

A melhor opção La mejor opción

Dezembro 2011 nº61
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



*2011 traz-nos de
volta o Espírito do Natal*

we print

Imprima... Uma nova imagem para o seu negócio!



60 anos
desde 1953





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

Dezembro
N.º 61
2011

Editorial	2	Mais Olhos que Barriga	14
Carta de Novembro ao meu amigo Zé	3	Supermercados Jafers	15
Conselhos e Dicas da Isilda	4	 	
 CONSELHOS E DICAS DA ISILDA		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 Feliz Natal e 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



**Boas Festas
Felices Navidades**

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

Estamos a chegar ao fim de mais um ano que passa, deixando as suas marcas no corpo e no espírito. Este foi de facto um ano muito atribulado para Portugal e para os portugueses, claro, também foi particularmente difícil para os algarvios. O filósofo Sócrates saiu de cena e desapareceu levando consigo a ilusão de que vivíamos no país de Alice, para dar lugar ao Pedro que com passos de coelho quer tirar Portugal da deprimente pobreza e endividamento externo, em dois anos, para devolver aos portugueses a sua auto estima e confiança para que possamos ter um país melhor e com melhor gente. Não está sozinho nesta tarefa o Pedro, felizmente conta com a ajuda do Gaspar um dos Reis Magos, que veio para tomar conta das Finanças. Conta com o Álvaro dos santos para cuidar da economia doméstica e, conta também com o rei magro, que tem mota, para levar algum consolo e tentar minimizar o sofrimento dos que mais precisam. Oxalá o Pedro com Passos de Coelho consiga atingir as metas a que se propôs nesta corrida contra o tempo, e que em nenhum momento abrande ou facilite para tirar uma soneca como o outro da fábula do coelho e da tartaruga.

Nesta corrida contra o tempo estamos agora todos metidos, pena é que, ainda há alguns portugueses que julgam que a sua vida e os direitos adquiridos lhes vão garantir um futuro menos difícil. Desengane-se quem pensa que o amanhã vai ser mais ou menos como foi o ontem. Já ninguém pode contar com postos de trabalho garantidos, nem no Estado nem no sector privado. Já ninguém pode contar como garantido a assistência dada pelo SNS. Já ninguém pode garantir aos utentes a continuidade de serviços públicos essenciais, nem tão pouco alguém pode garantir que a Segurança Social vai conseguir pagar as reformas de quem hoje faz descontos para usufruir desse direito na velhice. Na verdade a maioria dos portugueses já percebeu que os tempos das vacas, que pareciam gordas, foi uma ilusão e que agora a realidade nua e crua obriga toda a gente a mudar de vida. A austeridade a que o país está obrigado por força das imposições de quem nos empresta dinheiro, veio pôr a nu, não o Rei, mas todo um povo que durante décadas pensou que era rico, ou remediado e viveu acima das suas possibilidades. Como não adianta "chorar sobre o leite derramado" há que fazer das tripas coração e jogar mãos ao trabalho com redobrada vontade para, trabalhando o dobro, desperdiçando menos e poupando mais, possamos cada um de nós reequilibrar as nossas receitas e despesas e, com isso, possamos também ajudar o país a recuperar as finanças públicas e assim possamos sair desta crise económica e financeira que nos pode arrastar a todos para a degradação social e o caos. Estamos de facto numa corrida contra o tempo, com o objectivo de ganhar tempo ao tempo, fazendo em menos tempo aquilo que é preciso ser feito para antecipar a necessária recuperação económica que o país precisa para manter a coesão social, e proporcionar bem estar aos seus cidadãos. Nesta corrida contra ao tempo para ganhar num futuro mais próximo melhores condições de vida, precisamos todos de vestir a camisola da mesma cor e correr todos na mesma direcção para se atingir a meta que almejamos para nós, para os nossos parceiros, familiares, amigos e portugueses em geral. Vamos pois, com o nosso esforço individual, participar nesta maratona colectiva que não se mede

em quilómetros mas sim em meses e anos, para que a nossa equipa/país vença a difícil prova contra relógio que temos pela frente até 2014. Para participar nesta maratona contra as causas da crise, você só vai ter que trabalhar mais para produzir mais. Vai ter que ser mais selectivo naquilo que compra para consumir, quer sejam alimentos, roupas, equipamentos, objectos de uso pessoal ou serviços, deve dar preferência em primeiro lugar ao que é regional e nacional, e se o que precisa não é produzido em Portugal, então sim pode optar por produtos de países que são os melhores parceiros comerciais de Portugal, como a Espanha, a Inglaterra, a Alemanha. Faça por cumprir o melhor possível esta regra "uma mesinha caseira" para os nossos problemas económicos: "Eu só gasto o meu dinheiro onde o ganho, ou com quem me ajuda a ganhá-lo!" Se assim fizer, vai ver que o dinheiro que gasta em produtos da sua terra, da sua região, do seu país, ou de países amigos, parte desse dinheiro, volta de novo à sua mão. Esta é uma mesinha do antigamente quando as pessoas não tinham Internet e eram mais dependentes umas das outras em termos de produção de bens e serviços.

Bem! Voltando ao optimismo que caracteriza o final dos nossos editoriais, porque eu também sou daqueles que vêem o copo meio cheio mesmo quando ele está menos de metade, acredite que 2012 pode ser um ano excepcionalmente bom para si em termos de trabalho e de ganhos. E acredite numa coisa, 2012 será tanto melhor para si, quanto mais tempo e esforço você dedicar aos objectivos que pretende atingir. E como "a sorte protege quem arrisca!" durante o ano de 2012 vá jogando no euromilhões nem que seja só com uma aposta, quem sabe se a Divina Sorte não o contempla a si, que provavelmente até merece! Quando isso acontecer lembre-se também de nós. Desejo-lhe a si caro leitor, aos nossos patrocinadores e amigos um Santo Natal e um Bom 2012.



Boas festas, com muito ânimo e muita alegria e que se torne realidade os sonhos que você deseja alcançar!

Meu bom amigo, aqui estou de novo a escrever-te nesta página que é tua, porque este mês sempre apareceram alguns empresários, amigos, para nos apoiarem com publicidade e assim podermos editar a revista de Dezembro.

Zé começo por te dizer que a vida dos teus patrícios continua complicada como antes. Cada vez há menos dinheiro a circular, menos investimento e por isso a economia do país se retrai mais e por isso há mais desemprego, mais pobreza e mais miséria. Apesar das medidas tomadas pelo governo para conter o déficit nos limites impostos pela “troika” este ano, e apresentado já o OE para 2012, o próximo ano poderá ainda ser mais difícil e complicado do que o ano que agora está a chegar ao fim. Oxalá o governo consiga manter o rumo traçado para tirar o país da pobreza em que está e que os portugueses de uma vez por todas percebam que para serem ricos como os alemães, os suecos ou noruegueses, têm que ser mais competentes, trabalhar mais, criar mais riqueza ou poupar mais.

Deixando de lado a política doméstica que pouco te importa, vou dar-te notícias de coisas mais comeczinhas que vão acontecendo por cá. Olha falando da Justiça que existe no teu país, continua a ser um paraíso para os delinquentes de colarinho branco, e os outros, até á data em que te escrevo o tal Isaltino de Oeiras, meteu mais um recurso e ainda não foi preso. Soubeste daquele famoso advogado português que foi acusado no Brasil de ter assassinado a sua cliente, pois olha o homem está em prisão preventiva, não pela presunção desse crime mas por burla ao BPN. Este advogado até faz lembrar o Al Capone que foi preso, não por roubar a vida a uns quantos concorrentes da sua actividade, mas sim por não pagar os impostos ao Tio Sam. O tal julgamento da face oculta continua mas eu, como muitos outros portugueses, julgamos que os acusados vão sair do julgamento em liberdade e com faces muito felizes por se ter feito justiça. Outro caso mediático foi o de um afro-americano que nos anos 60 na América, matou um polícia, foi condenado e preso, fugiu da cadeia e desviou um avião para a Argélia e acabou refugiado em Portugal com nome português?? Pois o homem continua em liberdade e a justiça portuguesa não aceitou o pedido de extradição dos EUA? E ainda há quem diga que o crime não compensa? Em Portugal até dá para viver à grande e á francesa. Vê lá tu as altas individualidades que estavam ligados ao BPN, e só acusam de fraude um velhote, que por ser velhote, e doente, até está em prisão preventiva em casa. Claro que o teu país no que se refere á Justiça continua a ser o país das maravilhas, das garantias individuais, colectivas, corporativas e quem se lixa é o Zé Povinho, que tem que dar este ano para o déficit, metade do subsídio de Natal, e já se conformou que em 2012 não vai ter nem subsídio de Férias nem de Natal. Zé o teu povo é sereno e sabe o que faz. Por ser sereno e saber o que faz é que aceita com resignação os sacrifícios que lhes são impostos porque, no fundo, este Zé Povinho humildemente reconhece as burrices que faz e é por isso que não se

revolta.

Meu bom amigo falo-te agora de outra notícia que a maioria das pessoas já se esqueceu. No dia 24 houve uma greve geral no teu país CGTP + UGT. Não sei se aí onde estás esta greve se notou? Por aqui, tirando Lisboa e Porto onde os trabalhadores dos transportes públicos “legitimamente” fazem sempre greve para defenderem os seus direitos e liberdades, e também os trabalhadores que nesse dia não foram trabalhar por falta dos transportes públicos, ninguém mais notou que havia greve. No final do dia vi a conferência de imprensa dada pelos secretários gerais das duas centrais sindicais. Que tristeza amigo Zé ver aquelas duas figuras cabisbaixas comentando a grande adesão á greve? Que tristeza fizeram-me lembrar os conhecidos velhos dos marretas, que por serem velhos e estarem há muito ultrapassados já não tinham futuro, será que estes secretários não percebem que o seu já passou?!

Zé para terminar esta carta digo-te que este ano que está a chegar ao fim, não me deixa saudades, bem pelo contrário, perdi mais um amigo, na flor da idade, e a miúdo penso nele com tristeza e saudade. Este ano é de facto um ano para esquecer até mesmo em termos de trabalho. Para imaginares como isto está mau, já não são só os empregados que perdem o emprego, também os empregadores estão a perder trabalho e meios de subsistência. E para acabar as notícias de Novembro também te vou já dizendo que, não sei se te vou escrever no próximo mês?! Se faltar apoios para publicar a revista, só te posso escrever na edição que faço on line mas que, infelizmente, tu não podes ver porque onde estás ainda não há internet. Um abraço amigo.

Com um abraço António







Conselhos e Dicas da Isilda





Olá, como não poderia deixar de ser, este mês vamos deixar-lhe com algumas dicas e sugestões para que passe um bom Natal... e como os tempos são de crise, com a ajuda da DECO aqui ficam as nossas propostas.


Nesta época do ano em que a publicidade e o marketing invadem as nossas casas e o clima eufórico das compras influenciam os nossos comportamentos:


 Procure saber qual o montante total que dispõe para as suas compras de Natal sem comprometer o seu orçamento familiar.


 Faça uma lista com o nome das pessoas a quem pretende oferecer os seus presentes e uma quantia limite para cada uma delas.


 Resista aos apelos da publicidade e do marketing, não compre por impulso.

 Se pretende adquirir produtos electrónicos, deve procurar conhecer o produto, solicitando uma demonstração e verificando se tem manual de instruções em Português. Deve guardar o talão de compra e verificar se a embalagem do produto também tem as informações em língua portuguesa.

 Se vai oferecer uma peça de vestuário recolha informações acerca da possibilidade de efectuar uma troca e, em caso afirmativo, solicitar que esta informação seja escrita, por exemplo no talão com o respectivo prazo para troca do artigo.

 Ao comprar brinquedos, tenha desde logo em atenção a idade da criança. Procure oferecer algo que seja pedagógico e educativo. Leia com atenção todas as informações. Tenha especial cuidado na escolha de brinquedos destinados a crianças com menos de 3 anos. Verifique atentamente se existem arestas cortantes ou pontiagudas, peças destacáveis ou materiais facilmente inflamáveis.

 Os testes comparativos da PRO TESTE podem ajudá-lo a comprar melhor e a poupar dinheiro. O consumidor pode analisar a sua situação financeira e verificar se consegue pagar mais um crédito. A acumulação leva ao sobrendividamento, sobretudo em caso de doença ou desemprego, alerta a DECO, que vê chegar cada vez mais famílias aos seus Gabinetes de Apoio ao sobrendividamento.

 Lembra-se que uma boa prenda para si e para a sua família poderá ser iniciar uma poupança.

 Consuma com moderação, o que conta é a intenção!

E por este mês é tudo, volto em Janeiro com mais Dicas e Sugestões. Até Lá. Feliz Natal e um 2012 recheado de muita Esperança.

Isilda Nunes





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



Boas Festas e Feliz Ano Novo

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

Na edição anterior abordámos a temática dos negócios em rede, por estarem a surgir na região várias iniciativas de formação de pequenas associações de empresas e profissionais liberais com vista a unir esforços e meios para potenciar o desenvolvimento das suas empresas e eventual aumento do volume de vendas de cada um. Apesar do crónico individualismo que caracteriza os portugueses e particularmente os algarvios, a crise que se implantou na região e que tem vindo agravar-se está a induzir os empresários a adaptar-se e a adoptar novas maneira de estar no mercado. Também em Olhão está em fase embrionária a formação um grupo informal que se propõe colaborar na criação de condições para promover em geral os negócios de todos e em particular a empresa de cada membro associado.



A primeira reunião aconteceu num restaurante da cidade do mar, e reuniu alguns empresários que, na hora que antecedeu o almoço, falaram das suas firmas e deram uma ideia da especificidade dos seus negócios e das dificuldades acrescidas que a crise lhes coloca. Num mundo globalizado em que as tecnologias da comunicação e a rapidez dos transportes facilitam e agilizam a realização de negócio, como se as entidades envolvidas estivessem á distância de alguns metros ou poucos quilómetros, é urgente para a sobrevivência de qualquer firma adaptar-se á realidade do seu mercado e antever ou acompanhar a evolução desse mercado. É com vista a criar condições para cada empresário responder o melhor possível ao mercado e até poder antecipar estratégias de futuro que este grupo se une. Esta união permitirá a cada empresário poder contar com os seus parceiros em múltiplos aspectos, desde logo como cliente ou fornecedor preferencial. Cada parceiro funcionará naturalmente como relações públicas, não só da sua própria empresa mas também RP das outras empresas associadas, e também como um casual prospector do mercado para si e para os outros. No que toca a meios estas empresas e profissionais liberais associados, comprometem-se a colaborar na medida das suas possibilidade e rentabilidade dos seus negócios, a afectarem recursos financeiros mínimos e equipamentos para a realização de acções promocionais conjuntas com o objectivo de conquistarem mais mercados para as empresas do grupo.

A filosofia deste grupo de empresário é, criar uma associação (informal) capaz de trabalhar em conjunto na vertente da comunicação empresarial para projectar uma melhor imagem das empresas implantadas no seu concelho, conquistando com isso mais simpatias e mais clientes, e projectar para os concelhos

limitrofes ou a nível regional uma melhor imagem destas firmas e que isso ajude e promova a expansão dos negócios dentro e fora das suas áreas de influência física, com recurso ao uso das novas tecnologias.

A criação destas associações informais ou formais de empresários e profissionais liberais que se juntam para atingirem objectivos comuns não é nada de novo para muitos empresários, que sabem da existência de associações do género há já muitos anos nos Estados Unidos, onde alguns grupos são conhecidos por lobbys, e também existem na Europa grupos de interesses e influências, com o mesmo fim, o de criarem mais valias e ganhos financeiros para os seus associados. Já é no entanto algo de novo o primeiro passo dado, e a filosofia subjacente ao projecto para a criação de uma associação numa região, cuja população sempre foi individualista. De facto a cidade de Olhão e os olhanenses sempre que quiseram foram capazes de se constituir como vanguardas de progresso em múltiplas épocas da sua vida colectiva. Conforme relata a história desta terra, Olhão nasceu e fez-se a si mesma como povo capaz de liderar a evolução e o progresso da sua aldeia e até da região, foi assim na revolta que iniciaram 1808 contra a ocupação francesa. Foi assim no princípio do século XX em que Olhão despertava para a cultura do povo com a inauguração de sociedades de cultura e recreio por todo o concelho. Foi assim com o desenvolvimento industrial em meados do século em que Olhão se impôs como sendo um dos mais importantes centros de pesca, e da indústria conserveira do país. Foi assim também no que se refere ao desporto tendo sido o SC Olhanense um dos clubes de futebol mais conhecidos do país por mérito dos seus jogadores, que jogavam por amor à terra e à camisola do clube. Pela história desta terra e das suas gentes não nos surpreenderia nada que o povo de Olhão venha no futuro a contribuir fortemente para o desenvolvimento da sua terra, mas sobretudo da região do Algarve, que continua neste marasmo de subdesenvolvimento, de que só as dádivas da natureza nos salvam. Com um extraordinário clima e terras férteis, que acabam onde começam belas praias de finas areias brancas e douradas, banhadas por um cristalino mar azul, o Algarve tem tudo para ser das regiões mais desenvolvidas, ricas e felizes do país, assim os algarvios o queiram e sejam capazes de trabalhar, juntos, para conseguirem atingir esses objectivos.





Agenda de Eventos, Município de Olhão



Até 30 a Apresentação dos trabalhos dos alunos do Clube de Pintura da Casa da Juventude. Corredor das Artes - Clube de Pintura.

3 A Casa da fama. A Casa da Fama é um espetáculo com um elenco de luxo que promete fazer rir os mais sisudos. Em palco estarão João Baião, Ana Brito e Cunha e Mané Ribeiro. Auditório Municipal de Olhão. 21h30.

3 Sábados de encantar. Vamos contar histórias para os mais pequenos, onde a família será a protagonista. Para os pais e para os filhos. A não perder!. Público-alvo: dos 3 aos 5 anos. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

3 XXXII Corta-mato do Algueirão realizando-se em simultâneo o Encontro Algarve Beja Andaluza nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.. Zona Desportiva de Pechão. 14h30

4 Chás Dançantes com Filipe Romão. Casa do Povo em Moncarapacho. Domingos. 15h00.

4 Matinés dançantes com Cláudio Roberto. Associação Cultural Fusetense. Cinema Topázio. 16h00

4 Matinés dançantes com Cláudio Roberto. Associação Cultural Fusetense. Cinema Topázio. 16h00

4 Mercado Mensal Moncarapacho. 1º domingo do mês. No largo do Mercado, junto ao Campo de Futebol

5 Teatro - "A Turma X". A peça, inspirada no dia a dia dos jovens na escola e no seu grupo de amigos, aborda vários temas como o ambiente e a formação cívica e tem como público alvo os alunos do 3º ciclo. Público Escolar. EB2,3

A CASA DA FAMA

ANA BRITO E CUNHA 900 475 510
JOÃO BAIÃO 900 475 511
MANÉ RIBEIRO 900 475 512

dirigido por JOÃO BAIÃO com FREDERICO POMBAIRES, HENRIQUE DIAS e ROBERTO PEREIRA
encenação musical VIAGENS A MARTE com NEON MEDIA
desenho de luz PAULO SABINO com iluminação SÓNIA ARAGÃO
encenação e figurino MARTA CARREIRAS

José Carlos da Maia. 19h00

7 OLUDO Apresentação do álbum "Almirante". Almirante é a personagem que ilustra o primeiro e tão aguardado álbum de oLUDO. Um ser de face e feições ocultas mas, ao mesmo

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

Boas Festas

Faro EN 125 Olhão Marim Fuseta Tavira
E.N. 125 * Marim * Olhão 289 701 603

américo ribeiro
Publicidade
Serigrafia
Brindes Publicitários

Deseja-lhe Boas Festas e Bom Ano Novo

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**

tempo, familiar. Lembra-nos a presença e o respeito pelo mar, sempre marcados na alma portuguesa Auditório Municipal de Olhão. 22h00.
7 Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Fuseta. Iluminação da Árvore de Natal, com músicas de natal interpretadas pelas crianças da instituição. Praça da República. Fuseta. 16h30

8 XII Encontro de Charolas. Largo Igreja de Pechão. 14h30

10 Festa de Beneficência RIAS. A festa inclui duas componentes: uma feirinha de Natal aberta a associações e outras entidades e concertos durante a noite. Casa Povo do Concelho de Olhão em Moncarapacho. Programa: Início da Feirinha de Natal - 14h30. Ateliers de Educação Ambiental para crianças - 16h00. Workshop de Danças Escocesas - 17h00. Devolução à Natureza de uma coruja-das-torres recuperada no RIAS - 20h00. Concertos & DJ - 21h30

10 Xô das Velhas. O AL-MaSRAH e



a BAAL 17 juntam-se pela 4ª vez para coproduzir um trabalho que refletirá sobre o meio social rural algarvio e alentejano, com características e costumes idênticos, inspirado no sentir das gentes, dos costumes, da terra. Auditório Municipal de Olhão. 21h30.

10 Angariação de fundos para a Associação Rias. Casa do Povo em Moncarapacho.

11 Chás Dançantes com o Trio Folia. Casa do Povo em Moncarapacho. Domingos. 15h00

11 XXI Escalada ao Cerro de S. Miguel, uma das mais míticas provas do atletismo regional. Com início às 11h00 em frente à Casa do Povo de Olhão em Moncarapacho e chegada ao alto do Cerro de S. Miguel.

11 Matinés dançantes com Blue Star e espetáculo com Paulo Ribeiro. Associação Cultural Fusetense. Cinema Topázio. 16h00

11 Matinés dançantes com Blue Star e espetáculo com Paulo Ribeiro. Associação Cultural Fusetense. Cinema Topázio. 16h00

12 Teatro - "A Turma X". Público Escolar. EB2,3 Prof. Paula Nogueira. 19h00

14 Mercado de Natal. Galeria Ladora, na Rua Tenente Barroso. Fuseta, 15h00 à 21h00

15 Festa de Natal do Centro Comunitário Bairro 28 de Setembro. Organizada por funcionários e utentes da

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

O Município de Olhão,

deseja-lhe um Feliz Natal e

um Ano Novo cheio de Paz e

Alegria!



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Delegação de Olhão da Cruz Vermelha Portuguesa. Rua Dr. Manuel Paula Ventura Bairro 28 de Setembro. 15h00.

16 Concerto de Natal com a Banda Filarmónica de Moncarapacho. Igreja Paroquial. 21h00

16 Colinho com Histórias (Bebéteca). Os bebés vão começar a descobrir o gosto pelos livros e pela leitura. Os pais e os bebés são envolvidos num ambiente calmo e aprazível. Um espaço onde se vai sentir em casa. Biblioteca Municipal de Olhão. 18h00

16 Festa de Natal. Festa de Natal para as crianças da freguesia, com poesia, teatro, música, dança... Multusos da Junta de Freguesia de Pechão. 15h00

17 "Pai Natal Motard". Apoio às famílias carenciadas da freguesia de Pechão. Parceria: Grupo Motard Pechão. 15h00

17 Sessão de lançamento do Livro "Porta Sim/ Porta Não" de Julieta Lima. Julieta Lima nasceu em Olhão, em 1949. No Orvalho das Horas (1989) foi o seu livro de estreia na poesia.

Publica agora Porta Sim, Porta Não, no qual estão reunidos contos sobre a sua terra natal. Bib.Municipal Olhão. 16h00

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

17 Sons da Disney. Os bons amigos das crianças, Cinderela, Pinóquio, Pocahontas e Simba, preparam-se para a mágica Noite de Natal e, em conjunto, abrirem os seus

presentes... Mas duas criaturas sinistras estão decididas a estragar a festa e impedir a felicidade de todos! Conseguirão os nossos heróis impedi-los? Auditório Municipal de Olhão. 16h00.

17 Teatro - "A Turma X". Público em Geral. Auditório Municipal (junto à Esc. Secundária). 19h00

17 Atuação do Grupo Coral da Universidade Sénior da Junta de Freguesia de Olhão Auditório municipal. Av. Dr. Francisco Sá Carneiro. 16h00 Freguesia de Olhão.

17 e 18 Feirinha de Natal Artesanato. Sala de Exposições da Freguesia de Fuseta. Associação Foz do Êta. 11h00 às 20h00

18 Gincana e corrida de cavalos. Casa do Povo em Moncarapacho.

18 Matinés dançantes com Duo Miragem. Associação Cultural Fusetense. Cinema Topázio. 16h00

18 Matinés dançantes com Duo Miragem. Associação Cultural Fusetense. Cinema Topázio. 16h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



A Gerênoia e os Colaboradores
desejam a todos os clientes e amigos,
Boas Festas e
Feliz Ano Novo 2012



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



Visite-nos!



Agenda de Eventos, Município de Olhão

- 18** Concerto de Natal - Coral Ossónoba com a participação especial dos Pequenos Cantores d'Ossónoba. Nesta apresentação em Olhão, o grupo coral conta com a participação especial dos Pequenos Cantores d'Ossónoba, o que trará, com certeza, ainda mais brilho ao habitual concerto de Natal que a nossa Igreja Matriz recebe todos os anos. Igreja Matriz de Olhão. 21h00
- 18** Concerto de Natal. Grupo Coral da Universidade Sénior da Junta de Freguesia Olhão. Igreja Paroquial Pechão. 18h00
- 19 a 23** Oficina de Expressões. Música, dança, expressão plástica. Junta de Freguesia Pechão. 14h30 às 17h30
- 20** Filme "Os Bem-amados". Cineclube. 21h30
- 20, 22 e 27** É Natal na Biblioteca. Oficinas Natalícias. Para que te divirtas nestas férias de Natal, a Biblioteca Municipal preparou para ti as Oficinas Natalícias, com sessões de contos, visionamento de filmes e muito mais! Traz um amigo e vem divertir-te connosco. 1ª Oficina: 20 dez. 2ª Oficina: 22 dez. 3ª Oficina: 27 dez. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30 às 12h30.
- 21** "Viv'a voz" - Leituras de Natal. No âmbito do projeto "Entre (a)voz e as palavras", apoiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, o Clube de Leitura da Biblioteca participa na leitura de contos e poemas alusivos ao Natal de autores portugueses e estrangeiros. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30
- 21, 28 e 29** Oficina de escrita criativa. Através de palavras escolhidas, constroem-se histórias com princípio, meio e fim.



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



gelvi
GELADOS

A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE



Com votos de
Boas Festas

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt



Century 21
www.century21.pt/ria

RIA



**Boas Festas
e Próspero
Ano Novo
2012**

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

Cada agência é jurídica e financeira independente Edifício - Mediação Imobiliária Ltd AMI - 6715



Agenda de Eventos, Município de Olhão



1ª Oficina: 21 dez. 2ª Oficina: 28 dez. 3ª Oficina: 29 dez.
Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30 às 12h30
22 Festa de Natal do Centro Comunitário de Olhão
organizada por funcionários e utentes da delegação de Olhão
da Cruz Vermelha Portuguesa. Rua Dr. José Afonso, s/n,
Olhão. 15h00
25 Chás Dançantes com Luís Lopes (angariação de fundos
para os Escuteiros de Moncarapacho). Casa do Povo em
Moncarapacho. Domingos. 15h00
27 Filme "Hadewijch". Cineclube. 21h30
31 Festa passagem de ano com Luís Lopes. Casa do Povo em
Moncarapacho.
Até 8 Jan. 2012 Exposição de presépios. Programa de
animação de Natal e Ano Novo. Freguesia de Pechão.
01 Jan. 2012 Concerto de Ano Novo. Orquestra do Algarve.
Auditório Municipal de Olhão. 21h30.
3ªs e 5ªs - feiras Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca
Municipal de Olhão. 11h00
4ªs-feiras Filme do Mês - "Milagre em Manhattan". Susan
Walker, uma menina de seis anos, está com dúvidas sobre a
existência do Pai Natal. A mãe desta contou-lhe a verdade
sobre ele, e Susan não acredita que irá receber as prendas
desejadas naquele ano. Mas ao conhecer um Pai Natal de um
centro comercial que está convencido que é o verdadeiro Pai
Natal, Susan recebe o melhor presente de todos: algo em que
acreditar. Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00 e 16h00
4ªs e 6ªs feiras "As fadas do Natal!" hora do conto. Público:

Pré-Escolar Horário: 4ª
às 10h30 e 6ª às 14h15.
Público: 1º, 2º e 3º ciclo
Horário: 4ª às 14h15 e
6ª às 10h30.

1ª quinta-feira do mês
Mercado Mensal da
Fuseta. Junto ao Parque
de Campismo
1º domingo do mês
Feira das Velharias da
Fuseta. Junto ao Parque
de Campismo

Sábados Karaoke.

Sede do Grupo Etnográfico de Quelfes. 21h30

2ªs e 5ªs - feiras Curso de Pintura. Técnicas: Pinturas em
gesso, barro, madeira e vidro; técnicas do guardanapo e
"China Clay", estanho, pintura em tecido, découpage, entre
outras. Sede do Grupo Etnográfico de Quelfes. 21h00/23h00

Mostra bibliográfica de Natal. No mês em que
se comemora o Natal, a Biblioteca propõe aos
amantes da leitura uma seleção de livros alusivos
à época natalícia. Durante o mês de dezembro.
Biblioteca Municipal de Olhão.



Boas Festas



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

DOCA'S PIZZA
Deseja-lhe Boas Festas e
Feliz Ano Novo



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

Bem Vindo
Welcome
Bienvenido
Willkommen
Bienvenue
Welkom



Este mês oferecemos em
Almoços e Jantares de Grupo

10% de desconto!...



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



VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.
Transporte Nacional
e Internacional



*Boas
Festas e
Feliz ano novo 2012*

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

Especiarias contrariam efeitos da gordura Os resultados de um estudo norte-americano

Seguir uma alimentação rica em saudáveis especiarias, como a canela e o açafrão, reduz as reações negativas do organismo face a refeições ricas em gorduras, revelaram investigadores da Universidade de Penn State, nos Estados Unidos da América.

«Normalmente, quando se ingere uma refeição rica em gordura, os níveis de triglicéridos, um tipo de gordura presente no sangue, disparam», revela Sheila West, responsável pelo estudo. «Se isto acontecer com muita frequência, ou se os níveis de triglicéridos estiverem demasiado altos, o risco de doenças cardíacas aumenta. Descobrimos que a adição de especiarias a uma refeição rica em gordura reduz em cerca de 30 por cento a resposta dos triglicéridos, comparativamente a uma refeição semelhante, mas sem especiarias», acrescenta ainda este especialista.



Azulejos Del Vado, Lda

... Temos a melhor relação qualidade/preço!

Construa melhor e com menos custos no Algarve



*A Gerência e Colaboradores
Desejam-lhe Feliz Natal e
Bom Ano Novo*

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

O excesso de informação causa stress e diminui a capacidade de concentração

Lembra-se do tempo em que para receber notícias das pessoas que estavam longe de si tinha que esperar por uma carta ou para saber o que tinha acabado de acontecer tinha de aguardar pelo noticiário ou pelo jornal do dia seguinte? Hoje em dia, esse décalage de tempo já não existe e a informação chega-nos a toda a hora devido à Internet e aos telemóveis.

Por mais vantajoso que este facto possa ser, traz também algumas desvantagens e pode mesmo prejudicar a sua saúde, daí a necessidade de aprender a defender-se. Foi em 1996, que Alfons Cornella, físico e fundador de uma consultora de nova tendências, criou o neologismo infotoxicación (infotoxicação, em tradução literal para o português) para descrever uma situação de intoxicação informacional.

A infotoxicação, como o próprio se lhe refere, é «estar sempre on, receber centenas de informações por dia, às quais não pode dedicar o tempo que desejaria. É não poder aprofundar nada, é saltar de uma coisa para a outra. É o working interruptus, que é o resultado de um mundo que dá primazia à exaustividade (tudo sobre) em vez da relevância (o mais importante)». Este fenómeno é provocado por todos os meios aos quais temos acesso e qualquer pessoa pode ser fonte desta overdose de informação. «Inundamos os nossos amigos de twitts e de comentários no Facebook», exemplifica Alfons Cornella.

Sentir ansiedade Para o físico espanhol, «vivemos num paradoxo, dispomos de ferramentas muito fáceis para projetar informação, mas não temos ferramentas para detectar o que é relevante entre tudo aquilo que recebemos». O facto de estarmos

constantemente a ser bombardeados por emails, vídeos, telefonemas e mensagens escritas causa ansiedade, stress e até dificuldades de concentração. Sintomas estes que foram batizados pelo psicólogo britânico David Lewis de síndrome de fadiga de informação. Para perceber este fenómeno basta pensar, como diz Alfons Cornella, «no stress que sentimos por termos de estar sempre atentos e não termos tempo de processar tudo». Esta situação faz com que a sua atenção se disperse e se torne um recurso escasso quando comparado com o excesso de informação. O nosso entrevistado acredita que «a ansiedade em que vivemos levar-nos-á, a curto prazo, a valorizar os momentos em que estamos desligados».

Diminuição da produtividade Há quem defenda também a ideia de que este excesso de informação baixa a produtividade e aumenta a superficialidade, mas de acordo com o consultor, ainda não há estudos suficientes a esse respeito. «No entanto, algumas pesquisas demonstram que estar always on leva uma desconcentração semelhante à que se sente quando se fuma um cigarro de marijuana e isso leva uma diminuição da produtividade», afirma Alfons Cornella. Quanto ao facto de poder provocar o isolamento físico das pessoas, o especialista é um pouco mais crítico. «Depende como usamos os meios, algumas pessoas atingem, nas redes sociais, a ligação com outras pessoas que não conseguem na vida real. Como em tudo depende do uso que se faz e os excessos são prejudiciais», refere.

Gerir a informação Para reduzir o ruído informacional deve:

- Dedicar algum tempo a detectar as melhores fontes de informação para si e para o seu trabalho
- Discriminar as fontes pela qualidade e não pela quantidade
- Processar a informação recebida

Fonte: mulher.sapo.p



LouléDoce, Lda



*Natal de Bolinhas
Tons suaves e
harmoniosos
escondem a
doçura de um
bolo especial de
Natal*



*Vestido de Noiva
Surpreenda os seu
convidados!
Mande fazer o
bolo com a forma
que quiser!*



*LouléDoce
Laços
de Amor*

*A LouléDoce deseja a todos os clientes e amigos
Santo e Doce Natal. Bom Ano Novo.*

Produzimos Especialidades de Longa Duração

Distribuição de Bolos do dia (Loulé, Quarteira, Vilamoura e Albufeira)

Visite a Chocolateria LouléDoce • Mercado Municipal de Loulé

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

Diversas carências, o stress diário e os mais variados tipos de frustração são os principais responsáveis pela compulsão alimentar, uma condição que contribui para o ganho de peso.

Para muitas pessoas, a fome está directamente ligada às emoções, como a tristeza, desilusão e depressão. Provavelmente, esta situação pode ter origem num comportamento social muito comum, pelo qual passamos na infância: quando sofremos algum desconforto ou nos magoamos, e choramos, recebemos em troca um doce como compensação. Este prémio que recebemos enquanto somos crianças faz-nos momentaneamente esquecer a dor, e é este mecanismo que, por vezes, nos pode acompanhar como um padrão na fase adulta. Por outras palavras, usamos os alimentos para compensar emoções tristes, decepções, perdas, inquietações e ansiedades. Se a comida ocupar diariamente grande parte dos nossos pensamentos, ou se o stress nos fizer perder o controlo dos alimentos que ingerimos, é porque, possivelmente, chegou o momento de fazermos uma análise e percebermos a energia que gastamos com estes pensamentos e que poderia ser utilizada para atingir metas e objectivos noutros âmbitos da vida ou no controlo do peso.



O papel das emoções na obesidade Há vários factores a considerar numa pessoa obesa. O excesso de peso é influenciado por factores biológicos e psicológicos. Ao nível biológico, deve ter-se em conta o metabolismo orgânico e a hereditariedade. Já no plano psicológico, devem ser observados os hábitos alimentares e a parte emocional dos indivíduos.

No geral, a obesidade está relacionada com o conceito de fome emocional. Fome física é a que, de facto, é necessária para a nossa sobrevivência, enquanto a emocional ultrapassa essa necessidade. Uma das características dos indivíduos obesos, ou potencialmente obesos, é a compulsão para comer, levando-os a comer pelas mais variadas razões, mesmo que já estejam saciados. Esta situação é como uma bola de neve: a carência ou a frustração desperta a necessidade de comer mais, o excesso de calorias leva ao aumento de peso, que gera mais frustração, criando um círculo vicioso. Nestes casos, é necessário que a ligação entre o alimento e a fome física seja restabelecida, uma vez que estes comportamentos compulsivos se estabeleceram pela via das emoções que estão para além das necessidades físicas. De certa forma, essa ligação é o que sustenta a ideia de que o obeso tem de se restringir a certos alimentos; no entanto, a restrição indispensável é a que está relacionada com o hábito compulsivo. Um indivíduo deve comer de tudo um pouco, de forma equilibrada, desde que se encontre restabelecida a ligação entre o alimento e a fome física para uma vida saudável. É claro que o teor calórico dos alimentos deve ser considerado.

Comportamento compulsivo Na prática, a fome emocional é uma tentativa de compensarmos a solidão, o stress, a ansiedade, o sentimento de culpa ou a sensação de vazio que por vezes sentimos.

Nesses momentos em que nos encontramos em baixo, é comum optarmos por doces, hidratos de carbono e alimentos com sabores muito fortes que promovem o prazer, como bolachas e bolos, chocolates, queijos, entre outros, pois eles levam o cérebro a produzir serotonina, uma substância que funciona como uma espécie de antidepressivo natural, que resulta numa sensação de bem-estar.

O problema é que, como qualquer outro tipo de estímulo sensorial quando utilizado em excesso, o organismo tende a reajustar o nível de percepção e a necessitar de doses cada vez maiores para proporcionar o efeito desejado. É esse o mecanismo responsável por um grande número de compulsões. Dependendo das pessoas e das situações, estes episódios podem caracterizar-se por uma ingestão muito grande de alimentos de uma só vez, ou podem ocorrer de forma intercalada ao longo do dia. Alguns estudos referem que uma crise pode durar entre três a oito minutos, durante a qual é ingerida uma grande quantidade de alimentos. Normalmente, estas

peças têm grande dificuldade em perder peso e têm uma deficiente gestão do seu peso.

As estatísticas indicam que as mulheres perfeccionistas, inseguras, depressivas, ansiosas e muito preocupadas com o corpo são as vítimas preferenciais deste comportamento alimentar, apesar de algumas evidências demonstrarem que os homens também têm crises, sobretudo os que vivem sobre grande pressão. É comum as pessoas que desenvolvem este tipo de compulsão comerem muitas vezes à noite, sem que ninguém veja, uma vez que têm total consciência de que as idas ao frigorífico são prejudiciais, mas acreditam que só comendo vão preencher o vazio que sentem. Nestas situações, é vital resgatar a autoconfiança. É importante relembrar como era a vida antes das crises para, desta forma, recuperar os valores antigos.

E você... é workaholic? A principal consequência de quem leva uma vida muito stressante é a falta de tempo, até para se olhar no espelho. Os workaholics (pessoas viciadas em trabalho) são vistos com frequência a comer no carro ou até na secretária, enquanto estão a trabalhar. Devido ao ritmo acelerado em que vivem, não prestam atenção àquilo que comem e, muitas vezes, exageram na refeição passando depois um longo período de tempo sem comer nada. Se se identificar nestas características, saiba que deve aprender o quanto antes a delegar tarefas e responsabilidades. Este é um bom começo para evitar comer de modo desenfreado devido ao stress. É importante que se reserve pelo menos 40 minutos para cada refeição.

Recomendações da especialista De acordo com Teresa Branco, fisiologista na gestão do peso, "quanto mais precocemente for detectado este tipo de comportamento compulsivo, mais probabilidade existe de ser controlado através da adopção de estratégias de prevenção e recuperação.

A experiência profissional fez-me acreditar que os níveis de ansiedade aumentados continuamente contribuem para uma má qualidade de vida e para uma má gestão do peso". A especialista adianta ainda que "com base em variadíssimos estudos, quando temos carência de serotonina substância conhecida por promover o bem-estar, o controlo do apetite, a regulação do sono, o aumento do apetite sexual e a melhoria das funções cognitivas temos tendência a aumentar a ingestão de alimentos ricos em triptofano, de forma a colmatar essa carência (o triptofano é um aminoácido precursor da serotonina e está presente em muitos alimentos).

O problema é que muitos alimentos que contêm triptofano são excessivamente calóricos, como é o exemplo do chocolate". Teresa Branco revela assim algumas rotinas que, quando são praticadas por prazer, nos levam a aumentar os níveis de serotonina sem que tenhamos que ingerir grandes quantidades de alimentos ricos em triptofano.

Nutrição emocional Quando aqueles que sofrem este tipo de distúrbio alimentar se tornam conscientes da sua condição têm mais probabilidades de se tratar, por exemplo através de um curso de instrução alimentar com apoio psicológico paralelo, para perder peso com saúde. Nesta altura, o acompanhamento por parte de um profissional é imprescindível, até porque não é raro acontecer uma transferência de um hábito compulsivo para outro. Por exemplo, a pessoa pode deixar de comer em excesso mas começar a fumar. Nesses casos, a terapia é fundamental para que seja feita uma gestão correcta da ansiedade. Apesar da resistência inicial, o tratamento psicológico costuma dar bons resultados em casos assim. A luta contra a compulsão pode ser longa e é preciso ter persistência, além das ferramentas certas para vencê-la. Neste aspecto, a medicina complementar oferece uma série de alternativas eficazes para se atingir a nutrição emocional, das quais destacaremos algumas:

Yoga e meditação A prática de alguns exercícios e movimentos vitais do yoga ajuda a relaxar a mente e, por sua vez, a combater a compulsão. A meditação, assim como algumas massagens relaxantes, também promove sensações de tranquilidade, essenciais para quem pretende vencer a fome emocional.

Self healing e autoconhecimento Um cuidado holístico que ajuda a reconhecer as posturas de cada um e a relacioná-las com as tensões e processos patológicos através de exercícios de consciencialização corporal e mental.

Reflexologia Uma técnica específica de pressão que actua em pontos reflexos precisos de modo a aliviar tensões. Esta técnica holística olha para o indivíduo como uma entidade constituída por corpo, mente e espírito.

Jafers SUPERMERCADOS

Fazem mais por si!



Loja em Faro

Estamos mais perto de si para lhe poupar tempo, e dinheiro, com preços de Boas Festas!



Boas Festas



É sempre um prazer fazer compras no Jafers / *It's always a pleasure to shop at Jafers!*

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

Em Dezembro vou tirar férias. Antes que me tirem o subsídio de férias e me tirem também o feriado do 1º de Dezembro, dia em que comemoro o meu aniversário. Vou de férias até dia 4. Pode parecer pouco quatro dias de férias mas para quem gosta de trabalhar? E sobretudo para quem gosta do que faz, quatro dias longe do trabalho já é muito tempo.



Vou de férias para longe do meu Algarve, mas faço férias cá dentro. Vou ao Pinheiro, uma pequeníssima aldeia, esquecida no tempo, lá para a serra da Lapa, a poucos quilómetros de Aguiar da Beira. Pinheiro é a aldeia onde nasceu o meu amigo Zé. De tanto me falar da sua aldeia, e a ela me ter levado uma vez para ver a terra, a casa onde havia nascido, e os caminhos que, quando criança, calcorreava descalço a caminho da escola ou dos pastos para onde tinha que levar as cabras a pastar. O Zé nunca se cansava de falar da beleza da sua aldeia, dos pinhais que a circundavam, da vegetação que conhecia de olhos fechados, só pelo cheiro. Levou-me a ver o ribeiro de águas límpidas que bucolicamente corria por entre pedras já há muito arredondadas pela água que por ali corre há séculos. Levou-me a ver a pedra frieira, uma rocha grande e arredondada que se equilibra precariamente sobre outra rocha ameaçando rolar a qualquer momento. Levou-me também a ver aquela igreja que tem um penedo no seu interior por onde as pessoas vão em romaria e passam encolhendo-se o mais que podem para passar no estreito espaço entre o penedo, porque conforme diz a lenda, os pecadores não conseguem passar. O Zé era um eterno apaixonado pela aldeia em que nasceu, apesar das tristes recordações de infância, que entre

o trabalho de guardar e cuidar dos animais, da malga de sopa e o pedaço de broa que tinha para comer ou, o ter que ir para a escola descalço mesmo quando fazia frio, apesar de tudo isso o Zé sempre venerou aquela terra que o viu nascer. De tudo o que me mostrou da sua inegavelmente bela aldeia do Pinheiro, uma coisa o Zé não me conseguiu mostrar, com grande pena sua. Não me conseguiu mostrar nem descrever por palavras, a mim, que sou das terras quentes do sul, o que era a extraordinária beleza da sua aldeia num dia de inverno em que a neve cai suavemente e tudo vai cobrindo com o seu manto imaculadamente branco. Bem podia o meu amigo Zé descrever por palavras, mostrar imagens do que era a sua aldeia sob esse manto de neve que, para mim que sou algarvio, não me entusiasmava nem me induzia tão pouco a ideia de frio. Eu só havia ido uma vez à Serra da Estrela e a neve, gelo e o frio não me impressionaram, nem me deixaram saudades. Por mais que o Zé pintasse a beleza da neve não conseguia imaginar em que seria diferente e tão maravilhoso ver nevar na sua aldeia. A visita de dois dias à aldeia do Pinheiro com o meu amigo Zé, terminou, com o nosso regresso a Lisboa e eu ao Algarve. Depois disso voltei duas vezes à Aldeia do Pinheiro, uma em 2009, a outra em Dezembro de 2010, infelizmente num dia em que o Zé não nos pôde acompanhar. Anoitecia quando começámos a descer para a aldeia. A



estrada estava coberta de neve e em alguns lugares parecia ter gelo pelo que a condução requeria muitos cuidados. Para meu espanto e deslumbramento começou a cair neve suavemente como se fossem pequeníssimos bocadinhos de algodão minúsculas pétalas que o limpa pára-brisas ía desviando para o lado. Naquele momento, os faróis do carro iluminando a estrada, as bermas, e o pinhal que de ambos os lados davam profundidade aquela boca de cena, em que a natureza se exibia na sua agreste, mas maravilhosa beleza, e eu recordei as palavras do Zé descrevendo a beleza do momento que vivi. Por ter visto nevar na Aldeia do Pinheiro, e caminhar na neve sentindo sob os pés aquele tapete de algodão, enquanto os pequeninos flocos de neve nos acariciava o rosto onde o gorro não cobria, eu percebi a paixão do meu amigo Zé pela sua aldeia. No dia seguinte ao amanhecer abri os olhos, e a janela, para ver até onde a vista alcançava aquele extenso e interminável manto branco que até as árvores dos pinhais cobria como se fossem os pequenos tufos de algodão que no natal se põe a imitar a neve nos pinheiros de plástico





que existem em quase todas as casas da cidade. Depois de ver na Aldeia do Pinheiro os verdes pinhais na primavera, ter visto nevar numa noite de Outono e, ao amanhecer, ver a aldeia coberta de branco, fez-me perceber o maravilhoso mundo em que vivemos, que faz imensamente feliz quem nasce numa esquecida aldeia da Serra da Lapa entre o verde dos pinhais, uma pequena ribeira e a neve do inverno, do mesmo modo que faz feliz quem vive nas quentes terras do sul, com o mar a beijar-nos os pés, sob um céu sempre azul, com os pomares de laranjeiras e as amendoeiras a perfumar a brisa que vem do mar.



Este ano vou de férias á Aldeia do Pinheiro, a terra na Serra da Lapa onde nasceu o meu amigo Zé. Vou ao Pinheiro este ano como fui o ano passado, e se Deus quiser hei-de ir também no próximo ano em romaria, como o Zé vinha ao Algarve, á minha Ilha da Armona, enquanto viveu em Portugal.

Como também não posso descrever por palavras a beleza desta Aldeia sob um manto de neve, mostro-vos algumas das imagens feitas no Pinheiro em Dezembro de 2010.

Para terminar recomendo-lhe faça férias cá dentro, procure ou peça aos seus amigos que lhe mostrem o que tem de belo a terra onde nasceram, e vá até lá.


António





DEZEMBRO / 2011


Horóscopo





 **Carneiro Carta do Mês:** 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil. **Amor:** Procure dar mais atenção aos seus verdadeiros amigos. **Saúde:** Tenha confiança em si mesmo, valorize-se mais e cuide do seu corpo. **Dinheiro:** Cuidado, não alimente intrigas no local de trabalho. **Números da Sorte:** 2, 3, 24, 29, 33, 36 **Pensamento positivo:** Vivo o presente com confiança!


 **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. **Números da Sorte:** 7, 11, 18, 25, 47, 48 **Pensamento positivo:** Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!


 **Gêmeos Carta do Mês:** Ás de Espadas, que significa Sucesso. **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. **Números da Sorte:** 4, 6, 7, 18, 19, 33 Dia mais favorável: quarta-feira **Pensamento positivo:** procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.


 **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. **Números da Sorte:** 9, 11, 25, 27, 39, 47 **Pensamento positivo:** O Amor invade o meu coração.

 **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. **Números da Sorte:** 10, 20, 36, 39, 44, 47 **Pensamento positivo:** Eu sei que posso mudar a minha vida.


 **Virgem Carta do Mês:** 2 de Paus, que significa Perda de Oportunidades. **Amor:** Não desiluda um amigo que gosta muito de si. **Saúde:** Tendência para dores musculares. Faça uma sessão de massagens. **Dinheiro:** Boa altura para comprar casa ou para mudar de ocupação. **Números da Sorte:** 7, 18, 19, 26, 38, 44 **Pensamento positivo:** Sou otimista, espero que me aconteça o melhor!


 **Balança Carta do Mês:** 8 de Espadas, que significa Crueldade. **Amor:** A sua sensualidade natural irá apimentar a sua relação de uma forma surpreendente. **Saúde:** Descanse as horas necessárias para se poder sentir bem física e psicologicamente. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos que faz ao agir por impulso, sem parar para pensar. **Números da Sorte:** 1, 8, 12, 26, 37, 39 **Pensamento positivo:** Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!


 **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. **Números da Sorte:** 4, 9, 11, 22, 34, 39 **Pensamento positivo:** Eu acredito que todos os desastres não passageiros, e todos os problemas têm solução.

 **Sagitário Carta do Mês:** A Força, que significa Força, Domínio. **Amor:** estará cheio de confiança em si próprio e ela ajudá-lo-á a alargar a sua rede social. No entanto, não se deixe influenciar por terceiros, poderá sair prejudicado. **Saúde:** Tenha um maior cuidado com os seus ouvidos. Estará mais sensível a infecções. **Dinheiro:** evite precipitar-se, pense bem antes de investir as suas economias. **Números da Sorte:** 1, 2, 8,

16, 22, 39. **Pensamento positivo:** O Amor enche de alegria o meu coração!

 **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 assinhe nada sem pensar duas vezes. **Números da Sorte:** 7, 13, 17, 29, 34, 36 **Pensamento positivo:** Vivo de acordo com a minha consciência.

 **Aquário Carta do Mês:** 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade. **Amor:** evite ser possessivo ou ciumento. Respeite o espaço do seu par. **Saúde:** melhore o seu descanso diário dormindo mais horas, para poder ter um maior rendimento sem cansar tanto o seu corpo. **Dinheiro:** tenha mais cuidado, não gaste o seu dinheiro em coisas de que afinal nem precisa. **Números da Sorte:** 7, 11, 19, 24, 25, 33 **Pensamento positivo:** O meu único Juiz é Deus.

 **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:** embora deva empenhar-se, evite o desgaste excessivo na sua actividade laboral, pois será recompensado na devida altura. Acredite mais em si. **Números da Sorte:** 5, 25, 33, 49, 51, 64 **Pensamento positivo:** Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

Blog: consultoriodeastrologia.blogs.sapo.pt
www.mariahelena.tv

O TAROT responde
as suas dúvidas. Ligue já!

 21 318 25 90

 760 10 77 30

Porto de Faro/Olhão

Tabela das Marés Dezembro 2011

Preia-Mar					Baixa-Mar						
Dia	Altura (metros)				Lua	Dia	Altura (metros)				
01	Q	04:36	3.41	17:02	3.21	01	Q	11:03	0.74	23:22	0.91
02	S	05:24	3.21	17:55	2.95	02	S	11:56	0.95		
03	S	06:20	2.99	18:59	2.71	03	S	12:59	1.15	00:15	1.14
04	D	07:29	2.79	20:22	2.55	04	D	14:18	1.30	01:21	1.36
05	S	08:54	2.69	21:53	2.53	05	S	15:48	1.34	02:46	1.48
06	T	10:17	2.72	23:04	2.63	06	T	17:05	1.26	04:15	1.47
07	Q	11:20	2.83	23:55	2.76	07	Q	18:02	1.14	05:26	1.36
08	Q	12:07	2.96			08	Q	18:46	1.04	06:17	1.23
09	S	12:46	3.07	00:34	2.88	09	S	19:22	0.95	06:58	1.10
10	S	13:20	3.16	01:07	3.00	10	S	19:54	0.90	07:33	1.00
11	D	13:52	3.22	01:38	3.10	11	D	20:22	0.88	08:04	0.93
12	S	14:24	3.23	02:09	3.17	12	S	20:49	0.90	08:34	0.88
13	T	14:56	3.21	02:39	3.21	13	T	21:16	0.94	09:02	0.88
14	Q	15:28	3.14	03:10	3.21	14	Q	21:42	1.00	09:31	0.91
15	Q	16:02	3.04	03:42	3.17	15	Q	22:09	1.09	10:01	0.97
16	S	16:38	2.91	04:16	3.10	16	S	22:39	1.19	10:33	1.06
17	S	17:18	2.77	04:53	3.00	17	S	23:16	1.30	11:10	1.17
18	D	18:07	2.63	05:36	2.88	18	D			11:56	1.28
19	S	19:12	2.53	06:31	2.76	19	S	00:04	1.40	12:56	1.38
20	T	20:33	2.52	07:44	2.69	20	T	01:11	1.48	14:15	1.42
21	Q	21:52	2.63	09:06	2.73	21	Q	02:36	1.48	15:39	1.35
22	Q	22:56	2.84	10:19	2.88	22	Q	04:01	1.37	16:49	1.18
23	S	23:49	3.07	11:18	3.08	23	S	05:10	1.18	17:46	0.98
24	S			12:10	3.28	24	S	06:06	0.96	18:35	0.79
25	D	00:36	3.29	12:57	3.44	25	D	06:55	0.76	19:21	0.64
26	S	01:21	3.47	13:42	3.54	26	S	07:42	0.61	20:04	0.55
27	T	02:05	3.58	14:27	3.56	27	T	08:28	0.53	20:48	0.55
28	Q	02:48	3.61	15:12	3.49	28	Q	09:14	0.53	21:32	0.62
29	Q	03:32	3.56	15:57	3.34	29	Q	10:01	0.60	22:17	0.76
30	S	04:17	3.42	16:45	3.14	30	S	10:50	0.75	23:04	0.95
31	S	05:05	3.24	17:37	2.91	31	S	11:43	0.93	23:57	1.16

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

Regional **algarve fm** *Rádio* Silves

Boas Festas e Feliz Ano Novo

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM
Emissão on-line www.algarvefm.pt Tel.: 282 440 100

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL

Deseja-lhe Boas Festas...
...e espera a sua visita



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

REVEILLON
New Year's Eve
2011 / 2012

Come and have fun with us at Solar das Oliveiras, enjoy a great meal, and lovely cocktails at the Olive Bar, with dance music and DJ Pappy.



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

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

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

Anedotas do Joãozinho

Joãozinho falava com sua mãe pedindo uma bicicleta nova. Sua mãe decidiu que seria uma boa oportunidade para ele tomar consciência das suas atitudes e falou:

- Bem, Joãozinho, agora não é época de Natal e nós não temos dinheiro para ir comprar qualquer coisa que tu queiras. Que tal escreveres uma carta para Jesus e pedir para ganhar uma bicicleta? Ele finalmente resolveu se sentar e escrever a tal carta. "Querido Jesus: Fui um menino bonzinho este ano e gostaria de ganhar uma bicicleta nova. Seu amigo, Joãozinho."

Mas Joãozinho lembrou-se que, na verdade, Jesus sabia que tipo de menino ele era. Então, rasgou a carta e resolveu tentar mais uma vez. "Querido Jesus: Tenho sido um menino querido este ano e quero uma bicicleta nova. Sinceramente, Joãozinho." Bem, Joãozinho sabia que não estava a ser totalmente honesto. Rasgou a carta mais uma vez e tentou novamente. "Querido Jesus: Acho que fui um menino bonzinho este ano. Posso ganhar uma bicicleta? Joãozinho."

Foi então que Joãozinho olhou para o fundo de sua alma, o que, aliás, era o que sua mãe queria desde o começo. Amassou mais uma vez a carta e saiu para a rua e entrou numa igreja. Meditou sobre o que ia fazer e repentinamente agarra numa imagem de uma santa e sai a correr para casa. Escondeu a santinha em baixo da sua cama e escreveu a seguinte carta: "Jesus, tenho a sua mãe! Se quiser vê-la novamente, dê-me uma bicicleta! Assinado: Você sabe quem."

Provérbios Populares - Mês de Dezembro

- Dezembro com Junho ao desafio, traz Janeiro frio.
- Dezembro frio, calor no estio.
- Dezembro molhado, Janeiro geado.
- Dezembro ou seca as fontes ou levanta as pontes.
- Dezembro quer lenha no lar e pichel a andar.
- Em Dezembro a uma lebre galgos cento.
- Em Dezembro ande o frio por onde andar, pelo Natal há-de chegar.
- Em Dezembro chuva, em Agosto uva.
- Em Dezembro descansa, em Janeiro trabalha.
- Em Dezembro descansa, mas não durmas.
- Em Dezembro lenha e dorme.
- Em Dezembro quem vai ao S. Silvestre, vai um ano, vem no outro e não se despe.
- Em Dezembro quem vareja antes do Natal, deixa azeite no olival.
- Em Dezembro se queres bom alhal, semeia-o pelo Natal.
- Em Dezembro treme o frio em cada membro.
- Em Dezembro vinho, azeite e amigo sempre do mais antigo.
- Em Dezembro, dos Santos ao Natal é Inverno natural.
- Não há em Dezembro valente que não tremea.
- Nem em Agosto caminhar, nem em Dezembro mear.
- No dia de Santa Luzia, cresce um palmo cada dia.
- No Inverno forneira, no Verão taberneira.
- Se os pepinos dessem em Dezembro, ninguém os comeria.
- Sol de Dezembro sai tarde e põe-se cedo.



Inácio Alves
A melhor opção
La mejor opción



Contacte-nos

289721050 • 968639468
inalves@mail.telepac.pt

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





Boas Festas

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

*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 em
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



*Faça compras no comércio tradicional!
Dê preferência aos produtos portugueses!*

*Dê sempre preferência aos produtos nacionais, cód. de barras a começar por 560...!
Depois pode dar preferência aos produtos da nossa vizinha Espanha, código 84...!
A seguir dê preferência aos produtos ingleses a começar por 410...!
Alemanha o cód. começa por 400... e o Brasil o código de barras começa por 789...!*

A melhor opção La mejor opción

Oferece-lhe este mapa com o apoio destas firmas. Dê-lhes preferência.

This map is offered with the support of these firms. Please give them your preferences.

• TAVIRA

Restaurante Guerreiro 281 326 423

• Olhão

Câmara Municipal de Olhão 289 700 100

Restaurante O Franguinho 289 704 961

Century21Ria 919 769 294

Américo Ribeiro 289 701 247

Ibéricafrio 289 702 314

Rádio Restauração

• Faro

NM Pneus • Patação 289 816 122

Virgílio Reis 289 997 289 500

• Loulé

Supermercados Jafers 289 389 071

Gráfica Comercial 289 420 200

• Albufeira

Restaurante Solar das Oliveiras 289 591 159

Olive Bar - Sesmarias 289 591 159

• Silves

Algarve fm 282 440 100

Inácio Alves
Marketing, Publicidade e Serviços

R. António Henrique Cabrita, Lt 2 r/c Dtº 8700-247 OLHÃO

Tel.: 351 289 721 050 • Tlm.: 351 968 639 468

inalves@mail.telepac.pt

A melhor opção
La mejor opción

www.amelhoropcao.com • www.inalves.com



Campos de Golfe do Algarve Algarve Golf Courses

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 Parque da Floresta | 11 Herd. Salgados Golf | 21 Royal Course |
| 2 Boavista Golf | 12 Balaia Golf Village | 22 Quinta do Lago |
| 3 Palmares Golf | 13 Pine Cliffs Resort | 23 San Lorenzo Golf Course |
| 4 Golfe do Morgado | 14 Victoria Golf Course | 24 Pinheiros Altos |
| 5 Golfe dos Alamos | 15 Millenium Golf Course | 25 Colina Verde Golfe |
| 6 Le Meridien Penina | 16 Laguna Golf Course | 26 Benamor Golf |
| 7 Alto Golf | 17 The Old Course | 27 Quinta da Ria |
| 8 Pinta Course | 18 Ocean Course | 28 Quinta de Cima |
| 9 Gramacho Course | 19 Pinhal Golf Course | 29 Castro Marim Golfe |
| 10 Vale do Milho Golf | 20 Vila Sol | |

Faro para

Distância km





para	Albufeira	Alcoutim	Ajezur	Almancil	Armação de Pêra	Carvoeiro	Castro Marim	Lagoa	Lagos	Lisboa	Loulé	Monchique	Olhão	Portimão	Quarteira	S. Brás de Alportel	Sagres	Silves	Tavira	Vila do Bispo	Vilamoura	V. R. S.º António
a km	39	91	110	13	47	59	52	54	80	299	16	87	9	62	22	17	112	62	30	103	24	52

Contacte-nos para pôr o se





Edição 61
Dezembro 2011

A melhor opção
La mejor opción

Contacte: 968 639 468

seu negócio neste Mapa do Algarve e na Planta do seu Município.





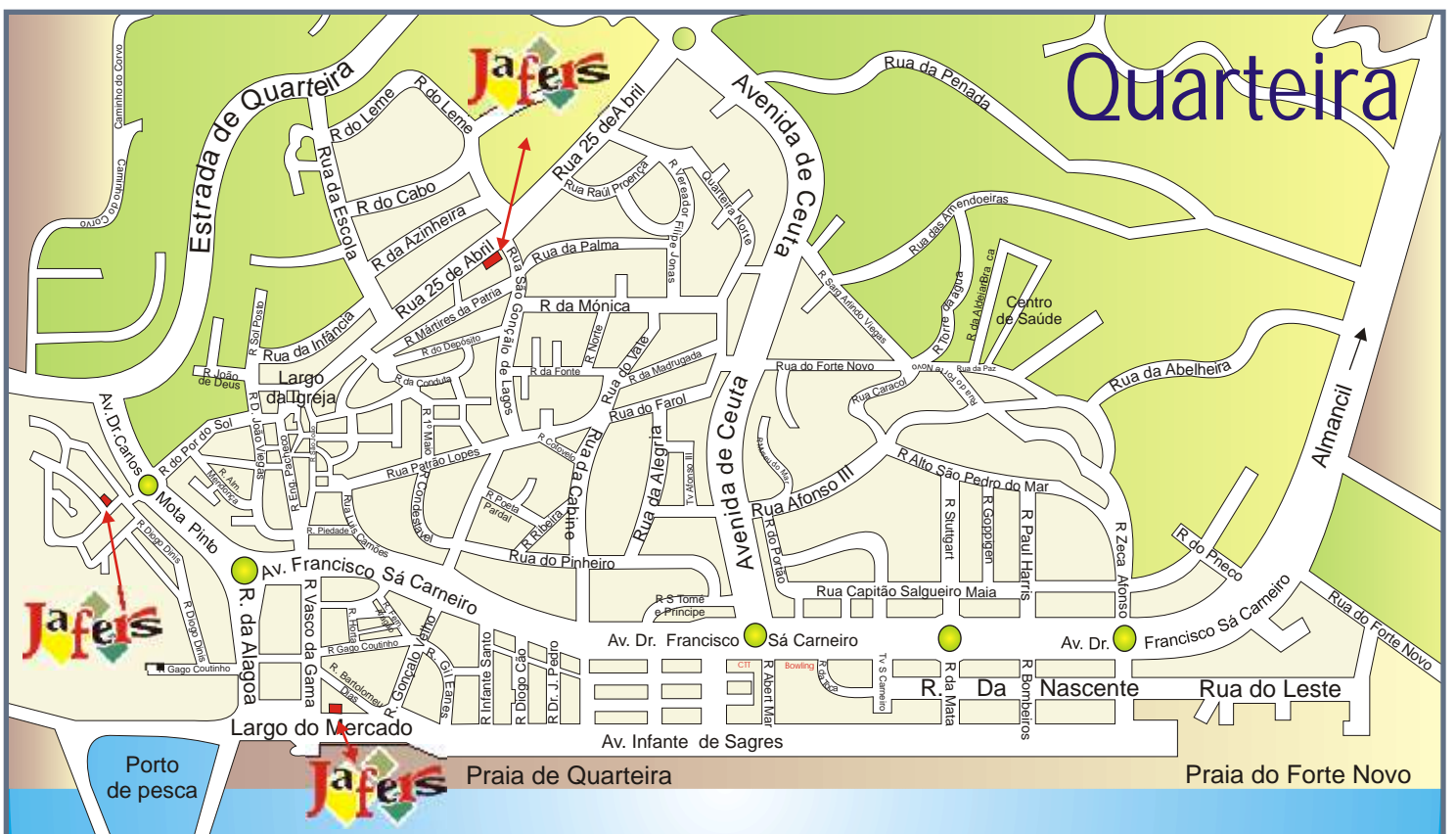
Faro

Publicite em "A Melhor Opção" e veja o seu negócio assinalado no mapa

A melhor opção La mejor opción

Publicite e apareça no mapa!

Tel: 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 • www.amelhoropcao.com





O seu logotipo



Contactos Úteis de Olhão

- Bombeiros Municipais de Olhão • 289 710 000
- Centro de Saúde de Olhão • 289 700 260
- Guarda Nacional Republicana de Olhão • 289 703 089
- Brigada Fiscal • 289 702 240
- Água (Piquete) • 289 700 143
- Electricidade (avarías) • 800 246 246
- Electricidade (leituras) • 800 236 246
- Câmara Municipal de Olhão (Geral) • 289 700 100
- Parque Infantil da Cruz Vermelha • 289 705 458
- Tribunal Judicial de Olhão • 289 705 565
- Conservatória Registo Civil • 289 701 226
- Conservatória Registo Predial • 289 713 869

Olhão Ria Formosa

Publicite em "A Melhor Opção"
e veja o seu negócio assinalado no mapa
968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

- 1. Transportes Urbanos
- 2. Transportes Urbanos
- Zona Histórica
- Farmácias

Edição Inácio Alves
Marketing & Publicidade
Direitos Reservados • Proibida a cópia ou reprodução

