

A melhor opção
La mejor opción



Janeiro n.0 online 2013
Algarve • Portugal

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

2013

O caminho faz-se caminhando!
NÃO FIQUE PARADO!

Revista
"A MELHOR OPÇÃO"

EDIÇÃO DO MÊS

ESPECIAL DO MÊS

DESTAQUES / MÊS

Edições anteriores Previous Editions

Editoriais Editorials

Veja as maquetas dos mapas em preparação este mês. Escolha o mapa em que quer participar

See the Algarve road maps and city maps in preparation, and choose the one you want to put your advert

Mapa de Cidades do Algarve

MAPA de Estradas do Algarve 2012 Campos de Golfe e Praias do Algarve - 6ª Edição

Patrocinadores do mês See Sponsors of the Month

Revista tabela de preços Magazine price list

Encartes da Revista Magazine inserts

Aproveite as ofertas dos anunciantes deste mês
Clique aqui!



GALERIAS



Ofertas Especiais do Mês



Peças individualizadas

Outros têxteis



Venda directa por correio



Deixe aqui o seu comentário

SEJA NOSSO PARCEIRO / BE OUR PARTNER (por 1 trimestre)



Promoção do Trimestre

Rádio - radio

T-SHIRTS 1,99 € Promoção Especial / Preços até 15 de Outubro



T-Shirts • Polos • Bonés



Artes Gráficas/Material Promocional - Graphic Arts/Promotional Material

Promotoras - Promoters

Catálogos - Brindes



Mapa do Algarve 6ª Edição
Patrocinadores do Mês

A Melhor Opção

Colbat Construção Civil	Ouro & Prata	Restaurante Cervejaria Real Petisqueira	Frutas J. M. Filipe	Real Scooter
Vinhos Borges da Silva	Quinta Saleiro	Boutique Pão & Pão	Gelvi	Restaurante Solar das Oliveiras
COPS Sist. Segurança e Vigilância	Sotinco	Amantes de Sabores	Agnus Dei	Parque da Mina
TOP Marques	Apartamentos KINGS	Quinta dos Vales	Restaurante Pitêu	Oriente Perfeito
WASH ME	Virgilio Reis	Walescape	Allianz	Restaurante Marisqueira ISIDRO
Drogaria Raminhos	Azulejos del Vado	Rest. Chefe Branco	HIPER Lamparas	Ibéricafrío
Doca's Pizza	Supermercados Jafers	IMO 90	C.M. Olhão	Algar Soluções
Sensiheat				



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.

Sumário

Janeiro
Nº 0
2013

<i>Editorial.....</i>	<i>2 e 3</i>
<i>Cartoon LP e Pipa.....</i>	<i>3</i>
<i>Carta ao meu amigo Zé.....</i>	<i>4 e 5</i>
<i>Prevenir acidentes em elevadores.....</i>	<i>6</i>
<i>Vitaminas</i>	<i>6</i>
<i>Bons conselhos para a sua empresa.....</i>	<i>7</i>
<i>Afonso Dias</i>	<i>8</i>
<i>Clube dos Poetas vivos.....</i>	<i>9</i>
<i>Fotografia</i>	<i>10, 11, 12, e 13</i>
<i>Fotos de Capas de edições passadas</i>	<i>14, 15 e 16</i>
<i>Notas soltas para recordar.....</i>	<i>17</i>
<i>Horóscopo Janeiro 2013. Maria Helena.....</i>	<i>18</i>
<i>Vitor Silva, Decano dos Cantores Algarvios</i>	<i>19</i>
<i>Passatempos.....</i>	<i>20</i>

A melhor opção
La mejor opción

Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços

968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

“O seu anúncio nesta revista, dá a volta ao mundo e, é vista por si e + alguns milhares!”.

Ainda não vê a luz ao fundo do túnel?...

... Acenda você mesmo um fósforo!



Depois de passar 2012 e ter sobrevivido a um ano terrível na história recente da nossa democracia, entrámos a medo em 2013. Como a maioria dos portugueses sentimos esse medo, dos milhares de pessoas que convivem diariamente com a angústia de não poder prover às necessidades das suas famílias, e de muitas mães que vivem o drama de não ter comida para dar aos seus filhos. Foi assim em 2012. O desemprego, a perda de subsídios e a subida do custo de vida, aumentou exponencialmente o número de pessoas e famílias que passam por necessidades extremas e sacrifícios, que tendem a levar muitas dessas pessoas ao desespero, à violência e ao crime.



Não vale a pena culpar os políticos e os governantes portugueses que governaram o país desde 1974. Não vale a pena culpar os governos socialistas que governaram desde 1995 até 2011 com um breve intervalo de 3 anos de governo social democrata porque, de facto, eles foram eleitos com o voto do povo para governar e governarem-se. Não adianta por isso, o povo chorar sobre o leite derramado, assim como não adianta chorar porque o país não tem vacas nem cabras para dar leite. Chegados á situação em que o país está, e aqui não posso deixar de lembrar uma frase de um socialista famoso, que muitos afirmam ser o pai da democracia portuguesa, quando em Moçambique um jornalista perguntou a Mário Soares: “o que é que ele achava da miséria em que viviam os Moçambicanos depois da independência?” e este ilustre socialista respondeu” são pobres! Mas têm a liberdade de escolher o que querem ser! Tendo sido o homem eleito pelos portugueses 1º ministro e depois presidente desta e república por duas vezes, não admira que o Dr. M Soares seja considerado o pai da democracia socialista portuguesa, e que os portugueses estejam cada vez mais, mais próximos da utopia de ser um regime e uma a sociedade socialista como a constituição preconizava. A prova de que a

sociedade portuguesa está a realizar o sonho socialista, é que o país está cada vez mais pobre e por isso, a maioria dos portugueses estão mais irmanados e iguais na pobreza a que essa ideologia inevitavelmente conduz. Não posso deixar de lembrar uma afirmação feita numa entrevista na TV, há muitos anos, por outro afamado socialista de apelido Alegre que dizia: “O grande problema da esquerda é não saber criar riqueza!” Mas sabe dividir! É pela boca destas duas altas personalidades que muitos veneram como grandes democratas e pais da democracia em Portugal, que nós podemos compreender porque está o país nesta situação e tão endividado? É que eles andaram nos últimos 13 anos a dividir, os apoios financeiros da CEE, os empréstimos dos mercados de capitais e a pouca riqueza que se produzia no país. Quando rebentou a Dona Branca na América, A Lemman Brothers e o Madof, também na Europa a economia e as finanças de alguns países se ressentiu dessa debacle, e em Portugal mais ainda porque de repente o país ficou á mercê de um mercado de capitais que endureceu as suas políticas de financiamento e aumentou os juros a Portugal por perceber, que de facto os portugueses não tinham como pagar esses financiamentos porque, simplesmente não sabiam criar riqueza. Pior do que não sabermos criar riqueza, é não sermos capazes de ser auto-suficientes! Em conclusão os portugueses não têm que se queixar da pobreza em que vivemos, como dizia o Dr. Mário Soares a propósito dos cidadãos negros de Moçambique, também os cidadãos brancos de Portugal tiveram a liberdade de escolher o que queríamos ser. A maioria dos portugueses durante 13 anos quis ser socialista, agora que esses portugueses estão todos pobres, há que reequilibrar as contas para se pagar a quem devemos. Há que trabalhar mais e criar mais riqueza, para ver se daqui a três anos já temos alguma coisa em caixa e se recuperámos a confiança dos nossos credores, e o crédito em melhores condições. Depois destes três anos haverá de novo eleições e o actual povo português que é sereno, sábio e tem agora mais doutores, engenheiros, professores, outros intelectuais e quadros altamente qualificados, irá exercer o seu direito de votar para eleger o seguro líder socialista, que diz saber repartir melhor os sacrifícios e dividir ainda melhor, a riqueza e os créditos externos que os portugueses que ainda trabalham forem capazes de gerar nestes quatro anos de sacrifícios.

Apraz-me registrar o que disse o 1º ministro num discurso feito nos últimos dias de Dezembro para os deficientes das Forças Armadas, foi mais ou menos assim; "...cada português deve ser um soldado pronto a lutar nesta guerra para ajudar o país a sair das dificuldades em que se encontra". Pela primeira vez há um político que compara o programa económico e financeiro a que o país está obrigado, para recuperar a sua honra e independência política, como se travássemos uma guerra. Só agora um governante apela a que cada português se sinta como um soldado que deve defender e lutar por Portugal. Nós já vínhamos dizendo e repetindo há muito que os portugueses tinham que mudar de vida para não perder a sua independência económica e política. Há muito que nós dizíamos que o país estava não em retracção mas sim em recessão, porque o sentíamos no dia a dia do nosso trabalho como esse trabalho se ia reduzindo e escasseando. Infelizmente os nossos receios vieram a confirmar-se porque também nós ficámos sem trabalho e sem poder dar trabalho a outros. Quando o 1º ministro disse, ainda que timidamente, que cada português deve sentir-se um soldado e lutar pelo seu país com toda a sua vontade, capacidades e competências, mais não quer dizer, e fazer compreender aos portugueses, que esta guerra económica que o país trava desde 2011, não pode ser vencida só por vontade de quem governa e por decretos lei, mas sim pela mobilização geral de todos os portugueses, homens bons e patriotas. Se não for assim teremos de novo a nossa independência comprometida por mais vinte ou trinta anos. Se fomos governados pelos os Filipes, durante sessenta anos, com a ajuda de muitos Vasconcelos, e se os franceses ocuparam Portugal em 1808 com a ajuda de outros tantos "nobres" portugueses, que se venderam para manter fazendas, rendas e privilégios, chegou a hora de dizer a este nobre povo, buçal, humilde e crédulo, que desta vez a independência de Portugal só pode ser conquistada pela força do trabalho, pela capacidade criativa de cada um e, sobretudo, pela força de vontade de recuperar a dignidade de Portugal para que, no futuro, os nossos netos se orgulhem também dos seus iigregios avós. Assim como mensagem para reforçar as palavras do nosso 1º ministro, se você é um homem bom e patriota peço-lhe que se aliste voluntariamente neste esforço de guerra pela independência económica e financeira do nosso país. Mobilize nesta luta os seus familiares,

amigos e colegas de trabalho para que o ajudem neste combate, que deve ser de todos, para libertar Portugal e deixarmos aos nossos filhos e netos um país livre e soberano.

A mensagem de início de ano para todos os nossos leitores, tende sempre para o optimismo, por isso acredite que você vai ter um bom ano de 2013 com saúde, muito trabalho, bons proveitos e sorte, porque você saberá fazer por merecer todas essas coisas boas. Pela nossa parte vamos continuar tentando editar todos meses a melhor opção, mesmo que seja só on line, na esperança de que comecem a aparecer empresários e empresas que patrocinem com a sua publicidade as edições em papel.

O Editor



Faz tempo que não te escrevo meu amigo, mas isso não quer dizer que não me lembre de ti todos os dias da minha já longa vida. A verdade é que, há muito tempo, queria e precisava de desabafar contigo sobre os meus medos e as minhas angústias que são os mesmos por que passam a maioria dos portugueses. Como sabes editei a última revista em papel no mês de Dezembro de 2011. Depois editei on line nos tres primeiros meses de 2012 e fui adiando a edição de A Melhor Opção por falta de ânimo e falta de tempo. A falta de ânimo deve-se á falta do apoio da publicidade das empresas e empresários do Algarve, mas pior que a falta de apoio das empresas da região, que se compreende devido á situação económica e financeira, foi a falta de apoio de entidades públicas. De facto em 2011 só a CM Olhão patrocinou algumas páginas da revista, em 2010 também a CM Lagoa. As outras autarquias do Algarve nunca tiveram umas dezenas de euros para apoiar uma publicação de distribuição gratuita que se editava, imprimia na região e dava trabalho a algumas pessoas. Imagina tu que até a RTA, que superintendia o turismo e gastou milhões na suposta promoção do turismo do Algarve, inclusive numa campanha com o nome de Allgarve que ridicularizou e envergonhou os algarvios, nunca investiu nem um cêntimo numa publicação que editou e distribuiu gratuitamente mais de 100.000 mapas do Algarve com plantas de cidades da região. Como vês meu amigo fazem mais por esta terra os cidadãos comuns e com poucos recursos, do que fazem os comissários políticos e funcionários que são pagos pelo Estado que pagamos para nos explorar. Bem agora já sabes a razão do meu desânimo para continuar a editar a nossa revista. E nem te falei das mais de 100.000 pessoas, no Algarve, que receberam a revista gratuitamente ou a ela tiveram acesso nos locais públicos onde as distribuíamos e, salvo meia dúzia de exceções, nunca ofereceram qualquer apoio quer moral quer material. O que me leva a deduzir que as pessoas de um modo geral não dão valor nem valorizam aquilo que têm de graça.



Meu amigo Zé, falando agora do teu país e da minha região, as coisas estão muito mal por cá. Há muito desemprego, há fome, há desespero e roubos. Em Dezembro de 2012 não pude ir á tua terra como a mim mesmo havia prometido quando deixaste Portugal. Não fui á tua amada aldeia do Pinheiro porque nos últimos meses não tenho tido muito trabalho e por isso não tive condições para ir até lá. Espero este ano ter mais trabalho e rendimentos que me permitam ir ver a tua terra e a tua casa na serra da Lapa.



Do teu país só te digo que enquanto o governo tenta governar e endireitar as contas de um país pobre e endividado, os políticos da oposição tudo fazem para denegrir a imagem do governo, e sabotar o esforço de recuperação dizendo repetidamente que os sacrifícios porque os portugueses estão passando vão ser inúteis porque o governo não conseguirá cumprir os objectivos que se propôs atingir. Com políticos da oposição assim como estes que existem em Portugal como poderá o governo mobilizar os portugueses para travar esta guerra contra a pobreza e a miséria que alastra no país. Acredita Zé! Já me dá nojo ouvir o líder dos socialistas. O homem já se parece com o Jerónimo, aquele da cassete, só que o Seguro que é mais novo parece que engoliu uma “pen” repete sempre a mesma coisa. Será que esta oposição ainda não percebeu que se o país afundar, eles afundam também? Estou cansado destes políticos que, embora eu continue a lutar, mais não fazem do que desanimar o povo e quase obrigam os que trabalham e lutam a desistir.

Em Portugal tudo concorre para levar o país á banca rota. Faça o governo o que fizer terá sempre a oposição a dizer que o que o governo faz, faz mal! Faça o governo o que fizer terá sempre a comunicação social, os jornalheiros, os comentadores e as comentadeiras a criticar negativamente as decisões do governo. Os trabalhadores das empresas públicas de transportes que estão tecnicamente falidas fazem greves atrás de greves. Os trabalhadores da Tap, uma empresa pública com um passivo astronómico, manifestam-se contra a privatização da empresa, para dificultar mais as decisões que precisam de ser tomadas. Os estivadores dos portos de Lisboa e Sines estão em greve há meses sabotando as exportações das empresas portuguesas e os esforços de recuperação da economia nacional, e a sociedade civil, o cidadão comum não se manifesta, não reage, não condena os “trabalhadores” e os sindicatos que promovem a desordem o caos e a falência económica do país, na tentativa de forçar a queda do governo, como se isso fosse bom para os trabalhadores e o país em geral?

Como podes imaginar Zé, o teu país apesar do trabalho sério e as reformas que este governo vai fazendo com oposição de todos os lados, mesmo assim, o país ainda está em risco de falência.

Meu amigo Zé, creio que por hoje chega de me queixar deste país, e deste Algarve que Deus ou a natureza criaram á imagem e semelhança de um paraíso, o território tem regiões de extraordinária beleza, têm mar e serra, tem diversidade biológica, tem um clima propício á vida e sem grandes oscilações ambientais. Este Portugal á beira mar plantado tem tudo para ser um paraíso na terra, o problema meu amigo é que os portugueses de hoje não têm nada a haver com os nossos antepassados que se identificavam com o Rei Deus e o Reino. E desde Salazar em que o povo ainda era obrigado a respeitar valores como Deus, Pátria, Família, agora em que já não há Deus, nem Pátria, e cada vez há menos famílias, os portugueses tendem a desaparecer como raça e, até me atrevo a dizer que são uma raça em vias de extinção, dentro de algumas décadas, se não houver um programa europeu de apoio a preservação da raça. Deixa-me dizer que aqui no Algarve há já um programa de apoio a preservação do burro Algarvio e do Lince da Malcata. Bem podiam começar já um programa de preservação e desenvolvimento do burro português.

É tudo, e quero renovar os meus votos para que este ano possa escrever-te mais vezes, e se possível, dando-te notícias de como vai a recuperação do burro português.

Com um abraço António



Porque há Clientes e Amigos que merecem muito mais!...

A melhor opção
La mejor opción

 <p>1,60 x 100 (648)</p>	 <p>1,50 x 100 (625)</p>	 <p>3,50 € x 100</p>
 <p>1,90 € x 250</p> <p>(Caixa p/10 Cd's)</p>	 <p>3,82 € x 100</p> <p>Cabo de madeira</p>	
 <p>25 € x 25</p>	 <p>75 € x 10</p>	
 <p>13 € x 50</p>	 <p>8 € x 50</p>	
 <p>19,85 € x 25</p>	 <p>80 € x 1</p>	

...Estas são lembranças que ficam por muito mais tempo!

Preços com impressão incluída a 1 cor / 1face

Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços

968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

Prevenir acidentes com elevadores

A utilização do elevador requer cuidados para evitar acidentes. Siga algumas regras básicas de segurança.

- Não entre dentro da cabina do elevador enquanto houver pessoas a sair;
- Não entre ou saia do elevador enquanto não estiver parado;
- Olhe bem antes de entrar. Por falha mecânica, as portas exteriores podem abrir sem que a cabina lá esteja;
- Não force as portas do elevador, deixe que abram e fechem naturalmente;
- Não ande num elevador com excesso de carga. Veja qual o limite máximo de peso definido pelo fabricante;
- Deixe as portas sempre livres;
- Se o elevador parar entre dois andares, não entre em pânico. Toque o sinal de alarme na cabina, se houver. • Tente manter-se calmo e pedir ajuda a algum vizinho. Peça para que entre em contacto com a empresa que faz a manutenção do equipamento (identificada em placa dentro da cabina do elevador) ou que ligue para os bombeiros. Aguarde o socorro com calma, não force as portas e não tente sair por conta própria;
- Se a porta do elevador abrir quando este está parado entre dois andares não tente sair pela abertura sem ter a certeza de que um técnico o estabilizou. Pode voltar a funcionar no momento em que está a tentar sair;
- Nunca utilize os elevadores em caso de incêndio. Use sempre as escadas para sair do prédio;
- As crianças até aos dez anos não devem andar sozinhas de elevador;
- Os adultos devem entrar sempre antes das crianças;
- Não deixe as crianças pularem ou fazerem movimentos bruscos dentro do elevador.



V I T A M I N A S

VITAMINA A • Protege os olhos, facilita a visão nocturna • Promove o crescimento • Pele e as mucosas em bom estado • Promove resistência às infecções • Função antioxidante.

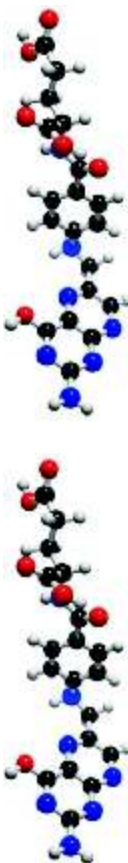
VITAMINA B1 • Vitamina do sist. Nervoso • Bom para os tecidos nervoso e digestivo • Indispensável à boa utilização dos glúcidos (açúcares) • Favorece o crescimento

VITAMINA B2 • Ajuda a libertar a energia dos alimentos, juntamente com outras vitaminas • Age sobre o crescimento, o bom desenvolvimento e a saúde dos órgãos • Suportar melhor o stress.

VITAMINA B3 • Liberta a energia dos alimentos, juntamente com outras vitaminas • Necessária para a formação de neurotransmissores • Contribui para a saúde da pele e do aparelho digestivo

VITAMINA B5 • Liberta a energia dos glúcidos e nas gorduras • Necessária ao bom estado da pele, dos cabelos e das mucosas • Indispensável ao crescimento e desenvolvimento normais

VITAMINA B6 • Vitamina de regulação • Essencial na formação de



glóbulos vermelhos e na activ. da hormona de crescimento • Importante para o funcionamento dos sistemas nervoso e imunitário

VITAMINA B9 • Participa na divisão das células e na formação do material genético • Ajuda a vitamina B12 na formação de glóbulos vermelhos • Fundamental durante a gravidez para a saúde do sistema nervoso do feto

VITAMINA B12 • Essencial ao crescimento e divisão das células • Age em conjunto com o ácido fólico na formação de glóbulos vermelhos • Essencial na produção do material genético (DNA e RNA) e da mielina

VITAMINA C • Actua como antioxidante, neutralizando moléculas

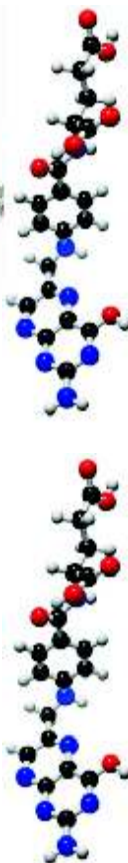
que danificam as células • Estimula as defesas do organismo reforçando o sist. Imunitário • Indispensável para a formação de colagénio • Favorece a absorção de ferro

VITAMINA D • Ajuda a manter os níveis de cálcio e de fósforo normais no sangue, o que fortalece os ossos e os dentes • Ajuda o cálcio a penetrar no organismo (no intestino) e a fixar-se nos ossos • Ajuda a formar ossos e dentes saudáveis

VITAMINA E • Actua como antioxidante protegendo as membranas celulares da oxidação • Evita a oxidação das gorduras na presença de vitamina A • Importante na prevenção da aterosclerose, dos acidentes vasculares cerebrais, das doenças cardíacas e de certas formas de cancro

VITAMINA K • Necessária para a coagulação do sangue (vitamina anti hemorragia) • Contribuição para o metabolismo do osso

VITAMINA PP • Ajuda a libertar a energia contida nos alimentos • Necessária para ossos e cabelos saudáveis • Essencial para o bom funcionamento celular (crescimento, energia, respiração)



Bons conselhos para a sua empresa superar melhor 2013

Se a sua empresa ainda não tem um orçamento para 2013?

Está muito a tempo de o fazer!

Faça uma lista de custos em cada sector da actividade da sua empresa e faça contas.

- *Instalações físicas, alugueres ou rendas.*
- *Equipamentos, consumíveis e assistências*
- *Viaturas e combustíveis*
- *Pessoal*
- *Energia*
- *Telefones e comunicações*
- *Contabilidade*
- *Impostos IRC ou IRS*
- *Segurança social*
- *Taxas municipais.*
- *Outros gastos.*
- *Marketing e Publicidade.....*



Aposto que nesta última rubrica não investe 0,01 € há meses ou anos.

Na rubrica Marketing e Publicidade que é crucial para ajudar a divulgar e promover a sua empresa e expandir o seu negócio, não tem investido nada???

Em 2013 acrescente á sua lista o Marketing e a Publicidade para promover mais o seu negócio.

Acrescente á sua lista, o Marketing e a Publicidade, e atribua-lhe uma pequena parcela do que já havia orçamentado para todos os sectores da empresa. O valor para investir em Marketing e Publicidade vai tirar ao que puder e for capaz de poupar nas rubricas 2, 3, 4, 5, 6, 7, e ainda, eventualmente, poderá cortar noutras pequenas coisas e gastos supérfluos como no tabaco, nos grandes almoços e noutros luxos que em tempos de economia de guerra podem ser adiados para melhor oportunidade!

Na rubrica Marketing e Publicidade pode orçamentar desde 90 cêntimos por dia. Por 90 cêntimos por dia bastante menos do que gasta em qualquer dos itens desde os equipamentos á contabilidade, a sua empresa poderá dispor de um Agente de Publicidade no Algarve e dispor de publicidade na Internet e em outros meios.

Contacte-nos! Seja um dos nossos 100 clientes preferenciais e de referência no Algarve!

Contacte para mais informações ou para ser nosso parceiro e ter um Agente Publicitário, na nossa região, por 1 ou mais trimestres. (custo por trimestre



968 639 468 inalves@mail.telepac.pt

Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços

Apreste-se! Porque nesta inscrição os últimos a chegar não serão os primeiros!

Visite-nos em www.amelhoropcao.com ou na R António Henrique Cabrita L2 r/c dt.º 8700-247 Olhão

Afonso Dias



Publicámos esta página numa das edições em papel da nossa revista, recuperámos a página sem alterações significativas para que o nosso amigo Poeta Músico e Cantor volte a colaborar connosco em próximas edições da A Melhor Opção” on line

Iniciamos hoje uma nova rubrica dedicada aos poetas de língua portuguesa.

Lusófonos, como sói dizer-se.

Por estas colunas passarão, a partir de hoje, os mais significantes nomes das letras em português escritas: Portugal, Angola, Brasil, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe, Moçambique... E sem correcções ortográficas.

Na inauguração desta secção, talvez devêssemos, por respeito e muito grata reverência, dar o lugar de abertura a Camões, figura maior e o mais extraordinário de todos os Poetas em português versados. Manda, no entanto a circunstância, que esse lugar seja conferido a outro Poeta: Fernando Pessoa. Por que é o ano em que se comemoram 120 anos do seu nascimento e porque ele nasceu em Junho, mais exactamente no dia 13

Com quatro poemas de Fernando Pessoa e dos seus três heterónimos mais afamados iniciamos pois esta nova secção. Camões, o grande Camões - por ser um dos nossos -, não se zangará por só nos visitar no próximo número.

Poema

*Todas as cartas de amor são
Ridículas.
Não seriam cartas de amor se não fossem
Ridículas.*

*Também escrevi em meu tempo cartas de
amor,
Como as outras,
Ridículas.*

*As cartas de amor, se há amor,
Têm de ser
Ridículas.*

*Mas, afinal,
Só as criaturas que nunca escreveram
Cartas de amor
É que são
Ridículas.*

*Quem me dera no tempo em que escrevia
Sem dar por isso
Cartas de amor
Ridículas.*

*A verdade é que hoje
As minhas memórias
Dessas cartas de amor
É que são
Ridículas.*

*(Todas as palavras esdrúxulas,
Como os sentimentos esdrúxulos,
São naturalmente
Ridículas).*

Álvaro de Campos

*Se, depois de eu morrer, quiserem escrever a minha biografia,
Não há nada mais simples.
Tem só duas datas --- a da minha nascença e a da minha morte.
Entre uma e outra todos os dias são meus.*

*Sou fácil de definir.
Vi como um danado.
Amei as coisas sem sentimentalidade nenhuma.
Nunca tive um desejo que não pudesse realizar, porque nunca ceguei.
Mesmo ouvir nunca foi para mim senão um acompanhamento de ver.
Compreendi isto com os olhos, nunca com o pensamento.
Compreender isto com o pensamento seria achá-las todas iguais.
Um dia deu-me o sono como a qualquer criança.
Fechei os olhos e dormi.
Além disso fui o único poeta da Natureza.*

Alberto Caeiro

*Segue o teu destino,
Rega as tuas plantas,
Ama as tuas rosas.
O resto é a sombra
De árvores alheias.*

*A realidade
Sempre é mais ou menos
Do que nós queremos.
Só nós somos sempre
Iguais a nós-próprios.*

*Suave é viver só.
Grande e nobre é sempre
Viver simplesmente.
Deixa a dor nas aras
Como ex-voto aos deuses.*

*Vê de longe a vida.
Nunca a interrogues.
Ela nada pode
Dizer-te. A resposta
Está além dos deuses.*

*Mas serenamente
Imita o Olimpo
No teu coração.
Os deuses são deuses
Porque não se pensam.*

Ricardo Reis

Liberdade

*Ai que prazer
Não cumprir um dever,
Ter um livro para ler
E não o fazer!
Ler é maçada,
Estudar é nada.
O sol doira
Sem literatura.*

*O rio corre, bem ou mal,
Sem edição original.
E a brisa, essa,
De tão naturalmente matinal,
Como tem tempo não tem pressa...*

*Livros são papéis pintados com tinta.
Estudar é uma coisa em que está indistinta
A distinção entre nada e coisa nenhuma.*

*Quanto é melhor, quando há bruma,
Esperar por D. Sebastião,
Quer venha ou não!*

*Grande é a poesia, a bondade e as danças...
Mas o melhor do mundo são as crianças,
Flores, música, o luar, e o sol, que peca
Só quando, em vez de criar, seca.*

*O mais do que isto
É Jesus Cristo,
Que não sabia nada de finanças
Nem consta que tivesse biblioteca...*

Fernando Pessoa



Clube dos Poetas vivos do Algarve, os presentes, os ausentes, e os que estão por nascer....

*Esta página será dedicada aos poetas do Algarve, populares, eruditos e outros, os que aqui vivem ou viveram, os que aqui trabalham e amam esta terra. Nesta edição on line fomos buscar quadras populares de **António Aleixo**, para lembrar a cada algarvio que todo deveria ter em suas casas um livrinho deste homem do povo que nas sua quadras nos ensina a ver e viver a vida melhor que qualquer universidade ou professor catedrático.*

*Nesta página tive veleidade de querer responder em quadra a uma quadra de **António Aleixo**, que me perdoem os leitores por tal ousadia. Afinal se o nosso poeta mais popular nos ensina a ver e viver a vida com outra filosofia, ser-nos á sempre permitido sonhar e expressar os sentimentos nas rimas de uma poesia, num desenho ou numa fotografia, desde que se exprima um sentimento genuíno e profundo que ajude a mudar o mundo.*

**Quando não tenhas á mão
outro livro mais distinto,
lê estes versos que são
filhos da mágoa que sinto**

**A arte em nós se revela
sempre de forma diferente,
cai no papel ou na tela
conforme o artista sente**

**Eu não tenho vistas largas
nem grande sabedoria
mas dão-me as horas amargas
lições de filosofia.**

**Eu não sei porque razão
certos homens a meu ver,
quanto mais pequenos são,
maiores querem parecer!**

**O mundo só pode ser
melhor do que até aqui,
quando consigas fazer
mais p'los outro que por ti**

**Entre leigos ou letrados
fala só de vez em quando
que nós ás vezes calados
dizemos mais que falando**

O editor vê assim
Porque na sua pequenez
querem parecer doutores!
É assim o bom português
querem vénias e louvores!

**Quando te vês mal, e dizes
que preferias a morte
pensa que outros menos felizes
invejam a tua sorte**

**Para não fazeres ofensas
e teres dias felizes
não digas tudo o que pensas
mas pensa tudo o que dizes**

O MEDO

***O medo é um verme que corrói o intestino
Que se levanta pouco a pouco de bem fundo,
Que circula pelo corpo masculino
E se afoga num latejar profundo.***

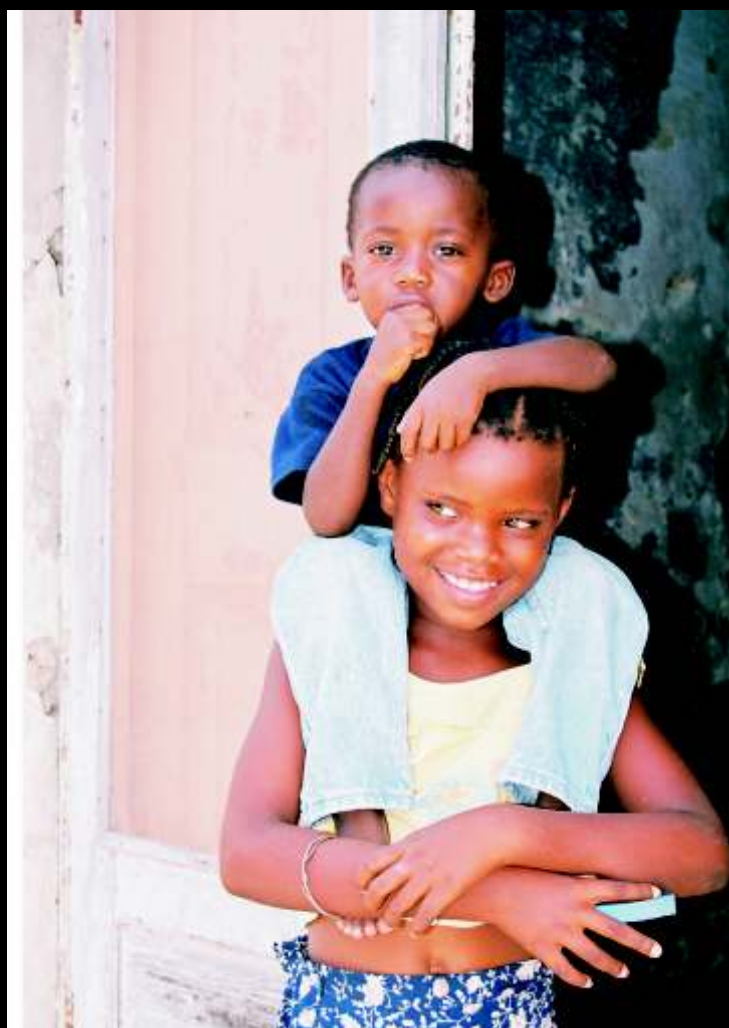
***O medo é um fantasma sem forma nem destino
Que vagueia apressado pelo mundo
Da mente, do espírito feminino,
resvalando por um caminho moribundo.***

***Ninguém sabe porquê, de que maneira
Se insinua por tão apertada ratoeira,
Sem convite, sem pagar um só vintém.***

***Se por tédio, vergonha, desamparo,
Sempre escolhe esconderijo avaro
E a todos aniquila com desdém.***

***António Brito
(1985)***

Fotos J C Real



Quem por África passou
e um dia teve que a deixar,
recorda a África que amou
e deseja um dia poder voltar!



Eu voltei em 2005!





Autor: Carlos Neto



Autor: Carlos Neto

Outubro 2006
Octubre nº 0



A melhor opção La mejor opción

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

Esta foi a 1ª Capa da nossa revista editada em papel.



CONHEÇA-ME!...
LEVE-ME CONSIGO! E APROVEITE
O QUE TENHO PARA LHE OFERECER!
GRÁTIS!



*Foi Capa de uma
edição em 2008*



*Foi também Capa de
uma edição em 2008*

Homenagem aos Empresários das micro, pequenas e médias Empresas

A fechar o ano prestamos aqui uma Homenagem aos Empresários das micro, pequenas e médias empresas que são os lutadores mais solitários da nossa sociedade como diz MJ de Carvalho.

Em Outubro ainda pensei escrever uma pequena nota sobre um artigo de MJ de Carvalho, publicado em Setembro na Vida Económica em que falava dos lutadores solitários que são os empresários das pequenas e médias empresas, (e a que eu também acrescento os das micro-empresas) pela sua coragem, espírito de sacrifício e resistência por continuarem a trabalhar e a dar trabalho a muita gente que, de outro modo, há muito estariam a engrossar as estatísticas dos desempregados e a dos pobres que há em Portugal. Nesse artigo JM Carvalho elogiava a força e a perseverança dos pequenos empresários que se aventuram em abrir um negócio para ganharem a vida, aprendem e ganham experiência à sua própria custa e conseguem ir expandindo a sua actividade e dar trabalho a mais pessoas. Elogiava-os porque apesar destes empresários não terem grande formação académica ou profissional, muitas vezes sem dinheiro suficiente, e mesmo assim se aventurarem a abrir um negócio em Portugal, sabendo que não têm grandes apoios do Estado, das suas Associações Empresariais ou da Banca. Dizia o articulista que o pequeno e médio empresário português é de facto um herói por continuar a lutar de forma tão solitária pela sua sobrevivência. Qualquer empresário de uma micro, pequena ou média empresa, se reconhece na afirmação do autor do artigo porque de 1 a 30 de cada mês, independentemente das condições do mercado, situação económica ou de crises financeiras, esse empresário tem a preocupação, de procurar e conseguir gerar receita para pagar a fornecedores, encargos com pessoal, cobrir despesas de equipamentos, e cumprir com as obrigações fiscais e custos da previdência social.

Este pequeno texto de homenagem aos lutadores solitários que são os empresários, é também uma chamada de atenção para todos aqueles, jovens ou não, que pelas promessas de

eventuais apoios do Estado e as facilidades da constituição da empresa na hora, estão a pensar abrir a sua firma, seja ela de comércio, indústria, serviços, em franchising ou outra modalidade. O nosso conselho a quem quer ser empresário é que antes de abrir a empresa considerem todos os aspectos dessa aventura porque se antes o povo dizia “que mais valia um mau negócio do que um bom emprego” hoje o povo já começa a dizer “que mais vale ter um emprego mal remunerado do que um mau negócio”. Se vai abrir uma firma, e não tem um pai rico, informe-se junto de quem está em actividade, pergunte como é? Pergunte o que custa a renda de instalações? Leasings de equipamentos? Telefones, energia, consumíveis? Contabilista? E sobretudo, o que são os encargos salariais e descontos para a previdência que tem que fazer para si e para os empregados que vai, eventualmente, admitir? Sem contar com os imprevistos aumentos de custos, multas e coimas que podem sempre aparecer porque os empresários não estão, nem têm tempo para estar por dentro das leis. Isto é parte do que precisa saber antes de se decidir por abrir uma firma. A outra coisa importante que precisa ter é algum conhecimento técnico, ou experiência, do negócio que pretende iniciar e o mais importante antes de tudo o mais, é saber desde o primeiro momento se tem mercado, ou há mercado para o negócio que pretende iniciar? É que depois de se registar como empresário, ou gerente, assume responsabilidades e deveres com poucos ou nenhuns direitos. E como você vai passar para a “classe” dos patrões esqueça o que eram as 8 horas de trabalho diário ou 40 horas por semana. Esqueça os dias de férias, subsídio de férias e de Natal, baixas por doença, subsídios por perdas, roubos ou acidentes.

Se depois de tudo o que aqui se disse, mesmo assim, você decidir abrir um negócio seu para ganhar a sua vida e dar trabalho a mais pessoas, então deixe-me elogiar a sua coragem porque você vai ser mais um dos solitários e heróicos empresários de micro, pequenas ou médias empresas que trabalham para dar trabalho a muitos portugueses.

Balanço Fim de Ano

É no fim do ano que as pessoas, quer queiram quer não, fazem um balanço ao que foi a sua vida no plano pessoal, afectivo e profissional, para tentar perceber o que correu mal, melhorar as coisas no próximo ano, e evitar cometer os mesmos erros no futuro.

Apesar de toda a boa vontade que tenhamos de mudar os nossos comportamentos para melhorar as nossas vidas e as coisas à nossa volta no próximo ano, haverá sempre circunstâncias e factores que nos vão condicionar, e contra os quais, muito pouco ou nada podemos fazer dado o facto de vivermos numa economia global cuja crise financeira, também global, veio pôr em causa os nossos meios e modo de vida.

Para o próximo ano há que repensar as nossas opções de vida e arrear caminho para, no mínimo, tentarmos evitar que 2009 seja para cada um de nós, de facto um ano pior que 2008, como os economistas, políticos e outros experts

Esta página foi retirada da edição de Janeiro de 2008. Se desejar ler o resto do texto é só ir ver as edições anteriores no site:

www.amelhoropcao.com

 **Solar das Oliveiras**
RESTAURANTE GRILL
 **Olive** Cocktail & Music Bar

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

**Caro(a) Cliente, encerrámos para férias.
Reabrimos em 2 de Março**

JANEIRO / 2013

Horóscopo



Maria Helena



Carneiro Carta do Mês: O Louco: Excentricidade.

Amor: Aja de acordo com as indicações do seu coração. Seja audaz no que diz respeito à conquista da sua felicidade. **Saúde:** É possível que uma doença do passado volte a surgir, prejudicando o seu sistema imunitário. Esteja alerta e tudo correrá pelo melhor. **Dinheiro:** Apesar de ser um mês positivo, poderá estar sujeito a alguns gastos inesperados. **Pens +:** O sucesso espera por mim, porque eu mereço! **Nºs sorte:** 4, 9, 11, 19, 22, 35



Touro Carta do Mês: A Imperatriz: Realização. **Amor:**

Acredite que o seu amor apenas tem olhos para si e fomenta a cumplicidade entre ambos. **Saúde:** Tenha alguns cuidados e mentalize-se que a sua saúde não é de ferro. **Dinheiro:** As suas finanças denunciam alguns problemas. Esteja atento às suas fragilidades. **Pens +:** Eu procuro ser justo e correto para com todos os que me rodeiam. **Nºs sorte:** 3, 6, 10, 14, 19, 27



Gêmeos Carta do Mês: A Papisa: Estabilidade, Estudo e

Mistério. **Amor:** É uma boa altura para os nativos solteiros iniciarem um relacionamento estável. **Saúde:** O descanso e o exercício físico são fundamentais para conseguir aguentar a pressão exercida sobre si durante este mês. **Dinheiro:** Planifique a sua vida profissional para que possa ser mais organizado e rentabilizar o seu trabalho. **Pens +:** Com determinação consigo concretizar os meus objetivos. **Nºs sorte:** 2, 10, 15, 23, 40, 44



Caranguejo Carta do Mês: O Julgamento: Novo

Ciclo de Vida. **Amor:** Tente não se desentender com uma pessoa querida por meros boatos. Opte pelo diálogo e aja com sentido de justiça. **Saúde:** Apesar de as suas preocupações estarem voltadas para outros aspetos da sua vida, a saúde é algo que não poderá descuidar durante este mês. **Dinheiro:** Poderá ter de ajudar alguém de quem gosta muito, através de um empréstimo financeiro. **Pens +:** Sou leal às minhas convicções! **Nºs sorte:** 8, 12, 17, 20, 28, 32



Leão Carta do Mês: A Lua: Falsas Ilusões. **Amor:**

Durante algum tempo tem feito progressos nesta área, mas não se iluda com alguém que conhece mal. **Saúde:** Neste período, poderá sentir o seu sistema imunitário mais fragilizado. Reduza o ritmo de trabalho. **Dinheiro:** Evite colocar em risco a sua reputação. Seja responsável e dedicado ao trabalho. **Pens +:** Aprendo com os meus erros. **Nºs sorte:** 6, 18, 24, 31, 42, 49



Virgem Carta do Mês: A Justiça: Justiça. **Amor:** Esforce-

se por basear a sua relação em atitudes de diálogo e compreensão. **Saúde:** O desequilíbrio em que se encontra pode estar associado ao cansaço e à falta de exercício. **Dinheiro:** Desenvolva alguns dos seus projetos, pois esta é a melhor altura para os colocar em prática. **Pens +:** Eu sei que consigo realizar os meus projetos, acredito em mim! **Nºs sorte:** 8, 11, 16, 23, 27, 48



Balança Carta do Mês: A Torre: Convicções Erradas,

Colapso. **Amor:** As relações amorosas estão na ordem do dia, mas previna-se contra as falsas amizades. **Saúde:** Liberte-se um pouco do trabalho e da rotina diária e dê especial importância ao seu bem-estar. **Dinheiro:** O seu trabalho refletir-se-á na sua saúde e no modo como organiza a sua rotina diária. **Pens +:** Sorrio mais vezes e dessa forma a minha vida é mais rica. **Nºs sorte:** 5, 16, 20, 30, 35, 41



Escorpião Carta do Mês: A Temperança: Equilíbrio.

Amor: Sentirá a necessidade de fazer alguns sacrifícios para manter o bem-estar familiar. **Saúde:** Tendência para sentir uma ligeira indisposição que o conduzirá à redução do seu ritmo diário. **Dinheiro:** Poderá ter as condições necessárias para se dedicar a um projeto deixado na gaveta. **Pens +:** Com respeito e sabedoria superam-se todas as diferenças. **Nºs sorte:** 2, 14, 19, 26, 39, 44



Sagitário Carta do Mês: O Mágico: Habilidade. **Amor:**

Dê especial atenção aos seus amigos, pois eles necessitarão da sua ajuda. **Saúde:** Afaste-se um pouco da sua rotina diária, tire uns dias de folga e restabeleça as suas energias. **Dinheiro:** Possibilidade de abraçar novos projetos profissionais que permitirão uma entrada extra de dinheiro. **Pens +:** Ganho o respeito e a admiração dos outros através da minha honestidade. **Nºs sorte:** 1, 12, 15, 29, 37, 38



Capricórnio Carta do Mês: A Roda da Fortuna :

Sorte, Acontecimentos Inesperados. **Amor:** Dê a si mesmo a oportunidade de a emoção estar mais presente na sua vida. **Saúde:** É um período excelente para melhorar a sua atividade física. **Dinheiro:** Aprimore o sentido de responsabilidade e competência e o seu reconhecimento será feito. **Pens +:** Tenho cuidado com o que digo e com o que faço para não magoar as pessoas que amo. **Nºs sorte:** 4, 10, 24, 31, 39, 43



Aquário Carta do Mês: O Diabo: Energias Negativas.

Amor: Será alvo de muita atenção por parte de quem o rodeia. **Saúde:** Boa saúde e bem-estar serão as palavras-chave que o acompanharão ao longo de todo o mês. **Dinheiro:** A obtenção de dinheiro em áreas distintas daquela em que trabalha revelar-se-á uma boa opção que lhe possibilitará aumentar os seus rendimentos. **Pens +:** Eu acredito nos meus sonhos! **Nºs sorte:** 6, 15, 18, 28, 33, 47



Peixes Carta do Mês: A Estrela, que significa Proteção,

Luz. **Amor:** Altura ideal para efetuar a mudança que tanto necessita de fazer. **Saúde:** Canalice a sua energia para atividades de lazer. Faça apenas aquilo que realmente gosta. **Dinheiro:** Esforce-se por aumentar os níveis dos seus rendimentos, para conseguir melhorar a sua situação económica. **Pens +:** Acredito em mim, sei que sou capaz! **Nºs sorte:** 8, 17, 21, 29, 38, 42



O DECANO DOS CANTORES ALGARVIOS Vítor Silva

Este espaço de meia, uma ou duas páginas, da nossa edição on line será dedicada e da responsabilidade do decano dos cantores algarvios. Vítor Silva terá aqui um espaço para escrever sobre; a sua música, as suas letras, as suas canções, os seus amigos, os seus espectáculos no Algarve, no país e sobretudo nos países dos cinco continentes por onde já andou, e vai continuar a andar, a cantar para as comunidades portuguesas no mundo.



Esta ou estas páginas das edição on line serão dedicada a Vítor Silva, o decano dos cantores algarvios. Em cada edição o Vítor Silva terá aqui espaço para escrever sobre a música que compõe e canta, mas também poderá escrever sobre outros músicos do Algarve ou que aqui vivem e trabalham.



Este espaço também servirá para o Vítor Silva mostrar o mundo português por onde tem andado a cantar para os portugueses. De facto o Vítor é, provavelmente o cantor do Algarve com maior número de actuações no estrangeiro onde, com muita frequência se desloca para cantar para as comunidades portuguesas espalhadas pelos cinco continentes. Só por isso, por andar há mais de cinquenta anos a cantar, sobretudo para os algarvios, e para os portugueses na diáspora, poderíamos chamar a Vítor Silva o nosso Globe Trotter da música.



Vítor Silva, merece de facto a estima e o carinho que os seus fans e amigos lhe dedicam, porque tem sabido ao longo de mais de cinco décadas, fazer da música a sua forma de vida, mas também, tem sabido na vida fazer amigos e cuidar deles como sendo a sua riqueza mais preciosa. obrigado Vítor, amigo cigarra, pela música que tens feito e muito alegam as formigas para quem passas a vida a cantar.
Editor



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

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición



A melhor opção
La mejor opción

Curiosidades: Gatos



Cortar as unhas aos gatos não significa apenas cortar a unha. Isso envolve a amputação da primeira junta do dedo dos gatos, e é extremamente doloroso. Aproximadamente 50% dos gatos sofrem complicações. **Os gatos adoram cheiros tais como loções ou perfumes. É por isso que se podem ver gatos a cheirar flores.** Todos os gatos domésticos detestam limões ou qualquer outro citrino. **A maioria dos gatos com olhos azuis são surdos.** Quando os gatos afiam as garras, eles deixam um sinal. Têm glândulas nas patas que segregam uma substância, avisando os outros gatos que eles lá estiveram. Estas glândulas existem não só nas patas, mas também na face, pescoço, ombros e cauda. **Após uma refeição, os gatos lavam-se imediatamente. Isto é um instinto que lhes diz para se limparem de modo a que os predadores não sintam o cheiro a comida e os ataquem.** Os gatos não vêm muito bem ao perto. Qualquer coisa num raio inferior a 15 cm torna-se muito desfocada. **Apenas um em cada mil gatos cor-de-laranja é fêmea.** A maneira como os gatos comunicam é fascinante. Eles não constroem frases para exprimir o afecto, raiva, fome, solidão, alegria e medo nas frequências naturais, inaudíveis para o homem, mas sim, em frequências mais baixas de modo a que os humanos os possam ouvir. Alguns cientistas acreditam que os gatos aprenderam que nós não os conseguimos ouvir nas frequências naturais, e por isso adaptaram-se de modo a comunicarem connosco. **Os gatos conseguem ouvir as suas presas rodando as orelhas independentemente uma da outra.** A salvação de um animal mais desastrosa de sempre aconteceu em Londres quando uma senhora idosa chamou os bombeiros para tirarem um gato de cima de uma árvore. Eles retiraram o gato são e salvo, mas atropelaram-no quando se iam embora para o quartel. **Quando uma gata fêmea é trazida para uma casa onde já existe um gato macho, ele irá tentar acasalar com ela. Quando a fêmea recusa, o macho fica deprimido e recusa-se a comer até que a fêmea se vá embora da casa.**



ALGARVE

A melhor opção
La mejor opción  

Em 2013 conte connosco como um parceiro de trabalho para fazer a publicidade da sua empresa!

Imprensa

A Revista "A Melhor Opção" por força da CRISE deu lugar ao Mapa de Estradas do Algarve, Campos de Golfe e Praias por isso desde 2012 tem um Mapa que pode levar, todos os meses a publicidade do seu negócio a toda a região! E tem mais!...
...Põe gratuitamente o seu anúncio na internet durante 45 dias
Contacte-nos para saber como é?

A melhor opção
La mejor opción

Brindes Publicitários

Tenha sempre à mão um brinde para os bons clientes



Visite o site www.amelhoropcao.com

Rádios Algarve

Tratamos da sua publicidade em Rádios locais do Algarve, desde a redação dos spots, gravação, distribuição e acompanhamento de toda(s) a(s) campanha(s)!...desde

3,33 € por dia! + IVA (spots 20")

Rádios: Gilão/Tavira, Solar/Albufeira

Até final de Fevereiro pode contratar um mês de Rádio + Internet 45 dias + presença no mapa de estradas do Algarve por apenas 300 € + IVA por mês

Fale connosco 968639468

Artes Gráficas

Consulte-nos para fazer os seus folhetos, desdobráveis, encartes, catálogos, flyers, etc...



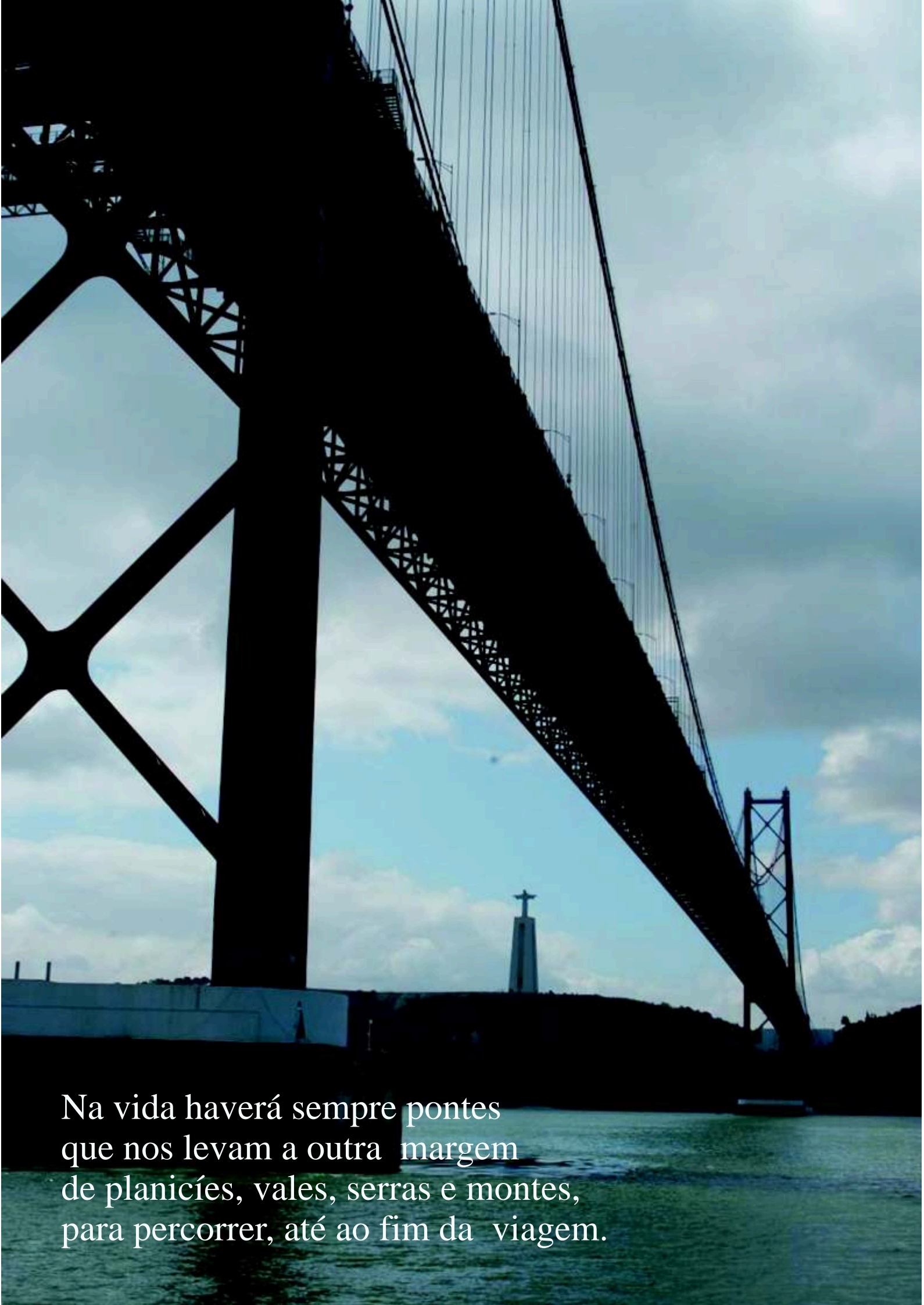
289 72 10 50 • 968 639 468

 Inácio Alves

Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO • Tel.289 72 10 50 / Tlm 968 639 468



ALGARVE



Na vida haverá sempre pontes
que nos levam a outra margem
de planícies, vales, serras e montes,
para percorrer, até ao fim da viagem.