

**Algarve.**

*Colabore na prevenção  
e vigilância para  
evitar os fogos!*

 Revista Grátis  
 Free Magazine

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

# 50 anos

evolução  
experiência  
qualidade  
rapidez



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



A melhor opção  
La mejor Opción



[Principal](#) [Revista](#) [Galerias](#) [Anunciar](#)

[Revista "A Melhor Opção"](#)

[EDIÇÃO DO MÊS](#)

[ESPECIAL DO MÊS](#)

[Destques/Mês](#)

[Edições anteriores •  
Previous Editions](#)

[Rádio • radio](#)

[Mapa do Algarve e  
Plantas das Cidades •  
Algarve Roads Map / City maps](#)

[Brindes • Companies Gifts](#)

[Patrocinadores do mês •  
See Sponsors of the Month](#)

[Artes Gráficas/Material  
Promocional • Graphic  
Arts/Promotional Material](#)

[Editoriais Editorials](#)

[Artes Gráficas/Calendários •  
Graphic Arts/Calendars](#)

[Revista tabela de  
preços • Magazine price list](#)

[Publicidade Móvel • Advertising car](#)

[Encartes da Revista •  
Magazine inserts](#)

[Promotoras • Promoters](#)

[Aproveite as ofertas dos  
anunciantes deste  
Mês Clique aqui!](#)

[Promoções Mês • Specials of the  
month](#)



[Ofertas Especiais  
do Mês](#)

[Ofertas Especiales  
del Mes](#)

[Special Offers  
of the Month](#)



Tenha sempre à mão brindes



Deixe aqui o seu comentário

[Galerias](#)



Pecas individualizadas

[Veja as soluções  
que propomos](#)

Venda directa por correio

Visite-nos em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) e veja como pode publicitar  
e promover mais o seu negócio no Algarve.

Contacte-nos por [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) ou 968 639 468 em OLHÃO e ganhe descontos.



Foto: Arquivo

### Ficha Técnica

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves  
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2  
r/c Dt. 8700-247 Olhão  
Publicação Inscrita c/n. 125012  
Editor/Director: Inácio Alves  
Design: Elizabeth Rodriguez  
Contactos Publicidade: Inácio Alves  
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702  
Tlm. 00351 968639468 - 917292576  
Email: [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)  
[www.amelhoropcao.com](http://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 aquí publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las envían. Los artículos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.*

# Sumário

Maio  
Nº 55  
2011

Editorial	2	Heróis ou Vilões?	12
Carta de Maio ao meu amigo José	3	Agenda de Eventos, Município de Faro	13
Conselhos e Dicas da Isilda	4	Tabela das Marés	13
 CONSELHOS E DICAS DA ISILDA		Dicionário Piscícola	14
Notícias de Olhão: EXPOMAR Olhão 2011	5	Culinária: Favas à Algarvia	14
Workshop Camilo Lourenço	5	Agenda de Eventos com o Apóio de Jafers	15
Agenda de Eventos, Município de Olhão	6, 7, 8, 9		
		SUPERMERCADOS	
Contactos úteis de Olhão	6	Estratégia Energizante	16
Dez ideias para arranjar emprego depois dos 40	10	Horóscopo Maria Helena	17
Saiba como diagnosticar obesidade em adultos e crianças	10	Anglicismos	17
Fotografia	11	Como Economizar em Casal	18
		Como Economizar na Comida	19
		Passatempos	20

**"A sua mensagem nesta revista, chega a 2000 firmas e, é vista por mais de 10.000 pessoas!".**

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

Tlm.: 00351 968 639 468  
[inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)

*Publicite! Promova, para ter mais clientes!*

*Haga también negocio en este lado del Guadiana.  
Cuenta con nosotros para hacer su publicidad en Algarve.*

Enfim a maioria dos portugueses já caíram "na real", e reconhecem agora que estão falidos e mal pagos. A União Europeia e os credores internacionais já nomearam para Portugal uma comissão gestora de insolvência para garantir que os financiamentos que vão fazer agora vão ser pagos, bem como os empréstimos que já fizeram ao país. Como qualquer empresa mal administrada mais tarde ou mais cedo entra em falência, também Portugal, está insolvente ao fim de dezasseis anos de governo socialista, com um breve intervalo de três anos do governo de Durão Barroso/Santana Lopes, 2002/2005. Os últimos seis anos do governo de J Sócrates acabou com o seu pedido de demissão por já não ter como garantir, dentro de poucos meses, o pagamento dos empregados do Estado e o cumprimento de obrigações para com os credores internacionais.

Como é que Portugal chegou à vergonhosa situação em que se encontra de não ter dinheiro para pagar os credores internacionais? E pior ainda, ter descido tão baixo no conceito das nações que, para lhe emprestarem dinheiro para pagar dívidas e juros, lhe exigem juros astronómicos? Como é que Portugal depois de ter sido um bom aluno na sua integração europeia até 1995 é, hoje, a par da Grécia um país pedinte, quase comparado a um país indigente que, muitos cidadãos da Europa do norte consideram como sendo um país de malandros que não gostam de trabalhar e só pensam em viver à custa do fundo de coesão europeu e de empréstimos. Até a longínqua Finlândia se recusa a participar com a sua quota parte para o financiamento no fundo do FEE para resgate económico e financeiro de Portugal, por considerar que é dinheiro perdido qualquer empréstimo a Portugal.

Como foi que este governo deixou que Portugal chegassem quase à ruína total? Foi por incompetência dos governantes? Foi por desleixo e omissão de quem devia ser mais responsável? Foi por dolo e aproveitamento dos recursos do país repartido por uns quantos, políticos, gestores públicos e Lobbys, como acontece com frequência nos países do terceiro mundo? E onde estavam os deputados eleitos para representarem o povo na AR, que deviam denunciar e oporem-se ao desastroso rumo que o país levava? Como é que ninguém viu e ouviu o que muitos portugueses ilustres diziam e avisavam para se evitar o rumo suicida para o qual a governação levava o país? Ninguém do governo ouviu o que diziam; Medina Carreira, Hernâni Lopes, Jacinto Nunes, entre muitos outros reputados técnicos de economia e finanças? E o que dizia ao governo da nação o Governador do Banco de Portugal Victor Constâncio enquanto governador? Onde estavam os governantes do partido socialista ou independentes, supostamente portugueses patriotas cujo dever para com o país os obrigava a denunciar a má administração e má gestão da coisa pública? As respostas para estas perguntas todos os portugueses de inteligência média, e os que não são burros de todo, conhecem as causas, conhecem os responsáveis e os culpados.

Será que alguém vai ser condenado pelo descalabro económico e financeiro a que o país chegou? Será que os gestores de empresas públicas e de organismos do Estado que a si mesmos e entre si atribuíram vencimentos, prémios e regalias que todos reconhecem serem escandalosos, vão ser punidos pelos abusos, e obrigados a devolver o que imerecidamente ou indevidamente receberam do Estado, de empresas públicas ou de empresas

com participações do Estado? Será que os responsáveis do Estado que negociaram contratos de Parcerias Público Privadas favorecendo consórcios empresariais e financeiros vão ser responsabilizados pelos prejuízos causados ao próprio Estado? Será que os banqueiros, administradores, e gestores da Banca Pública e Privada também vão ser responsabilizados e penalizados por terem contribuído para o descalabro económico e financeiro a que o país chegou por força de agirem única e exclusivamente em defesa dos seus interesses e do aumento de dividendos para os seus accionistas?

Nenhum dos políticos que você conhece e sabe que têm responsabilidades, ou que são mesmo culpados de, por incompetência ou cumplicidade prejudicarem os interesses do Estado, jamais serão acusados, e menos ainda serão condenados. Os únicos portugueses que vão ser condenados a pagar pelo estado a que o Estado português chegou, somos nós. Eu, você e outros mais que não somos empregados do Estado e trabalhamos todos os dias, mais de 10 horas por dia, é que vamos ter que trabalhar mais para pagar o déficit e repor o que os governantes perderam, esbanjaram ou deixaram roubar na má gestão da coisa pública. E peça a Deus para que haja mais portugueses para trabalhar porque se continuarmos a ser cada vez menos no activo e menos com vontade de trabalhar, a idade de reforma irá passar não para 67, mas sim para 70 anos e antes do final da década já estará nos 73 anos.

Agora já não adianta chorar sobre o leite derramado. Para você superar a crise não precisa ser doutor ou engenheiro, comece por fazer uma exaustiva análise da situação sócio económica em que se encontra. Quais são as suas receitas e as suas despesas mensais fixas e variáveis? Será que as suas contas estão equilibradas? Mesmo estando equilibradas, há que contar com possíveis imprevistos, como perda de emprego, baixa de rendimentos por recessão do mercado ou acidentes, por isso, veja o que pode começar a cortar nas suas despesas, desde já, para fazer alguma poupança que lhe permita colmatar eventuais quebra de receitas. Feito essa análise, e consciente da sua situação económica, equacione o que pode fazer mais para poder garantir, em caso de necessidade, mais receitas. Veja que outros trabalhos pode fazer para conseguir receitas extras. Os tempos de crise não têm que ser forçosamente críticos, e nunca o serão para todos aqueles que arregaçam as mangas e jogam as mãos a todo e qualquer trabalho. E sobretudo lembre-se que para vencer a crise só há duas opções: Ou baixa os braços e passa a viver da caridade pública e dos restos que outros não querem! Ou arregaça as mangas e trabalha mais para chegar até onde o levar a sua capacidade e a sua vontade.

Dada a mezincha para o ajudar a enfrentar a crise, também é bom dar-lhe outra mezincha para você ajudar a região e o país, não só a enfrentar a crise do endividamento excessivo, mas a sair dela mais rapidamente e com sucesso. A partir de hoje seja mais selectivo nas suas opções de consumo. Evite comprar artigos e produtos importados quaisquer que eles sejam, e se tiver mesmo que os comprar então opte pelos produtos dos países que são os nossos melhores parceiros comerciais, como a Espanha, Inglaterra, Alemanha, França. Conheça os códigos identificativos destes países. Dê preferência ao que se produz em Portugal cujo código de barras começa por '560'.

O Editor

Amigo Zé, nós por cá no Algarve estamos todos mais ou menos bem de saúde, já de trabalho não estamos tão bem. Cada vez há mais desempregados na minha região, mais tristeza e apreensão no rosto das pessoas. É verdade que o tempo cinzento e de chuva que atingiu o Algarve no mês de Abril, mais o facto do país estar sem governo, em muito contribuiu para este estado de espírito em que por aqui vamos vivendo, na esperança de que o sol de Verão nos traga mais turismo e mais trabalho para, como as formigas amealhar no Verão para ter comida no Inverno.

Zé hoje é feriado 25 de Abril e estou a escrever-te esta carta para te dar notícias do teu país, exactamente no momento em que comemoram em Lisboa no Palácio de Belém, essa efeméride, reunindo nesse evento quatro presidentes e a fina flor da política, das finanças, da intelectualidade e sociedade civil nacional. Neste momento estão na altura dos discursos. Depois dos discursos vão todos de um modo ou outro sentar-se á mesa do orçamento que o povo serviu e, como dizia Zeca Afonso, eles comem tudo e não deixam nada! Se houver algum banquete espero que o meu conterrâneo Cavaco Silva, que ajudei a eleger com o meu voto PR, mande servir uns carapaus alimados de entrada, depois um Xarém com torresmos e no fim uma caldeirada de peixe do Algarve, regado com vinho de Lagoa, terminando com uma sobremesa de laranjas da região ou doces de amêndoa e o digestivo pode ser medronho tudo produtos regionais. Ainda ouvi os discursos dos ex-presidentes e do actual Presidente da República sobre a efeméride e o estado actual da República Portuguesa. Todos apelaram à união de esforços e dos partidos para que das próximas eleições saia um governo de coligação de vários partidos assim a modos que, de União Nacional. E todos os discursos dos ex-presidentes foram muito bonitos nas palavras, mas destaco que os dois ex-presidentes socialistas e advogados sacudiram muito bem a água dos seus capotes, M. Soares culpando a falta de solidariedade da Europa e J Sampaio a crise global e enfatizando que os partidos e portugueses não devem procurar culpados para a presente crise de Portugal mas sim esquecer o que está para trás e o passado recente para melhor construir um futuro unindo o esforço de todos. É sempre assim no teu país e, mais uma vez, como diz o povo a culpa morre solteira.

Zé falando das habituais coisas tristes do teu país, começo por te dizer que já chegou a Portugal o FMI, e o FEE para estudarem se vale a pena emprestarem dinheiro a Portugal para os portugueses recuperarem da ameaça de Banca rota. Olha e até parece que o pessoal do FMI é gente simpática, mas para emprestarem dinheiro ao Sócrates exigem fiadores e querem por isso que o Coelho e o Portas

também assinem avalizando o empréstimo, bem como outros parceiros sociais que gravitam à volta da mesa do orçamento do Estado

Oh Zé tu sabes que me interrogo porque razão está Portugal nesta situação? É que apesar de haver mais portugueses doutores, engenheiros, indivíduos com bacharelato, e todos serem obrigados a estudar até ao 12º ano, apesar disso o teu país é hoje bastante mais pobre, do que era antes quando havia muito mais analfabetos. Qual é a explicação para isto? Será que já não há pessoas com a 4ª classe para cultivar terras? Para criar gado? Para se dedicar à pesca? Para fazer pequenas indústrias de enchidos, queijos, conservas de peixe? E para produzirem outros bens que evitassem que o teu país tenha que importar tanta coisa para não morrer de fome? E para címulos das más notícias meu amigo, o teu país até está a importar médicos de família da Colômbia para tratarem dos teus concidadãos. Que será feito daqueles médicos João Semana que havia em Portugal no século passado? Ou daqueles outros que nós vimos em lugares inóspidos da África Portuguesa, a tratar da tropa e das populações africanas? Onde está esse povo que até ao século passado era um povo humilde, voluntarioso, solidário, empreendedor e trabalhador que ainda construía países em África, na Ásia e na Oceânia? Não te preocupes a procura-lo, esse povo está em vias de extinção para dar lugar às gerações rascas e à rasca que prezam muito as novas tecnologias do presente na crença da evolução científica que os levará no futuro para outra dimensão. Enquanto nós ainda temos memória e acreditamos em Deus e na ressurreição, eles têm mais memórias nos discos externos e USBs e acreditam no poder dos bites e da nanotecnologia que os há-de levar ao infinito.

Zé para terminar a minha carta com as notícias do mês de Abril digo-te que o Zé Mourinho ganhou com o Real a Taça do Rei, do Rei de Espanha claro! Temos três clubes portugueses multinacionais a disputar as meias finais de uma taça europeia e temos o Mourinho a disputar a meia final da Taça dos Campeões. Como vês ainda tens gente capaz de fazer alguma coisa para prestigiar Portugal no Estrangeiro, não só no futebol mas também em muitas outras áreas de actividade desportiva, económica, social e cultural. Pena é, que em Portugal a maioria prima pela valorização da mediocridade e isso faça do teu país e dos teus patrícios os últimos e os mais pobres da Europa comunitária.



Com um abraço António

## Faça-se Ver na Revista

**A melhor opção  
La mejor opción**



### Tabela Normal. Para além do anúncio, oferece-lhe:

- Presença no Mapa do Algarve que sai com a edição.
- O seu anúncio na net : "Patrocinadores especiais do mês".
- A sua empresa também será ouvida num spot de rádio diariamente na SolarFM ou Algarvefm.

### Tabela Económica (coluna da direita):

Não tem bonificações de Mapas, internet, rádios!...Mas tem 50% de redução de preço.

Revista - Tabela de Preços				
Espaços	Medidas Alt x Larg. Em milímetros	Pág/par	Pág/ímpar	Tabela Económica
* 1/16 pág	* 30,0 x 96,5	—	—	* 30 €
1/10 pág	50,5 x 96,5	90 €	100 €	* 50 €
1/8 pág	63,4 x 96,5	100 €	125 €	* 60 €
Rodapé	63,4 x 197	200 €	250 €	* 100 €
1/4 pág	129 x 96,0	200 €	250 €	* 100 €
½ pág/vert.	260,5 x 96,5	350 €	390 €	* 175 €
½ pág/hor.	129 x 197	350 €	390 €	* 175 €
1 página	260,5 x 197	700 €	750 €	* 350 €
V.Capa	260,5 x 197	800 €	—	* 400 €
V.C.Capa	260,5 x 197	850 €	—	* 425 €
C.Capa	260,5 x 197	1000 €	—	* 500 €

\* A Tabela económica não tem bonificações em mapas, rádio e brindes publicitários  
Condições de pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovacão layout do anúncio

### Repare na Tabela Económica que lhe oferece 50% de redução em anúncios simples

Aproveite esta oportunidade para enviar o seu anúncio a 2000 empresas no Algarve e ser visto por cerca de 10.000 pessoas.

Tlm. 968 639 468 • [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)

*A sua publicidade aqui custa só 0,03 € x 2000 cópias e pode ser vista por + de 10.000 pessoas.*



## Conselhos e Dicas da Isilda

Olá... este mês trago algumas sugestões para o lanche dos mais pequeninos, em especial o que levam para a escola...

Um lanche escolar saudável é uma grande dificuldade na alimentação infantil. É difícil para a mãe unir a facilidade com a qualidade e é difícil a criança aceitar o que a mãe escolheu. Muitas vezes o prático não é o mais saudável, mas são o que as crianças mais gostam. E esses alimentos passam a ser consumidos com mais frequência. Hoje nós encontramos um grande crescimento da obesidade infantil, com certeza a alimentação escolar tem muita influência nisso.

Mas para tudo há remédio e existe um meio-termo para essa dificuldade. Seguem algumas dicas que poderão ajudar:

- Negociar um dia na semana para que a criança escolha o que prefere levar de lanche. De preferência no meio da semana para ficar distante do final da mesma onde já podem entrar alguns abusos na alimentação;

- Evitar a monotonia de opções. Procure variar o máximo possível as opções de lanches e as cores para a criança sentir prazer e desejar comer;

- Cuidado com lanches que incluem queijos, frios, requeijão ou mesmo evitar levar iogurtes ou produtos que necessitam de refrigeração. São alimentos fáceis de se estragarem e dificilmente as escolas têm um refrigerador para armazenar o lanche;

- Inclua sempre fruta na lancheira. Mas deixe com que a criança participe da escolha de qual fruta quer levar no dia. Se ela não quiser nenhuma, escolha frutas que não se estragam com facilidade e envie junto na lancheira. Se a criança não comer na escola, ela comerá numa outra ocasião.

- Para além da fruta é necessário levar uma opção de carboidratos que são responsáveis pela energia. Coloque na lancheira pães integrais, barras de cereais ou biscoitos integrais.

- Quando for biscoitos ou bolachas não deve colocar na lancheira o pacote inteiro. Separa as porções de 4 a 5 biscoitos para não correr o risco da criança passar da quantidade adequada;

- Orientar a criança quando ela for consumir salgados da cantina, escolher os assados e evitar as massas folhadas.

- Coloque sempre uma garrafa de água na mochila. As crianças esquecem-se de beber água.

- Os achocolatados possuem muita gordura e açúcar. Evite colocá-los todos os dias na lancheira.



E por este mês é tudo... volto em Junho com mais Dicas & Sugestões...até lá.

**Isilda Nunes**

# Notícias de Olhão

## EXPOMAR 2011

Milhares de pessoas visitaram a EXPOMAR, Feira do Mar e Actividades Náuticas que decorreu em Olhão de 7 a 10 de Abril no Jardim Pescador a Olhão. Também este ano estivemos presentes nesta Feira que atrai inúmeros visitantes interessados nas temáticas relacionadas com o mar e as suas potencialidades. A Feira contou com cerca de 50 Expositores, empresas e entidades públicas e privadas cuja actividade está relacionada com o mar e nos quatro dias da Feira tiveram oportunidade de mostrar o que produzem, comercializam ou os serviços que prestam. Como em anos anteriores, no nosso Stand, mostrámos e promovemos as empresas que patrocinaram a edição de Abril, e aproveitámos para mostrar os serviços que prestamos na área da comunicação empresarial, quer seja na imprensa, rádios, brindes publicitário e artes gráficas. Também este ano tivemos muitos brindes com a marca dos nossos patrocinadores para oferecer a quem visitava o Stand. Assim distribuímos a centenas de pessoas que visitaram o Stand de "A Melhor Opção" um saco com a revista de Abril, mais uma esferográfica dos Supermercados Jafers, a outros ofereceram-se T-shirts, chapéus e esferográficas da Mobilar, e também alguns visitantes ganharam convites para o Slide Splash. A EXPOMAR 2011 foi para nós uma feira que preencheu as nossas expectativas e foi interessante pela quantidade de material promocional distribuído e o número de contacto feitos para as empresas que patrocinaram a edição de "A Melhor Opção" em Abril.

A melhor opção  
La mejor opción

5

**w o r k s h o p**  
**EMPREENDA  
POR FAVOR!**  
VENHA SABER MAIS SOBRE COMO INICIAR  
OU DESENVOLVER O SEU NEGÓCIO

**CAMILO LOURENÇO**  
A Cor do Dinheiro  
Programa de televisão RTPN

**Ana Correia.....| Teamvision**  
**Elisa Nunes.....| Teamvision**  
**João Amaro.....| Universidade do Algarve**  
**Paulo Bernardo.....| ANJE**  
**Pedro Santos.....| OneBiz**  
**Rita Pestana.....| G.A.C. Sotavento Algarve**

**05MAIO2011**  
**AUDITORIO MUNICIPAL OLHÃO**

Avenida 16 de Junho, Olhão  
Longitude: 7°50'11.85" Oeste; Latitude: 37°1'38.43" Norte

No próximo dia 05 de Maio, pelas 10:00, irá realizar-se no Auditório Municipal de Olhão, um Workshop dedicado ao tema "Empreenda por Favor" que conta com vários oradores, bem com a participação de Camilo Lourenço (programa Cor do Dinheiro) num debate aberto à participação do público. Lembramos que a participação é gratuita sujeita a inscrição obrigatória exclusivamente através do site [www.empreendaporfavor.com](http://www.empreendaporfavor.com)





## Agenda de Eventos, Município de Olhão



- 1, 8, 15, 22 e 29** Fados. Real Marina Hotel Spa. 20h00
- 2 a 8** Exp. Itinerante. Cabra Parade. R. Shopping Pisos 0,1e2
- 3 e 17** Clube de Leitura Ler, Releer e Tresler. Biblioteca Municipal de Olhão. 17H30
- 5** Workshop de Dança Oriental. Projecto "Viver + e Melhor". Centro Comunitário da Fuseta. 19h00 às 20h30.
- 5** Workshop 'Empreenda Por Favor!' com camilo Lourenço. Auditório Municipal de Olhão. 9h45 | 13h00 14h30 | 17h30
- 6** A última entrevista de Manuel Cabanas e Panfleto de Fernando Cabrita. Apresentação das obras. Biblioteca Municipal de Olhão. 18h30.
- 6 e 13** Maio, Mês da Saúde. Rastreios cardiovasculares. com a enfermeira Maria João Moniz. Edifício da Junta de Freguesia de Pechão. 15h às 17h
- 6 a 16** Vitoriano Rosa. Mostra Bibliográfica. Biblioteca Municipal
- 7** MúsicA'brincar. Ecoteca de Olhão. 10h00: .
- 7** Feira de Trocas. Ecoteca de Olhão. 14h00 às 18h00.
- 7** Sábados de encantar. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00



**7** O Feiticeiro das Neves - musical infantil em patins. Auditório Municipal de Olhão. 16h00

**7 Maio a 30 Junho** "Guerra e paz" Miguel Martinho. Auditório Municipal de Olhão.

**9 a 14 II** Semana da Saúde. Palestras, rastreios gratuitos, doação de sangue. Ria Shopping.

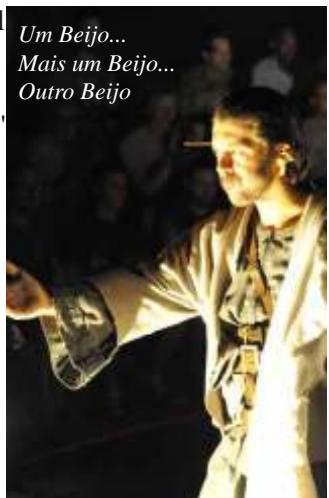
**10 e 11** Um Beijo... Mais um Beijo... Outro Beijo - Teatro delle Briciole - Solares Fondazione delle Arti. Auditório Municipal de Olhão. 10h30 e 15h00

**11** "Prosas Seguidas de Diálogos" de António Ramos Rosa, por Manuel Madeira. Apres. do livro. Biblioteca Municipal. 18h00

**11 e 25** Rastreios de Maio. Projecto "Viver + e Melhor". Posto Socorros da Fuseta. 9h30

**13 e 14** Exaltação a Maria. Grupo de Teatro Musical da Portela. Dia 13: Igreja Paroquial da Fuseta /18h00. Dia 14: Igreja Paroquial Moncarapacho 16h00.

**13 e 14** "E a Velha lá Continuava a Descascar Ervilhas" pela



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

### Contactos Úteis de Olhão

Bombeiros Municipais de Olhão **289 710 000**

Centro de Saúde de Olhão **289 700 260**

Guarda Nacional Republicana de Olhão **289 703 089**

Brigada Fiscal **289 702 240**

Água (Piquete) **289 700 143**

Electricidade (avarias) **800 246 246**

Electricidade (leituras) **800 236 246**

Câmara Municipal de Olhão Geral **289 700 100**

Junta de Freguesia de Olhão **289 713 253**

Junta de Freguesia de Quelfes **289 706 470**

Junta de Freguesia da Fuseta **289 793451**

Junta de Freguesia de Moncarapacho **289 792 158**

Parque Infantil da Cruz Vermelha **289 705 458**

Tribunal Judicial de Olhão **289 705 565**

Conservatória Registo Civil **289 701 226**

Conservatória Registo Predial **289 713 869**



Equipamentos para Hotelaria, Supermercados, Talhos e outros. Vendas, montagem e reparações de frio. Ar condicionado, Industrial e Doméstico.



Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO

Oficinas: Área Empresarial de Marim - Lote 8 • OLHÃO

Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121

geral@ibericafrio.com

### Óptica Nascente, Lda.



**Vale desconto especial nas armações e nas lentes**  
**Rua Soledade, 9 • Tel.: 289 705 425 • OLHÃO**



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



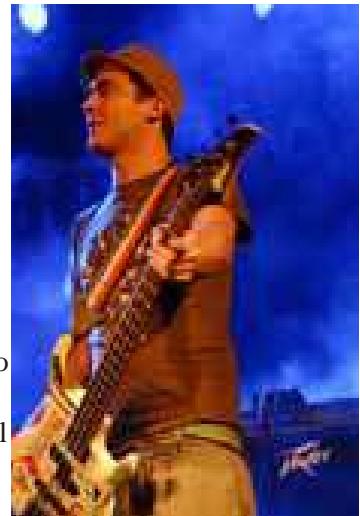
**“GORDA”.** Auditório Municipal de Olhão. 21h30  
**14** Hora do Conto (Bebéteca). Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30  
**16 e 17** Curtas metragens (Dirigido às Turmas). III Semana da juventude. Dia 16: Rap'pública' - Um apelo à cidadania produzido pela MOJU. Dia 17: 'Dreams of Yesterday' Uma produção da GORDA sobre comportamentos de risco. ESFFL Esc. Sec. Francisco F. Lopes  
**16 a 21** Semana do Coração. Na Avenida da República (em Frente à Sociedade Recreativa Progresso Olhanense) estarão uma tenda com enfermeira diplomada. Freguesia de Olhão. 10h às 12h/14h às 17h  
**17 e 18** Desenvolve o teu talento. III Semana da juventude. Aulas abertas: Desenho e BD // Pintura // Malabarismo // Teatro Casa da Juventude Olhão. 14h às 18h  
**17 e 18** O Patinho Feio. Teatro



delle Briciole - Solares  
 Fondazione delle Arti.  
 Auditório Municipal de Olhão.  
 10h30 e 15h00  
**18** Dia Internacional dos Museus. Ciclo de visitas guiadas. Museu da Cidade de Olhão



**18** Passeio de Barco\* (período da manhã). Ria Formosa.  
**18** Dia Internacional dos Museus “A Escola vai à Casa-Museu”. Casa-Museu Dr. José Fernandes Mascarenhas  
**19** Teatro “FACE”. FACE é uma comédia sobre as redes sociais virtuais e as relações entre as pessoas. Uma produção do grupo de Teatro da Casa da Juventude. Auditório Municipal de Olhão. 19h30  
**19 a 21** Música ao vivo. III



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

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

relaxe. viva.

## Agenda de Eventos, Município de Olhão

Semana da juventude. Dia 19: Bandas Esfíl\* Death On The Door / 21h30. Dia 20: Denzel / 21h30. Dia 21: Fora Da Boia e Punk C' Mantega. 21h30

**19 a 22** II Feira Formativa e Ocupacional. III Semana da juventude. Dia 19: 17h00. Dias 20 a 22: 14h00

**20** Maio, Mês da Saúde. Sessão de Esclarecimento “Prevenção do Cancro do Intestino”. Salão Nobre da Junta de Freguesia de Pechão. 21h30

**20** Miss e Mister Olhão. III Semana da juventude. Jardim Pescador Olhanense. 21h30

**20** 'Ler' - Campeonato Concelho de Leitura Expressiva e Leitura Rápida. III Semana da juventude. Auditório Municipal de Olhão. 14h00

**20 a 22** Escalada, Rappel e Slide. III Semana da juventude. Dia 20: 17h00 às 22h00. Dias 21 e 22 de Maio: 15h às 20h00.



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

**CHURRASQUEIRA  
O Franguinho**

Célébre Franguinho no Churrasco  
Espetadas Variadas  
Outros Pratos Regionais

Duas Salas C/capacidade P/ 500 Pessoas  
Ar Condicionado • 2 Parques Estacionamento Privativos  
Estrada Nacional 125 (Junto à Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961

**European Cup Race Walking Olhão 2011**

**21 MAIO**  
**Olhão - Av. 5 de Outubro**  
**Taça da Europa de Marcha Atlética**

08h45 | 10km Junior (M)  
09h45 | 10km Junior (M)  
07h30 | 50km Sénior (M)  
16h30 | 20km Sénior (M)  
18h30 | 20km Séniores (F)

**OSEU** **IDP** **spallettome.info.pt** **Visacar**

**Century 21 RIA** **OPORTUNIDADES!**

Excelentes moradias em frente ao mar, compostas por garagem privada para 2 carros, 3 quartos, 3 WC, sala com lareira, cozinha equipada, 1 suite e terraço privado com vista para o mar. Mobiladas. Novas.

205.000 €

**américo  
ribeiro** **Publicidade** **Serigrafia**  
B r i n d e s  
P u b l i c i t á r i o s

Visite-nos!  
[www.arpublicidade.com](http://www.arpublicidade.com)

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

Cedem-se quotas de café no Mercado de Olhão. Possibilidade de abertura às 06h e fecho às 02h. Com esplanada em local bastante movimentado. Excelente oportunidade!

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

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



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



**21** Histórias à "La Carte". Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

**21** Hip Hop. III Semana da juventude. Jardim Pescador Olhanense. 16h

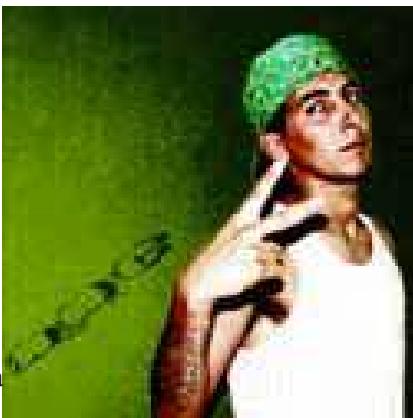
**21 e 22** Dia Digital. Dois dias dedicados ao uso da tecnologia, em ambiente de festa, convívio e descontração. III Semana da juventude. Dia 21:

14h00 às 00h00. Dia 22 de Maio: 14h00 às 20h00

**23 a 27** A Ecoteca de Olhão, está pelo 2º ano a organizar a Campanha "Limpar o Mar", Destinatários: escolas de 2º e 3º Ciclos de Olhão e o sector das pescas do Porto de Olhão.

**26** Livros vão Passar à Creche. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30

**28** Banco de Sangue a favor do Hospital Distrital de Faro. Junta de Freguesia de Pechão. 9h00 às 14h00



**31** Dia do pescador.

Cerimónia de entrega de distinções aos Pescadores de Olhão. Salão Nobre dos Paços do Concelho às 17h00. Inauguração da Exposição "Pesca: Pelos Mares do Tempo". Museu da Cidade de Olhão Edif. Compromisso Marítimo às 18h00 .



**31** Passeio à Quinta de Marim\*. Partida do Centro Comunitário da Fuseta às 9h00.

**Até 15 Junho** Exposição algarve artists network. Parque Natural Da Ria Formosa.

**Até 17 Junho** Exposição documental de João Tátá Regala - "Vidas de Arrasto... em busca de Palmeta na Terra Nova". Ecoteca de Olhão.

**Até 30 Junho** Vida Com Ritmo - Ginástica Sénior. 3ª e 6ª: Casa do Povo de Moncarapacho, 09h00. Pavilhão Municipal de Olhão, 11h00. 2ª e 4ª: Centro Comunitário da Fuseta, 10h15. Sala de Multiusos da Junta de Freguesia de Pechão, 10h15. Pavilhão "Os Olhanenses", 09h00.

**Todos os Sábados.** Hora do Conto Book .it. Venha com os mais pequeninos ouvir as histórias que a Book It tem para contar. Ria Shopping

*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

**A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE**

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

**FAÇA A SUA FIRMA OUVIR-SE EM RÁDIOS DO ALGARVE**

CAMPANHAS ESPECIAIS MAIO, JUNHO E JULHO

Fale connosco para se fazer ouvir numa destas rádios...

- ALGARVEfm 92.4 Silves
- SOLAR 94fm Albufeira /
- RESTAURAÇÃO 102.3 Olhão
- GILÃO 84.9fm Tavira
- Stº ANTÓNIO 103fm C. Marim.

Campanhas desde  
**3,33 € por dia**  
(mín. 30 spots)

Faça-se Ouvir nem que seja uma vez por dia!  
Ligue 968639468 ou 289721050

Pipa o Portugal já não vai ao fundo?

Parece que não LP! Já o remendaram com fundos novos!

# Dez ideias para arranjar emprego depois dos 40



É um facto que a taxa de desemprego não pára de aumentar e que as medidas de austeridade e os juros altos da dívida pública estão a fazer a contrair a economia portuguesa. No entanto, não desanime, muito menos entre em pânico, se está actualmente no desemprego. Se está desempregado, volte à escola e melhore as suas competências.

• Recicle os seus conhecimentos e adquira novas competências. É importante que esteja familiarizada com as novas tecnologias e as aplicações informáticas mais utilizadas. Existem acções de formação que são gratuitas. Informe-se no centro de emprego ou na junta de freguesia da sua zona;

• Procure emprego o mais rápido possível, mesmo que tenha direito a receber o subsídio de desemprego por mais do que um ano, lembre-se que quanto mais afastado estiver do mercado de trabalho, mais difícil será regressar;

• Procure empresas que tenham preferência por pessoas com mais idade;

• Utilize o potencial das redes sociais para informar os seus amigos ou antigos colegas de trabalho de que está à procura de emprego.

• Envie o seu currículum vitae aos que se mostrarem disponíveis para ajudar. Assim poderá entrar em contacto com potenciais empregadores e alargar a sua rede de contactos;

• Se está há procura de trabalho remunerado há muito tempo e não encontra nada, procure uma instituição de caridade ou alguma associação sem fins lucrativos e ofereça-se para fazer voluntariado. Aí poderá alargar o seu tecido social e fazer conhecimentos que mais tarde poderão ajudá-lo a conseguir uma oportunidade de trabalho;

• Pense em criar o seu próprio negócio, ainda mais agora que o Governo decretou o fim da obrigatoriedade do capital social mínimo;

• Considere opções flexíveis. Agora que já tem mais idade e potencialmente os seus filhos já não dependem tanto de si, candidate-se a ofertas de emprego com horários que à partida outras pessoas com filhos pequenos não escolheriam;

• Esteja aberto a novas possibilidades, nomeadamente outras áreas de trabalho. Pense nas suas qualidades, competências e potencialidades e candidate-se a ofertas de várias categorias profissionais;

• Faça desporto, mantenha-se dinâmico, com boa aparência, jovial e confiante. A apresentação nas entrevistas é um factor chave para ser bem sucedido, pois a primeira impressão conta muito. Provavelmente irá ser entrevistado por alguém mais novo do que si, mas não se deixe intimidar pela situação;

• Não permita que ninguém o inferiorize pela idade que tem ou subestime o seu valor. Use essa característica como um ponto a seu favor, transformando idade em experiência.

A BBC News enumera um conjunto de características generalistas atribuídas aos trabalhadores jovens e de meia idade e faz um paralelo.

Qualidades estereotipadas atribuídas aos empregados jovens:

- Fisicamente mais aptos e saudáveis;
- Mais fáceis de supervisionar e coordenar;
- Expectativas de salário mais baixas;
- Mais familiarizados com as novas tecnologias;
- Criativos.

Qualidades estereotipadas atribuídas aos empregados com mais idade:

- Experientes;
- Fiáveis;
- Estáveis;
- Com sólidos conhecimentos práticos;
- Maduros.

Aproveite esta lista e em vez de evidenciar as qualidades típicas da sua idade, afirme ser uma pessoa dinâmica, energética, desportista, à vontade com as tecnologias da informação e flexível.

## Saiba como se diagnostica a obesidade em adultos e crianças.

### Como se determina ou diagnostica a obesidade e a pré-obesidade?

A obesidade e a pré-obesidade são avaliadas pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Este índice mede a corpulência, que se determina dividindo o peso (quilogramas) pela altura (metros), elevada ao quadrado.

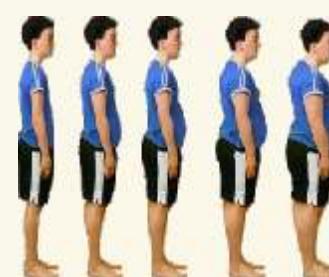
$$\text{IMC} = \text{peso} / (\text{altura})^2$$

Segundo a Organização Mundial de Saúde, considera-se que há excesso de peso quando o IMC é igual ou superior a 25 e que há obesidade quando o IMC é igual ou superior a 30.

### Índice de Massa Corporal

IMC > 18 < 25 Kg/m <sup>2</sup>	Normal
IMC > 25 < 30 Kg/m <sup>2</sup>	Excesso de Peso
IMC > 30 < 35 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade moderada (grau I)
IMC > 35 < 40 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade grave (grau II)
IMC > 40 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade mórbida (grau III)

No entanto, em certos casos, nomeadamente nos atletas, nos indivíduos com edemas e com ascite (hidropisia abdominal), o IMC não é fiável na medição da obesidade, pois não permite distinguir a causa do excesso de peso.



### Como se afere a obesidade nas crianças?

O diagnóstico de excesso de peso e de obesidade em função do IMC em crianças e adolescentes não é aplicável com as regras do adulto, devido às características dinâmicas dos processos de crescimento e de maturação que ocorrem durante a idade pediátrica.

Contrariamente ao adulto, em que é possível definir exactamente a pré-obesidade e a obesidade, na criança e no adolescente, com as velocidades de crescimento que registam, em ambos os sexos, uma enorme variabilidade inter e intraindividual, tal não é possível.

Assim, o valor do IMC em idade pediátrica deve ser percentilado e tem como base tabelas de referência:

➤ Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 85 e inferiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da pré-obesidade;

➤ Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da obesidade.





Faz o teu Book

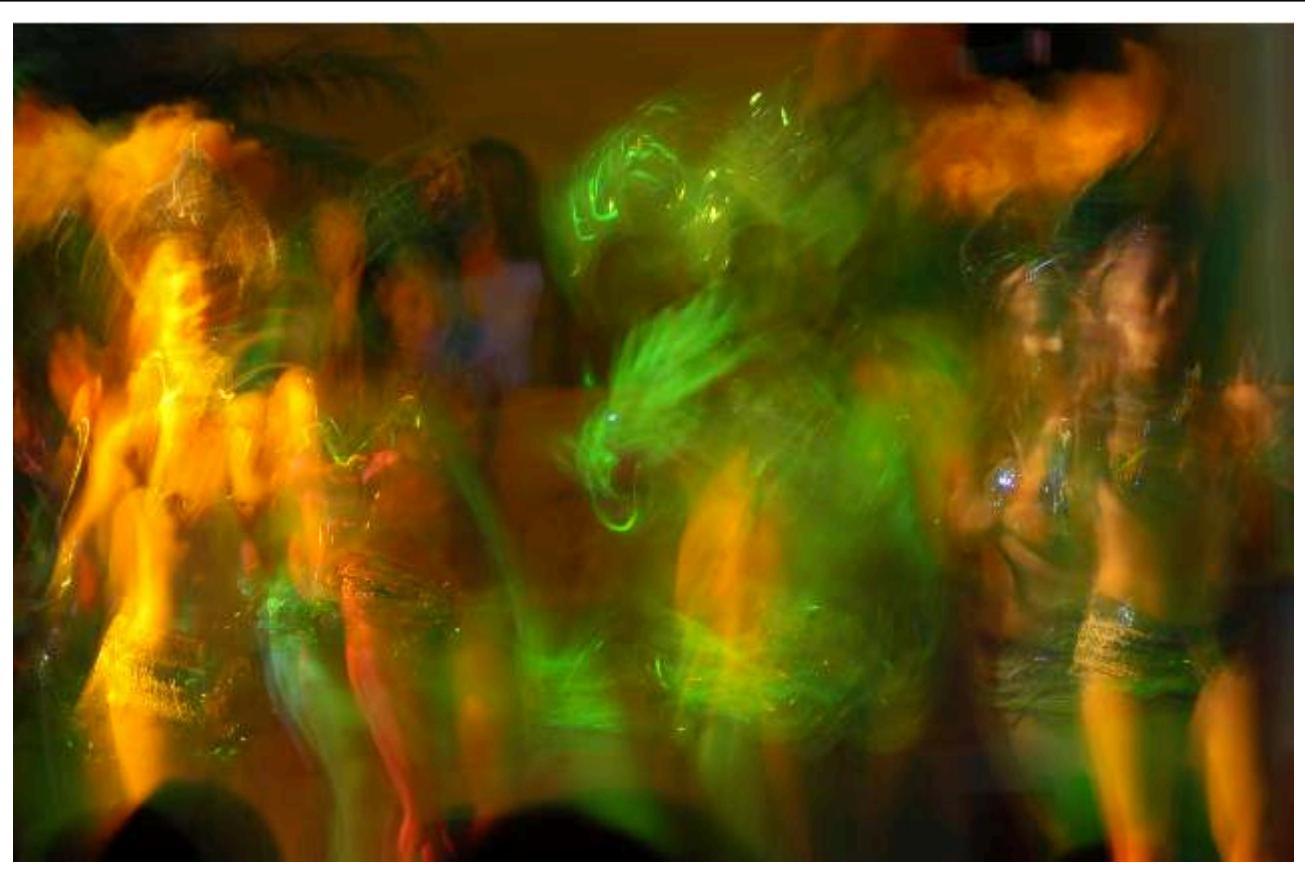


Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

Concurso *Tema livre*



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

# Heróis ou Vilões?



## Heróis ou Vilões?

Esta edição de "A Melhor Opção" publica aqui os rostos dos membros do governo formado por José Sócrates após as eleições de 2009. A maioria destes ministros são os mesmos do anterior governo chefiado por J Sócrates, eleito com maioria absoluta em 2005. Falta por isso aqui a fotografia do ministro da saúde Correia de Campos que fizeram parte do primeiro governo. Falta também a foto do ministro das Finanças Luís Campos e Cunha, que se demitiu após os primeiros meses do primeiro governo de J. Sócrates.

Ao publicarmos estas fotografias mais não queremos do que contribuir para que os nossos leitores não esqueçam os rostos do 1º ministro e dos outros ministros que governaram Portugal de 2005 a 2011, e cuja governação acabou num pedido de demissão de funções do 1º ministro José Sócrates e pedido de ajuda internacional, FMI, FEE e EU para evitar a banca rota.

Foram estes homens e mulheres que governaram o país desde 2005 que serão julgados pela história como heróis ou vilões. Heróis por tentarem manter um Estado Social com a Saúde e a Educação tendencialmente gratuita para todos e com muitas outras conquistas sociais que culminavam até, com as frequentes tolerâncias de ponto para os servidores do Estado. Ou serão considerados Vilões por conduzirem o país ao descalabro financeiro e económico actual, donde Portugal não poderá sair sem a ajuda internacional. A história se encarregará de julgar estes ministros e os seus correligionários como vilões, os que se aproveitaram dos dinheiros do Estado para enriquecerem rapidamente, ou julgá-los-ão como políticos e governantes incompetentes que conduziram o país à insolvência e condenaram Portugal a muitos anos a apertar do cinto e provavelmente à miséria.

A história julgará severamente ou com benevolência José Sócrates e os seus ministros, considerando-os incompetentes, corruptos, mafiosos, ou apenas imbecis. Ou benevolamente dirá que J Sócrates e os seus ministros eram pessoas sérias, honestas, competentes e ele, o 1º ministro, era um sonhador e idealista que queria cumprir a constituição e levar Portugal e os portugueses rumo ao socialismo, à utopia e à felicidade.

Da benevolência ou severidade que a história julgar os governos de José Sócrates, a história também julgará os portugueses seus contemporâneos que os elegeram. A começar pela inteligência política do Portugal actual que, certamente, será considerada nula porque a inteligência política do indivíduo se submeteu à vontade do líder do partido e à disciplina partidária que impede o exercício da inteligência individual de quem é eleito para representar eleitores e regiões do país. Dos portugueses que, exercendo o seu direito de voto elegem os seus representantes no parlamento e os governos, o julgamento da história dirá deles que, apesar das três décadas de aprendizagem da democracia, ainda não sabiam fazer as opções e as escolhas que lhes condicionavam o futuro individual e colectivo. Dirá que uns portugueses votavam num partido como se fosse no seu clube de futebol. Outros votavam no partido que mais coisas boas lhes prometesse. E os que votavam em consciência em quem dizia a verdade não ganhavam eleições.

Dos governos de J Sócrates dos seus ministros, e secretários de Estado, a história se encarregará de dizer se foram Heróis ou Vilões? Dos portugueses que os elegeram não sei o que a história dirá?...Mas pense um bocadinho o que dirá de si, dos seus familiares e amigos, que são contemporâneos de José Sócrates e exercem o vosso direito de votar e eleger.

Neste apontamento sobre Heróis e Vilões, não mencionámos os três anos do governo de Durão Barroso (e P Santana Lopes, seis meses) que, embora sendo um governo maioritário foi demitido por Jorge Sampaio, após a eleição de J Sócrates como secretário geral do PS abrindo assim o caminho a eleições e ao primeiro governo de J Sócrates, cujo rumo nos trouxe á presente situação. E que dirá a história dos governos e dos ministros de António Guterres? Aquele que instituiu o rendimento mínimo obrigatório para quem não trabalhava. Que dirá a história de António Guterres o 1º ministro que se demitiu por perder uma eleição autárquica, dizendo que "Portugal estava um pântano" que dirá a história de Guterres e os seus ministros?

E que dirá a história de você e da sua família? O que dirá do que você fez pela sua Terra? Pela sua região? Pelo seu País? Como será você recordado? Como um português trabalhador e cumpridor das suas obrigações e deveres para com o país? Ou como mais um português que se sentou á mesa do orçamento comeu, deu a comer e desperdiçou? Ou como sendo um dos muitos portugueses que por sectarismo ou ignorância contribuiu com o seu voto para a situação em que o país está?

Daqui a cinquenta anos a história julgá-los-ão como Heróis ou Vilões mas nós, o povo que os suporta e alimenta hoje, também seremos julgados. O que dirá a história de nós?

\* Despedidos do 1º governo

# Agenda de Eventos, Faro

**Até 6** Exposição «O Brinquedo de Plástico em Portugal – da Confecção à Colecção». Museu Regional do Algarve.

**Até 19** Curso Livre de Teatro 2011, organizado pelo grupo de teatro Sin-Cera – Grupo de Teatro da Universidade do Algarve. UALG - Penha. 21h00h às 23:30h.

**5 a 7** I Encontro Anual da Associação de Investigadores da Imagem em Movimento (AIM). Univ. do Algarve (Ualg).

**14 e 15** 24 Horas Estádio do Algarve.

Círculo de resistência – Aprox. 9,5 km / volta. Estádio Algarve



**16 a 20** Associação Portuguesa da Psoríase - PSOPortugal, Plataforma

Saúde em Diálogo, "sensibilizar a população para o facto de que a psoríase não é uma

Doença contagiosa e pode atingir qualquer pessoa, em qualquer idade, não prejudicando, no entanto, o desempenho profissional". Praceta Azedo Gneco, 17 Bloco E

em Diálogo, "sensibilizar a população para o facto de que a psoríase não é uma doença contagiosa e pode atingir qualquer pessoa, em qualquer idade, não prejudicando, no entanto, o desempenho profissional". Praceta Azedo Gneco, 17 Bloco E

**Até 12 Junho** "O Silencio das Cegonhas", exposição de Fotografia de Carlos Inácio e de Pedro Inácio. Museu Municipal. 17:00h

*Agenda com o apoio de Virgílio Reis e NM Pneus*



## VIRGÍLIO REIS TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte  
Nacional  
e Internacional



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

# Porto de Faro/Olhão

## Tabela das Marés MAIO 2011

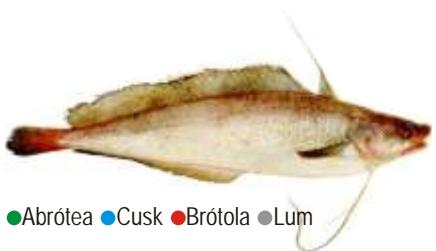
Dia	Lua	Preia-Mar/Altura (metros)	Baixa-Mar/Altura (metros)
01	D		
02	S		
03	T		
04	Q		
05	Q		
06	S		
07	S		
08	D		
09	S		
10	T		
11	Q		
12	Q		
13	S		
14	S		
15	D		
16	S		
17	T		
18	Q		
19	Q		
20	S		
21	S		
22	D		
23	S		
24	T		
25	Q		
26	Q		
27	S		
28	S		
29	D		
30	S		
31	T		
	Lua Nova		
	Q. Crescente		
	Lua Cheia		
	Q. Minguante		
		01:06 - 3.04	13:25 - 3.05
		01:42 - 3.11	13:58 - 3.14
		02:16 - 3.14	14:31 - 3.20
		02:50 - 3.13	15:04 - 3.23
		03:25 - 3.10	15:40 - 3.22
		04:02 - 3.03	16:17 - 3.18
		04:41 - 2.95	16:58 - 3.11
		05:25 - 2.85	17:46 - 3.02
		06:18 - 2.75	18:43 - 2.92
		07:22 - 2.69	19:51 - 2.87
		08:36 - 2.69	21:05 - 2.88
		09:49 - 2.78	22:16 - 2.97
		10:54 - 2.94	23:17 - 3.10
		11:50 - 3.12	-
		12:40 - 3.29	00:12 - 3.23
		13:27 - 3.42	01:03 - 3.33
		14:12 - 3.48	01:50 - 3.37
		14:56 - 3.49	02:36 - 3.35
		15:40 - 3.43	03:21 - 3.28
		16:24 - 3.31	04:06 - 3.16
		17:10 - 3.16	04:52 - 3.00
		17:59 - 3.00	05:41 - 2.84
		18:53 - 2.85	06:34 - 2.69
		19:55 - 2.73	07:34 - 2.57
		21:02 - 2.68	08:41 - 2.52
		22:06 - 2.69	09:46 - 2.54
		23:01 - 2.74	10:43 - 2.62
		23:49 - 2.82	11:30 - 2.73
		-	12:13 - 2.85
		00:32 - 2.89	12:52 - 2.98
		01:12 - 2.96	13:30 - 3.09

# Dicionário Piscícola

Peixes Fish Pescado Fisch

A pedido de alguns empresários de restauração, publicamos outra vez, o Dicionário Piscícola para ajudar os nossos leitores a conhecer melhor, e pelo nome, os peixes que vêm no Mercado de Olhão, e também nos restaurantes do Algarve. Com este Dicionário de imagens e nomes de peixes com tradução em três línguas, estamos certos que vamos facilitar a vida aos consumidores e a quem vende o peixe, seja no mercado ou no restaurante, desde que tenha a nossa revista à mão.

Português Inglês Espanhol Alemão



● Abrótea ● Cusk ● Brótola ● Lum



● Peixe Agulha ● Garfish ● Aguja ● Homhecht



● Arenque ● Herring ● Arenque ● Hering



● Atum ● Tuna Fish ● Atun ● Tunfisch



● Anchova ● Anchovy ● Anchoa ● Anschorvis



● Azevia ● Lemon Sole ● Acedia ● Rotzung



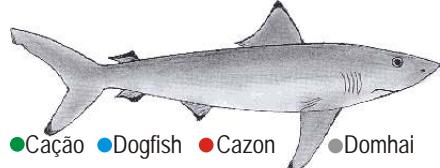
● Bacalhau Fresco ● Fresh Cod Fish ● Bacalao ● Stockfisch



● Besugo ● Red Sea Bream ● Besugo ● Spoden Breiflinge



● Boga ● Boce ● Boga ● Bogue (Fisch)



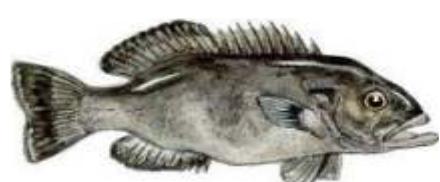
● Cação ● Dogfish ● Cazon ● Domhai



● Cachucho ● Large eye dentex ● Breca-Cachucho ● Klein Brassen



● Cavala ● Mackerel ● Caballa ● Makrele



● Cherne ● Black Grouper ● Mero ● Silberbarsch

Levamos a mensagem publicitária da sua firma, em mão, a 2000 casas de comércio no Algarve para o seu anúncio ser visto por cerca de 10.000 pessoas.



E ainda tem de graça o seu anúncio em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) e ouve o nome da sua firma uma vez por dia numa rádio do Algarve também de graça!”. Contacte-nos!

968 639 468 • 289 721 050 • [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)

## Favas à Algarvia

### Ingredientes:

4 kg de favas  
200 g. de toucinho  
200 g. de morcela  
2 colheres de azeite  
sal grosso  
rama de alho  
hortelã  
Coentros



### Preparação:

Cozem-se as favas juntamente com o azeite, a rama de alho, a hortelã, os coentros e o sal. A água mal deve cobrir as favas. Depois de cozidas devem ficar com pouco molho. Se verificar que as favas não estão suficientemente doces, pode juntar meio pacotinho de açúcar.

Frita-se o toucinho às fatias e, depois, a morcela às rodelas, retira-se a gordura obtida, com que se regam as favas, que vão novamente ao lume para apurar.

Serve-se em travessa, com o toucinho e a morcela por cima. Acompanha com sardinha frita e salada de alface.

# Agenda de Eventos com o apoio de Jafers

## VILAMOURA

7 Torneio de Golfe. Modalidade: Stableford. Competição Mensal. Oceânico Laguna. Saída: 8h02

14 Torneio de Golfe. Modalidade: Texas Scramble Pares. Competição Mensal. Oceânico Millennium. Saída: 8h02

19 Torneio de Golfe. Modalidade: Stableford. Competição Sénior. Oceânico Pinhal. Saída: 8h02

**Até 10 Setembro** "Dez Monumentais Esculturas Britânicas", Exp. Berardo. Cerro da Vila. 9h30 - 18h00.

## QUARTEIRA

13 Atletismo. 3º Meeting de Quarteira.

13 Dia da Cidade de Quarteira

**13 a 15** V Expo Ambiente e Energias Renováveis, No decorrer da exposição, vários concertos animarão a Praça do Mar, e no Domingo, último dia, para além de uma acção de limpeza com voluntariado, realizar-se-á o Tradicional desfile de veículos ecológicos. Praça Mar. 12h/23h.



15 2º Raid de Obstáculos "Morgadinho de Quarteira"

**Mercado:** Fonte Santa • Todas as Quartas-feiras

## BENAFIM

**Mercado:** Rua 25 de Abril • 1º Sábado do mês

## MONCARAPACHO

Mercado: Largo da Igreja • Última Quinta-feira do mês

*É sempre um prazer fazer compras no Jafers*



## TELEFONES ÚTEIS

### ALTE

Junta de Freguesia 289 478 200

Posto de Turismo 289 478 666

### BENAFIM

Junta de Freguesia 289 472 402

### BOLIQUEIME

Junta de Freguesia 289 366 295

### SALIR

Junta de Freguesia 289 489 119

Posto de Turismo 289 489 733

### QUARTEIRA

Bombeiros Municipais 289 400 560

Centro de Saúde 289 303 160

Correios 289 300 363

Correios de Vilamoura 289 323 561

Táxis de Quarteira 289 315 650

JF Quarteira 289 315 235

G.N.R. 289 310 420

Posto de Turismo 289 389 209

Repart. de Finanças 289 381 740



## SUPERMERCADOS Fazem mais por si!

*Vilamoura, Quarteira, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Alte, Vale do Lobo, St.ª Barbara de Nexe, Moncarapacho, Tunes.*

*Loja em Faro*

GARRAFEIRA



*É sempre um prazer fazer compras no Jafers*

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

# Estratégias energizantes

**8 coisas que deve começar a fazer (já!) para viver ao máximo a sua vida**

A rotina e o stress a que estamos expostos diariamente tem um impacto determinante no nosso organismo, sejam a nível psicológico, físico ou emocional.

A falta de paciência que demonstramos perante as exigências habituais e o mau humor que, mesmo sem razão aparente, se apodera de nós, são sinais de que algo não está bem.

Pare uns instantes e leia as dicas que lhe deixamos. Vamos ajudá-la a recuperar a energia e a viver em pleno o dia-a-dia!

## Adquira novos hábitos

Em vez de começar o dia à pressa, experimente levantar-se um pouco mais cedo. Combata a preguiça debaixo dos lençóis e salte da cama assim que o despertador tocar.

Tome um banho revigorante, ao som da sua música favorita, e um pequeno-almoço completo, com todos os nutrientes que necessita para se sentir cheia de energia ao longo do dia.

## Defina prioridades

É importante definir etapas ao longo do dia para que consiga tirar maior proveito das suas capacidades. Tenha em mente qual o período em que se encontra mais produtiva e aposte nesses momentos para se dedicar 100 por cento às actividades mais exigentes.

Para evitar surpresas, cumpra cada prioridade segundo o seu grau de importância.

## Quebre a rotina

Fazer as coisas sempre da mesma maneira é prático mas pode revelar-se pouco estimulante para o organismo, tanto a nível físico como psicológico. Introduza elementos novos na sua rotina.

Estimule a mente, tentando memorizar algumas tarefas ou compras que pretende fazer, em vez de apontar tudo na agenda. Inove em pequenas coisas como o regresso a casa, aproveitando o final do dia para um passeio pelas ruas da cidade.

## Mime-se

Para ultrapassar os momentos de maior stress, é vital reservar tempo para viver além do trabalho e das obrigações. Pare de adiar constantemente as actividades simples e que lhe dão prazer.

Marque já uma sessão no spa, inscreva-se no curso que anda a cobiçar há algum tempo ou comece hoje mesmo a ler aquele livro de que toda a gente fala.

## Escolha o menu certo

A alimentação influencia aquilo que somos e a forma como nos sentimos. Nunca abdique do pequeno-almoço (a refeição mais importante do dia!) nem passe mais de três horas sem comer. Aproveite o almoço para repor energias, mas também, para



comer bem e com calma.

Diga não à fast food, ao álcool, café, açúcar, gorduras e sal em excesso e aposte num prato completo, com alimentos nutritivos e ricos em antioxidantes, que aumentam a resistência física às infecções e ajudam a prevenir doenças. Eis alguns exemplos: tomate, espinafre, brócolos, framboesa, manga, pêssego, melão, papaia, cereais integrais e chá verde.



**Aposte na amizade**

Partilhar as dúvidas e problemas diminui a tensão. Ouvir os outros e saber a sua opinião pode ajudar-nos a tomar decisões... não admira, portanto, que estudos científicos afirmem que as pessoas que têm verdadeiros amigos são mais felizes, mais saudáveis e vivem mais tempo.

O sentimento de pertença é importante para a saúde emocional e o bem-estar de cada um de nós. Por isso, invista nas suas amizades e dê espaço a que novos amigos surjam na sua vida.



## Mexa-se

Fazer exercício baixa a concentração das hormonas que produzem o stress e, simultaneamente, liberta endorfina, responsável por sensações agradáveis. Se não é adepta de ginásios e horários fixos, actividades ao ar livre como um passeio de bicicleta, uma caminhada ou umas braçadas no mar são boas alternativas.

Escolha a actividade que preferir e pratique-a regularmente (pelo menos duas vezes por semana), pois segundo um estudo da Universidade da Geórgia, a prática regular de exercício de baixa intensidade pode reduzir em 65 por cento a fadiga.



## Invista na intimidade

Muitas vezes colocada em segundo plano a actividade sexual é uma importante arma contra o stress, que deixa a pessoa realizada e confiante.

Para além de queimar calorias, uma vida sexual activa proporciona vitalidade e energia, ao fornecer oxigenação às células e estimular a actividade de vários sistemas do corpo, como o circulatório. Estudos demonstram ainda que esta aumenta o nível de hormonas femininas, reduzindo o risco de ataque cardíaco.



## Os inimigos do bem-estar

- Dormir poucas horas
- Fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso
- Não separar a vida pessoal da profissional
- Viver intensamente a rotina diária, sem pausas ou dias de férias
- Ter um atitude negativa perante os problemas
- Sedentarismo

MAIO/2011



Maria Helena



## Horóscopo



# ANGLICISMOS

Anglicismo caracteriza-se por vício de linguagem. Tanto o português de Portugal como o do Brasil incorporaram um número considerável de anglicismos em décadas recentes, embora nem sempre os mesmos. Cont. da edição anterior.

**Râguebi** Desporto praticado com uma bola oval, criado na vila de Rugby numa escola privada. Duas equipas de quinze elementos cada defrontam-se procurando suplantar-se mutuamente nos pontos obtidos.

**Rally** Desporto de competição de automóveis cuja pista são as estradas comuns.

**Ranking** Posição que algo ou alguém ocupa em determinada classificação.

**Rap** Gén. musical. Contestação c/forte incidência rítmica, surgido nos guetos negros dos EUA.

**Rave** Festas alternativas que duram a noite inteira, organizadas em prédios abandonados sendo techno a música ouvida.

**Reggae** Gén. musical com origem na Jamaica. O seu representante mais destacado foi Bob Marley.

**Relax** Descanso, descontração.

**Rent-a-car** Empresas que alugam automóveis.

**Rewind** Rebobinar. Recuo acelerado de uma fita de registo magnético.

**Roaming** Dentro de uma rede significa que o telefone se liga automaticamente a diferentes células quando em deslocação. Quando perde ou enfraquece o seu contacto com uma determinada célula o telefone procura imediatamente outra célula que garanta uma melhor comunicação.

**Rock (& roll)** Género musical surgido nos EUA nos anos 50. Elvis Presley foi considerado o rei deste género.

**Round** Etapas por que passa uma disputa, um combate.

**Royalty (pl.) royalties** 1. Direitos monetários sobre uma obra, disco publicado. 2 Taxa a pagar pelos franchisados ao longo do tempo da duração do contrato pelo direito de uso contínuo da marca e pelos serviços de apoio prestados pelo franchisador.

**Sandwich** - Sanduiche - Sandes - Sande Um ou vários ingredientes postos entre duas fatias de pão. Crê-se que esta forma tem origem no Conde Sandwich, que sendo tão viciado no jogo que, para não ter de abandonar a mesa de jogo, criou este tipo de alimento.

**Scan** Acto de examinar um ficheiro ou sistema de ficheiros.

**Scanner** Periférico de um computador que permite obter imagem ou texto a partir de algo impresso, pelo processo de digitalização.

**Scotch** Beb. alcoólica típica da Escócia. Whisky.

**Self-made man** Indivíduo que obteve sucesso financeiro e social através do esforço do seu trabalho e cujas origens são humildes.

**Self-service** Estabelecimento, de qualquer espécie em que o cliente se serve, dispensando a presença de funcionários.

**Serial Killer** Alguém que comete três ou mais homicídios durante um período alargado de tempo, intercalados com momentos de calma e normalidade – ‘máscara de sanidade’. Com frequência, os crimes cometidos estão associados a uma componente de natureza sexual.

**Carneiro** Carta/Mês: 3 de Paus: Iniciativa. **Amor:** Não viva obcecado com a ideia de perder a pessoa que tem ao seu lado, aproveite antes todos os momentos que tem para estar com ela. **Saúde:** Não se desleixe e cuide de si. **Dinheiro:** As suas economias estão instáveis, tenha algum cuidado. **Pensamento positivo:** Dou atenção às mensagens dos meus sonhos. N°s/sorte: 2, 7, 12, 22, 25, 41

**Touro** Carta/Mês: Rei de Paus: Força, Coragem e Justiça. **Amor:** Seja mais atrevido e ousado nesta área da sua vida. **Saúde:** O excesso de ansiedade não é favorável para a sua saúde. **Dinheiro:** Seja mais equilibrado nos seus gastos. **Pensamento positivo:** Mereço todas as glórias e triunfos que a vida me dá. N°s/sorte: 1, 8, 14, 20, 36, 47

**Gêmeos** Carta/Mês: 1, 8, 14, 20, 36, 47 **Amor:** Cuidado com os falsos amigos! Cuide melhor do seu amor. Seja o seu melhor amigo! **Saúde:** Tendência para dores nas pernas. **Dinheiro:** Pode agora comprar aquele objecto de que tanto gosta. **Pensamento positivo:** Tenho força e domínio sobre as minhas emoções e pensamentos. N°s/sorte: 5, 16, 21, 33, 41, 48

**Caranguejo** Carta/Mês: A Força: Força, Domínio. **Amor:** Se der ouvidos a terceiros, poderá sair prejudicado. Uma personalidade forte sabe ser suave e leve como uma pena! **Saúde:** cuidado com os seus ouvidos. **Dinheiro:** Não se precipite e pense bem antes de investir as suas economias. **Pensamento positivo:** Cultivo as energias positivas na minha vida. N°s/sorte: 2, 11, 24, 35, 40, 42

**Leão** Carta/Mês: A Justiça: Justiça. **Amor:** Poderá ter de enfrentar uma zanga familiar, mas não fique preocupado, pois tudo se resolverá. Aceite os erros dos outros. **Saúde:** Cuidado com o sistema nervoso. Mantenha a serenidade. **Dinheiro:** Não se deixe abater por uma maré menos positiva nesta área da sua vida, pois nem tudo está perdido! **Pensamento positivo:** Venço a melancolia através da confiança e da fé. N°s/sorte: 8, 10, 14, 21, 40, 45

**Virgem** Carta/Mês: A Temperança: Equilíbrio. **Amor:** Se está só, prepare-se, pois é provável que a seta do Cupido invada o seu coração. Que a luz da sua alma ilumine todos os que você ama! **Saúde:** Cuidado com o uso excessivo de ar condicionado. **Dinheiro:** Seja prudente nos seus investimentos. **Pensamento positivo:** A felicidade permanece na minha vida! N°s/sorte: 14, 18, 23, 31, 39, 44

**Balança** Carta/Mês: 9 de Ouros:

Prudência. **Amor:** Deverá expressar o quanto ama a pessoa que tem a seu lado. **Saúde:** Deve cuidar melhor da sua mente e do seu espírito, alimente-a com pensamentos positivos! **Dinheiro:** Não deixe que os outros tomem decisões ou falem por si, imponha o respeito no seu local de trabalho. **Pensamento positivo:** Tenho habilidade para lidar com todos os elementos da minha vida. N°s/sorte: 3, 7, 11, 22, 42, 46

**Escorpião** Carta/Mês: 8 de Copas: Concretização, Felicidade. **Amor:** Irá viver momentos escaldantes com a pessoa que ama. Que tudo o que é belo seja atraído para junto de si! **Saúde:** Não coma demasiados doces. **Dinheiro:** Não gaste além das suas possibilidades. **Pensamento positivo:** Sou equilibrado em tudo na minha vida. N°s/sorte: 4, 8, 11, 20, 39, 44

**Sagitário** Carta/Mês: Cavaleiro de Espadas: deve ter Cuidado. **Amor:** Liberte-se do passado pois o presente tem muitas coisas boas para lhe oferecer. Você merece ser feliz! **Saúde:** Procure fazer uma vida mais saudável. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos. **Pensamento positivo:** Tenho vitória sobre as questões que me preocupam. N°s/sorte: 2, 6, 17, 21, 38, 47

**Capricórnio** Carta/Mês: 7 de Paus: negociação difícil. **Amor:** Não tenha receio de dizer a verdade por mais que isso lhe custe. Que a determinação e a Luz estejam sempre consigo! **Saúde:** Cuide dos seus pés. **Dinheiro:** Poderá planear uma viagem ao estrangeiro, pois as suas economias já lho permitem. **Pensamento positivo:** A minha confiança em mim mesmo dá-me esperança mesmo nos momentos difíceis. N°s/sorte: 2, 9, 13, 29, 35, 41

**Aquário** Carta/Mês: 4 de Copas: Desgosto. **Amor:** Organize um jantar para juntar os seus amigos. Tome a iniciativa, é você que cria as oportunidades! **Saúde:** A rotina poderá levá-lo a estados depressivos. Saiba evitá-los. **Dinheiro:** Não se precipite nos gastos. **Pensamento positivo:** Esforço-me diariamente para dar o meu melhor. N°s/sorte: 4, 6, 18, 25, 36, 40

**Peixes** Carta/Mês: Ás de Copas: Princípio do Amor, Grande Alegria. **Amor:** Procure dar atenção às suas verdadeiras amizades. Viva a sua vida para que o seu exemplo possa servir de modelo aos outros! **Saúde:** Tenha mais confiança e dê mais valor a si próprio. **Dinheiro:** Cuidado com as intrigas no seu local de trabalho. **Pensamento positivo:** Graças ao meu empenho consigo muitos ganhos. N°s/sorte: 8, 3, 7, 15, 21, 35, 37



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



T-shirt branca



Polos



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)

## Publicidade Móvel

Levamos a sua  
publicidade sobre  
rodas até onde quiser.



Ligue! 968 639 468

## Promotoras

Ponha gente gira  
a promover o seu produto

Ligue! 289 72 10 50



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

# Como Economizar em Casa

A sua casa é provavelmente a maior fonte de despesas nas suas finanças pessoais, principalmente se é o dono da casa. O custo das reparações, impostos, rendas e condomínios, pode levá-lo quase à falência. No entanto, saiba que pode economizar bastante com as seguintes dicas.

## Arrendatários

Se a casa não é sua e paga uma renda mensal:

- Procure uma casa onde pague uma renda mais baixa. Quando estiver a terminar o contrato, mude.
- Vá morar para casa dos seus pais ou de algum familiar que tenha disponibilidade em ajudá-lo.
- Procure alguém com quem possa partilhar a renda. Funciona bem se viver sozinho.

## Habitação Própria

Se é o dono da sua casa e ainda está com um crédito habitação:

- Procure um crédito habitação mais favorável para a sua situação financeira.
- Alugue um dos quartos a estudantes ou trabalhadores temporários, por exemplo emigrantes de curta duração.
- Alugue a sua casa a outra família e mude-se para uma casa mais barata. O dinheiro que sobrar é para pagar as suas dívidas mais rápido.
- Venda a casa, se não tem outra alternativa. Se continuar a perder dinheiro todos os meses, é preferível vender a sua casa agora e ganhar algum dinheiro do que perdê-la para o banco mais tarde.

## Contas Relacionadas Com a Casa

Os custos de ter uma casa com todas as comodidades podem ser bastante elevados. Analise as seguintes sugestões:

- Reduza o ar condicionado para aquecer ou arrefecer a casa. Aproxime dois ou três graus em direcção à temperatura ambiente ou elimine por completo a climatização.
- Diminua a temperatura do seu esquentador para que a água venha um pouco menos quente do que o normal. Muitas pessoas mantêm o esquentador a aquecer o máximo possível, mesmo quando não necessitam.
- Procure planos alternativos para as contas de electricidade, como horários económicos e tarifas bi-horárias.
- Mande isolar correctamente a sua casa para que a temperatura do exterior não entre e a do interior não saia.
- Utilize ventoinhas em vez do ar condicionado, para arrefecer a casa.
- Estenda a roupa fora de casa em vez de utilizar máquinas de secar roupa. Além disso, a roupa durará mais tempo se secar ao ar livre.
- Tome duche em vez de banho. Todos os banhos devem ser reduzidos ao mínimo.
- Compre luzes fluorescentes para substituir as incandescentes.
- Utilize a máquina de lavar loiça apenas quando estiver cheia.



# Como Economizar na Comida

A alimentação é normalmente uma das despesas onde se pode aprender como economizar bastante, através da confecção de mais refeições em casa. Além de ser mais barato, é também mais saudável porque tudo o que come é feito em casa.

Aqui ficam algumas dicas:

- Não tome o pequeno-almoço fora de casa. Sai mais caro e é menos saudável. Prepare o seu próprio café.
- Passe a fazer jantares fora de casa apenas em ocasiões especiais. Dará mais valor a essas refeições e conseguirá economizar bastante dinheiro.
- Experimente celebrar um dia especial com um piquenique em vez de uma refeição num restaurante. Será tão ou mais divertido, e muito mais barato.
- Se tiver espaço em casa, cultive os seus próprios legumes, vegetais e frutos. Além de mais saudáveis, são muito mais económicos.
- Planeie todas as refeições durante o fim-de-semana. Desta forma sabe exactamente o que tem de comprar no supermercado para confeccionar as refeições ao longo da semana seguinte.
- Vá ao supermercado apenas quando necessitar de fazer as compras da semana ou do mês. De cada vez que vai ao supermercado, acaba por trazer coisas que não precisa.
- Sempre que fizer uma refeição, dobre a receita e guarde metade. Sempre que chegue tarde a casa durante a semana, basta tirar a comida do congelador e aquecer. É muito melhor do que ir comprar alguma coisa já feita, mais cara e de qualidade inferior.
- Opte por comprar marcas brancas sempre que possível. Experimente o produto, se gostar passe a comprar essa marca.
- Compre o mínimo possível de comida pré-cozinhada porque sai bastante mais caro do que comprar os ingredientes individualmente e cozinar em casa. Se fizer as receitas a dobrar, nem sequer precisa de perder muito mais tempo.
- Se costuma beber álcool, opte por marcas mais baratas. Melhor ainda é reduzir ou eliminar as bebidas alcoólicas.
- Sempre que um alimento estiver em promoção e tenha uma longa validade, compre muitas unidades. Pode poupar bastante dinheiro com esta técnica, se for bem aplicada.
- Não compre alimentos fora de prazo só porque são mais baratos. A qualidade e segurança devem estar acima de qualquer coisa.
- Não compre alimentos em grande quantidade, por estarem em promoção. Se não precisar, não interessa o preço a que estão, não valem a pena!
- Passe a levar almoço para o emprego. Se não quiser eliminar totalmente as refeições fora de casa, pelo menos reduza algumas. É possível economizar na alimentação e ser mais saudável!

Fonte: /poupardinheiro.info

**A sua publicidade aqui custa só 0,015 € x 2000 cópias e pode ser vista por + de 10.000 pessoas.**

**Solar das Oliveiras**  
RESTAURANTE GRILL






Tem área para fumadores / Has smoking area  
Encerra à Segunda-feira / Closed on Mondays

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

**Olive**   
**Cocktail & Music Bar**  
**KARAOKE**

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 Diferenças / 7 differences



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



Try to find 7 differences  
Solutions in the next month

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

## Sudoku

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

Solução na próxima edição



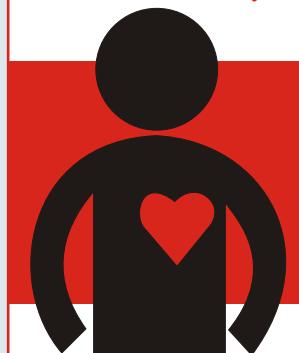
5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

## Provérbios Populares - Mês de MAIO

- A água que no Verão há-de regar, em Abril e Maio há-de ficar.
- Aerva, Maio a dá, Maio a leva.
- Amelhor cepa Maio a deita.
- Abril chuvoso, Maio Ventoso, fazem o ano formoso.
- Abril e Maio chave de todo o ano.
- Água de Maio, pão para todo o ano.
- Chuva de Maio faz as novas ranhosas e as velhas formosas.
- De Maio a Abril há muito que pedir.
- Deixa lenha para Maio, que a fome de Maio sempre veio e há-de vir.
- Dia de Maio, dia de má ventura, que ainda não amanhece já anortece.
- Dias de Maio, dias de amargura, ainda não é dia, já é noite escura.
- Diz Maio a Abril: ainda que te pese, me hei-de rir.
- Do mês de Maio o calor, de todo o ano o valor.
- Em Abril queijos mil e em Maio, três ou quatro..
- Em Maio bebe o boi no rego.
- Em Maio com sono caio.
- Em Maio deixa a mosca o boi e toma o asno.
- Em Maio espalam-se as rocas e sacham-se as portas.
- Em Maio lava-se com a água pelo rego.
- Em Maio vai e torna com recado.
- Em Maio verás a água com que regarás.
- Em Maio, a quem não tem basta-lhe o saco.
- Em Maio, ainda os bois estão oito dias ao ramalho.
- Em Maio, as cerejas leva uma a um o gajo; em Junho a cesta e o punho.
- Em Maio, nem à porta de casa saio.
- Em Maio, o calor de todo o ano dá valor.
- Em Maio, o rafeiro é galgo.

## Maio, Mês do Coração



Veja esta edição também em  
[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)  
porque tem mais para ver!



# Mobilar móveis

Peças que dão conforto à sua casa

Desde 1968

Promoção de Colchões  
Especial Ortopédicos Molaflex  
para dar conforto ao seu corpo

*Em MAIO as  
Grandes Promoções  
CONTINUAM !*

## Colchão Especial Ortopédico

~~1,90 x 0,90 • 165 € • 94 €~~  
~~1,83 x 1,33 • 215 € • 122 €~~  
~~1,90 x 1,40 • 235 € • 134 €~~  
~~1,95 x 1,40 • 265 € • 150 €~~  
~~1,95 x 1,50 • 295 € • 168 €~~  
~~1,95 x 1,60 • 310 € • 177 €~~

## Bases

~~1,90 x 1,40 • 293 € • 167 €~~  
~~1,95 x 1,40 • 308 € • 176 €~~  
~~1,95 x 1,50 • 377 € • 215 €~~

Estante,  
cor cerejeira com um  
elemento com prateleiras e  
3 gavetas + vitrine com porta  
de vidro, + elemento TV com 2  
prateleiras + 2 gavetas



Antes 685 €  
Agora

→ 390 €

Facilidades de Pagamento. Compre e pague em  
3, 6, 9, 12, 18 ou 24 meses sem juros!

Mobilar  
móveis



*Faça férias no Algarve!*

# A melhor opção La mejor Opción

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

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

## • VRSA

RSA Rádio Stº António 281 531633

## • Olhão

Câmara Municipal de Olhão 289 700 100  
Restaurante O Franguinho 289 704 961  
Century21Ria 919 769 294  
Américo Ribeiro 289 701 247  
Óptica Nascente 289 702 637  
Gelvi 289 713 758  
Ibéricafrío 289 702 314

## • Faro

NM Pneus • Patacão 289 816 122  
Virgílio Reis 289 997 289 500

## • Loulé

Supermercados Jafers 289 389 071  
Gráfica Comercial 289 420 200

## • Albufeira

Restaurante Solar das Oliveiras 289 591 159  
Olive Bar - Sesmarias 289 591 159

## • Lagoa

Azulejos del Vado 282 341 179

## • Silves

Algarve fm 282 440 100



Marketing, Publicidade e Serviços

R. António Henrique Cabrita, Lt 2 r/c Dtº 8700-247 OLHÃO  
Tel.: 351 289 721 050 • Tlm.: 351 968 639 468

inalves@mail.telepac.pt

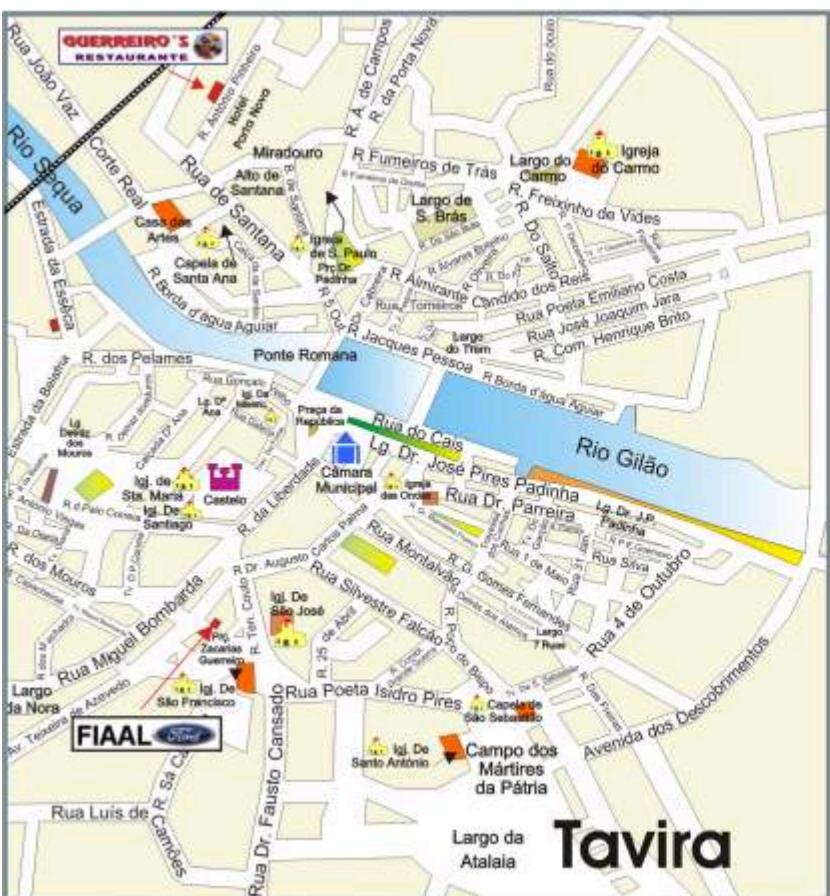
# A melhor opção La mejor Opción

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



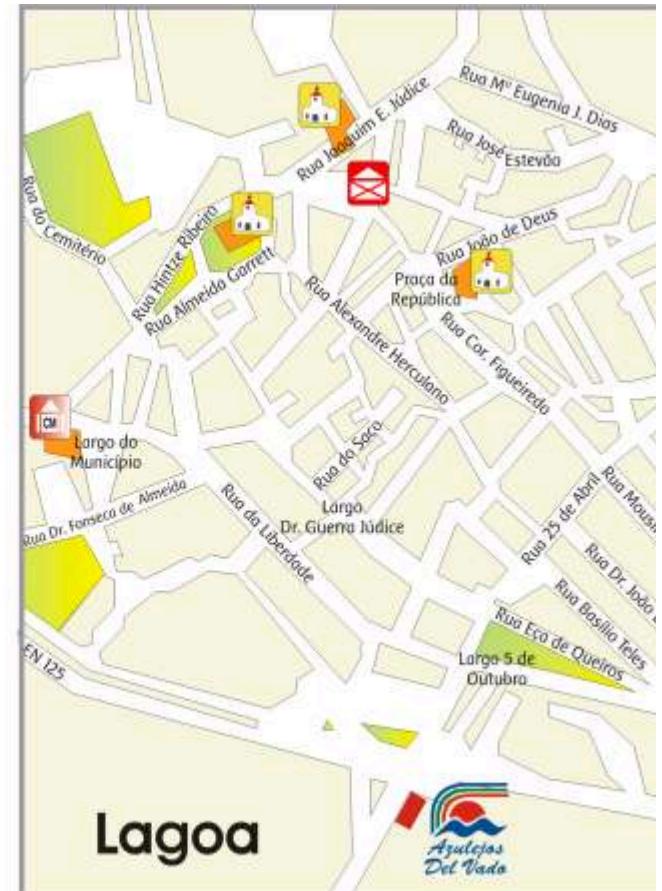
### Campos de Golfe do Algarve Algarve Golf Courses

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





*Fale connosco para pôr o s*





Edição 55  
Maio 2011

A melhor opção  
La mejor opción

Contacte: 968 639 468

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





*Publicite em "A Melhor Opção"  
e veja o seu negócio assinalado no mapa  
968 639 468 • [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)*



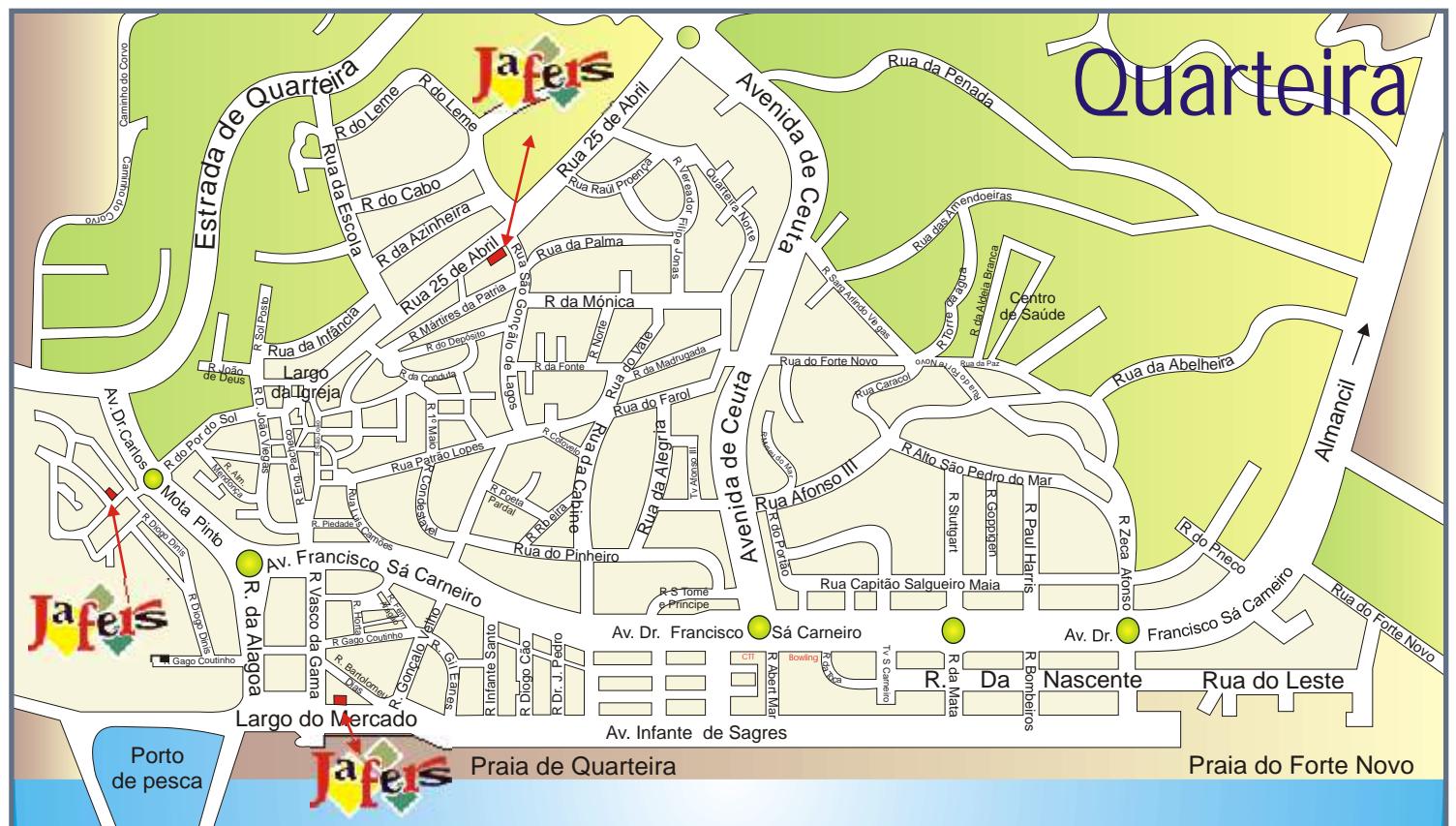
# A melhor opção



# La mejor opción

**Publique e  
apareça no mapa!**

**Tel: 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 • [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)**





Publique em "A Melhor Opção"  
e veja o seu negócio assinalado no mapa  
968 639 468 • [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)

O seu  
logotipo

Olhão

Ria Formosa



A melhor opção  
La mejor opción

Publique e  
apareça no mapa!

Tel: 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 • [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)