

Rosinha atua no Festival do Berbigão

Festa terá lugar na Figueira de 11 a 13 de setembro. **P16**



Portimão Jornal

Quinzenário • Ano 7 • Nº143
Diretor: Rui Pires Santos

DESPORTO

Concelho recebe 'Desperta em Movimento' **P3**

HOMENAGEM

Montes de Cima honra Nossa Senhora da Assunção **P4**

JUVENTUDE

OPJ 2025/2026 estreia projeto vencedor 'Criatividade Jovem' **P3**

JUDO

Luís Veiga destacou-se no Europeu de Forças Uniformizadas **P6**

'Arrebita Portimão' leva gastronomia ao centro da cidade

24 chefs de todo o país apresentam propostas únicas num evento ao ar livre este fim de semana. **P15**



Portimonense com futsal e basquetebol na elite nacional

É a primeira vez que ambas as modalidades estão, em simultâneo, nos grandes palcos desportivos. **P8-9**

Semáforos inteligentes são solução para cruzamento junto à PSP

Vereadores do PSD fizeram aprovar proposta de avaliação pelos serviços camarários e congratulam-se com a medida apresentada. **P4**

Ciência e humor 'completam' David Cristina

Doutorado em genética, o portimonense é investidor nesta área, mas é nos palcos, como comediante, que se sente em casa. **P10-11**



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



VITÓRIA • Pedro Palma, atleta do Núcleo de ParaSurfing de Portimão, conquistou a medalha de ouro na competição ‘Pantín Classic’, em Espanha, no final de agosto. Nesta prova, Hugo Rocha, que integra o mesmo Núcleo esteve também em grande destaque, ao conquistar o segundo lugar na sua categoria, completando uma participação de alto nível de ambos.

A frase

“A reunião foi muito construtiva. Quer o Governo, quer o INEM, através do seu presidente, continuarão a manter este diálogo até ao último segundo, para tentarmos, naturalmente, evitar esta greve [a 14 e 28 de setembro]. O tempo dirá se conseguimos ou não esse nosso objetivo”,
Ana Paula Martins, ministra da Saúde



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

Portimão Jornal | Edição Nº 143 - 03.09.2026

NA OUTRA MARGEM



Bárbara Bandeira é cabeça de cartaz das Festas da Nossa Senhora da Luz

CONCERTO • A artista portuguesa Bárbara Bandeira atua nas Festas em Honra da Nossa Senhora da Luz, em Lagoa, no dia 8 de setembro, às 22h00, no Largo do Auditório Carlos do Carmo. Será um dos pontos altos do programa de animação, no qual se destacam ainda, este sábado, dia 5, às 21h00, o terceiro Encontro de Música Popular Portuguesa de Lagoa com a participação do Grupo de Cavaquinhos ‘Luz do Monte’, de Massamá, do Grupo de Cantares dos Amigos da Pedreira, de Silves, do Grupo Coral Etnográfico Vozes de Almodôvar, do Grupo de Música Popular Amodantinga, de Lagos, e do Grupo Cantares Fonte Nova, de Lagoa. No dia 6, entre as 16h00 e as 24h00, há arraial e, no dia 7, às 21h00, música de baile com Manel João. Nas celebrações religiosas durante o feriado municipal, destaca-se, na terça-feira, dia 8, às 18h00, a eucaristia solene em Honra da Nossa Senhora da Luz, seguida de procissão pelas ruas da cidade, acompanhada pelas Bandas Filarmónicas de Portimão e de Silves.

Carmino de Carvalho apresenta livro ‘Entre Uivos e Suspiros’

LITERATURA • A apresentação pública do livro ‘Entre Uivos e Suspiros’, de Carmino de Carvalho, está agendada para 10 de setembro, às 18h00, na Biblioteca Municipal de Lagoa. A sessão, com entrada gratuita, será conduzida por David Roque, que introduzirá a obra. O poeta e escritor português utiliza um forte tom crítico e social, refletindo experiências de vida marcadas pelo trabalho, pela emigração e pela observação da realidade. Nesta publicação, dá a conhecer Juvenal, um jovem cientista, brilhante e premiado que aceita uma missão secreta proposta por um poderoso general: criar o protótipo de um soldado obediente e incapaz de sentir dor.

‘O Prazer de Aprender’ está patente até 9 de outubro

PINTURA • A Biblioteca Municipal de Lagoa recebe a exposição de pintura a aguarela ‘O Prazer de Aprender’, de Cristina, que ficará patente até 9 de outubro. Com entrada gratuita, poderá ser visitada, de segunda a sexta-feira, entre as 10h00 e as 18h00.

Carvoeiro recebe final do Nacional

FUTEVÓLEI • A final do Campeonato Nacional de Futevólei 2026 está agendada para os dias 12 e 13 de setembro, na Praia do Carvoeiro. Com entrada livre, as melhores duplas do país vão disputar o título máximo da modalidade na competição promovida pela Federação Nacional de Futevólei, com o apoio do município de Lagoa e da União das Freguesias de Lagoa e Carvoeiro. Os encontros têm lugar, no primeiro dia, entre as 9h00 e as 20h00, e no domingo, das 9h00 às 18h00.

‘Terra Viva’ mostra-se na Escola de Artes

EXPOSIÇÃO • A Escola de Artes Mestre Fernando Rodrigues, em Lagoa, recebe a mostra coletiva ‘Terra Viva’, da Oficina de Ilustração da Natureza, que ficará patente na Galeria Manuela Vale desta quinta-feira, dia 3, até 25 de setembro. O conjunto de obras apresenta a beleza do mundo natural, a biodiversidade e a cultura que a habita. Através de ilustrações realistas, os alunos, que foram orientados por Ana Rita M. Afonso, usaram técnicas como grafite, aguarela, pastel de óleo e seco, tinta-da-china ou ‘scratchboard’, retratando seres, biodiversidade, lugares e pessoas com detalhe e cor. A exposição, que tem entrada gratuita, pode ser vista de segunda a sexta-feira, das 9h30 às 12h00 e ou das 14h30 às 17h00.

Projeto foi um dos vencedores da edição 2025/2026

'Criatividade Jovem' marca arranque do OPJ no terreno

Autarquia vai lançar, até final do mês, a terceira edição do Orçamento Participativo Jovem, com algumas novidades.



Juventude voltará a apresentar ideias

A Câmara Municipal prepara-se para lançar a terceira edição do Orçamento Participativo Jovem (OPJ) Portimão, enquanto é implementado, em paralelo, a partir desta segunda-feira, 7 de setembro, o

projeto 'Criatividade Jovem', um dos quatro vencedores da edição 2025/2026.

Apresentado pela estudante Lígia Fernandes, este projeto, que se inicia na próxima semana, prolonga-se até 17 de abril, com

um conjunto de nove atividades, no Lugar do Rio - Espaço Jovem Portimão, no Parque de Feiras e Exposições.

O pontapé de saída será um atelier de linogravura que decorre entre 7 e 11 de setembro, das 14h30 às 18h30. Esta primeira sessão será dinamizada por Beatriz Aboim, jovem artista plástica e escultora, nascida em 2002 e residente em Lisboa, licenciada e mestre em Escultura pela Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa.

Estão ainda previstos para os próximos meses um atelier de costura a 10 de outubro, um workshop de biscuit a 21 de outubro, outro de macramé no dia 28 de novembro, de gesso perfumado no dia 12 de dezembro, costura criativa a 16 de janeiro, pintura em tecido a 20 de fevereiro, amigurumi a 13 de março e resina UV no dia 17 de abril.

Aberto a participantes dos 12 aos 30 anos, todos as ações integradas no projeto 'Criatividade Jovem' estão limitados a 12 vagas e têm inscrição gratuita, que pode ser efetuada por email (juventude@cm-portimao.pt).

Mais três projetos a avançar

No âmbito da segunda edição do OPJ Portimão, estão também a avançar os outros projetos vencedores. É o caso da iniciativa Mini-mundo - Educação em Ação, que

conquistou 420 votos e foi o mais votado na edição 2025/2026.

A ter lugar no Portimão Arena, já foram definidas as datas de 29 e 30 de janeiro de 2027.

Por sua vez, a criação de um espaço de e-Sport, que obteve 409 votos, entrou na fase de pedido de orçamentos dos equipamentos, mas já está estipulado que ficará Lugar do Rio. Já o das Ciclovias Escolares, que conquistou 385 votos, foi integrado num projeto municipal que entrou em processo de elaboração técnica.

Terceira edição lançada este mês

A Câmara Municipal vai lançar, na segunda quinzena de setembro, a terceira edição do OPJ Portimão 2026/2027, com algumas novidades, e apelando à participa-

ção dos mais novos. O Orçamento Participativo estreou-se em 2024, num processo de apresentação, escolha e seleção de ideias apresentadas pelos jovens. Em março de 2025 foram divulgados os quatro projetos vencedores dessa edição, dos quais já foram concretizados a 'Suprime Feira Culinária e Cultural', em outubro de 2025, e o 'Famílias em Movimento', com diversas sessões entre novembro de 2025 e junho de 2026.

A autarquia prevê inaugurar os outros dois projetos vencedores dessa primeira edição em outubro, concretizando a instalação de bebedouros públicos em diferentes locais das três freguesias e o Portimão Parkour Park, que ficará no Parque de Feiras e Exposições.

Evento é gratuito e integra Semana Europeia do Desporto

Portimão recebe 'Desperta em Movimento'

O Parque de Feiras e Exposições, o Lugar do Rio - Espaço Jovem Portimão e a zona ribeirinha da cidade preparam-se para receber, no dia 27 de setembro, o 'Desperta em Movimento', um mega evento integrado na Semana Europeia do Desporto.

A iniciativa é gratuita e pretende reunir 600 pessoas de todas as idades, com um único objetivo de combater o sedentarismo e celebrar a saúde física e mental em comunidade. Nascido da energia da comunidade B RUN e do OCR

Clube TAP, o evento apresenta um formato inclusivo, sem presenças competitivas ou relógios.

As atividades iniciam-se às 8h00 e incluem opções para todos os níveis de preparação. Há, por exemplo, uma corrida de dez quilómetros para os mais experientes, uma caminhada de cinco quilómetros para famílias e iniciantes, e um mega treino funcional coletivo para encerrar a manhã.

"A nossa missão é provar que o desporto é para todos, sem egos

e sem barreiras", explica Alice Melo, cofundadora da organização do evento.

O Parque de Feiras será transformado numa 'Partner Village', onde os participantes terão acesso a zonas de recuperação, hidratação, nutrição e ativações de várias marcas.

Além do convívio, haverá também surpresas, incluindo o sorteio de um salto tandem a 15 000 pés oferecido pela Skydive Algarve. As inscrições podem ser feitas online (despertaemovimento.com).

AULAS SEMANAIS

2026/2027

AULAS DE DANÇA

com Pedro Casanova e Alexandra Martins

- Seg . às 21h00 | Bachata iniciados às 22h00 | Kizomba iniciados
- Qui . às 21h00 | Salsa intermédios às 22h00 | Kizomba intermédios

Inscrições e informações:
T. 967 519 144 / 919 293 700

AULAS DE YOGA

com Vitória

- Ter . às 18h30 e às 19h30
- Qui . às 18h30 e às 19h30

Inscrições e informações:
E. info@samsarayogaonline.com
T. 937 330 655

AULAS DE COSTURA

com Paula Eduardo

- Qua . das 09h30 às 12h30
- Qui . das 18h00 às 21h00

Inscrições e informações:
E. mpcduardo@gmail.com
T. 966 876 503

SOCIEDADE

PSD apresentou proposta para avaliar dois pontos viários junto à esquadra da polícia

Semáforos inteligentes são solução mais eficiente

Resposta técnica apontou medidas para melhorar circulação na Pedra Mourinha e na Avenida Miguel Bombarda, após documento apresentado pelo social-democratas.



ANA SOFIA VARELA

Vereadores social-democratas congratulam-se com soluções propostas pelos serviços técnicos

A proposta apresentada por Carlos Gouveia Martins e Alexandra Evangelista, vereadores eleitos pela coligação PSD/CDS-PP/IL, indicados pelo Partido Social Democrata, na reunião da Câmara Municipal de Portimão a 17 de junho, já obteve uma resposta técnica dos serviços municipais da autarquia.

O documento visava a avaliação técnica de dois nós rodoviários urbanos em Portimão, situados, um deles, na Pedra Mourinha e o outro entre a Avenida Miguel Bombarda e a Avenida Zeca Afonso, junto à PSP e ao Tribunal.

Os eleitos avançam, desta forma, que acerca da zona da Pedra Mourinha, “os serviços municipais informaram que o projeto de arruamentos e de iluminação pública se encontra concluído, aguardando-se a conclusão do projeto de iluminação pública pela E-Redes, de modo a reunir as

condições necessárias para a submissão do procedimento de contratação pública”, lê-se na nota de imprensa do PSD de Portimão.

“Na Pedra Mourinha, importa agora passar da fase técnica para a execução. Registamos com satisfação que existe trabalho desenvolvido pelos serviços e defendemos que o município deve calendarizar o procedimento e dar sequência a uma intervenção que pode melhorar a fluidez, a segurança e a qualidade urbana naquela zona”, afirmam Carlos Gouveia Martins e Alexandra Evangelista.

Semáforos custam 80 mil euros, um sexto da rotunda

Por sua vez, no cruzamento da Avenida Miguel Bombarda e Avenida Zeca Afonso, em frente à esquadra da Polícia de Segurança Pública (PSD), “a avaliação técnica concluiu que a construção de

uma rotunda, estimada em cerca de 500 mil euros, não se justifica face aos constrangimentos atualmente observados e à relação custo-benefício da intervenção. Em alternativa, os serviços apontam como solução mais adequada a instalação de um sistema de semáforos inteligentes, com custo estimado de cerca de 80 mil euros, capaz de melhorar a fluidez nos períodos de maior afluência e reforçar a segurança rodoviária”, reproduzem os vereadores.

A este respeito, os social-democratas afirmam que, “na Avenida Miguel Bombarda, os serviços apresentaram uma solução alternativa à rotunda, mais equilibrada do ponto de vista financeiro e tecnicamente ajustada aos constrangimentos identificados. Isto confirma que a nossa proposta não era uma imposição, mas um pedido responsável de avaliação. O que queríamos era que o

município estudasse o problema e encontrasse a melhor solução. Foi isso que aconteceu”, sublinham.

Carlos Gouveia Martins e Alexandra Evangelista enaltecem o trabalho dos técnicos municipais afetos a esta avaliação e garantem que “o objetivo era colocar o tema na agenda municipal, pedir avaliação técnica, comparar alternativas e garantir que as decisões fossem tomadas com base em segurança, fluidez de tráfego, rigor técnico e boa utilização dos recursos públicos”.

“Uma proposta política séria não substitui o trabalho técnico; deve valorizá-lo, enquadrá-lo e ajudar a transformá-lo em decisão pública”, argumentam.

Integrada numa visão mais ampla da mobilidade

Concluem ainda afirmando que esta deliberação se insere numa visão mais ampla para a mobilidade em Portimão, que melhore circulação, segurança, gestão inteligente do trânsito, intervenções baseadas em dados e soluções pensadas em rede, “e não através de respostas avulsas”.

Na nota de imprensa, assinada por Alexandra Evangelista, presidente do PSD de Portimão, a estrutura assegura que acompanhará “este processo, defendendo que a Câmara Municipal avance agora com a calendarização da intervenção na Pedra Mourinha e com a formalização da solução dos semáforos inteligentes na Avenida Miguel Bombarda, com enquadramento técnico, financeiro e prazo de execução definido”.

Ainda neste âmbito, já mais tarde, na reunião da Câmara Municipal de Portimão a 19 de agos-

to, os vereadores fizeram aprovar, com os votos favoráveis do PSD, do Partido Socialista (PS) e de um elemento eleito pelo Chega, e contra dos vereadores Pedro Xavier e Ester Coelho, do Chega, uma proposta para iniciar a regulamentação da micromobilidade partilhada, referente a meios como trotinetes, bicicletas ou skates.

“A deliberação aprovada não cria, desde já, um regulamento fechado, nem pretende proibir a micromobilidade ou criar obstáculos injustificados à atividade dos operadores. O que se aprovou foi o início de um procedimento regulamentar, técnico e participado, para que o município possa conhecer melhor a realidade existente, ouvir as entidades relevantes e construir regras adequadas à realidade de Portimão”, esclarece ainda o PSD de Portimão.

O objetivo da proposta é regular antes de proibir, ordenar antes que os problemas se agravem e garantir que a micromobilidade possa fazer parte da solução de mobilidade do concelho, em vez de se transformar num novo problema urbano.

Por isso, defendem “um diagnóstico técnico prévio, a avaliação dos locais de estacionamento e circulação, a identificação de conflitos com passeios e percursos acessíveis, a articulação com a EMARP, forças de segurança, operadores, juntas de freguesia, associações representativas das pessoas com deficiência ou mobilidade condicionada, comércio, turismo e demais interessados”. Uma proposta que, segundo afirmam, “não parte do zero, nem ignora o trabalho técnico que tem sido feito no município”.

Festa será este fim de semana

População dos Montes de Cima honra Nossa Senhora da Assunção

A XXXI Festa em Honra de Nossa Senhora da Assunção, nos Montes de Cima, freguesia da Mexilhoeira Grande, será este fim de semana, 5 e 6 de setembro.

Com entrada livre, o recinto abre às 19h00, com a programa-

ção a contemplar as cerimónias religiosas, mas também ‘comes e bebes’ e animação musical. Segundo a organização, no sábado, dia 5, a partir das 19h00, terá início a tradicional quermesse, acompanhada pela atuação Hum-

berto Silva e Ricardo Glória, que prometem muita boa disposição e música de baile. Já no domingo, dia 6, a partir das 17h00, decorrerá a Missa Campal, seguida da solene procissão, que conta com a participação da Fanfarra dos Bombeiros

Voluntários de Portimão.

A festa continua às 19h00, com mais música, desta vez com as atuações de Cláudio Rosário e Tiago Rodrigues. Esta é uma festa com uma vasta tradição, que homenageia a Nossa Senho-

ra da Assunção e que é realizada há três décadas. É organizada pela Comunidade dos Montes de Cima, com os apoios da Câmara Municipal, Junta de Freguesia da Mexilhoeira Grande e Paróquia da Nossa Senhora da Assunção.

os melhores REGRESSOS

ATÉ 16 DE SETEMBRO DE 2026



Intermarché
PORTIMÃO

**O FOLHETO EM PAPEL
APENAS NA LOJA.**

Poupamos no papel e
protegemos o nosso Planeta!

AS GRANDES PROMOÇÕES
CONTINUAM SEMPRE
DISPONÍVEIS NO SEU
FOLHETO DIGITAL.

Consulte em
www.intermarche.pt

Portimão: **SUPER**

Praia da Rocha: **MINI**



Aceda aqui ao
folheto digital



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

5asec
TEXTILE EXPERT

**ARRANJOS
DE COSTURA?
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)

INA GEM ILUSTRATIVA

SOCIEDADE

Atleta do Judo Clube de Portimão faz história

Luís Veiga conquista bronze no Europeu de Forças Uniformizadas

Único português presente em Birmingham é segundo cabo do Exército, tem 24 anos e deixou ‘marca’ em ano de estreia.

Hélio Nascimento

Luís Veiga, atleta do Judo Clube de Portimão, fez história no desporto português ao conquistar a medalha de bronze na 1ª edição do Campeonato da Europa de Forças Uniformizadas, uma competição que decorreu em Birmingham (Inglaterra) e reservada, como o nome indica, a polícias, militares dos diversos ramos e bombeiros. Luís Veiga, 1º dan e segundo cabo do Exército, tem 24 anos e desde os 12 que é judoca do emblema portimonense, tendo sido o único português em ação, lutando na categoria de menos de 66 quilos.

“Uma conquista de enorme significado, que volta a colocar as cores nacionais num pódio internacional. Determinação, competência e espírito de missão marcaram a prestação do judoca português, que leva para casa uma medalha europeia e um resultado histórico para Portugal”, escreveu a Federação Portuguesa de Judo, dando os parabéns a Veiga.

Participaram 88 atletas, incluindo senhoras, e o nível foi altíssimo, ao que não é estranho o facto de alguns países, como por exemplo a Itália e a Áustria, terem incorporado judocas olímpicos nas suas equipas. Este Europeu, de resto, constituiu um êxito, de tal modo que algumas federações



Luís Veiga e Joaquim Baptista, uma dupla totalmente satisfeita

europeias planeiam incluir nos seus calendários Campeonatos Nacionais de Forças Uniformizadas a curto prazo.

Luís Veiga foi acompanhado por Joaquim Baptista, treinador e presidente do Judo Clube de Portimão, que saiu duplamente satisfeito de Birmingham, juntando à estreia a proeza do atleta, mais a mais o único luso a competir. Os responsáveis lamentam que o Exército não tenha dado apoio a Veiga, ao invés dos seus colegas

de treino, que mesmo no pico do verão não hesitaram em ajudá-lo na preparação.

Ainda sobre judo, o Europeu de Veteranos continua em contagem decrescente e agora foi a vez da União Europeia de Judo ter difundido um vídeo promocional do evento, mostrando imagens de Portimão, que, como se sabe, acolhe a prova, entre 22 e 25 de outubro. A organização do campeonato, recorde-se, pertence ao Judo Clube da cidade.

Com música, dança, teatro e gastronomia

Festa das Raízes valoriza comunidades

Música das comunidades PALOP e da Diáspora (portuguesa, brasileira e africana), dança tradicional e teatro, comidas do mundo e ainda feira e artesanato fizeram parte do programa de ‘Festa das Raízes 2026’, um evento de carácter cultural, recreativo e gastronómico, promovido pela ESOSA

Associação Africana do Algarve e que decorreu na Alameda, no passado sábado, dia 29.

A iniciativa teve como principal objetivo promover a interculturalidade, a integração social e a valorização das diferentes comunidades residentes no concelho de Portimão, através da

divulgação da música, dança, gastronomia, artesanato e tradições culturais africanas, fomentando simultaneamente o convívio entre a comunidade local e os visitantes. Xico Barata foi o cabeça de cartaz musical e os ‘parceiros’ Câmara Municipal e Junta de Freguesia marcaram presença. - HN

ANA SOFIA VARELA



Unidade de Psicogerontologia promove ações

Portimão assinala ‘Setembro como mês da Prevenção do Suicídio’

A Unidade de Psicogerontologia do Serviço de Psiquiatria da Unidade Local de Saúde (ULS) do Algarve assinala setembro como o ‘Mês da Prevenção do Suicídio’ com diversas iniciativas que pretendem esclarecer a população. Uma das ações mais significativas será o evento ‘Chá de Afetos’, que terá lugar no dia 18 de setembro, entre as 10h00 e as 12h00, no Hospital de Dia da UPG. A intenção é “constituir um espaço de encontro, partilha e reflexão, valorizando os afetos, as relações interpessoais e a importância das redes de apoio na prevenção do sofrimento psicológico e do suicídio”, explica a organização. De modo informal, serão abordados temas relevantes para a população idosa, como a solidão, o luto e os fatores protetores do suicídio, reforçando a importância de pedir ajuda, manter vínculos sociais e familiares e permanecer integrado na comunidade. Neste contexto, foi convidada a artista Maria Pepe para interpretar uma pequena peça de teatro alusiva à temática da saúde mental, dos afetos e da importância da ligação ao outro, intitulada ‘A mala da vida’. Durante o mês estará ainda patente no átrio do Hospital de Portimão, uma mostra com as atividades desenvolvidas no Hospital de Dia da Unidade de Psicogerontologia, promovendo o sentido de identidade e de valorização da vida, mesmo após o diagnóstico de demência. Outra ação será a divulgação de fotografias dos utentes do Hospital de Dia, com um familiar ou amigo, no site do Hospital, acompanhadas por um texto alusivo à importância da rede familiar, dos laços afetivos e da comunidade enquanto fatores protetores e fontes de suporte.

Atuações serão nos dias 5 e 11

‘Música no Coreto’ encerra

com dois concertos em setembro

A Junta de Freguesia de Portimão encerra o ciclo de concertos ‘Música no Coreto’ em setembro, com dois concertos, que mantêm a aposta na animação cultural e numa programação que valoriza artistas locais de diferentes estilos musicais. Já este sábado, dia 5 de setembro, às 21h00, atua o artista José Manuel Martins, no Coreto de Portimão. No mesmo local e horário, mas a 11 de setembro, sobe ao palco ‘Dois Contos de Reis’ para encerrar a temporada deste ano da iniciativa.

Atividade dirige-se a jovens entre os 8 e 16 anos

‘Um Dia à Bombeiro’ tem inscrições abertas

As inscrições para a ação ‘Um Dia à Bombeiro’, nos dias 5 e 19 de setembro, entre as 9h00 e as 13h00, estão abertas. O objetivo desta iniciativa, que se cruza com as atividades da Escola de Cadetes e Infantes, é abrir as portas aos mais jovens, entre os 8 e os 16 anos, para que vivam uma manhã de ação, diversão e espírito de equipa. Uma experiência que pretende ensinar que a união faz a diferença, onde é possível criar novas amizades e descobrir competências que podem salvar vidas. Os interessados podem inscrever-se online (forms.cloud.microsoft/e/0dJx8uMNHM) e as vagas são limitadas.

DJ Nuno Silva atua no sábado

Alvor recebe edição de verão de 'Portugal Burger Cup'

Concurso estará na zona ribeirinha de Alvor até domingo, 6 de setembro.

A Zona Ribeirinha de Alvor é um dos locais escolhidos para receber mais uma edição de verão do 'Portugal Burger Cup'. O evento, que começou no dia 27 de agosto, está a decorrer até este domingo, 6 de setembro, e promete dar a conhecer sabores de países diferentes.

Com entrada livre, o recinto estará aberto das 18h00 às 24h00 para que os visitantes possam adquirir hambúrgueres inspirados na gastronomia de vários países. No final, vão poder eleger o seu preferido.

O evento itinerante tem percorrido algumas cidades portuguesas este ano, como Albufeira, Coimbra, Porto, Oeiras ou Figuei-

ra da Foz, e pretende dar a provar propostas criativas de diferentes hamburguerias que serão sujeitas, depois, ao escrutínio popular.

Há 'O Lusitano', de Portugal, 'The Royal Burger', do Reino Unido, 'The Emerald', da Irlanda, 'The Bavarian', da Alemanha, 'The Dutch Masters', dos Países Baixos, 'Le Gourmet', da França, 'La Ibérica', da Espanha, 'The American Legend', dos Estados Unidos da América, e, como novidade nesta edição de verão em Alvor, o 'Mar Burger's', que representará o Brasil.

Junto à Ria de Alvor, os visitantes podem comprar hambúrgueres ao preço unitário de 12,50 euros e, no final, escolher o seu



Evento disponibiliza hambúrgueres para todos os gostos

preferido. O que ganhar mais adeptos é eleito o vencedor desta edição de verão.

Este sábado, 5 de setembro, o evento integra a 'Rua 80', a icónica festa de verão também itinerante

que celebra 15 anos e tem como protagonista o DJ portimonense Nuno Silva, numa noite especial.

PUB

EXPOSIÇÃO

O QUE É O FADO?

5 SET - 16 OUT
ANTIGA LOTA DE PORTIMÃO

5-15 SET 17H-23H
16 SET - 16 OUT 10H-12/14H-17H

PROGRAMA

NOITES DE FADO

HÁ FADO NA LOTA

SÁBADOS 21H

arquivo nacional do som

stap

EGEAC

MUSEU DO FADO

museu de portimão

Portimão Câmara Municipal

CENTRAIS

Pré-épocas decorrem com normalidade e os respetivos Campeonatos Nacionais já estão à porta

Futsal e basquetebol alvinegros pela primeira vez juntos na elite

André Gomes, Carlos Almeida e Paulinho Rocha falam das expetativas e dos objetivos das duas equipas, com a firme convicção de que o Portimonense vai dignificar a cidade e ser um orgulho para todos.

Hélio Nascimento

A história do Portimonense Sporting Clube é centenária, mas há sempre dados novos a acrescentar e, quiçá, a enriquecê-la, como sucede agora, em que o futsal e o basquetebol se encontram nas principais divisões dos respetivos Campeonatos Nacionais. É a primeira vez que, em simultâneo, as duas modalidades têm em ombros essa responsabilidade, para além, também, do orgulho de representarem a cidade e a região algarvia nos grandes palcos do desporto português.

O regresso do futsal à elite verifica-se quatro épocas depois da última presença. Curiosamente, foi em 2022/23, quando a equipa então dirigida por Pedro Moreira desceu, que o basquetebol, já sob a orientação de Carlos Almeida, festejou a subida, mas, na temporada seguinte, não conseguiu alcançar a permanência. Desta feita, note-se bem, o basquetebol alvinegro beneficiou da desistência do Imortal de Albufeira para voltar a medir forças com os 'grandes' da modalidade.

Seja como for, desde que desceu o Portimonense "teve sempre o objetivo de regressar à Liga",

"Construímos um plantel equilibrado, com qualidade humana, o que é fundamental, mais jovem e ambicioso, com capacidade para lidar com os obstáculos", realça Carlos Almeida

pelo que, como diz Carlos Almeida, "nem foi preciso mudar muito o foco", apesar de a constituição do plantel ter suscitado outro tipo de atenção e a questão orçamental, naturalmente, implicar novas contas, inclusive pelas constantes e longas viagens. O coordenador de todo o basquetebol do clube relembra, a propósito, que quando se deu a desistência do Imor-



A equipa de basquetebol começa o campeonato dia 3 de outubro, recebendo a Oliveirense

tal "houve tempo suficiente para preparar o regresso".

A subida do futsal foi diferente e coroou uma época a todos

Sporting e Benfica logo a abrir

O futsal, de resto, foi o primeiro a voltar ao trabalho, com vários jogos de preparação agendados e entretanto realizados. O campeonato começa dia 11 deste mês de setembro... e que começo! Na 1ª jornada o Portimonense defronta o Sporting, fora, e na 2ª recebe o Benfica, precisamente os crónicos candidatos ao título. "Não implica nada de especial. Jogar agora ou mais tarde é o que tem de ser, até porque temos de jogar contra todos. E ser contra Sporting e Benfica – duas das melhores equipas da Europa – logo a abrir vai ser uma motivação-extra para os nossos jogadores", reconhece Paulinho Rocha.

A equipa às ordens de José Santos para a Liga Placard recebeu seis reforços e manteve a espinha dorsal. "Sim, o grupo forte ficou todo. Ajustámos peças nos diversos setores, juntando a experiência de alguns à irreverência dos mais jovens", avança o coordenador, cujo passado no clube lhe permite dissecar objetivos,

comparando, por exemplo, com a anterior presença no escalão máximo.

"Queremos fazer melhor, claro, é sempre assim ano após ano. E não vamos olhar ao que aconteceu, quando descemos, muito embora também não o esqueçamos,

sobretudo para evitar as coisas menos boas. O nosso método de trabalho tem dado frutos e a ideia consiste em assegurar a permanência o mais rápido possível", confessa Paulinho, salientando que "as maneiras de pensar são agora diferentes, mas os jogos é



Atletas do Portimonense esperam continuar a festejar

FOTOS: D.R.

que acabarão por ditar como será a época”.

O arranque frente a Sporting e Benfica justifica mais comentários, sobretudo pela valia intrínseca dos rivais lisboetas. “Só jogam cinco de cada vez, é ver-

Almeida, no entanto, “estamos devidamente preparados e a experiência anterior (apesar da des-cida lutámos até ao fim) dá-nos maior experiência”.

O Portimonense reforçou-se com cinco ‘caras novas’ e por

o campeonato.

O basquetebol tem a ‘casa’ montada no Pavilhão da Boavista e o futsal no Gimnodesportivo, o que, no entender de André Gomes, o diretor-geral do Portimonense com quem o Portimão Jornal também falou, é uma mais-valia importante. “Conseguimos manter a ‘casa-mãe’ das duas modalidades, o que permitirá, certamente, reunir as melhores condições no sentido de proporcionar bons espetáculos”.

Sócios com prioridade na compra de bilhetes

André Gomes fala numa mescla de “orgulho e responsabilidade” pela presença das duas modalidades nos principais escalões. “A subida do futsal, conquistada atempadamente, abriu portas para que a preparação desta época comesse bem cedo. Os resultados alcançados, a qualidade do grupo e a confiança também contribuíram. O basquetebol foi diferente, e, embora tivéssemos lutado até à última jornada, o resultado não nos sorriu na Póvoa. Entretanto surgiu a situação do Imortal e os contactos imediatos com a Federação tiveram logo resposta e tornaram este sonho realidade”, resume o diretor.

Jogar ao mais alto nível é muitas vezes sinónimo de maiores despesas, mas o responsável assegura que “a questão orçamental” foi tratada ao pormenor e sem desvios, mesmo com as dificuldades inerentes. “Cada vez que entramos num autocarro andamos, no mínimo, 600 quilómetros. E sempre que vamos ao Norte, o que sucede muitas vezes, ultrapassamos os mil”, atira André Gomes, abordando a desvantagem

Falta o futebol entrar no mapa

Com o futsal e o basquetebol em alta, falta o futebol entrar, em força e com maior representação, no mapa do desporto português. A equipa da SAD, agora dirigida por Alex Costa, teve um bom arranque na II Liga, averbando duas vitórias e um empate (no Seixal, frente ao Benfica B) nas três primeiras jornadas e dando mostras de franca melhoria em relação à época passada, mas, na última ronda, ‘manchou’ o registo com uma derrota caseira, com o Leixões, por duas bolas a zero. A equipa do clube, por sua vez, que baixou à I Divisão Distrital da AF Algarve, é treinada por Pedro Simões e começa o respetivo campeonato no dia 19 deste mês, defrontando o Esperança, em Lagos. O grande objetivo, naturalmente, é subir e regressar ao Campeonato de Portugal, e, para o efeito, conta com Carlos Henriques, o guarda-redes de 33 anos que regressa à ‘casa’ onde já festejou alguns êxitos.

que o Portimonense enfrenta face à situação geográfica.

“Grande fatia do orçamento vai para as viagens, mas é impossível alterar este quadro”, reconhece. O mesmo rigor, aliás, estendeu-se ao reforço dos plantéis das duas equipas, muito cuidado e sem loucuras, não obstante “gostássemos de ter um Ricardinho no nosso futsal”. Mais a sério,

vimentação e deixo já um convite para toda a comunidade”, destaca André Gomes, dando um exemplo curioso para o segundo dia de 2027, quando leões (futsal) e dragões (basquetebol) visitarem os alvinegros.

Esta desejada maior envolvimento dos adeptos e da cidade com o clube é também expressa por Carlos Almeida, que, inclusive,

“Defrontar duas das melhores equipas da Europa no arranque vai ser uma motivação-extra para os nossos jogadores”, reconhece Paulinho Rocha

“optámos pelas devidas soluções sob o ponto de vista desportivo e financeiro, formando equipas competitivas”.

André Gomes fala ainda do poderio de FC Porto, Benfica e Sporting, “mais a Oliveirense”, no basquetebol, e dos “extraterrestres do futsal”, citando águias e leões, sem esquecer o Braga, “mas dentro da quadra é um jogo de cinco contra cinco e vamos dignificar o clube e a cidade”. O diretor aproveita ainda para anunciar uma campanha para os sócios, que, sem descurar os restantes adeptos, terão prioridade na compra de bilhetes para os jogos nos pavilhões.

A bandeira de toda uma região

Portimão vai assim receber a visita de ilustres adversários e das suas massas adeptas, nomeadamente de Benfica, Sporting e FC Porto. “Sabemos que o principal escalão atrai mais público, seja em que modalidade for, e, também por isso, queremos captar mais portimonenses, novos adeptos e novos sócios. Mas sim, vai ser bonito ver a cidade com maior mo-

fala de “um novo Portimonense”, um emblema que quer “associar capacidade desportiva a gente de qualidade”. O homem forte do basquetebol sublinha o orgulho que todos devem sentir ao ver Portimão tão bem representado no mapa do desporto nacional. “Esperamos conseguir mais constância e regularidade no nosso desempenho, para andarmos sempre na elite. E que as pessoas colaborem cada vez mais e ajudem a dignificar Portimão”.

Paulinho Rocha aproveita o mote e aponta “a importância de o Portimonense representar uma região inteira”, já que nenhum outro clube algarvio está em ação na elite destas modalidades, assumindo o peso que têm em ombros no que concerne ao futsal. “No ano passado, todavia, já tínhamos uma enorme responsabilidade e fomos nós que puxámos o público, com a qualidade do nosso jogo e dos jogadores, de tal modo que as lotações estavam quase sempre esgotadas. Queremos manter-nos na primeira divisão e aumentar a satisfação e o orgulho dos adeptos e de todos os portimonenses”.

“Cada vez que entramos num autocarro andamos, no mínimo, 600 quilómetros. E sempre que vamos ao Norte, o que sucede muitas vezes, ultrapassamos os mil”, atira André Gomes

dade, mas enquanto a maioria das equipas pode ter cinco a sete elementos acima da média, eles têm 12 ou 14 a um nível altíssimo. Para se empatar com Sporting ou Benfica é preciso estar no limite e beneficiar de uma tarde ou noite má desses adversários”. Mesmo assim, Paulinho, que sabe bem do que fala porque atuou no Benfica, deixa a receita: “Tentar enervá-los ao máximo, evitar que marquem cedo e chegar à baliza deles com alguma frequência”.

As viagens e os orçamentos

Se leões e águias estão na rota inicial do futsal, no basquetebol é a Oliveirense que marca o início da temporada em termos oficiais, com os alvinegros a receberem a turma nortenha no dia 3 de outubro. Um adversário que segue de muito perto os favoritos FC Porto, Benfica e Sporting e cujo valor é, portanto, inquestionável. Para o coordenador e treinador Carlos

competir na Liga Betclit pode e vai apresentar seis estrangeiros, em vez dos três da II Divisão. Da última temporada transitam oito elementos, ou seja, a chamada espinha dorsal não se desfez. “Sabemos que será um campeonato difícil e de veras competitivo. Todas as equipas têm qualidade e todas se reforçaram”, garante, acrescentando que “os erros do passado foram logo alvo de análise e bem identificados”.

Há fatores, porém, impossíveis de controlar, como as desgastantes viagens para os jogos e os orçamentos de muitos adversários, que são inatingíveis para os algarvios. “Construímos um plantel equilibrado, com qualidade humana, o que é fundamental. Este grupo é porventura mais jovem e ambicioso, com capacidade diferente para lidar com os obstáculos”, realça Carlos Almeida, prometendo muita união para ajudar a equilibrar as forças durante



Atuações do futsal têm atraído cada vez mais público e adeptos

PESSOAS

Portimonense estará em digressão com ‘Amigos da Onça’ a partir deste mês

David Cristina, de Portimão à ciência e aos palcos do humor

Descendente de uma família ligada à história empresarial da cidade, construiu um percurso tão invulgar quanto multifacetado.

FOTOS: D.R.



Cientista e humorista, David Cristina confidencia que é nos palcos que se sente em casa

José Garrancho

Doutorado em genética, empreendedor, investidor, assessor governamental, comunicador e humorista, David Cristina trocou o laboratório pelos negócios, sem nunca abandonar a vontade de contar histórias e fazer rir. O Portimão Jornal entrevistou o portimonense que conciliou a ciência com o empreendedorismo e o hu-

mor, para recordar as suas raízes, conhecer o caminho que percorreu e descobrir o que ainda o liga à cidade onde nasceu.

Que recordações guarda da cidade onde cresceu?

O parque infantil em frente à praça antiga, onde passava dias inteiros e de cuja areia, para mal dos meus pecados, ainda me lembro do sabor. De descer de skate a ‘Rua das Lojas’, a fazer um baru-

lho infernal e a incomodar profundamente (e legitimamente) os transeuntes. E dos gelados no Pavilhão dos Gelados, junto ao rio, que acho que foram a minha primeira relação séria com uma substância aditiva.

Costuma regressar a Portimão? Que relação mantém com a cidade?

Vou a Portimão pelo menos três vezes por ano. A minha mãe ain-

da vive na casa onde crescemos. Ainda temos o negócio de família, agora chamado ‘Dom Cristina’. Já emocionalmente, gosto muito de Portimão, tenho uma nostalgia profunda e um amor por cada rua, por cada esquina, daqueles que só quem não mora lá pode ter. Gostava de ter laços mais fortes com a cidade, de fazer mais projetos, em particular de comédia. Só fiz um espetáculo em Portimão ao longo dos anos e gostava de fazer mais.

O seu avô, Oliveiros Cristina, fundou a empresa que produzia vários produtos, entre os quais aguardente de medronho e o famoso ‘Brandy Mel’. Que peso teve essa herança familiar na sua vida?

O nosso negócio de família pagou a minha educação e até me comprou um Ford Escort descapotável em terceira (possivelmente quarta) mão. Mas, mais do que isso, era uma fonte de grande orgulho familiar. Lembro-me de ter seis ou sete anos, ver garrafas do nosso licor no supermercado e dizer a estranhos que andavam às compras “é da minha família”. As pessoas legitimamente olhavam-me com um misto de confusão e preocupação e iam comprar iogurtes.

Acha que a história da empresa Cristina está suficientemente reconhecida e preservada em Portimão?

Gostava que estivesse mais. Não para homenagear a minha família, porque não sou assim tão convencido, mas porque é algo tipicamente portimonense, que deveríamos valorizar. Um produto criado em Portimão, por portimonenses, com base numa bebida local, a melosa. A minha família gostava muito de fazer uma loja/museu para contar a nossa história, quem sabe no futuro? Fica a subtil dica para o nosso mui nobre município.

Aos 18 anos, trocou Portimão por Lisboa para estudar microbiologia e genética. De onde nasceu o interesse pela ciência? Cresci privilegiado. O meu pai é engenheiro químico e o meu ir-

mão mais velho é engenheiro informático, e ambos são grandes fãs de ficção científica. As nossas conversas à refeição eram sobre física, astronomia, extraterrestres e, ocasionalmente, sobre o estado do Portimonense SC. Por essa razão, desde pequeno que a minha imaginação sempre se fixou mais em naves espaciais, buracos negros e lasers do que em qualquer outra coisa. Acho que foi aí que começou o meu amor pela ciência. Eu queria muito ir para física aeroespacial, mas algures no 10º ano deram-me um livro de genética e nunca mais olhei para trás.

Doutorou-se em genética na Universidade da Califórnia, em São Francisco, estudando matérias relacionadas com o envelhecimento. Em que consistiu a sua investigação?

Estudei a relação entre as mitocôndrias, que são as centrais elétricas das nossas células, e o envelhecimento do organismo. Sabe-se há muito que certas mutações nas mitocôndrias fazem os animais viver mais tempo, mas também os deixam mais lentos, como se estivessem a viver debaixo de água. Vivem mais, mas em câmara lenta. O que a minha investigação mostrou foi que dava para separar as duas coisas: viver mais tempo e continuar a funcionar à velocidade normal. Que é, no fundo, o que toda a gente quer da velhice: continuar ativo e cheio de força para refilar com as modernices da juventude.

Criou uma empresa de biotecnologia para procurar soluções para doenças graves. Como surgiu esse projeto?

Quando voltei para Portugal, não havia muitas oportunidades em biotecnologia. Então, decidi que, para permanecer junto da minha família e amigos, teria de criar a minha própria empresa. Foi-me apresentado o investigador Luís Graça, do Instituto de Medicina Molecular, que tinha acabado de fazer uma descoberta muito promissora no campo da imunologia. Juntámo-nos também com a investigadora Marta Monteiro e fizemos

PESSOAS

a 'Acclera', uma empresa de terapias celulares para prevenção da rejeição de transplantes de fígado.

O que o levou a passar da investigação científica para o empreendedorismo e para o investimento?

Durante o meu doutoramento, tornou-se abundantemente claro que trabalho de laboratório não era para mim. Para quem não sabe, trabalhar num laboratório consiste maioritariamente em transferir quantidades ínfimas de líquidos transparentes de um tubo para ou-

de profissional exigente na área do investimento com a carreira de humorista?

É. Sendo mau em ambas as atividades (risos).

Quando entra numa reunião de negócios, as pessoas conseguem esquecer que estão perante um comediante?

Tento manter estas realidades separadas: a maior parte dos meus colegas do fundo de investimento não sabe que sou humorista. E quem segue a minha comédia também não faz ideia de que te-

tragédia e, visto de fora, ser sobretudo material humorístico, porque não mata, mas mói muito.

O sucesso do podcast mostrou que muitas pessoas se reconheceram nas vossas experiências. Estava à espera dessa identificação?

Sinceramente, não. O podcast explodiu do dia para a noite e eu tornei-me uma figura semipública, algo que foi estranho e completamente inesperado. Tive ali umas duas ou três semanas em que senhoras gritavam o meu nome na rua, de dentro das suas viaturas em andamento, o que, além de provavelmente violar alguma regra de segurança rodoviária, assustava muito os meus filhos pequenos. Mas foi uma experiência fantástica, pela qual estou muito grato. Permitiu-me lançar uma série de outros projetos e alguns dos meus seguidores ficaram amigos para a vida.

O projeto deu origem a espetáculos e a um livro. Em que momento perceberam que o tema tinha dimensão para chegar a outros formatos?

Ao fim de alguns episódios, decidimos fazer um ao vivo no 'Lisboa Comedy Club', um sítio pequeno, que senta 80 pessoas. Quando esgotou em segundos, percebemos que tínhamos algo que muita gente queria ver.

É mais difícil fazer humor sobre experiências pessoais, quando também envolvem filhos, amigos, companheiros e familiares?

Não sei se é mais difícil, mas é mais sincero. O risco é magoarmos alguém. O meu humor é muito sobre coisas que me acontecem, experiências pessoais. Por isso corro sempre esse risco. Acho que no humor temos de ter consciência de que podemos magoar os outros e, com essa informação, decidir se a piada vale a pena ou não. As boas piadas valem quase sempre a pena.

O que aprendeu sobre si próprio, depois de falar tão abertamente sobre separação, família e reconstrução pessoal?

Aprendi tanta coisa. Uma importante é que não sou minimamente original. Passamos o divórcio a pensar que é uma experiência única, que somos flocos de neve únicos no panorama do sofrimento humano. Durante o podcast percebi que a minha experiência era igual à de milhares de pessoas. Isto foi um pouco duro para o ego, mas ao mesmo tempo um alívio: não estar sozinho. E aprendi que uso o humor para desviar os assuntos sérios. E que, nisso, a mi-

nha ex tinha alguma razão.

Apresenta-se como cientista, investidor, empresário, comunicador e humorista. Qual destas definições está mais próxima da pessoa que realmente é?

Provavelmente, comunicador e humorista. São as coisas que mais gosto de fazer e que são menos derivadas da racionalidade. São uma extensão direta de quem sou. E eu adoro pessoas.

Um humorista consegue viver uma emoção sem começar imediatamente a analisá-la à procura do lado cómico?

Ótima pergunta. Acho que não. Acho que os humoristas são observadores crónicos, ao ponto de serem incapazes de viver as suas próprias emoções sem estarem constantemente a analisá-las. Talvez por isso haja tantos humoristas com problemas de saúde mental. Eu não. Eu estou impecável. Pelo menos é o que eu digo à minha psicóloga.

Fora do palco, é uma pessoa bem-disposta ou surpreendentemente séria?

Diria que depende do contexto: com o grupo certo, ninguém me cala. Mas, se não sinto uma conexão com as pessoas, sou muito tímido e calado. Isto às vezes confunde as pessoas, porque esperam que eu seja igual ao que sou no palco. Mas um canalizador também não está sempre a canalizar; às vezes, está só a comer um bitoque.

Que projetos tem atualmente em preparação?

Tenho o meu segundo solo, chamado 'Velho na Discoteca', que vai sair em 2027 e com o qual vou andar em digressão pelo país. Além disso, tenho um espetáculo chamado 'Amigos da Onça', a começar digressão em setembro, e tenho o meu espetáculo residente no CineTeatro Turim, em Lisboa, o 'Crivo'. Além disto, sou residente no Lisboa Comedy Club. Tenho também um outro projeto, que é um bebé de dois meses que não me deixa muito tempo livre para projetos.

Quando teremos a oportunidade de assistir ao vivo a um espetáculo seu, em Portimão?

Isso não sei, mas gostava muito de ser convidado! E como esta entrevista vai ser lida sobretudo em Portimão, considerem isto uma candidatura formal. Posso mandar o CV em anexo, se vos aprouver.

Se pudesse conversar hoje com o jovem que saiu de Portimão aos 18 anos, o que lhe diria?

Vai correr tudo bem, não tenhas medo. Vais realizar sonhos que ainda nem sabes que tens. E risco ao meio não é um bom corte de cabelo, não importa o que a Sandra do 9º B te disse.

Como gostaria de ser recordado: como cientista, investidor, contador de histórias ou humorista?

Como pai.

O palco é a minha verdadeira casa, é onde estou 100% à vontade. Quando estamos ali em frente ao público, temos de estar completamente presentes

tro tubo. Fazia-me falta interagir com mais humanos e menos ratinhos. Então, comecei a procurar alternativas que me permitissem explorar o meu gosto pela ciência, mas sem ter de ser eu a estar no laboratório. Foi assim que surgiu o empreendedorismo e depois o investimento de capital de risco em ciências da vida.

Antes de escolher a ciência, já demonstrava interesse pela rádio, pela comunicação e pelo espetáculo. Porque acabou por seguir inicialmente uma carreira científica?

Porque, na altura, a minha maior paixão era mesmo a ciência. E porque nesse tempo não havia caminho nenhum para a comédia. Ainda nem tinha havido o 'Levanta-te e Ri'. Dizer aos meus pais que queria ser comediante seria mais ou menos como dizer que queria ser cavaleiro medieval: eles iam entender cada palavra, mas não a frase.

A formação científica tem influência no modo como observa a sociedade e constrói uma piada?

Quando se tem este tipo de formação, tendemos a ser muito analíticos. Por isso, sem dúvida que vejo sempre a sociedade de uma forma muito utilitarista e racional. No humor, tem muito pouco impacto, porque o humor é algo intuitivo, a piada surge no momento, a análise é posterior. Ou seja, quando tento escrever piadas racionalmente acabo com piadas que não têm graça nenhuma.

É possível conciliar uma ativida-

nho um emprego sério e aborrecido. Dito isto, modéstia à parte, sou um dos investidores de capital de risco mais engraçados que há por aí. O que é um bocadinho mais rápido do jardim.

Quando sobe ao palco, consegue deixar completamente de lado o cientista e o investidor?

Completamente. O palco é a minha verdadeira casa, é onde estou 100% à vontade. Quando estamos ali em frente ao público, temos de estar completamente presentes, não dá para pensar em mais nada, e isso é profundamente libertador.

O que foi mais difícil no início: escrever as piadas, enfrentar o público ou encontrar oportunidades para atuar?

Quando comecei a fazer stand-up, havia dois ou três spots em Lisboa. Agora há 20 ou 30. Não era fácil arranjar lugares para atuar, de facto. Mas o mais assustador, para quem está a começar, é enfrentar o público. Agora, que já faço isto há mais de 14 anos, o mais difícil é escrever as piadas.

O podcast 'Separados de Fresco', criado com Ana Garcia Martins, nasceu das experiências de divórcio de ambos. Foi difícil transformar um momento doloroso em matéria humorística?

Foi muito natural, na verdade. Nós já tínhamos aquelas conversas em privado; a única inovação foi carregar no botão de gravar. Ajuda conhecermos-nos muito bem e gostarmos muito um do outro. E ajuda o facto de um divórcio, visto de dentro, ser uma



David Cristina recorda o peso do legado familiar para Portimão

OPINIÃO



Carla Martins
Empreendedora e CEO
BLISS Image
& Life Consulting

Startup
Portimão

As oportunidades mais relevantes raramente aparecem na agenda

Há encontros que parecem casuais, mas podem mudar o rumo de um projeto.

Uma conversa de dez minutos pode abrir uma porta que meses de emails não conseguiram abrir. Uma apresentação pode transformar-se numa parceria. Alguém pode entrar numa sala sem conhecer ninguém e sair com uma ideia, um contacto ou uma oportunidade que não estava prevista. Mas isso raramente acontece apenas por acaso. Exige contexto, intenção e preparação.

É também assim que olho para o meu trabalho.

Durante muito tempo, áreas como a imagem pessoal e profissional, a comunicação de marca pessoal e o bem-estar organizacional foram tratadas como temas separados e, muitas vezes, como acessórios.

Vejo-as de forma integrada, como estratégia pertencentes à mesma caixa de ferramentas. Tudo comunica. A forma como chegamos, como falamos, como ouvimos, como ocupamos um espaço e aquilo que deixamos nos outros depois de sairmos.

A imagem pessoal e profissional começa precisamente aí. Não se resume à roupa ou à aparência. É a coerência entre aquilo que somos, aquilo que fazemos e aquilo que queremos transmitir. A nossa presença fala antes de nós. Pode transmitir

confiança, competência, criatividade ou autoridade antes mesmo de explicarmos quem somos.

A comunicação da marca pessoal ou corporativa acrescenta outra dimensão. Porque ser competente não é suficiente se ninguém conseguir perceber onde está o nosso valor. Marca pessoal ou corporativa não é apenas presença nas redes sociais. É percepção. É reputação. É aquilo que as pessoas associam ao nome quando não se está presente.

Há uma terceira ferramenta que não pode continuar a ser encarada como secundária, o bem-estar pessoal e organizacional.

Falamos muito de produtividade, liderança e desempenho, mas nem sempre questionamos as condições que criamos para que tudo isso aconteça. Uma organização não constrói uma cultura forte apenas escrevendo valores numa parede. Constrói-a na forma como as pessoas se sentem, são tratadas, ouvidas e reconhecidas. Por isso, o bem-estar não é um intervalo na nossa vida, nem no local trabalho. É parte integrante da estratégia âmbito pessoal e profissional.

Estas três dimensões encontram-se num ponto comum, as pessoas.

Como aparecemos. Como comunicamos. Como nos relacionamos. Como fazemos os outros se sentir.

É aqui que gosto de pensar no meu trabalho como Arquiteta Humana, com uma caixa

de ferramentas estrategicamente humanizada. Não acredito em fórmulas iguais para todos. Prefiro a lógica de um alfaiate, observar primeiro, compreender, medir e só depois construir à medida.

Porque, muitas vezes, aquilo que aparece à superfície não é o verdadeiro desafio.

Uma pessoa pode pensar que precisa de

Ter ferramentas é importante. Saber quando, como e porquê utilizá-las é estratégia humanizada

melhorar a imagem quando precisa, sobretudo, de clareza no posicionamento. Pode acreditar que precisa de comunicar mais quando precisa de comunicar melhor.

Uma empresa pode procurar mais uma ação de motivação quando deveria começar por compreender como as suas pessoas se sentem todos os dias.

Ter ferramentas é importante. Saber quando, como e porquê utilizá-las é estratégia humanizada.

É neste cruzamento entre pessoas, comunicação e organizações, e ter o Algarve como contexto e ponto de encontro, um território onde convivem profissionais, empresas, empreendedores e pessoas de diferentes culturas e percursos.

Essa diversidade permite criar ligações, trabalhar realidades distintas e transformar conceitos como imagem, reputação, comunicação e bem-estar em algo concreto.

Porque, no fim de contas, podemos dominar tecnologia, metodologias e tendências. Mas continuamos a estabelecer conexões e negócios com pessoas e para pessoas. A liderar e a comunicar com pessoas. Bem como, querer ser reconhecidos e escolhidos por pessoas. O verdadeiro diferencial é Ser Humano.

Imagem, comunicação e bem-estar deixaram, por isso, de ser acessórios. São ferramentas de posicionamento, confiança e transformação humanizada.

E é precisamente aí que acredito que está o seu verdadeiro valor.

Presença, reputação, confiança e impacto não devem ser meras oportunidades ao acaso. Mas sim, estratégias humanizadas que geram valor acrescentado e sustentável.

* artigo publicado ao abrigo da parceria entre o Portimão Jornal e a StartUp Portimão



Luciana Águas
Psicanalista | Mentora
de Vida e Carreira

Entre o trabalho e a família: a culpa silenciosa dos pais nas férias

No consultório emocional, julho e agosto trazem sempre a mesma frase, dita por pais diferentes com o mesmo cansaço na voz: “Devia estar mais presente, mas não consigo”. Há, nessa frase, uma dor que não é preguiça nem desorganização — é o desencontro entre o tempo que o calendário escolar oferece aos filhos e o tempo que o trabalho continua a exigir aos pais.

Vivemos na Algarve, onde o mar está ali, ao virar da esquina, como uma promessa diária de descanso. E, no entanto, quantos pais atravessam o verão a olhar para a praia pela janela do trabalho, sabendo que ela existe, mas sem tempo para a habitar? Há uma ironia silenciosa em viver junto ao paraíso e sentir que ele pertence aos outros.

E quando falo em trabalho, não falo apenas da demanda que está por todo lado. Falo também das mães e dos pais que passam o verão atrás de um balcão num centro comercial, numa caixa de hipermercado, de uniforme na hotelaria, a limpar quartos que outros vão desfrutar, a servir mesas num restaurante enquanto o filho espera em casa pela hora de jantar. É precisamente no verão que estas profissões mais exigem. Há um cansaço duplo: o corpo exausto de servir os outros, e o coração dividido por não poder servir os próprios filhos.

As férias escolares são, para as crianças, um tempo suspenso. Para os pais que trabalham, são um tempo que se multiplica: conciliar reuniões com campos de férias, turnos com idas à piscina, prazos com o pedido simples de um filho — “ficas comigo hoje?”. É neste espaço apertado que mora o cansaço mais difícil de nomear: não apenas

o físico, mas o emocional. O cansaço de estar presente sem estar inteiro.

Há, é certo, vantagens em viver junto ao mar durante este período. O fim do dia oferece algo que muitas cidades não dão: um pôr do sol acessível a pé, uma caminhada na areia. Mas não é igual para todos: quem sai de um trabalho às seis é diferente de quem sai de uma cozinha de restaurante às onze da noite, exausto demais para pensar em mar.

Há também o outro lado, mais silencioso. A sensação de estar sempre a dever qualquer coisa a alguém — ao trabalho, quando se está com os filhos; aos filhos, quando se está a trabalhar. A culpa instala-se não porque os pais amem menos, mas porque a sociedade ainda não criou tempo suficiente para todos os amores que uma pessoa carrega em simultâneo.

Não creio que a resposta esteja em fazer mais, nem em sentir menos culpa por concreto. Talvez esteja em olhar com honestidade para aquilo que é possível. Um fim de tarde na praia, sem telemóvel, pode valer mais do que um dia inteiro fisicamente presente, mas mentalmente ausente.

Estes pais que trabalham em agosto — atrás de uma cozinha ou de um balcão — não estão a falhar. Estão a fazer o que conseguem, dentro de um sistema que raramente foi pensado a pensar neles. Talvez o mais importante não seja resolver o dilema, mas nomeá-lo em voz alta, para que deixe de ser vivido em silêncio.

Porque, no fim, as crianças não guardam a memória de umas férias perfeitas — guardam a memória de um pai ou de uma mãe que, mesmo cansado, escolheu sentar-se ao lado delas, ainda que por pouco tempo, e olhar verdadeiramente para elas.

é
verão.
é
Portimão.

VIVAPORTIMAO.PT

setembro
2026



**5 E 6 SETEMBRO
ARREBITA
PORTIMÃO**
PRAÇA DA REPÚBLICA



**5 SETEMBRO
A 10 OUTUBRO
HÁ FADO
NA LOTA**
ANTIGA LOTA
DE PORTIMÃO



**12 E 13 SETEMBRO
INVESTOR
TALKS**
PORTIMÃO ARENA



**19 SETEMBRO
A NOSSA
CULTURA
SAI À RUA**
MEXILHOEIRA GRANDE

**5 SETEMBRO A 16 OUTUBRO
EXPOSIÇÃO O QUE É O FADO...**
ANTIGA LOTA DE PORTIMÃO

**4 E 5 SETEMBRO
25º FESTIVAL DA JUVENTUDE
DA MEXILHOEIRA GRANDE**
POLIDESPORTIVO DA FIGUEIRA

**4 SETEMBRO
MÚSICA NO CORETO**
ZONA RIBEIRINHA DE PORTIMÃO

**4 A 6 SETEMBRO
LAMERA CUP**
AUTÓDROMO INTERNACIONAL DO ALGARVE

**5 SETEMBRO
ENTREARTES**
PÁTIO DA JUNTA DE FREGUESIA DE PORTIMÃO

**5 E 6 SETEMBRO
FESTA EM HONRA DA Nª SRA
DA ASSUNÇÃO**
MONTES DE CIMA

**10 A 13 SETEMBRO
XXXVII CAMPEONATO DE
PORTUGAL DE JUNIORES E
ABSOLUTO**
PRAIA DA ROCHA

**11, 12 E 13 SETEMBRO
FESTIVAL DO BERBIGÃO**
POLIDESPORTIVO DA FIGUEIRA

**18 A 19 SETEMBRO
CRM 24 HORAS**
AUTÓDROMO INTERNACIONAL DO ALGARVE

**18 A 20 SETEMBRO
PORTIMÃO WORLD BEER
GROOVE**
FORTALEZA DE SANTA CATARINA

**19 E 20 SETEMBRO
II VORTEX HYBRID GAMES**
PORTIMÃO ARENA

**20 SETEMBRO
SLALOM DE PORTIMÃO**
PORTIMÃO

**23 A 30 SETEMBRO
SEMANA EUROPEIA DO
DESPORTO**
PORTIMÃO

**SUBSCREVA
A NEWSLETTER
DE PORTIMÃO!**



SIGA-NOS



Portimão
Câmara Municipal

DIVERSOS

AGENDA

⇒ 4 E 18 DE SETEMBRO . 8H00

MERCADINHO DA FIGUEIRA

Acesso Livre

LOCAL: Junto ao Polidesportivo da Figueira

⇒ 5 E 6 DE SETEMBRO . 18H00

ARREBITA PORTIMÃO

Acesso Livre

LOCAL: Praça da República

⇒ 5 E 6 DE SETEMBRO

FESTA EM HONRA DE NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO

Dia 5: Humberto Silva e Ricardo Glória

Dia 6: Cláudio Rosário e Tiago Rodrigues

Acesso Livre

LOCAL: Montes de Cima

⇒ 6 E 20 DE SETEMBRO . 8H00

FEIRA DAS VELHARIAS

LOCAL: Parque de Feiras e Exposições de Portimão

⇒ ATÉ 6 DE SETEMBRO . 18H00

PORTUGAL BURGER CUP

Acesso Livre

LOCAL: Zona Ribeirinha de Alvor

⇒ 7 A 11 DE SETEMBRO . 14H30

ATELIER DE LINOGRAVURA

INSCRIÇÕES: juventude@cm-portimao.pt

IDADE: 12 aos 30 anos

LOCAL: Lugar do Rio – Espaço Jovem Portimão

⇒ 11, 12 E 13 DE SETEMBRO

FESTIVAL DO BERBIGÃO

Dia 11: Iran Costa

Dia 12: Belito Campos

Dia 13: Rosinha

PREÇO 5 euros

LOCAL: Polidesportivo da 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

⇒ 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

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 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

ENCARREGADO/A DE MANUTENÇÃO

Nº oferta: 589439126

Contrato sem termo /6 meses
Chefe de Manutenção para Unidade Hoteleira
PORCHES

PEDREIRO/A

Nº oferta: 589441283

Contrato Termo incerto
Com Experiência e Carta de Condução.
FERRAGUDO

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



Delegação Regional do Algarve

CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR / DECO

“Quais as recomendações da Autoridade da Concorrência, para reforçar a mobilidade de clientes no setor bancário?”

A DECO INFORMA...

A DECO congratula-se com as recomendações finais da Autoridade da Concorrência (AdC) destinadas a reforçar a mobilidade dos clientes de retalho e a promover uma maior concorrência no setor bancário, incluindo através do desenvolvimento do open banking e do open finance.

As recomendações finais da AdC, na sua globalidade, vão ao encontro das reivindicações e recomendações defendidas pela DECO durante a fase preparatória do estudo realizado pela Autoridade da Concorrência.

Entre as medidas que coincidem com as posições da DECO, a Associação destaca:

- reforçar a transparência e a comparabilidade dos produtos bancários, permitindo aos consumidores tomar decisões mais informadas;
- alargar o âmbito dos comparadores de comissões, aumentando o leque de produtos para incluir os de poupança;
- eliminar as comissões de reembolso antecipado no crédito hipotecário de taxa variável e rever o modelo aplicável aos contratos de crédito hipotecário de taxa fixa, aumentando a mobilidade e introduzindo mais proporcionalidade;
- aperfeiçoar as regras aplicáveis aos intermediários de crédito, melhorando o seu relacionamento com os consumidores;
- potenciar o serviço de mobilidade de contas, tornando mais simples a mudança de banco;
- avaliar a possibilidade de portabilidade do IBAN, uma medida que poderá reduzir significativamente obstáculos associados à mudança de instituição bancária;
- reforçar a transparência da informação relativa às contas-pacote, permitindo aos consumidores compreender melhor os serviços incluídos e os custos associados.

A DECO considera fundamental melhorar as práticas das instituições bancárias e criar condições para uma comparação e mudança mais simples, transparentes e eficientes.

cazes.

O desenvolvimento do open banking e do open finance poderá reforçar a capacidade dos consumidores para comparar e mudar de fornecedor, desde que acompanhado por regras robustas de proteção, transparência e controlo dos dados.

As recomendações da AdC constituem, assim, um contributo importante para reforçar a concorrência e a mobilidade no mercado bancário, devendo a sua implementação ser uma prioridade.

Mário Cabrita
Gerente

Peixe Fresco Grelhado
Grelhados no Carvão
Pratos do Dia

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

RESTAURANTE PARAÍSO
— GIRASSOL —

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

Frango no Churrasco
COMIDA A PESO
TAKE AWAY
★★★★★
MEDALHA DE MÉRITO MUNICIPAL

bem hajam pela vossa preferência

Urbanização da Quintinha . 282 423 094

Alameda será o ponto central do evento

Chefs de topo regressam ao 'Arrebita Portimão'

Primeiro fim de semana de setembro volta a acolher um festival que se tem afirmado como a grande festa da gastronomia.

Ana Sofia Varela

O início de setembro estará reservado a mais uma edição do 'Arrebita Portimão' que levará à Alameda, entre as 17h30 e as 23h00, gastronomia de topo.

Com entrada livre, nos dias 5 e 6 de setembro, 24 chefs de todo o país, juntam-se a dez produtores algarvios para um festival que celebra o melhor da região.

Criado pela Amuse Bouche, com o apoio da Câmara Municipal de Portimão, o 'Arrebita', que se realiza em diferentes zonas do país ao longo do ano, nasceu para aproximar cozinheiros, produtores, restaurantes e público, levando a gastronomia para fora dos espaços convencionais. Em Portimão, essa ideia ganha sotaque algarvio, cheiro a mar e uma boa dose de irreverência. Em representação do concelho anfitrião, estão já confirmadas as participações dos chefs Leandro e Catarina, do Duo Gastro Theatre, João Marreiros, do Loki, Emídio Freire, do Faina, Jan Stechemesser, D'Arlete, Luís Oliveira, do Restaurante F, Gonçalo Trindade e Rita Pinheiro, do Mãe Terra, e Nuno Martins, do Numa.

Com espaços no Algarve, foram ainda convidados os chefs Rui Mira, da Casa do Rio, sediado em Estômbar, e José Lopes, do Bon Bon, em Carvoeiro, ambos do



Público poderá provar pratos confeccionados por vários chefs

concelho vizinho de Lagoa, mas também Rui Sequeira, do Alameda, e Albano Félix, da marisqueira LODO, ambos estabelecimentos farenses, além de Jussara Martins, do Três Marias, que fica no concelho de Vila Real de Santo António.

Da capital portuguesa chegam nomes como Inga Martin, do Faz Frio, Nuno Mota, do Damn Pastry, António Simões, do Intemporal, João Sá, do Sàla, Filipe Rodrigues, de A Taberna do Mar, e Eugeniu Musteata.

Para dar a conhecer sabores de outros pontos do país, aceitaram o desafio de visitar Portimão

os chefs Joana Candeias, do À Lagardère, em Samora Correia, Roberto Barros, do Galáxia, no Funchal, Archil Shinjikashvili, do Geo Wine Supra, nas Caldas da Rainha, Hugo China e Débora Cardoso, da Taberna Sakra, em Alverca, Luís Lopes, do M'AR De AR Hotels, e André Campos, ambos em Évora.

Apesar da entrada livre, cada prato disponibilizado no festival custa 8,50 euros, sendo possível provar diversos sabores ao longo dos dois dias. Os interessados podem obter mais informações online (arrebitalportugal.pt).

D.R.



Competição será no Arena

'Hybrid Vortex' tem lugar

nos dias 19 e 20 de setembro

O Portimão Arena recebe o evento desportivo 'Hybrid Vortex' nos dias 19 e 20 de setembro, numa competição de fitness híbrido que junta corrida e exercícios funcionais de alta intensidade em oito rondas exigentes. As inscrições estão abertas, quer a nível individual, quer em duplas, a atletas de todos os níveis, e podem ser efetuadas online (hybridvortex.com). No sábado, os participantes testam a força, resistência e determinação, para tentarem um lugar no pódio ou apenas para concluir a intensa prova, num desafio de superação. Já o domingo, dedicado à família, o mesmo percurso é adaptado aos atletas mais novos, entre os 8 e os 16 anos. Podem competir sozinhos ou optar por irem acompanhados na categoria 'pais e filhos'. O dia encerra com as provas de velocidade para adultos, individual, em dupla ou em equipa. A programação completa e as diversas modalidades que integram a prova podem ser consultadas no site do evento.

PUB

Intervenção está limitada a dez cidadãos

Inscrição para participar nas reuniões camarárias pode ser efetuada online

A Câmara Municipal de Portimão disponibiliza, desde 14 de agosto, a marcação online para a participação dos cidadãos nas reuniões camarárias, no âmbito da aposta na modernização administrativa, digitalização e desmaterialização de procedimentos.

A inscrição prévia para inter-

venção no período dedicado aos cidadãos passa a ser possível de ser realizada através de formulário online, estando limitada a dez pessoas, com intervenções que terão a duração máxima de três minutos cada uma.

O período de inscrição encerra 24 horas antes do início da Reu-

nião de Câmara Ordinária, sendo validadas pela Unidade Orgânica responsável pela gestão administrativa. O munícipe recebe depois um e-mail com a confirmação. O formulário é disponibilizado no site da Câmara Municipal de Portimão (reunioes.cm-portimao.pt/inscricao-publico).

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

Iniciativa é promovida há mais de duas décadas

22º Festival do Berbigão ganha um dia

Iran Costa, Belito Campos e Rosinha são os cabeças de cartaz do certame que decorre entre os dias 11 e 13 de setembro.



D.R.

Diferentes formas de confeccionar berbigão são o grande atrativo

A edição de 2026 do Festival do Berbigão realiza-se nos dias 11, 12 e 13 de setembro, no Polidesportivo da Figueira, como o evento a ganhar mais um dia em relação ao que é habitual.

Assim, ao longo de três dias, os visitantes poderão saborear alguns dos mais emblemáticos pratos da gastronomia regional, confeccionados no local e que têm o berbigão como grande protagonista. E a organização promete especialidades para todos os gostos, sempre com o bivalve a ganhar destaque. Seja a massa, o arroz, as papas, os rissóis ou cozinhado ao

natural.

No recinto não faltam, como é costume, a doçaria e pastelaria regionais, outros petiscos e 'comes e bebes', proporcionando uma verdadeira experiência gastronómica e de convívio.

Outro dos grandes atrativos do Festival do Berbigão é a animação musical, sempre com o baile a começar às 20h30, sendo interrompido para um concerto, às 22h30, para retomar depois até ao encerramento. No primeiro dia, após a atuação de Nelson Santos, atua Iran Costa, que esteve confirmado para o Festival em 2025, mas que se viu impedido de atuar

no seguimento de um enfarte. Já recuperado, animará o evento com os seus êxitos, um dos quais 'É o bicho!'. No dia seguinte, há música de baile com Manel João, subindo ainda ao palco Belito Campos, enquanto no domingo, o espetáculo também promete uma enchente com Humberto Silva a abrir caminho para a atuação de Rosinha com a sua banda. O recinto abre nos três dias às 19h00.

Organizado há mais de duas décadas pela Sociedade Recreativa Figueirense, o Festival do Berbigão celebra o molusco que está ligado à história, à tradição e à identidade da população local.



'Sr. Director Fantástico' estará em cena no Teatro Municipal

O Grupo de Teatro Sénior da Junta de Freguesia de Portimão apresenta no Teatro Municipal, no dia 11, às 15h00 e às 21h00, e a 12 de setembro, às 16h00, a peça 'Sr. Director Fantástico'. Resultado de meses de trabalho, este é um espetáculo que se propõe fazer uma paródia ao mundo empresarial, às lutas pelo pequeno poder, aos processos lentos e burocráticos, às adulações excessivas, à falsidade e a uma engrenagem tão oleada quanto fechada que derrota, à partida, qualquer possibilidade de melhoria. A entrada é gratuita mediante levantamento prévio de bilhete, entre as 13h00 e as 18h00 na bilheteira do Teatro, estando limitada a duas entradas por pessoa.

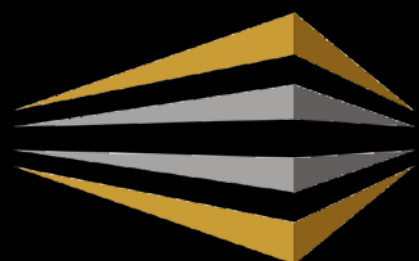
25º Festival da Juventude da Mexilhoeira Grande

O Polidesportivo da Figueira recebe, esta sexta-feira e sábado, o 25º Festival da Juventude, com concertos a partir das 21h00. No primeiro dia, 4 de setembro, atuam 'Bateleurs', banda portuguesa de blues-rock, 'One Vision - Tributo a Queen' e o 'Tio Jel'. Já o dia 5 terá como protagonistas os 'Bloody Sam', um projeto de rock português, focado em sonoridades cruas de rock, com influências de stoner rock e desert rock e 'Abaixo Cu Sistema', grupo português de tributo aos 'System of a Down'. O encerramento estará a cargo de 'Smells Like 90's', que promete um espetáculo de nostalgia, ao som dos maiores temas e das maiores bandas da década de 90 do século passado. Os ingressos para o festival têm o preço unitário de cinco euros por dia e podem ser adquiridos no local.

Feira de Velharias agendada para 5 e 20 de setembro

A Feira de Velharias de Portimão, que conta com 25 anos de realização, decorre nos dias 6 de setembro e 20 de setembro, entre as 8h30 e as 12h30, no Parque de Feiras e Exposições, junto ao Arena. Evento consolidado, é muito frequentado e disponibiliza artigos em segunda mão para todos os gostos. Será possível o visitante encontrar objetos com história ou com diferentes utilidades. Os interessados podem obter mais informações ou reservar um espaço de venda online (mercadosdeportimao.bol.pt).

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