

# A melhor opção La mejor opción

Abril 2009  
April nº30

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

## EXPOMAR

6ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

29 de Abril a 3 de Maio 2009

Jardim Pescador Olhanense • OLHÃO

*This issue contains: Usefull Information.  
Calendar of some cultural events.  
Algarve map road + City maps.  
Adverts that give discounts.  
Photography, Hobbies.*

*Contém informação útil:  
Agenda de eventos culturais.  
Mapa de estradas e de Campos de Golfe do Algarve.  
Plantas de cidades. Fotografia. Passatempos.*

Revista Grátis  
Free Magazine

 **gráfica comercial**  
ARNALDO MATOS PEREIRA, LDA

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.grficacomercial.com

## *Receba “A Melhor Opção” na sua firma todos os meses!*

*Caro leitor. Se desejar receber “A Melhor Opção” por correio todos os meses durante um ano, agradecemos que nos contacte. Comparticipe nos custos de envio por correio, por apenas 25 €. Com o envio da 1ª revista receberá também três T-Shirts brancas com a impressão do nome da sua firma à frente, e na manga o logotipo da revista.*



### *Outra coisa importante*

*Na página 19 tem um cartão de visita que lhe dá descontos oferecidos pelos nossos patrocinadores. Aproveite estas ofertas para poupar dinheiro e combater a crise!.*





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/Paginação: 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

Abril/April  
Nº 30  
2009

Editorial _____	2	Eventos de Faro _____	13
Notas Soltas _____	3	Eventos de Loulé _____	14
Reflections salon&spa  _____	4	Horóscopo, Maria Helena _____	15
		A diabetes e os seus Pés _____	16
		Dicas do Jafers, Vinhos  _____	17



Eventos de Tavira \_\_\_\_\_ 4

Conselhos e Dicas da Isilda \_\_\_\_\_ 5



Eventos de Olhão \_\_\_\_\_ 6



Notícias de Olhão:

Olhão Expomar 2009  \_\_\_\_\_ 7

Olhão instala Oleões  \_\_\_\_\_ 8

Auditório Municipal de

Olhão  \_\_\_\_\_ 10

Fotografia \_\_\_\_\_ 12



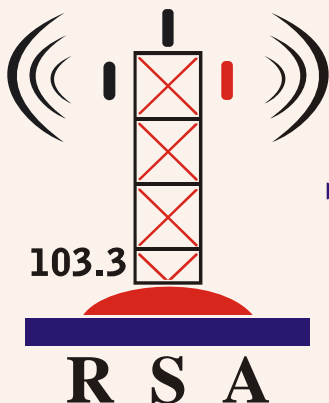
Vitor Silva

Tabela das Marés \_\_\_\_\_ 18

Modos de falar dos Algarvios \_\_\_\_\_ 18



Passatempos \_\_\_\_\_ 20



Rádio  
Stº António  
Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

Tels. +351 281 531 633 • +351 281 544 120 • Tlm. +351 962 568 5 61

**Instale um projecto inteligente em constante evolução**

Para responder de maneira adequada às exigências da qualidade ambiental, a intelloWave comercializa e distribui em Portugal equipamentos com elevados padrões ecológicos, modernidade, funcionalidade e qualidade. A IntelloWave dispõe de um conjunto de equipamentos, vocacionados para a protecção ambiental contra insectos alados, para indoors ou outdoors, para estabelecimentos comerciais e particulares. A Ecologia também começa por si.

Visite-nos em: [danrove.com.pt](http://danrove.com.pt)

Contacte-nos:  
Tel. 214 106 073 / [geral@danrove.com.pt](mailto:geral@danrove.com.pt) / [hdesk@danrove.com.pt](mailto:hdesk@danrove.com.pt)

Faça referência a este anúncio para ter um desconto especial no Algarve.

Enquanto os líderes mundiais dos G8 ou G20, a América e os Europeus parecem procurar soluções científicas, técnicas e filosóficas para uma nova ordem financeira mundial, que ofereça mais segurança ao valor do dinheiro e estabilidade aos mercados, nós aqui neste cantinho da Europa vamos vivendo com a crise, o desemprego, e muitas outras dificuldades ao mesmo tempo que tentamos sobreviver e superar este período mau que o nosso jovem mas experiente primeiro ministro vai dizendo nunca ter visto na sua vida e por isso adjectiva ser a pior crise financeira mundial desde há muitas décadas.

Para o cidadão comum, o homem da rua, aqueles que ainda trabalham de Sol a Sol, começa a parecer que esta crise financeira é muito conveniente a três espécies de indivíduos, são eles os políticos, os capitalistas e os híbridos. Entenda-se, os políticos são os que governam, os capitalistas são os que detêm o dinheiro e os híbridos são os que servem a política e o capital e comem ao mesmo tempo das duas terrinas.

De facto vivemos dias difíceis e que tendem a complicar-se mais ainda, porque as pessoas já começam a pensar e a equacionar, se a causa da crise e da degradação das suas condições de vida está na falência do actual modelo económico e financeiro, ou na perda de valores éticos e morais da espécie humana? E quando as pessoas perdem o emprego, perdem o seu ganha pão, perdem a casa, e são obrigadas a venderem o que lhes resta inclusive a dignidade para assegurar a sobrevivência das suas famílias, está criado um terreno fértil para o aparecimento de ideias revolucionárias, ao mesmo tempo que aumenta a “criminalidade” como forma de assegurar a existência diária. Quando a “criminalidade” gerada pela necessidade de sobrevivência das pessoas for de tal ordem que ameace o próprio Estado/Governo, então aí só restará ao Estado como solução para evitar o caos e a sua própria destruição, impor uma ditadura, não como a de Salazar, que era uma dita mole, mas sim um regime como antigamente a URSS, a China, ou actualmente a Coreia do Norte, isto para não falar noutras minúsculas ditaduras que existem por esse mundo fora, que nos poderiam servir de modelo.

Nós não fazemos futurologia, mas aposto com qualquer pessoa, cidadão comum, qualquer eng.º dr., político, banqueiro, yatola, bispo ou mesmo Bento XVI, que os Estados Unidos vão ser os primeiros a recuperar da crise e a liderar de novo a economia mundial isto se, entretanto, não assassinarem o 44º Presidente. Esta certeza está no facto de que Barak Obama acredita piamente que a Ética e a Moral são as duas pedras basilares para a recuperação da economia americana e de uma melhor “way of life” no seu país. E Barak Obama tem toda a razão para acreditar e lutar por esse sonho, porque ele próprio é a personalização do sonho americano. Ele de facto nasceu num país abençoado, ou que tem uma constituição abençoada por Deus. Em que outro país senão nos EUA um presidente é obrigado a renunciar por causa de dois jornalistas? Em que país se prendem presidentes executivos (CEOs) de grandes instituições financeiras ou de empresas, por falcaturas e burlas? Em que outro país se prende governadores de um estado, ou juizes ou outros indivíduos servidores do Estado por abuso do poder ou corrupção? Em Portugal? Só se for Oliveira e Costa do BPN. Até pareceria mal que a justiça portuguesa não tivesse pelo menos um espécime numa gaiola dourada para poder mostrar ao povo que também apanha esses pássaros.

Para terminar este editorial pergunto-lhe caro leitor, se você já pensou bem qual a razão, ou as razões, porque o nosso país está tão mal, no plano económico e social não só de agora, que está pior, mas desde há muito tempo? E porque não se vislumbra nenhuns

sinais de melhorias?

A causa da crise financeira e económica no mundo e em particular nosso país tem na sua base a falta de moral e de ética dos políticos, dos capitalistas e dos banqueiros. Esta falta de moral e de ética dos líderes políticos, dos governantes e oposições, dos capitalistas, banqueiros e gestores, desde há muito vem corroendo os básicos valores morais do indivíduo da nossa classe média, que vendo os exemplos que vem de cima, se vê obrigado a aderir a essas práticas sob pena de o chamarem de burro, de anormal, ou santo, por não comer nada enquanto os outros comem tudo. Quando se ouve um 1º ministro no final do mandato ainda falar do défice que herdou, e não falar do actual défice externo? E de querer fazer obras que o país não tem dinheiro para pagar? Ou se ouve um ministro das obras públicas, justificar com as mesmas desculpas de ministros de outros governos, as derrapagens orçamentais de muitos milhões de euros nas obras do Estado que o erário público e o povo tem de pagar? Quando se ouve jornalistas se interrogarem e escreverem, sobre questões da banca, banqueiros e políticos, ou sobre obras cujos projectos ou traçados afirmam, se destinam a dar muito mais dinheiro a ganhar a alguém, e alguns jornalistas, serem por isso processados? Quando se vê um gestor de uma empresa do Estado pedir licença sem vencimento, para ir ganhar o dobro do salário numa empresa intervencionada pelo Estado?! Quando se vê os prémios e benesses que os gestores do sector público a si mesmos atribuem?! O cidadão comum, o homem da rua deixa de acreditar nos políticos, no regime democrático que temos, no Estado e, pior ainda, deixa de acreditar em si mesmo por não ser capaz de se opor, e lutar contra este estado de coisas.

Há já muita gente que já se interroga na utilidade do voto que nada muda, e os que ainda se lembram do regime de antes do 25 de Abril dizem sentir saudade desse tempo que, embora não sendo democrático, lhes garantia a escolaridade até á quarta classe, a liberdade de trabalhar, a livre iniciativa, a segurança, e que só proibia aos portugueses com pena de prisão efectiva, os cidadãos que fossem declaradamente; comunistas, ladrões ou homossexuais. 35 anos após a revolução de Abril que legalizou os comunistas, deu também aos portugueses a liberdade para serem o que quisessem, e hoje o que mais há são ladrões, polícias, advogados e homossexuais, vejam-se as estatísticas de 1974 e 2009. Parece que o país está currompido e que os portugueses gostam cada vez mais, de curromper alguém ou serem currompidos desde que dessa união, de facto, lhes venha benefícios.

Para concluir, se quer ajudar a mudar o mundo à sua volta a combater a crise, comece por exigir de si mesmo, e especialmente a quem governa, comportamentos com mais Ética e mais Moral.

Sobretudo tente não se deixar corromper, lembre-se que o mais importante que os seus filhos e netos vão herdar de si, são os seus genes e o seu sobrenome tudo o mais é efémero e volátil.



## Lançamento do livro “O céu não pode esperar” Autor: António Brito



No próximo dia 28 de Abril de 2009, António Brito, autor do conhecido romance Olhos de Caçador, irá apresentar ao público o seu segundo romance intitulado “O céu não pode esperar” editado pela Sestante Editora.

Este novo livro que podemos considerar como um thriller de fundo histórico com muito trabalho de investigação, apresenta-nos uma história

que, literariamente, se enquadra dentro daquilo que se convencionou chamar de realismo fantástico.

O autor na sua reflexão para estruturar o livro, fez uma interpretação muito livre dos factos históricos que servem de base à trama, caldeando acontecimentos verdadeiros do passado e do presente, jogando com as emoções e a busca do divino, a política de Estado e as organizações clandestinas, a compreensão dos mistérios e o conhecimento novo do mundo profano. É uma história que atravessa o tempo ao longo dos séculos, indo beber a factos da História de Portugal, a episódios da ciência, e à realidade mais ou menos conhecida do mundo antigo e actual.

O homem sempre espreitou o alto, sempre olhou para o céu na busca de um propósito. Sempre se fascinou com as suas observações. Dependendo das épocas, sempre julgou ver no céu as respostas que melhor se ajustaram à sua busca e interrogações.

No livro O Céu não pode esperar, cuja narrativa se desenvolve ao longo dos séculos XVI, XVII e XX, as personagens interrogam-se acerca da mesma primordial questão: como alcançar o transcendente e o conhecimento do cosmos? É uma busca do entendimento dos mistérios por revelar, o encontro com poderes especiais de certos homens

que vislumbram no céu o olhar de Deus, que se aproximaram da compreensão do papel do homem no universo.

Só que, como em todas as épocas, a ousadia tem um preço que é pago, dramaticamente, por estes pioneiros do conhecimento novo, por estes desbravadores da ciência divina, ao atreverem-se a questionar o dogmatismo da religião e a ordem estabelecida. Defrontam-se com o obscurantismo e as perseguições da Inquisição, a luta da Restauração da Independência, os inimigos da Revolução de Abril, a cobiça das potências militares, a cupidez dos novos poderes no mundo.

Quando a grande revelação emerge, tudo faz sentido e tudo se harmoniza, até o impensável amor do herói da história.



**DECOCERÁMICA Odriel**  
Ayamonte

Pavimentos • Azulejos • Móveis de Banho • Sanitários  
Banheiras • Sauna • Cabines de Hidromassagem



Ayamonte: Nuevo Políg. (Junto Autovía A-49) C/Ribera del Guadiana, 59  
Tel(s): 0351959 327 064 / 959 327 065 Fax. 959 327 063  
e-mail: decoceramicaodielsla@hotmail.com • decoceramicaodiel.com

Em **Lepe**, para publicitar em **A melhor opção**  
**La mejor opción**  
el Magazin mensual de Algarve, contacte Henrique  
en Hiperlamparas . Tel. 959 381 637 o  
mail: hiperlamparasmiguelgema@hotmail.com

**HIPERLámparas**  
**Miguel Gema**

[www.inalves.com/hiperlamparas](http://www.inalves.com/hiperlamparas)

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

**España**



## Dica do Mês



Reflections salon &amp; day spa

## Tip of the Month

**Cabelo; O Processo de ter uma certeza que não vai chegar ao fim do verão com o cabelo estragado**

- Corte Ideal
- Cor ajustada para o verão Loiras um tom mais escuro
- Protecção Solar
- Precisa de diminuir os efeitos do mar quando está na praia
- Lavar o mais rápido possível depois da praia
- Hidratação, Hidratação, Hidratação
- Reduzir os efeitos do calor, com prancha de alisamento, secador, etc
- Usar os produtos certos.

**Bom demais para ser verdade?**

O retorno que temos recebido da campanha Livre Trânsito SEM LIMITES, é que por a oferta ser tão boa custa a acreditar que é verdade.

E será que é assim? Você só paga 59 € por mês e tem os serviços que quiser? As vezes que quiser? Dirá que não pode ser assim?

Sim! É assim mesmo! A promoção é real! Mais de 100 pessoas já aderiram à campanha e começaram a beneficiar desta promoção da Reflections, que lhe permite tratar do seu corpo da ponta do cabelo às unhas dos pés para cuidar da sua imagem sempre que quiser, e sem pagar mais por isso.

**Inscreeva-se já, porque o número de inscrições para esta campanha é limitado.**

**Ligue Reflections Salon & Day Spa em Tavira 281 323 323 e inscreva-se hoje.**

**HAIR: How to be sure to get to the end of the summer without damaged hair**

- Get the RIGHT cut
- Adjust the colour for the Summer Blondes go one shade darker
- Sun Protection
- Do something for your hair when you are the beach
- Wash it as quickly as possible after coming back from the beach
- Hydrate, Hydrate, Hydrate
- Reduce heat damage when using your hair dryer or straightening iron
- Use the right products.

**Too Good to be true?**

One of the feedbacks that we have received regarding our SEM LIMITES promotion was that it was TOO good to be true.

Well is it? You pay only 59€ per month, do the services as often as you wish and whatever services you want? Surely not?

Yes. The promotion is for real. Over 100 people have already signed up and have started to reap the benefits. Have you?

**Sign up now, as space is becoming limited.**

**Call Reflections Salon & Day Spa on 281 323 323 to sign up today.**

*Now you can decide for yourself.*

**Eventos, Município de Tavira**

**Até 9** Aulas gratuitas nas Férias da Páscoa. Academia de Música de Tavira.

**Até 10** 6ª edição «Festival de Gastronomia Serrana». Diversos restaurantes do Município

**Até 25 de Abril** Exposição de Fotografia "Render-se à Índia", por Isabel Macieira e Matthijs Leijenaar - Imagens de um outro mundo, captadas por dois empenhados viajantes. Casa do Povo de Santo Estevão

**3 1/2** Hora no Museu - "Peça Multimédia". Visitas no âmbito da exposição patente no Palácio da Galeria/MMT. Palácio Galeria  
**10 1/2** Hora no Museu - "Estante namban". Visitas no âmbito da exposição patente no Palácio da Galeria/MMT. Palácio Galeria  
**17 1/2** Hora no Museu - "Encanamento do Gilão". Visitas no âmbito da exp. patente no Palácio da Galeria

**24 1/2** Hora no Museu - "Sestércio de Nero". Visitas no âmbito da exp. patente no Palácio da Galeria/MMT. Palácio da Galeria  
**Até 1 de Junho** Exposição "Tavira: patrimónios do mar", uma análise da relação da cidade com o mar. Palácio da Galeria/ Museu Municipal.

**Todos os sábados:** Formação em Artes Tradicionais - Cestaria e Empreita. Sede da Associação de Artes e Sabores de Tavira (ASTA). 9h30 e 12h30

**Mercados:**

Tavira 3.º Sábado do mês. Rua Vale Caranguejo

Santa Catarina 4º Domingo do mês. Rua 1º de Maio.

Vale do Caranguejo 3º Sábado do mês. Rua Vale do Caranguejo.

Feira de Antiguidades, Velharias e Coleccionismo. Tavira

**GUERREIRO'S RESTAURANTE**

De: José Manuel S. Guerreiro



Casamentos e Baptizados

Requinte e Qualidade

**Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!**

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

A melhor opção  
La mejor opción

Conte Connosco!  
Visite-nos em Olhão  
ou [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)



## Conselhos e Dicas da Isilda

*Olá...este mês voltamos a falar de consumo e vamos dar especial atenção aos Transportes...*



Se vai deixar o carro num parque, especialmente em horas de muita afluência que obriguem a esperar, lembre-se de que as pessoas com problemas respiratórios ou alérgicas, as grávidas, as crianças muito pequenas e os idosos devem evitar permanecer no seu interior.

Mesmo que o seu automóvel possua airbag, não deixe de apertar o cinto de segurança, já que o primeiro é um sistema complementar que apenas é activado em caso de embate contra uma superfície rija e frontal. Em caso de colisão lateral, traseira ou de capotamento, os tensores do cinto estão encarregados de proteger.

Se o seu carro possui catalizador, pode escolher entre a gasolina sem chumbo de 95 e a de 98 octanas. A segunda proporciona um pouco mais de potência, mas normalmente não compensa a diferença de preço, a menos que tenha um carro desportivo.

Ao alugar um carro pense que tipo de veículo necessita (as tarifas variam muito entre um e outro modelo). Visite várias agências, pois as diferenças de preços são consideráveis. Se o pretende usar vários dias, peça um desconto ou aproveite alguma promoção o que não é impossível, principalmente em épocas de fraca procura.

Transportar as malas no tejadilho faz com que o veículo ofereça uma resistência ao muito superior à normal. Mantenha a mesma velocidade porque o consumo de combustível aumenta até uns 35%.

Se a fechadura do seu automóvel ficou bloqueada devido ao frio, aqueça a chave com a chama de um isqueiro. Na pior das hipóteses terá de repetir a operação, mas acabará por dar resultado.

De mota ou de bicicleta lembre-se que não tem nada que o proteja... Extreme as precauções. Use roupa bem visível e assinala as manobras com a antecipação necessária. Não use auscultadores para ouvir música pois poderá pôr a sua vida em perigo.

Para sua segurança, dos seus e dos demais, conduza com precaução. Respeite os limites de velocidade, mantenha a distância e aumente-a sempre que chove, haja gelo ou a visibilidade seja escassa, principalmente se circula de moto.

Antes de iniciar uma viagem, leve o seu carro a uma oficina para que lhe façam uma revisão às luzes, travões, bateria e limpa pára-brisas.

Por fim, não esqueça que o novo Código Penal contempla penas duras para aqueles que conduzem sob o efeito do álcool ou de drogas...por isso... **SÉ CONDUZIR, NÃO BEBA!**

*Por este mês é tudo, volto em Maio com mais dicas que dão sempre jeito, não é?*

*Isilda Nunes*

# LIVRE TRÂNSITO SEM LIMITES 59€ p/Mês \*

Não vai deixar que a crise afecte o seu bem estar e a sua beleza!

\* Válido para fidelização em 6 meses

## Cabelereiro / Estética / Tratamentos / Massagens



### Um Preço - ZERO Surpresas

[www.salonreflections.com](http://www.salonreflections.com)

Preço de Combate à Crise

CABELO	ESTÉTICA	Todos os outros tipos
Brushing 0,00€	Manicura Clássica 0,00€	TRATAMENTOS 0,00€
Corte e Brushing 0,00€	SPA Pedicura Clássica 0,00€	Limpeza de Pele Clássica 0,00€
Madeixas * 10,00€	Depilação Completa 0,00€	Esfoliação do Corpo 0,00€
Coloração * 10,00€	Buço 0,00€	Pernas Cansadas 0,00€
Permanente * 10,00€	Axilas 0,00€	MASSAGENS
Crianças/Homens 0,00€	Virilhas 0,00€	Clássica de 30 Minutos 0,00€

# Reflections Salon & Day Spa

Tel: 281 323 323 Rua Montalvão 6 - Tavira



# Eventos, Município de Olhão



**1** Exposição de pintura: **Peter de Jong**. Cantaloupe Café, Bar.



**2** Atividades de Educação Ambiental alusivas ao Dia Internacional do Livro Infantil. Colégio Bernadette. Quercus

**3 e 4** Concerto com o duo Sweet Punk & Jazz, composto por Beatriz Portugal (voz) e Nuno Ferreira (guitarra). Cantaloupe Café

**8 a 19** Vila de Artesanato/Vila de Amêijoas. Feira Internacional Artesanato/Gastronomia. Jardim Pescador Olhanense



**11** Música de Pais para Filhos. Ana Maria Moura (Violoncelo). Público-alvo Crianças até 24 meses de idade, acompanhadas pelos respectivos pais. Bibl. Municipal Olhão. 10h30 e 11h30

**17 a 19** Teatro "Saia Curta e Consequências" Encenada por Paulo Matos e que conta com Cláudia Vieira no papel principal. Auditório Municipal de Olhão. 21h30



**18** 2º torneio de pesca de barco de olhão Organização: Grupo Naval de Olhão EFSA (1ª prova Ranking)

**24** Espectáculo com Vitorino. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

**25** Espectáculo com o **Grupo Arco da Velha**. Comemorações do 25 de Abril. Poliderportivo da Fuseta. 17h00



**26** 'Marcha Passeio'. Ponto de encontro: Largo da Junta em Moncarapacho. 10h00

**29 de Abril a 03 de Maio** 6ª Feira do Mar e das Atividades Náuticas de Olhão (Expomar 2009). Jardim Pescador Olhanense

**Até 27 de Maio** Exposição «O que é o Teatro?». Espaço

multiusos da Junta de Freguesia de Pechão

**1º sáb de c/mês** "Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa". Recr. Olhanense (pátio interior). 17h00 às 22h00.

**Último sáb de c/mês** "Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa". Na rua frente à recreativa Olhanense. 9h00 às 13h00

## Mercados:

Moncarapacho 1º Dom./ mês. Junto à Rua das Olarias  
Fuseta 1ª 5ª Feira / mês. Junto ao Parque do Campismo  
Quelfes 4.º e 5.º Dom. /mês. Frente à Escola EB1 de Quelfes

## Feira das Velharias:

Fuseta 1.º Dom. / mês. Junto ao Parque do Campismo  
Quelfes 4º e 5º Dom. / mês. Frente à escola EB1 de Quelfes. 08h00 às 13h00

*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*



## Snack \* Restaurante Cavaleiro



## KORINE HAIRDRESSER

Serviço Cabelereiro  
para Noivas ao Domicílio

de Tavira a Vilamoura

Mobile Wedding Hair  
Staling Service

www.algarve-korine-hairdresser.com

Tlm. 00351 919 460 688 • korineko@gmail.com

## VENDE-SE

Stand Camiauto  
Comércio de Automóveis

**Há mais de 20 anos  
ao seu serviço!**

E.N. 125 - 8700 Olhão - Tel 289 703 702 Tlm 939 212 100  
standcamiauto@hotmail.com

## OLHÃO EXPOMAR 2009

Realiza-se em Olhão no Jardim Pescador Olhanense de 29 de Abril a 3 de Maio a 6ª edição da “Feira do Mar e das Actividades Náuticas”. Este certame abrange áreas ligadas ao mar que vão desde a pesca, náutica de recreio, equipamentos e ciência. A Expomar é uma Feira que atrai milhares de visitantes, público com interesses que se dividem pela pesca, biologia marítima, barcos de recreio, actividades lúdicas ligadas ao mar, equipamentos e acessórios de mergulho, desporto,, campismo e caravanismo.

Neste certame, outro ponto de particular interesse e atracção prende-se com a mostra gastronómica em que os bivalves da ria Formosa fazem as delicias dos visitantes, em especial a tradicional maneira de cozinhar as amêijoas conhecida por “Vila de Amêijoas” A EXPOMAR, é organizada pela FESNIMA.

## OLHÃO EXPOMAR 200

Olhão is held in the Pescador Olhanense from April 29 to May 3rd the 6th edition of the "Fair of the Sea and Nautical Activities." This event covers areas related to the sea ranging from fishing, recreational boating, equipment and science.

The Expomar 2009 is a fair which attracts thousands of visitors, with public interests that are divided by the fisheries, marine biology, boats, recreational activities linked to the sea, diving equipment and accessories, sports,, camping and caravan. In this event, another point of particular interest and attraction is the bivalves in the Ria Formosa, wich is avable to delights of the visitors, especially the traditional way to cook the clams known as "Vila de Ameijoas, Village of Clams" The fair is organized by FESNIMA.





## MUNICÍPIO DE OLHÃO INSTALA OLEÕES

Desde meados de Março, os olhanenses dispõem de mais um meio para ambiente no seu município. A autarquia mandou instalar oleões em vários locais do concelho, onde é agora possível depositar os óleos alimentares usados e ao mesmo tempo, desenvolveu, uma campanha de sensibilização com distribuição de folhetos informativos para sensibilizar os municípios para a importância deste novo equipamento.

Os Oleões destinam-se a recolher apenas óleos de origem alimentar devidamente acondicionados em garrafas ou garrafões de plástico. Os oleões foram colocados nos seguintes locais; na Rua da Feira (junto às Piscinas Municipais), Siroco (junto à Escola Primária), Chasfa (frente à Farmácia), Rua Dâmaso Encarnação (junto à Escola Prof. Paula Nogueira), Av. da dos Combatentes da Grande Guerra (junto à Estação da CP), Fuseta (junto ao Parque de Campismo), Moncarapacho (no centro), Quelfes (junto à delegação da Junta de Freguesia) e em Pechão (no centro).

Hoje o cidadão já está mais consciente da necessidade de colaborar na preservação



## INSTALL OLEÕES CITY OF OLHÃO

City of Olhão New step to contribute for environment now containers to collect Used cooking oil. In mid March, the olhanenses have more an equipment to their environment. The municipality had installed containers in several places in all the municipal area to collect used cooking oil, where it is now possible to deposit the used cooking oil. At the same time, developed an awareness campaign

distribution of leaflets to interest the residents about the importance of this new equipment.

The Oleão is intended to only collect waste cooking oil properly packed in plastic bottles or garrafões. The Oleão were placed in the following locations, in the Fair Street (next to Municipal Pool), Siroco (near the Primary School), Chasfa (opposite the pharmacy), St. Damaso Encarnação (near the School Prof. Paula Nogueira), Av. Combatentes da Grande Guerra (near the Rail Way station), Fuseta (next to Camping), Moncarapacho (center), Quelfes (next the Junta Freguesia delegation) and Pechão (center).

Cont. pág/page 10

**Óptica Nascente, Lda.**  
Vale desconto especial nas armações e, nas lentes  
Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO

**CHURRASQUEIRA O Franguinho**  
Célebre Franguinho no Churrasco  
Espetadas Variadas  
Outros Pratos Regionais

Duas Salas C/capacidade P/ 500 Pessoas  
Ar Condicionado • 2 Parques Estacionamento Privativos

Estrada Nacional 125 (Junto à Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961

**Informática 4e inforser**  
Computadores Portáteis desde 590 € IVA incluído.  
PC completo + monitor e impressora desde 590 € IVA incluído.

Garantimos a assistência • Assistência técnica a todas as marcas  
Cursos de Formação.

4einforser@gmail.com  
E. N. 125, 201 - Lj A • Tel. 289 715804 Fax 289715661 • 8700 Olhão

**EDIOLHÃO** Licença AMI-6715  
**Mediação Imobiliária, LDA.**

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510  
ediolhao@iol.pt • www.ediolhao.com

**ELECTRO - VLADY**  
Reparação e Comércio de Electrodomésticos

Montagem Antenas Terrestres/Parabólicas • Assist. Técnica • VÍDEO TV • HI-FI • DVD • Audio Profissional • Venda e Reparação de PC's

Lj: E.N. 398, Nº 118 • 8700-218 OLHÃO • 289714655 / 916746126 / 963196569  
electro-vlady@hotmail.com



# -41%

preços  
LOUCOS!

1<sup>a</sup> a 30

de  
ABRIL

*Aproveite  
esta Grande  
Oportunidade*

# Mobiliar móveis

*Festeja o 41<sup>º</sup> Aniversário!...mas você  
é que ganha a prenda! 41% desconto.*





do ambiente e sabe, por exemplo, que os óleos alimentares depois de usados, quando despejados directamente na rede pública de esgotos provocam a corrosão das tubagens, o entupimento dos esgotos e o mau funcionamento das ETAR's, daí a Câmara de Olhão incentivar os munícipes para que com um gesto simples evitem estes danos. Para perceber o efeito catastrófico que o óleo libertado sem cuidados pode provocar no Ambiente, basta recordar que um litro de óleo contamina cerca de um milhão de litros de água, o equivalente ao consumo de uma pessoa durante 14 anos. O município de Olhão e os olhanenses dispõe agora destes equipamentos para recuperação de óleos alimentares usados e, evitam assim a poluição ambiental ao mesmo tempo que contribuem para a reciclagem de uma matéria prima que pode ser transformada em biodiesel e sabão.

### AUDITÓRIO MUNICIPAL DE OLHÃO

Foi inaugurado no dia 21 de Março o Auditório Municipal. A cerimónia contou com a presença do Ministro da Cultura, Dr. Pinto Ribeiro. Francisco Leal o presidente da CMO, frisou da importância deste novo equipamento que com a Biblioteca Municipal complementa a oferta para os olhanenses disporem de espaços de cultura e para se produzir cultura no município. À noite Teresa Salgueiro com o seu espectáculo Matriz, e os músicos que a acompanham inaugurou esta excelente sala cuja acústica e conforto são excelentes. Olhão está de parabéns por mais este equipamento cultural que promete contribuir em muito para o enriquecimento cultural dos olhanenses.



Today the public is more aware of the need to cooperate in preserving the environment and knows, for example, that the cooking oil after use, when discharged directly into public sewers cause corrosion of pipes, the clogging of sewers and malfunctioning the WWTP's, then the Board of Olhão encourage residents to avoid with a simple gesture such damages. To understand the catastrophic effect that the oil released without care can cause the environment, just remember that one liter of oil pollutes about one million liters of water, equivalent to consumption of a person over 14 years. The municipality of Olhão and olhanenses now has such equipment for the recovery of used cooking oil, and thus prevent environmental pollution while contributing to the recycling of a material that can be processed into biodiesel and soap.

### MUNICIPAL AUDITORIUM OF OLHÃO

It was inaugurated on March 21 the Municipal Auditorium. The ceremony was attended by the Minister of Culture, Dr. Pinto Ribeiro. Francisco Leal President of CMO talk about the importance of this new equipment that complements the City Library for the people in Olhão to have spaces for culture and to produce culture in the city. The well know international singer Teresa Salgueiro inaugured the stage with is new show Matriz. Teresa Salgueiro and her musicians perform an unforge show in this auditorium room with excellent acoustics and comfort. Olhão is to be congratulated for this new cultural equipment that promises to give a strong contribute for the

Cont. pág/page 10

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2

**Atlântico fm**

www.atlanticofm.com

Estrada Nacional 125, nº 182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão  
Tel: 289706888 Fax: 289706444 • geralradio@atlanticofm.com

Publicidade américo ribeiro

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



## CHURRASQUINHO do CARLOS

Avenida 5 de outubro • OLHÃO

Restaurante  
Cantinho do Carlos



Sala 1



Sala 2



Self-service



289 722 739 • 912 510 066  
Brançanes, Quelfes, Olhão

Ao almoço PRATO CHEIO só 5 € / only 5 € PLATEFUL for lunch  
Rodizio de carnes grelhadas 12 € / Grilled Meat Rodizio 12 €

Casamentos, Festas  
Baptizados e grupos



Acrescentamos alguns dados técnicos para sua informação. A área de do edifício é de 1470 m<sup>2</sup>. Tem parque subterrâneo para 75 viaturas. A lotação da sala é de 416 lugares, plateia 272, balcão 140 e tem 4 lugares para cadeiras de rodas. A altura da boca de cena tem 4,90m. Largura de boca 11m. Largura 17m, profundidade 11m e altura á varanda 10m. O autor do projecto foi o Arqt.º António Meireles. Importa acrescentar que os bilhetes para o espectáculo de Ana Moura, cedo se esgotou, e o mesmo se espera que aconteça com os espectáculos marcados para este mês.



cultural enrichment of all the people in Olhão.

We have included in this short note some technical information. The area of the building is 1470 m<sup>2</sup>. It has underground parking for 75 cars. The capacity of the room is 416 seats, stalls 272, balcony 140 and has 4 places for wheelchairs. The height of the mouth of scene is 4.90 m. 11m width of mouth. 17m wide, 11m deep and 10m height will balcony. The author of the project was the Arqt. ° António Meireles. It added that tickets for the show of Ana Moura, has run out soon, and that is expected to happen with the shows scheduled for this month.

## Receita para combater a "crise"!

*Senhor(a) Comerciante*

*Sabe que a sua firma, tal como você, também precisa de comunicar. Precisa de se fazer VER e OUVIR para que mais gente, mais potenciais clientes saibam onde está o seu negócio.*

*Hoje mais do que nunca é preciso pôr o seu negócio a dar nas vistas e fazer-se ouvir, para que os "seus clientes" não se esqueçam de si, e outros fiquem sabendo as vantagens que lhes oferece.*

*Siga o nosso conselho! Faça a sua publicidade à medida do seu negócio e no mercado que quer atingir!*

*Faça-se Ver na revista A Melhor Opção/ La Mejor Opcion" para que a sua mensagem chegue a 2000 empresários no Algarve, (Ayamonte/ Lepe) e o seu anúncio seja também visto por mais 8.000 pessoas que vêem a edição do mês.*

*Ao fazer publicidade em A Melhor Opção", o nome da sua firma também vai estar no Mapa do Algarve. E para que a sua publicidade seja vista ainda por mais gente, também vamos pôr o seu anúncio na internet. Mas porque o sucesso da sua campanha publicitária é também o nosso sucesso, também fazemos o nome da sua firma ser ouvido num spot de rádio diariamente. E ainda tem mais uma coisinha, é que a sua publicidade, também ajuda a divulgar a agenda dos eventos culturais do seu município.*

*Ao publicar em "A Melhor Opção", não só promove o seu negócio no Algarve (Ayamonte e Lepe) mas também apoia a economia e o desenvolvimento da sua região, porque a nossa revista é editada e impressa na nossa terra.*

*Para a sua publicidade aparecer na edição de Abril, contacte-nos por Tel. 289 72 10 50 ou Tlm. 968639468, em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) ou ainda no nosso Stand na Algarve Jardim na EXPOFARO de 12 a 15 de Março, (e Algarve Construção em Portimão de 2 a 5 de Abril,) onde vamos estar para publicitar os nossos anunciantes.*



*Fotos: Arquivo*

## Faz o teu Book

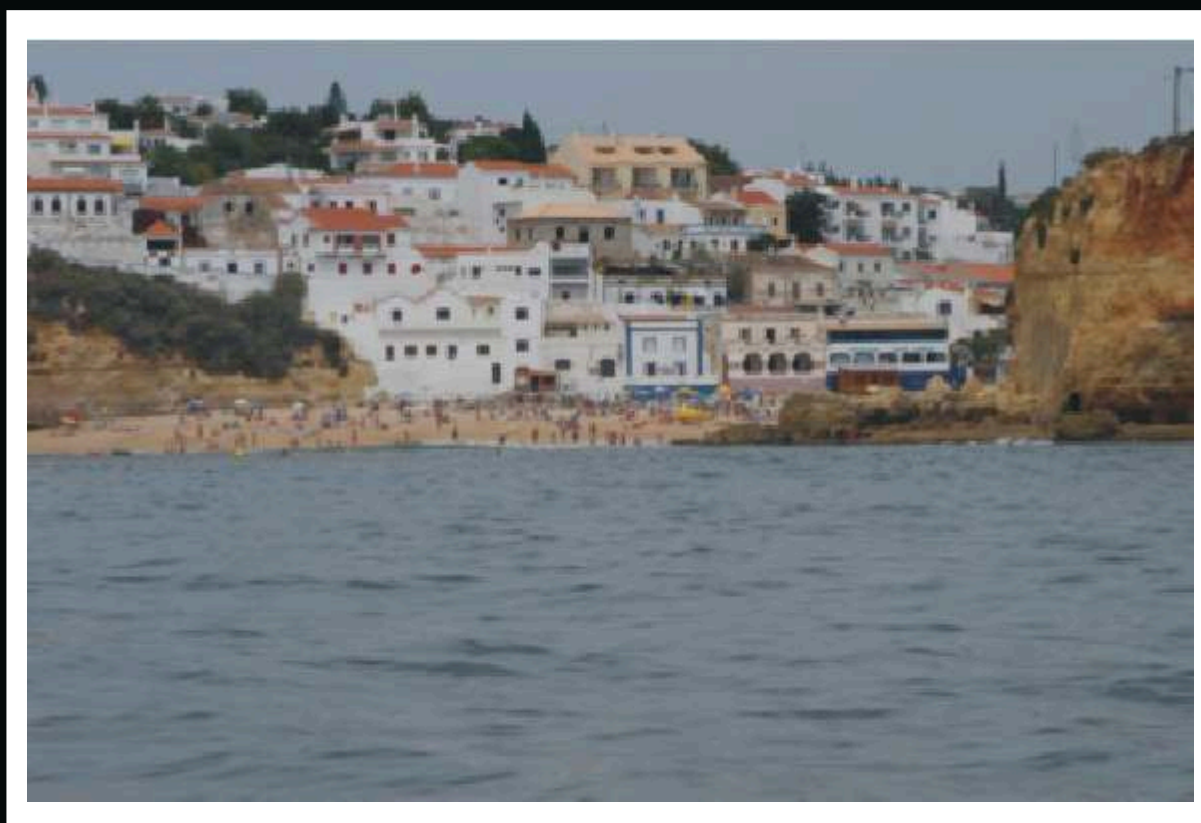


### Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

## Concurso Tema livre



*Mande-nos as suas fotografias com autorização de publicação para aparecer aqui*

Com o apoio dos Estúdios e Fotografia Côte Real • Av. da República • OLHÃO

## Eventos, Município de Faro

**Até 12** Exposição sobre Património Mundial e Apresentação das novas realidades de Macau. Museu Municipal

**Até 16** "As Grandes Viagens Marítimas da China". M. Municipal

**Até 20** Exposição "Nelle immagini l'anima". Pátio de Letras

**Até 23** Curso Livre de Teatro em Faro. Sin-Cera. Campus da Penha

**Até 26** Exposição de Pintura de Paulo Serra. Galeria Trem.

**2** The Unseen [E.U.A.] + Rat Attack + Punk Mantega + Pelintras + An X Tasy @ The Spring Fest (1º dia). Associação Recreativa e Cultural de Músicos de Faro. 21h00

**2 a 4** "Joclad2009 - XVI Classification and Data Analysis Journeys". Universidade do Algarve

**2 a 5** Vodafone Rally de Portugal. Estádio Algarve

**3** The Band Apart [Esp] + Digamma + Pushed Mind + Meludiah @ The Sprig Fest (2º dia). Associação Músicos de Faro. 20h00

**4 e 5** Dançarte - VI Concurso Internacional de Dança. Teatro das Figuras. Provas do Concurso: dia 4: 9h30 e 14h30 e dia 5: 21h30

**4** Grupo Folclórico e Etnográfico da Associação Cultural Amigos do Montenegro. Mercado Municipal. 11h00

**4** Desfile de Moda "Model Tour Portugal 2009". Mercado Municipal de Faro - Junto à entrada principal. 22h00

**7** Onesta (E.U.A. / Fra) + The Boss (Bél) + A Thousand Words + Keep Walking. Arcádia Rock Bar. 20h00

**10** Procissão do Senhor Morto. Igreja de São Francisco. 21h00

**10 e 11** Espectáculo "Aida G. Verdi". Teatro das Figuras. 21h30

**11** Espectáculo MagicShow. Mercado Municipal. 11h00

**17** Meeting de Salto, Vara na Rua. J. Manuel Bívar. 17h00 às 20h30

**18** "musicA'brincar" Oficinas musicais em família. .11h00: bebés até aos 24 meses; 12h00: 2 aos 4 anos. Teatro das Figuras

**18** Concerto de Faluta de Bísela e Cravo. Auditório do Museu Municipal de Faro. 21h30

**18** Animação - Danças brasileiras e africanas. Merc. Munic. 11h00

**18 e 19** III Downwind e Big Air em Kitesurf Cidade de Faro. Praia de

Faro. Dia 18: 14h30. Dia 19: 11h00

**19** Ciclo de Concertos Promenade Caixa G. Depósitos. ' O Quebra-nozes' de Piotr Ilyich Tchaikovsky. Teatro das Figuras. 12h00

**19** Feira do Caracol e da Néspera. Santa Bárbara de Nexe

**19** Celebrações do Dia Nacional do Motociclista. Lg. São Francisco

**22** 'Maldita Matemática' Teatro das Figuras. 11h00 e 14h30

**23** Hora do Conto Especial "Um Conto de Sonhar a Realidade". Biblioteca Municipal de Faro. 18h00

**23 a 25** Teatro "Efeito Imediato". Teatro Lethes. 21h30

**24** 35º Aniversário do 25 de Abril - Concerto com João Afonso. Praça da Pontinha. 22h00

**25** Espect. comemorativo do 25 de Abril. Merc. Municipal. 11h00

**25** Concerto "Flor do Fado", Mafalda Arnauth. T. das Figuras. 21h30

**28** Concerto Pedagógico - Orquestra do Algarve. T. Figuras. 10H30

**30** de Março até 30 de Abril "A revolta do teatrinho enlatado II". Solar do Capitão Mor. 9h30

### Exposições Permanentes no Museu Municipal de Faro

"Caminhos do Algarve Romano", "O Mosaico Oceano", "A Sala Islâmica", "Pintura Antiga dos séculos XVI a XIX" e "O Algarve encantado na obra de Carlos Porfírio"

*Informação com o apoio de Azulejos de Vado, Virgílio Reis e Ospalgarve*

### Comemoração do 10º Aniversário Casa Trás-os-Montes:

**3** Tertúlia Transmontana: "O Que Nos Leva A Partir!". Relançamento do livro "que Morra O Silêncio" do autor Manuel Ascensão Moura.

**24** Tertúlia transmontana com o tema " O Papel Da Casa Trás-os-montes No Algarve ". 21h30

**Local:** Sede da Casa Trás-os-Montes, R. Miguel Bombarda, Edif. Riamar, Bl. 7 - Faro

**Nota:** Na realização das tertúlias haverá um petisco transmontano.

## VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

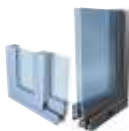
Transporte  
Nacional  
e Internacional



Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro  
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864



Caixilharia de Alumínio  
Ospalgarve, Lda



Marquises • Resguardos de Banheira



Cabines de Duche • Portas • Janelas • Divisórias • etc,...

Bairro Mendonça nº 6 - A (Estrada da Penha) 8005 - 114 FARO  
Tel./Fax: 289 865 867 Tlm. 912 210 844 Email: ospalgarve@gmail.com

[www.ospalgarve.com](http://www.ospalgarve.com)



Azulejos Del Vado, Lda

[www.azulejosdelvado.com](http://www.azulejosdelvado.com)



Visite-nos

Novidades em Cerâmicas Italianas

Banheiras e Cabines de Hidromassagem

*Construa melhor e com menos custos no Algarve*

*...Temos a melhor relação qualidade/preço!*

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



## Eventos/Events, Município de Loulé



## Loulé

**2 a 5** Vodafone Rally de Portugal - Camp. do Mundo de Ralis-WRC. Parque das Cidades (Centro do Evento). Faro/Loulé

**3** 'Bunnyranch'. Bar Bafo de Baco. 22h0

**3** Teatro "Efeito Imediato". Convento de Sto. António. 21h30

**11** "Música de Pais para Filhos". José Alegre (Cordas Tradicionais). Ginásio "Os Espanhóis". 10h30 e 11h30

**11** '2inSoul'. Bar Bafo de Baco. 23h00

**12** Festa da Mãe Soberana Festa Pequena (Domingo de Páscoa), descida do cerro da imagem da Nossa Senhora da Piedade em direcção à Igreja de S. Francisco. **27** Festa Grande, missa campal e a procissão pelas principais artérias da cidade, com a imagem da Nossa Senhora da Piedade até ao seu altar

**18** An X Tasy + The End of Daisy. Bar Bafo de Baco. 23h00

**24 de Abril até 31 de Maio** Homenagem à Gente de Alte. Exposição Permanente. Alte

**25** 'Anthology'. Bafo de Baco. 23h00

**25** "11.ª edição do Passeio/Maratona BTT". Alte

## Almancil

**Até 9 de Abril** Exposição de 5 Artistas de Faro. Centro Cultural de São Lourenço. 10h00 às 19h00

**11 de Abril até 14 de Maio** Exposição José Guimarães / João Cutileiro. Centro Cultural São Lourenço

## Vale do Lobo

**Até 7 de Abril** Exposição de pintura "Jazz" de Doris Gaspartic. Galeria de Arte Vale do Lobo.

**9 de Abril até 2 de Junho** Exposição Pintura de Rafael Canales (Espanha). Galeria de Arte de Vale do Lobo

**24** Concerto Jazz, Viva Big Band. Aud. Vale do Lobo. 19h30

## Quarteira

**Até 5** Exposição "Luz de Portugal", de David Haines. Galeria

de Arte da Praça do Mar-Quarteira

**5** Taça da Europa de Triatlo. Praia de Quarteira

## Boliqeime

Exposição "Pinturas Coloniais" de Jessica Dunne e trabalhos de Pedro Corte Real. Corte Real - Estação CP de Boliqeime. De Quarta a Domingo das 10h00 às 17h00

## Vilamoura

**Até 19 de Abril** Circuito Equestre de Vilamoura. Centro Hípico de Vilamoura

## Feira de Velharias:

**Almancil 2.º e 5.º Domingo do mês.** Junto à Escola C+S

**Loulé** Todos os Sábados do mês. Terreno localizado no final da R. da Nossa Senhora da Piedade, na zona frontal ao Convento de St. António, na saída da cidade para Boliqeime/Albufeira

## Mercado:

**Almancil 1.º e 4.º Domingo do mês** - Junto à Escola C+S

**Alte 3.ª** Quinta-feira do mês - Largo José Cavaco Vieira.

**Ameixial 1.ª** Quinta-feira do mês - N. 2 -

**Azinhal** Último sábado do mês - Junto à Escola Primária.

**Benafim 1.º** Sábado do mês Rua 25 de Abril

**Boliqeime** Última quinta-feira do mês

**Cortelha 2.º** Sábado do mês

**Loulé** Todos os Sábados do mês perto de mercado municipal

**Quarteira** Todas as Quartas-feiras Junto ao Jardim Filipe Jonas

**Informação com o apoio da  
louléDoce e Móveis Três Jotas**

Sr. (ª) Empresário (ª)

Faça-se Ver e Ouvir!... Publique!

...Se o que a sua firma produz é bom? Se o que comercializa tem qualidade e bom preço?

Se os serviços que a sua empresa presta são excelentes?...Faça Publicidade!

Nos tempos que correm não pode ficar parado e em silêncio!...Se há menos clientes é preciso fazer com que mais gente saiba onde está a sua firma e as vantagens que lhes oferece! Faça publicidade! Muitas pessoas vão gostar de saber que você existe!

Publicite em "A Melhor Opção" e levamos a sua mensagem a milhares de pessoas, muitas das quais são seus potenciais clientes.

Contacte-nos e Faça-se Ver já na edição do próximo mês.



## Carneiro

**Carta do Mês:** 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil. **Amor:** Procure dar atenção aos seus verdadeiros amigos. **Saúde:** Tenha mais confiança em si mesmo, valorize-se mais e cuide do seu corpo. **Dinheiro:** Cuidado, não alimente intrigas no local de trabalho. **Número da Sorte:** 29



## Touro

**Carta do Mês:** A Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério. **Amor:** Partilhe essa boa disposição que o invade com quem o rodeia. **Saúde:** dê maior atenção aos seus rins, beba mais água diariamente. **Dinheiro:** É possível que venha a obter aquela promoção que tanto esperava. **Número da Sorte:** 2



## Gêmeos

**Carta do Mês:** O Mágico, que significa Habilidade. **Amor:** Os momentos de romantismo estão favorecidos. Invista mais no seu relacionamento. **Saúde:** Estará em plena forma. Aproveite para se dedicar a um novo hobby. **Dinheiro:** Cuidado com as dívidas. Esteja mais atento às suas contas. **Número da Sorte:** 51



## Caranguejo

**Carta do Mês:** o Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida. **Amor:** Encontra-se num período menos favorável, mas não desespere que é passageiro. **Saúde:** A sua auto-estima anda um pouco em baixo, anime-se e cultive os pensamentos positivos. **Dinheiro:** Boa altura para investir naquilo de que mais gosta, mas com cuidado que a vida está difícil. **Número da Sorte:** 20



## Leão

**Carta do Mês:** 5 de Paus, que significa Fracasso. **Amor:** A sua relação poderá passar por um período menos positivo em que deve manter a calma, pois tudo se resolverá pelo melhor. **Saúde:** Deve tentar libertar-se dos hábitos que só prejudicam a sua saúde. **Dinheiro:** O equilíbrio financeiro estará presente na sua vida neste momento. **Número da Sorte:** 27



## Virgem

**Carta do Mês:** O equilíbrio financeiro estará presente na sua vida neste momento. **Amor:** Não desiluda um amigo que aposta muito em si. **Saúde:** Tendência para dores musculares. Faça uma sessão de massagens. **Dinheiro:** Boa altura para comprar casa ou para mudar de ocupação. **Número da Sorte:** 24.



## Balança

**Carta do Mês:** 8 de Espadas, que significa Crueldade. **Amor:** A sensualidade irá apimentar a sua relação de forma surpreendente. **Saúde:** Descanse as horas necessárias para estar bem física e psicologicamente. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos que faz ao agir por impulso, sem parar para pensar. **Número da Sorte:** 58



## Escorpião

**Carta do Mês:** O Mundo, que significa Fertilidade. **Amor:** Aproveite bem todos os momentos que tem para estar com a sua cara-metade. **Saúde:** Poderá sentir alguma fadiga física. **Dinheiro:** Conserve bem todos os seus bens materiais. Zele pelo que é seu. **Número da Sorte:** 21



## Sagitário

**Carta do Mês:** A Força, que significa Força, Domínio. **Amor:** Não se deixe influenciar por terceiros, poderá sair prejudicado. **Saúde:** Tenha um maior cuidado com os seus ouvidos. **Dinheiro:** Não se precipite e pense bem antes de investir as suas economias. **Número da Sorte:** 11



## Capricórnio

**Carta do Mês:** O 9 de Paus, que significa Força na Adversidade. **Amor:** Alguém para quem você é muito importante dar-lhe-á um bom conselho. **Saúde:** Cuidado com o aumento de peso, faça exercício físico com regularidade. **Dinheiro:** Efectuará bons negócios, mas não assine nada sem pensar duas vezes. **Número da Sorte:** 59



## Aquário

**Carta do Mês:** 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade. **Amor:** Não seja tão possessivo nem ciumento. Respeite o espaço do seu par. **Saúde:** melhore o seu descanso diário dormindo mais horas, para poder ter melhor rendimento. **Dinheiro:** Não gaste o seu dinheiro em coisas de que afinal nem precisa. **Número da Sorte:** 52



## Peixes

**Carta do Mês:** A Roda da Fortuna, que significa Sorte, Mudanças Inesperadas. **Amor:** Não dê tanta atenção a quem não merece. Rodeie-se apenas das pessoas que o compreendem e que gostam realmente de si. **Saúde:** Cuide da sua imagem. Inicie uma dieta. **Dinheiro:** Não se desgaste tanto na sua actividade laboral, pois será recompensado na devida altura. **Número da Sorte:** 10

Av. Praia da Vitória, Nº 43 - 1º Andar, 1000-246 Lisboa Tel.: +351 21 3182590 Tlm.: 96 2548172 91 2001635 / www.mariahelena.tv

## Três Jotas A Lda

MÓVEIS E ESTOFOS  
Visite-nos!  
Mobiliário de Jardim  
Descontos Especiais para Profissionais e Concessionários de Praias

289 366 327 • tresjotas@mail.telepac.pt • www.moveiestresjotas.com

## LouléDoce, Lda

FÁBRICA DE PASTELARIA, LDA.

Loulé  
Quarteira  
Vilamoura  
Albufeira

Produzimos Especialidades de Longa Duração

R. Assis Esperança \* 8100 - 543 LOULÉ • Tel.: 289 420 380 Fax: 289 420 389  
E-mail: louledoce@mail.telepac.pt



As pessoas que sofrem de diabetes têm razões especiais para cuidarem bem dos seus pés. A diabetes pode tornar os pés susceptíveis a lesões e infecções. Isto acontece porque a sensibilidade protectora nos dedos dos pés ou nos pés - o seu "sistema de alarme da dor" - pode desaparecer lentamente. Muitas pessoas com diabetes também desenvolvem uma má circulação sanguínea e têm mais dificuldade em combater as infecções.

## Aprender a cuidar bem dos pés

Aprender bons hábitos para cuidar dos seus pés pode prevenir a maioria dos problemas. Para assegurar uma contínua educação do cuidado a ter com os pés adaptada às suas necessidades, é importante construir para sempre uma relação de cooperação com o seu calista, médico ou equipa de tratamento dos seus pés.

## Conselhos sobre os cuidados a ter com os pés

Poderá ser aconselhado sobre os cuidados a ter com os seus pés logo após lhe ser diagnosticada a diabetes, mesmo que não tenha na altura qualquer problema com eles. Inicialmente poderá pensar que isto não é necessário, mas muitos problemas podem ser evitados se cedo estabelecer uma rotina diária de cuidados a ter com os seus pés.

## Examine os seus pés todos os dias

Examine os seus pés todos os dias e informe qualquer problema imediatamente. Procure lesões e alterações na pele e unhas. Examine os seus pés com uma boa luz. Utilize um espelho para ver todo o pé. É importante que os seus pés sejam regularmente examinados pelo seu calista, médico ou equipa de tratamento.

## Sinais de infecção

Aprenda a detectar os primeiros sinais de infecção. Estes são uma elevada temperatura cutânea, zonas vermelhas e inchaço. A dor e a sensibilidade sugerem que o seu sistema de alarme da dor está intacto. As infecções nos pés requerem tratamento imediato por parte do seu médico ou equipa de tratamento.

## Sensibilidade reduzida

Esteja consciente de que a sua sensibilidade protectora pode diminuir ou desaparecer devido à neuropatia. Geralmente quando isto acontece não existem sintomas. Os exames regulares pelo seu calista são importantes. Esteja atento a sinais tais como formigueiro nos pés, dormência e sensações peculiares, tais como a de estar a andar sobre algodão ou de estar a calçar meias apertadas. Sem o sistema de alarme da dor a funcionar, podem não ser detectadas as lesões e o uso de sapatos não adequados.

## Sapatos apertados podem provocar

Não use sapatos que lhe apertem os dedos dos pés. Isto



pode contribuir para o aparecimento de problemas de humidade nos pés, infecções por fungos, unhas encravadas e problemas cutâneos tais como calos ou calosidades. Sapatos pouco apropriados aos seus pés podem provocar-lhes deformações e ulcerações.

## Calçado protector

Muitos dos problemas com os pés podem ser evitados se os proteger com calçado apropriado que se adapte logo ao pé e que não precise de ser quebrado com o uso. Peça ao seu calista que lhe mostre como preparar e usar um modelo de papel para verificar os novos sapatos antes de os comprar. Use calçado apropriado à sua actividade. Sapatos elegantes e de cerimónia só devem ser utilizados por poucas horas de cada vez. É uma boa ideia mudar de sapatos pelo menos duas vezes por dia.

## Cuidados diários a ter com os pés

Lave os seus pés da mesma forma que lava as suas mãos. Tome banho ou duche mas não ponha os seus pés de molho. Colocar os pés de molho remove os óleos da sua pele e provoca gretas. Mantenha a pele macia e hidratada com creme hidratante. Use calçado apropriado de forma a proteger os seus pés da pressão e do desenvolvimento de pele dura e grossa. Os pés transpirados podem ser tratados com um pó absorvente próprio.

## Apare com cuidado as unhas dos seus pés

Aparar cuidadosamente as unhas dos seus pés faz parte dos bons cuidados a ter com os pés. Evita as unhas encravadas que podem provocar infecções. Corte as suas unhas a direito e não demasiado curtas. Devem ficar a par da extremidade dos seus dedos. Poderá usar uma lima para alisar as pontas aguçadas. As unhas grossas ou encravadas podem necessitar dos cuidados do seu calista.

## Podem ocorrer lesões nos pés

Arranhões, feridas, pressão dolorosa, unhas encravadas, bolhas e pele gretada podem ocorrer apesar de todos os cuidados para protecção dos seus pés. O melhor tratamento é identificar e corrigir as causas da lesão. Quando isto tiver sido feito pelo seu médico ou calista, a maioria das lesões, se forem tratadas apropriadamente, irão sarar.

Fonte: <http://www.comunidadeidiabetes.com.pt/>

Cuide dos seus pés!...

Mas se o seu negócio tem pernas para andar?...

... Faça-se Ver e Ouvir Connosco!

**Inácio Alves**  
Marketing • Publicidade • Serviços

289 72 10 50 • 968 63 94 68  
inalves@mail.telepac.pt

[www.inalves.com](http://www.inalves.com) • [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)



Continuamos nesta edição com o glossário do vinho para conhecer mais alguns termos que definem o vinho.

**Abafado:** Vinho a que foi interrompida a fermentação alcoólica (por adição de aguardente ou álcool vínico) e que fica mais ou menos doce com elevado teor alcoólico.

**Aberto:** Diz-se que o vinho é aberto quando tem pouca densidade de cor, ou que com o tempo perdeu a intensidade de cor.

**Acidez:** Característica que é indispensável ao vinho, e contribui para o seu sabor, frescura e capacidade de conservação na garrafa.

**Acidulado:** diz-se de um vinho com acidez excessiva.

**Agulha:** Quando há uma presença ligeira de gás carbónico natural e próprio de vinhos jovens. Chamam-se "vinhos agulha" aos vinhos frescos e agradáveis, que conservam uma certa dose de gás carbónico.

**Aromas:** Fragrâncias naturais das castas, produzidas no processo de fermentação ou adquiridas no período de estágio do vinho. O conjunto de aromas de um vinho é também designado por "bouquet"

**Aveludado:** Diz-se de um vinho que, na prova de boca é macio, suave, com gosto e textura agradável. Este termo aplica-se sobretudo aos vinhos tintos, arredondados pelo estágio ou pela qualidade dos taninos.

**Avinhar:** Passar o copo pelo vinho antes de efectuar a prova. Dar sabor e cheiro ao vinho.

Dos termos usados no mundo dos vinhos já falámos de alguns, é claro que agora só nos falta recomendar que numa próxima ida a um dos Supermercados Jafers em Quarteira, Vilamoura, Salir, Benafim ou Alte, veja as garrafeiras os excelentes vinhos nacionais e regionais expostos e no vinho que escolher, comece a apreciar o aveludado, a acidez, a textura e cor, qualidades que despertam mais ou menos os sentidos. E não esqueça que nas Lojas Jafers tem vinhos tintos e brancos para todas as ocasiões e bons preços.



We continue in this issue with glossary of wine to know some more terms about wine.

**Abafado "Fuggy":** wine which the alcoholic fermentation was stopped (by addition of vinic alcohol) and become more or less sweet with a high alcohol level.

**Aberto "Open":** It is said that wine is opened when the color density is low, or that over time lost its color intensity.

**Acidity:** Feature that is essential to the wine, and contributes to its flavor, freshness and storage capacity in the bottle.

**Acidulado "Acidulated":** it is a wine with excessive acidity.

**Agulha:** When there is a slight presence of carbonic gas from natural and very young wines. Are called "Agulha wine" for fresh and pleasant wines, which keep a certain amount of natural carbon dioxide.

**Aromas "Odors":** Fragrances of natural varieties, produced in the process of fermentation or acquired during the wine stage. The number of flavors of a wine is also called "bouquet"

**Aveludado "Velvet":** It is a wine that in the proof of mouth is soft, smooth, with pleasant taste and texture. This term applies mainly to red wine, rounded off by the stage or the quality of tannins.

**Avinhar "Topsy":** To pass the glass by the wine. To take the flavor and smell the wine.

This are terms used in the world of wine. Now we must remember you that we allways recommend that in your future visit to one of Jafers Supermarkets in Quarteira, Vilamoura, Salir, Alte or Benafim, see the excellent national and regional wines to choose, and begin to appreciate the wines you drink by the velvety acidity, texture and color, qualities that make all the differences in wines. And do not forget that in Jafers Shops Jafers has red and white wines for all occasions and good prices.



# Jafers

Faz mais por Quarteira e pelo município de Loulé

Para estar mais perto de si abriu também em Alte, Benafim e Salir



Salir



Benafim



Alte

# Jafers

faz mais por si em:  
does more for you in:

Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago,

Alte, Benafim e Salir. É sempre um prazer fazer compras no Jafers

SUPERMERCADOS

# Jafers

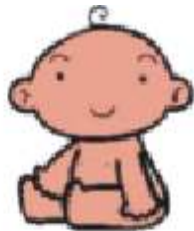




# "Modos de falar dos Algarvios \_\_\_\_\_ antes do Bué e outros modernismos"



**Papaçado** Pessoa molengona, aparvalhada, indolente



**Pequerralho** O mesmo que pequeno ou pequerrucho

**Parchal** Terreno alagadiço junto ao mar, também designado por sapal



**Perdenário** Pessoa aérea, desajuizada, alvoriada

**Parrano** O mesmo que montanheiro, camponês



**Perrenga** Sinónimo de perrice. Diz-se também quando alguém está a fazer uma birra, normalmente uma criança.

**Parrascana** Pessoa boçal, estúpida

**Pataço** "Levas um pataço" Levas um pontapé, uma patada

**Pataroco** O mesmo que ignorante, imbecil, parvo, idiota

**Patochada** Frase maliciosa, disparatada, tola

**Pázada** "Andar à pázada", andar à pancada, ao soco, à paulada

**Pechoso** Pessoa comichosa, que se melindra facilmente

**Pegadiço** Qualquer coisa que se pega, que é contagiosa

**Pendedela** Palavra usada para indicar que alguém está a "cair" de sono, a pender a cabeça com o sono



Patrocinado por **Mobilar móveis** • Olhão

**Solar das Oliveiras**  
RESTAURANTE GRILL

Vale 1 Garrafa Monte Velho / Jantar (2 pax)  
Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

**CARTOMANCIA**  
O seu Futuro através das cartas.  
Limpeza e aconselhamento espiritual.  
Abra os seus caminhos e melhore a sua vida  
*"Cartomancia é magia, ninguém se iluda quanto a isso"*  
Tlm. 966 542 332 • magiadascartas2009@hotmail.com • Albufeira/Faro

Corte este cartão. Guarde-o na carteira e troque por um desconto!  
Ajuda a combater a crise.  
Cut this visiting card. Keep it in your wallet and change it for a discount!  
This helps to fight the crisis.

Regional  
**algarve fm**  
**Rádio** Silves  
Tel.: 282 440 100  
No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM  
Emissão on-line [www.algarvefm.pt](http://www.algarvefm.pt)

Use este cartão com os descontos que os anunciantes lhe oferecem nesta edição

**Cartão Desconto**  
**Free Discount Card**

Aproveite!

**A melhor opção**  
**La mejor opción** 289 72 10 50  
968 639 468  
[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

**Inácio Alves**  
Marketing • Publicidade • Serviços

Aproveite em este mês um desconto oferecido neste cartão.  
Enjoy this month a discount offered with this card.

7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



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

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



" Não pretendemos que as coisas mudem se sempre fazemos o mesmo.  
A crise é a melhor benção que pode ocorrer com as pessoas e países, porque a crise traz progressos.  
A criatividade nasce da angústia, como o dia nasce da noite escura.  
É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias.  
Quem supera a crise, supera a si mesmo sem ficar superado.  
Quem atribui à crise seus fracassos e penúrias, violenta seu próprio talento e respeita mais aos problemas do que as soluções.  
A verdadeira crise é a crise da incompetência.  
O inconveniente das pessoas e dos países é a esperança de encontrar as saídas e soluções fáceis.  
Sem crise não há desafios, sem desafios, a vida é uma rotina, uma lenta agonia.  
Sem crise não há mérito.  
É na crise que se aflora o melhor de cada um.  
Falar de crise é promovê-la, e calar-se sobre ela é exaltar o conformismo.  
Em vez disso, trabalhe duro.  
Acabemos de uma vez com a única crise ameaçadora, que é a tragédia de não querer lutar para superá-la."  
Albert Einstein

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

Solução na próxima edição

Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

Use this card with the discounts given by the advertisers this month



Enjoy!

- Entregue este cartão em troca do desconto. Não acumulável com outros descontos ou promoções. Give this card in exchange for the discount. Not accumulable with other disc. and promotions
- Restaurante Guerreiro's Tavira 10 %
- Só ao jantar / Only dinner
- Reflections Tavira Desc. Especial 10 %
- Restaurante Cavaleiro Olhão 10 %
- Só ao jantar / Only dinner
- Restaurante Franginho Olhão 10 %
- Só ao jantar / Only dinner
- Estúdios Corte Real 10 %
- Óptica Nascente Olhão 10 %
- Stand Camiauto Olhão Desc. Especial
- Mobilar Móveis Olhão Desc. Especial
- Azulejos del Vado Faro Desc. Especial
- Danrove Lisboa Desc. Especial
- Decoração Moderna Loulé Desc. Especial
- Gráfica Comercial Loulé 5 %
- Móveis Três Joias Loulé Desc. Especial
- Solar das Oliveiras Albufeira Desc. Especial

SABIA QUE

No português, como em muitas outras línguas, a palavra Páscoa origina-se do hebraico Pessach. Os espanhóis chamam a festa de Pascua, os italianos de Pasqua e os franceses de Pâques. Assim se escreve "Feliz Páscoa" em diferentes idiomas:



A festa tradicional associa a imagem do coelho, um símbolo de fertilidade, e ovos pintados com cores brilhantes, representando a luz solar, dados como presentes. A origem do símbolo do coelho vem do fato de que os coelhos são notáveis por sua capacidade de reprodução. Como a Páscoa é ressurreição, é renascimento, nada melhor do que coelhos, para simbolizar a fertilidade!

02 a 05 ABRIL '09 | MARINA DE PORTIMÃO



**EXPO**  
**ALGARVE**  
**CONSTRUÇÃO**  
IX FEIRA DAS ACTIVIDADES DA  
CONSTRUÇÃO CIVIL E AFINS



5ª FEIRA DO MOBILIÁRIO  
DECORAÇÃO  
E ARTIGOS PARA O LAR



expofaro-online.com

Evento Eventos | Av. Cidade de Évora, Apt. 407B, 8005 - 333 Faro | Tel: 289 807 076 | Fax: 289 829 383 | www.expofaro-online.com | geral@eventoeventos.com



Horário

Das 15h00 às 22h00

Oferta de  
1 bilhete\*



02 a 05  
ABRIL '09

MARINA DE  
PORTIMÃO

\*Oferta de 1 bilhete na compra de 2.  
expofaro-online.com

**in** *Inácio Alves*  
Marketing • Publicidade • Serviços

A melhor opção  
La mejor opción



www.inalves.com  
www.amelhoropcao.com

*Conte Connosco! Levamos a sua mensagem a mais lugares e a mais gente!  
Connosco só paga o espaço do anúncio, o resto nós oferecemos!*



Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO  
Tel. 289 72 10 50 Tlm. 968 63 94 68 / inalves@mail.telepac.pt

# OLHÃO

JARDIM PESCADOR OLHANENSE

De 29 ABRIL  
a 3 de MAIO  
'09

# EXPOMAR

6ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

PESCA E AQUACULTURA  
PESCA DESPORTIVA  
EMBARCAÇÕES DE RECREIO  
EQUIPAMENTOS

CAMPISMO E CARAVANISMO  
ARTIGOS DE DESPORTO  
EXPOSIÇÕES E COLÓQUIOS  
GASTRONOMIA  
ANIMAÇÃO



EFETO EVENTOS | AV. CIDADE HAYWARD, APT. 4076, 9005 - 333 FARO | TEL: 292 807 075 | FAX: 292 829 390 | WWW.EXPOFARO-ONLINE.COM | GERAL@EFETOEVENTOS.COM

INICIATIVA



ORGANIZAÇÃO



INFRA-ESTRUTURAS



APÓCOS INSTITUCIONAIS

