguinte.

O projeto é promovido pela Junta de Freguesia com o apoio da Câmara Municipal, que disponibiliza a programação semanal nas suas redes sociais.

SOCIEDADE

Está em causa a cobrança nos Três Irmãos

Estacionamento na praia em Alvor motiva protesto de cidadãos

Manifestantes consideram “um verdadeiro abuso e apropriação do espaço público”. Entretanto, autarquia esclareceu situação.

Um grupo de cidadãos indignados tem vindo a organizar diversos protestos públicos, nas últimas semanas, contra a cobrança de estacionamento no acesso à Praia dos Três Irmãos, em Alvor.

“Não existindo alternativas de estacionamento na zona, da responsabilidade da Câmara Municipal de Portimão, muitos condutores estacionam as suas viaturas num terreiro de terra batida, desde há muitas dezenas de anos”, começa por referir o grupo.

Esta zona “inclui a denominada Rua da Praia dos Três Irmãos. É uma área que não está delimitada e não tem quaisquer condições”, explicam os manifestantes.

Em causa está a cobrança de três euros por viatura pelo Grupo Pestana, “alegando que é proprietário de toda essa área, incluindo a rua de utilização pública”, onde foi colocada uma cancela.

“Trata-se de um verdadeiro abuso e da apropriação do espaço público”, refere ainda o grupo, no qual se encontra João Vasconcelos, militante do Bloco de Esquerda.

A Câmara Municipal de Portimão já divulgou, entretanto, uma explicação, na qual afirma que o acesso à praia é gratuito, mas que o estacionamento em questão está a ser realizado num terreno privado, não fazendo parte do domínio público do areal.

A autarquia refere ainda que já garantiu, num acordo com o proprietário, a isenção total para residentes no concelho e pessoas com mobilidade reduzida.

O grupo de cidadãos considera, porém, que este acordo obriga a que os residentes tenham “que mostrar no local um atestado de residência, o que não faz qualquer sentido, pois a maioria não dispõe de tal documento”. Acrescentam que esse comprovativo tem de ser solicitado nas Juntas de Freguesia.

A autarquia assegura, por sua vez, que neste acordo, em alternativa, o proprietário já aceitou abrir ao público um segundo terreno de grande capacidade, situado a 500 metros deste local.



Cidadãos têm-se manifestado nas últimas semanas

ÁREA DESPORTIVA PRAIA DA ROCHA

15 JULHO A 12 SETEMBRO

ESTE VERÃO MEXE-TE NA PRAIA

HIDRO

FITNESS

ZUMBA

YOGA

PILATES

ATIVIDADES GRATUITAS TODOS OS DIAS

PATROCINADOR

DECATHLON

ORGANIZAÇÃO

Portimão Câmara Municipal

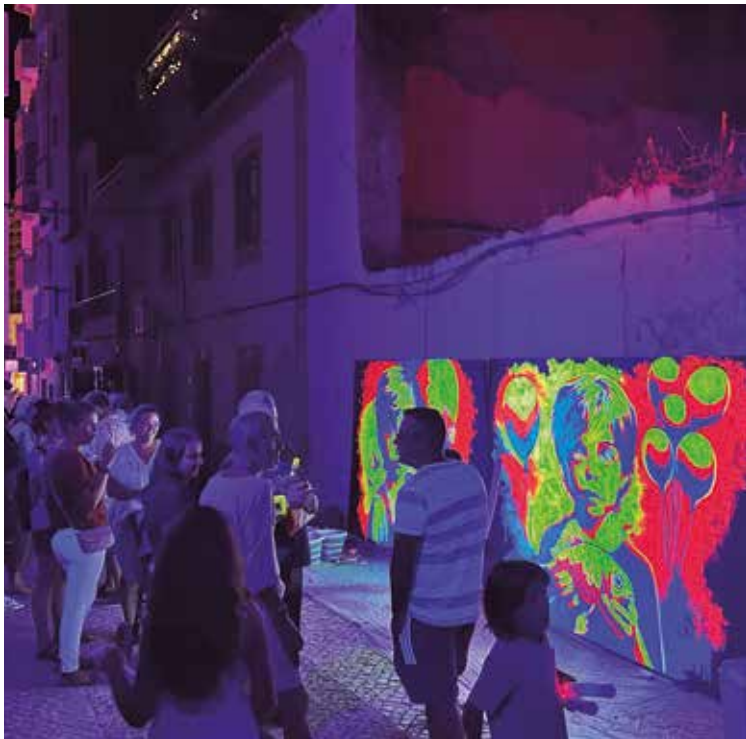
PROGRAMA E HORÁRIOS

Evento tem entrada livre

Noitada está de regresso

Terceira edição volta a contar com espetáculos de luzes, muita música e apresentações de nível internacional.

PORTIMÃO JORNAL



Luzes e música voltam a ser um dos atrativos nesta edição

Luz, música, néons, instalações digitais e videomapping são apenas algumas das sugestões que a terceira edição da 'Noitada Portimão 2026' apresenta nos dias 24 e 25 de julho, entre as 18h00 e a 1h00, em diversos pontos da cidade. A proposta é para descobrir o espaço urbano num festival de acesso livre, que torna a Portimão o centro de todas as atenções.

O cartaz musical deste ano conta com as atuações na Alameda, no Palco Cidade, de artistas nacionais, como Badoxa e Cláudia Pascoal, no primeiro dia, e Edmundo Inácio e Luís Trigacheiro, a 25

de julho. Tal como nas edições anteriores, o Largo da Mó fica reservado ao fado com Gonçalo Rosa, e 'Em casa d'Amália', no dia 24, e a Adriana Marques e Maria da Saudade, no dia 25, enquanto no Palco Arade by Marginalia atuam 'The Black Teddys', Sina e Tributo, no primeiro dia, e Alex Liberalli e 'Um Dia Destes', no segundo dia.

Mas a Noitada é também um palco para a vanguarda artística internacional. Um dos grandes momentos será a apresentação de 'Osmose, the voice of flames', uma instalação dos 'Mandalights' em colaboração com Manuel Spectacles, no Palco Doca, onde o

fogo assume o papel principal. A dupla 'Claire et Antho' traz também a sua visão artística às ruas, reforçando a dimensão cosmopolita do evento, com um espetáculo no Palco Shadow. Para os amantes de experiências imersivas, a 'Silent Disco' está de regresso ao Palco Tempo, prometendo uma festa única acompanhada por espetáculos de mapping e lasers que redesenham as fachadas históricas, como a da Câmara Municipal de Portimão ou Igreja Matriz.

Seguindo um roteiro de luz, há ainda a 'UV Street', na Rua João Anes, com os artistas João Sena e Dário Passos, a 'Laser Street', na Rua Vasco da Gama. Seguindo até à Rua Direita será possível encontrar o 'Light Spectrum', enquanto a Rua do Comércio tem um 'Sky Led'. A Rua Diogo Tomé propõe visitar 'Universos Paralelos' e o Jardim Visconde Bivar passa a ser um 'Butterfly Garden'.

A zona ribeirinha contará com as instalações Nébulas e 'Sky View', enquanto a Casa Inglesa ganha Reflexos do TEMPO, numa parceria com o Museu de Portimão. Na baixa da cidade há ainda o espetáculo 'The Screamatons', por Antonin Fourneau e Manuel Braun. Caminhando por esta zona, é possível ainda encontrar uma 'Magic Wall' na Lota e o 'Laser Show' na Ponte Velha.

São, portanto, várias as sugestões de um roteiro que preenche estes dois dias de julho, num evento que promete voltar a atrair milhares de pessoas.

Organização da Associação Cultural Dancenema

'Férias com Dança' volta com dois turnos

De 20 e 31 deste mês, a Associação Cultural Dancenema organiza mais uma edição do projeto 'Férias com Dança', destinado a crianças e jovens (dos 9 aos 15 anos) interessados pela arte de dançar e possibilitando o contacto com vários estilos, que decorrerá na Casa das Artes, com o apoio da Câmara de Portimão.

O evento divide-se em dois turnos (de 20 a 24 e de 27 a 31

de julho), com sessões diárias, das 14h00 às 18h00, e integra um conjunto de modalidades que vão do ballet à dança contemporânea, passando pelo hip-hop, dança jazz, dança criativa, teatro e videoclip.

As atividades das 'Férias com Dança' serão ministradas pelos professores Ana Brito, Mafalda Batalim, Rafael Couto, Alexia e André, Mariana Justino, Tess Carlson, Maria Barata, Tiffanie

Milenkka e Ândria Raimundo, sob direção de Nilsen Jorge.

Os valores oscilam entre 50 euros por semana e 85 por duas semanas, havendo também oportunidade participar em apenas algumas modalidades. As inscrições podem ser feitas através do telemóvel 910 805 783, do email a.dancenema@hotmail.com ou pelo site dancenema.com/ferias-com-danca. - HN



Este ano o palco será o adro da Igreja

'Do You Remember' revive

memórias na Mexilhoeira Grande

O 'Do You Remember' regressa este sábado, dia 18 de julho, a partir das 20h00, à Mexilhoeira Grande, com uma nova energia e um novo espaço, mas com o mesmo propósito de criar momentos inesquecíveis através da música. Num ambiente descontraído e acolhedor, o evento reúne diferentes estilos musicais, artistas convidados e centenas de pessoas para uma noite de convívio, celebração e partilha no adro da Igreja. Com entrada livre, estão confirmadas as atuações do DJ M Lopes, André Salgueiro e Deelight, proporcionando uma viagem musical que promete animar o público do início ao fim.

Iniciativa será a 4 de agosto

Recriação marca arranque

do Festival da Sardinha

A primeira semana de agosto fica reservada ao Festival da Sardinha, na zona ribeirinha da cidade, junto ao Clube Naval de Portimão. Entre as 18h00 e a 1h00, todos os dias há muita música e animação, passando pelo palco principal nomes como Matias Damásio (dia 4), Némamus (dia 5), Átoa (6 de agosto), Cuca Roseta (7 de agosto), Fernando Daniel (dia 8) e Xutos e Pontapés (dia 9). Mas é a tradicional recriação da descarga da sardinha, no cais junto à ponte velha, que marca o arranque do programa do festival, no dia 4, com um registo fiel do passado da cidade. A informação completa sobre o Festival é disponibilizada online (festivaldasardinha.pt).

Atleta participou nos Nacionais de Estrada

João Pinto revalida título

de campeão nacional

O atleta portimonense João Pinto participou nos Campeonatos Nacionais de Estrada, que se realizaram na Guarda, nos dias 26 e 28 de junho, onde voltou a sagrar-se campeão nacional, nesta modalidade de paraciclistismo. "Num percurso de 17,2 quilómetros com descidas sinuosas e subidas exigentes, consegui obter os meus melhores valores do ano superando as minhas expectativas para a competição", afirmou João Pinto. No domingo, disputou ainda a prova de fundo, alcançando, assim, a revalidação do título, mesmo com "alguns contratempos, avaria mecânica e uma saída de estrada".

Será esta sexta-feira

Kartódromo do Algarve é palco de arraial

O Kartódromo Internacional do Algarve promove um arraial de verão, esta sexta-feira, dia 17 de julho, entre as 19h30 e as 24h00. Com entrada gratuita, será uma noite de tradição, música e animação, com as típicas sardinhas assadas, bifanas e outras iguarias. A diversão para os mais novos será garantida com uma 'Zona Kids', enquanto os amantes da velocidade vão poder viver uma experiência única de karting à noite na pista deste circuito.

é
verão.
é
Portimão.

VIVAPORTIMAO.PT

julho
2026



15 JULHO A
12 SETEMBRO
**ANIMAÇÃO
DESPORTIVA
DE VERÃO**
ÁREA DESPORTIVA
DA PRAIA DA ROCHA



15 A 19 JULHO
**LOTA COOL
MARKET**
LARGO DA ANTIGA LOTA



17 A 19 JULHO
**PORTIMÃO
WINE TASTING**
FORTALEZA
DE SANTA CATARINA



24 E 25 JULHO
**NOITADA
PORTIMÃO
2026**
PORTIMÃO

17 A 19 JUNHO
FERRARI CHALLENGE
AUTÓDROMO INTERNACIONAL DO ALGARVE

18 JULHO
**FESTIVAL DA CANÇÃO
INFANTIL "CHAMINÉ D'OURO"**
PRAÇA DA REPÚBLICA

18 JULHO
DO YOU REMEMBER
MEXILHOEIRA GRANDE

18 JULHO
**27.º FESTIVAL NACIONAL
DE FOLCLORE DA FIGUEIRA**
POLIDESPORTIVO DA FIGUEIRA

18 JULHO
67º SEMINÁRIO KARATÉ IJKA
PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE PORTIMÃO

19 JULHO
**XVI GALA DA ASSOCIAÇÃO
DE ANDEBOL DO ALGARVE**
AUDITÓRIO DO MUSEU DE PORTIMÃO

25 JULHO A 1 AGOSTO
VOLTA A PORTUGAL À VELA
MARINA DE PORTIMÃO

26 JULHO
ALAMEDA DAS ARTES
PRAÇA DA REPÚBLICA

31 JULHO
**X ENCONTRO DE SURF
ADAPTADO DA PRAIA
DA ROCHA**
ÁREA DESPORTIVA DA PRAIA DA ROCHA

31 JULHO
MÚSICA NO CORETO
ZONA RIBEIRINHA DE PORTIMÃO

ATÉ 31 JULHO
**EXPOSIÇÃO "SOL, SARDINHAS
E SOMBREIROS"**
ANTIGA LOTA DE PORTIMÃO

ATÉ 4 OUTUBRO
**EXPOSIÇÃO "UMA POÉTICA
RESISTENTE"**
MUSEU DE PORTIMÃO

ATÉ 29 JULHO
EXPOSIÇÃO "PAISAGENS"
CASA MANUEL TEIXEIRA GOMES

4 AGOSTO
**RECREIAÇÃO "DESCARGA
DA SARDINHA"**
ZONA RIBEIRINHA DE PORTIMÃO

4 E 9 AGOSTO
FESTIVAL DA SARDINHA
ZONA RIBEIRINHA DE PORTIMÃO

ANTEVISÃO

SUBSCREVA
A NEWSLETTER
DE PORTIMÃO!



SIGA-NOS



Portimão
Câmara Municipal

Tecnologia será aplicada ao serviço do urbanismo

Portimão aposta na inteligência artificial para agilizar processos

Solução assenta na evolução da plataforma ePaper, já utilizada, à qual são acrescentados dois novos módulos.

D.R.



Eliminar obstáculos nos pedidos de licenciamento é um dos destaques deste novo sistema

A Câmara Municipal está a avançar com um passo “decisivo” na modernização de uma das áreas que considera como mais exigentes e sensíveis do serviço público: o urbanismo. Segundo, descreve “está em curso a implementação de uma nova plataforma digital de gestão urbanística, com recurso a inteligência artificial, que permitirá tratar todo o processo de licenciamento de obras de forma online, mais rápida e mais transparente”.

A solução assenta na evolução da plataforma ‘ePaper’, já utilizada pelos serviços municipais, à qual são acrescentados os módulos de gestão urbanística, que digitaliza toda a tramitação dos processos, e de atendimento online com inteligência artificial, que valida os documentos no momento em que o município os submete, esclarece a autarquia.

Esta é a grande mudança que

permite agilizar os procedimentos. “Hoje, boa parte do trabalho dos serviços não é a análise dos projetos, mas a correção de processos entregues incompletos ou com documentos em falta. Sete em cada dez despachos da Secção de Gestão de Processos são aditamentos, ou seja, pedidos de correção que obrigam a novas voltas entre o requerente e o município. Com o novo sistema, o processo só avança quando está corretamente instruído: a inteligência artificial verifica os elementos no ato da submissão, avisa o requerente do que falta e evita o vaivém que atrasa toda a gente”, explica a Câmara Municipal de Portimão.

O serviço recebe cerca de cinco mil pedidos por ano e passou a estar sujeito a prazos legais mais curtos, como é o caso dos oito dias úteis para a apreciação liminar previstos no ‘Simplex Urbanístico’. Libertar os técnicos

do trabalho repetitivo é, por isso, também uma forma de cumprir a lei e de servir melhor quem constrói e investe no concelho, argumenta a autarquia.

Por sua vez, o município consegue submeter pedidos a partir de casa, a qualquer hora, pagar online e acompanhar em tempo real o estado do processo, sem necessidade de deslocações.

“Queremos um urbanismo que esteja ao lado de quem quer construir, investir e viver em Portimão, e não um labirinto de papelada. Digitalizar e simplificar estes processos é devolver tempo às pessoas e confiança aos serviços”, afirma Álvaro Bila, presidente da Câmara Municipal de Portimão.

A nova plataforma está a ser implementada de forma faseada e a formação das equipas municipais começou esta semana, prevendo-se a entrada em funcionamento nos próximos meses.



Com três títulos individuais também conquistados

Clube Bicross é vice-campeão nacional por equipas

O Clube Bicross de Portimão sagrou-se vice-campeão nacional por equipas, no decorrer do Campeonato Nacional BMX Race 2026, com uma prestação a todos os títulos notável, confirmando mais uma vez um lugar de relevo entre os melhores clubes de BMX de Portugal. O destaque individual vai para os três campeões nacionais: Gustavo Pereira, nos sub 15; Carlos Rosado, nos Cruiser +40; e Íris Moraru nos sub 17 femininos. Para além destes títulos, os atletas conquistaram vários lugares de pódio e excelentes classificações, fruto do trabalho, dedicação e espírito de equipa que caracteriza o Clube Bicross de Portimão, cujos responsáveis sublinham que “este resultado é motivo de enorme orgulho e pertence a todos”, juntando um “agradecimento muito especial aos nossos dirigentes, que trabalham diariamente para fazer crescer o clube; aos treinadores, pelo profissionalismo, dedicação e acompanhamento dos atletas; a todos atletas, pela entrega, empenho e espírito de superação; aos familiares, pelo apoio incondicional em cada treino e competição; e aos nossos patrocinadores e parceiros, cuja confiança e apoio tornam possível continuarmos a competir ao mais alto nível”. - HN

Durante o 67º Seminário do IJKA Portugal

Homenagem a mestres e livro de Rui Caipira

A Internacional Japan Karate Associação (IJKA) Portugal, realiza este sábado, dia 18, o seu 67º Seminário, no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Portimão, assinalando assim, e como de costume, o encerramento da época desportiva. O evento decorre das 9h30 às 12h30 e tem entrada livre para o público em geral. O grande destaque do programa é o ‘Momento de Ouro’, uma homenagem da IJKA Portugal aos pioneiros do karaté, os mestres Fernando Pereira, David Vicente, José Porfírio, Edmundo Reis e José Gonçalves. A par desta distinção, será apresentado o livro do mestre Rui Caipira – 7º dan e diretor técnico da IJKA Portugal –, que resgata a história do karaté de Portimão e a génese do estilo shotokan desde os anos 70. - HN

Praia da Rocha volta a ser escolhida para competição

Atletas de todo o país participam no X Encontro de Surf Adaptado

A Área Desportiva da Praia da Rocha volta a ser palco da superação e inspiração com o X Encontro de Surf Adaptado, que reúne surfistas com deficiência de todo o país num ambiente de inclusão, igualdade e espírito desportivo, no próximo dia 31 de julho, entre as 9h30 e as 12h30. Com o apoio de equipas especializadas e equipamento adaptado, os atletas enfrentam as ondas e demonstram que não há limites quando o que está em jogo é a paixão pelo desporto. Além da vertente desportiva, o encontro tem como missão promover a consciencialização para a diversidade e o acesso universal ao surf. O evento é organizado pela Câmara Municipal, em parceria com o Portimão Surf Clube, o PlaySurf do Iate Clube da Marina e a Future Eco Surf School do Clube Naval.

CENTRAIS

Uma viagem ao mundo da demência e as estratégias para lidar com os desafios da doença

A pessoa continua a ter emoções e a sentir necessidade de afeto

Edite Reis é a coordenadora do Núcleo do Algarve da Alzheimer Portugal, que tem sede em Portimão, apoia 40 famílias por mês, garante apoio especializado e sonha ter um Centro de Dia.

FOTOS: D.R.



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

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, explica tudo ao Portimão Jornal, numa entrevista em que aborda todos os assuntos do campo da demência.

Como é que surgiu o Núcleo do Algarve da Alzheimer Portugal em Portimão?

Em 2014, juntamente com a minha colega e amiga Liliana Ferreira, envolvemo-nos em vários trabalhos voluntários para a Alzheimer Portugal por sentirmos que fazia imensa falta uma resposta na área das demências no Algarve. Foi nesta altura que co-

meçaram os primeiros contactos e ao longo de vários anos fomos implementando algumas atividades, sobretudo em Portimão (por ser o sítio onde vivíamos e trabalhávamos), que acabaram por ser determinantes para que em 2020 quer a Associação, quer o município de Portimão, reconhecessem que seria uma enorme mais valia consolidar este trabalho numa estrutura própria e com um técnico a meio tempo. O município cedeu instalações para a abertura de um Gabinete de Apoio na Demência e desde então já fizemos um longo caminho. Neste momento estamos num espaço novo (Rua Sidónio Pais), com mais condições, com uma equipa maior que nos permite chegar a cada vez mais pessoas.

De uma forma geral, que apoio presta?

Os apoios que o Núcleo presta, no geral, são: informação e orientação sobre a doença, a sua

evolução e as estratégias para lidar com os desafios do dia a dia; 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 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, cuidadores e comunidade.

Para quem desconhece o tema, o que é a alzheimer?

Para quem nunca teve contacto com a doença, 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

avanzadas, necessitar de ajuda para atividades básicas como vestir-se, alimentar-se ou cuidar da higiene pessoal.

Como é viver com a doença?

Viver com Alzheimer 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, a adaptação do ambiente e o apoio especializado permitem que muitas pessoas mantenham a sua autonomia durante mais tempo.

Quais as principais limitações e dificuldades do cuidador?

Ser cuidador de uma pessoa com Alzheimer significa acompanhar alguém cuja autonomia vai diminuindo ao longo do tempo. 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: sobrecarga física e emocional; perda de tempo para si próprios; alterações na vida profissional, incluindo abandonar o emprego; impacto financeiro; tomada de decisões difíceis; isolamento social; sentimentos contraditórios, pois é comum sentir amor, sentido de responsabilidade e satisfação por cuidar, mas também frustração, culpa, tristeza ou exaustão. O

maior desafio do cuidador não é apenas realizar tarefas práticas, mas conseguir equilibrar o cuidado 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 traba-

em diversos pontos do Algarve.

Que iniciativas desenvolve o Núcleo?

Promove um conjunto diversificado de iniciativas que procuram estimular as capacidades das pessoas com demência, apoiar os cuidadores e sensibilizar a comunidade para esta realidade. Entre as atividades desenvolvidas encontram-se sessões de estimulação cognitiva, atividades de expressão artística e criativa, momentos de convívio e socialização, caminha-

Funciona das 9h às 12h30 e das 14h 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 equipa é constituída por duas técnicas da área social, uma psicóloga e uma terapeuta de reabilitação. Pontualmente contamos ainda com o apoio de mais uma neuropsicóloga.

A doença tem vindo a aumentar? Qual o quadro geral do concelho de Portimão?

Sim. O número de pessoas com 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. Relativamente ao concelho de Portimão, ainda não existem dados oficiais que indiquem o número exato.

O que é o Café Memória e qual o seu papel?

O Café Memória de Portimão está prestes a fazer quatro anos, em setembro. É um espaço de encontro e de apoio destinado a pessoas com demência, aos seus familiares, cuidadores e a todos os que convivem de perto com esta realidade. Desenvolve-se num ambiente informal e acolhedor, onde os participantes podem conversar, partilhar experiências, esclarecer dúvidas e encontrar

De cuidadora da avó a Angola e Inglaterra

Edite Reis, a coordenadora do Núcleo, tem 47 anos e uma profunda ligação à área das demências, resultante de um percurso profissional e pessoal marcado pelo apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade e, em particular, pela experiência de ter sido cuidadora da sua avó (com diagnóstico de Alzheimer) durante grande parte da adolescência. O percurso profissional envolve diferentes contextos sociais, incluindo projetos em Angola e vários anos de trabalho em Inglaterra, onde adquiriu experiência em residências assistidas e unidades especializadas no acompanhamento de pessoas com demência. Foi ainda coordenadora de Centro de Dia em Lisboa e diretora técnica de Apoio Domiciliário em Portimão. A estreita relação com a Alzheimer Portugal iniciou-se em 2014, como voluntária, tendo participado ativamente na criação do Núcleo do Algarve, inaugurado em 2020. Desde 2022 passou a dedicar-se a cem por cento à Associação.

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

lho em rede. O apoio é prestado por 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. A nossa atividade desenvolve-se sobretudo nas instalações do Núcleo, mas também no Município de Lagoa, autarquia com quem temos também protocolo de colaboração. Para além disto fazemos trabalhos pontuais

das, comemorações de datas assinaláveis e outras iniciativas que promovem o bem-estar, a participação e a inclusão das pessoas com demência.

Quantas pessoas são ajudadas e em que moldes?

Neste momento, mensalmente, apoiamos mais de 40 famílias graças à resposta social do CAARPD (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 criámos o Núcleo, em setembro de 2020, já apoiámos mais de 1000 famílias.

apoio, sem receio de serem julgados ou estigmatizados. As sessões contam com a presença de profissionais de diferentes áreas, que abordam temas relacionados com a demência, os cuidados, os direitos, a saúde e o bem-estar, respondendo às questões colocadas pelos participantes. Para além da componente informativa, o Café Memória promove o convívio, o fortalecimento das redes de apoio e a redução do isolamento social.

Que tipo de relações tem o Núcleo com as forças vivas da cidade?

O Núcleo desenvolve a sua atividade em estreita articulação com as principais entidades da comunidade, numa lógica de parceria e trabalho em rede. A resposta às pessoas com demência e às suas famílias exige a colaboração de diferentes setores, como a saúde, a ação social, a educação e o poder local. Neste contexto, o Núcleo mantém relações de cooperação com autarquias, unidades

de saúde, instituições particulares de solidariedade social, universidades, forças de segurança, empresas e outras organizações da sociedade civil. A Câmara Municipal de Portimão tem sido um parceiro estratégico desde a criação do Núcleo do Algarve, contribuindo para a sua implementação e consolidação.

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.

A curto/médio prazo, o que gostava de ver alcançado junto dos doentes e da comunidade em geral?

O nosso grande objetivo é termos cada vez mais apoio atempado para as pessoas com demência e os seus cuidadores, informação de qualidade e uma comunidade preparada para os compreender e incluir. 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 totalmente destinado a pessoas com demência.



O exercício físico é indispensável no dia a dia dos pacientes



Os trabalhos manuais são outra prática corrente

CULTURA

Projeto está aberto a todos os que querem aprender música

Rosto do 'Studio V - Música Livre' é o professor Luís Fonseca

35 alunos de várias idades, tiveram a oportunidade de receber ensino personalizado, em 2025/2026.

Ana Sofia Varela

Luís Fonseca, natural de Portalegre, fez o curso de mestrado em Ensino de Música na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco e passou grande parte da sua vida no Alentejo. Até ao dia em que decidiu concorrer como professor na Escola Básica e Secundária da Bemposta, onde passou a lecionar a disciplina de Formação Musical.

Foi assim que há oito anos chegou a Portimão com a sua esposa Vitória, que o tem acompanhado e ajudado neste percurso. Na bagagem trouxe o 'Studio V - Música Livre', o projeto que iniciou na sua terra natal, de ensino personalizado e que já é um sucesso na cidade onde escolheu morar... Portimão.

Como surge este projeto do 'Studio V - Música Livre'?

Quando estava em Portalegre tive sempre este 'part-time'. Na altura, estive quatro anos no Instituto Português do Desporto e da Juventude e eles cederam-me um espaço. Tinha um estúdio para ensaios, uma sala para dar as aulas e um auditório onde realizava muitas apresentações, aulas e workshops. É um projeto que já me acompanha desde Portalegre,

Elvas e agora cá. De início conciliava com as aulas na rede de ensino público, mas agora dedico-me a 'full time' ao 'Studio V'. Tomei esta decisão porque comecei a ter muitos alunos. Desde então, não tenho concorrido às escolas. Sinto-me mais realizado ao fazer este trabalho do que quando estou no ensino público ou no ensino particular e cooperativo como é o caso dos conservatórios de música. Consigo trabalhar em paz, com um aluno de cada vez e adapto o ensino ao ritmo de cada aluno.

Há então, este ano, um ponto de viragem no projeto?

Mais ou menos. Ao longo deste percurso, tenho feito muitas apresentações com estes meus alunos, sobretudo na Casa Manuel Teixeira Gomes. Este ano, o concerto final foi na Biblioteca Municipal de Portimão e mais uma vez, enchemos a sala. Todos muito apertadinhos, mas felizes. Nesta ocasião, sendo o Concerto Final, todos vêm apoiar... os pais, os avós, os amigos e outros convidados. Sabendo que temos sempre uma excelente assistência neste evento, este ano fiz um pedido à Câmara Municipal para me cederem o Teatro Municipal, mas a resposta veio negativa. Nos



Luís Fonseca nasceu em Portalegre, mas o destino levou-o até Portimão

dois últimos anos estivemos no Auditório da Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão, amavelmente cedido pelo senhor diretor Pedro Moreira.

Quem não tem nenhum conhecimento de música, inscreve-se no 'Studio V' e o que é que acontece? Começamos do zero. Temos um método para cada instrumento. Aliás, até tenho vários métodos para diferentes instrumentos. Para piano, por exemplo, tenho quatro. Se for um aluno inglês tenho um método inglês, o mesmo para um francês ou português. Adapto, não só à língua, mas às necessidades de cada aluno, dado que cada aluno tem a sua própria personalidade. Faço essa gestão, consoante o aluno e idade. Começamos muito calmamente com o solfejo e pela primeira abordagem ao instrumento.

A ideia é que percebam música? Sim. Vão aprender a ler música.

Têm o solfejo. A primeira parte da aula é leitura musical, saber interpretar uma partitura, depois na segunda parte da aula é que vai para o instrumento.

O solfejo é a parte mais chata?

Não é. As pessoas pensam que sim e sei que têm essa opinião. Por isso, tento encontrar maneiras de mostrar que apesar de trabalhoso, é muito necessário. Às vezes, faço jogos e brincadeiras que disfarçadamente acabam por fazer essa aprendizagem à mesma, mas de forma divertida.

E há muito talento escondido por aí?

Este ano tive 35 alunos. Desde que cá estou já tive mais de cem alunos. É óbvio que umas pessoas têm mais talento do que outras e, às vezes, há meninos com muito talento, mas que estão sobrecarregados de atividades, acabando por não ter tempo para estudar, e o talento musical

fica um pouco sem espaço de evolução. Tudo é importante, mas, quando são muitas atividades, não conseguem acompanhar bem. De qualquer forma, tenho alunos que já tocam muito bem. Há um aluno, por exemplo, que não se deita enquanto não souber a música de cor. Está de pijama a tocar, a mãe diz para se ir deitar e ele pede só mais um bocadinho. Ele é muito dedicado e também joga ténis. Consegue conciliar.

O projeto agora fará uma pausa de verão. Quando retoma?

Retomamos em setembro. É importante fazer uma pausa para férias, até para que os alunos tenham saudades das aulas. Se não paro eles cansam-se de mim (risos). Assim, dois meses de pausa e quando voltarem já têm vontade de estar ali. Começo a agendar em setembro e, a princípio, há sempre alunos novos. Tenho esta média de 35.



Concerto final é sempre uma iniciativa com muita adesão

FOTOS: D.R.



Vitória Fonseca tem acompanhado o projeto desde sempre

As aulas são sempre individuais?

Sim, mas é muito importante, para quem estuda música, saber tocar em grupo. Por vezes, toco com eles, e sempre que posso junto alguns alunos para tocarem em conjunto. Foi o caso deste final de ano onde juntei alguns e fizemos uma banda de ocasião. Piano, dois saxofones tenores, um saxofone alto, uma guitarra elétrica e um baixo elétrico, e eu fiquei na bateria. Funcionou muito bem!

Porquê 'Studio V' como nome?

É um V de Vitória, o nome da minha mulher, que me tem acompanhado neste percurso. Aliás, ela tem formação no Conservatório

em piano e participou em diversos workshops de voz e técnica vocal. Para mim, ela é a melhor cantora do mundo só que ela não acredita (risos). Foi vocalista em diversos projetos musicais.

RAÍZES ALENTEJANAS

Falando um pouco sobre si, como é que chega a Portimão?

Vinha sempre de férias, com a minha esposa, para cá e gostava muito desta zona. Como já referi, um dia surgiu um concurso para a Escola da Bemposta e era mesmo na minha semana de férias. Disse à minha esposa que ia aproveitar para concorrer. Foi o que fiz e entrei. Organizamos tudo e viemos.

BREVES

Música no Festival Chaminé d'Ouro

Além de músico, Luís Fonseca também compõe. Foi com temas originais que concorreu quatro vezes ao emblemático Festival Chaminé d'Ouro, promovido todos os anos pela Junta de Freguesia de Portimão. Ganhou duas vezes consecutivas. Na edição deste ano, o evento que se realiza este sábado, dia 18 de julho na Alameda, coloca a concurso as músicas vencedoras dos últimos 14 anos, onde estará uma das que foi composta por si, com o título 'Não e Ponto'.

Um acordeão na rua e um dinheirinho extra

"No ano passado, fui tocar acordeão para a rua, só para ver como era. Pus uma caixinha para as pessoas deixarem umas moedinhas", conta o professor. As pessoas gostaram e o certo é que a brincadeira lhe rendeu, em três noites, 150 euros. Só que, para quem não sabe, além da licença da Câmara que é gratuita, o professor Luís teve de pagar 22 euros por dia à Sociedade Portuguesa de Autores para poder tocar descansado, pois é uma lei do país. Com humor, afirma que "se no futuro precisar..." pode sempre ponderar a hipótese de "ir para a rua tocar".

Saudades do ensino

O professor confessa que, às vezes, sente saudades do ensino, e até pensa voltar, mas a realidade atual das escolas não o faz regressar para já. "Às vezes, apetece-me voltar à escola, mas não com horários completos. Umas cinco horas, por exemplo, só para estar naquele ambiente", afirma. Algo que começa a ser um desejo mais distante quer pela realidade do ensino nos dias de hoje, quer porque tem já um número considerável de alunos.

Isso aconteceu há quanto tempo?

Oito anos. É engraçado que, quando era jovem, era futebolista no Estrela de Portalegre, que na altura estava na segunda divisão e era uma boa equipa, e houve um presidente do Portimonense que me quis contratar. Não vim nessa altura, mas sempre tive aquela ideia de vir para cá.

E voltando atrás, como surge a música na sua vida?

A minha mãe era muito visionária, digamos assim, apesar de ser analfabeta. A nossa vida era no campo. Ela era doméstica e o meu pai era vaqueiro. Queria levar-me para guardar as vacas. A minha mãe disse que não, que eu ia aprender música. Inscreveu-me na Banda Filarmónica Euterpe a aprender solfejo e onde aprendi Saxofone Soprano e Reuinta e, depois, fui também aprender acordeão. Fiz parte de um rancho folclórico. Até que surgiu a oportunidade de ir estudar para o Conservatório em Castelo Branco, porque não havia em Portalegre.

Um carro sem carta de condução Era longe...

De Portalegre a Castelo Branco são 80 quilómetros. E o que é que a minha mãe fez? Comprou um carro, mesmo sem ter carta. Então, convidava os vizinhos para irem comigo a Castelo Branco. Uma semana ia um vizinho, noutras ia outro vizinho e assim pude ir estudar. Entretanto, mais tarde, surgiu o Conservatório em Portalegre e comecei a estudar lá. Fiz o curso e pelo meio meteu-se a arquitetura, tendo trabalhado muitos anos num atelier. Não fiz

IA ainda não vai substituir ensino presencial

O avanço das tecnologias, num mundo em constante mudança, não passa despercebido também na área da música. Hoje, a inteligência artificial já é uma realidade na vida de muitas pessoas. Na opinião do professor Luís Fonseca ensinar e 'fazer aprender' ainda não é algo que seja viável, porque considera que "as pessoas não são máquinas e precisam de atenção, carinho e motivação", algo que as máquinas ainda não fazem. "Muitas vezes, além de professor, sou quase psicólogo", refere. A verdade é que já há avanços importantes na área da composição. "A minha mulher, além de ser auxiliar de fisioterapia, ajuda-me bastante no meu projeto. No outro dia, descobriu uma aplicação de inteligência artificial na música e testámos. Escolhemos o ritmo, algumas palavras relacionadas com a mensagem que queremos passar, poucas e o resultado... foi assustador, porque é muito bom", confidencia. Há algum tempo, Luís Fonseca até investiu em divulgar que poderia compor uma canção a pedido para quem quisesse fazer um agrado a familiares ou amigos, porque também é compositor, mas esta evolução atesta que cada vez menos, com a existência da IA, seja viável divulgar este serviço.

o curso de arquitetura, mas ainda gostava de fazer. Apesar disso, fiz muitos projetos para um engenheiro em Portalegre. Só que as obras, com a crise, acabaram e eu regressei à música.

Foi trabalhar como professor?

Sim. Contratarem-me numa escola de música em Portalegre. Ensinava tudo o que lá havia. Vamos imaginar que havia uma guitarra portuguesa. Não sabia tocar, mas antes, preparava uma ou duas lições para a frente e o novo que vinha sabia menos que eu. Ensinava o que já sabia, porque ao fim ao cabo já tinha uma certa experiência na música e conseguia contornar.

E ficou por aí?

Sentia-me incompleto porque não tinha um curso superior. Só o Conservatório. Então resolvi ir fazer um curso superior a Castelo Branco. Já tinha carro (risos). Estive lá seis anos, porque era a antiga licenciatura de quatro anos, mais dois de mestrado. Quando terminei fui trabalhar no Conservatório em Portalegre, depois ainda estive em Elvas e, mais tarde, foi quando concorri à escola da Bemposta.

A Escola da Bemposta também era já um regime mais inovador?

Tem uma grande parcela de ensino artístico. Tive muita sorte nesta mudança. Quando vim, estava em Elvas na Academia de Música. Lá tinha um aluno particular que cantava fado. Quando lhe disse que vinha para Portimão, ficou muito triste, mas em conversa disse que o sogro tinha cá casa. E onde? Na Bemposta. E que a casa estava fechada. Expliquei que vinha precisamente para a Bem-

posta e arrendaram-me a casa. Foi mesmo fantástico. Entretanto, além da Bemposta, fui ainda dar aulas na Dom Martinho e depois na Buisel. Estive também como diretor pedagógico do Conservatório de Música de Albufeira. Este ano, voltaram a convidar-me, mas é longe e não aceitaram os honorários que pedi, e por outro lado não posso deixar os meus queridos alunos e alunas que tenho no meu projeto. Mesmo se fosse para Albufeira, seria sempre para conciliar com o meu projeto pessoal 'Studio V'.

Para terminar, qual o instrumento que gosta mais de tocar?

Toco vários instrumentos. Piano, guitarra, acordeão e saxofone são os meus favoritos. Até já pensei em fazer um concerto de carreira. Gostava, mas ainda não tive paciência... Mas na verdade, o que gosto mesmo é tudo o que é instrumentos de percussão. Se me derem uns ferrinhos, deliro, um bombo... bateria.

Deixou algo no Alentejo em termos musicais?

Ajudei a formar duas associações de música tradicional com pessoas da terra. Uma em Gáfete e outra em Alagoa, ambas no concelho do Crato. Igualmente com este projeto. Atualmente estas entidades já contam com algumas atuações internacionais e até na televisão.

Isso dá-lhe alguma satisfação?

Dá, sim. Não os formei sozinho, pois há sempre algum apoio das Juntas de Freguesia, mas musicalmente fui eu que os formei do zero. Vê-los agora andar de terra em terra a tocar, traz-me muita satisfação.

OPINIÃO



Afonso de Lousada
Presidente
da Assembleia de
Freguesia de Portimão
e presidente do CDS-PP
de Portimão

Há uma realidade que muitas vezes passa despercebida a todos nós, nomeadamente, a que a primeira porta a que um cidadão bate quando precisa de ajuda não é a da Assembleia da República, de um ministério ou de uma direcção-geral. É, quase sempre, a da sua Junta de Freguesia.

É na freguesia que se resolvem os problemas do dia a dia, apoia-se quem vive sozinho, ajuda-se uma família em dificuldades, limpa-se uma rua, organizam-se atividades para a comunidade. É aqui que o poder político deixa de ser uma ideia abstrata e passa a ter rosto, proximidade e capacidade de resposta.

As freguesias são, por isso, o verdadeiro primeiro ponto de contacto entre o Estado e os cidadãos. Conhecem melhor do que ninguém a realidade de cada comunidade.

Freguesias, o primeiro ponto de contacto

porque essa proximidade constrói-se diariamente, no contacto direto com as pessoas.

Paradoxalmente, são também as estruturas que menos reconhecimento recebem por parte do próprio Estado. Não nos discursos, onde todos elogiam o poder local, mas na realidade vivida por quem exerce funções autárquicas.

Ao longo dos anos, as freguesias assumiram cada vez mais competências. Respondem mais depressa, fazem mais e chegam onde outras estruturas não conseguem chegar. No entanto, esse aumento de responsabilidades continua a não ser acompanhado pelos recursos financeiros, humanos e legais indispensáveis para prestar um serviço público de qualidade.

Foi precisamente esta uma das principais conclusões do Congresso da ANAFRE, realizado este ano em Portimão, nomeadamente, que existe um desequilíbrio evidente entre aquilo que é exigido às freguesias e os meios de que dispõem para cumprir a sua missão.

A isto soma-se ainda outro problema, os critérios utilizados para definir os regimes remuneratórios e organizacionais continuam desajustados da realidade.

Portugal tem freguesias profundamente diferentes entre si, há freguesias urbanas densamente povoadas, freguesias rurais com vastos territórios e população dispersa, freguesias turísticas sujeitas a forte sazonalidade e outras onde o envelhecimento exige respostas permanentes. Apesar disso, a lei continua a tratar realidades muito distintas com critérios excessivamente uniformes.

A dimensão territorial, a dispersão populacional, a sazonalidade, o número de serviços prestados e as características socioeconómicas deveriam ter maior peso na distribuição dos recursos. Não faz sentido exigir o mesmo nível de resposta sem garantir condições proporcionais às responsabilidades.

No fim do dia a questão é simples, se todos reconhecem que as freguesias são o primeiro rosto do Estado e lhes atribuem

novas competências sempre que é necessário aproximar os serviços dos cidadãos, porque continuam a ser tratadas como o último elo da administração pública?

Valorizar as freguesias não significa apenas reforçar o financiamento. Significa reconhecer institucionalmente o seu papel, rever critérios injustos, criar modelos de financiamento mais equilibrados e dignificar quem escolhe servir a sua comunidade.

Num tempo em que tanto se fala de aproximar a política das pessoas, talvez a resposta esteja precisamente onde sempre esteve, nas freguesias. É aí que o Estado ganha um rosto humano, que a democracia se concretiza todos os dias e que se constrói a confiança entre os cidadãos e as instituições.

Enquanto o país não compreender que investir nas freguesias é investir na qualidade da democracia, continuará a exigir-lhes muito mais do que lhes está disposto a dar, e isso não penaliza apenas os autarcas, penaliza, sobretudo, os cidadãos que nelas encontram o primeiro, e muitas vezes o único, rosto do Estado.



Luis Bagulho
Médico especialista
em doenças do fígado,
medicina interna e
intensiva, na Unidade
de Transplantes do
Hospital Curry Cabral,
membro da APEF

Entre os dias 1 e 7 de julho assinalou-se a Semana Europeia da Consciencialização para o Álcool, uma iniciativa que pretende alertar para os riscos associados ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas e promover hábitos de vida mais saudáveis.

O consumo excessivo de álcool representa um dos principais problemas de saúde pública a nível global: segundo dados recentes da Organização Mundial de Saúde, é responsável por 2,6 milhões de mortes por ano, causando doença do fígado, cardiovascular e cancro, mas também danos associados a acidentes, violência e autoagressão.

Em Portugal, o consumo de bebidas alcoólicas está profundamente enraizado em momentos sociais e culturais e a produ-

O impacto do consumo excessivo de álcool na saúde do fígado

ção de vinho representa uma importante atividade económica. Assiste-se ainda a uma mudança preocupante nos padrões de consumo, com o crescimento do consumo entre os jovens e as mulheres e o aumento de formas mais graves de ingestão, como o binge drinking — a ingestão de grandes quantidades de álcool em curtos períodos de tempo. Entre todos os órgãos afetados, o fígado é aquele que sofre de forma mais direta e progressiva as consequências deste consumo.

O fígado é o maior órgão interno do nosso organismo e é o principal responsável pela eliminação do álcool. Este processo gera compostos tóxicos que induzem dano celular progressivo e, quando o consumo é excessivo ou prolongado, as lesões podem tornar-se irreversíveis.

A primeira consequência é o ‘fígado gorduro’ — uma acumulação de gordura nas

células do fígado que, na maioria dos casos, não provoca sintomas. É precisamente essa ausência de sinais de alerta que a torna perigosa: sem uma mudança de comportamento, pode evoluir para inflamação e doenças mais graves, como a cirrose hepática — a destruição progressiva do tecido do fígado e a sua substituição por tecido cicatricial — com complicações como hemorragias, infeções e cancro do fígado. Numa forma mais aguda, o álcool pode ainda desencadear uma hepatite alcoólica grave, com fadiga, dor abdominal e coloração amarelada da pele e dos olhos, podendo conduzir rapidamente a insuficiência hepática.

Não existe um nível de consumo de álcool totalmente isento de risco para o fígado. Quando consideramos ainda o risco aumentado de cancro e de doença cardiovascular, a evidência aponta claramente numa direcção: quanto menos se consome,

melhor, sendo a abstinência a única forma de eliminar este risco.

A prevenção passa por estilos de vida saudáveis, mas importa sublinhar que, nas fases iniciais, a doença do fígado associada ao álcool pode ser reversível — a abstinência precoce permite ao fígado recuperar, o que reforça a importância de um diagnóstico atempado.

A Semana Europeia da Conscientização para o Álcool é uma oportunidade para refletir sobre escolhas que, muitas vezes, fazemos sem ter consciência plena das suas consequências. Enquanto médico que acompanha diariamente doentes com doença do fígado grave, sei que muitas destas situações poderiam ter sido evitadas. Cuidar do fígado é, acima de tudo, cuidar da saúde de todo o corpo — e isso começa nas decisões que tomamos hoje.

Mário Cabrita
Gerente

Peixe Fresco Grelhado
Grelhados no Carvão
Pratos do Dia

📍 Rua da Misericórdia nº3, 8400 Estômbar

☎ 968 034 516



PUB

a Cozinha
Desde 1979
FRANGO NO CHURRASCO
Álvora G. Faustino & Filhas Lda.



Urbanização da Quintinha . 282 423 094

PUB

o melhor NO VERÃO

ATÉ 12 DE AGOSTO 2026



Intermarché
PORTIMÃO

de segunda a quarta
20 a 22 de julho de 2026

GANHE
15%
EM CARTÃO*



**NO TALHO,
PEIXARIA,
FRUTAS
E LEGUMES**

Exceto azeitonas, frutas e legumes secos
e bacalhau seco

*Regulamento disponível na loja e no site.

ISTO É QUE É!
POUPAR

Intermarché **35**
VIVER BEM AO MELHOR PREÇO

8h30-21h00 • 282 457 126 • Cabeço do Mocho • Loja Online • Uber Eats • Siga-nos

5asec
TEXTILE EXPERT

**DIFICULDADES?
A 5ÀSEC RESOLVE!**



Lavandaria • Limpeza a Seco
Serviço de Costura

INTERMARCHÉ PORTIMÃO

**Faça a próxima
compra sem
sair de casa**



**Uber
Eats**

Intermarché
PORTIMÃO

**BAR
RESTAURANTE**

**COMIDA FEITA POR NÓS
TODOS OS DIAS!**

Menu Almoço 8,49€*

Grill Carne/Peixe 9,49€*

Pizzas Artesanais 7,69€*

Baguetes, Tostas...

(* a partir de)

IMAGEM ILUSTRATIVA

DIVERSOS

AGENDA

⇒ 18 DE JULHO . 20H00

DO YOU REMEMBER

20h00: DJ M Lopes

22h00: André Salgueiro

23h30: Deelight

LOCAL: Adro da Igreja da Mexilhoeira Grande

⇒ 17 A 19 DE JULHO . 20H00

WINE TASTING

Entrada Gratuita

PREÇOS: Copo 2 euros. Provas variam entre os 2,5€ (vinho de colheita) e os 3,5€ (reserva).

LOCAL: Fortaleza de Santa Catarina - Praia da Rocha

⇒ 18 DE JULHO . 19H00

CONCERTO IBERTRIO

BARLAVENTO ENSEMBLE com Luís Marques, João Pedro Santos e Eduardo Sirtori

PREÇO: 8€

BILHETES: BOL.pt

LOCAL: Auditório do Museu de Portimão

⇒ ATÉ 19 DE JULHO . 18H00

LOTA COOL MARKET 26

Acesso Livre

LOCAL: Zona Ribeirinha de Portimão (Antiga Lota)

⇒ 21 DE JULHO . 20H30

FADO NA VILA

Acesso Livre

LOCAL: Pátio do Palácio Abreu – Alvor

⇒ 25 DE JULHO . 8H00

MERCADINHO DA FIGUEIRA

Entrada Livre

LOCAL: Figueira

⇒ 24 E 25 DE JULHO

NOITADA PORTIMÃO

Entrada Livre

LOCAL: Ruas de Portimão

⇒ ATÉ 25 DE JULHO

EXPOSIÇÃO 'DIAMANTES NA PINTURA'

de Nélson Santos

Entrada Livre

LOCAL: Mercado Municipal de Portimão

⇒ 26 DE JULHO . 19H00

ALAMEDA DAS ARTES

Acesso Livre

LOCAL: Praça da República (Alameda)

⇒ ATÉ 25 DE JULHO

EXPOSIÇÃO 'GERAÇÕES ARTISTIC: DO PRIMEIRO TRAÇO À OBRA-PRIMA'

Entrada Livre

LOCAL: Casa Manuel Teixeira Gomes

⇒ 26 DE JULHO . 18H00

SUNSET NA LOTA

Entrada Livre

LOCAL: Antiga Lota de Alvor

⇒ ATÉ 31 DE JULHO

EXPOSIÇÃO 'SOL, SARDINHAS E SOMBREIROS'

Entrada Gratuita

LOCAL: Antiga Lota de Portimão

⇒ ATÉ 30 DE AGOSTO

EXPOSIÇÃO 'UMA POÉTICA RESISTENTE'

Entrada Gratuita

LOCAL: Museu de Portimão

⇒ ATÉ 21 DE AGOSTO . 20H30

NOITES DE VERÃO EM COMUNIDADE

Acesso Livre

LOCAL: Mexilhoeira Grande e Figueira

⇒ ATÉ 12 DE SETEMBRO . 8H00

MANTENHA-SE EM FORMA NA PRAIA

Participação Gratuita

Seg. a sexta-feira . 10h00: Fitness

Seg. a sexta-feira . 11h00: Hidroginástica

Seg., quarta e sexta-feira . 18h30:

Zumba (by Marina de Portimão)

Seg. e quarta-feira . 8h30: Pilates

Terça. e quinta-feira . 8h30: Yoga

Sábados . 10h00: Sábados by Decathlon

LOCAL: Área Desportiva da Praia da Rocha



CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR / DECO

“Quando entrou em vigor a nova taxa aduaneira para compras online?”

A DECO INFORMA...

Desde dia 1 de julho, todas as mercadorias importadas para a União Europeia (UE) passaram a estar sujeitas a uma taxa aduaneira de três euros, pondo fim à isenção que vigorava para encomendas de valor inferior a 150 euros. A DECO considera que esta medida é um passo importante para reforçar a segurança dos produtos colocados no mercado europeu, mas alerta para o facto da nova taxa não dever traduzir-se em custos adicionais ou inesperados, após a conclusão da compra, para os consumidores.

Até agora, as importações de baixo valor beneficiavam da chamada regra “de mini-

mis”, criada numa época em que o comércio eletrónico tinha uma dimensão muito inferior à atual. Só em 2025 entraram na União Europeia cerca de 5,9 mil milhões de artigos de baixo valor, muitos dos quais sem um controlo efetivo por parte das autoridades.

O fim desta isenção para encomendas de preço abaixo dos 150 euros procura estabelecer mecanismos de fiscalização mais eficazes e contribuir para que os consumidores tenham acesso a produtos mais seguros e conformes com as regras europeias.

A nova taxa fixa de três euros aplica-se por categoria de artigo em cada encomenda e

deve ser suportada pelos importadores comerciais, como plataformas de comércio eletrónico, operadores postais ou outros intermediários responsáveis pela introdução dos produtos no mercado europeu. Em nenhum caso, esta taxa pode surgir como uma cobrança inesperada ao consumidor após a compra.

Para a DECO, é essencial garantir que esta alteração não lesará os direitos e interesses dos consumidores. O preço total da compra, incluindo todos os encargos aplicáveis, deve ser apresentado de forma clara e transparente, antes da celebração do contrato. Qualquer tentativa de exigir o pagamento desta taxa no momento da entrega,

sem informação prévia adequada, poderá configurar uma violação das regras de proteção dos consumidores.

Os consumidores não devem suportar custos adicionais inesperados à porta de casa. A reforma agora implementada é clara ao atribuir a responsabilidade pelo pagamento dos direitos aduaneiros aos importadores.

A DECO acompanhará a aplicação destas novas regras e apela aos consumidores para que denunciem situações em que lhes sejam exigidos pagamentos não comunicados previamente ou cobrados apenas no momento da entrega da encomenda.

PUB



Caetano Feu Mascarenhas Leote

AGRADECIMENTO

A família agradece, com profundo reconhecimento, a todos os que nos prestaram apoio e solidariedade neste momento de dor.

A presença, as palavras de conforto e os gestos de carinho recebidos nas cerimónias fúnebres foram um consolo inestimável.

Agência Funerária Coelho - Portimão | 800 204 222 - servilusa.pt

PUB



Laurência da Conceição Coelho

AGRADECIMENTO

A família agradece, com profundo reconhecimento, a todos os que nos prestaram apoio e solidariedade neste momento de dor.

A presença, as palavras de conforto e os gestos de carinho recebidos nas cerimónias fúnebres foram um consolo inestimável.

Agência Funerária Coelho - Portimão | 800 204 222 - servilusa.pt

CONTACTOS ÚTEIS



SAÚDE

CENTRO DE SAÚDE

Portimão

282 426 216

Alvor

282 459 226

Mex. Grande

282 968 133

Hospital de Portimão

282 450 300

URGÊNCIAS

Número Nacional de Socorro

112

PSP

282 417 717

Guarda Nacional Republicana

282 420 750

Polícia Judiciária

282 405 400

Linha 'Proteção 24'

808 282 112

Publicação de fotografia e história

Marques Valentim mostra ‘Portugal - da Ditadura à Democracia’

Apresentação está agendada para este sábado na Casa Manuel Teixeira Gomes.

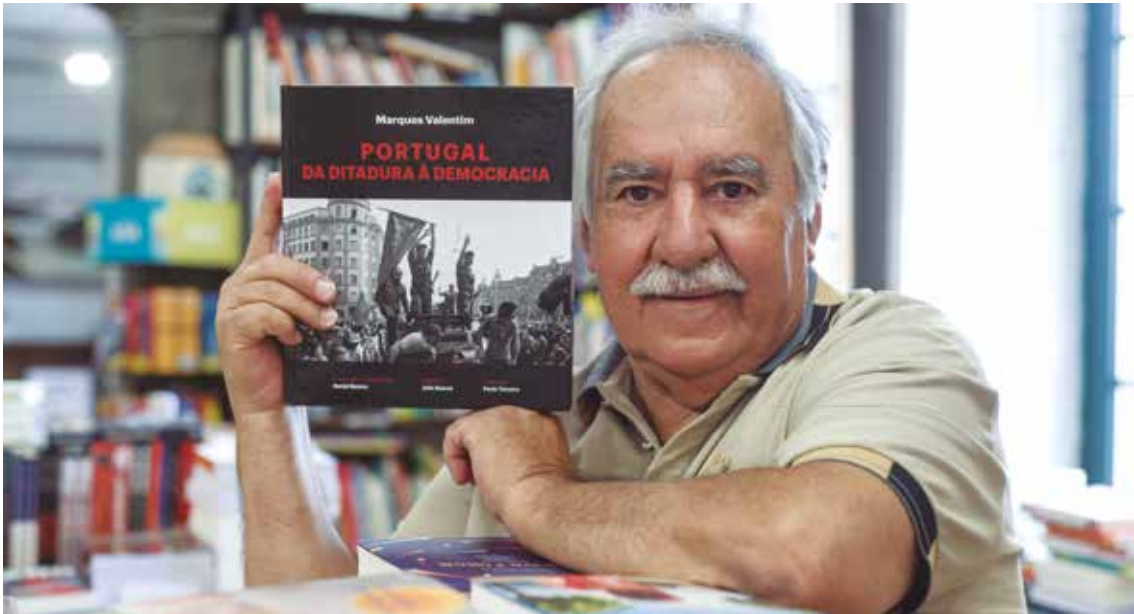
O fotojornalista Marques Valentim dará a conhecer o seu livro de fotografia e história ‘Portugal - da Ditadura à Democracia’, este sábado, dia 18 de julho, às 18h00, na Casa Manuel Teixeira Gomes.

Esta edição bilingue, em português e inglês, reúne mais de duas centenas de imagens que documentam momentos decisivos da história contemporânea portuguesa, desde o conflito colonial em Moçambique e as vivências da guerra, até um universo humano intenso e diversificado, composto por populações locais, olhares expressivos e paisagens luminosas da então província ultramarina.

A obra aborda, de igual modo, a chegada e o processo de integração dos chamados ‘retornados’, na sequência da Revolução de 25 de Abril de 1974.

“Os principais acontecimentos revolucionários são amplamente documentados pela lente de Marques Valentim, desde a tentativa de golpe de Estado de 11 de março de 1975, passando pelo ‘Caso República’, pelo ‘Caso Rádio Renascença’ e pelo conturbado ‘Verão Quente’, até ao 25 de Novembro, um dos momentos mais marcantes e debatidos da revolução portuguesa”, descreve a Câmara Municipal de Portimão em nota de imprensa.

‘Portugal - da Ditadura à Democracia’ destaca ainda a “dimensão humana da transição democrática, tornando visíveis não apenas os rostos de figuras incontornáveis da democracia portuguesa e do processo de adesão europeia, mas também os quotidianos de trabalhadores, famílias e comunidades do Portugal



Fotojornalista reúne no livro mais de duas centenas de imagens

profundo nas décadas de 1970 e 1980, bem como as vivências de emigrantes que, em fuga à pobreza e à guerra colonial, partiram em busca de melhores condições de vida”, acrescenta. Numa altura em que Portugal vive já há mais

anos em liberdade do que viveu em ditadura, esta obra propõe, a partir das memórias visuais de Marques Valentim uma reflexão sobre o regime ditatorial, a mudança política e os caminhos que conduziram à consolidação da de-

mocracia.

O fotojornalista nascido em Cascais, em 1949, tem um percurso vasto e um trabalho que se inscreve entre os mais relevantes testemunhos do fotojornalismo português sobre o 25 de Abril.

Receitas de bolso

Cocktail mar no copo

Fábio Almeida
Curso: Aluno do 3º ano
do curso de Técnico
de Restaurante Bar



INGREDIENTES:

- 50 ml de Gin
- 15 ml de Xarope de açúcar
- 20 ml de Sumo de limão fresco
- 20 ml de licor Blue Curaçao
- 1 gr. Spirulina em pó
- 100-150 ml de Água tônica
- Gelo q.b.

DECORAÇÃO:

Gomo de laranja e hortelã

PREPARAÇÃO DO COCKTAIL

Adicionar ao shaker o gin, o xarope de açúcar e o sumo de limão; Encher o shaker com gelo; Agitar vigorosamente durante 10 a 15 segundos; Coar para um copo *long drink* com gelo fresco;



Completar com água tônica. Quando a bebida estiver totalmente finalizada, adicionar 10 ml de Blue Curaçao,

Finalizar com 1/4 de colher de café de spirulina diretamente no copo. Servir imediatamente.



Mimicat é a convidada de dia 17 de setembro ‘Choque Frontal ao Vivo’ regressa ao Teatro Municipal

O programa ‘Choque Frontal ao Vivo’, da Alvor FM, regressa ao Teatro Municipal (TEMPO) para uma nova temporada de gravações ao vivo, arrancando no dia 17 de setembro, às 21h00, com a atuação da cantora e compositora Mimicat. Cantora, compositora e performer, destacou-se ao vencer o Festival da Canção 2023.

A 15 de outubro sobe ao palco Rogério Charraz, um dos mais consistentes cantautores portugueses da sua geração, en-

quanto a 19 de novembro, será a vez do AL Guitar Duo, formado pelos guitarristas André Ramos e Luís Fialho.

Este ciclo encerra a 17 de dezembro com os Cranky Geeks, uma banda algarvia de rock alternativo que apresenta o seu mais recente álbum, ‘Alice’. Com realização, produção e apresentação de Júlio Ferreira e Ricardo Coelho, os convites são gratuitos e podem ser levantados no TEMPO a partir da quinta-feira anterior.

Exposição patente na Praça Manuel Teixeira Gomes

GAMP convida a 'Passear pela História da Pesca'

Inauguração da mostra será no dia 28 de julho, às 19h00.



D.R.

Largo da 'Casa Inglesa' volta a receber a mostra do Grupo de Amigos do Museu

A Praça Manuel Teixeira Gomes recebe a exposição 'Passear pela História da Pesca em Portimão', promovida pelo Grupo de Amigos do Museu de Portimão (GAMP), a partir do dia 28 de julho. A inauguração será às 19h00 e a mostra estará patente durante a época alta, até 13 de setembro.

Com acesso livre, residentes e turistas são convidados a conhecer a evolução da pesca e a profunda ligação desta atividade à história e identidade de Portimão.

A exposição integra o projeto 'Passear pela História', que surgiu em 2017 da iniciativa do GAMP, em estreita colaboração com a Junta de Freguesia local, o Museu

e a Câmara Municipal.

Esta é, portanto, a 10ª edição do projeto de exposições de rua que, através da colocação de painéis com fotografias de grande formato em espaço público, promove o encontro da comunidade com imagens que testemunham a evolução histórica e social de Portimão, valorizando o património local e reforçando o sentimento de identidade e pertença, reforça o GAMP.

Neste caso, é retratada a ligação de Portimão ao Rio Arade e ao Oceano Atlântico, sobretudo pela evolução da atividade piscatória e o protagonismo que esta assumiu na construção da identidade social, económica, cultural e indus-

trial da cidade.

A transformação das embarcações utilizadas na pesca da sardinha, desde os antigos galeões a remos às traineiras movidas a motor diesel ou a descarga do peixe que se realizava no antigo cais na margem do Rio Arade em Portimão são algumas das temáticas escolhidas para a edição deste ano.

Para o GAMP esta volta a ser uma oportunidade para a população percorrer as memórias desta cidade, que se cruzam com o mar e o rio, embarcando numa viagem informal pela história, pelas vivências e pelas tradições que continuam a marcar o presente do concelho.

A FECHAR

D.R.



Há maratona de ténis e padel este fim de semana

O Complexo Municipal de Ténis e Padel de Portimão acolhe uma verdadeira maratona desportiva dedicada ao ténis e ao padel, este fim de semana, 18 e 19 de julho. Durante 24 horas consecutivas, os participantes são desafiados a superar os seus limites e a viver um ambiente de competição saudável, convívio e fairplay, que pretende celebrar duas modalidades em forte crescimento.

Marina de Portimão é palco da 'Volta a Portugal à Vela'

A Marina de Portimão foi o local escolhido para o final da 'Volta a Portugal à Vela', uma das mais exigentes provas da vela oceânica nacional. A decorrer entre 25 de julho e 1 de agosto, após um percurso pela costa portuguesa, as embarcações da classe cruzeiro (ORC) terminam a competição no concelho, onde serão conhecidos os vencedores desta regata marcada pela estratégia, resistência e espírito de equipa.

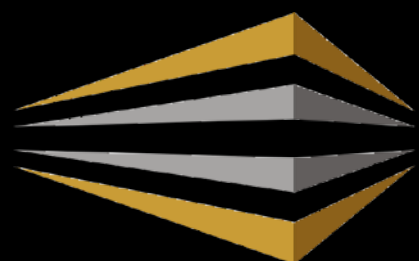
Mercadinho da Figueira continua a divulgar produtos locais

O espaço adjacente ao Polidesportivo recebe o Mercadinho da Figueira no sábado, 25 de julho, entre as 8h00 e as 13h00. Com carácter quinzenal, nas bancas dos produtores locais, os visitantes podem encontrar frutas, mel, licores tradicionais, doçaria típica, artesanato e outras sugestões, sempre acompanhado de animação musical. Nesta próxima edição, há ainda um programa que será transmitido em direto na Alvor FM.

'Alameda das Artes' sai à rua dia 19

A Câmara Municipal de Portimão promove a dinamização cultural do espaço urbano através do projeto 'Alameda das Artes', cuja próxima sessão terá lugar no domingo, 19 de julho, entre as 19h00 e as 24h00. Será na Praça da República, no centro da cidade, e oferecerá apresentações artísticas, que vão da pintura e da fotografia à escultura e à música.

PUB



TECNOCONCEPT

Construção e manutenção

Construção | Construction
Remodelação | Remodeling
Projecto | Project
Manutenção | Maintenance
Reabilitação | Rehabilitation
Assessoria | Advisory



Rua dos Conserveiros Lote 5, Zona Industrial do Pateiro | 8400-651 Parchal

✉ geral@tecnoconcept.pt

🌐 www.tecnoconcept.pt

☎ +351 282 343 306