

**A melhor opção**  
**La mejor opción**




**Março 2012 nº64**  
**Algarve • Portugal**

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

***E CONTINUAM A FAZER  
DE NÓS,...PALHAÇOS  
O ANO TODO!***

*Contém informação útil:  
Mapa de Estradas do Algarve,  
Campos de Golfe e Praias.  
Plantas de Cidades.  
Fotografia. Passatempos.*

 Revista Grátis  Free Magazine

***Março, Mês do Teatro***



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 articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.*

**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!**

# Sumário

Março  
Nº 64  
2012

Editorial	2	Culinária - Sopa de Peixe	10
Carta de Novembro ao meu amigo Zé	3	Agenda Eventos Município de Olhão	11, 12
Conselhos e Dicas da Isilda	4		
			
		Ideias para poupar o Ambiente (e dinheiro...)	13
Fibromialgia	5	Fotografia	14
Este ano vai ver na prática o que quer dizer "Passar as passas do Algarve"	6, 7	Quer dicas para vender mais na primavera?!	16, 17
A comunicação Social no Século XX e XXI.	8, 9	Horoscopo Maria Helena Março ; 2012	18
Cartoon	10	Passatempos	20
Como evitar os Carteiristas	10		



**HIPERLámparas** Miguel Gema

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



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

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



É incrível como, apesar do país estar sob um apertado programa de austeridade financeiro para recuperar a estabilidade económica e a credibilidade externa, mesmo assim o Estado, as empresas públicas, as parcerias públicas/privadas, mais os subsídios e rendas pagos às empresas privadas, o erário público continua a perder milhões de euros por dia. E quem paga esses milhões de prejuízo? Só pode ser o povo! Sim é o povo! São aqueles que menos ganham, que menos têm e passam necessidades de todo o tipo, que têm que pagar as políticas de austeridade imposta pelos donos e senhores da democracia e do capitalismo, que continuam a viver á grande e á francesa, como se a maioria da população portuguesa não estivesse a resvalar para a pobreza e a miséria extrema.

Os culpados da presente situação económica do país, são em primeiro lugar os políticos, que nos governaram até hoje. A começar pelos políticos responsáveis pelos conturbados anos depois de setenta e quatro. Depois foram os socialistas que, como todos sabem são de uma generosidade extrema, e distribuíram não se sabe por quem ou em quê, a pesada herança da ditadura ao ponto do Dr. Soares vulgo "pai da democracia portuguesa" ter que recorrer ao FMI em 1977 e 1983. Não falando noutros veio a seguir o Prof, que ajudei a eleger com o meu voto, e apesar de ter reequilibrado as contas do país em uma década, também se deixou deslumbrar e seduzir pelos milhões dos fundos da Europa e deu trabalho aos portugueses a plantarem alcatrão e espalhar cimento por todo o país não tendo investido o bastante em infra-estruturas industriais, agrícolas e de turismo que garantissem postos de trabalho no futuro, que é nosso presente hoje. Depois veio o Guterres que de novo se encarregou de distribuir os fundos do erário público, que o antecessor tinha equilibrado e amealhado, para dar dinheiro a toda a gente, subsídios a quem pedia, subvenções do estado a todas as entidades publicas e privadas, garantias e avales do Estado a empresas publicas e privadas. E tanto deu o generoso Guterres que quando viu que, além do que ele dava na sua magnânima bondade, entre os seu leais ministros, servidores, vassallos alguém se encarregava de arrecadar e guardar a sua "merecida parte", ao ponto do humilde Guterres ser obrigado a demitir-se, não por causa de uma eleições autárquicas perdidas, mas sim por descobrir que o seu governo e o país estavam num pântano. O Guterres foi o primeiro a fugir, com um bem remunerado emprego de "globetrotter" na ONU. Depois veio o Durão, que de novo tentou reequilibrar as contas e o deficit deixadas pelo governo socialista de Guterres, Dois anos e meio depois também o Durão trocou a liderança do governo de Portugal por um bellissimo emprego de presidente da união europeia. grande emprego que ainda hoje mantém. A seguir veio Santana Lopes, para seis meses de governo por vontade de Jorge Sampaio para dar tempo á eleição de J Sócrates como secretário geral do PS. Pela mão e cordelinhos de Sampaio, mais a ajuda da comunicação social assalariada José

Sócrates foi eleito com maioria absoluta por um povo que sabia que, com os socialistas, ia continuar a viver bem sem ter que trabalhar muito, por força de uma melhor distribuição dos dinheiro dos impostos de quem trabalha, e do erário publico, que os socialistas tão bem sabem distribuir e repartir. Eis que em 2011 por força da ameaça de não haver dinheiro para pagar aos funcionários, o governo socialista chamou de novo o FMI e J. Sócrates demitiu-se e deu lugar a eleições para o povo eleger outro governo, que não socialista, para pôr de novo as contas em dia para pagar o que se deve ao estrangeiro. Enquanto isso José Sócrates também deixou o país, não por um novo emprego na Europa, mas por exílio em Paris a estudar filosofia e a gastar quinze mil euros por mês, provavelmente dinheiro da sua pensão vitalícia e do que ganhou nas horas extraordinários enquanto 1º ministro.

De tudo o que a maioria dos políticos, governantes, deputados, capitalistas, banqueiros ganharam legitimamente ou surripiaram, ninguém foi chamado a prestar contas. Ninguém foi acusado, constituído arguido ou condenado por gestão danosa, roubo ou prejuízo da coisa pública. O único condenado a pagar a gestão danosa, os roubos, a incompetência dos políticos e dos gestores públicos, foi o povo! Sim é o povo, são os que menos têm que vão ter que pagar o pato, os bifos do lombo, as lagostas e o caviar, as mordomias, e as pensões vitalícias dos políticos que elegeram. Ironia do destino, é que foi este mesmo povo que ao longo de três décadas em sucessivas eleições foi elegendo os governantes que os exploraram, exploram até ao tutano, e mesmo assim o povo é sereno e quer acreditar que estes governantes não só são melhores, mais competentes que os outros, mas são também mais sérios.

Sim Senhor ministro! Quem viu esta irónica série britânica que passou na TV há já alguns anos? Eu já começo a acreditar que por cá, a série Sim Senhor ministro continua e nada vai mudar. Eles comeram tudo e não deixaram nada. Estes agora pedem sacrifícios ao povo para pagar as dividas do país, e quando as contas e o deficit estiverem equilibrados e houver alguma poupança, virão as eleições legislativas e o povo vai eleger um governo socialista para voltar tudo ao mesmo. Isto faz-me lembrar de novo o Dr. Mário Soares quando respondeu assim; a uma pergunta dos jornalistas a propósito da pobreza em que os moçambicanos viviam, " São pobres, mas têm a liberdade de escolher", também nós tivemos a liberdade de escolher.

*O Editor*



Meu velho amigo, queria escrever-te e dar notícias do teu país mas isto continua mal e não se vislumbra melhoras tão cedo. O tempo passa e sem investimento no país o desemprego aumenta, a miséria alastra e a criminalidade aumenta na mesma proporção.

O governo bem se esforça por recuperar sanear as finanças públicas, reduzir o déficite, e a dívida externa, para cumprir os compromissos assumidos com a “Troika” pelo governo socialista do tal Sócrates que agora estuda filosofia em Paris. Entretanto o mesmo partido socialista que em seis anos quase levava o país á banca rota, agora na oposição mais não faz do que clamar contra a política de austeridade do actual governo, como se eles, os socialistas não tivessem responsabilidade nenhuma na situação de miséria em que os portugueses se encontram. Meu bom amigo enoja-me tanto ouvir aquele José que, de Seguro só deve ter o nome, todos os dias andar a falar mal do governo, dos ministros, das politicas seguidas, e de como tudo vai mal em Portugal por causa do governo, que não sei se ainda há alguém que lhe dê ouvidos. Eu já não posso ouvir. Aqueles gajos que governaram o país nos últimos seis anos e que deixaram isto de pantanas, em vez de apoiarem o governo a implementar as medidas drásticas a que o país está obrigado para cumprir acordos assumidos, fazem precisamente o contrário e com isso só contribuem para aumentar o desânimo geral de uma população que se por um lado quer acreditar que os sacrifícios que o governo pede aos portugueses vai valer a pena, por outro lado tem o partido socialista a sabotar esse esforço, lançando dúvidas de que o país não conseguirá sair da crise com as politicas e reformas adoptadas, ao mesmo tempo que tudo fazem e dizem para desacreditar este governo, contribuindo assim para a desanimar mais o cidadão comum, e pior ainda contribuindo também para que os potenciais investidores nacionais e externos se retraiam a investir em Portugal, ficando na expectativa para ver se os portugueses são de facto do grupo dos pigs e acaba como a Grécia a pedir o perdão da dívida. Mas vê lá tu como os políticos são? Portugal está de facto em maus lençóis, a situação é critica mas os deputados do PC e do BE, mais uns verdes de raiva, juntam-se ao PS para fomentar mais descontentamento e mais conflitos. Mas será que estes políticos são burros? Ou são bestas? A M Ferreira Leite disse uma vez o parlamento que a democracia devia ser suspensa por seis meses para que o país pusesse as contas em dia. Há muita gente que já começa a achar que este regime democrático precisa de ser mudado sob pena de qualquer dia não haver lugar para democracia nenhuma.

Amigo Zé dos políticos de esquerda, aqueles que só sabem distribuir e não sabem criar riqueza, já sabes o que eu penso. Dos sindicalistas também sabes a opinião que tenho, mas mesmo assim não posso deixar de te dizer

que a UGT, a correia de transmissão do PCP, tem uma greve geral marcada para dia 22 de Março. Como esta central tem um novo secretário geral, que é ao mesmo tempo um velho militante e quadro do PCP, convoca greves para desestabilizar ainda mais a periclitante situação económica deste país que, com sindicalistas assim, e “trabalhadores” que gostam é de greves e manifestações, vamos mais uma vez assistir á demagogia de partidos e organizações que não criam empresas nem postos de trabalho mas andam sempre a clamar por mais direitos, garantias e liberdades, como se, com essas práticas conseguissem atrair ou convencer quem tem o capital a investir neste país. Por isto tudo que se vai passando em Portugal, atrevo-me a vaticinar que não está longe o dia em que todos os trabalhadores portugueses vão ter trabalho certo, 10 horas por dia, seis dias por semana, e férias dois a três dias no ano novo. Isto ainda não vai ser no tempo que me resta de vida, mas para lá caminha. E tu nem te deves surpreender com este meu vaticínio, porque a história recente da China pode muito bem repetir-se aqui por força do seu poderio económico e bélico.

Deixo agora de te apoquentar com as minhas preocupações quanto ao futuro político do teu país e falo-te da seca que atingiu Portugal este ano e que, se Abril não trazer águas mil, temos mais um problema para acrescentar ás dificuldades das populações que vêem os produtos da terra aumentarem de preço, e o país ser obrigado a aumentar as importações. A seca tem sido severa, a ponto de haver incêndios florestais em Fevereiro, coisa que não acontecia há muitos anos. Por outro lado este foi um Inverno particularmente frio, até mesmo para nós aqui no Algarve. Imagina tu a frieza que ia lá para o Pinheiro, a tua aldeia na serra da Lapa.

Meu bom amigo por hoje não te escrevo mais, não porque me falte vontade ou papel, mas porque não quero contagiar-te com as minhas tristezas do presente e os meus medos das incertezas no futuro.

Um grande abraço para ti com votos de que aí onde estás a existência seja mais harmoniosa e feliz do que a vida difícil que nós levamos neste país que a ganância e vã vaidade de uns quantos homens e mulheres que nos têm governado nos condenou.

Com um abraço António





# Conselhos e Dicas da Isilda

## DESCASCAR ALHOS:

Pegue nas cabeças de alho e separe os dentes. Coloque-os sobre uma tábua de cozinha e cobras-os com uma faca larga ou espátula de madeira. Inspire-se e dê-lhes um murro. Depois de esmagados, a pele sairá com toda a facilidade.

## BERINGELA:

Para retirar aquele desagradável sabor a acre da beringela basta que, antes da utilizar, polvilhe a polpa com sal, deixando-a assim durante alguns minutos passando-a de seguida por água corrente. E já está pronta a utilizar...

## BETERRABA:

Para manter a beterraba cozida com sua cor natural o truque é cozê-la com a pele. Não só mantém a sua bonita cor que tanto anima os cozinhados onde entra, como evita que os utensílios fiquem manchados.

## COUVE LOMBARDA:

Aproveite o "coração" da couve lombarda para preparar a sopa e use as folhas exteriores para embrulhar, por exemplo, as salsichas e assim preparar uma excelente e saborosa receita.

## COUVE-FLOR:

Para a lavar, deve colocá-la de molho com água fria e um pouco de vinagre durante cerca de 15 minutos. De seguida escorre-a e passe por água corrente.

## CHALOTAS:

Para descascar mais facilmente as chalotas, coloque-as numa tigela, cubra com água a ferver, deixe arrefecer completamente e depois descasque-as.

## FRUTA:

Para manter as maçãs, pêssegos, peras e bananas, depois de cortadas, sem escurecerem basta regá-las com umas gotas de limão.

## AMEIJOAS:

Para lhes retirar a areia deve-se lavar as amêijoas previamente colocando-as num recipiente grande com água fria, com uma mão bem cheia de sal, mantendo-as de molho durante cerca de 3 horas, de preferência no frigorífico. Devem ser passadas, depois, 2 a 3 vezes em água fria.

Olá...é com imenso prazer que aqui estou, mais uma vez, com Dicas e Sugestões que considero serem úteis no seu dia-a-dia.

Este mês tenho conselhos de cozinha... vamos lá?!

## CAMARÕES:

Se acha que descascar camarões é uma longa e árdua tarefa, experimente descascá-los quando ainda estão meio congelados. Verá como se descascam mais facilmente.

## CARACÓIS:

Para que os caracóis não fiquem no interior da casca deve começar a cozinhá-los sobre lume muito brando. O aumento gradual de calor obriga os caracóis a sair das cascas.

## CLARAS EM CASTELO:

Assegure-se que não têm qualquer vestígio de gemas e que, tanto o recipiente que as contém como as varas que utilizar para as bater se encontram imaculadamente limpos.

## BISCOITOS:

Para que a massa das bolachas ou biscoitos não alastre, durante a cozedura quando as colocar no tabuleiro assegure-se que deixa espaço suficiente entre os vários biscoitos. Caso contrário o mais provável é que, ao tirar do forno, em vez de biscoitinhos tem uma gigantesca bolacha...

## DECORAÇÕES DE CARAMELO:

Deite o açúcar numa frigideira ou tacho (pequeno), borrife com água e leve ao lume até começar a caramelizar. Com um garfo vá retirando o caramelo e deixando escorrer em fios sobre a bancada cozinha, previamente untada com óleo. Assim fará "cabelos" de caramelo!

## CHOCOLATE:

Bata a tablete de chocolate ainda fechada sobre a bancada de cozinha até sentir que a mesma está partida em pequenos pedaços. Abra o papel e a prata que envolve a tablete e depois é só deitar os pedacinhos de chocolate numa taça.

E por este mês é tudo...volto em Abril com mais Dicas e Sugestões. Até Lá.

*Isilda Nunes*



# FIBROMIALGIA



Conheça os sinais de alerta de uma doença que afecta, sobretudo, mulheres entre os 20 e os 50 anos.

## O QUE É A FIBROMIALGIA?

É uma síndrome musculoesquelética crónica, não inflamatória e de causa desconhecida. Está na origem de uma incapacidade física e emocional, por vezes grave, que atinge cerca de dois por cento da população.

Origina dor generalizada nos tecidos moles (músculos, ligamentos ou tendões), mas não afecta as articulações e os ossos.

## QUAIS SÃO OS FACTORES DE RISCO?

**Género** - as mulheres são cinco a nove vezes mais afectadas do que os homens;

**Idade** - inicia-se entre os 20 e os 50 anos, sobretudo, embora também possa afectar crianças e jovens em idade escolar.

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Dores generalizadas, fadiga, alterações quantitativas e qualitativas do sono e perturbações cognitivas.

## COMO SE DIAGNOSTICA?

O diagnóstico é essencialmente clínico, servindo os meios complementares de diagnóstico para excluir outras doenças. Assenta, sobretudo, na presença de:

- Dor musculoesquelética generalizada, ou seja, abaixo e acima da cintura e nas metades esquerda e direita do corpo;
- Dor com mais de três meses de duração;
- Existência de pontos dolorosos à pressão digital em áreas simétricas do corpo e com localização bem estabelecida.
- Deve ser feito o diagnóstico diferencial com doenças reumáticas inflamatórias, disfunção tiroideia e patologia muscular.

## QUAIS SÃO OS FACTORES DE RISCO?

São bastante amplos. Vão desde os associados

com o estado de dor crónica generalizada (idade, sexo, etc.), às características da personalidade pró-dolorosa (perfeccionismo compulsivo, incapacidade de relaxamento e desfrute da vida, incapacidade para lidar com situações hostis, etc.).

## Os sinais de alerta para o desenvolvimento da doença são:

- História familiar da doença;
- Síndrome dolorosa prévia;
- Preocupação com o prognóstico de outras doenças coexistentes;
- Traumatismo vertebral, especialmente cervical;
- Incapacidade para lidar com adversidades;
- História de depressão/ansiedade;
- Sintomas persistentes de “virose”;
- Alterações do sono;
- Disfunção emocional significativa;
- Dor relacionada com a prática da profissão.

O conhecimento destes sinais de alerta torna possível a intervenção precoce e a prevenção, evitando o agravamento da doença e o desenvolvimento de complicações.

## COMO É QUE SE TRATA A FIBROMIALGIA?

Deve ser tratada na rede de cuidados primários de saúde (centros de saúde).

O prognóstico da doença é habitualmente bom.

Os medicamentos usados com mais eficácia são os analgésicos, os antidepressivos tricíclicos e os inibidores selectivos de recaptção da serotonina, os relaxantes musculares e os indutores do sono.

A prática regular de exercício físico também é indicada.

Por vezes são necessárias outras formas terapêuticas, bem como a intervenção da reumatologia, psiquiatria e outras especialidades médicas ou diferentes profissionais de saúde.

É uma doença que requer acompanhamento médico e avaliações periódicas relativamente à evolução das queixas e aos eventuais efeitos adversos da terapêutica. O acompanhamento depende da gravidade da fibromialgia e de outras doenças associadas.

Fonte: [www.min-saude.pt](http://www.min-saude.pt)



# Este ano vai ver na prática o que quer dizer "Passar as passas do Algarve"

Este é o terceiro mês em que a nossa revista é editada só on line porque não há publicidade que dê a receita necessária para suportar os custos da edição em papel. Já há muito tempo vínhamos dizendo que a crise económica e financeira que obrigou o governo a recorrer á ajuda externa para tentar recuperar a economia, há muito, muito tempo que já vinha afectando particularmente o Algarve. A nossa região tem pela frente um ano extraordinariamente difícil, que pelo seu grau de dificuldade se encarregar de mostrar aos jovens algarvios, o que significa na verdade, aquela expressão que os portugueses costumam usar quando têm pela frente uma situação difícil, "PASSARAS PASSAS DO ALGARVE".

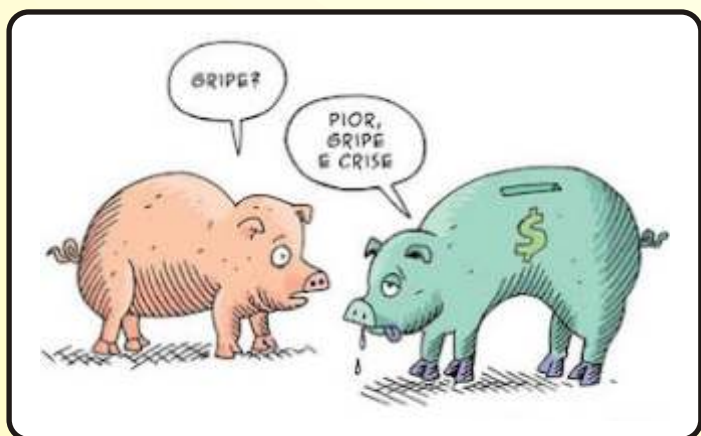
O Algarve tem hoje a mais alta taxa de desemprego, não só por causa da crise que o país atravessa e afecta o poder de compra dos portugueses mas também pela subida de custo de combustíveis, portagens reduções de deduções ao IRS, bem como o corte de subsídios de natal e de férias que reduziu ainda mais o pouco dinheiro que a maioria dos portugueses têm para fazer férias. A par desta realidade que atinge a generalidade dos portugueses e os impede de fazer férias no Algarve, também a procura da nossa região por parte do turismo estrangeiro tem vindo a baixar, porque a crise económica também tem afectado países da Europa que são emissários de turismo para o nosso país, mas também porque há outros destinos mais apelativos em termos de custos e até de segurança. Na verdade o Algarve já ganhou fama

de ser caro, e hoje começa a ganhar uma fama ainda pior que é de insegurança por se repetirem com frequência assaltos a turistas na rua, em suas próprias casas, quando não é nos próprios complexos turísticos, hotéis e resorts, uma coisa que ninguém julgava ser possível acontecer no Algarve.



Tudo somado a crise económica nacional e internacional, o aumento do custo de matérias primas, combustíveis, energia, alimentação, insegurança, veio demonstrar que a região não pode continuar a depender só da indústria turística para dar trabalho criar riqueza e razoáveis condições de vida as suas populações. Na verdade a região precisa de se reencontrar com as seus tradicionais meios de subsistência, criação de riqueza e desenvolvimento que assentavam essencialmente na agricultura e nas pescas, que no século passado permitiu um desenvolvimento sustentado de industrias de frutos secos a que se acrescentou valor com frutas designadas primores do Algarve que ainda hoje se exportam, e as conservas de peixe que eram também um ex-libris do Algarve e de vilas como Olhão, Vila Real de St.º António e cidade de Portimão, deliciosas conservas de peixe que se exportavam para todo o mundo. Hoje a região continua a exportar "Primores do Algarve" desde o morango, framboesa e outros frutos bem como, flores e produtos hortícolas muito apreciados e valorizados nos países de destino na Europa.

É incompreensível como o Algarve deixou perder-se a indústria conserveira que tanta fama e proveito deu á região. Apesar da decadência desta indústria, cuja existência na região é apenas residual com muito poucas fábricas que produzem algumas variedades de conservas de peixe e pastas, julgo que seria possível recuperar esta indústria porque o Algarve continua a ter mar e,



# Este ano vai ver na prática o que quer dizer “Passar as passas do Algarve”

como alguns dizem e nós também queremos vender o nosso peixe, tem as melhores sardinhas do mundo, a par de outro ingrediente indispensável à produção de conservas de peixe de inquestionável qualidade que é o azeite português. Urge de facto recuperar a indústria conserveira de qualidade no Algarve e que não se argumente, que o seu custo de produção não é competitivo, comparado com outros países produtores, é que, se a conserva tiver de facto qualidade o consumidor não se importa de pagar mais por essa conserva de qualidade, em vez de pagar menos por conservas de peixe que quando a abre para consumir, pelo cheiro e o aspecto, acaba por a dar ao cão ou ao gato.



Deus ou a natureza não nos deu este bocadinho de paraíso para ficarmos a olhar a vida descansando de baixo de uma amendoeira ou alfarrobeira, como os nossos irmãos alentejanos ficam sentados á sombra de chaparros fazendo uma sesta ou olhando a planície, ou aqueles parentes afastados ali de Marrocos ficam á

sombra das palmeiras á espera que Alá lhes dê mais petróleo. O Algarve e os algarvios precisam de tratar bem esta terra que nos pode dar de tudo. Precisam de cuidar do mar e explorar criteriosamente e com inteligência esse recurso garantindo a sua sustentabilidade por muitas gerações. Mas Deus, ou a natureza, não nos deu só o mar e a terra que nos dá o sustento, deu-nos também este céu permanentemente azul que nos transporta nas asas do sonho quando para ele olhamos, e percebemos que a par do mar da terra, do céu e do sol que nos aquece, o criador também nos deu inteligência para usufruirmos desta dádiva da natureza, valorizá-la.



É isso que se espera dos algarvios, dos naturais e os adoptivos, das suas empresas e dos empresário, das suas instituições de ensino, escolas e Universidade do Algarve para que em conjunto possam desenvolver a região em todo o seu potencial natural, económico, social e cultural para que este bocadinho de Portugal, o extremo mais ocidental da Europa onde o velho continente começa ou acaba, pode ficar ainda mais perto do paraíso ou da utopia da perfeição.



## A comunicação Social no Século XX e XXI.

Para quem viveu nos anos sessenta na província numa rua de uma pacata aldeia, vila ou bairro decerto se lembra, que as casas ou casinhas de rés de chão tinham todas uma janela para a rua, algumas casa até podiam ter duas ou três janelas se estivessem na esquina da rua ou se fossem de gente mais abastada. Recordo-me desses tempos de menino e moço em que as pessoas se davam e conviviam umas com as outras e se praticava a solidariedade naturalmente como se os ou as vizinhas fossem de família. Na minha rua toda a gente se dava bem, tirando um quiproquó aqui e ali, um mexerico aqui e além, uma coscuvilhice mais ou a menos. Nas outras ruas do mundo novo também a vida corria assim, com a maledicência do costume, a inveja, até com os maus olhados e as pragas que se não diziam em voz alta mas sim em surdina ou se diziam em pensamento.

Fora estas pequenas coisas, esquecendo os defeitos das pessoas e enaltecendo as qualidades, porque também porque havia muita gente boa, o mundo novo vivia em paz, tranquilo e solidário porque quase todos eram pobres ou remediados. Do outro lado da rua, porque a rua tinha duas margens como a ria que banhava a minha terra, havia casas também com portas e janelas. De vez em quando alguém abria uma janela para sacudir um capacho, deixar entrar o sol ou, simplesmente, para ouvir o que se passava na rua. De manhã, uma ou mais vizinhas saíam á rua com as suas vassouras, a pretexto de limpar o bocadinho de passeio em frente ás suas casas, aproveitavam para comentar as notícias do dia anterior, quando não as notícias da noite que o leiteiro trazia logo de manhãzinha, claro que estas notícias eram também confirmadas noutra fonte fidedigna, que todos os dias de manhã passava com a sua sacola carregada de cartas que vinham de todos os lados do país e do estrangeiro. E como se não bastasse estas duas fontes de noticias, as mulheres da minha rua, e alguns homens, também iam á mercearia que lhes estava mais próxima de casa que funcionava como agência noticiosa. Algumas das vizinhas até iam a mercearias mais próximas do lugar onde as noticias que corriam tinha acontecido e assim

ficavam melhor informadas das notícias, boatos ou mexericos que aconteciam no seu mundo novo. Curioso é que as mercearias para as mulheres, e as tabernas para os homens, funcionavam como actualizadas agências noticiosas. Estes lugares de difusão das notícias da terra também tinham as suas ou seus “comentadores” politólogos, psicólogos, funcionando o dono ou dona da mercearia ou da taberna, como pivot filtrando as notícias e moderando as opiniões quando não e a miúdo acrescentavam mais uma achega á conversa de modo a potenciar mais maledicência e o conflito, o que fazia com que os participantes na conversa bebessem mais um copo na taberna, ou as mulheres na mercearia se lembrassem de comprar mais meio quilo de qualquer coisa ou um bocado de toucinho para justificar o tempo perdido na agência.



Foi esta a primeira percepção que tive do que era a comunicação social de proximidade, e da importância que tinha para a vivência e o dia a dia das pessoas, e até mesmo, de como essa informação era fulcral para o desenvolvimento cultural, económico e social da terra. Já nesse tempo havia algumas pessoas que liam um jornal diário como “O Século”, o “Diário de Notícias” ou o “Diário Popular” mais não fosse porque traziam concursos em que um leitor podia ganhar uma casa, mas essa leitura pelo menos das letras gordas, também lhes dava uma perspectiva mais alargada do nosso Portugal pequenino, da Europa e do mundo. Não falando da rádio, duas emissoras, que as vizinhas da minha rua também ouviam enquanto tratavam das lides da casa, muito especialmente os folhetins radiofónicos que, de tão

# A comunicação Social no Século XX e XXI.

Melodramáticos, até faziam chorar algumas que se desculpavam com a cebola ou com um cisco quando os moços pequenos as viam com uma lagrimazinha ao canto do olho. Claro que também havia os discos pedidos ou a música no trabalho. E assim era a comunicação social daqueles tempos, que se dividia entre a informação local difundida no boca a boca na rua, mais por abrangente quando difundida na mercearia, na taberna ou até no mercado, e depois havia a rádio local de Lisboa que difundia para todo o país o que os portugueses defiam saber. Neste passar tempo apareceu a rádio televisão portuguesa, aquela caixa que tinha uma espécie de janela em vidro donde saia o som como na rádio e onde se viam as pessoas lá dentro a mexer, a falar a cantar e a dançar “alive” ao vivo, dentro da caixa claro. Era assim como ver o cinema em ponto pequeno na janela daquele aparelho que as pessoas iam ver, á noite nas sociedades recreativas. Também este avanço na tecnologia da comunicação que foi o aparecimento da televisão trouxe mais assuntos para a comunicação local da minha rua, não só por as mulheres falarem dos programas, das peças de teatro ou dos filmes de Lopes Ribeiro, mas também porque passou a haver mais notícias frescas no dia seguinte, porque a A esteve sentada ao lado do B, e o moço da C estava todo achegado á filha da D no escuro da sala da sociedade recreativa, “o que estariam eles a fazer sentados tão juntinhos numa quente noite de verão?” e porque o M a certa altura do programa estava a dormir e a rressonar, ou porque ninguém se sentou perto do F porque cheirava a chulé. E corria assim a vida pacata e tranquila nas ruas do meu mundo com a coscuvilhice, a maledicência e os boatos normais do dia a dia sem que daí viesse mal á terra mais próxima, ao país e ao mundo. Mudaram os tempos e com essa mudança evoluiu também a ciência e a tecnologias de comunicação, e dai termos hoje inúmeras janelas e portais virtuais em todas as casas da minha rua e da minha terra onde, quando abrimos essas janelas aparece toda a espécie de gente, que a gente só conhece de estarem naquelas janelas para nos darem notícias, não da nossa rua e da nossa terra, mas de pessoas e

terras que eles fingem conhecer para dizer dessas pessoas o que ele dizem que disseram, omitindo, palavras, escamoteando outras, retirando-as do contexto para nos dizerem que elas disseram isto ou aquilo, e que fizeram isto ou vão fazer aquilo, que a gente sabe que não foi assim nem será assim, e tudo isto acontece quando abrimos a janela da televisão. Agora em vez da vizinha a dar as notícias, com aquela maldadezinha de quem conta um conto acrescenta um ponto, aparece na janela uns senhores ou senhoras muito bem vestidos a quem chamam jornalistas ou pivot, a dar as notícias reais e imaginárias, e com o ar muito sério vão dando as notícias com a mesma maldade, coscuvilhice e intencionalmente dada para provocar mais conflitos, mais notícias e fazerem mais desinformação para que haja mais conflitos em todos os extractos sociais. No século XXI, recordo com saudade a comunicação social que tinha na minha rua e na minha terra no século passado, e chego á conclusão que a comunicação social que temos agora e nos aparece na televisão e na rádio, é feita na sua maioria por gente intriguista, más línguas, boateiros e gente que vive exactamente procurando ou inventado notícias que provoquem conflitos. E quanto piores e mais graves forem esses conflitos reais ou inventados melhor é para a Estação de Televisão para garantir mais audiências e com isso ganharem mais dinheiro com a publicidade.

Bons tempos aqueles em que não havia televisão, e as rádios e os jornais diários eram poucos e controlados pelo lápis azul, para que não difundissem notícias falsas ou alarmantes que pusessem em sobressalto as pessoas, e mesmo assim sabia-se tudo o que se passava na minha rua, no mundo novo e na minha vila.





## SOPA DE PEIXE

### Ingredientes:

1 cabeça e uma posta de garoupa  
6 colheres de sopa de azeite  
3 batatas médias  
3 cebolas médias  
3 tomates maduros  
3 dentes de alho  
Sal, tomilho, orégãos e pimentão doce



### Preparação:

Amanhe, lave e tempere o peixe com sal.

Numa panela, aqueça o azeite e refogue os alhos cortados e descascados e as cebolas picadas até ficarem transparentes. Adicione o tomate limpo e cortado em rodelas. Tempere com sal, tomilho, orégãos e colorau. Deixe apurar em lume brando.

Numa panela à parte, coza o peixe cobrindo-o com água até se separar facilmente das espinhas. Retire a pele e espinhas, desfie e reserve.

Reduza o primeiro preparado a puré e leve novamente ao lume. Junte mais água, se necessário.

Quando a água ferver, adicione as batatas cortadas em cubos. Tape e cozinhe até ficarem macias. Junte o peixe e retifique o sal.

## Como evitar os carteiristas

O que é um carteirista?

Carteirista é o nome que se dá a um ladrão de carteiras. Estas pessoas podem também ser chamadas de pickpocket, nome oriundo dos Estados Unidos da América. Comumente, organizam-se em equipa e possuem técnicas de distração para que as vítimas não se apercebam da situação. Roubam em qualquer lado, mas os transportes públicos, na generalidade, são o local mais frequentado.



Como evitar ser vítima de um carteirista?

Para evitar que a sua carteira lhe seja retirada por um carteirista, deve tomar alguns cuidados importantes. Veja na lista, a seguir apresentada, como:

- Alguns homens têm como vício colocar a carteira no bolso de trás das calças. Isso é o essencial para um carteirista porque permite que ele lhe tire a carteira sem que se aperceba de algo, por isso: Nunca coloque a sua carteira no bolso de trás das calças;
- Coloque o seu dinheiro em bolsos diferentes, assim, caso seja vítima de um carteirista, este não levará todo o seu dinheiro;
- Existem uns cintos para colocar dinheiro que podem ser usados por debaixo da roupa sem se notar e sem provocar incómodo na pessoa – use-os;
- Não ande com grande quantidade de dinheiro;
- Se sabe que não vai precisar dos cartões de crédito, deixe-os num local seguro;
- Caso se tenha perdido, não o demonstre. Finja que sabe a sua localização e, quando achar seguro, entre num estabelecimento público e peça informações;
- Evite andar sozinho, ou até mesmo acompanhado por poucas pessoas, em ruas estreitas, escuras e que o façam sentir inseguro;
- Se quer enganar os carteiristas, deixamos aqui uma boa sugestão: utilize uma carteira com papéis ou algo que a faça parecer real e coloque-a, por exemplo, no bolso de trás das calças. O carteirista irá levar a sua carteira com papéis e você irá continuar com os seus pertences em segurança;
- Se utilizar uma caixa de multibanco para levantar dinheiro, opte por utilizar as do interior do banco, por norma são mais seguras;
- Não troque dinheiro de pessoas na rua – existem casos de pessoas que o fizeram e na troca, obtiveram dinheiro falso. (Por exemplo, se lhe pedirem para trocar duas notas de 5€ em uma de 10€, diga que não tem. Não se guie pelas aparências, elas enganam).



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



10 Inaug. da Exposição "Algarve Florido - Mouras Encantadas de Pechão inspiram fotógrafos" Parceria: ALFA Associação Livre de Fotógrafos do Algarve. Junta de Freguesia Pechão. 18h30  
 10 Nuno Ferreira Trio. Audi jazz and soul olhão. Auditório Municipal de Olhão. 21h30  
 10 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. 17h30  
 11 Marcha Passeio (2º domingo do mês). Largo da Junta de Freguesia de Moncarapacho. 9h00  
 11 "Auto do Ti Joaquim". Grupo de Teatro de Estoi. Mês do Teatro. Casa do Povo Moncarapacho. 17h00  
 12 Rastreios gratuitos de Osteopatia. Junta Freg. Pechão. 15h00  
 13 Matinés Dançantes. Baile com Filipe Romão. Associação Cultural Fusetense. Cinema Topázio. 16h00  
 13 e 27 Clube de Leitura Ler, Reler e Tresler O Clube de Leitura da Biblioteca continua a sua atividade; este mês com a discussão em torno. Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30  
 15 Museu da Cidade - Visitas Guiadas. Público-alvo: 1º, 2º e 3º ciclo. 15h00. Reservas mediante inscrição prévia  
 17 Oficina de Treino Canino. Vem aprender a treinar o teu cão. É gratuito. Inscreve-te nesta iniciativa da ACAPO e da Casa da Juventude de Olhão. Jardim em frente à casa da Juventude 11h00 - 12h00  
 17 Blue DOT. Audi jazz and soul olhão. Aud. Mun. Olhão. 21h30  
 18 Matinés Dançantes. Baile com Duo Popular. Associação Cultural

Fusetense. Cinema Topázio. 16h00  
 18 Procissão dos Passos. Paróquia da Fuseteta. 16h00  
 18 Vamos Limpar a Ria Formosa. O projeto "Cavalo Marinho" manifesta-se por várias campanhas de limpeza na ria (1 vez p/ mês), dia a designar conforme as marés. Ass. Foz do Êta. Ponto de encontro: Av. Marginal (junto ao Restaurante Crispim). 16h00  
 18 "Hamletarama". Grupo de Teatro Aperitivo. Mês do Teatro. Casa do Povo Moncarapacho. 21h00  
 18 marcha-passeio. Casa do Povo Moncarapacho. 09h00  
 19 Dia do Pai. Criação da prenda do Dia do Pai com material reciclado. Ludoteca da Fuseteta (Junto à Igreja Matriz)  
 21 Dia Mundial da Árvore e da Floresta. Plantar uma árvore no recinto da Ludoteca. Ludoteca da Fuseteta (Junto à Igreja Matriz)  
 21 Dia Mundial Contra a Discriminação Racial. Criação de um painel, acerca da diversidade cultural e étnica no mundo. Ludoteca da Fuseteta (Junto à Igreja Matriz)  
 21 Dia Mundial da Árvore e da Floresta. Plantação de árvores na freguesia, com a participação das crianças da Escola EB1 da Fuseteta e do Centro Comunitário.  
 22 Livros vão Passear à Creche. Pretende-se com esta atividade permitir às crianças, desde a mais tenra idade, o contacto com o livro, muito importante no seu desenvolvimento. Bibl Mun. 10h30  
 24 "Na Pensão Luar do Cadoiço". Grupo de Teatro Análise Loulé. Mês do Teatro. Casa do Povo Moncarapacho. 21h00  
 24 Aurea - Audi jazz and soul olhão. Concerto Comemorativo do 30 Aniversário do Auditório Municipal de Olhão. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

Publicite com **Inácio Alves** **Marketing • Publicidade • Serviços**  
 Imprensa • brindes • artes gráficas • rádio



O seu contacto por email vale 5 % desconto



O seu logo  
 3,50€ x 100  
 T-Shirt brancas  
 140/150gr  
 (c/impr. transfer  
 logo 6x10cms)

O seu logo  
 Pólos brancos  
 ou de cor  
 (c/impressão  
 +- 10x 6 cm)  
 10 € x 50



Campanhas desde  
 3,33 € + iva por dia

Brindes desde 0,20 € + iva



A melhor opção  
 La mejor opción

Rua Antº H. Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO Tel. 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 / inalves@mail.telepac.pt • OLHÃO www.amelhoropcao.com

**Ao publicitar em a melhor opção a sua empresa também vai beneficiar de descontos em brindes publicitários, material de merchandising e preços especiais em rádios do Algarve!.....**

**.....Fale connosco ligue 968639468!**



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



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

24 Apres. livro "O polvo desengonçado" Nídia Palma. Auditório da Biblioteca Municipal. 16h00

24 Comemorações do Dia Mundial do Teatro "O Sapateiro e o Diabo", com João Evaristo, Helder Gonçalves e Mário Moreno. Grupo de Teatro A Gorda // Texto de Mário Moreno de março. Junta de Freguesia Pechão. 22h00

25 Matinés Dançantes. Baile com Liliana Guerreiro. Associação Cultural Fusetense. Matinés Cinema Topázio. 16h00

25 "Sapateiro e o Diabo". Grupo de Teatro "A Gorda". Mês do Teatro. Casa do Povo Moncarapacho. 21h00

26 a 30 Semanas Divertidas. Haverá expressão dramática, pinturas faciais, culinária, karaté, cinema, informática, caça ao tesouro, visitas temáticas, dinâmicas de grupo, ciências ou passeios pedestres. Para crianças dos 6 aos 13 anos. Inscrições no Centro Comunitário da Fuseta até 21 março. Centro Comunitário da Fuseta. 09h00 às 18h00

26 mar. a 9 abr. Exposição "A Literatura e as Artes Plásticas de mãos dadas". Mostra de trabalhos dos alunos da Escola Básica N°5 do 1º Ciclo de Olhão, no âmbito de atividades conjuntas de promoção da leitura de obras do Plano Nacional de Leitura e ds

artes plásticas. Biblioteca Municipal de Olhão.

26 mar. a 16 de abr. Exposição de Fotografia: "CIDADE DE OLHÃO Centro Histórico". Junta Freguesia da Fuseta

27 a 30 Hora do Conto + Ateliês de Páscoa. No período de férias escolares da Páscoa vem à Biblioteca ouvir contos, participar em ateliês e, ao mesmo tempo, passar momentos divertidos! Biblioteca Municipal de Olhão. 14h00 às 16h00

30 Ação de Sensibilização "Campo Seguro". A Guarda Nacional Republicana tem como objetivo prevenir e reprimir o furto de metais não preciosos. Público- alvo: agricultores e população em geral. Parceria: GNR. Bela Mandil - Cova da Onça. 21h00

31 IMAGINAR cdce - Companhia de Dança contemporânea de Évora. Auditório Municipal de Olhão. 16h00

31 "As Artimanhas de Mòde-Alli" Grupo de Teatro Te-Atrito. Mês do Teatro. Casa do Povo Moncarapacho. 16h00

Até 15 Abr. Fotografia. Exposição de Luís Dias. Casa da Juventude [Corredor das Artes]

Até 28 Abr. Aventuras e Desventuras do Grande Predador. Exposição de Escultura de Jorge Pé-Curto. Aud. Mun.

5ªs - feiras Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00

4ªs-feiras Filme do Mês - "Os Poderosos". Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00 e 15h00

*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*



*Este Verão pelo menos tente!...  
...pôr a sua marca mais à vista,  
para que haja muito mais gente  
a querer que também as vista!*

# Ideias para poupar o Ambiente (e dinheiro...)



## EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

- Instale uma ficha com corte de corrente para anular os consumos “standby” e “offpower” em televisões, aparelhagens, vídeo ou DVD. Estes aparelhos representam entre 10 e 40% do seu consumo total.
- Se sair de uma divisão, mesmo que por pouco tempo, apague sempre a luz – dez a quinze por cento do consumo total de uma casa deve-se à iluminação.
- O frigorífico é o electrodoméstico que mais energia consome (22 por cento), pelo que na compra de um novo deve de escolher os de classe A ou A+: consome menos, poupa mais.
- Substitua as antigas lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes compactas nas divisões da casa mais utiliza: gastam apenas 1/5 das outras e duram 8 a 10 vezes mais.
- Depois de carregar o seu telemóvel, máquina fotográfica ou PDA não deixe o carregador na tomada, pois mesmo sem estar a ser utilizado pode apresentar consumos energéticos que se irão reflectir na factura de electricidade.

## CONSUMO DE ÁGUA

- Entre lavar a loiça à mão ou na máquina, prefira a 2ª opção, desde que com carga completa: vai gastar entre 25 e 40 litros, cerca de 5 vezes menos do que na lavagem à mão.
- Lavar os dentes ou fazer a barba com água a correr implica gastar entre 10 e 30 litros desnecessários que podem ser evitados com o simples gesto de fechar a torneira.
- Evite banhos de emersão, que podem gastar 180 litros de água; no duche procure ser rápido e fechar a torneira enquanto se ensaboa.
- Em casa, no trabalho ou num espaço público não deixe as torneiras a pingar: à velocidade de 1 gota por segundo, pode representar um consumo até 1 000 litros/mês.
- Lavar o carro com a mangueira implica gastar até 500 litros de água, quando esta tarefa pode ser facilmente feita com um balde e uma esponja, que reduzem o consumo para 50 litros.

## TRATAR DOS RESÍDUOS

- Guarde os óleos alimentares usados numa garrafa de plástico e quando esta estiver cheia informe-se sobre os pontos de recolha ou, em último caso, coloque-a bem fechada no lixo normal; nunca os despeje.
- As pilhas e as baterias gastas devem ser sempre colocadas no pilhão e nunca no lixo normal e muito menos na Natureza; só 1 pilha pode contaminar 3 000 litros de água.
- Os veículos em fim de vida são considerados resíduos perigosos para o ambiente, por isso se quiser desfazer-se do seu, entregue-o num centro de desmantelamento licenciado da VALORCAR.
- Aproveite os versos das folhas de papel em casa, no escritório ou na escola e só depois coloque para reciclar – por cada tonelada de papel reciclado evita-se o abate de 15 a 20 árvores.
- Produzir um quilo de plástico implica dois quilos de petróleo, por isso este é um material que devemos evitar comprar, reutilizar o mais possível e, por fim, colocar no ecoponto amarelo.

## IR ÀS COMPRAS

- Quando for ao supermercado, leve sacos de casa de preferência laváveis e duráveis (pau, por exemplo). Evite os de plástico que, podem levar mais de 200 anos a biodegradarem-se.
- A fruta vinda da Nova Zelândia implica 5 vezes mais emissões de

gases de efeito de estufa de que a produzida em Portugal; por isso na próxima ida ao super mercado prefira produtos nacionais.

- Evite produtos embalados em excesso; representam uma maior quantidade de resíduos, por vezes de difícil reciclagem, e a embalagem pode chegar a pesar 20% do preço final.
- Na compra de vinho, escolha a garrafa com rolha de cortiça; o fabrico emite quatro vezes menos dióxido de carbono para a atmosfera do que a produção de cápsulas de alumínio.
- Prefira produtos biológicos, livres de pesticidas e adubos químicos; frutas, legumes, lacticínios, vinhos, enchidos – basta procurar o selo “Agricultura Biológica” ou “Protecção Integrada”.

## MOBILIDADE

- Se nos trajectos diários viaja de automóvel sozinho, pondere a alternativa dos transportes públicos, que emitem 50% de dióxido de carbono por quilómetro/passageiro ou pense em partilhar o carro.
- Escolha um veículo a gásóleo; consome menos do que um a gasolina; apesar de mais eficiente e rentável, o gásóleo é mais poluente por isso equipe o veículo com um filtro de partículas.
- Pondere adquirir um veículo híbrido, alimentado a gasolina e a bateria eléctrica que recarrega com a energia cinética em travagens ou descidas; poderá poupar 20 a 30% no combustível.
- Poupe combustível com uma condução ecológica; evite mudanças bruscas de velocidade, não transporte peso desnecessário, circular com a pressão correcta nos pneus, use o ar condicionado só quando não pode evitar.
- Utilize a bicicleta nas pequenas deslocações e, se possível, nos trajectos diários casa/trabalho; se adquirir uma bicicleta desmontável pode transportá-la no comboio, metro ou autocarro.

## TIPOS DE POUPANÇA

De acordo com o nível de empenho, os resultados na carteira podem ser muito diferentes. Veja três exemplos de mudanças de atitude e os seus efeitos no orçamento da família. E escolha o seu perfil

**'O PREGUIÇOSO'** Passa a pôr as máquinas a lavar loiça e roupa à noite, desliga o forno dez minutos antes, escolhe um LCD em vez de um plasma, desliga os televisores na ficha e o computador quando não está a ser utilizado, mantém o carro livre de pesos inúteis, faz mais de uma refeição por semana com sobras de comida do dia anterior e passa a usar sempre o mesmo saco para as compras de supermercado. Poupa até €816,55 por ano (€68,05 por mês).

**'O CONSCIENTE'** Faz o mesmo que o preguiçoso e mais algumas coisas: tem um frigorífico novo de categoria A+, gasta menos 30% de água em casa, tem a habitação cheia de lâmpadas de baixo consumo, opta por um portátil em vez de um desktop, usa pilhas recarregáveis, aquece a residência através de um sistema de gás natural (em vez de acumuladores eléctricos) e partilha o carro com dois vizinhos no percurso para o emprego. Poupa até €2 193,22 por ano (€182,8 por mês).

**'O FANÁTICO'** Faz o mesmo que o preguiçoso e o consciente (excepto andar de carro), e mais uns quantos investimentos: utiliza um painel solar para aquecer a água, é microprodutor de energia eléctrica através de um sistema fotovoltaico ou eólico, e vai de moto ou de transportes públicos para o trabalho. No limite, troca a casa por uma com certificação energética A+. Poupa até €6 072,22 por ano\* (€506 por mês).



# VIRGÍLIO REIS

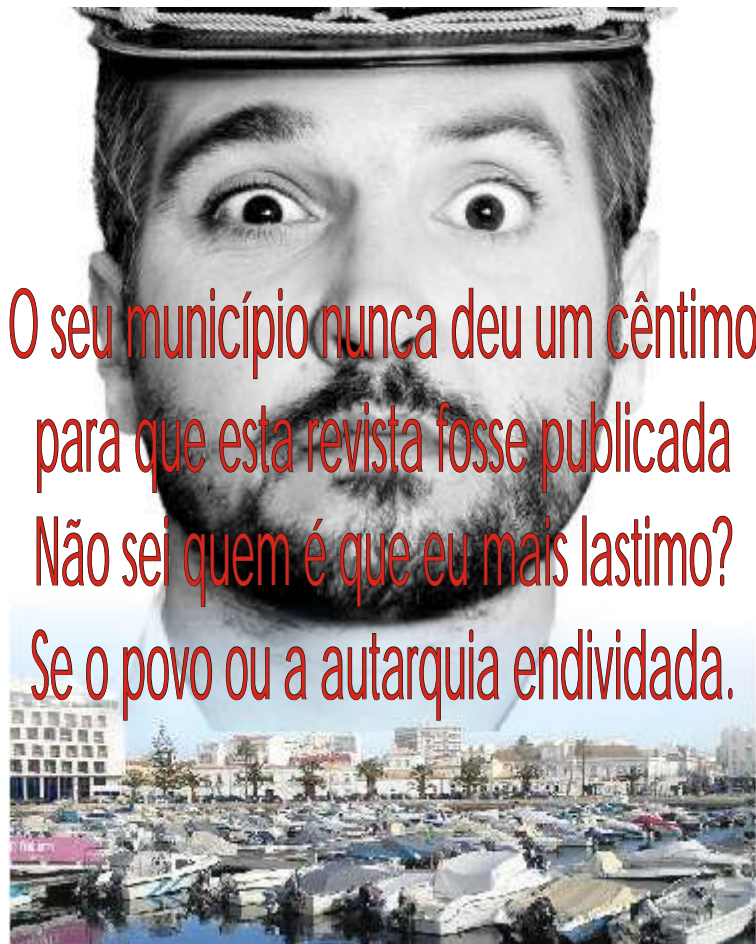
TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA .

Transporte Nacional  
e Internacional

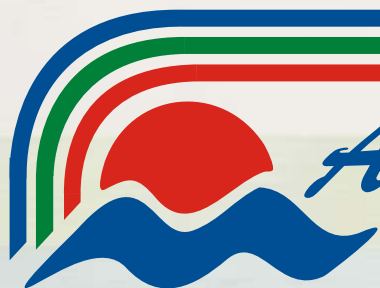


Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro • [virgilio.reis@sapo.pt](mailto:virgilio.reis@sapo.pt)  
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864

## Agenda de Eventos, Município de FARO



O seu município nunca deu um cêntimo  
para que esta revista fosse publicada  
Não sei quem é que eu mais lastimo?  
Se o povo ou a autarquia endividada.



## Azulejos Del Vado, Lda

... Temos a melhor relação qualidade/preço!

Construa melhor e com menos custos no Algarve



FARO



LAGOA



AYAMONTE

A sua publicidade publicada  
na revista A Melhor Opção  
é sempre vista e apreciada  
por ser feita com coração

[azulejosdelvado@mail.telepac.pt](mailto:azulejosdelvado@mail.telepac.pt)

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

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

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

## QUER DICAS PARA VENDER MAIS NA PRIMAVERA?!

Eu também ando a dar volta ao miolo para vender mais, não só agora na Primavera mas durante todo o ano, já que em 2011 vendi muito pouquinho. O Inverno já lá vai e nem sequer uma samarra eu vendi a um alentejano apesar do frio que se fazia sentir lá para o Alentejo. Agora me lembro, se eu estou no Algarve como é que eu ia vender uma samarra a um alentejano? Claro que podia vender pela Internet, mas não seria a mesma coisa, porque na Internet não há espaço para regatear.

Ora veja lá o caro leitor do que eu me lembrei de mandar numa newsletter para ver se dos destinatários vinha alguma resposta? Se vinha algum feedback como as pessoas instruídas dizem, mas não aconteceu nada amigo. Ninguém respondeu! Deixo-lhe aqui a cópia da mensagem e diga lá se teve piada ou não a newsletter?

### É preciso ter lata! Não é?

Bem se você tem um negócio e precisa de vender mais, pois meu amigo, terá que fazer como eu, é ir á procura de mais clientes, ou então fazer chegar a sua mensagem ao maior numero possível de pessoas investindo o que pode para tentar atingir os objectivos que pretende. Como o nosso trabalho é inventar maneiras, estratégias como diz o J Jesus aquele treinador do Benfica, para você trabalhar mais e ter mais rendimento, pois terá que aparecer mais vezes junto daqueles potenciais clientes que quer conquistar. Tem que pôr a sua firma a dar mais nas vistas. Tem que se fazer ouvir para que mais potenciais clientes saibam de si.



Se de esperar já está cansado.  
Se de tanto pensar numa solução  
também está de idéias esgotado?  
veja a proposta de "A Melhor Opção"

Veja o pdf com a nossa proposta.  
E veja se vale a pena experimentar  
ter um parceiro que dá resposta  
á sua necessidade de comunicar

Por muito pouco quase nada,  
pode ter o seu anúncio publicado  
numa revista sempre desejada  
e bem recebida em todo o lado!

Para o convencer a fazer publicidade  
até escrevemos como se fosse poesia  
e ao seu dispor pomos a nossa criatividade  
para levar a sua "Carta a Garcia".



Se a sua firma não tem mensagem nenhuma para enviar a Garcia,  
e por isso não faz publicidade, também não tem que se lamentar.  
Nós já ficamos felizes se visitar o n/site hoje, ou qualquer outro dia  
O site "a melhor opção" tem de tudo, para você gostar e recomendar

E quem sabe se, um dia destes, não nos contacta para publicar o seu  
anúncio na revista e, ao mesmo tempo ter a sua publicidade na  
internet de graça. Sim de graça! Porque quem publicita na revista  
também aparece no n/site.

Grato pela sua atenção Inácio Alves 968 639 468

Este Pensa que é Poeta?  
Pensa que é o António Aleixo  
que, para pedir, pedia cantando,....  
O tal "deste livro que vos deixo"  
Ou então julga que é o Fernando....  
...Pessoa o que escrevia chorando.  
Já agora deixa lá ver quantos respondem?  
Prometo que se reponderem muitos,....  
...DEIXO DE PENSAR NUI!



Comece por fazer uma análise do mercado em que está inserido e o que gostaria de atingir. Veja que concorrência tem e o que faz essa concorrência, para não fazer igual, mas sim melhor. Veja se o que comercializa tem qualidade e preços competitivos. Veja que ações promocionais pode realizar. Veja que meios de comunicação tem na área em que o seu negócio está situado. Rádios locais, Internet, imprensa regional, outdoors, material impresso ou brindes publicitários. Analise qual dos meios de comunicação melhor servem para apoiar as ações promocionais que planeja realizar. Depois comece por realizar ações em pequena escala para ir vendo os resultados, e corrigindo o que precisar ser corrigido. O importante é fazer coisas, ter iniciativas, que chamem a atenção do mercado e dos consumidores, para o seu negócio.

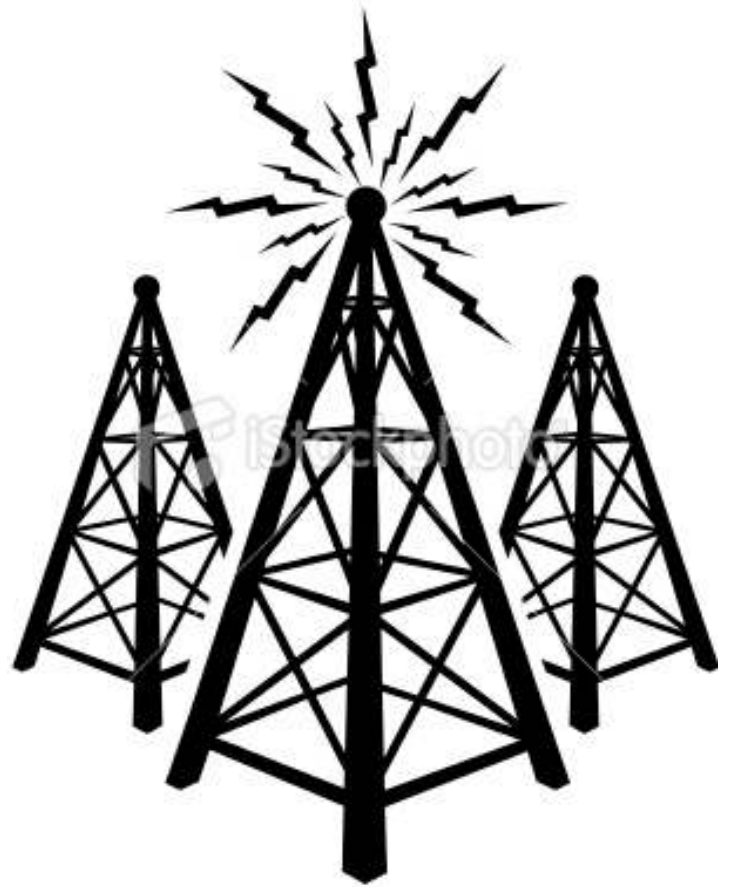


Como o nosso negócio é fazer publicidade e marketing, é o que sabemos fazer melhor, damos-lhe algumas sugestões de graça e que custam pouco dinheiro.

O 1º investimento que pode fazer é publicitar numa rádio que se ouça no concelho onde tem o seu negócio. Para isso pode falar connosco, para fazer publicidade na Algarve fm ou Rádio Solar, há milhares de pessoas que ouvem estas estações de rádio em FM e na Internet.

O 2º meio que lhe propomos é a imprensa regional. Pode pôr ou assinalar o seu negócio no Mapa do Algarve, fazendo publicidade na revista mensal “a Melhor Opção / La Mejor Opcion” para chegar a 2000 empresas e o seu anúncio ser visto por mais de 10000 pessoas todos os meses. O custo do investimento é insignificante. Se quer chegar á comunidade de língua inglesa residente na região

aconselhamos o the Portugal News por ser um semanário com uma forte implantação na região há mais de 30 anos, e que tem uma tiragem média, auditada, de 19.000 cópias semanais.



O 3º meio que pode usar e que podemos também fornecer, é o material impresso, folhetos, flyers que para além de produzir o design, tratar da impressão também tratamos da distribuição porta a porta.

O 4º meio que recomendamos são os brindes publicitários, que pelo seu baixo custo pode sempre dispor de alguns artigos com publicidade da sua empresa para ir oferecendo aos clientes que dão preferência á sua firma.



Neste apontamento sobre dicas para promover o seu negócio, juntámos algumas imagens de t-shirts e pólos que são um óptimo meio para pôr gente simpática a passear a sua marca com prazer.

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

*Inácio Alves*

*Tlm. 968 639 468*

*inalves@mail.telepac.pt*



*Aos empresários do Algarve  
Caro colega.*

*Depois da tempestade vem a bonança!  
Depois da crise também virão melhores  
dias para o seu negócio!*

*Comece já hoje a ajudar dias cheguem mais  
publicidade para colher frutos mais cedo!  
FAÇA-SE VER E OUVIR! Para que mais gente e mais  
potenciais clientes saibam onde está, o que faz, ou  
comercializa!*

*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*



*Inácio Alves*

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](mailto:inalves@mail.telepac.pt)

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

*Solar das Oliveiras*  
RESTAURANTE GRILL



*Prove o Bife de Kobe  
Taste the Kobe Steak*



*Kobe Steak*

*Bife de Kobe*



*Tem área para fumadores / Has smoking area*

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

*Olive*

*Cocktail & Music Bar*

*Dancing Music 70, 80 90th*

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



Regional  
**algarve fm**  
Rádio Silves 91.8 92.4 93.7

[www.algarvefm.pt](http://www.algarvefm.pt)

**Organizamos  
Eventos.  
Consulte-nos!**

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

## 7 Diferenças / 7 Diferencias



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



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		

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición

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

Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior



## ANEDOTA

Em África, diz o patrão para o criado:

- Vai ao galinheiro mata uma galinha e prepara-a para o almoço.

O criado, guloso, ao levar a travessa para a mesa não resiste a comer uma das pernas da galinha.

- Que aconteceu à perna da galinha ?

- As galinhas do patrão só têm uma perna. Patrão e criado vão verificar à capoeira onde as galinhas dormiam no poleiro, apoiadas numa só perna.

- Tá vendo patrão ?

Ao que o patrão gritou:

- Xô.

E as galinhas assustadas acordaram e apoiaram-se nas duas patas.

O criado logo disse muito aflito:

- Quando eu matei a galinha não disse Xô.

## Provérbios Populares

- Barco parado, não faz viagem.
- Barriga cheia, companhia desfeita.
- Besta grande, Cavalo de pau.
- Boa amizade, segundo parentesco.
- Boa cepa, Maio a deita.
- Boa fama granjeia quem não diz mal da vida alheia.
- Bocado comido não faz amigo.
- Boda molhada, boda abençoada.
- Bodas em Março é ser madraço.
- Boi luzidio nunca tem fastio.
- Boi velho com os ossos lavra.
- Bolsa despejada, casa amargurada.
- Bolsa leve, coração pesado.
- Bom rei, se quereis que vos sirva, dai-me de comer.



- Bom serás, se morto estás.
- Burro com fome, cardos come.
- Burro que geme, carga não teme.
- Burro velho não toma andadura; e se a toma, pouco dura.
- Burro velho, não aprende línguas.
- Cabrito de um mês, queijo de três.
- Cada cabeça sua sentença.
- Cada cor, seu paladar.
- Cada macaco no seu galho,
- Cada maluco com a sua mania.
- Cada terra com seu uso cada roca com seu fuso.
- Cada um por si, Deus por todos.
- Cada um puxa a brasa para a sua sardinha.
- Cada um sabe as linhas com que se

cose.

- Cada um sabe de si e Deus sabe de todo
- Cada um vê mal ou bem, conforme os olhos que tem.
- Calças brancas em Janeiro, sinal de pouco dinheiro.
- Cama no chão, cama de cão.
- Candeia que vai à frente alumia duas vezes.
- Cansa quem dá e mais cansa quem toma.
- Cão de raça não usa coleira.
- Cão que ladra não morde.
- Carga leve, longe pesa.
- Carnaval na eira, Páscoa à lareira.
- Casa de Duque nunca pediu.



- Casa de fato, ninho de rato.
- Casa de pais, escola de filhos.
- Casa de pobre, tacho de cobre.
- Casa de pombo, casa de tombo.
- Casa que não é ralhada, não é bem governada.
- Casamento, apartamento.
- Casarás e amansarás.
- Cava fundo em Novembro para plantares em Janeiro.
- Cavalo amarrado também pasta.
- Cavalo que voa não quer espora.
- Cesteiro que faz um cesto faz um cento, dando-lhe verga e tempo.
- Céu escamado, ao terceiro dia molhado.
- Cevada loira, sardinha como toira.

*Para fazer os seus brindes na Primavera,  
já a contar com o Verão, Fale comigo!....  
Ligue 968 639 468 para mais informações,  
ou contacte por email [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)*



*Este ano mande fazer T-shirts, Polos, Bonés,  
Sombrinhas de Golfe e outros artigos para  
comercializar como merchandising da sua marca.  
Veja catálogos 2012 em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)*

A melhor opção  
La mejor opción

