

Eduardo Alfarrobeira recorda títulos no culturismo

Foi o primeiro campeão
algarvio há 40 anos. Em entrevista,
conta como foi o seu percurso.
P10-11



Portimão Jornal

Quinzenário • Ano 7 • Nº142
Diretor: Rui Pires Santos

CINEMA

Junta de Portimão
organiza 'Luar dos
Pequeninos' **P16**

BIBLIOTECA

Maria Edite Rodrigues
apresenta novo
livro ao público **P6**

EVENTO

Procissão marca
Festas da Nossa
Senhora das Dores **P5**



FUTSAL

Elite da modalidade
disputa Record
Masters no Arena **P15**

REPARAÇÃO

Escultura 'Ao Pescador'
está a ser alvo
de conservação **P4**

DESPORTO

Bicampeão mundial
Jorge Fonseca estará
no Alvor Judo Camp **P6**

Agrupamento 1398 Nossa Senhora do Amparo é o mais novo do Algarve

Lobitos, exploradores, pioneiros e caminheiros reúnem
um total de 143 escutas. Pedro e Helena Gaspar contam
como este grupo foi evoluindo. **P8-9**



Câmara Municipal avança com construção de 204 fogos



Obra foi consignada no início do mês e custará 27,7 milhões de euros, sendo financiada pelo
Programa 1º Direito. Destina-se a famílias que não conseguem aceder ao mercado privado
de arrendamento. **P3**

Mexilhoeira Grande FC promove Semana e Festival da Juventude

Iniciativa arranca no dia 29
com um arraial e encerra
a 4 e 5 de setembro com
Tio Jel e 'Smell like 90's'. **P4**



Zona ribeirinha é palco do Portimão FoodTruck

Evento da Teia D'Impulsos
começa esta quinta-feira com
'street food' e música. **P16**



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 • 8h-21h

RAIO-X

A foto



ANIVERSÁRIO • A StartUp Portimão celebrou nove anos de criação, no dia 10 de agosto, numa sessão que decorreu no Autódromo Internacional do Algarve, com a participação de empreendedores, empresários, mentores, investidores, alumni, parceiros e representantes das instituições envolvidas.

A frase

“A localização [da incineradora] resultará de um estudo semelhante ao que se fez para a dessalinizadora, portanto, tudo feito em coordenação com os presidentes, que representam a população”. **Maria da Graça Carvalho, ministra do Ambiente e da Energia**

anir
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE IMPRENSA REGIONAL

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
Fátima Cruz
João Manuel Soares

Portimão Jornal | Edição Nº 142 - 20.08.2026

NA OUTRA MARGEM



FATACIL inaugura dia 21 de agosto

FEIRA • Um dos maiores eventos de verão começa já esta sexta-feira, dia 21 de agosto, prolongando-se até dia 30. É a 45ª edição da Feira de Artesanato, Turismo, Agricultura, Comércio e Indústria de Lagoa (FATACIL), que regressa mais um ano ao Parque Municipal de Feiras e Exposições de Lagoa, com centenas de expositores de diversos setores e muita animação musical. O recinto abre às 18h00 e encerra à 1h00, todos os dias. Este ano com vários espaços, no cartaz musical destaca-se a programação do Palco Principal, com concertos sempre às 22h30. Tony Carreira atua no dia 21, seguindo-se a Festa M80 no sábado e os algarvios 'Hybrid Theory' no domingo. Há ainda 'Vizinhos', no dia 24, Plutónio, a 25, Sara Correia, a 26, e Quim Barreiros a 27. Richie Campbell atua no dia 28, estando o último fim de semana reservado a Nininho Vaz Maia, no sábado, e a 'Os Quatro e Meia', no dia 30. As entradas diárias individuais custam cinco euros e as familiares 16. O passe geral para os dez dias custa 30 euros. As crianças com 12 anos ou menos não pagam, mediante apresentação de Cartão de Cidadão.

Ferragudo celebra 506 anos de povoação

FESTA • A vila assinala, entre os dias 20 e 22, o 506º aniversário da criação do lugar, com um conjunto de espetáculos, dos quais se destacam Emanuel & Tânia e Nesha & Co, a 22.

Florelie Escano atua com

Orquestra de Jazz do Algarve

MÚSICA • 'Soul Powehouse' é o espetáculo que Florelie Escano e a Orquestra de Jazz do Algarve apresentam, esta sexta-feira, dia 21 de agosto, às 22h00, em Ferragudo. A cantora australiana residente em Londres sobe ao palco para, com a sua voz, guiar o público numa viagem pela soul motown, num percurso que se inicia nos anos 60 e termina na atualidade. Nomes como Aretha Franklin, 'Martha & The Vandellas', Marvin Gaye, Stevie Wonder, 'The Supremes', 'Earth Wind and Fire' ou Louis Cole são destaque neste concerto. A entrada é livre.

Núcleo de Xadrez

homenageia Armando Lopes

TORNEIO • O Núcleo de Lagoa promove o XIII Torneio de Xadrez da FATACIL, no dia 29 de agosto. A Feira de Artesanato, Turismo, Agricultura, Comércio e Indústria de Lagoa dá o nome a esta iniciativa que homenageia, ao mesmo tempo, a memória de Armando Lopes, emérita figura desta modalidade no Algarve. Tendo lugar no recinto do certame, estão previstos cerca de 90 inscritos e um 'prize money' de 1555 euros. Os menores podem ser acompanhados por dois adultos, desde que inscritos com antecedência. Além do acesso à FATACIL, este é um momento de confraternização do clube.

Ideias do Levante abre inscrições para novo coro juvenil de Lagoa

ENSAIOS • O Coral Ideias do Levante volta aos ensaios regulares, estando o início da temporada marcado para quarta-feira, dia 2 de setembro, das 20h00 às 22h00, na Sala 15 do Centro de Estudos e Formação de Lagoa (CEFLA). A par do regresso do coro adulto, a associação tem abertas as inscrições para o novo Coro Juvenil Ideias do Levante, vocacionado para jovens da cidade de Lagoa e arredores que desejem desenvolver as suas competências vocais e vivenciar a experiência do canto em grupo.

Investimento ascende a 27,7 milhões de euros

Câmara Municipal consigna construção de 204 fogos na Coca Maravilhas

Imóveis destinam-se a arrendamento apoiado e serão atribuídos a famílias que não conseguem casa no mercado privado.



Obras decorrem durante um ano e pretendem responder a um dos principais problemas da população

A Câmara Municipal de Portimão consignou, no dia 6 de agosto, a empreitada de construção de 204 fogos no Bairro Coca Maravilhas, obra que representa a maior empreitada de habitação pública realizada no concelho e que ascende a 27,7 milhões de euros.

“As novas habitações destinam-se a arrendamento apoiado e serão atribuídas a famílias portimonenses que não reúnem condições para aceder ao mercado de arrendamento privado. Trata-se, por isso, de um reforço efetivo do parque habitacional público do município”, com novas casas, em lotes hoje sem qualquer edificação, que acrescem à oferta existente, justifica a autarquia.

A intervenção contempla a construção de oito edifícios, entre quatro e cinco pisos acima da cota de soleira, e dos arruamentos que servirão o conjunto, com 204 imóveis distribuídos por diferen-

tes tipologias. Estão previstos 23 apartamentos T1, 140 T2 e 41 de T3, de forma a responder a várias composições de agregado familiar.

Do total de oito edifícios a construir, segundo a Câmara Municipal de Portimão, sete são habitacionais e um dos prédios destina-se ao desenvolvimento de um Centro Comunitário, com serviços de utilização municipal, garantindo uma resposta de proximidade aos futuros moradores, esclarece ainda a autarquia.

A empreitada foi adjudicada ao consórcio Rui Vilaça Pinheiro e J.C.C.A., por 26,1 milhões de euros, valor ao qual acresce IVA à taxa de 6 por cento. O prazo de execução será de um ano.

Este investimento é financiado no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), através do ‘1º Direito’, o Programa de Apoio ao Acesso à Habitação, e integra-se na Estratégia Local de

Habitação do Município de Portimão, instrumento que enquadra um conjunto alargado de investimentos destinados a aumentar a oferta pública de habitação e a dar resposta às carências identificadas no concelho.

“Este é o compromisso mais exigente que este município assumiu em matéria de habitação, e é também o mais necessário. Falamos de 204 famílias de Portimão que hoje não conseguem pagar uma casa no mercado de arrendamento e que vão passar a ter uma habitação digna, com condições e a um valor comportável”, afirmou Álvaro Bila, presidente da Câmara Municipal de Portimão, durante a cerimónia do ato de consignação, que decorreu nos Paços do Concelho, com a presença do empreiteiro.

“Este é o tipo de investimento que muda a vida de quem cá vive” concluiu ainda o autarca, enaltecendo a importância desta obra.



É possível pedir licença especial de ruído para obras Município de Portimão disponibiliza novo formulário online

A Câmara Municipal de Portimão reforçou, desde 10 de agosto, o seu balcão de atendimento digital ‘+Fácil’, passando a disponibilizar um novo formulário online. Já é possível solicitar aos serviços da autarquia o pedido de Licença Especial de Ruído para Realização de Obras de Construção Civil. Através de um conjunto de formulários digitais, disponíveis 24 horas por dia, qualquer cidadão pode submeter pedidos a partir de qualquer local, com total segurança, sendo também possível anexar documentos digitais com a mesma validade legal da apresentação em papel, esclarece a autarquia. Através desta plataforma, os utilizadores registados podem ainda “acompanhar, em tempo real, o estado dos seus processos, submeter novos pedidos, aceder à informação relevante e contactar diretamente os serviços municipais, reforçando uma administração pública mais próxima, acessível e orientada para o cidadão”, conclui a Câmara Municipal de Portimão.

PUB

2026

12.º FESTIVAL DE ACORDEÃO JOÃO CÉSAR

22 AGOSTO | 21H30
ALAMEDA - PRAÇA DA REPÚBLICA



ORGANIZAÇÃO



HUGO MADEIRA
FRANCISCO MONTEIRO
DÚO KASAL
RENZO RUGGIERI (ITÁLIA)

SOCIEDADE

Festival celebra 25 anos

Mexilhoeira Grande dedica uma semana à juventude

Além de uma programação diversificada, evento conta com os espetáculos do Tio Jel e 'Smells Like 90's'.



Tio Jel é o artista principal no dia 4 de setembro

A Semana da Juventude está de regresso à Mexilhoeira Grande, entre 29 de agosto e 5 de setembro, com um programa dinâmico de atividades para todos os gostos. Com entrada livre há animação variada, encerrando esta iniciativa com o 25º Festival da Juventude.

O arranque será no dia 29 de agosto, a partir das 20h00, com um arraial animado por Tomás Faísca, junto ao Campo de Futebol da Mexilhoeira Grande. Na terça-feira, o dia será das crianças, com o 'Crazy Paintball Aven-

tures', às 10h00, cuja inscrição custa 15 euros. Há ainda insufláveis no adro da Igreja, que estarão abertos a partir das 15h00. O último dia do mês propõe assistir ao filme 'Dumbo', numa sessão de cinema ao ar livre, que começa às 21h00, junto ao campo de futebol. A entrada é livre, sendo sugerido aos espetadores que levem manta ou cadeira.

No mesmo local, haverá ainda um espetáculo de stand up com Ruben Branco, no dia 1, às 20h00, ficando mais aventuras reservadas para o dia 2, às 20h30. É que a

organização promove um 'Peddy Night Family Neon', com início às 20h30, junto ao pavilhão multiusos da vila, numa iniciativa para a qual é necessária inscrição.

A programação da Semana da Juventude conta ainda com 'Futebol Radical', no dia 3 de setembro, às 18h00, junto ao campo de futebol, onde não faltam matraquilhos humanos, 'fut sabão' e 'fut bolha'.

A programação encerra com o já reconhecido Festival da Juventude, nos dias 4 e 5 de setembro, no Polidesportivo da Figueira.

No dia 4, o destaque caberá ao espetáculo do Tio Jel, às 23h30, ficando a abertura da noite a cargo da banda 'The Bateleurs', às 21h30, a que se seguirá os 'One Vision', a banda de tributo aos Queen.

O programa musical no dia seguinte terá como protagonistas os 'Bloody Sam', às 22h00, e os 'Abaixo Cu Sistema', um tributo à banda 'System of a Down', às 23h00. A noite encerra com o espetáculo 'Smells Like 90's', no qual os grandes êxitos dos anos 90 do século XX serão o destaque.

Idealizado por jovens, mas sempre como objetivo de envolver várias gerações, o festival, com 25 anos, volta a apresentar artistas de referência nacional.

O evento é organizado pelo Mexilhoeira Grande Futebol Clube, com os apoios da Câmara Municipal de Portimão, da Junta de Freguesia local, da empresa 'RickyTravel', além do patrocínio de 'Serro Supermercados Coviran'.



Cerimónia foi no dia 9 de agosto

'Explora III' realizou escala inaugural no Porto de Portimão

A Explora Journeys, marca de viagens oceânicas de luxo do MSC Group, realizou, no dia 9 de agosto, a escala inaugural do 'Explora III' no Porto de Portimão, assinalando a primeira visita da marca a este porto. Além da troca de placas, decorreu uma apresentação com as principais novidades da insígnia e o novo navio. Antes do desembarque, 50 convidados tiveram oportunidade de experimentar a gastronomia a bordo com um almoço no restaurante 'Emporium' e realizar uma 'ship tour' que lhes permitiu conhecer as principais áreas da embarcação, a mais espaçosa da frota, que proporciona "uma sensação ainda maior de amplitude, privacidade e conforto, enquanto recebe um número semelhante de viajantes", em relação ao 'Explora I e II'. É também o primeiro movido a gás natural liquefeito, contando com 461 suítes, 'penthouses' e 'residences' com vista para o mar, incluindo duas 'Owner's Residences', uma delas concebida por Patricia Urquiola.

Associação Dar Amor e ISMAT promovem evento

Seminário sobre doença oncológica terá lugar no Museu

O auditório do Museu de Portimão recebe, no dia 25 de setembro, o seminário 'A Doença Oncológica: Um Diagnóstico não é um Destino', uma iniciativa da Associação Dar Amor, em parceria com o Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT), com o objetivo de promover uma reflexão e conhecimento em torno da doença oncológica, reunindo especialistas das áreas da saúde, atividade física e educação. Entre as 9h00 e as 19h00, o encontro colocará em debate diferentes dimensões associadas à prevenção, ao acompanhamento e à qualidade de vida das pessoas com doença oncológica, através de painéis científicos, intervenções de especialistas e um momento de debate aberto ao público. Ana Andrés, presidente da Associação Dar Amor, estará também entre os participantes. "Um diagnóstico de doença oncológica é frequentemente acompanhado por sentimentos de medo, incerteza e preocupação com o futuro. Perante esta realidade, o seminário pretende contribuir para uma visão mais abrangente da doença, valorizando o conhecimento científico, a atividade física, o acompanhamento psicológico, as terapias complementares e as redes de apoio como dimensões que podem assumir um papel importante ao longo do percurso de cada pessoa", esclarece a Associação. A participação é gratuita, mediante inscrição prévia e obrigatória por email (inscricoes.daramor@gmail.com).

Candidaturas podem ser feitas até final do mês

POIS abre inscrições para 'InDireita'

As inscrições para a participação de artistas, artesãos e chefes locais na próxima edição do InDireita Street Fest, que decorrerá no dia 4 de outubro, no centro da cidade, estão abertas até 31 de agosto. Até essa data, será possível aos interessados candidatarem-se online, através de preenchimento de formulário (poisstudio.com/vender-no-indireita). A organização responsável pela promoção do evento, a POIS Studio, responderá até 4 de setembro.

Intervenção já está a decorrer

Escultura 'Ao Pescador' é alvo de conservação

O município de Portimão está a realizar uma intervenção de manutenção na escultura 'Ao Pescador', da autoria do escultor João Cutileiro, localizada na zona ribeirinha de Alvor.

Os trabalhos, desenvolvidos

de forma faseada pelos serviços de conservação e restauro do Museu, têm como objetivo assegurar a preservação da obra e minimizar fatores de degradação que afetam o seu estado de conservação e a leitura da peça. Foram identi-

ficadas algumas marcas recentes de pichagem na frente e numa das faces laterais da escultura, refere a Câmara Municipal em nota de imprensa, estando a remoção das mesmas a ser efetuada de forma manual e por pequenas áreas.

Arraial integra programa nos dois dias

Missa e procissão celebram Nossa Senhora das Dores

Mexilhoeira presta homenagem, naquela que é a festa mais antiga da freguesia.

Ana Sofia Varela

A Paróquia da Mexilhoeira Grande promove, nos dias 22 e 23 de agosto, a Festa da Nossa Senhora das Dores no adro da Igreja da vila.

Tal como é habitual, a iniciativa conta com arraial, no qual não falta a música, sendo ainda destaque no recinto a quermesse, os comes e bebes, filhoses, a Feirinha da Paróquia, artesanato feito pelos idosos do Centro Paroquial e outros atrativos.

O recinto abre no sábado às 19h00, estando previsto o baile com Mário Pica. A noite encerra com o espetáculo musical com Xico Barata, a partir das 22h00.

No dia seguinte, domingo, um dos pontos altos é a eucaristia em honra da Nossa Senhora das Dores, às 16h00, que será seguida de procissão acompanhada pela Banda da Sociedade Filarmónica Portimonense. Já no recinto, a partir das 18h00, haverá um leilão de figuras de massa e de outras ofertas disponibilizadas pelos fiéis e às 19h00, abrirá o arraial, que conta com baile animado pelo artista Tiago Rodrigues e jantar de Frango na brasa. Às 21h30, o espaço recebe os Almasul, grupo de música tradicional alentejana.

A Festa da Nossa Senhora das Dores é promovida pela Paróquia com os apoios da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal.



Baile e concertos complementam a programação

HUMBERTO MARTINS

PUB

Record
INTERNATIONAL

MASTERS FUTSAL






PORTIMÃO ARENA
29 E 30 DE AGOSTO

BILHETES À VENDA NOS LOCAIS HABITUAIS

WWW.MASTERSFUTSAL.COM

INSTITUCIONAL



ORGANIZAÇÃO



PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINADOR OFICIAL GOLD



PATROCINADOR OFICIAL



TV OFICIAL



PARCEIROS OFICIAIS



SOCIEDADE

Última noite foi a que teve mais afluência

Festival da Sardinha regista mais de 145 mil entradas

Foram consumidas duas toneladas e meia de sardinha nos seis dias do evento.

A 30ª edição do Festival da Sardinha, que se realizou de 4 a 9 de agosto, bateu todos os recordes de visitas, com os pódios do recinto a registarem um total acumulado de 145 729 entradas.

O encerramento, a 9 de agosto, foi o dia com maior afluência ao recinto, tendo a autarquia contabilizado 36 331 entradas, com um pico de permanência às 23h15, altura em que se encontravam no espaço do Festival da Sardinha 20 095 pessoas. Um período que coincidiu com o concerto da banda nacional Xutos e Pontapés.

Estes números, ultrapassam, segundo os dados divulgados pela Câmara Municipal de Portimão, o máximo anterior, que era o da edição de 2024, na qual se registaram 133 mil entradas. Uma tendência de crescimento que se tem acentuado, pois, em 2022, o evento contou com 110 mil entradas no recinto.

Tendo como mote a celebração da 30ª edição, nos seis dias de evento foram consumidos 2515 quilogramas de sardinha, disponibilizadas pelas cinco coletividades do concelho que participaram no Festival, no setor da restauração.

A autarquia portimonense sublinha ainda que estes dados não contemplam “os largos milhares de pessoas que frequentaram os restaurantes aderentes e os diversos espaços de animação espalhados por toda a zona ribeirinha da cidade, como o ‘Petinga Park’ e o palco ‘Música no Jardim’”.

Mais uma edição marcada pela sustentabilidade

Tendo em conta a dimensão do Festival da Sardinha, a Câmara Municipal de Portimão tem apostado, em conjunto com a Empresa Municipal de Água e Resíduos de Portimão (EMARP), na sustenta-



145 mil entradas é o novo recorde do Festival da Sardinha

bilidade, de forma a sensibilizar os públicos e reduzir a pegada deixada pelo evento.

Segundo a EMARP, foram produzidos 19 560 quilogramas de resíduos nesta edição, dos quais 10 740 foram encaminhados para valorização e reciclagem. Um número que representa 55 por cento do total, seguindo para aterro 8820 quilos de indiferenciados.

Destes, 8600 quilos eram resíduos orgânicos, 1160 eram vidro, 520 eram embalagens de plástico e metal e, por fim, 460 quilos em papel e cartão.

Valorização de resíduos aumentou

A EMARP registou, deste modo, um aumento de mais de uma tonelada de resíduos enviados para valorização em relação à edição de 2025. Foram mais 1464 quilogramas aproveitados, o que representa um acréscimo de cerca de 14 pontos percentuais. Já a quantidade de indiferenciados enviados para aterro diminuiu 4270 quilos, passando de 13 toneladas para menos de nove.

Os orgânicos foram encaminhados para a Central de Valorização Orgânica da Algar, espaço onde serão transformados em fer-

tilizante natural, enquanto os restantes recicláveis seguiram para tratamento e valorização.

“Apesar das exigências logísticas inerentes a um evento desta dimensão, por onde passaram mais de 145 mil pessoas, os resultados alcançados demonstram o contributo dos visitantes, expositores, equipas e voluntários para uma gestão mais sustentável dos resíduos produzidos durante o Festival da Sardinha”, sublinha a EMARP, que acrescenta continuar a apostar, com a autarquia, na missão ‘Zero Desperdício’.

Em jeito de balanço, Álvaro Bila, presidente da Câmara Municipal de Portimão, afirmou que os números registados “são das coletividades, dos expositores e de todos os que trabalharam no Festival”, que após 30 anos, “continua a ser feito pelas pessoas de Portimão”.

“Foi também a edição em que mais resíduos encaminhámos para reciclagem. Crescer e ser sustentável não são incompatíveis. É assim que queremos continuar”, concluiu.

O Festival da Sardinha regressará em 2027 à zona ribeirinha de Portimão, realizando-se de 3 a 8 de agosto.



JOÃO SARAIVA

Projeto participou na Volta a Portugal da modalidade ‘Vela Solidária’ leva inclusão à prova

O projeto ‘Vela Solidária’ participou na oitava e última etapa da Volta a Portugal à Vela 2026, que este ano regressou ao calendário desportivo 23 anos após a sua última edição. Organizada pela Federação Portuguesa da modalidade, a competição percorreu a costa portuguesa ao longo de oito etapas, reunindo 31 embarcações de todo o país. A última etapa decorreu em Portimão, cidade onde está sediado o projeto ‘Vela Solidária’. A bordo do ‘Corsário do Arade’, com o ‘skipper’ Luís Brito, navegaram uma equipa feminina e uma outra inclusiva, numa experiência que demonstrou que esta modalidade tem presente “a entreajuda e a determinação”. Segundo Luís Brito, “competir ao lado de algumas das melhores equipas de cruzeiro portuguesas foi uma excelente forma de testarmos a qualidade e demonstrar a importância de fazer da prática da vela um desporto inclusivo onde podemos competir de igual para igual”. A participação da ‘Vela Solidária’ contou com o apoio do município de Portimão, da Marina de Portimão, da ‘Slick Hull’, da ‘Pete Keeping’ e da BRD.

Sessão será na Biblioteca Municipal

Maria Edite Rodrigues apresenta livro

Maria Edite Rodrigues estará na Biblioteca Municipal Manuel Teixeira Gomes, esta sexta-feira, dia 21 de agosto, às 15h00, para dar a conhecer o seu livro ‘A Mensagem Poética das Flores do Meu Caminho e do meu Jardim’. Para a autora, as “flores simbolizam as vivências e emoções da vida”. “Enquanto as do jardim representam o cultivo diário e íntimo do amor-próprio, as do caminho celebram os encontros inesperados da nossa jornada”, explica a escritora e poetisa, natural e residente em Grândola, que deixa, desta forma, patente o gosto que tem pelas flores e que se divide também pela atração pela fotografia.

Dias 1, 2 e 3 de setembro, no Pavilhão da Boavista

Bicampeão mundial Jorge Fonseca no Alvor Internacional Judo Camp

Jorge Fonseca, o mais medalhado dos judocas portugueses da atualidade, é o grande cabeça de cartaz do Alvor Internacional Judo Camp, marcado para os dias 1, 2 e 3 de setembro, no Pavilhão da Boavista, em Portimão. O responsável pelo UFAD Judo Alvor, Cristian Bernal, conseguiu concretizar o desejo de trazer ao Algarve uma figura de prestígio na modalidade, já que Fonseca, recorde-se, sagrou-se campeão do mundo na categoria de menos 100 quilos em 2019, proeza que repetiu em 2021, tornando-se bicampeão mundial na mesma categoria, conquistando ainda a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Tóquio. Prevê-se a participação de cerca de 120 atletas, incluindo elementos de coletividades da Madeira, do Norte do país, muitos do Algarve e ainda do Luxemburgo e Espanha. “É uma oportunidade incrível para treinar e conviver com o campeão português, sobretudo para os mais jovens, que são o nosso principal alvo”, confessou Cristian Bernal ao Portimão Jornal, salientando o apoio da Câmara de Portimão, da Junta de Freguesia do Alvor e do IPDJ de Faro. Os judocas, além dos treinos diários, terão ainda umas horas de relaxe na praia. A organização pertence ao UFAD Judo Alvor, que volta assim a apostar neste tipo de eventos. O último realizou-se no período do Carnaval e constituiu um êxito, tal como, aliás, as edições anteriores efetuadas durante o verão. – HN



**OS MELHORES
PREÇOS SÃO AQUI!**

THE BEST PRICES ARE HERE!

Intermarchê

PORTIMÃO
Cabeço do Mocho

CENTRAIS

Prestes a completar nove anos, o Agrupamento 1398 Nossa Senhora do Amparo é “o bebé do Algarve”

“Já fizemos coisas fantásticas e o apoio da comunidade é total”

Os responsáveis Helena e Pedro Gaspar enumeram as muitas atividades – regionais, nacionais e até no estrangeiro – dos seus escuteiros e salientam a proatividade que se tornou imagem de marca.

FOTOS: D.R.



Pedro Gaspar, o chefe da 3ª secção, e a mulher, Helena, chefe do agrupamento

Hélio Nascimento

O Agrupamento 1398 Nossa Senhora do Amparo é o terceiro e o mais novo de Portimão, convivendo assim com o 159 e o de Alvor, grupos que já existiam no concelho. Foi fundado em 2017, data em que passou a integrar o Corpo Nacional de Escutas, e a sua história tem contornos singulares, logo a começar pelos primeiros passos, dados por um casal cuja ligação

ao escutismo se resumia, então, à participação das filhas. Hoje, tem um número recorde de elementos e promete continuar a desenvolver a sua atividade em prol dos jovens e da comunidade.

Helena Gaspar, uma portimoiense de 53 anos, é enfermeira de profissão e a chefe do agrupamento. O primeiro contacto que teve com o mundo do escutismo foi através das filhas, que estavam num outro agrupamento. A ideia surgiu de modo algo imprevisto,

embora com o cunho do marido: porque não formar outro agrupamento? “A ideia inicial foi dele, que gosta muito de aventura e da natureza. Eu fui, digamos, obrigada a participar”, confessa, enumerando os primeiros passos da criação do grupo.

Como nunca tinham sido escuteiros, foram obrigados a alguns procedimentos e falaram com o chefe regional da altura, o chefe Cercas, figura carismática do meio, que desde logo deu ‘luz

verde’. O processo arrancou e o chefe Cercas reuniu e nomeou três dirigentes e um assistente. Helena Gaspar e o marido, Pedro, integraram essa equipa inicial, candidatando-se a dirigentes e tendo de fazer, naturalmente, a indispensável formação.

A ideia original remonta a 2016, tipo agrupamento provisório, mas a data oficial da fundação é a de 2 de dezembro de 2017, como conta Pedro Gaspar, elemento da PSP de Portimão, 56 anos e alentejano de São Romão, junto a Vila Viçosa. A nível de escutismo a experiência era zero, mas, como paraquedista, sempre teve um gosto especial pela natureza. “Estive três anos nas forças especiais e foi uma experiência muito boni-

maram a equipa que alavancou o 1398. “As coisas começaram a acontecer, após as formalidades inerentes. Fizemos a formação e hoje só restamos nós os dois, já que os outros saíram por várias razões. Eu sou chefe de agrupamento e o Pedro é chefe da 3ª secção, que engloba os miúdos dos 14 aos 18 anos”, esclarece Helena.

As secções, recorde-se, são quatro: os lobitos, dos 6 aos 10 anos; exploradores, dos 10 aos 14; pioneiros, dos 14 aos 18; e caminheiros dos 18 aos 22, idade após a qual passam a dirigentes se resolverem continuar no escutismo.

A direção do Agrupamento integra o chefe, assistente, tesoureiro, secretário e os diferentes chefes de unidade das secções.

“Eu não escolhi o escutismo, o escutismo é que me escolheu. Vim arrastada e acabei por gostar”, confessa Helena, a chefe do agrupamento

ta. Então, quando surgiu esta ideia de formar o agrupamento, foi só dar sequência”, atira o agente, que desde o início do século se ‘transferiu’ para Portimão.

Lista de espera atesta crescimento

Nem tudo, porém, foram facilidades, inclusive porque faltava uma paróquia para ‘assistir’ o agrupamento. “Eu cresci nesta, da Nossa Senhora do Amparo, fiz aqui a primeira comunhão, e, então, pensámos ‘porque não aqui?’. Falámos com o padre Luís Amaral e assim se deu início a esta caminhada”. Seria o padre Frederico, todavia, o primeiro assistente, seguindo-se Francisco e o atual, que é Rui Fernandes, também assistente regional. Todos os agrupamentos, note-se precisam de um assistente.

Helena, Pedro e mais dois casais, igualmente pais de escuteiros, foram convidados e for-

“Atualmente, somos 143 elementos, que é um número muito bom. Em 2018 tínhamos 105 e desde aí foi sempre a crescer, apesar de uma ligeira estagnação em 2021, por causa da pandemia. Até temos lista de espera”, acrescentam os responsáveis.

Há um limite de escuteiros por secção que não pode ser ultrapassado, de acordo com a plataforma nacional que obriga a obedecer a algumas regras. Os miúdos, de resto, estão todos inscritos nessa plataforma e têm seguro. A nível de tesouraria também é primordial a transparência, privilegiando os bons costumes de uma atividade tão nobre como o escutismo.

“Nunca precisámos de fazer captação de miúdos, que foram aparecendo desde o início. A Paróquia também tem catequese – todos os nossos escuteiros andam na catequese – e importa sublinhar que toda esta dinâmica do

Agrupamento trouxe uma grande vida à comunidade”, destaca Helena, satisfeita com o consolidar de um projeto do agrado dos portimonenses.

“Escuteira desde sempre”

O 1398 começou a atividade no Centro Paroquial, que tem boas instalações, com o senão de as secções terem de ficar separadas. “O espaço é fantástico, mas somos um grupo que precisa de estar junto. Há dois anos surgiu esta hipótese, na zona da cripta da igreja, onde antes era a Cáritas, e, embora tivesse havido alguma

tinha passado no mundo do escutismo. Das duas filhas, a mais velha (26 anos) já saiu do meio e a outra (20 anos) integra os caminheiros. Pedro insiste na sua paixão pela natureza, o que ainda mais facilitou a integração, apesar de “a parte burocrática ser mais complicada”. Já Helena trilhou outro caminho. “Eu fui obrigada, diga-se assim, pois não me via, por exemplo, a acampar. Até os meus pais acharam estranhíssimo. Antes, só se fosse num resort, e, agora, é como se tivesse sido escuteira desde sempre”.

Helena recupera esses passos,

“Cada um tem a sua função, do guarda material ao líder, ao socorrista, todos participando para o bem comum, cozinhando, lavando a loiça, montando as tendas”

estranheza de princípio, aqui estamos todos juntos, a adaptação foi boa e o ambiente nesta sede é mais escutista”, não obstante a necessidade de efetuar alguns melhoramentos.

“Somos todos voluntários, com vida própria e família, e isto é para servir a população. Achamos que já fizemos coisas fantásticas e o apoio da comunidade é total, mesmo dos padres”, explica Helena, enfatizando as boas condições e o facto de “o nosso assistente ter sido escuteiro toda a vida”, o que representa uma importante valia.

O casal, como já se disse, não

com evidente satisfação. “Eu não escolhi o escutismo, o escutismo é que me escolheu. Vim arrastada e acabei por gostar. Esta pedagogia e filosofia, a promoção da autonomia, da solidariedade, fazer dos miúdos cidadãos ativos, enfim, acabamos por nos envolver”, confessa, destacando também o encorajamento dado pelo marido, que “é o máximo em termos de orientação e organiza imensas atividades”.

Prestes a festejar o nono aniversário, o grupo da Quinta do Amparo ainda se considera “o bebé do Algarve”, apesar de dis-



Os escuteiros do 1398 formam um grupo muito dinâmico e participativo, sempre pronto a alargar horizontes



Em algumas das atividades, os jovens têm ganho prémios e sido elogiados

por do maior efetivo. “Temos boas relações com os nossos irmãos escuteiros” e é habitual uma atividade conjunta, sobretudo com o Agrupamento 159, como já sucedeu em alguns dias comemorativos e na receção da Luz de Belém, em dezembro de 2024, a nível nacional.

O método escutista e o sistema de patrulhas

O 1398 tem um vasto plano de atividades, algumas propostas pelas secções, vulgo “empreendimentos”, e é com um misto de orgulho e satisfação que Pedro e Helena recordam a deslocação a Roma, há dois anos, com um contingente de 29 elementos. Agora andaram por Peniche e Berlengas e pretendem valorizar estas deslocações, sejam regionais, nacionais ou ao estrangeiro, para alargar horizontes.

É nesta altura que abordam o ‘método escutista’, uma pedagogia criada por Baden-Powell, o pai do escutismo, que visa o desenvolvimento das crianças e jovens através de atividades e trabalho em equipa e promove valores como a lealdade e o respeito, definindo ainda compromissos éticos e morais. Neste contexto, os responsáveis da Quinta do Amparo citam o ‘sistema de patrulhas’, um método que envolve a formação de pequenos grupos permanentes, com a supervisão de um líder, em que a autonomia e a responsabilidade são essenciais nessa experiência e aprendizagem.

O relevante é que “cada um tenha a sua função, do guarda material ao líder, ao socorrista, todos participando para o bem comum,

cozinhando, lavando a loiça, montando as tendas e arrumando tudo”, salienta Helena, rendida às “maravilhas do método e ao sistema de patrulhas”.

Os jovens do Agrupamento 1398 dedicam-se a outros afazeres, da natação ao basquetebol, do futebol ao padel, mas, por norma, conseguem equilibrar os seus tempos e conciliá-los com o escutismo e os estudos. ‘O teu grupo está a contar contigo’ é, de resto, uma das máximas dos responsáveis. As atividades, além dos acampamentos ou acantonamentos (espaço fechado, para os lobitos), estendem-se ao apoio à comunidade, inclusive em termos de limpeza. Depois, há o convívio com miúdos de outras zonas, em especial na região algarvia.

Um Alpha... de sobrevivência

De Monchique à Mexilhoeira ou ao Porto de Lagos são vários os locais onde o grupo instala as suas tendas e acampa. Recentemente, a Câmara Municipal cedeu um terreno, no Porto de Lagos, num antigo aterro, um campo ótimo no qual só fazem falta as indispensáveis árvores para dar sombra. O protocolo de cedência abrange outros grupos, e, entre eles, a 1ª Companhia de Guias de Portimão, destinado só a raparigas. Curiosamente, o 1398 tem nas suas fileiras mais raparigas que rapazes.

No que diz respeito a receitas, os miúdos pagam quotas de 12 euros/ano, um valor irrisório. O contrato-programa com a Câmara Municipal representa uma mais-valia fundamental, e, além

disso, “fazemos também angariação de fundos através da venda de bolos, porta-chaves e velas”. Já houve um arraial com bifanas e um ‘got talent’ para toda a comunidade, numa mescla de soluções para obter mais receitas. As festas são no Centro Paroquial e a Paróquia ajudou na construção da sede. “Temos um bom percurso”, resume a chefe do Agrupamento.

Há o caso peculiar dos miúdos da 3ª secção, que se esmeram na promoção e efetivação de uma atividade denominada ‘Alpha’, inspirada no filme com o mesmo nome, em que a sobrevivência é o mote e se estreitam laços com os vizinhos e grupos de mais longe. Nesta atividade, inventada pelo próprio Pedro e pela sua equipa, num claro sinal de proatividade de que já é imagem de marca do grupo, as boas-vindas foram dadas na Câmara, a 170 presentes, e depois, como havia previsão de chuva, todos pernотaram numa escola.

A Quinta da Rocha e o Morgado de Arge, por exemplo, têm dado ‘guardia’ aos participantes (todos pioneiros, dos 14 aos 18 anos), sendo que o próximo ‘Alpha’, a realizar por altura da Páscoa, será em abril em 2027.

“Todos adoramos isto, nós e os miúdos, e é mesmo para continuar, por muitos e mais bons anos. Com vontade e prazer arranjamos sempre tempo, mesmo que às vezes seja necessário gerir 143 pessoas”, argumenta Helena, uma chefe dedicada e entusiasta, como se viu, aliás, no recente Festival da Sardinha, onde o 1398 não podia faltar.

Peregrinação a Fátima é ponto alto

A peregrinação a Fátima, nos dias 26 e 27 de setembro deste ano, é um ponto alto na programação do grupo da Quinta do Amparo, que vai marcar presença com cerca de 90 elementos. Trata-se da Peregrinação Nacional do Corpo Nacional de Escutas, cujo regresso a Fátima faz-se sob o tema “Sentes-te ca’PAZ?”. As atividades, como já deu para perceber no texto principal, são muitas e variadas durante o ano, desde o Acanac (Acampamento Nacional de Escuteiros) ao ‘Alpha’. O plano final de 2026/2027, porém, será aprovado em setembro pelo conselho de agrupamento, que reúne todos os investidos mais os caminheiros que têm direito de voto. “Onde vão uns vão todos”, atiram Helena e Pedro, frisando que a Paróquia também tem atividades, mas a abertura para que tudo corra bem é sempre total. “Os caminheiros foram agora a Viseu e estivemos em Évora, no concurso de música escutista, com uma música original, em que ficámos no 1º lugar”. Os derradeiros destaques vão para o ‘Acampais’, um acampamento com os pais, que “fazem comida, jogos e querem mais”, e para o ‘Te-coree’, um despique de técnicas de orientação e construção, com a obtenção do 4º lugar a nível regional. “Os miúdos são sempre a nossa prioridade. Incentivamo-los a ir e a desfrutarem e damos-lhes todas as ferramentas”.

PESSOAS

Natural de Portimão, sempre praticou desporto

Eduardo Alfarrobeira foi o primeiro campeão algarvio de culturismo

“Disseram-me que não conseguia, sem consumir substâncias dopantes. Fiquei lixado e provei o contrário”, conta em entrevista ao Portimão Jornal.

José Garrancho

Há 40 anos, precisamente no dia 13 de julho de 1986, teve lugar em Portimão o primeiro concurso de culturismo no Algarve, o ‘Mister Portimão’, no qual se sagrou campeão o portimonense Eduardo Alfarrobeira, que revive agora essa data e explica como se vivia a modalidade na época.

Qual era o ambiente que se vivia no Auditório Municipal, recém-inaugurado, naquele dia?

Muito agradável, com muita gente, pois vieram pessoas de todo o Algarve. Estava presente o então presidente da Câmara Municipal, o arquiteto Martim Gracias. Participaram oito atletas juniores e dez seniores, dos quais cinco de Portimão.

O que sentiu, quando se sagrou campeão do Algarve?

Quando fiz a apresentação e aquela malta se levantou em peso, gritando o meu nome, foi uma sensação maravilhosa. Havia quem, no júri, não quisesse que eu ganhasse, mas alguém se impôs, afirmando que não havia comparação entre mim e os restantes concorrentes. Durante esse compasso de espera, com o público a gritar o meu nome, senti-me profundamente emocionado.

A cidade reconheceu devidamente o seu triunfo?

Não, com exceção dos amigos e

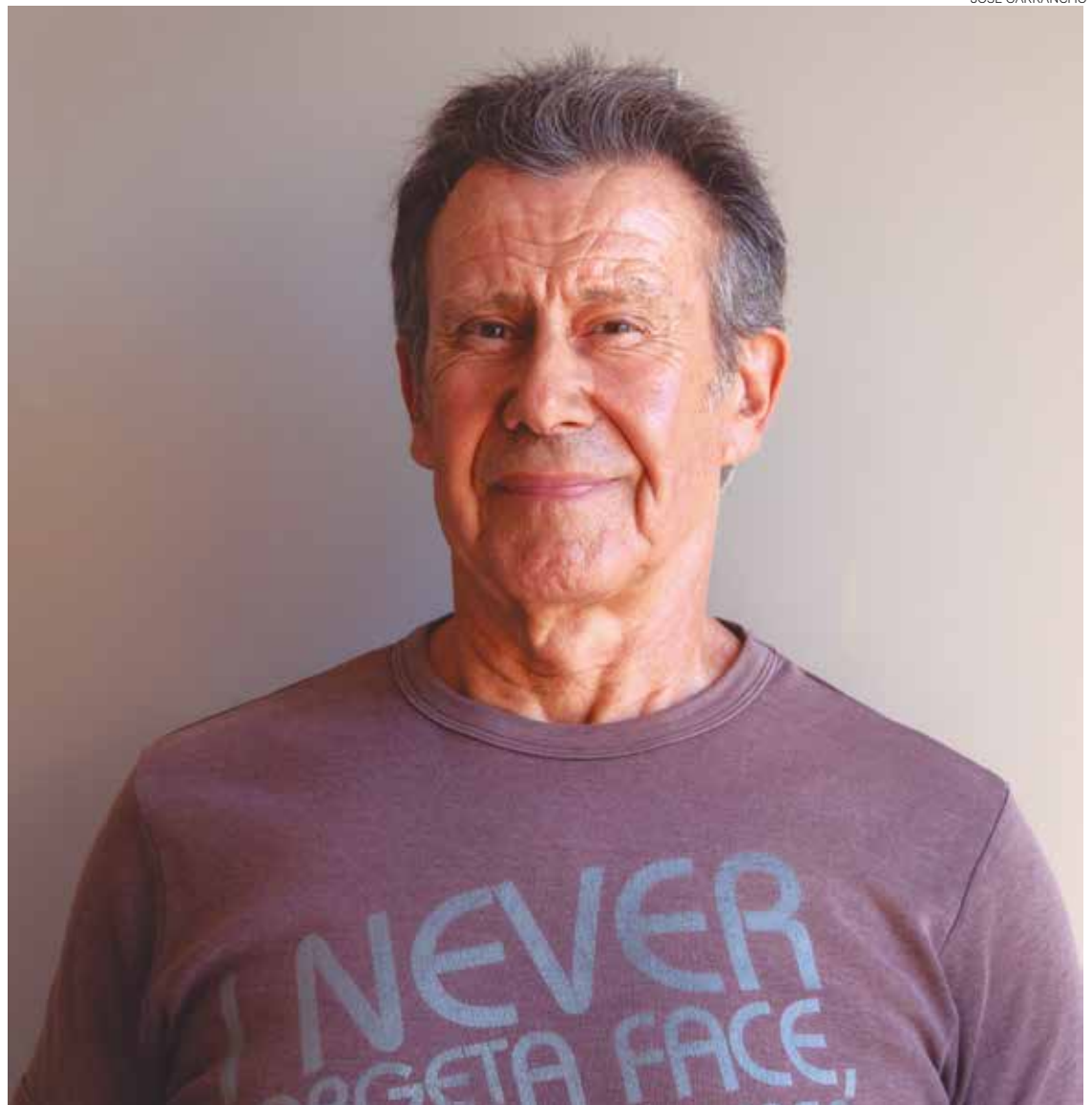
daqueles a quem eu dava apoio nos treinos. O jornal local não publicou uma linha sobre o evento. Apenas o Jornal do Algarve, de Vila Real de Santo António, o fez. Fui o primeiro campeão do Algarve e o primeiro culturista algarvio a participar em provas nacionais e a passar a pré-seleção.

Foi essa a sua primeira competição?

Foi a segunda. A primeira aconteceu uma semana antes, em Setúbal, a competição ‘Mister Sado’, na qual participei para ver como me sentia em palco. Sempre tinha praticado desportos coletivos. Quando se entra numa competição em que vamos ser avaliados por um conjunto de juizes, é diferente. E como já estava em boa condição física, resolvi participar e fiquei em segundo lugar.

Duas semanas depois, entrou no Campeonato de Portugal, no Estoril, ficando em sexto lugar, entre 23 concorrentes. Não foi um espaço muito curto entre competições?

Atualmente, é diferente, mas naquela época tínhamos de ganhar massa muscular e, depois, fazer dietas muito rigorosas para secar. Quando um atleta estava em grande forma, mantinha-se por algum tempo. O problema foi não estar à espera de ser convidado para o ‘Mister Portugal’. Depois de uma dieta de quase seis semanas, o que queria era comer. Quando recebi o convite, já não estava no meu



Eduardo Alfarrobeira recorda a data emblemática em que se sagrou campeão

melhor, com aquela definição muscular que se exige. Tive de voltar à dieta, o que não é muito saudável, e já não estava em tão boa forma como em Portimão.

Que desportos praticou, antes do culturismo?

Joguei futebol nos juniores do Portimonense, pratiquei voleibol e treinei andebol. Também fiz muita natação, na praia. Só depois do serviço militar é que me dediquei ao culturismo. Comecei no início de 1985 e, no ano seguinte, estava a competir.

Porquê essa mudança?

Terminei o serviço militar e fui para Inglaterra. Quando regressi, em abril, a época futebolística já ia avançada e era difícil arranjar lugar numa equipa. Tinha entrado

pela primeira vez num ginásio de culturismo, em Londres. Experimentei e gostei. Quando voltei, encontrei um ginásio de culturismo em Portimão, o ‘Orion’, e comecei a fazer alguns treinos. Treinava lá o senhor Matos, que tinha vivido muitos anos em Marrocos. Comecei a treinar com ele e a receber umas dicas. Não utilizávamos máquinas; trabalhávamos somente com pesos livres. Pouco tempo depois, apareceram três alemães a visitar o ginásio e um deles veio falar comigo, porque achou que eu tinha um bom perfil. Abriram um ginásio mais bem equipado, perto da minha casa, e mudei para lá. Mais tarde, um amigo meu de nacionalidade norueguesa, que vinha cá de vez em quando, convenceu-me de que eu tinha condições para par-

ticipar em competições.

Mas houve algo que o catapultou para a competição. Pode contar aos nossos leitores o que aconteceu?

Houve alguém que me disse que eu não tinha qualquer hipótese em competição, se não tomasse esteroides. Não sabia o que era, mas deduzi que seria algo ilegal. Não havia controlo antidoping e tomavam livremente. Decidi provar que era possível competir sem recorrer a eles. Fui a Inglaterra, em 1986, falei com nutricionistas e tomei suplementos naturais, que me ajudaram bastante e que não havia cá, na altura. Depois, tudo dependia da alimentação, do descanso, de saber aquilo de que o meu corpo necessitava e que tipo de treino era necessário para evo-

FOTOS: DR.





Após conquistar posições de destaque, deixou competições em 1987

luir. Há ainda a genética, à qual ninguém consegue fugir. Se um indivíduo não tiver uma estrutura adequada, por mais que treine ou por mais substâncias que ingira, nunca conseguirá lá chegar!

Qual era o seu programa de preparação para competição?

Treinava diariamente entre uma hora e hora e meia, trabalhando todos os músculos do corpo, com algumas combinações. Tinha, contudo, um sistema repartido: três dias de treino e um de descanso, porque é durante o descanso que o corpo recupera e o músculo cresce. A alimentação era toda controlada e os suplementos alimentares eram adquiridos na farmácia ou na ervanária. Pedia frequentemente à minha médica assistente para fazer análises, a fim de verificar se estava tudo bem.

Numa época em que não havia internet, como obtinha informação sobre métodos de treino e

nutrição?

Eu lia, todos os meses, o 'Journal of Sports Medicine', onde encontrava informação cientificamente testada, desde os métodos de treino à alimentação. Também fiz um curso excelente na Noruega e frequentei bons ginásios. O meu amigo norueguês deu-me uma dieta específica para as competições. Fora da competição, ingeria uma quantidade suficiente de proteínas, para ganhar massa muscular, e de hidratos de carbono. Nas seis semanas anteriores à prova, a dieta era muito complexa e rigorosa. Dependia da quantidade de gordura que precisava de perder, para ficar completamente 'seco' e com o máximo possível de massa muscular. É interessante mencionar que encontrei sempre um grande espírito de entreaajuda no estrangeiro, em Inglaterra, na Áustria e na Noruega, enquanto em Portugal era cada um para si.

Não existia um preconceito sobre o culturismo, naquela época?

Tenho a sensação de que sim, em Portugal. No estrangeiro, não tanto. Fui o primeiro a usar calções de licra e era apontado como se fosse 'gay', quando aquele equipamento era o ideal para treinar, pois não prendia os movimentos e favorecia a circulação sanguínea.

Era difícil encontrar os suplementos adequados?

Sim, porque só começaram a aparecer em Portugal nos anos 90. Mas eu tinha amigos em Inglaterra que mos enviavam. E havia os chamados tónicos eupépticos, a que o pessoal não ligava. Antes do treino, misturava uma cápsula de Bêlisina com uma de Sargenor, que continham aminoácidos. Para 'secar', tomava L-Carnitina, que hoje é banal. Na altura, quase ninguém conhecia os seus efeitos.

Pelo que nos conta, os atletas passavam a vida a ganhar e a perder peso?

O atleta, antes da competição, decidia qual a quantidade de gordura que necessitava de eliminar e iniciava uma dieta de seis a oito semanas, a qual consistia essencialmente em reduzir gradualmente os hidratos de carbono, porque continuávamos a necessitar de energia para treinar. Eu entrei numa dieta de oito semanas, mas já estava em forma ao fim de seis. Nas últimas duas, ia ao ginásio só para treinar as poses. Transpirava pelo efeito da contração dos músculos, mas já não pegava em pesos. Na última semana, ingeria hidratos de carbono com água destilada e potássio, para encher as células dos músculos, que estavam famintas, como se costuma dizer. Quem me via duas semanas antes da competição, dizia: "O homem, só tem pele e osso". Depois, aparecia na prova com mais cinco ou seis quilos e com os músculos bem desenvolvidos e as pessoas diziam logo que tinha tomado drogas para 'inchar'.

Essa dieta não afetava o sono, o humor, o relacionamento com os outros?

Afetava. Tive um colega de ginásio que dizia que não aguentava a dieta. Durante esse período, faltava-se de fumar. Quando não se ingerem hidratos de carbono e se gastam as reservas existentes durante o exercício, o organismo fica sem glicogénio e o cérebro acaba por ser afetado. Segundo me dizem, quem toma aquelas porcarias ainda sofre mais, tornando-se agressivos. Eu nunca fui muito afetado.

Quando decidiu deixar de competir?

Cheguei da Noruega em maio de

Uma vida que andou sempre de 'mãos dadas' com o desporto

Eduardo Alfarrobeira nasceu em 1962 e começou a trabalhar, quando ainda frequentava o 11º ano de escolaridade. Em 1980, ainda miúdo, trabalhou como porteiro da discoteca 'Night Star', no Hotel Júpter, mas mudou, pouco tempo depois, para a recepção dos apartamentos 'Yatch', também na Praia da Rocha. Seguiu-se, em 1983 e 1984, o serviço militar obrigatório. Continuou a trabalhar na segurança de bares e discotecas, embora o pai lhe pedisse para deixar a noite, porque considerava uma função perigosa. Corria o ano de 1994, quando o pai faleceu. Eduardo Alfarrobeira voltou a estudar à noite e terminou o 12º ano, o que lhe permitiu entrar no curso de professor de educação física, que afinal fora sempre o seu sonho. Terminou o curso em 2002, tendo sido colocado numa escola em Castro Marim. No ano letivo de 2006/2007, foi para Moura durante um mês e, depois, foi transferido para Algés. Desanimou e abandonou o ensino, tornando-se técnico responsável pelo novo ginásio 'PraiaMar'. Regressou ao ensino em 2009, em Lagoa, ao mesmo tempo que desempenhava a função de treinador de atletismo na Associação Académica da Bela Vista, no mesmo concelho. Em 2013, começou a praticar bicicleta, na modalidade de BTT e, na atualidade, continua a dar aulas, enquanto, nas horas vagas, faz passeios de bicicleta com os amigos e organiza caminhadas.

Quando os princípios éticos saem vencedores

"As competições de culturismo estavam divididas por classes de peso e eu competia sempre de 70 a 80 quilos, ali com 79 quilos bem 'secos'. Na prova dos Campeões, a última em que participei, estava em grande forma duas semanas antes, mas pesava 82 quilos, o que me obrigaria a competir com atletas a rondar os 90 e não me daria grande hipótese", recorda Eduardo Alfarrobeira. Por essa razão, decidiu perder peso, com recurso a diuréticos. "Foi uma experiência horrível. Retirei-me a água do corpo, mas também dos músculos, deixando-a acumulada entre o músculo e a pele. No dia da competição, já não estava no meu melhor", confidencia. Mesmo assim, ficou em quinto lugar. Os quatro atletas à sua frente pertenciam todos a uma categoria de peso inferior à do atleta, mas "estavam enormes, devido ao consumo de esteroides anabolizantes", afirma ainda. Nesse momento, viu-se obrigado a tomar uma decisão. Ou começava a ingerir esses produtos, ou deixava de competir. "Mantendo os meus princípios, abandonei a competição, mas continuei a treinar, durante alguns anos", conta Eduardo Alfarrobeira.

1987 e, no ginásio, disseram-me que iam acontecer as competições 'Mister Lisboa' e o Campeonato do Sul de Portugal, no Montijo. Decidi participar nas duas competições. No 'Mister Lisboa', a seleção dos finalistas foi feita durante a manhã, no Pavilhão Carlos Lopes. A final aconteceu à noite, num palco montado para o efeito no Terreiro do Paço. Estava uma noite gelada, mas correu-me bem e fiquei em segundo lugar na minha classe. A competição no Montijo foi no dia a seguir à abertura do 'Babylone'. Fui fazer a abertura e, no dia seguinte, tive de pedir a um amigo para trabalhar por mim, para ir ao campeonato. Mais uma vez, fiquei em segundo lugar, porque três dos cinco jurados pertenciam ao ginásio do cul-

turista que ganhou. Em 1989, fiz a última prova, a primeira 'Noite dos Campeões', onde já havia prémios monetários.

Qual a diferença entre o culturismo de hoje e o de há 40 anos?

A maior diferença acontece ao nível dos equipamentos. Embora a chamada 'old school' goste mais de pesos livres, hoje há máquinas que trabalham o corpo de forma mais evoluída e completa. E houve grande evolução nos suplementos alimentares. Com um controlo antidoping rigoroso, a modalidade torna-se mais segura. E os profissionais têm acompanhamento médico, como em qualquer outro desporto. Embora eu não acredite que tenha acabado o doping no desporto.

OPINIÃO



Pedro Manuel Pereira
Historiador

Antes de vos passar a relatar em jeito introdutório, o infausto ocorrido com o Francisco Maneta, homem probo e de bons costumes, convém que o leitor saiba que Maneta é um falso apelido com o qual o nosso personagem foi, infelizmente, a nosso ver, apodado pelos amigos e correligionários,

“Afinal é mais nobre gritar palavras de ordem contra os fascistas, do que admitir que foi trocado por um vendedor de chouriços e de bifes de vaca do traseiro”

que carinhosamente lho ofertaram após ter ficado sem o braço esquerdo, num confronto entre um grupo de manifestantes da esquerdopatas onde ele estava inserido, e uma chusma de manifestantes a que chamavam de fascistas com quem trocaram insultos, murros, garrafadas, caneladas e outros mimos proferidos e portados por eles e pelos fascistas, acrescidos de indescritíveis objectos contundentes, como avantajados falos de loiça das Caldas com que os fascistas tentaram sodomizar (metaforica-

mente) os pobres dos esquerdopatas.

Acresce que o grupo do Francisco Maneta possuía como principais armas de arremesso e de destruição massiva, palavras de ordem que consistiam essencialmente em projéteis de alta precisão como: “Fascismo nunca mais!”, “Abaixo a reacção!”, e outros quejandos slogans, proferidos em altos berros, reproduzidos a vermelho numas faixas de panos brancos, alçadas nas pontas por varapaus que os manifestantes agarravam, os quais, com a eficiência prática que se lhes reconhece, passaram num instante de me-

ros suportes de pano a argumentos de peso para distribuir no lombo dos adversários.

Acontece que os fascistas eram muitos mais e, no enfrentamento, o grupo do Francisco Maneta foi literalmente trucidado, acabando o nosso personagem por cair e ser espezinhado por uma chusma de opositores, tendo resultado no esmagamento do braço esquerdo do pobre homem, que ficou sem recuperação possível, pelo que teve de ser amputado.

Em boa verdade, o que moveu o Francisco Maneta a integrar por expresse convite a manifestação da esquerdopatia, foi o ódio de que eram portadores intrínsecos esses manifestantes.

Ora o Francisco, tinha em comum com os membros dessa agremiação o ódio que passou a alimentar a sua existência, depois da sua - até então - extremosa esposa o ter trocado por um fascista, dono de um talho na rua onde viviam, um tipo prático, de faca em riste e avental ensanguentado, perfeitamente instalado no comércio local.

Desse fatídico dia em diante, a geopolítica do bairro alterou-se irreversivelmente para o Francisco. O odor da carne fresca da montra do rival passou a ser o perfume da sua humilhação diária. A figura do vizinho talhante tornou-se o arquétipo de tudo o que ele precisava de combater em Portugal.

Aproveitando o convite para a manifestação da esquerdopatia, Francisco entendeu que afinal é incomparavelmente mais nobre gritar palavras de ordem contra os fascistas, do que admitir que foi trocado por um vendedor de chouriços e de bifes de vaca do traseiro.

Logo, o combate que o moveu contra a manifestação dos fascistas, teve por motor de alta cilindrada, o ódio.

Certo e consabido é que a génese dos combates ideológicos não reside nas manifesta-

ções partidárias, mas nas dores mais íntimas da alma humana.

Claro que, do sentimento aos desabafos de ódio de estimação que proferia em público e privado contra os fascistas, onde quer que tivesse oportunidade, tornou-o uma persona grata no seio do agrupamento de mal-amados que passou a integrar. Afinal quem é que não ama um bom devoto do rancor com palco ao dispor, esse nobre desporto mental que não exige qualquer tipo de esforço físico, equipamento ou uso do cérebro.

Aliás, toda a rotina quotidiana matinal de Francisco Maneta, é um monumento à mesquinhez. Começa o dia lendo as notícias locais com o único fito de encontrar defeitos na vida de pessoas que conhece e não conhece, mas de quem ouve falar, bebe café sem açúcar para manter a amargura presente na mente e na boca e arrasta as cadeiras da cozinha com uma precisão matemática no exacto segundo em que o despertador do vizinho toca. A sua motivação espiritual para começar o dia é garantir que o seu vizinho do andar de baixo, o Gonçalves, tenha uma manhã bem pior que a dele.

Na realidade, o combustível que passou a alimentar cada passo no quotidiano de Francisco, não foi um genuíno fervor doutrinar, mas sim um ódio visceral, denso e inescapável que tinha passado a reger a sua própria existência.



Suzana Calretas
Coordenadora
do núcleo de estudos
das doenças
do fígado da SPMI

Anualmente, a 28 de julho, celebra-se o Dia Mundial da Hepatite, data escolhida em homenagem a Barush Blumberg, o cientista vencedor do Prémio Nobel que descobriu o vírus da hepatite B.

O termo hepatite refere-se genericamente a uma inflamação do fígado. Um nome simples, para uma realidade que pode tornar-se muito complexa. Esta inflamação pode ter causas diversas tais como o álcool, doenças autoimunes, acumulação excessiva de gordura ou certos medicamentos, destacando-se pela sua frequência e pelo impacto que têm a nível mundial, os vírus. Das hepatites virais, os vírus da hepatite B e C que assumem grande relevância, pela sua capacidade de evoluir para doença crónica e progredir silenciosamente para formas graves de doença hepática, nomeadamente fibrose avançada (cirrose) com insuficiência hepática e aumento do risco de cancro do fígado. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu como objetivos eliminar as he-

Hepatites: prevenir, diagnosticar e tratar

patites virais B e C como ameaça à saúde publica até 2030, focando-se em duas metas principais: a redução de novas infeções em 80% e a redução da mortalidade em 65%.

Para que isso aconteça, é preciso agir em três frentes: prevenir, diagnosticar e tratar.

Prevenir: conhecer as formas de transmissão é um dos passos mais importantes para prevenir a doença. No caso da hepatite B, a via mais comum é o contacto sexual desprotegido; também se pode transmitir pela partilha de objetos de uso pessoal que possam ter vestígios de sangue, como escovas de dentes ou laminas de barbear, pelo uso de agulhas, seringas ou instrumentos mal esterilizados em contexto médico, dentário, de tatuagens ou piercings, e de mãe para filho durante o parto.

A hepatite C transmite-se essencialmente pelo sangue, bastando uma quantidade mínima de sangue contaminado para que o vírus passe de uma pessoa para outra – através da partilha de seringas, de instrumentos cortantes ou perfurantes não esterilizados, ou de qualquer ferida em contacto com sangue infetado; a transmissão sexual é rara. É também de realçar que nenhum destes vírus é transmitido por contactos sociais quo-

tidianos.

Partilhar refeições, dar um abraço ou um aperto de mão não representa qualquer risco. Ainda no capítulo da prevenção, de referir que apesar de não existir ainda não existir vacina para a hepatite C, ela existe para a hepatite B, e é segura e eficaz; em Portugal está incluída no Plano Nacional de Vacinação desde 1994.

Diagnosticar: contraída a infeção, importa fazer um diagnóstico tão precoce quanto possível. Sabe-se que uma parte significativa dos infetados ignora que tem a doença – porque nunca foi rastreada ou porque nunca teve sintomas.

Uma simples análise ao sangue é suficiente. O programa nacional para as hepatites virais preconiza a inclusão da análise ALT (alanina aminotransferase) na avaliação global de saúde e propõe a realização do teste da hepatite B e C pelo menos uma vez na vida.

Tratar: o tratamento das hepatites B e C evoluiu de forma notável nas últimas décadas. A hepatite C é hoje uma doença curável com a toma de comprimidos entre 8 e 12 semanas, eliminando o vírus em mais de 95% dos casos. Já na hepatite B, embora

não exista atualmente um tratamento que elimine completamente o vírus, existem medicamentos que conseguem controlá-lo de forma muito eficaz, reduzindo o risco de lesão do fígado.

Quando a inflamação do fígado se mantém durante muitos anos, o tecido saudável vai sendo progressivamente substituído por tecido cicatricial – a fibrose. À medida que esta cicatrização aumenta, o fígado perde a capacidade de desempenhar as suas funções normais.

Nos casos mais avançados desenvolve-se cirrose que pode ter complicações graves, desde a acumulação de líquido abdominal (ascite) até ao cancro do fígado.

A prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento alteram drasticamente este processo. Portugal criou o Programa Nacional para as Hepatites Virais em 2016, e o nosso país é hoje um exemplo internacional de boas práticas nesta área.

A mensagem é simples: conhecer as hepatites é o primeiro passo para as prevenir; uma vacina pode evitar uma doença grave; um teste simples pode fazer a diferença - fale com o seu médico.

é verão. é Portimão.

VIVAPORTIMAO.PT

2ª QUINZENA
agosto
2026



HUMOR.PTM - FESTIVAL DE COMÉDIA DE PORTIMÃO

21 - "O PACOTE" (C/ EDUARDO MADEIRA E JEL)
22 - VITOR SÁ + CHIMPAS BRITO
28 - DAGU + MÓNICA VALE DE GATO
29 - LUÍS FRANCO-BASTOS E JOÃO PEDRO PEREIRA
HOST: MÁRIO FALCÃO



20 A 23 AGOSTO
**PORTIMÃO
FOOD TRUCK**
ZONA RIBEIRINHA
DE PORTIMÃO



29 A 30 AGOSTO
**INTERNATIONAL
MASTERS
FUTSAL**
PORTIMÃO ARENA



28 AGOSTO
A 5 SETEMBRO
**FESTIVAL
DA JUVENTUDE
DA MEXILHOEIRA
GRANDE**
POLIDESPORTIVO DA FIGUEIRA

ATÉ 30 AGOSTO
WORLD PRESS PHOTO
ANTIGA LOTA DE PORTIMÃO

21 E 28 AGOSTO
MÚSICA NO CORETO
ZONA RIBEIRINHA DE PORTIMÃO

22 AGOSTO
**12º FESTIVAL DE ACÓRDEÃO
"JOÃO CÉSAR"**
PRAÇA DA REPÚBLICA

22 E 23 AGOSTO
**FESTA EM HONRA
DE N. SRA. DAS DORES**
MEXILHOEIRA GRANDE

23 AGOSTO
ALAMEDA DAS ARTES
PRAÇA DA REPÚBLICA

23 E 30 AGOSTO
SUNSET NA LOTA
LOTA DE ALVOR

26 A 29 AGOSTO
YOUTH MASTERS DE FUTSAL
PORTIMÃO ARENA

30 AGOSTO
ENCONTRO DE CICLOMOTORES
FIGUEIRA

ATÉ 12 SETEMBRO
**ANIMAÇÃO DESPORTIVA
DE VERÃO**
ÁREA DESPORTIVA DA PRAIA DA ROCHA

EXPOSIÇÕES

ATÉ 13 SETEMBRO
**"PASSEAR PELA HISTÓRIA
DA PESCA, EM PORTIMÃO"**
PRAÇA MANUEL TEIXEIRA GOMES

ATÉ 30 SETEMBRO
**"CRIATIVIDADE
NÃO TEM IDADE"**
CASA MANUEL TEIXEIRA GOMES

ATÉ 30 SETEMBRO
"SEMANA DA LARANJA 2026"
MERCADO MUNICIPAL DE PORTIMÃO

ATÉ 4 OUTUBRO
"UMA POÉTICA RESISTENTE"
MUSEU DE PORTIMÃO

SUBSCREVA
A NEWSLETTER
DE PORTIMÃO!



SIGA-NOS



Portimão
Câmara Municipal

DIVERSOS

AGENDA

⇒ 20 A 23 DE AGOSTO . 18H00

FOODTRUCK

LOCAL: Zona Ribeirinha de Portimão

⇒ ATÉ 21 DE AGOSTO . 20H30

NOITES DE VERÃO EM COMUNIDADE

Acesso Livre

LOCAL: Mexilhoeira Grande e Figueira

⇒ 21, 22, 28 E 29 DE AGOSTO

HUMOR.PTM

Dia 21: O Pacote, com Eduardo Madeira e Jel

Dia 22: Vítor Sá + Chimpas Brito

Dia 28: Dagu + Mónica Vale de Gato

Dia 29: Luís Franco-Bastos + João Pedro Pereira

BILHETES: tempo.bol.pt.

LOCAL: TEMPO – Teatro Municipal de Portimão

⇒ 22 DE AGOSTO . 8H00

MERCADINHO DA FIGUEIRA

Acesso Livre

LOCAL: Figueira

⇒ 23 DE AGOSTO . 19H00

ALAMEDA DAS ARTES

Acesso Livre

LOCAL: Praça da República (Alameda)

⇒ 29 E 30 DE AGOSTO . 19H00

8ª RECORD INTERNATIONAL MASTERS FUTSAL

Dia 29:

11H00 | SPORTING CP X PALMA FUTSAL

15H00 | SL BENFICA X JIMBEE CARTAGENA

Dia 30:

11H00 | SL BENFICA X PALMA FUTSAL

15H00 | SPORTING CP X JIMBEE CARTAGENA

BILHETES: www.portimaarena.bol.pt

LOCAL: Praça da República (Alameda)

⇒ ATÉ 30 DE AGOSTO

WORLD PRESS PHOTO'26

Entrada gratuita

LOCAL: Zona Ribeirinha de Portimão (antiga lota)

⇒ 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

⇒ ATÉ 13 DE SETEMBRO

EXPOSIÇÃO 'PASSEAR PELA HISTÓRIA DA PESCA EM PORTIMÃO'

Acesso Livre

LOCAL: Junto à Casa Inglesa

⇒ ATÉ 4 DE OUTUBRO

EXPOSIÇÃO 'UMA POÉTICA RESISTENTE'

Entrada Gratuita

LOCAL: Museu de Portimão

CLASSIFICADOS

Procuo trabalho como interna

de idosa/o. Ordenado:

1500 euros. Algarve.

Susana : 938 784 876.

Entrada imediata.

Procuo quarto para arrendar

ao ano, para duas pessoas,

zona de Portimão.

Susana: 938 784 876.

Urgente.

serviço social ou educação social

PORTIMÃO

PROGRAMADOR/A DE SOFTWARE

Nº oferta: 589428704

Contrato sem termo

Desenvolver / alterar módulos

php da ferramenta de gestão da

empresa e do website

PORTIMÃO

FORMADOR/A DO ENSINO

PROFISSIONAL

Nº oferta: 589441988

Contrato Termo certo /12 meses

Com experiência nas áreas de

cuidados a idosos ou auxiliar de

cuidados a crianças

PORTIMÃO

EMPREGO



As ofertas de emprego divulgadas fazem parte da Base de Dados do Instituto do Emprego e Formação, IP.

TÉCNICO/A DE TRABALHO SOCIAL

Nº oferta: 589442316

Contrato sem termo

Com licenciatura ou mestrado em

CONTACTOS ÚTEIS

SAÚDE

CENTRO DE SAÚDE

Portimão

Alvor

Mex. Grande

Hospital de Portimão

282 426 216

282 459 226

282 968 133

282 450 300

URGÊNCIAS

Número Nacional de Socorro

PSP

Guarda Nacional Republicana

Polícia Judiciária

Linha 'Proteção 24'

112

282 417 717

282 420 750

282 405 400

808 282 112



Delegação Regional do Algarve

A DECO INFORMA...

A partir de 31 de julho, e de acordo com a Diretiva Europeia, os consumidores deveriam beneficiar de um acesso mais fácil à reparação de produtos como aspiradores, máquinas de lavar roupa, frigoríficos ou equipamento eletrónico. Porém, em Portugal, essa Diretiva ainda não foi transposta, nem há sinais de que o processo esteja em curso, ou seja, no presente nada deverá mudar. A DECO pediu já informações ao Governo, apela a que a transposição seja concluída rapidamente e que esse processo seja discutido publicamente.

A Diretiva estabelece um conjunto de regras que pretende promover e facilitar a reparação de bens, incentivando a um con-

CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR / DECO

“Quais as novas regras para a reparação dos produtos?”

sumo mais sustentável. Destaca-se a introdução do “novo direito à reparação”, que permite que os consumidores possam solicitar reparações diretamente ao fabricante, caso o defeito surja ou se torne aparente fora da garantia.

A obrigação de reparação dos produtos aplica-se sempre que existam requisitos de reparabilidade, previstos na legislação europeia de conceção ecológica, abrangendo máquinas de lavar roupa, máquinas de lavar e secar roupa, máquinas de lavar louça, frigoríficos, ecrãs eletrónicos, equipamento de soldadura, aspiradores, telefones, tablets, telemóveis ou servidores.

Com a implementação destas novas regras, os consumidores poderão:

Aceder mais facilmente a peças sobressalentes, manuais de reparação e informações; Solicitar aos fabricantes que reparem os seus produtos, quando o defeito surgir após o fim da garantia legal (três anos). Neste caso, os fabricantes têm de o fazer gratuitamente ou a um preço razoável. Ver a garantia legal prolongada por mais um ano, caso optem por reparar, em vez de substituir, um produto avariado durante a garantia.

Os consumidores poderão, também, optar por recorrer a oficinas de reparação independentes sem perder os seus direitos, sendo que os fabricantes não podem recusar-se a reparar esse produto pelo facto de já ter sido reparado por outro reparador anteriormente.

Até julho de 2027, a Comissão Europeia irá ainda criar uma plataforma para ajudar os consumidores a encontrar os serviços de reparação mais próximos, o que incluirá ligações para as plataformas nacionais.

A DECO considera que faltou ambição às medidas que poderiam tornar a reparação a primeira opção dos consumidores e que o real impacto da Diretiva na vida dos consumidores dependerá, igualmente, das medidas tomadas pelos Estados-Membros para promover a reparação acessível.

Tal como comunicado ao Governo, a DECO defende que as medidas a adotar em Portugal não se podem cingir a campanhas de informação e que devem reduzir os custos da reparação para os consumidores.

Mário Cabrita
Gerente

Peixe Fresco Grelhado
Grelhados no Carvão
Pratos do Dia

📍 Rua da Misericórdia nº3, 8400 Estômbar
☎ 968 034 516

RESTAURANTE
PARAISO
— GIRASSOL —

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

bem hajam pela vossa preferência

Urbanização da Quintinha . 282 423 094

Desde 1979
Frango no churrasco
COMIDA A PESO
TAKE AWAY
★★★★★
MEDALHA DE MÉRITO MUNICIPAL

Oitava edição disputa-se nos dias 29 e 30 de agosto

Record International Masters coloca os melhores em campo

Elite mundial do futsal estará no Portimão Arena para lutar pela vitória, e, em paralelo, decorre ainda o segundo torneio para os jovens mostrarem o seu talento.



RUI VELOSO

O Record International Masters Futsal está de regresso ao Portimão Arena para a sua oitava edição e promete voltar a transformar a cidade na capital mundial da modalidade, entre 29 e 30 de agosto.

Em campo estarão quatro das mais prestigiadas equipas, num torneio que reunirá algumas das maiores referências do futsal internacional.

O Sporting Clube de Portugal, campeão europeu e atual detentor do troféu, o Sport Lisboa e Benfica, campeão nacional, o Palma Futsal, vice-campeão europeu, e o Jimbee Cartagena, anterior bicampeão espanhol, são os protagonistas de uma competição que garante espetáculo, qualidade e emoção ao mais alto nível, descreve a Sigma Stars.

“A presença destes emblemas confirma o estatuto do Record International Masters Futsal como o mais importante torneio de início de temporada do calendário internacional, levando ao Algarve alguns dos melhores jogadores e equipas do mundo”, acrescenta ainda a organização.

Integrado neste evento, Por-

timão receberá ainda a segunda edição do 'Youth Masters Futsal', que decorrerá entre 26 e 29 de agosto. Depois do sucesso alcançado na estreia da competição, os jovens talentos voltam a ter oportunidade de demonstrar o seu valor no Arena, reforçando a aposta no desenvolvimento e promoção do futsal de formação.

A competição destina-se a equipas de formação algarvias do escalão sub-15, estando confirmadas as participações do CRD Pedra Mourinha, CDR Santaluziense, Gejupce Portimão 1995, Portimonense SC, São Pedro Futsal Clube de Faro, SVRDC Ferragudense, Sonâmbulos FLA e SC Farense.

Os bilhetes podem ser adquiridos online (portimaoarena.bol.

PROGRAMA

29 AGO

11h00 . Sporting CP X Palma Futsal
15h00 . SL Benfica X Jimbee Cartagena

30 SET

11h00 . SL Benfica X Palma Futsal
15h00 . Sporting CP X Jimbee Cartagena

pt) ou nas bilheteiras do Portimão Arena, Teatro Municipal de Portimão ou do Museu.

Os interessados podem obter mais informações online (masterfutsal.com).

Pavilhão da Boavista é palco do evento em outubro

Concelho recebe competições de MMA e Jiu-Jitsu

A cidade de Portimão será palco de um fim de semana dedicado aos desportos de combate, com a realização do MMA Algarve Cup, no dia 24 de outubro, e do Jiu-Jitsu Algarve Cup, a 25 de outubro, no Pavilhão Desportivo da Boavista.

Segundo a organização, o principal destaque será a competição relacionada com o MMA, que deverá ser o maior evento da modalidade “alguma vez realizado em Portugal, reunindo 44 atletas, provenientes de diferentes clubes e regiões, em várias categorias etárias e de peso”, descreve.

Participam atletas a partir dos 12 anos, nas categorias de formação, até aos escalões de juniores

e seniores, incluindo atletas com mais de 20 anos.

O evento pretende proporcionar combates equilibrados, seguros e adequados à idade, peso e experiência de cada participante.

No dia seguinte, 25 de outubro, realiza-se o Jiu-Jitsu Algarve Cup, competição que deverá reunir cerca de 200 atletas de jiu-jitsu brasileiro, distribuídos por diferentes idades, graduações e categorias de peso.

Durante dois dias, a cidade receberá atletas, treinadores, equipas, familiares e público, contribuindo para a promoção do desporto, para a dinamização das associações locais e para a afirmação do concelho como destino

de referência para a realização de grandes eventos desportivos.

As inscrições, informações sobre horários e restantes detalhes podem ser consultados nas páginas oficiais das competições, online (smoothcomp.com/en/event/33062 e smoothcomp.com/en/event/32520).

Os dois eventos são organizados pela Portifight — Associação Portimão Fight Club e pela Associação Nacional de Artes Marciais Mistas e Disciplinas Associadas (ANAMMDA) contando com o apoio do município mas, no caso da competição MMA, a iniciativa tem ainda o enquadramento da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras.

PUB

20 SEGUNDOS
SÃO SUFICIENTES
PARA TERMINAR
UM CAPÍTULO
E PARA UMA CRIANÇA
SE AFOGAR

A MORTE POR AFOGAMENTO
É RÁPIDA E SILENCIOSA.
PROTEJA AS SUAS CRIANÇAS.

apsi associação para a promoção da segurança infantil

GNR GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

Teia D'Impulsos promove segunda edição do evento

Portimão FoodTruck convida a descobrir novos sabores

Zona ribeirinha acolhe a iniciativa que, entre 20 e 23 de agosto, contempla também música ao vivo.



Gastronomia e música são atrativos desta iniciativa

A associação Teia D'Impulsos leva à zona ribeirinha da cidade a segunda edição do Portimão FoodTruck entre esta quinta-feira, 20 de agosto, e domingo, dia 23, das 18h00 às 24h00.

Durante estes quatro dias, residentes e visitantes são convidados a descobrir diferentes sabores, ouvir música ao vivo e aproveitar momentos de convívio e animação junto ao Rio Arade.

A gastronomia será, aliás, um dos grandes destaques, com a

participação de uma seleção diversificada de propostas de 'street food' que permitirá ao visitante experimentar diferentes sabores e especialidades.

A oferta inclui propostas de cozinha tradicional e internacional, doces e bebidas, além de alternativas para várias preferências ou condições alimentares.

Na programação "há ainda momentos de animação e atividades dirigidas aos mais novos, contribuindo para um ambiente descontraído e familiar", sublinha

a Teia D'Impulsos.

Não faltarão também a música ao vivo, com quatro concertos, promovidos através da parceria com o programa Choque Frontal, da rádio Alvor FM.

Assim, esta quinta-feira, a proposta é para ouvir Carmeleo, seguindo-se amanhã, 21 de agosto, 'Dois Contos de Reis'. No sábado, sobe ao palco Marc Noah e, no domingo, a programação encerra com Ana Tereza.

Durante o Portimão FoodTruck há ainda animação musical diária, com os DJ Nuno Silva, Trippy Sound e D'Joy.

"A programação foi pensada para acompanhar o ambiente do recinto ao longo do dia e prolongar a animação pela noite, criando diferentes momentos para o público desfrutar do espaço", explica a Teia D'Impulsos.

Outro dos destaques é a preocupação para com a sustentabilidade, sendo assumido o compromisso de impulsionar práticas mais responsáveis nesta área.

O evento, que se afirma como uma iniciativa gastronómica e cultural que dinamiza a cidade em época alta, tem entrada gratuita e é organizado pela Associação Teia D'Impulsos, com o apoio da Câmara Municipal de Portimão e a colaboração de vários parceiros como a Alvor FM, a Região de Turismo do Algarve, a EMARP e a Algar.



'Asas pelos Ares' será exibido no 'Luar dos Pequenininos'

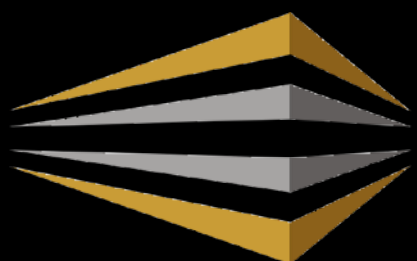
A segunda sessão do programa 'Luar dos Pequenininos' exhibe o filme 'Asas pelos Ares', de Christopher Jenkins, esta quinta-feira, 20 de agosto, às 21h00, no Pátio da Junta de Freguesia de Portimão. Com entrada gratuita e oferta de pipocas, esta iniciativa surge após o sucesso do 'Cinema ao Luar' para oferecer uma proposta dedicada às crianças e suas famílias, num ambiente informal que pretende proporcionar momentos de lazer, de convívio e culturais.

'Noites de Verão em Comunidade' encerram dia 21 de agosto

O programa 'Noites de Verão em Comunidade' dinamizado, desde 6 de julho, pela Junta de Freguesia da Mexilhoeira Grande, com o apoio da Câmara Municipal e de várias entidades locais, termina esta semana. Esta quinta-feira, dia 20 de agosto, às 21h00, tem lugar o concerto do duo Roberto Freitas e Marcelão Duarte, no adro da Igreja da Mexilhoeira Grande, e amanhã, dia 21, atua o Trio Pajarillo, no adro da Igreja da Figueira, no mesmo horário.

Antiga lota de Alvor é cenário de 'Sunset'

A antiga lota de Alvor continua a transformar-se num espaço único para celebrar o final das tardes de domingo com um 'Sunset'. Todos os domingos, a partir das 18h00, há um ambiente descontraído junto à ria, que convida residentes e visitantes a aproveitar para conhecer melhor esta vila piscatória. O evento tem entrada livre e é organizado pela 'AlvorConnect', a Associação de Comerciantes e Empresários de Alvor, com o apoio da Junta de Freguesia local e da Câmara Municipal de Portimão.



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