

A melhor opção La mejor opción

Janeiro 2012 nº62
Algarve • Portugal

Revista mensal de divulgação publicitária. Distribuição gratuita • Revista mensual de divulgación publicitária. Distribución gratuita.



Contém informação útil:

Mapa de Estradas do Algarve,

Campos de Golfe e Praias.

Plantas de Cidades.

Fotografia. Passatempos.

 Revista Grátis  Free Magazine

2012

*Um ano de mau tempo, e
tormentas, para Portugal!*



50 anos
 evolução
 experiência
 qualidade
 rapidez



Zona Industrial de Loulé - Apartado 247, 8100-911 Loulé - Algarve - Portugal
 Tel. +351 289 420 200 - Fax +351 289 420 201
 geral@graficacomercial.com - www.graficacomercial.com



A melhor opção
 La mejor opción



Principal Revista Galerias Anunciar

Revista "A Melhor Opção"

Edições anteriores •
 Previous Editions

Mapa do Algarve e
 Plantas das Cidades •
 Algarve Roads Map / City maps

Patrocinadores do mês •
 See Sponsors of the Month

Editoriais Editorials

Revista tabela de
 preços • Magazine price list

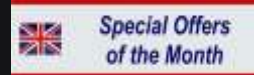
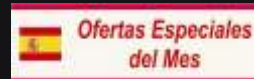
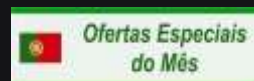
Encartes da Revista •
 Magazine inserts

Aproveite as ofertas dos
 anunciantes deste
 Mês **Clique aqui!**

EDIÇÃO DO MÊS



ESPECIAL DO MÊS



Destques/Mês

Rádio • radio

Brindes • Companies Gifts

Artes Gráficas/Material
 Promocional • Graphic
 Arts/Promotional Material

Artes Gráficas/Calendários •
 Graphic Arts/Calendars

Publicidade Móvel • Advertising car

Promotoras • Promoters

Promoções Mês • Specials of the
 month

Catálogos - Brindes



Tenha sempre à mão brindes

Galerias



IMÓVEIS
 ↓
 Venda Directa

Peças móveis finalizadas

Veja as soluções
 que propomos

Venda directa por correio



Deixe aqui o seu comentário

Visite-nos em www.amelhoropcao.com e veja como pode publicitar
 e promover mais o seu negócio no Algarve.

Contacte-nos por inalves@mail.telepac.pt ou 968 639 468 em OLHÃO e ganhe descontos.



Foto: Arquivo

Ficha Técnica

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2
r/c Dt. 8700-247 Olhão
Publicação inscrita c/n. 125012
Editor/Director: Inácio Alves
Design: Elizabeth Rodriguez
Contactos Publicidade: Inácio Alves
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702
Tlm. 00351 968639468 - 917292576
Email: inalves@mail.telepac.pt
www.amelhoropcao.com
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé
Publicação mensal
Tiragem: 2000 exemplares
Distribuição Gratuita

Nota: Toda a publicidade e informação aqui publicada é da responsabilidade das instituições que as enviam. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Director.

É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.

Nota: Toda la publicidad y información aqui publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las enviam. Los artículos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

Sumário

Janeiro
Nº 62
2012

Editorial	2	Mais Olhos que Barriga	14
Carta de Novembro ao meu amigo Zé	3	Supermercados Jafers	15
Conselhos e Dicas da Isilda	4		
			
		SUPERMERCADOS	
		Este mês tirei 4 dias de férias	16,17
Cartoon	4		
Negócios em Rede	5		
Agenda Eventos Município de Olhão	6, 7, 8, 9, 10		
		Horóscopo Maria Helena Dez. 2011	18
Fotografia	11		
Especiarias contrariam efeitos da gordura	12	Tabela das Marés Faro/Olhão	18
Está Infotoxicada?	13	Passatempos	20



O Editor de "A Melhor Opção" deseja a todos os seus amigos, clientes e colaboradores um Bom Ano 2012

Faça também negócio no outro lado do rio.
Nós levamos para lá a sua publicidade!

Rio Guadiana



Tlm.: 00351 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

Haga también negocio en el otro lado del rio.
Nosotros llevamos para allá su publicidad!

HIPERLámparas Miguel Gema



www.inalves.com/hiperlamparas

Hiperlamparas Miguel Gema Lepe y Cartaya el mayor
Hiper de Iluminación de Andalucía Occidental.

Av. de Andalucía 22 • Tel/Fax 959 381 637 • Lepe Polig. La Viña nº 3 • Tel. 959 393 705 Cartaya

Entrámos finalmente em 2012, o ano que os portugueses mais receiam. Estes medos que cada português sente em relação ao futuro, e que é comum a todos, são no entanto vividos de forma diferenciada pelas várias castas, extractos da sociedade ou níveis sociais como se lhes queira chamar.



De facto os muito, muito ricos, nem têm que se preocupar, porque se isto por cá estiver muito mau podem sempre viajar para os países onde têm o seu dinheiro bem guardado, e aí viver muito bem, e em absoluta segurança pelo tempo que for necessário. E aqueles que têm empresas até podem deslocalizar as sedes, ou até as próprias empresas porque o dinheiro não só tem paraísos fiscais onde se esconde, como também tem países onde é muito bem recebido e até idolatrado. Assim, os portugueses muito ricos não estão muito preocupados, com a miséria anunciada para Portugal em 2012. Temos depois aqueles portugueses ricos, os que têm muito dinheiro por terem herdado da família, ou por terem ganho de outras famílias, políticas, profissionais, também não devem estar muito preocupados porque se de facto a vida em Portugal se tornar difícil e perigosa, podem sempre tirar bilhete e ir para climas mais quentes como o Brasil, Cabo Verde, ou outros países da América Latina, ou de África, onde serão muito bem recebidos pelas oligarquias no poder desses países "irmãos". Os políticos, do governo, do parlamento, das autarquias, das juntas de freguesias e até quadros da função pública estão, por enquanto, em relativa segurança porque em Portugal ainda há forças armadas, forças para-militares e de segurança que de certo

modo lhes podem proteger a vida e a fazenda. Os portugueses deste extracto sócio profissional, de um modo geral também estão bem de vida e com razoável pecúlio amealhado ao serviço do povo, que lhes permitirá mercê desse pé de meia, e redes de influência, viver sem grandes preocupações e sobressaltos pelo menos durante a primeira metade do ano, a partir daí é muito natural que comecem a sentir a insegurança e a angústia do dia seguinte, que os portugueses da classe média já vem sentindo desde finais de 2011. Mas se os portugueses de falámos são uma parte da nossa sociedade a que detém a maior parte da riqueza do país e que, ainda vivem desafogadamente bem, que dizer de todos os outros portugueses, a grande maioria que vive do seu trabalho, quer como assalariado, ou como trabalhador independente, empresário de micro, pequena ou média empresa, cujo drama é não saber se tem trabalho no dia seguinte para garantir, em primeiro lugar, dinheiro para o sustento dos filhos, depois para honrar os compromissos assumidos com fornecedores, e pagar impostos e outras despesas imprevistas mas que sempre aparecem. São estes portugueses, de uma classe média e média baixa que vão resvalando todos os dias para ir aumentando o número de cidadãos que vivem com carências, e muitos deles vão descendo no nível social para níveis de pobreza envergonhada e depois para a falta de coisas essenciais como comida e agasalhos que os obriga a vender o que lhes resta perdendo a auto-estima e a esperança de poderem recuperar engrossando assim o número de portugueses que do limiar da pobreza ou da miséria. São estes portugueses que ainda têm alguma coisa, os que pouco têm, e sobretudo os que nada têm senão a sua força de trabalho, que vão ter que suportar as passas do Algarve para superar e sobreviverem a um ano em que não há dinheiro, para se comprar nem a comida que não se produz.



Infelizmente 2012 vai ser o que os oráculos da desgraça anunciaram, ou pior ainda, se nada se fizer para minimizar as consequências dos erros de governação nos últimos anos. As dificuldades que vivemos agora são consequência da vaidade, incompetência e ganância dos políticos, mas também são por causa da desmedida ganância dos portugueses a começar pelos que têm mais estudos e esperteza para explorar o seu próximo e a sociedade, depois os que têm mais poder económico e financeiro para igualmente explorar e especular com o seu dinheiro e o dinheiro dos outros. Neste role de culpados vêm depois as inúmeras profissões e profissionais que muito contribuíram e contribuem todos os dias para o empobrecimento do outro.



O role é tão extenso que seria maçador mencioná-lo aqui. Mas já agora comece por qualquer profissão, por exemplo um médico do privado que lhe cobra pela consulta mais do que o cidadão comum ganha num dia de trabalho. O dentista quanto lhe cobra para tratar o dente? E quantas vezes vai ter de tratar o(s) dente(s)? E se precisar de um advogado, quanto é que paga? Vai pagar enquanto tiver dinheiro não é? Então e se precisar dos serviços de um mecânico, ou uma oficina? Quanto é paga? Porque será que é sempre mais do que estava á espera? E se precisar de um electricista, de um canalizador, ou de pintor de construção civil? Quanto é que vai pagar? É sempre mais do que o valor que julga ser justo. E até o motorista de taxi quando se “engana” na bandeirada, ou escolhe sem razão o percurso mais longo para um serviço, está a ganhar mais do que lhe é devido. É verdade que em Portugal sempre houve, em todos os tempos, e continuará a haver, gente gananciosa e sem escrúpulos que não olha a meios para ganhar dinheiro e enriquecer legal ou ilegalmente, mas nos últimos anos a ganância que atingiu os portugueses foi por demais e de tal forma que, duvido, alguém possa dizer que nunca, em nenhum momento, se desviou um centímetro dos seus princípios éticos e morais para ganhar mais dinheiro, ou conseguir o que queria. A verdade é que para justificar a situação a que o país chegou,

qualquer português dirá que, o país está como está porque, os políticos roubaram muito e os banqueiros também, e como o exemplo deveria vir de cima os que estavam por baixo nesta pirâmide seguiu-lhes o exemplo.

Para terminar este editorial que não teve limitações de espaço porque esta edição também é feita on line, sem gastar o papel que vem das árvores, nem usar as tintas que poluem o ambiente e também sem dar trabalho às máquinas da Gráfica poupando assim energia, podemos dizer que também nós estamos a cortar nas despesas já no início do ano para ver se chegamos com vida aos finalmente de 2012. Mas ainda que estejamos no fim, do primeiro editorial deste ano, não posso deixar de lembrar aos nossos leitores que o que está a acontecer em Portugal não é nada que não tivéssemos dito em alguns dos editoriais publicados desde 2007 até agora. Muitos do que se dizia nesses editoriais estiveram ou estão muito próximos do que veio a acontecer ou está a acontecer, de tal modo andámos á frente no tempo que, agora, até nem me atrevo a escrever sobre os piores cenários que esperam os portugueses de todas as idades que por cá ficam. Oxalá a razão da inteligência prevaleça em todos os momentos e circunstâncias, para que possamos continuar a ser humanistas e solidários como os portugueses sempre foram.

O Editor



Meu bom amigo em Dezembro tal como prometi voltei á tua aldeia e passei lá o fim de semana. O tempo, mais uma vez, foi generoso connosco, porque o sol apareceu para aquecer a tua Serra da Lapa e a nós também. Desta vez voltei á igreja da Senhora da Lapa, e tornei a passar no penedo que, diz a lenda, os pecadores não passam.

Sabes Zé, cada vez ando mais revoltado e triste com o teu país, é verdade que o Reino do Algarve também faz parte de Portugal, mas não se pode dizer que é por nossa vontade, fomos anexados em 1249 por D Afonso III e, desde aí até ao século XX ainda nos designavam por reino do Algarve e os sucessivos governos da Republica têm vindo a administrar, colonizar e explorar, até mesmo com a colaboração e consentimento dos próprios indígenas. Em séculos de colonização portuguesa, só nos revoltámos uma vez contra a ocupação francesa em 1808 e corremos com eles. Pena é que os algarvios não sejam capazes, ou não queiram, libertar-se destas amarras sentimentais à história de Portugal, para exigir o direito de governar autonomamente o Algarve. Duma coisa estou certo Zé, viveríamos melhor no Algarve e seríamos certamente mais solidários com o resto do país. Desculpa este desabafo Zé, mas estou tão desiludido com o comportamento dos portugueses em geral, incluindo os algarvios, que começo a sentir vergonha do povo que somos e até de mim mesmo por, quase nada fazer para mudar tudo o que está mal.

Para te dar notícias deste velho Portugal pobre e triste, começo pelas coisas mais mezinhas. As cidades de Portugal estiveram menos iluminadas no Natal de 2011 por força da falta de dinheiro e à austeridade que os nossos credores impõem ao país. O governo cortou metade do subsídio de natal aos funcionários públicos, para não cortar nos funcionários que tem a mais. E já prometeu para 2012 cortar a totalidade do subsídio de férias e de natal para não despedir alguns milhares de funcionários. Só mais uma coisinha insignificante, sabes? Os pilotos da CP fizeram greve na véspera de natal e também no dia 1 de Janeiro. Imagina tu que

esta empresa pública tem só oito mil milhões de prejuízo e fazem greve para agravar em mais uns milhõezitos os prejuízos.



Falando agora dos negócios do Estado em Dezembro, o governo vendeu por 40 milhões o BPN (Banco dos Piratas Nacionais) ao BIC?? O BPN já custou aos contribuintes +- 5 mil milhões e por este andar vai custar outro tanto daqui a meia dúzia de anos. E este povo ainda se admira de Portugal estar à beira da banca rota? É que são tantos a roubar que os mais lúcidos até se admiram, como é que ainda há alguma coisa para roubar?

Olha Zé, tu lembras-te do antigo 1º ministro Sócrates ter ido à china pedir aos chineses para comprarem dívida pública portuguesa, e pedir aos chineses para investirem em Portugal, pois os chineses já compraram 21% da EDP e provavelmente vão comprar mais empresas estratégicas nacionais. Isto dos chineses comprarem a EDP pode ser de facto muito grave para Portugal, como é que os portugueses vão dar á luz se os chineses desligarem a EDP? Mas sabes o que me está a preocupar, e a fazer perder o sono? É a possibilidade de a china mandar para cá uns milhõezitos de chineses para dar à luz em Portugal e, eventualmente, vir a administrar isto como nós administrámos o território de Macau? Sabias que todos os dias saem de Portugal +- 1,3 milhões ou 3,1 milhões para a China em produtos importados? È! Os portugueses continuam a comprar produtos chineses. Em vez de importarem para a China produtos portugueses, vêm cá e compram, com o dinheiro nos têm levado desde há uma década, 21% da EDP. Quem é que é burro? Quem é? Os portugueses continuam a comprar produtos chineses e os chineses nicles! Se tu cá estivesses já tinhas começado um movimento cívico para tentar mudar este estado de coisas, ou para mudar o Estado.

Outras notícias cá da freguesia, é que o teu amigo não teve patrocínios para editar em papel

A revista de Janeiro. Não é que esteja tudo falido, mas a verdade é que os empresários das micro, pequenas e médias empresas dizem que não têm dinheiro para investir em marketing e publicidade, e os empresários que têm dinheiro não investem porque, dizem que não precisam de publicidade. Daqui por algum tempo deixa de haver no Algarve comunicação social falada ou escrita, porque as rádios locais, e publicações vão deixando de emitir ou de se publicarem. Como vês meu amigo qualquer dia o Algarve fica mudo e em silêncio.

Para terminar a minha carta com as notícias de Dezembro, dou-te já uma notícia fresca de Janeiro de 2012. É que uma grande empresa de distribuição, detentora do grupo Jerónimo Martins, Recheio etc! que factura 8 mil milhões de euros por ano em Portugal, transferiu-se para a Holanda porque prefere pagar impostos aos holandeses! Vê lá como o teu país está cheio de Miguéis de Vasconcelos que só prestam vassalagem ao Kapital. E quem é que dá o tal Kapital a ganhar ao grupo Jerónimo Martins, e a outras empresas portuguesas que também já estão fora de Portugal? São os portugueses que lhe vão levar o dinheiro ou lhes dão a ganhar todos os dias! Agora meu amigo, diz-me lá quem é que é burro? São os portugueses claro!...E eu também! Só que eu passei a ser um resistente activista, não faço compras no Pingo Douro nem no Recheio, do mesmo modo que já não abasteço de gasóleo na BP, Galp, Repsol, ou Cepsa, desde que o Intermarché abriu um posto de combustíveis em Olhão. Aqui o combustível é menos 0,10€ todos os dias e não preciso de fazer de carneiro e ir para a bomba da BP ao fim de semana para ter desconto de 0.06 € + 0.06 do cartão ACP que daria 0,12 € de desconto. Prefiro os 0,10 € a menos por litro no posto do Intermarché em qualquer dia da semana do que os 0,06 + 0,06 ao fim de semana na BP. Aliás Zé, eu nunca mais abasteço num dos postos de combustíveis das grandes petrolíferas porque há anos que nos andam a tratar como atrasados do terceiro mundo, tolos ou mesmo como burros, a quem vão dando uns bolos e uns cartões de pontos para atrair a carneirada. Imagina Zé,

como seria benéfico para a nossa débil economia, para as empresas, e até para minimizar as dificuldades do cidadão comum, se as gasoleiras tivessem os preços 0,10 € a menos todos os dias? Mas não! Os accionistas destas empresas da banca, doutras actividades económicas e os políticos querem sempre mais e mais até, sofrem de ganância compulsiva até que um dia o cidadão comum que eles exploram até à medula, não tem mais para dar ou donde se lhe tire mais alguma coisa, e aí surgem as convulsões sociais e as revoluções que põem fim aos senhores do Kapital para, eventualmente, dar lugar aos outros senhores da utopias, e dos sonhos para umas décadas depois a ganância e o Kapital voltar a dominar o mundo.

Meu amigo Zé por hoje não ponho mais na carta, se não para te dizer que, se Deus quiser, e se os empresários da minha terra e da minha região me apoiarem, em Fevereiro edito em papel a revista em que te escrevo todos os meses a dar notícias do teu país, em vias de extinção.

Com um abraço António





Conselhos e Dicas da Isilda

Olá, espero que tenham tido umas Festas Muito Felizes. Este mês, e como este é um ano de "apertar o cinto", trago-lhe, com a ajuda da edição nº 776 da Revista Visão, dicas e sugestões para poupar e assim fazer esticar o dinheiro por mais tempo. Vamos lá?

SUPERMERCADO:

1. Estipule, previamente, o valor que quer gastar e leve consigo uma calculadora para controlar as despesas.
2. Antes de ir às compras faça uma lista do que precisa e não saia dela.
3. Vá às compras com tempo, para poder comparar preços e produtos.
4. Não entre no supermercado de barriga vazia, pois tenderá a comprar mais comida do que aquela de que realmente necessita.
5. Consulte os folhetos deixados na caixa do correio. Pode valer a pena deslocar-se a um supermercado um pouco mais distante para comprar um produto específico mais barato.
6. Reparta as compras por vários tipos de estabelecimentos. Por exemplo, fruta, legumes, carne e peixe não são o forte dos hipers.
7. Compare preços por unidade de medida. No que respeita aos produtos embalados, na maior parte dos casos, fica mais barato comprar embalagens grandes.
8. Utilize as promoções com inteligência. Se não precisa, não compre!
9. Experimente os produtos brancos. Em alguns casos, são de qualidade igual ou até superior aos de marca e podem ser até 30 % a 50 % mais baratos.
10. Deixe de comprar água engarrafada, beba água da torneira. Se beber o recomendado, um litro e meio por dia, pode poupar mais de 140 € /ano.
11. Consulte a lista que a DECO/Proteste publica todos os anos, para descobrir o supermercado mais barato da sua zona. É possível poupar sem percorrer grandes distâncias.
12. Evite comprar seja o que for em estações de serviço, onde tudo é mais caro.
13. Cultive, em casa, as suas próprias ervas aromáticas (salsa, coentros, etc.).

GÁS & ELECTRICIDADE:

14. Veja se a tarifa bi-horária da EDP (aquela que prevê preços mais baixos à noite e aos fins-de-semana) é adequada para si. No site da EDP (<http://www.edp.pt>) encontrará um simulador.
15. Ajuste a potência eléctrica instalada na sua casa às suas reais necessidades.
16. Compre electrodomésticos que consumam menos electricidade, olhando para a etiqueta energética, que vai da classe A (mais eficiente) à G (menos eficiente).
17. Desligue a TV, a aparelhagem e o leitor de DVD directamente no aparelho e retire da tomada a ficha do computador e dos periféricos.
18. Desligue o decodificador de T.V. quando não está em uso.
19. Lave a roupa a 40 ° em vez de 60 ° (poupa 55 % de energia).
20. Utilize o programa económico da máquina de lavar loiça.
21. Reduza o tempo de secagem da máquina de secar roupa em dez minutos.



22. Desligue o ferro de engomar cinco minutos antes de acabar de passar a ferro.
23. Descongele o frigorífico sempre que a camada de gelo for superior a três milímetros.
24. Troque as lâmpadas incandescentes por economizadoras (permitem poupar mais de 80 % de energia).
25. Desligue as luzes nas divisões não utilizadas.
26. Desligue o forno dez minutos antes do final da cozedura.
27. Isole melhor a sua habitação, nomeadamente telhados, janelas e portas.
28. Deixe os alimentos arrefecerem antes de os colocar no frigorífico.
29. Não deixe a chama-piloto do esquentador constantemente acesa.
30. Use uma tampa na panela quando estiver a aquecer ou a cozinhar.
31. Baixe o lume dos cozinhados quando estes começarem a ferver.
32. Desligue o lume um pouco antes de terminar o cozinhado.

ÁGUA

33. Tome duche, em vez de banho de imersão, poupará cerca de 80 mil litros de água por ano.
34. Feche a torneira, enquanto lava os dentes ou faz a barba, consumirá menos 50% de água.
35. Puxe o autoclismo apenas quando necessário. Em cada descarga gasta 10 a 15 litros de água.
36. Diminua o volume de descarga do autoclismo colocando uma garrafa cheia de água ou areia no depósito.
37. Não lave a loiça com água corrente.
38. Se tiver torneiras a pingar, resolva prontamente o problema.
39. Regue o jardim de manhã cedo ou à noite, para não perder água por efeito do calor e do sol.
40. Evite a utilização da mangueira em regas e lavagens.

CARTÕES

41. Limpe o seu cartão de crédito. É inútil tentar amealhar um pé-de-meia, sem pagar as despesas com cartões de crédito na totalidade. Mesmo que aplique bem as poupanças, o seu rendimento será sempre inferior aos juros a pagar pelo cartão (acima de 20 %).
42. Tenha apenas um, ou, na pior das hipóteses, dois cartões (porque acarretam despesas).
43. Não pague apenas o mínimo exigido por mês, pode arrastar a dívida por anos e anos.
44. Não use os cartões de crédito para comprar bens que já não existam no momento em que chegar a conta para pagar (como, por exemplo, produtos de supermercado).

CRÉDITOS

45. Renegocie com o banco as condições do seu empréstimo à habitação, especialmente se o contrato tiver mais de 5 anos.
46. Veja se a consolidação de créditos é uma boa opção para si (sabendo, à partida, que reduz a despesa mensal mas aumenta as responsabilidades futuras).
47. Não deixe a sua conta ordenado chegar ao vermelho. Estas contas têm associado um crédito automático que pode variar entre 80% e 200% do seu ordenado, mas os juros pela sua utilização podem ultrapassar os 20 %.



in
Inácio Alves



GUERREIRO'S RESTAURANTE
Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!
Estamos abertos 28, 29, 30 e 31 de Dezembro e 1 de Janeiro 2011



Casamentos e Baptizados / Requite e Qualidade



Rua António Pinheiro Lote 40 • Porta Nova
00351 281 326423 / 914 216 811 • 8800-323 Tavira

5 RESPOSTAS ANTI-FRIO

Os cuidados que deve ter com a sua pele nos meses de outono e inverno

No outono e sobretudo no inverno, a pele seca mais. «Não há suor para hidratar a camada superficial, os vasos sanguíneos estão contraídos para evitar as perdas de calor, logo a circulação superficial é deficiente, ficando diminuída a capacidade de barreira e de regeneração da pele», refere mesmo Vasco Sousa Coutinho, dermatologista no Centro de Dermatologia do Hospital CUF - Descobertas. Aprenda a protegê-la convenientemente.

Quais os tipos de pele mais reativos ao frio? São, obviamente, as peles secas as mais sensíveis.

Qual a forma de aumentar as defesas e a resistência da pele no inverno? Limpando e hidratando com regularidade, principalmente aplicando os cremes hidratantes depois da limpeza da pele, altura em que são mais eficazes.

A maquilhagem pode proteger a pele do frio? Sim, primeiro porque normalmente é hidratante e depois porque constitui uma barreira mecânica que diminui as perdas de água pela pele e que, simultaneamente, a protege das agressões climáticas.

Uma pele oleosa suporta um creme mais nutritivo no inverno? Tolerar melhor, mas deve ter-se cuidado para não haver formação de pontos negros e entupimento dos poros. Para tal, é importante evitar os cremes gordos e usar esfoliantes se surgirem pontos negros.»

Os tratamentos de luz pulsada intensa (IPL) são eficazes contra a couperose? A couperose não é propriamente provocada pelo frio, mas sim pela passagem do frio exterior para um interior aquecido. É uma afeção da regulação da circulação superficial da face, sendo que para além do tratamento dermocosmético pode beneficiar com o tratamento com luz pulsada intensa (IPL). Normalmente é feito um tratamento por mês durante 3 a 5 meses, dependendo da gravidade da situação.

Fonte: mulher.sapo.pt





Agenda de Eventos, Município de Olhão



2 a 27 Doodling Art -
Exposição de Cristiana
Carneiro. Corredor das
Artes . Casa da
Juventude de Olhão

11 À conversa com
Fernando Cabrita.

Biblioteca Municipal
de Olhão. 17h30

14 'A Cigarra e a
Formiga'. A Cigarra e a
Formiga é das fábulas
mais originais da
literatura infantojuvenil
e uma das mais belas e

Didáticas para crianças de todas as idades. Com
músicas originais, promete transportar as crianças para
um mundo encantado, que só elas compreendem e
sabem criar! Um mundo onde os valores do bem
prevalecem sempre sobre o mal. Auditório Municipal de
Olhão. 16h00

14 Colinho com Histórias (Bebéteca). Bibliotéca



Municipal de Olhão. 16h30

19 Livros vão Passear à Creche. Biblioteca Municipal
de Olhão. 16h30

20 'Olhão, o Algarve & Portugal no tempo das invasões
francesas'. Biblioteca Municipal de Olhão. 18h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



Snack Restaurante
Cavaleiro
Cozinha Tradicional

Faça aqui o Jantar de Natal
da sua empresa e amigos





E.N. 125 * Marim * Olhão **289 701 603**



**américo
ribeiro**

Publicidade

Serigrafia
Brindes
Publicitários






Visite-nos! www.arPublicidade.com

Área Empresarial de Marim, lote 9 - Ap. 262 • Quelfes - 8700 OLHÃO
Tel 289 701 247 Fax: 289 701 442 • e-mail: arpublicidade@gmail.com



Agenda de Eventos, Município de Olhão

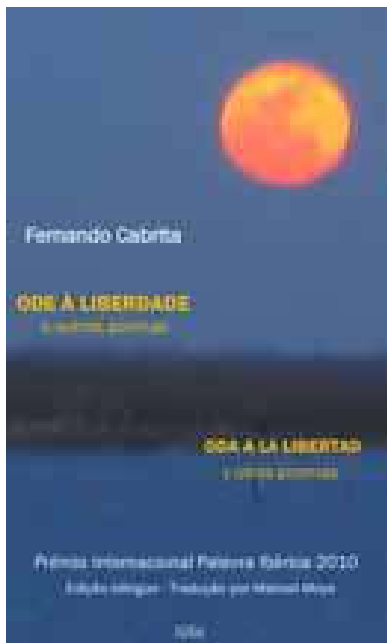


21 Hora do DVD. Um filme escolhido pela Biblioteca para animar a tarde de sábado com toda a família. 16h00

28 'Vamos contar mentiras'. Esta adaptação da peça retrata a confusão vivida em casa de um casal, na noite em que os mesmos comemoram 15 anos de casados. Haverá inúmeras peripécias e muita confusão, ao longo das cerca de 2 horas de duração do espetáculo.

Auditório Municipal de Olhão. 16h00

3^{as} e 5^{as} - feiras Visitas Guiadas à Biblioteca. A



Biblioteca quer estar mais próximo de Si! Para tal, dirija-se à biblioteca, faça uma visita guiada pelo espaço e fique a conhecer os serviços que estão à sua disposição. Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00

4^{as}-feiras Filme do mês - "As Horas". Em Londres nos anos 20, Virginia Woolf escreve "Mrs. Dalloway", um romance que, trinta anos depois, acompanhará o quotidiano de Laura, uma jovem mãe dos arredores de Los Angeles. Em Nova Iorque, nos dias de hoje, a encarnação moderna de Mrs. Dalloway, leva uma existência dedicada a um amigo poeta que está às portas da morte. Três mulheres, três épocas, três destinos. Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00 e 16h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



sinta.

Passeie pelas origens de uma terra e pela história das suas gentes.

relaxe. viva.



@www.ibericafrio.com

Ibericafrio



Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO
 Oficinas: Área Empresarial de Marim - Lote 8 • OLHÃO
 Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121 geral@ibericafrio.com



A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE



gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt



OPORTUNIDADES!



T2
90.000 €
T3
140.000 €.



Excelentes apartamentos com 2 ou 3 quartos, 2 casas de banho, cozinha, sala comum e varanda privada. Estacionamento na cave. NOVO

www.century21.pt/ria



T1 desde 88.000€. Varanda privada. Estacionamento e arrecadação na cave. 2 elevadores e rampa. Junto ao mar. NOVO. BAIXA DE PREÇO!

www.century21.pt/ria



Moradias c/ 3 quartos desde 185.000€. Junto à Ria Formosa e à praia da Fuseta. Lareira. Garagem/Cave com 70 m². Cozinha equipada. Vista para o mar. NOVO.

BAIXA DE PREÇO!

www.century21.pt/ria

919 769 294 • 289 721 508
ria@century21.pt



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Freguesia da Fuseta

Até 15 Exposição Colectiva de Fotografia “Ria Formosa Entre a Terra e o Mar”. Sala multiusos da Junta de Freguesia da Fuseta.

Matinés dançantes aos domingos no Cinema T opázio. Associação Cultural Fusetense. 6h00



Freguesia de Pechão

12 Sessão de informação “Gerir e Poupar Faça Contas à Vida”. Salão Nobre da Junta de Freguesia. 16h00

13 Sessão de informação “Gerir e Poupar”, para os alunos da EB1 de Pechão. Parceria: DECO Associação de Defesa do Consumidor. Ludoteca de Pechão. 10h00

13 Exposição “Palcos”, de Daniel Vieira Inauguração da

exposição de técnicas mistas “Palcos”, de Daniel Vieira.

Edifício da Junta. 21h30

Até 3 de fevereiro IX

Marcha-Corrída de Pechão “Amendoeiras em Flor”. A marcha-corrída destina-se a pessoas de todas as idades.

Os participantes terão à escolha dois percursos, de 10km e 5km, por caminhos e Trilhos de terra batida pela freguesia de Pechão.

Poderão ainda desfrutar do excelente contato com a natureza e do deslumbrante espetáculo das amendoeiras em flor. Zona Desportiva De Pechão. 10h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



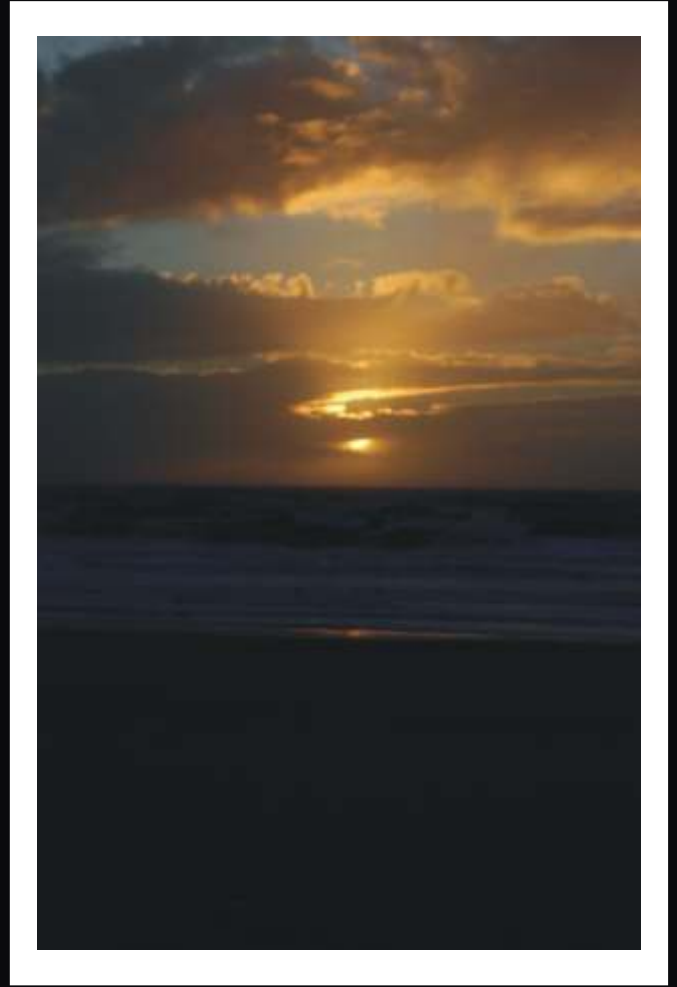
Bem Vindo
Welcome
Bienvenido
Willkommen
Bienvenue
Welkom



Este mês oferecemos em Almoços e Jantares de Grupo **10% de desconto!**...

PIZZA • MASSAS • BIFES • SALADAS
PIZZA • PASTA • STEAKS • SALADS

918 999 720 • 289 713 118 AV. 5 DE OUTUBRO, 56 / OLHÃO



VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte Nacional
e Internacional



Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro • virgilio.reis@sapo.pt
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864

Agenda de Eventos, Município de FARO

6 Concerto de Reis com Orquestra do Algarve. Teatro das Figuras. 21h30
7 XLII Grande Prémio dos Reis em Atletismo. Associação de Atletismo do Algarve. 16h00

8 31.º Encontro Charolas da Cidade de Faro. Teatro das Figuras. 14h30

10 'O Quebra Nozes'. Na Noite de Natal os brinquedos levantam-se e ganham vida numa fábula mágica e inesquecível que se converte num espectáculo comovedor e emocionante para o espectador.

Este conto onírico e inspirador criado por Tchaikovsky, converteu-se numa obra clássica do ballet e num encontro obrigatório na época Natalícia. Ballet do Teatro Nacional Russo de Moscovo. Auditório Pedro Ruivo. 21h30

14 Concerto com Pedro Abrunhosa. Teatro das Figuras. 21h30

20 José Mário Branco a Solo. Teatro das Figuras. 21h30

22 Concerto Promenade Famílias em Concerto Família dos Metais. Teatro Das Figuras 12h00

28 "Pets" Companhia Olga Roriz. Teatro das Figuras. 21h30



Azulejos Del Vado, Lda

... Temos a melhor relação qualidade/preço!

Construa melhor e com menos custos no Algarve



MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO,
AZULEJOS, PAVIMENTOS,
ACESSÓRIOS E MÓVEIS BANHO,
TORNEIRAS, BANHEIRAS, ETC

azulejosdelvado@mail.telepac.pt

E.N. 125 Olhão/Faro • Rio Seco • 8000 Faro • Tel. 289 898 500 • Fax 289 898 509

E.N. 125 (junto à FATACIL) 8400 Lagoa • Tel. 282 341 179 • Fax. 282 343 621

Polígono Industrial Sepes P66 Ayamonte • Tel.: 0034 959 327 000



A nossa capa mostra um mar com uma forte carga dramática que nos transporta para o imaginário de uma viagem marítima vista da proa de um navio. Escolhi esta capa para a edição de Janeiro para nos fazer lembrar o mar tenebroso em que os portugueses foram capazes de se aventurar para descobrir o novo mundo, unir todos os continentes, e tornar grande o pequeno Reino de Portugal.

Durante séculos Portugal viveu virado para o mar porque o mar

o levava a todos os pontos do mundo até onde se estendia o seu império. No século XX Portugal perdeu o Império pela capitulação e rendição dos capitães portugueses aos seus interesses de classe, aos novos ventos da história que quase todos os países do mundo com assento na ONU defendiam, e aos políticos da oposição que queriam implantar outro regime. Passados trinta e sete, desde que Portugal perdeu as colónias e os portugueses tiveram que regressar às fronteiras do Portugal medieval, exceptuando os arquipélagos da Madeira e dos Açores, que nos ficou como prémio de consolação, e prova da grande aventura marítima portuguesa, voltámos á nossa pequenez territorial. Infelizmente durante trinta e oito anos o país tem vindo a empobrecer alegremente, de olhos cheios de democracia e liberdade, mas cada vez mais de barriga vazia, e de mão estendida aos empréstimos de potências estrangeiras, e à venda dos últimos anéis, de mãos que parecem já não saber ou não querer trabalhar.

Estamos no início de 2012 e o pequeno reino de Portugal está de novo num momento crucial da sua história como nação soberana. Desta vez os nossos inimigos não são a nossa vizinha Espanha dos Filipes, nem os franceses de Napoleão, nem os países que no século XX, por não terem colónias, nos fizeram perder o Império. Desta vez os nossos inimigos são, de uma forma abstracta os mercados, e de uma maneira mais concreta os próprios portugueses. De facto os mercados existem para explorar os que dele necessitam para lhes alimentar os vícios. São como os traficantes de droga que induzem o consumo de drogas leves, que levam ás drogas pesadas, á dependência, incapacidade de trabalhar e produzir, e á impossibilidade de libertação definitiva do vício, por isso houve um ex-primeiro ministro que disse que as dívidas dos Estados são eternas!? A outra face da decadência da nação portuguesa são de facto os próprios portugueses, que desde 1974, libertos da "opressão" do antigo regime de "brandos costumes," em que nas salas de aulas das escolas portuguesas estava presente o retrato do presidente da republica, um crucifixo, e também se leccionava a disciplina de religião e moral, havia autoridade, ordem, e uma juventude educada em valores morais que, ainda se sacrificava em África a defender o império herdado dos seus igrejos avós. Tudo isso se perdeu nas três décadas de democracia e liberdade, em que os donos da democracia prometeram desenvolvimento, trabalho, riqueza e bem estar para os portugueses, e chegámos a á triste situação em que estamos porque a maioria dos portugueses acreditou que se podia viver sem muito trabalho, e com dinheiro emprestado eternamente. Infelizmente para os portugueses confirma-se aquele velho ditado "quem não tem dinheiro não tem vícios!" e o Estado português já não têm dinheiro para continuara alimentar as alucinações de grandeza que o dinheiro fácil que os mercados emprestavam, como se

forneassem uma droga. Um dia esses empréstimos tinham que ser pagos com juros altos. 2012 é de facto o primeiro ano dos sacrifícios para pagar a elevada dívida portuguesa. A perda de parte do subsídio de natal em 2011 foi só o primeiro sinal da vontade do país em pagar a dívida pública. 2012 vai ser na verdade um ano difícil para Portugal e os portugueses, no tratamento do vício do endividamento, e na ressaca dos estragos provocados pela dependência da droga dos mercados.

A imagem da capa é o mar ameaçando de forte borrasca a viagem que Portugal vai ter que fazer em 2012. Não serão a ameaça do mau tempo e as dificuldades já conhecidas e esperadas que demoverão os portugueses de seguir o rumo já traçado para conseguir dobrar de novo o Cabo da Boa Esperança e chegar a 2013, quiçá com algumas perdas físicas e morais, mas mais fortalecidos anímica e espiritualmente para começar a recuperação económica do país.

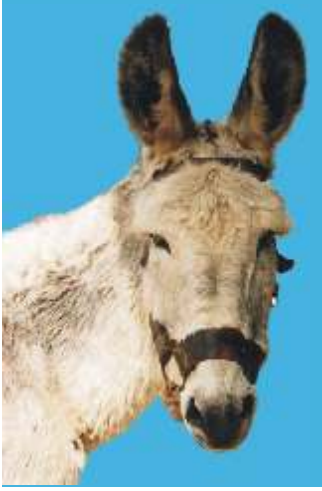
Portugal tem pela frente anunciado uma viagem difícil e sob mau tempo já anunciado mas tenhamos nós um 1º ministro com a vontade de D. João II, e capitães gerais (1) corajosos, competentes, para comandar as naus (2) desta esquadra, e portugueses de fibra (3) com vontade de conquistar de novo o mundo, desta vez, com a força da inteligência, criatividade, inovação, para que Portugal embora pequeno na sua dimensão, volte a ser uma grande nação, em que todos os portugueses tenham orgulho.

1 Ministros / 2 Ministérios / 3 Empresários e trabalhadores empresas exportadoras.

Porto de Faro/Olhão

Tabela das Marés Janeiro 2012

Preia-Mar		Lua		Baixa-Mar	
Dia	Altura (metros)		Dia	Altura (metros)	
1	07:37 2.74 20:15 2.57	Q. Crescente	1	01:31 1.40 14:13 1.37	
2	08:40 2.63 21:20 2.55		2	02:31 1.49 15:13 1.45	
3	09:49 2.59 22:25 2.60		3	03:43 1.52 16:21 1.47	
4	10:53 2.61 23:22 2.71		4	04:58 1.47 17:25 1.43	
5	11:48 2.69		5	06:01 1.36 18:18 1.34	
6	12:35 2.80 00:10 2.85		6	06:51 1.23 19:03 1.23	
7	13:19 2.91 00:55 3.00		7	07:34 1.10 19:41 1.12	
8	13:58 3.01 01:35 3.15	Lua Cheia	8	08:12 0.98 20:17 1.01	
9	14:36 3.10 02:14 3.28		9	08:48 0.88 20:52 0.92	
10	15:13 3.17 02:52 3.37		10	09:23 0.82 21:27 0.85	
11	15:52 3.20 03:31 3.43		11	09:59 0.78 22:04 0.83	
12	16:32 3.19 04:10 3.43		12	10:36 0.78 22:43 0.84	
13	17:15 3.14 04:51 3.38		13	11:15 0.82 23:25 0.91	
14	18:03 3.05 05:36 3.28		14	11:59 0.90 18:03 3.05	
15	18:57 2.94 06:26 3.14	Q. Minguante	15	12:48 1.01 00:13 1.01	
16	20:01 2.85 07:23 2.97		16	13:45 1.13 01:09 1.13	
17	21:16 2.82 08:33 2.84		17	14:55 1.23 02:16 1.24	
18	22:32 2.88 09:52 2.78		18	16:16 1.25 03:39 1.29	
19	23:39 3.00 11:06 2.82		19	17:34 1.19 05:05 1.23	
20	12:10 2.92		20	18:38 1.07 06:18 1.09	
21	00:36 3.15 13:05 3.04	Lua Nova	21	19:31 0.95 07:16 0.92	
22	01:25 3.29 13:52 3.14		22	20:17 0.85 08:05 0.79	
23	02:10 3.39 14:35 3.20		23	20:58 0.80 08:49 0.70	
24	02:51 3.45 15:14 3.22		24	21:37 0.79 09:28 0.67	
25	03:29 3.44 15:51 3.19		25	22:13 0.83 10:05 0.70	
26	04:06 3.39 16:28 3.13		26	22:47 0.91 10:41 0.78	
27	04:43 3.28 17:04 3.03		27	23:21 1.02 11:15 0.90	
28	05:20 3.14 17:42 2.91		28	23:57 1.15 11:49 1.04	
29	05:59 2.98 18:22 2.78	Q. Crescente	29	12:25 1.19	
30	06:43 2.80 19:10 2.66		30	00:35 1.29 13:04 1.34	
31	07:37 2.63 20:10 2.56		31	01:23 1.42 13:53 1.48	



Nesta primeira edição do ano 2012 vamos dar espaço para uma nova rubrica com um título que incomodará muita gente: QUEM É QUE É BURRO? QUEM É?

O espaço, no mínimo, será de uma página e servirá para publicar pequenos textos e imagens de assuntos que mereçam ser comentados com sentido crítico. Por isso caro leitor sempre que se deparar

com situações que lhe merecem críticas ou que se encaixem nesta rubrica do o quem é que é burro, por favor envie-nos porque teremos muito gosto em publicar se ainda existirmos e tivermos papel.

As duas imagens falam por mil palavras, mas mesmo assim merecem que se diga alguma coisa, mais não seja para perguntar; Quem é que é burro? Quem é?

Serão burros os feirantes que montam tenda no Jardim Pescador Olhanense e ocupam cerca de 80 do estacionamento em frente do jardim com os forgões. E não importa se pagam o espaço público que ocupam no jardim? Ou se pagam o estacionamento? Isso é secundário.

Ou são burros os cidadãos que, por causa da ocupação ilegítima ou legítima dos forgões dos feirantes, têm que ir estacionar muito mais longe e por isso, andar mais a pé, fazer mais esforço e perder mais tempo, e ainda por cima vão comprar coisas aos feirantes, dar dinheiro a ganhar, a quem não tem nenhuma consideração pelos seus clientes e pelo cidadão comum em geral. E assim sendo fácil será responder quem é que é burro? Quem é?

A outra imagem para perguntar quem é que é burro? É quase surreal! Quem é que é burro, é o cidadão feirante que põe o banco e a marreta a reservar o seu estacionamento privativo, ou os burros serão todos aqueles que consentiram naquele abuso e foram estacionar mais longe? Claro que você sabe, quem são os burros! E o pior é que neste caso as pessoas não reagem e acobardam-se para evitar problemas, o que faz de todos nós que por lá passámos burros e cobardes.

Quem conhece Olhão sabe, que ao sábado de manhã, dificilmente encontra lugar para estacionar e ir aos mercados municipais, porque os estacionamentos estão ocupados carrinhas dos tendeiros de um lado, do outro, parte do estacionamento está reservado aos carros da PSP ou dos agentes, e até uma motoreta já tem direito a ocupar o espaço de estacionamento de um carro? Quem é que é burro? Quem é?



A REVOLTA

Julgo que a maioria dos portugueses, aqueles que ainda têm trabalho e trabalham para suportar o aparelho do Estado e os outros portugueses que perderam o emprego, mais os que não têm trabalho, começam a sentir uma revolta interior que os fazem questionar a sociedade em que vivemos, começando desde logo por pôr em causa o regime democrático, o sistema político, a constituição da república, o sistema económico e a governação do país. Na verdade o cidadão comum, o que ainda trabalha como empregado ou empresário, começa a sentir uma revolta interior que vai pouco a pouco crescendo porque vê os seus direitos e liberdade cerceados, reduzidos e até usurpados por toda a espécie de gente, quer sejam agentes do estado quer sejam outros cidadãos da sociedade civil que não respeitam minimamente o seu próximo.

A verdade é que se há uma parte da sociedade portuguesa, ainda por cima maioritária, que faz por respeitar os direitos das outras pessoas e cumprir as leis do país, enquanto há outra parte, minoritária, que faz tábuas rasas das leis, deveres e da obrigação de respeitar os direitos dos outros.

Imagine como é que é possível isto acontecer num país da Europa com um regime democrático. Vi na primeira semana de Janeiro uma entrevista na TV sobre segurança e criminalidade, em que um iluminado qualquer, velho e vaidoso, que disse ter sido oficial do exército colocado nos serviços de informação e psíco na guerra de África, e abanando a cabeça e as bochechas dizia, que as pessoas têm que fazer prevenção e prevenir-se, e que deviam por exemplo evitar ir para zonas de risco ou andar sozinha às duas da manhã? Fiquei perplexo como aquela cabecinha a abanar do alto da sua sabedoria, dava conselhos para as pessoas evitarem de ser assaltadas?! E a uma pergunta da jornalista sobre se as pessoas não

deviam ter uma arma em casa para se defenderem aquela iluminária, rebateu logo que isso poderia causar graves problemas às pessoas se disparassem sobre o assaltante mesmo que fosse para se defender! Nesta entrevista estava presente um jovem oficial da PSP, como RP ou porta voz da instituição (com excelente fotogenia até parecia um actor de cinema), que falou sobre como os índices de criminalidade violenta tinham baixado significativamente nas zonas de Lisboa e Porto, e que o aumento da criminalidade no Algarve em 2011 se ficou a dever ao aumento do turismo nomeadamente nacional que tornou mais apetecível a actividade delituosa na região, mas que a PSP esteve atenta e fez prevenção á vista de forma dissuasora. Os discursos destes dois entrevistados sobre a criminalidade deixou-me de facto apreensivo, porque todos os dias se vê, ou se sabe que uma loja, casa particular, carro, ou alguém foi assaltado, e o incidente nem aparece nas notícias. A verdade também seja dita, que o cidadão comum pode até ver, ser cometido um crime, e muitas das vezes nem liga para a polícia a denunciar o crime por medo de represálias ou por saber que isso lhe vai trazer problemas como testemunha, por idas a tribunais, perdas de dias de trabalho, eventuais multas por faltar ao julgamento, ou ser obrigado a ir testemunhar sob prisão.

É este estado de coisas da nossa vida em sociedade, que vai gerando uma revolta interior no português comum que ainda trabalha e cumpre, que o pode levar a mudar de campo, passar para o outro lado da barricada e aderir a sociedades secretas que se protegem imãs às outras como famílias e garantem a protecção dos seus membros.

Aos nossos leitores deixamos uma recomendação, previnam-se! Tranquem as portas de casa, do carro, e do galinheiro se tiver. Se é dono de um restaurante compre um cofre que possam levar facilmente, para que não lhe aconteça ser agredido por não ter cofre. E não viva preocupado e com medo de ser assaltado e morrer. Em 99% dos casos o ladrão não o vai matar para que você continue a viver e a trabalhar para ele o assaltar mais algumas vezes.

Jafers

SUPERMERCADOS *Fazem mais por si!*

*Vilamoura, Quarteira, Quinta do Lago, Salir,
Benafim, Alte, Vale do Lobo, St.^a Barbara de Nexe,
Moncarapacho, Tunes, e também em Pechão!*

Loja em Faro

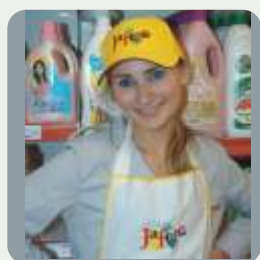
GARRAFEIRA



Quarteira



Vilamoura



É sempre um prazer fazer compras no Jafers

*faz mais por si em / does more for you in: Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte,
Benafim, Salir, St.^a Bárbara de Nexe, Moncarapacho, Vale do Lobo, Tunes e/and Pechão.*

Jafers
SUPERMERCADOS

Os rins humanos desempenham um papel fundamental na nossa saúde e o seu mau funcionamento pode conduzir rapidamente à morte. Quando os rins começam a falhar, outras funções do corpo são também afectadas, uma vez que:

- Existe uma acumulação de toxinas no sangue
- Não é possível expelir o excesso de água do organismo através da urina

• Deixam de ser produzidas algumas hormonas essenciais.

A **Insuficiência Renal Crónica** (IRC) é uma patologia que se caracteriza pela diminuição progressiva da função renal. As suas causas podem ser várias, sendo as causas mais frequentes, a hipertensão e a diabetes. Geralmente, a IRC caracteriza-se por uma incapacidade dos rins de proceder à eliminação de certos resíduos produzidos pelo nosso organismo, ficando assim perturbado o controlo da composição dos líquidos que constituem o interior do corpo humano. Assim que se perde mais de 80% de função não é possível viver sem um tratamento de substituição.

Sintomas

O resultado da perda da função renal é visível através de sintomas como, por exemplo, o cansaço extremo, o inchaço das extremidades dos membros inferiores e superiores, a perda de apetite e câibras musculares. Outros sintomas que geralmente surgem estão relacionados com a anemia, problemas ósseos, assim como hipertensão arterial. O risco de danos coronários aumenta significativamente e, desta forma, os doentes correm sérios riscos de sofrer episódios cardíacos e outros problemas.

Principais Causas

A Diabetes é responsável por cerca de 30% das Doenças Renais registadas em Portugal e a Hipertensão Arterial por aproximadamente 20% dos casos. Desta forma, é essencial desenvolver medidas correctivas e comportamentos de controlo destas duas patologias para prevenir o seu surgimento e consequente aumento de casos de Insuficiência Renal Crónica.

Tratamento

Quando os rins deixam de funcionar e perdem cerca de 80% da capacidade de funcionamento, é necessário administrar uma terapêutica de substituição. Actualmente, existem essencialmente dois tipos de tratamento de substituição renal:

- Transplante de Rim (substit. de órgão doente por um órgão sã)
- Diálise (substituição da função renal através de meios artificiais)

Actualmente, os doentes a fazerem diálise podem optar por fazer o tratamento em casa ou numa unidade de Diálise, que pode ser pública ou privada. O tratamento no domicílio designa-se Diálise em Casa (DC) ou Diálise Peritoneal (DP).

Hemodiálise o que é?

A Hemodiálise (HD) caracteriza-se pela eliminação das substâncias tóxicas do sangue fora do corpo. Na Hemodiálise, o sangue circula por um aparelho externo e passa por uma membrana artificial (também designada por rim artificial) que "limpa" o sangue e que depois o devolve ao organismo. Para a maioria dos doentes que fazem Hemodiálise, este procedimento realiza-se três vezes por semana, tendo a duração aproximada de quatro horas por sessão.

Diálise em Casa o que é?

A Diálise em Casa (DC), contrariamente à Hemodiálise, é uma forma de diálise em que o sangue não sai do organismo. Por esse motivo, é uma terapêutica que pode ser feita no domicílio do doente de forma muito mais simples, proporcionando-lhe maior autonomia e conforto. É uma forma de diálise menos agressiva, onde as toxinas e fluidos são removidos gradualmente e de forma contínua.

A DC utiliza uma membrana natural como filtro - o peritoneu. O líquido de diálise é introduzido na cavidade peritoneal através de um pequeno tubo flexível previamente implantado no abdómen. Uma parte deste tubo, o cateter, permanece fora do abdómen e permite ligar as bolsas de solução de diálise. O cateter fica escondido por baixo da roupa, de forma muito discreta. A diálise realiza-se enquanto o líquido se encontra na cavidade peritoneal. O excesso de água e resíduos passam do sangue, através da membrana peritoneal, para a solução de diálise, que é mudada periodicamente.

Existem duas formas de diálise peritoneal:

- Diálise Peritoneal Automática (DPA)
- Diálise Peritoneal Contínua Ambulatória (DPCA).

A Diálise Peritoneal Automática (DPA) efectua-se normalmente em casa, durante a noite, enquanto o doente dorme. Um dispositivo (cicladora) controla o tempo para efectuar as trocas necessárias, drena a solução utilizada e introduz a nova solução de diálise na cavidade peritoneal. No início do tratamento, é necessário preparar as linhas e as soluções, ligar a máquina e conectar o cateter do doente. A cicladora efectua as trocas programadas, normalmente durante 8 a 10 horas. De manhã, o doente só tem que se desligar do aparelho.

As máquinas de Diálise Peritoneal Automática são seguras, fáceis de gerir e podem ser utilizadas em qualquer lugar com acesso à electricidade. É a opção de tratamento ideal para as pessoas que trabalham, para as crianças em idade escolar e para as pessoas que desejam autonomia.

A Diálise Peritoneal Contínua Ambulatória (DPCA) é geralmente feita ao longo do dia. A maioria dos doentes em DPCA precisa de efectuar três ou quatro trocas diárias. A drenagem do líquido requer entre 10 a 20 minutos e a duração da infusão da nova solução é de 5 a 10 minutos. Para a aprendizagem são necessárias entre uma a duas semanas, não sendo necessárias agulhas. O tratamento pode ser feito em casa, no trabalho ou noutro local que tenha condições adequadas, podendo ser adaptado a diversos horários, consoante as necessidades.

Enquanto o doente mantiver diurese residual (urinar) há menor restrição na ingestão de líquidos e na dieta do que no caso da hemodiálise.

Em todos os tratamentos de diálise, quer seja hemodiálise ou diálise em casa, existe risco de infecção. Contudo, as infecções sanguíneas que geram hospitalização são significativamente mais frequentes em doentes que fazem Hemodiálise, devido à forma como é feito o acesso à corrente sanguínea.

O Cenário Nacional

Portugal apresenta uma das maiores taxas de incidência de Insuficiência Renal Crónica (IRC) da Europa. Há mais de 16 mil portugueses, que se encontram actualmente dependentes de terapêutica de substituição renal. Destes 16 mil, cerca de 11.000 encontram-se a fazer diálise e mais de 5 mil foram transplantados.

Em Portugal, mais de 90% dos doentes em diálise faz Hemodiálise, geralmente realizada em clínicas privadas (85%). A Hemodiálise realizada nos hospitais representa cerca de 10% dos doentes em diálise, estando apenas 6% confinados à Diálise em Casa (648 doentes).

Porquê a Diálise Domiciliária?

Do ponto de vista clínico a DC oferece algumas vantagens, das quais destacamos: Globalmente, os doentes em DC apresentam uma sobrevida semelhante ou melhor face aos doentes em HD.

• Os doentes em DC têm menor taxa de infecções do que os doentes em HD e as infecções em doentes em DC causam menos hospitalizações e contribuem para um menor risco de vida.

• A DC é mais adequada aos objectivos dos doentes de longo prazo resultados melhorados após transplantação e preservação do capital vascular.

• Os doentes em DC apresentam um grau de satisfação superior com a sua terapêutica e uma maior qualidade de vida.

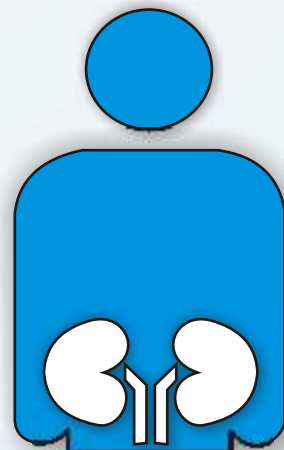
• A Diálise Domiciliária é sinónimo de mais liberdade e flexibilidade.

• Em casa, os doentes podem planear os tratamentos de acordo com as suas necessidades e horários, não sendo necessárias deslocações periódicas a instituições de cuidados de saúde.

Os doentes em DC realizam entre uma a duas visitas por mês, em média à unidade de saúde. Adicionalmente, os doentes em DC têm menores problemas relacionados com infecções que os obriguem a deslocar-se ao centro, sendo esta uma das razões mais comuns de internamento de doentes em diálise no hospital.

Em suma, de uma forma geral, as pessoas em diálise em casa podem ter um estilo de vida muito mais independente, com maior liberdade para trabalhar e continuar a sua actividade diária.

Fonte: *mulher.sapo.pt*



NOVEMBRO / 2011

Horóscopo



Maria Helena



Carneiro Carta do Mês: 7 de Espadas, que significa Novos Planos, Interferências. **Amor:** deverá adoptar uma nova atitude para superar as provas com que se pode ter de deparar a este nível. **Saúde:** deverá dormir mais horas. **Dinheiro:** procure dar um novo impulso à sua vida profissional, diversifique as suas fontes de rendimentos. **Números da Sorte:** 1, 18, 22, 40, 44, 49 **Pensamento positivo:** Eu valorizo os meus amigos.



Touro Carta do Mês: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão. **Amor:** Evite ter qualquer tipo de atitude egoísta ou egocêntrica, pense duas vezes para não magoar o seu par. **Saúde:** Cultive a sua boa forma através de gestos simples: estacione o carro um pouco mais longe e ande a pé, troque o elevador pelas escadas, etc. **Dinheiro:** Tente conter-se um pouco mais nos seus gastos. **Números da Sorte:** 3, 11, 19, 25, 29, 30 **Pensamento positivo:** Estou atento a tudo o que se passa à minha volta.



Gémeos Carta do Mês: O Mágico, que significa Habilidade. **Amor:** O seu charme e simpatia possibilitam-lhe alcançar a harmonia afectiva à sua volta. **Saúde:** Não tenha medo de aceitar aquilo que lhe parece novo ou diferente. É essa mudança que lhe vai permitir evoluir. **Dinheiro:** Deixe os seus investimentos darem frutos.

Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39 **Pensamento positivo:** Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos.



Caranguejo Carta do Mês: O Louco, que significa Excentricidade. **Amor:** Ao enfrentar algum problema lembre-se que este só poderá ser resolvido se for abertamente discutido pelos dois elementos do casal. **Saúde:** Cuidado com a alimentação hipercalórica, não abuse. **Dinheiro:** Lembre-se que um bom líder deve ser capaz de cultivar o bom-humor, pois num ambiente agradável as pessoas procuram dar o seu melhor. **Números da Sorte:** 5, 9, 17, 33, 42, 47 **Pensamento positivo:** Tenho cuidado com o que digo e com o que faço para não magoar as pessoas que amo.



Leão Carta do Mês: Rei de Ouros, que significa Inteligente, Prático. **Amor:** Reconheça que ninguém consegue dominar as suas emoções em todos os momentos e não se recrimine quando não reage como gostaria. Admitir que não é perfeito é o primeiro passo para se sentir em paz. **Saúde:** Cuidado com as quedas, anda muito distraído. **Dinheiro:** Tudo irá correr pelo lado mais favorável neste sector. **Números da Sorte:** 8, 9, 22, 31, 44, 49 **Pensamento positivo:** Eu sei que mereço ser feliz.



Virgem Carta do Mês: Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera. **Amor:** lembre-se que quando não arriscamos, por medo de perder a estabilidade que conseguimos, estamos a deixar de viver. **Saúde:** Com disciplina e auto-controlo melhorará certamente de qualquer situação difícil. **Dinheiro:** Uma pessoa amiga vai precisar da sua ajuda, não lhe falhe. **Números da Sorte:** 2, 8, 11, 28, 40, 42 **Pensamento positivo:** Dedico-me às pessoas que

amo.



Balança Carta do Mês: 4 de Paus, que significa Ocasão Inesperada, Amizade. **Amor:** É importante agir no momento certo, enfrentar os problemas sem lhes dar demasiado valor. **Saúde:** Procure com mais regularidade o seu médico assistente. **Dinheiro:** Não é o momento ideal para contrair nenhum empréstimo. **Números da Sorte:** 7, 19, 23, 42, 43, 48 **Pensamento positivo:** Eu valorizo os meus amigos.



Escorpião Carta do Mês: Rainha de Paus, que significa Poder Material e que pode ser Amorosa ou Fria. **Amor:** Seja mais carinhoso com o seu par. **Saúde:** Procure mais vezes o seu dentista. **Dinheiro:** Não se deixe abater por uma maré menos positiva nesta área da sua vida, pois nem tudo está perdido. **Números da Sorte:** 2, 4, 22, 36, 47, 48 **Pensamento positivo:** Vivo cada momento com felicidade.



Sagitário Carta do Mês: A Lua, que significa Falsas Ilusões. **Amor:** Este é um momento favorável para a conquista. **Saúde:** Vigie o seu estômago. **Dinheiro:** Observe e oiça o que o rodeia, procure conhecer e experimentar sempre mais, tome uma atitude perante as situações! **Números da Sorte:** 3, 24, 29, 33, 38, 40 **Pensamento positivo:** A alma não tem idade, jamais envelhece!



Capricórnio Carta do Mês: 4 de Ouros, que significa Projectos. **Amor:** Dê mais atenção aos seus amigos, dedique-se mais àqueles que ama e que o amam, não tenha medo nem preguiça de começar coisas novas! **Saúde:** Lute contra a rotina. Não seja hipocondríaco, consulte o médico mas sem dramatismos. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos, corte com as despesas que não são realmente necessárias. **Números da Sorte:** 4, 11, 17, 19, 25, 29

Pensamento positivo: Procuo manter-me sereno e ouvir a voz de Deus!



Aquário Carta do Mês: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro, Cuidado. **Amor:** lembre-se que estamos sempre a tempo de começar de novo, de fazer mudanças, vencer o mau humor, as frustrações e a impaciência. **Saúde:** está mais sujeito a dores de garganta. **Dinheiro:** tenha força para agarrar a vida com coragem! **Números da Sorte:** 5, 17, 22, 33, 45, 49 **Pensamento positivo:** O meu coração está disponível para o Amor.



Peixes Carta do Mês: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria. **Amor:** Em vez de culpar os outros por aquilo que nos acontece, lembre-se que podemos escolher ultrapassar os obstáculos com que nos deparamos, utilizando-os para amadurecer e evoluir. **Saúde:** Valorize mais as suas qualidades. **Dinheiro:** Cuidado com as intrigas no local de trabalho, afaste-se de boatos. Em cada circunstância faça sempre o que lhe parece mais certo. **Números da Sorte:** 2, 8, 11, 25, 29, 33 **Pensamento positivo:** Eu venço os meus medos!



Aproveite as campanhas mensais e trimestrais. Tenha sempre brindes para ajudar a melhorar as suas vendas!



Consulte-nos!
Há muitos outros
brindes e ideias

Prazo de entrega:
10 dias úteis.
Condições de venda:
50% com a encomenda.
50% resto com a
v/aprovação do layout
para impressão.

Trabalhos Gráficos

Folhetos, Flyers, desdobráveis, revistas, catálogos, etc.



Contacte-nos por email! inalves@mail.telepac.pt

Visite-nos em Olhão ou em
www.amelhoropcao.com

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL



*Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak*



Tem área para fumadores / Has smoking area

Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

Olive

Cocktail & Music Bar

Dancing Music 70, 80 90th

Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159



Regional
algarve fm
Rádio Silves 91.8 92.4 93.7

www.algarvefm.pt

**Organizamos
Eventos.
Consulte-nos!**

Contacte-nos AGORA: João Cardoso - Director Geral
Telefone: 282 440 100 | Telemóvel: 965 345 519 | 969 746 222
Email: jcardoso.algarvefm@netvisao.pt

7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 diferencias



Descubra as 7 diferenças entre as duas imagens.
Solução na próxima edição

Try to find 7 differences
Solutions in the next month

Descubre las 7 diferencias entre las dos imágenes.
Solución en la próxima edición

Sudoku

9						6	2	
7					1			3
	5			2				8
		4						1
	2						9	
6						5		
3				1			8	
8			6					9
	7	6						4

Solução na próxima edição



2	9	1	6	8	7	4	3	5
8	6	5	4	3	2	1	9	7
7	4	3	1	5	9	2	8	6
1	8	2	9	7	6	5	4	3
4	3	9	8	2	5	7	6	1
5	7	6	3	4	1	9	2	8
6	5	8	2	1	4	3	7	9
3	2	7	5	9	8	6	1	4
9	1	4	7	6	3	8	5	2

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

A N E D O T A S

Uma amiga conversa com outra:
- Você ouviu falar da grande festa de ano novo que teve sobre a Lua?
- Ouvi sim - diz a amiga - teve um grande bufê, mas nenhuma atmosfera!

Um amigo pede a um outro amigo por um cigarro. E o seu amigo diz:
- Acho que você precisa fazer uma resolução de ano novo do tipo "parar de fumar".
- Já estou no meio desse processo. Agora mesmo, estou no meio da 1ª fase.
- E que primeira fase é essa?
- Parei de comprar.

No quarto de um asilo dormiam mais de 20 velhinhos e havia uma escarradeira, no centro do quarto, que eles usavam para cuspir. Como ninguém nunca havia lavado a escarradeira, ela estava quase lotada e o seu conteúdo já estava verde. Até que um belo dia, a escarradeira amanheceu limpinha, parecia nova. Surpreso e ao mesmo tempo felizes, os velhinhos quiseram descobrir quem tinha feito a boa acção. Foram perguntando de um em um até que perguntaram a um senhor todo curvado, magrinho, tímido que respondeu:
- Fui eu! É que ontem à noite quando eu fui cuspir, ficou um fiozinho enroscado no canto da minha boca e aí eu fui chupando, chupando...

Uma senhora idosa estava a andar pela rua quando de repente aparece um assaltante:
- Passe-me todo o seu dinheiro! - diz o ladrão.
- Eu não tenho dinheiro! - responde - Eu juro. Não tenho nada.

O ladrão não acredita e revista a velha. Passa a mão no corpo todo da velha tentando encontrar algum dinheiro. Depois de muito esfregar ele finalmente concorda:
- É verdade, voce não tem dinheiro.
E vai indo embora. Mas antes dele desaparecer a velhinha grita:
- Se você me revistar outra vez como aquela eu passo um cheque...

Provérbios Populares

- A ambição cerra o coração.
- A apressada pergunta, vagarosa resposta.
- A ave de rapina não canta.
- A barriga não tem fiador.
- A boa mão, do Rocim faz cavalo; e a ruim, do Cavalo faz Rocim.
- A boca do ambicioso só se fecha com terra da sepultura.
- A boda e a baptizado não vás sem ser convidado.
- A cada Bacorinho, vem seu S. Martinho
- A cada boca uma sopa.
- A cadela, com pressa, pariu os cachorros cegos.
- A campo fraco, Lavrador forte.
- A casamento e baptizado, não vás sem ser convidado.
- A cavalo dado não se olha o dente.
- A chuva de S. João, bebe o Vinho e come o Pão.
- A chuva e o frio, metem a Lebre a caminho.
- A conselho amigo, não feches o postigo.
- A culpa morreu solteira.
- A desgraça não marca encontro.
- A encomenda é igual ao cabaz.
- A espada e o anel, segundo a mão em que estiverem.
- A falta do amigo há-de-se conhecer mas não aborrecer.
- A fama longe soa. E mais depressa a má que a boa.
- A fome é a melhor cozinheira.
- A fome é boa mostarda.
- A fome é o melhor tempero.

Inácio Alves
A melhor opção
La mejor opción

FELIZ ANO NOVO 2012

Contacte-nos
289721050 • 968639468
inalves@mail.telepac.pt

Veja esta edição também em
www.amelhoropcao.com
porque tem mais para ver!



*Sr. Empresário, invista no Algarve!
E conte connosco para
se fazer Ver e Ouvir!*

Inácio Alves

Tlm. 968 639 468

inalves@mail.telepac.pt

*Aos empresários do Algarve
Caro colega.*

*Depois da tempestade vem a bonança!
Depois da crise também virão melhores
dias para o seu negócio!
Para que os melhores dias cheguem mais
depressa, dê uma ajudinha ao calendário!...
Comece já hoje a tratar de semear a sua
publicidade para colher frutos mais cedo!
Faça publicidade!
FAÇA-SE VER E OUVIR! Para que mais gente e mais
potenciais clientes saibam onde está, o que faz, ou
Faça publicidade nesta revista, e veja a sua publicidade no
Mapa das Estradas do Algarve, na internet em
www.amelhoropcao.com e ouça também o nome da sua
firma num spot de rádio diariamente.
Contacte inalves@mail.telepac.pt
Ligue 968639468 ou visite-nos em Olhão*

*Conte connosco para fazer a sua
publicidade no Algarve*

O Editor

