

NOVA COSTA de OIRO

EDIÇÃO N.º 86 * 31 MAIO 2025 *
MENSAL * GRATUITA



Cultura Activa com tradições preservadas

Viva o Desporto - Petanca e Patinagem brilham

Homenagem a quatro personalidades com nova toponímia local

CHEGA vence, AD em 2º relegando PS para 3º lugar

Município lança concurso para a construção de mais habitação

Ficha Técnica e Estatuto Editorial 2

Editorial 3

Política

Chega em 1º Ad em 2º Ps em 3º 6 e 7

Município Lança Concurso para a Construção de Mais Habitação 10, 11, 12 e 13

Lançamento de Novo Canal de Atendimento ao Cidadão Através do Whatsapp 16 e 17

Câmara Municipal Presta Homenagem a Quatro Personalidades com Nova Toponímia Local 20, 21, 22 e 23

Saúde

Médico Lacobrigense Revolucionaria Acesso Dermatologia com Plataforma Digital 26, 27 E 28

Município Investe nos Cuidados de Saúde Primários 30 e 31

Cultura Activa

Tradição das Maias Percorreu Freguesias 34, 35, 36, 37, 38, 39 e 40

Mostra da Unidade e da Riqueza Cultural da Ucrânia 44, 45, 46, 47, 48, 49 e 50

Desvendados os Artistas Para os Eventos em 2025 54 E 55

23.ª Edição do Encontro de Coros Infantis e Juvenis Encantou na Igreja das Freiras 58 e 59

Museu Municipal Dr. José Formosinho Avança com Plataforma Digital 60, 61 62 e 63

13º Passeio de Bicicletas Antigas do Gpp Manteve o Habitual Sucesso 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72 e 73

Viva o Desporto

Petanca - Lacobrigenses Subiram ao Pódio com Destaque Para os Jovens Jogadores 76, 77, 78 e 79

Patinagem de Velocidade - Lacobrigenses Maria Dias Foi Medalha de Ouro e Bernardo Costa

Medalha de Bronze 82, 83, 84 e 85

Sugestão musical 88 e 89

São Servidos

Pudim de Amêndoa - “Docinhos Da Gena” 94

Olha os Bichos - No Reino dos Animais

Cadela Carlota: cães simpáticos e lindos gatos à espera de adopção 94, 95 e 96

Conheça o Zoo de Lagos 98, 99, 100, 101 e 102

Pitadas de Humor Portuguesas 104 e 105

Ficha Técnica

Inscrição na Entidade Reguladora para a Comunicação Social: 127 293

Proprietário: JL Unipessoal, Lda / Carlos Conceição

Capital social da empresa proprietária: JL Unipessoal, Lda/ Carlos Conceição com 100 % do capital

NIPC: 513 554 050

Director e Editor: Carlos Conceição

Colaboradores: Alfredo dos Santos Mendes, Artur de Jesus, Eugénia Militão, Luana Viegas e Maria Napoleão.

Redacção, Administração e Editor: Rua Dr. José Francisco Tello Queiroz, Urb. Marina Sol, Lote 14, 1ºE | 8600-707 Lagos

Telefone: 282 089 153/ 966 754 800

Na Internet em: <https://correiodelagos.com/> Correio electrónico: novacostadeoiro@gmail.com

Estatuto Editorial

A revista Nova Costa de Oiro é uma revista mensal online, independente e livre.

A revista Nova Costa de Oiro dirige-se a um público de todos os meios sociais e de todas as profissões.

A revista Nova Costa de Oiro tem como certificado de garantia uma leitura verdadeira, livre e, sobretudo, formativa e informativa.

A revista Nova Costa de Oiro compromete-se a assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas, assim como pela boa-fé dos leitores.

A revista Nova Costa de Oiro quer ter memória, mas também encara o futuro com o desejo de ser interventiva, séria e útil.

Editorial

Maio Festivo à espreita do arranque do Verão

Maio é o mês de festas que inclui logo a abrir o Dia do Trabalhador, a comemoração do aniversário da Sociedade Filarmónica 1º de Maio que somou 94 anos a dar música e não só, a XIV edição do Festival dos Descobrimentos, que constituiu um sucesso memorável, o tradicional Passeio de Bicicletas Antigas do Grupo Popular das Portelas com 13 anos de de êxito garantido, bem como diversificados eventos desportivos e culturais que se espalham por todo o concelho de Lagos.

Acresce que em 2025, decorreram eleições legislativas antecipadas no passado dia 18, tendo sido chamados os lacobrigenses às urnas, que, curiosamente, deram a vitória ai CHEGA de André Ventura, o segundo lugar para a Coligação PSD-CDS e imagine-se o terceiro



posto para o PS, força política dominante em Lagos ao nível autárquico.

Aproxima-se Junho que arranca com o Dia Mundial da Criança e que traz também consigo as Comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, que acontece pela segunda vez em Lagos. Mais um momento marcante que é motivo de orgulho para a comunidade lacobrigense pela escolha honrosa e prestigiante.

Segue-se o início do Verão e o natural aumento do fluxo turístico, a par das Marchas Populares de Lagos 2025 sob o tema “Encontro de Culturas pela Paz”, de 19 a 21 de Junho, na Praça do Infante. onde não vão faltar os cheiros típicos da época – manjerico, orégãos, sardinhas assadas – e o espírito alegre dos Santos Populares.





**NECI - Núcleo Especializado
para o Cidadão**

**Consigne 1% do seu IRS
à nossa Instituição**

Um gesto sem custos!

**especializado
Incluso**



NIF: 503 112 500

IRS - MODELO 3 - QUADRO 11

788 692 / Email: info@neci.pt / Website: www.neci.pt

Política

ELEIÇÕES LEGISLATIVAS 2025



CHEGA EM 1º

AD EM 2º

PS EM 3º

O CHEGA é o segundo partido mais votado em Portugal e voltou a ser o grande vencedor do Algarve nas Eleições Legislativas antecipadas de 18 de Maio de 2025, tendo subido de três para quatro deputados na Assembleia da República. Ganhou em 11 concelhos, entre os quais Lagos. Por seu turno, a AD - Coligação PSD e CDS, embora ganhasse no país e ampliasse o número de eleitos, ficou em segundo lugar no Algarve, conseguindo eleger os mesmo três deputados das anteriores Legislativas, tendo sido a formação política mais votada em cinco concelhos, incluindo Lagos. Assim, o grande derrotado é o PS que, além de não ter

sido a força mais votada em nenhum concelho algarvio, ainda perdeu o deputado lacobrigense e líder dos socialistas no Algarve, **Luís Graça**, a ficar de fora do Parlamento. Aliás, os socialistas só conseguiram ficar na segunda posição em quatro concelhos. Na verdade, quando se comemorou o 51º aniversário do 25 de Abril e depois da celebração de mais um Festival dos Descobrimentos e a realização de um vasto conjunto de eventos, e onde a onda rosa tem prevalecido, eis que soa o alarme para as hostes socialistas, porque se aproximam a passos largos as Eleições Autárquicas. Desde logo, o actual deputado do CHEGA na Assembleia

Municipal, **Paulo Rosário** é candidato à Câmara Municipal, e já tem tropas para atacar a conquista das autarquias locais. Por outro lado, o candidato da Aliança Democrática, é **Gilberto Viegas**, antigo Vereador da Câmara Municipal de Lagos, eleito pelo PSD sob a presidência de José Valentim Rosado, que posteriormente foi presidente da Câmara Municipal de Vila do Bispo também com a cor laranja, que recentemente, surgiu como número 6 na lista da AD à Assembleia da República, pelo Círculo Eleitoral de Faro. Acresce ainda que a CDU recandidata o actual Vereador, **Alexandre Nunes** à presidência da Câmara Municipal.

Resultados

CHEGA - 31,56 % - 4.419 votos;
PPD/PSD.CDS-PP - 24,38 % - 3.414 votos;
PS - 22,25 % - 3.116 votos;
IL - 4,37 % - 612 votos;
Livre - 4,32 % - 605 votos;
PCP-PEV - 3,22 % - 451 votos;
B.E. - 2,90 % - 406 votos;
PAN - 2,04 % - 286 votos;
ADN - 1,71 % - 240 votos;
E - 0,25 % - 35 votos;
R.I.R - 0,23 % - 32 votos;
ND - 0,20 % - 28 votos;
VP - 0,18 % - 25 votos;
PPM - 0,16 % - 22 votos;
JPP - 0,14 % - 20 votos;

Votos em branco – 1,36% - 191 votos;
Votos nulos – 0,71% - 100 votos
Eleitores – 23.886 inscritos/ 14.002 votantes (58,62%)



Mediação Imobiliária
Real Estate

VENDAS
ARRENDAMENTOS
INTERMEDIÇÃO
CRÉDITO

SALES
RENTALS
MORTGAGES

www.villaskeyproperty.com

www.villaskeyrentals.com

AMI 10865



MUNICÍPIO LANÇA CONCURSO PARA A CONSTRUÇÃO DE MAIS HABITAÇÃO



Esta operação de urbanização e edificação, prevista no Programa Habitacional para o Município de Lagos e na Estratégia Local de Habitação, é a maior das empreitadas lançadas e permitirá injectar 104 novos fogos no mercado habitacional a custos controlados.

Projectada para o lote de terreno disponível na Chesgal, em Lagos, propositadamente adquirido pelo município para este efeito, a intervenção inclui, para além dos 104 apartamentos, a criação de habitação em modelo de “Cohousing”, ou seja, habitação colaborativa. Uma solução pensada para situações específicas de carência habitacional.

Esta nova urbanização, que vai surgir na zona alta da cidade, é formada por três blocos habitacionais (A, B e C), cada um dos quais composto por vários lotes com uma volumetria de cinco pisos, organizados em tipologias que vão do T1 ao T4. Já a Cohousing incluirá sete quartos (cinco com e dois sem kitchenette) e áreas comuns destinadas a serviços de apoio (sala de refeições e salas de estar/ trabalho/estudo, assim como área para tratamento de roupas, gabinete médico e sala de apoio).

O investimento previsto ascende a 19 milhões de euros, de acordo com o preço base do concurso aprovado, sendo que o prazo de execução está fixado em 1095 dias.

Merece recordar que esta é a oitava obra de habitação a custos controlados lançada pelo município no âmbito da Estratégia Local de Habitação.

Fogos concluídos e atribuídos:

Bensafrim (8 fogos)

Sargacal (9 fogos)

Chesgal - Lagos (12 fogos)

Fogos em construção e atribuídos:

Cerca do Cemitério - Lagos (12 fogos)

Barão de São João (6 fogos)

Com empreitada (concepção e construção) adjudicada:

Chinicato (24 fogos)

Bensafrim (14 fogos)

Em fase de concurso:

Chesgal - Lagos (104 fogos + Cohousing)

Santo Amaro - Lagos (51 fogos)

Bensafrim (20 fogos)

Projecto de obras de urbanização do loteamento das Calças (loteamento de habitação a custos controlados – fogos destinados a alienação/venda)







FUNDADA EM 1-5-1931

**Sociedade Filarmónica
Lacobrigense 1º Maio**

ESCOLA DE MÚSICA



**TEMOS UM
INSTRUMENTO
À TUA ESPERA**

**Flauta
Clarinete
Saxofone
Tuba
Percussão**

**Trompa
Trompete
Trombone
Bombardino**

Contactos:

filarmonicalagos@gmail.com

www.filarmonicalagos.pt

Sede: Praça D'Armas, Lagos



HidroLinfa®

purificação **natural**
do organismo

PROCESSO DE DESINTOXICAÇÃO ATRAVÉS DOS PÉS
PELO ESTÍMULO DAS CÉLULAS E CENTROS NERVOSOS

EVITA A ACUMULAÇÃO DE TOXINAS E REPÕE O EQUILÍBRIO NATURAL

968 124 620

vantagens

- Desintoxicação mais rápida e segura
- Regulação de substâncias em excesso (colesterol, ferro, cobre, glicose)
- Regulação circulatória ao remover os excessos dos vasos sanguíneos
- Sistema de excreção artificial de impurezas diminuindo as sobrecargas hepáticas e renais

SEM EFEITOS SECUNDÁRIOS
RESULTADOS IMEDIATOS

HIDROLINFA
Registo de Propriedade Industrial
Nº 394280
Classe 10:
Aparelhos e Instrumentos Médicos
Publicado no Diário da República
em 30 de Dezembro de 2005

**HOMOLOGAÇÕES
CERTIFICAÇÕES INTERNACIONAIS**
(Fonte de Alimentação)
Medical safety approved
(medicinalmente aprovado sem riscos)
ULICUL/TUV/CBICE



início da terapia



fim da terapia



Aparelho
HidroLinfa

LANÇAMENTO DE NOVO CANAL DE ATENDIMENTO AO CIDADÃO ATRAVÉS DO WHATSAPP



Lagos Mais Pró

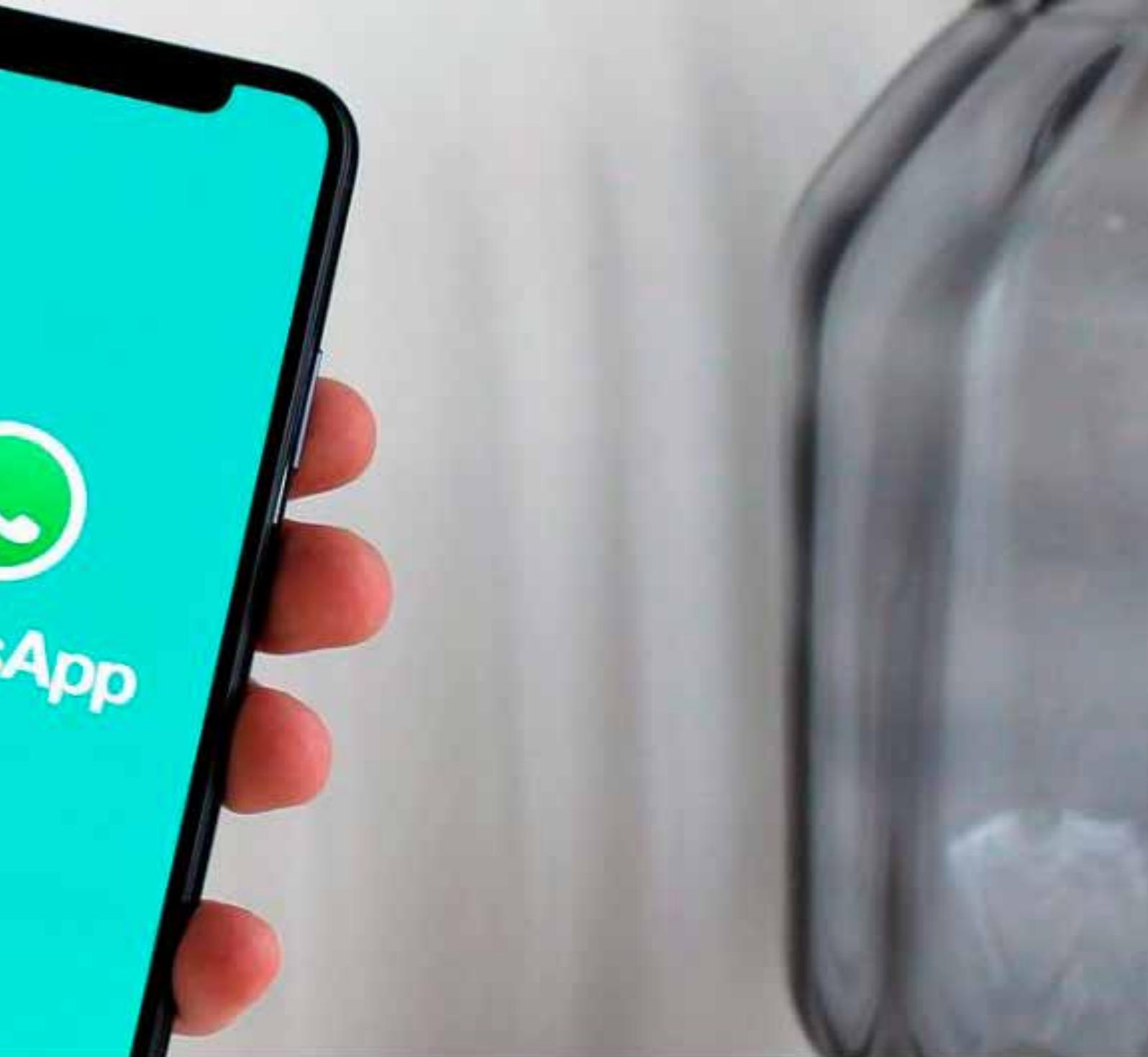
A partir de 21 de Maio, o município de Lagos passou a disponibilizar um novo canal de comunicação com os cidadãos, através da aplicação WhatsApp, integrado no serviço de atendimento do Gabinete do Cidadão e Empresas (GCE).

Este novo meio visa reforçar

a proximidade e agilidade no contacto com os munícipes, permitindo esclarecer dúvidas simples, agendar atendimentos e aceder a informações genéricas sobre os serviços municipais, de forma mais cómoda e eficaz.

O atendimento estará disponível nos dias úteis,

das 9h00 às 17h00, através do número +351 969 293 218. As mensagens serão respondidas exclusivamente por operadores designados, garantindo um atendimento organizado, seguro e em conformidade com o Regulamento Geral sobre a Protecção de Dados (RGPD).



Próxima das Pessoas

Sempre que as questões colocadas exijam análise técnica ou envolvam dados pessoais e processuais, os munícipes serão encaminhados para os canais mais adequados, como o atendimento telefónico, presencial ou correio eletrónico.

Adicionalmente, os cidadãos poderão aderir à nova comunidade do WhatsApp, através do seguinte link: <https://chat.whatsapp.com/IJZSpDm88p5LMObQhpnVeR>. Este grupo tem carácter exclusivamente informativo, sendo utilizado para a partilha de comunicados e informações relevantes, sem necessidade

de interação direta.

Esta iniciativa integra a estratégia de modernização e melhoria contínua dos serviços municipais, promovendo uma administração mais próxima, digital e eficiente, ao serviço de todos os cidadãos.

ANTONIO

restaurante

**ESPECIALIDADES DE COMIDA
TRADICIONAL PORTUGUESA**

**GRELHADOS A CARVÃO
- PEIXE FRESCO**



HORÁRIO: 10:00 AM - 22:00 PM

ENCERRA À 2ª FEIRA

Tel: 282 763 560 / 919 000 435



HEAD & SPA MASSAGE

• LAGOS •

*Com óleos essenciais naturais, aromoterapia,
música suave e luz atmosférica.*

*Deixe-se levar por uma onda de relaxamento
e fique radiante e revigorado(a).*

Para mais informações ou reservas contacte:

+351 964 294 943

Raquel Roxo



**CÂMARA
MUNICIPAL
PRESTA
HOMENAGEM
A QUATRO
PERSONALIDADES
COM NOVA
TOPONÍMIA
LOCAL**







A Câmara Municipal de Lagos prestou uma sentida homenagem a quatro personalidades do concelho, cuja dedicação e contributo singular para a comunidade lacobrigense mereceram a imortalização nos topónimos da cidade. No dia 24 de Maio, numa cerimónia pública, realizada no auditório da Câmara Municipal de Lagos, foram evocadas as vidas e legados de **João José Veloso** (Professor, Autarca e Empresário), de **Manuel Vicente Batista** (Benfeitor no Sargaçal), de **José Vieira Cabrita** (Secretário Municipal e Pintor - Artista plástico) e de **José Rodrigues Viegas**

(Presidente da Junta de Freguesia da Luz), figuras que, em diferentes áreas - da cidadania à cultura, passando pela educação e serviço público - deixaram marcas profundas na história recente do concelho. Com a presença de familiares, amigos, membros do executivo municipal, representantes de instituições locais e a comunidade em geral, a cerimónia incluiu intervenções evocativas, descerramento de placas toponímicas, distribuídas por algumas das freguesias do concelho, e momentos que pontuaram o carácter emotivo da iniciativa.

Para o executivo municipal, homenagear estas personalidades trata-se de uma das melhores formas de reconhecer publicamente o valor do serviço à comunidade e perpetuar, na memória colectiva e no espaço urbano, exemplos de dedicação, compromisso e humanidade. A iniciativa reforça, assim, o compromisso do município em manter viva a identidade local e em transmitir às gerações futuras o testemunho daqueles que contribuíram para fazer de Lagos uma cidade mais justa, solidária e culturalmente rica.

Lagos

Granola Artesanal: **O Sabor Natural aliado** **ao Toque Caseiro**



O Intermarché de Lagos apresenta um produto que reflete a sua habitual dedicação à qualidade e à autenticidade: a granola artesanal feita diretamente pela equipa. Com ingredientes selecionados, naturais e cuidadosamente combinados, esta granola é uma opção saudável e cheia de benefícios para o seu bem-estar. Este novo produto é um exemplo claro do compromisso do supermercado em oferecer aos seus clientes alimentos frescos, feitos com carinho e paixão. A granola que agora encontra aqui é 100% de fabrico próprio e preparada pela equipa



especializada da secção de padaria. O processo de produção desta granola começa com a seleção dos melhores ingredientes, como sementes, nozes, amêndoas, alperce, que são misturados com mel, óleo de coco, um toque suave de aroma de baunilha, canela e até um pouco de cacau para dar um sabor irresistível. Para equilibrar o sabor, são adicionadas também passas e uma pitada de sal que realça a doçura natural dos ingredientes. Além disso, os flocos de aveia que fazem parte desta composição são uma excelente fonte de fibra e ajudam na manutenção de uma alimentação equilibrada e saudável. Estes flocos são os protagonistas deste produto, conferindo-lhe uma textura crocante e uma base nutritiva que faz desta granola uma excelente opção para o seu pequeno-almoço ou lanche. Após a mistura, o produto é colocado a secar e vai ao forno, para garantir uma combinação crocante perfeita e suave. A responsável de loja, Ana Santos, refere que “sendo produzida diretamente na loja, significa que o produto chega fresquinho aos nossos clientes, sem passar por longos processos de armazenamento. A frescura é um dos maiores diferenciais de todos os produtos feitos por nós”. Sem aditivos ou conservantes artificiais, com o seu sabor delicioso e nutritivo, pode ser utilizada de várias formas na alimentação diária. Como adicionar ao iogurte ou ao leite; como topping para saladas para quem gosta do lado crocante das nozes e amêndoas; para consumir na sua forma original ou ser usada como base de uma tarte ou até como cobertura crocante para uma taça de gelado. “Esta granola artesanal é o reflexo daquilo que acreditamos ser o melhor para os nossos clientes: um produto natural, fresco, saudável e cheio de sabor. É perfeita para quem procura alternativas nutritivas para o dia-a-dia sem abrir mão do sabor e da qualidade”, acrescenta a responsável.



S ^{aúde}

Médico lacobrigense revoluciona acesso à dermatologia com plataforma digital

Marcar uma consulta de dermatologia pode, por vezes, ser um processo demorado. Esta realidade motivou o médico lacobrigense, Dr. Filipe Carvalho, a procurar uma solução complementar. Fundou a MyDermaCare, uma plataforma digital concebida para agilizar o acesso inicial à avaliação dermatológica, funcionando em articulação com especialistas na área.



Dr. med. Filipe Carvalho



O nascimento da MyDermaCare

Assim surgiu a MyDermaCare, a primeira clínica digital de dermatologia em Portugal, concebida para facilitar o acesso inicial à avaliação especializada. A plataforma permite aos utentes enviar três fotografias da lesão e preencher um questionário clínico. Cada caso é cuidadosamente revisto por dermatologistas, que elaboram um relatório com diagnóstico, proposta terapêutica e, se clinicamente indicado, prescrição médica eletrónica – sempre respeitando os critérios de segurança e adequação clínica.

Modelos de teledermatologia são já amplamente utilizados em países como a Suécia, Alemanha, Dinamarca e Bélgica. Na Alemanha, por exemplo, uma parte significativa dos casos submetidos pode ser resolvida sem consulta presencial. Inspirada por estas práticas, a MyDermaCare procura adaptar esta abordagem ao contexto nacional, como solução complementar que visa facilitar o acesso inicial à avaliação dermatológica, sem comprometer a qualidade clínica.

Depois de quase uma década na Alemanha, onde se doutorou pela prestigiada Universidade de Heidelberg e se especializou em Ortopedia e Traumatologia, o médico lacobrigense decidiu regressar a Portugal e aplicar a sua experiência na área da saúde digital. Hoje é o co-fundador e diretor clínico da MyDermaCare. A sua jornada para revolucionar o acesso à dermatologia começou com uma experiência pessoal. “Quando procurei uma consulta dermatológica

na Alemanha, enfrentei um tempo de espera prolongado. Acabei por recorrer a um serviço de teledermatologia, onde enviei fotografias detalhadas da lesão e preenchi um questionário clínico. A resposta foi rápida e adequada ao meu caso. Isso fez-me pensar que, com os devidos critérios de segurança e acompanhamento profissional, uma solução semelhante poderia beneficiar também os doentes em Portugal”, recorda o Dr. Filipe.

Uma alternativa às listas de espera

Os tempos de espera para uma consulta de dermatologia podem ser prolongados, sobretudo em determinados contextos do setor público. A MyDermaCare oferece uma resposta clínica digital em até 5 dias úteis, para casos adequados a esta abordagem”, explica o Dr. Filipe Carvalho. A plataforma permite avaliar condições comuns da pele, como acne, eczemas, manchas, queda de cabelo, psoríase e infeções fúngicas, desde que devidamente enquadradas no contexto clínico apresentado. A teledermatologia surge assim como uma ferramenta complementar, que pode aliviar a pressão sobre os serviços presenciais e facilitar o acesso inicial aos cuidados. “Sempre que uma avaliação presencial

se revele necessária, encaminhamos os utentes para consultas de dermatologia presenciais”, acrescenta.

Tecnologia ao serviço da saúde

A MyDermaCare não é apenas uma clínica digital, mas também uma plataforma que procura educar e promover a saúde dermatológica. Através de conteúdos informativos e recomendações de cuidados personalizados, a empresa posiciona-se como um aliado para quem quer cuidar melhor da pele. Para o Dr. Filipe Carvalho, a MyDermaCare representa mais do que uma solução prática: é uma forma de ampliar o acesso inicial à avaliação dermatológica, de forma segura e orientada. “Queremos que qualquer pessoa, independentemente da sua localização ou

disponibilidade, possa consultar um dermatologista com facilidade e sem tempos de espera prolongados”, afirma. Quanto à aceitação do serviço, alguns utilizadores demonstram reservas naturais face a uma abordagem digital. No entanto, o feedback dos casos já acompanhados tem sido muito positivo, destacando a conveniência e a clareza das orientações clínicas – sempre dentro de um modelo supervisionado por dermatologistas.

Visite a MyDermaCare

A MyDermaCare oferece uma via digital para avaliação de problemas de pele, com acompanhamento por dermatologistas. Ao visitar www.mydermacare.pt, poderá submeter o seu caso clínico com segurança e comodidade.

A dermatologia digital chegou a Portugal para ficar e nasceu pelas mãos de um lacobrigense.

10 JUNHO 2025

Lagos
De **1 a 10**
de junho

**PORTUGAL
CAMÕES
COMUNIDADES**

DESFILE E ATUAÇÃO DA CHARANGA A CAVALO DA GNR

AVENIDA DOS DESCOBRIMENTOS **1**/16h

EXPO FORÇAS ARMADAS 2025

JARDIM DA CONSTITUIÇÃO, AV. DOS DESCOBRIMENTOS **4-10**

CONCERTOS DAS BANDAS MILITARES E ORQUESTRA DO EXÉRCITO

PRAÇA INFANTE D. HENRIQUE **6-9**/21h30

CERIMÓNIA DO HASTEAR DA BANDEIRA NACIONAL

PRAÇA INFANTE D. HENRIQUE **9**/10h

CERIMÓNIA MILITAR

AVENIDA DOS DESCOBRIMENTOS **10**/11h

PASSAGEM MEIOS NAVAIS

MEIA PRAIA, AV. DOS DESCOBRIMENTOS **10**/15h

CERIMÓNIA DO ARRIAR DA BANDEIRA NACIONAL

PRAÇA INFANTE D. HENRIQUE **10**/18h

CONCERTO DE ENCERRAMENTO PELA ORQUESTRA DO ALGARVE

PRAÇA INFANTE D. HENRIQUE **10**/18h30

No âmbito da preparação e realização das cerimónias será necessário restringir o trânsito e o estacionamento em algumas artérias e áreas públicas da cidade, situação para a qual desde já solicitamos a melhor compreensão e colaboração, recomendando a consulta da informação a divulgar através dos canais do município.

Saiba mais em: www.cm-lagos.pt

MUNICÍPIO INVESTE NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

A Câmara Municipal de Lagos aprovou o lançamento de concurso para a empreitada de construção da Unidade Ambulatória de Alta Resolução de Lagos. A obra consiste na construção de um novo edifício de dois pisos, independente e autónomo, que resultará

na expansão do Centro de Saúde de Lagos, pretendendo aumentar a oferta de serviços e cuidados de saúde primários prestados aos utentes neste concelho. O programa funcional foi desenhado pelo Ministério da Saúde, através dos respetivos serviços desconcentrados na



região, e prevê valências como: Hospital de Dia; Consultas Externas de Especialidade; Exames e tratamentos de Especialidades; Cirurgia de Ambulatório; Pediatria; Centro de Diagnósticos Integrado; Saúde Oral / Medicina Dentária; Fisioterapia e Reabilitação; e Centro de Saúde Universitário. Para além da área destinada à prestação de cuidados de saúde, existirão as habituais zonas de atendimento, espera, administrativa, logística e técnica, espaço exterior, acessos e estacionamento. No âmbito da transferência de competências que passou para as autarquias a

responsabilidade sobre os edifícios, cabe ao município fazer a obra. Já as componentes da gestão e funcionamento futuro desta nova valência de cuidados de saúde primários continuarão a ser da alçada do Ministério da Saúde. A intervenção, prevista e integrada no Plano de Recuperação e Resiliência da área da saúde, representa um investimento de 10 milhões de euros (10.475.000,00€), sendo cofinanciada pelo PRR em cerca de metade deste valor. O município recorreu, por isso, a fundos próprios para conseguir avançar com a abertura de concurso,

na expectativa de poder vir a ser ressarcido à posteriori. Recorde-se que, neste momento, a autarquia tem no terreno várias intervenções estratégicas em sectores como a Habitação (no valor global de 48 milhões de euros, para um total de 267 fogos que integram a Estratégia Local de Habitação), a Educação (Escola Básica 2,3 das Naus, no valor de 11,9 milhões), a eficiência hídrica (no valor de 10,9 milhões, referente às empreitadas em curso, a iniciar e em fase de concurso) e nas áreas de acolhimento empresarial (4,6 milhões de euros, em execução).



FISIOTERAPIA

Jose M. Marques

Rua Brigadeiro Costa Franco (Ameijeira),
Lote 5, Loja B, 8600-533 Lagos
Telef: 282 761 241 (chamada rede fixa nacional)

E-mail: fisioterapia.fisiolabor@sapo.pt

Horário: Segunda a Sexta-feira;
8H30-13H00 e das 14H30-18H00



ANÁLISES CLÍNICAS

Dr^a Luísa R. Marques

Dr^a. Ana Marques Godinho

Rua Brigadeiro Costa Franco (Ameijeira)
lote 2 - lojas 1 e 2, 8600-533 Lagos
Tel.: 282782817 (chamada rede fixa nacional)

E-mail geral: fisiolabor@sapo.pt

E-mail marcações: marcacoes.lac.fisiolabor@sapo.pt

Horário: Segunda a Sexta-feira; 8H00-18H00;
Sábado 8H30 – 11H00

Snack-bar
SUDOESTE



PRATO DO DIA - BITOQUES
FRANCESINHAS - OMELETES
BIFE À PORTUGUESA - SNACK'S
SALADAS - HAMBURGERS

TLM: 918 094 050

Rua do Hospital São João de Deus 8600-672 Lagos

Horário: 8:00 - 20:00 Encerra ao Domingo



**TRADIÇÃO
DAS MAIAS
PERCORREU
FREGUESIAS**



A tradição das Maias remonta a rituais ligados à fertilidade, ao início da primavera e ao novo ciclo agrícola, onde se dançava à volta de uma boneca de palha durante toda a noite no primeiro dia de Maio.

Em Lagos, esta herança cultural mantém-se viva, passando de geração em

geração com orgulho e identidade.

Habitualmente em Maio, as ruas do concelho de Lagos enchem-se de cor, tradição e criatividade com a exposição “As Maias”, uma celebração do nosso património imaterial. Estas icónicas bonecas de pano, feitas artesanalmente pelas populações locais,

vestem trajes típicos e são enfeitadas com flores, representando cenas do quotidiano com um toque de humor e imaginação. Numa organização das Juntas de Freguesia do concelho, no dia 1, espalharam-se pelas ruas e colectividades e entre 2 e 18, puderam ser visitadas nos mercados municipais.











Exposição: As Maias - Os Noivos"



AMOR





**Cada dia é uma nova
oportunidade de se tornar
a melhor versão de si!**

Não desista!



IRYNA ARAMA

Hipnose Clínica

**Não deixe que as sombras a
desgastem, tome controlo
da sua vida.**

A vida é Sua!

963 651 234

irinaarama.therapy@gmail.com

Marcação

+351 932-837-598

Dina Donnita

01 Tratamento

Massagem Ayurveda	60 min.....	65 €
Shiatsu e Massagem	60 min.....	50 €
Vela Hopi	40 min.....	40 €
Bamboo Massagem	50 min.....	40 €
Massagem Pedras Quentes	70 min.....	70 €
Reflexologia	50 min.....	45 €
Massagem de Grávida	60 min.....	50 €

02 Tratamento

Massagem Terapêutica	30 min.....	40 €
ou Relaxante	45 min.....	55 €
	60 min.....	65 €
	90 min.....	85 €

03 Tratamento

Pack 05 x Massagem	60 min.....	60 €
Pack 10 x Massagem	60 min.....	55 €
Pack 05 x Massagem	90 min.....	80 €
Pack 10 x Massagem	90 min.....	75 €

MORADA

Rua José Afonso - Lote 40 - G2
Lagos

MOSTRA DA UNIDADE E DA RIQUEZA CULTURAL DA UCRÂNIA





Os característicos bordados ucranianos, que embelezam o vestuário tradicional e o folclore daquele país, estiveram em exposição em Lagos, junto à Câmara Municipal. A riqueza dos temas, formas e cores dos bordados patentes nas toalhas em exposição, mais do que a expressão da identidade cultural deste povo, é um símbolo da sua unidade e resiliência. Isso mesmo foi explicado por Roman Grymalyuk, presidente da ORANTA - Associação de Apoio à Comunidade Ucraniana em Portugal, que dinamizou esta acção em Lagos, convidando os representantes dos órgãos

municipais (Câmara e Assembleia) para o acto simbólico de acrescentar às 120 toalhas bordadas já interligadas mais uma, representativa da comunidade aqui residente. A simbologia das cores, sóbrias e escuras ou alegres e coloridas, consoante os tempos de guerra e de paz vividos pelo povo ucraniano, os motivos representativos das especificidades culturais de cada região da Ucrânia, das comunidades a residir fora do país de origem, das tradições de cada núcleo familiar, das épocas festivas ou, ainda, dos momentos da vida familiar em que estes trabalhos são executados

e ofertados, explicam a diversidade patente nesta exposição, que, depois de ter passado por Faro e Lagos, segue para Lisboa e outras capitais europeias, onde será exibida. “A “Toalha da Unidade - Toalha da Vitória da Ucrânia!” é um projeto iniciado em 2024 em Tallinn (Estónia) por ocasião do Dia dos Defensores e Defensoras da Ucrânia. O seu principal objectivo é unir ucranianos de todo o mundo através do bordado conjunto de toalhas, simbolizando a unidade, a força de espírito e a aspiração à vitória.













COM OS MELHORES FRESCOS
vivemos felizes
para sempre



Intermarché
Lagos



Parafarmácia



Florista



Cafetaria
Pastelaria



Papelaria
Tabacaria



Lavagem
Automóvel



Recarregamento
Automóveis
Elétricos



Lavandaria
Self Service



Posto de
Combustível



JOGOS
SANTACASA

Lagotec

Informática

Assistência Técnica

Hardware

Software

Redes Informáticas

Webdesign

Urb. Marina Sol

Rua Dr. José Francisco Tello Queiróz

Lote 3 - Loja B - 8600-707 Lagos

Tel. 282 788 504 | Tlm. 914 650 100

e-mail: geral@lagotec.pt | www.lagotec.pt

DESVENDADOS OS ARTISTAS PARA OS EVENTOS EM 2025

DEPOIS DO SUCESSO
DO XII FESTIVAL DOS DESCOBRIMENTOS

NO INÍCIO DE MAIO, O MUNICÍPIO
LEVANTA O VÉU SOBRE OS ARTISTAS

QUE IRÃO MARCAR PRESENÇA NOS

EVENTOS ÂNCORA DESTE ANO:

**MANINHO, OS QUATRO E MEIA, BÁRBARA
TINOCO, IVANDRO E SARA CORREIA NA 36.ª**

FEIRA CONCURSO ARTE DOCE, REBECA NA

FESTA DO BANHO 29 E PEDRO ABRUNHOSA

NA FESTA DE PASSAGEM DE ANO 2025-2026.



Já na sua 36.^a edição, a Feira Concurso Arte Doce terá lugar de 23 a 27 de Julho no Complexo Desportivo de Lagos, continuando a aliar o respeito pela nossa herança gastronómica à animação que as noites de verão pedem. O conceito mantém-se, com doçaria, artesanato, tasquinhas, showcookings e a presença de artistas locais, da região convidada e os cabeças de cartaz de 2025: Maninho (23/07), Os Quatro e Meia (24/07), Bárbara Tinoco (25/07), Ivandro (26/07) e Sara Correia (27/07).

A tradição do banho mais purificante do ano está bem viva e é motivo de uma grande celebração no concelho. A Festa do Banho 29 (29 de agosto) decorrerá em simultâneo na cidade de Lagos (Cais da Solaria/ Jardim da Constituição), com destaque para Rebeca que vai pôr todos a dançar, e na Praia da Luz, com a animação musical a decorrer em três palcos (programa a anunciar).

As despedidas de 2025 vão ser ao som de Pedro Abrunhosa, artista português de renome que

vai tornar esta noite ainda mais especial antes do magnífico espetáculo de fogo de artifício da meia-noite.

Ao longo de 2025, destacam-se ainda a realização das Marchas Populares (19 a 21 de junho), Feira do Livro de Lagos (2 a 12 de Agosto), FETAAL - Feira de Tradições e Artes do Algarve (Agosto), Noites no Cais (Setembro), Walk & Art Fest (Novembro), Festival Pedra Dura (Novembro), Animação de Natal (Dezembro), entre outras iniciativas culturais realizadas ao longo do ano.

Todos os Fototipos de Pele Todo o Ano!

ZONAS PEQUENAS

AXILAS	19 €
OMBROS	15 €
BUÇO	10 €
QUEIXO	10 €
LINHA ALBA	10 €
PATILHAS	15 €
NUCA	10 €

ZONAS MÉDIAS

GLÚTEOS	25 €
1/2 PERNA	25 €
ANTEBRAÇO	25 €
COSTAS	40 €
PEITO	40 €
VIRILHA BIQUINI	20 €
VIRILHA CAVADA	25 €

ZONAS GRANDES

BRAÇO COMPLETO	40 €
PERNA COMPLETA	45 €
VIRILHA ÍNTIMA	40 €
BRASILEIRA	50 €

QUEIXO + BUÇO

15€

PERNA COMPLETA + VIRILHA BIKINI

55€

1/2 PERNA + AXILA + VIRILHA BIKINI + BUÇO

60€

PERNA COMPLETA + BRASILEIRA

85€

TRONCO

Costas, Nuca, Peito, Ombros, Axilas e Braços

130€

PACK 5 SESSÕES

10% DESCONTO!



Halo Spa

969 561 121





CUIDAMOS DA SUA SAÚDE

- **MEDICINA GERAL / FAMILIAR E ENFERMAGEM**
- **MEDICINA ESTÉTICA**
- **ESPECIALIDADES MÉDICAS**
- **MEDICINA DO VIAJANTE / VACINAS**
- **EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO**
- **FISIOTERAPIA PERSONALIZADA**
- **PODOLOGIA**
- **CHECK UPS DE SAÚDE**
- **EQUIPA MULTILINGUE**

Horário:

De Segunda a Sexta-feira das 9H às 19H
Sábados e Feriados das 9H às 14H

24h

APOIO TELEFÓNICO

+351 919 869 700

www.luzdoc.com



23.^a EDIÇÃO DO ENCONTRO DE COROS INFANTIS E JUVENIS ENCANTOU NA IGREJA DAS FREIRAS

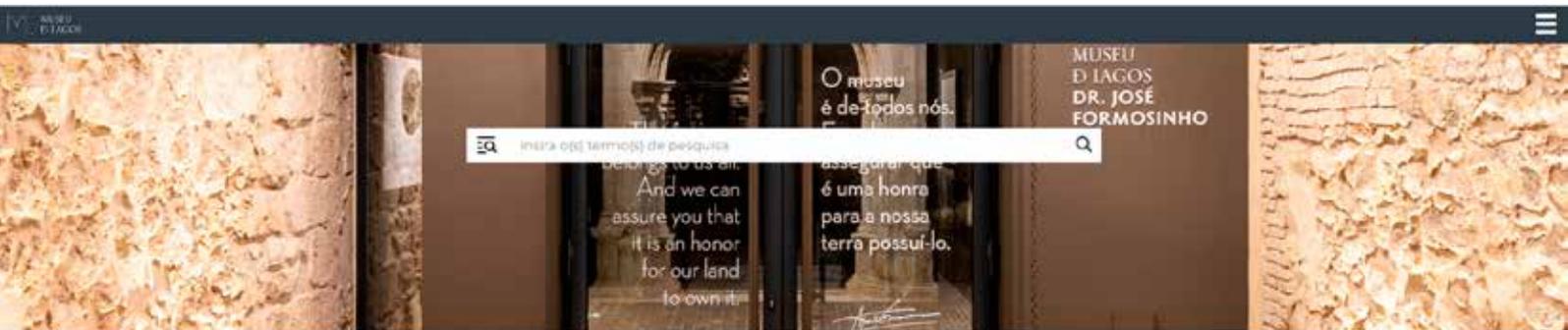
Decorreu na tarde do dia 24 de Maio de 2025, na Igreja da Nossa Senhora do Carmo (Igreja das Freiras), a 23.^a edição do Encontro de Coros Infantis e Juvenis em Lagos, integrado no XXIII Ciclo de Encontros Corais em Terras do Infante.

Uma tradição bastante acarinhada em Lagos, com organização da Associação do Grupo Coral de Lagos, que contou com as participações do Coro Infanto-juvenil de Lagos, Coro VOXSOU e Coro Infantil do Grupo Coral Nascente.

Um evento que merece sempre a pena apoiar, assim como aplaudir estes jovens talentos.



MUSEU MUNICIPAL DR. JOSÉ FORMOSINHO AVANÇA COM PLATAFORMA DIGITAL



Explore 843 registos!

A plataforma Museu de Lagos Digital disponibiliza, de forma universal e gratuita, informação sobre as coleções do Museu a partir de um único ponto de acesso, com o objetivo de ampliar a acessibilidade ao património cultural preservado desde à sua fundação, em 1930. Conheça os nossos destaques!



Hemeroteca
Colecção de jornais de Lagos



Museu de Lagos
Sala de homenagem ao Dr. José Formosinho



O Município de Lagos apresentou no passado dia 23 de Maio, a plataforma digital que alia património e inovação do Museu Municipal-Dr. José Formosinho, a primeira iniciativa e investimento de digitalização no quadro da rede de museus do Algarve.

A cerimónia contou com as presenças da Vice-Presidente do Património Cultural, I.P., Ana Catarina Sousa, do Director da Unidade de Cultura, Frederico Tátá Regala e do Presidente da Câmara Municipal de Lagos, Hugo Pereira, sendo a apresentação efectuada pelas técnicas Elena Morán, Catarina Alves e Patrícia de Jesus Palma que resumiram

um trabalho contínuo de inventário e de investigação, realizado pela equipa do Museu e por colaboradores externos ao longo dos anos, materializando o desejo do seu fundador: “O Museu é de todos e para todos”.

Nesta fase, são já 841 os registos disponíveis no Museu de Lagos Digital, a plataforma apresentada ao público que permite a qualquer utilizador da internet, em qualquer parte do mundo, a qualquer hora, aceder, de forma gratuita e num único ponto de acesso à informação sobre o património cultural do Museu de Lagos, quer se trate de uma peça, de um documento de arquivo, ou de um exemplar da biblioteca do seu Centro de

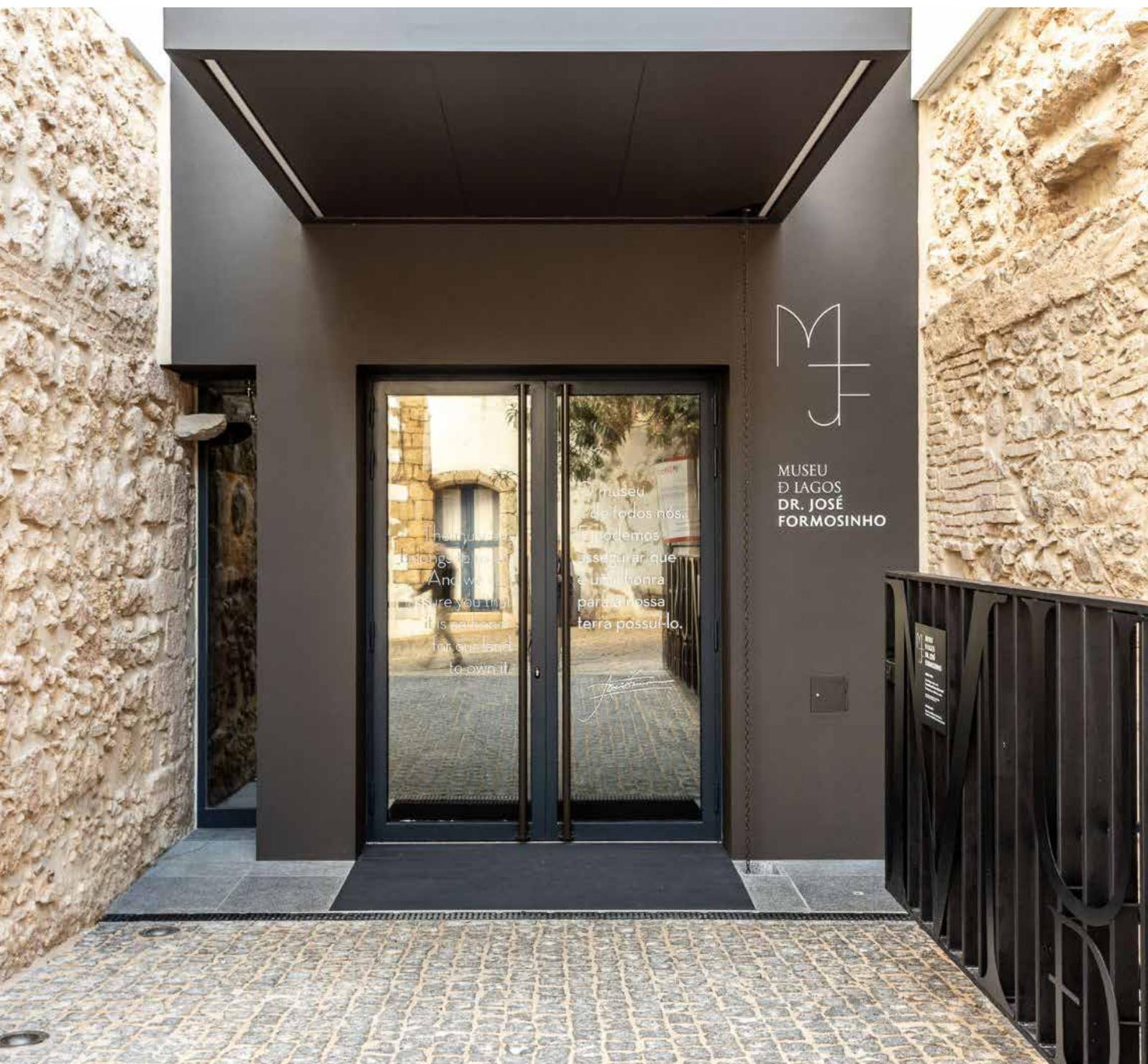
Documentação. Decorrendo ainda o carregamento de dados, a plataforma permite aos utilizadores pesquisarem, selecionarem, relacionarem, partilharem e dirigirem-se ao Museu, quer com pedidos específicos, quer com conteúdos que pertençam ao seu domínio de conhecimento.

A digitalização de museus responde à Recomendação da Comissão Europeia para acelerar a digitalização dos bens do património cultural, de 9 de março de 2021, bem como às conclusões do Conselho de Ministros da União Europeia (Educação, Juventude, Cultura e Desporto) sobre Cultura e Desporto, de 26 Novembro 2024 que

recomenda a melhoria do acesso à cultura. No Algarve, esta temática é estruturante para o complemento da actividade turística, que detém importância estratégica na economia regional, funcionando como mobilizador para a atração de novos públicos para a Região, prevendo-se um aumento do número de visitantes de 5.000 visitantes/ano.

O projecto de remodelação, modernização, dinamização e digitalização do Museu Municipal Dr. José Formosinho, foi objecto de um investimento total elegível de 4.482,570 € e apoiado em 3.040,197 €, pelos Fundos Europeus geridos na Região, através do Programa Operacional Regional CRESC ALGARVE 2020.

Em 2022, recebeu uma menção honrosa na categoria de “Museu do Ano” dos prémios da Associação Portuguesa de Museologia (APOM) e, no ano seguinte, foi nomeado para Museu Europeu do Ano 2023 (EMYA).





JULHO 2025

**ATIVIDADES AQUÁTICAS
E DESPORTIVAS A
SEMANA TODA!**

férias

desportivas



**TENS ENTRE 6 E 12 ANOS?
ESTA É A TUA AVENTURA!**

**INSCRIÇÕES A PARTIR DE DIA 12 DE MAIO
NA RECEÇÃO DO COMPLEXO DESPORTIVO**

  @LAGOSEMFORMA

 WWW.LAGOSEMFORMA.PT

 282780210 (CHAMADA PARA REDE FIXA NACIONAL)

 COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL

A BARRIGADA



RESTAURANTE

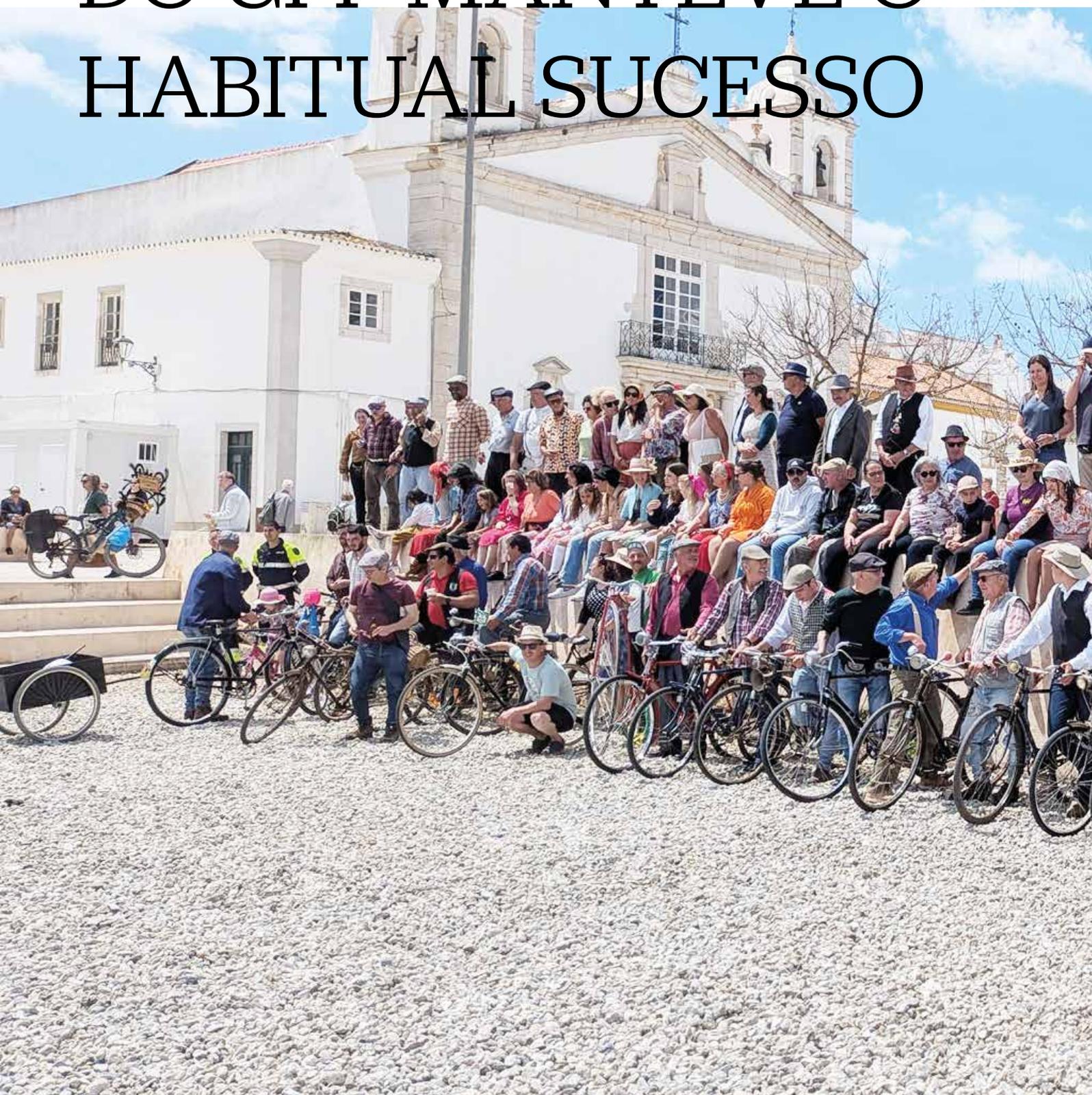
**PEIXE À DESCRIÇÃO
ALL YOU CAN EAT**

**GRELHADOS NO CARVÃO
GRILLED ON CHARCOAL**

**abarrigada@hotmail.com
www.restauranteabarrigada.pt
Horário:
12:00 - 15:00 19:00 - 22:00
Encerra à 2ª Feira**

**+351 282 792 453
EN 125 Sítio da Torre
8600-250 Lagos**

13º PASSEIO DE BICICLETAS ANTIGAS DO GPP MANTEVE O HABITUAL SUCESSO



Dia 11 de Maio de 2025, domingo, todos os caminhos foram dar às Portelas para mais um tradicional Passeio de Bicicletas Antigas do GPP Grupo Popular das Portelas.

Na 13ª edição, numa manhã primaveril, os

participantes trajados a rigor à época das suas bicicletas, partiram da sede do GPP para o apetecido passeio, percorreram várias artérias do concelho, atravessaram a Avenida dos Descobrimentos em direcção à Praça

do Infante e Jardim da Constituição, onde abancaram para petiscar e confraternizar, e depois desta paragem a comitiva regressou às Portelas onde decorreu um almoço convívio.

















@TABERNA_DAS_PORTELAS

12h-15h 19h-22h

Encerra à segunda-feira

Tel. 282 764 185

Estrada Nacional 120
Nº 73 8600-119 Portelas

Café Taberna

Café Bolos

Sandes Bifana

Snacks Saladas

Petiscos

Churrasqueira

Restaurante

*Grelhados
no Carvão*

*Peixe Fresco
Todos os Dias*

*Espetadas de Carne
e de Frango*

*Espetadas de Peixe
e Lulas*

Bife na Pedra

Leitão no Churrasco

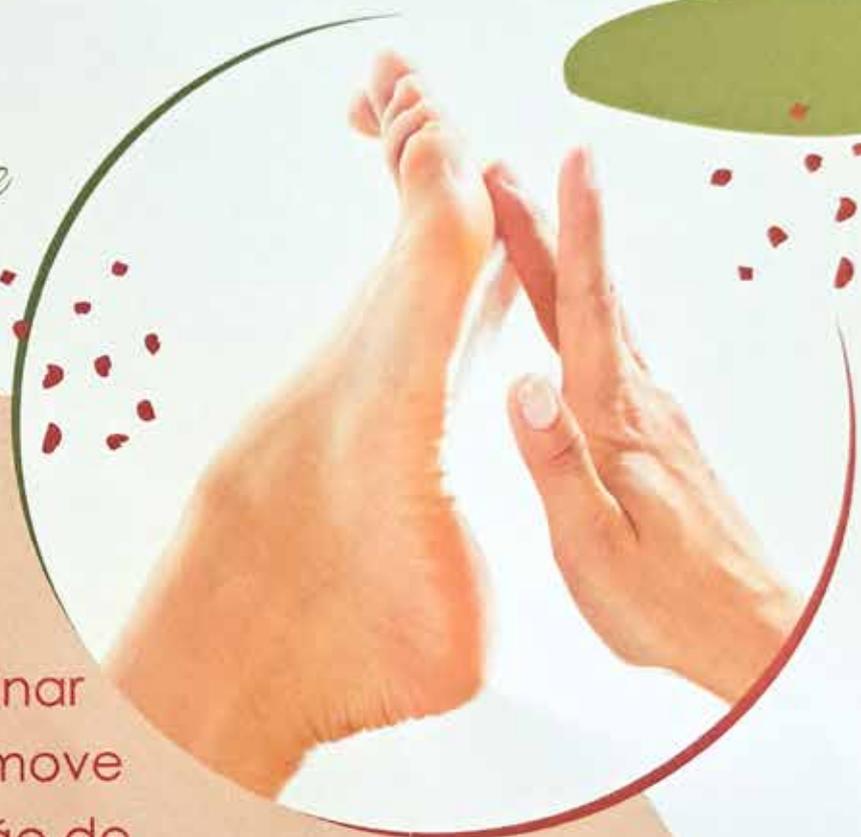




Reflexologia

Madalena Henriques

*Cuidar de nós é um ato de
Amor Próprio*



É uma técnica holística, que ajuda o corpo a eliminar os seus desequilíbrios. Promove o bem estar e recuperação de situações crónicas, através da pressão nos pontos reflexos dos pés e das mãos, que contém terminações nervosas correspondentes aos órgãos do corpo.

Alguns benefícios

Eliminação toxinas;
Aumento da imunidade;
Estimula o funcionamento dos órgãos;
Revitalização e equilíbrio da energia e do organismo.

+351 968 124 620
madalua@sapo.pt

Marcações também à domicílio



PETANCA

FINAL DO CAMPEONATO NACIONAL DE MÃO A MÃO EM LAGOS

LACOBRIGENSES SUBIRAM AO PÓDIO COM DESTAQUE PARA OS JOVENS JOGADORES

Organizada pela Federação Portuguesa de Petanca com o apoio da Associação de Petanca do Barlavento Algarvio e Sudoeste Alentejano, decorreu em Lagos, nos dias 3 e 4 de Maio, nos campos de petanca junto ao Mercado de Santo Amaro, a final do Campeonato Nacional de Mão a Mão, registando-se excelentes prestações dos atletas lacobrigenses, com particular destaque para os jovens do Centro de Cultura e Desporto dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Lagos (CCDT).

Classificações:

Em Seniores Masculinos, **Milton Campos do Grupo de Amigos do Chinicato** ficou em 4º lugar;

Nos infantis, **Gabriel Carvalho do CCD Lagos** ficou em terceiro lugar;

Nos Cadetes, **Gustavo Salgado do CCD Lagos** conquistou o segundo lugar, tendo **Beatriz Palminha e Ricardo Correia do CCD Lagos** obtido o terceiro lugar ex aequo.

Quanto aos juniores, **Lucas Santos do CCD Lagos** ficou em segundo lugar, tendo **Dinis Munhoz do CCD Lagos** ficado em terceiro lugar.







QUEM SABE, VA **RE/MAX** DIAMOND

LAGOS . VILA DO BISPO . ALJEZUR

 (+351) 282 770 140

 DIAMOND@REMAX.PT

**QUEM NÃO
SABE,
TAMBÉM.**



AI À
ND



CATARINA LEAL

(+351) 915 003 231

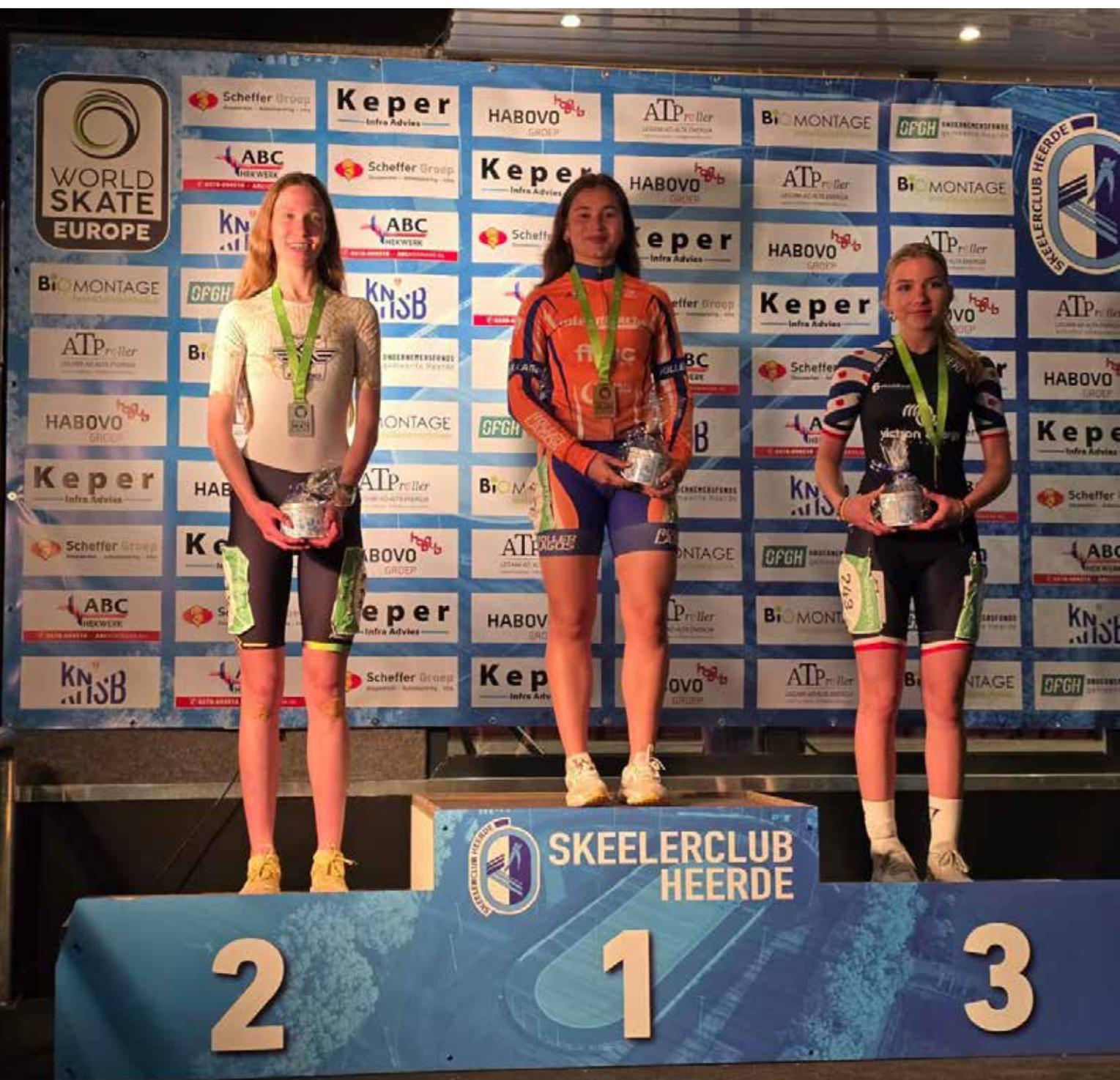
CILEAL@REMAX.PT

PATINAGEM DE VELOCIDADE: SPEED TRACK SÉRIES - HEERDE

LACOBRIGENSES

MARIA DIAS

FOI MEDALHA DE OURO





E BERNARDO COSTA MEDALHA DE BRONZE

O Roller Lagos esteve presente na 4ª Etapa da WSE - STS em Heerde, na Holanda, obtendo excelentes classificações. **Maria Dias**, foi o grande destaque. Atleta Juvenil, que venceu 3 Medalhas de Ouro nos 200m, 500m e na prova a Eliminar. Venceu também a Taça da Holanda na Provas de Velocidade e de Fundo. **Bernardo Costa**, Juvenil, foi Medalha de Bronze nas

provas de 200m e 500m. **Carolina Albino**, Cadete, obteve como melhor classificação o 6º lugar na prova a Eliminar. **Martim Dias**, Juvenil, obteve o 4º lugar nas provas de 200m e na prova a Pontos. **Tiago Mestre**, Júnior obteve 6º lugar nos 500m. **Filipe Loureiro**, Júnior, regressou após uma lesão e obteve um excelente, ficando em 7º lugar, na prova a Eliminar.

João Dias, alcançou um 9º lugar nos 500 m no super escalão de Sénior masculino, em quanto o lacobrigense **Miguel Bravo** ao serviço da Mariani World Team, conseguiu um excelente 8º Lugar na prova a Eliminar. O Roller Lagos vai estar na última etapa em Wörgl, na Áustria em busca dos pódios finais das WSE - STS.



C START FINISH REGGEBORGH ABC HEKWERK





AUTO VASCO DA GAMA



STAND & OFICINA LAGOS

Rua dos Celeiros
8600-723 Lagos



OFICINA CHINICATO

Lot. Industrial do Chinicato, Lt 3
8600-306 Chinicato, Lagos

OFICINA (+351) 282 762 439



LAGOS

**Serviços Rápidos, Recepção
& Entrega de Veículos**
*Fast Services, Reception
& Delivery of Vehicles*

CHINICATO

**Centro de Colisão e
Mecânica Geral**
*Collision Center &
General Mechanics*

STAND (+351) 917 347 294 | (+351) 913 340 207



**COMPRA E VENDA DE CARROS
BUYING AND SELLING CARS**

Novo · New



**Usado Multimarca
Used Multibrand**

**Garantia até 5 anos
Financiamento até 120 meses**
*Guarantee Up to 5 Years
Funding Up to 120 Months*



Marina de Lagos

Bem-vindo
Welcome



Marina Club

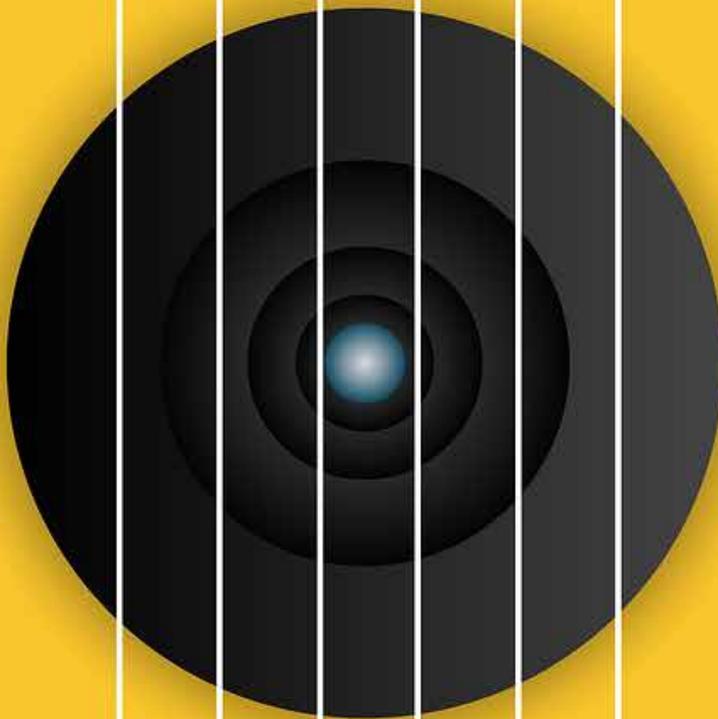
LAGOS RESORT

Suite Hotel & Apartments

www.marinacub.pt / www.marinadelagos.pt / marlagos@marlagos.pt



SUGESTÃO MÚSICAL



José Afonso - Cantigas do Maio (1971)

Eu fui ver a minha amada
lá prós lados dum jardim
dei-lhe uma rosa encarnada
para se lembrar de mim

Eu fui ver o meu benzinho
lá prós lados dum paçal
dei-lhe o meu lenço de linho
que é do mais fino bragal

Minha mãe quando eu morrera
ai chore por quem muito amargou
para então dizer ao mundo
ai Deus mo deu ai Deus mo levou

Eu fui ver uma donzela
numa barquinha a dormir
dei-lhe uma colcha de seda
para nela se cobrir

Eu fui ver uma solteira
numa salinha a fiar
dei-lhe uma rosa vermelha
para de mim se encantar

Minha mãe quando eu morrer ...

Eu fui ver a minha amada
lã nos campos eu fui ver
dei-lhe uma rosa encarnada
para de mim se prender

Verdes prados verdes campos
onde está minha paixão
as andorinhas não param
umas voltam outras não

Minha mãe quando eu morrer...



LAGOS EM FORMA

GESTÃO DESPORTIVA, E.M., S.A.

TREINO PERSONALIZADO: A Forma Inteligente de Alcançar os Objetivos

Já alguma vez se questionou porque, apesar de todo o esforço no ginásio, os resultados parecem não surgir? Sente que falta orientação para atingir a forma física desejada ou apenas precisa de um

incentivo extra para não desistir? Nestes casos, o acompanhamento profissional pode ser a chave: o apoio de um Personal Trainer (PT).

Quais as funções de um Personal Trainer?

O PT acompanha cada pessoa de forma individual, adaptando os exercícios ao progresso demonstrado. Ao estar atento à forma como cada movimento é realizado, contribui para uma execução mais segura e eficaz. Este



por parte do PT garante que a evolução é monitorizada de forma rigorosa. Neste sentido o plano de treino será ajustado sempre que for necessário. Resultados mais consistentes: O foco nos objetivos individuais permite atingir metas de forma mais sustentável.

Maior motivação: Treinar com o apoio de um profissional ajuda a manter o compromisso e a superar limites pessoais.

Mais segurança: A supervisão técnica reduz significativamente o risco de lesões.

Para quem é indicado?
As sessões de treino personalizado são indicadas para qualquer pessoa. Independentemente da idade ou nível de condição física ou dos objetivos pretendidos, o acompanhamento por um PT com objetivos de perda de peso, ganhos de massa muscular, melhoraria da resistência ou simplesmente adotar um estilo de vida mais saudável, representa um investimento valioso na saúde e bem-estar.

Pronto para dar o próximo passo?

Na Lagos em Forma, oferecemos serviços de treino personalizado, com planos ajustados às necessidades individuais e acompanhamento profissional em todas as etapas. Visite a receção do Complexo Desportivo de Lagos e obtenha mais informações para iniciar a sua prática desportiva de forma segura e eficaz.

acompanhamento não só reduz o risco de lesões, como também mantém a motivação e a dedicação ao plano de treino. Estes aspetos são chave para obter resultados consistentes.

Por que razão optar por treino personalizado?

Ao contrário dos treinos genéricos, o treino personalizado é concebido com base nas necessidades individuais. Leva em conta os

objetivos específicos, possíveis restrições físicas, preferências e historial clínico. Esta abordagem garante sessões otimizadas, mais seguras e eficazes.

Principais vantagens do treino personalizado:

A escolha de exercícios e a metodologia a implementar são cuidadosamente ajustadas a si, garantindo um treino mais eficaz e seguro. O acompanhamento constante

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO NO CROSSFIT

TABLE 1. TEMPLATE MACRO VIEW

3-DAYS-ON, 1-DAY-OFF

Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Modality	M	G W	M G W	OFF	G	W M	G W M	OFF	W	M G	W M G	OFF

5-DAYS-ON, 2-DAYS-OFF

Day	1	2	3	4	5	6	7
Week 1	M	G W	M G W	M G	W	OFF	OFF
Week 2	G	W M	G W M	G W	M	OFF	OFF
Week 3	W	M G	W M G	W M	G	OFF	OFF

Modalities

M = monostructural metabolic conditioning

G = gymnastics

W = weightlifting

Apesar do CrossFit apresentar estes dois modelos, considerando o primeiro mais eficiente, um praticante da modalidade deve adaptar-se de acordo com o seu quotidiano, respeitando sempre o seu corpo e o descanso entre os treinos para evitar lesões. O CrossFit Lagos, aconselha os seus utentes a experimentar os dois métodos, de modo a perceber qual o mais adequado à sua realidade.

O CrossFit é definido como “movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade” (CROSSFIT, LLC, 2021). Esta metodologia baseia-se em treinos de elevada intensidade e dinamismo na diversidade dos exercícios escolhidos. Para que a aplicação da intensidade seja sustentável e segura, é fundamental equilibrar a prática com períodos adequados de descanso.

Para além da intensidade e variedade que caracterizam esta metodologia, o CrossFit reconhece também a importância do descanso no processo de evolução do praticante. A própria CrossFit, LLC aborda o tema em várias das suas publicações oficiais.

No CrossFit Journal, uma das principais fontes de informação e atualização da marca, o descanso é frequentemente referido como parte essencial da prática segura e eficaz. Em maio de 2015, foi publicado o artigo “No Rest for the Foolish”, da autoria de Bill Starr, onde se alerta para a tendência de desvalorizar o descanso em detrimento da nutrição e do exercício, quando na realidade ele desempenha um papel igualmente crucial.

Também o Manual de Treino de Nível 1 reforça esta ideia:

Embora a redução de volume possa aumentar a intensidade (ou seja, produzir mais potência), essas reduções são também importantes para os iniciantes, pois os músculos, ligamentos e tendões precisam de se adaptar gradualmente ao volume de treino característico do CrossFit. Reduzir o volume contribui igualmente para minimizar as dores e diminuir o risco de rabdomiólise e lesões. (CROSSFIT, LLC, 2021)

Assim, fica claro que o equilíbrio entre treino e recuperação é essencial para garantir segurança, evolução e resultados consistentes. O “Manual de treino de nível 1” do CrossFit aborda a temática do descanso dizendo que “Na visão mais ampla, nós vemos um padrão de três dias de trabalho seguidos por um dia de descanso. Nós constatamos que esse padrão permite um volume relativamente maior de trabalho de alta intensidade do que muitos outros que experimentamos. Com esse formato, o atleta pode trabalhar nas intensidades mais altas possíveis, ou próximo a elas, por três dias seguidos, porém, no quarto dia, tanto a função neuromuscular como a anatomia estão desgastadas ao ponto de que o seguimento do trabalho se torna perceptivelmente menos eficaz é impossível sem uma redução da intensidade.” (CROSSFIT, LLC, 2021)

Porém, “O principal inconveniente do regime de três dias de trabalho seguidos por um de descanso é que ele não está sincronizado com o padrão de cinco dias de trabalho, dois dias de descanso, que parece governar os hábitos de trabalho de grande parte do mundo.” (CROSSFIT, LLC, 2021), para tal o CrossFit apresenta dois modelos de estruturação da semana de treinos

SÃO SERVIDOS?

À semelhança da mudança na “Sugestão Musical”, decidimos avançar desta vez com a publicação de um artigo que mensalmente aparece na edição impressa do jornal Correio de Lagos “Docinhos da Gena”.

Pudim de amêndoa

Ingredientes:

500g de açúcar

250g de água

400g de amêndoa com pele

10 gemas

2 ovos inteiros

Confeção:

Unte uma forma e reserve.

Num tacho, leve ao lume o açúcar e a água até formar ponto pérola, de seguida adicione a amêndoa previamente triturada e deixe ferver mexendo sempre.

Retire do lume e numa taça aparte, coloque as gemas e ovos inteiros e lentamente tempere com a calda que acabou de retirar do lume, voltando depois a adicionar tudo ao tacho e envolvendo muito bem.

Coloque o preparado na forma previamente untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus durante cerca de 40 minutos.

Desenforme apenas depois de frio.

Bom Apetite!!

O

Iha os Bichos!

NO REINO DOS ANIMAIS

A **CINDY** tem apenas 1 ano e não se sabe ao certo de onde veio ou o que enfrentou na sua curta vida, mas há alguns meses foi deixada no abrigo – sozinha, sem explicações... simplesmente apareceu.

Apesar do começo difícil, a Cindy mostrou uma capacidade incrível de adaptação. Dá-se bem com todos, é muito sociável e tem uma energia contagiante!

Ainda está a aprender a andar à trela – algo novo para ela – mas os voluntários estão a trabalhar com paciência para ajudá-la nessa nova fase. É uma cadelinha confiante, curiosa e adora explorar coisas novas!

Se procura uma companheira alegre, activa e cheia de vida, venha conhecer a Cindy, no abrigo aos sábados e domingos de manhã, entre as 8h e as 12h. Ela vai adorar a sua visita!

“ Cadela Carlota



O **Harry** é um verdadeiro tesouro resgatado das ruas - e está prontinho para encontrar um lar! Com apenas 7 semanas, esse gatinho já derrete corações com sua doçura. Adotar é um acto de amor e uma segunda chance para quem nunca teve uma.

MERCADO DO LEVANTE
FARMER'S MARKET

SÁBADO - SATURDAY
7H30 - 12H45

Angariação de fundos com artigos variados para venda: biscoitos e compotas caseiros, merchandising e muito mais!
Fundraising with a variety of items for sale: homemade cookies and jams, merchandise, and much more!



Mercado do Levante - LAGOS

**NÃO DEIXE DE VISITAR
A BANCA DA ASSOCIAÇÃO
CADELA CARLOTA,
NO MERCADO DO LEVANTE,
TODOS OS SÁBADOS
PELA MANHÃ.**

VÁLIDO ATÉ 31/12/2025. NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES.

VALE 2€



ZOO DE LAGOS

WWW.ZOOLAGOS.COM

NANDI



Ajudar animais no Algarve

O que fazemos



Alimentação para os gatos de rua



Fundos para santuários



Esterilizações



Cuidados veterinários

Lojas de caridade em Lagos

- ✓ Artigos para o lar
- ✓ Mobiliário
- ✓ Roupas
- ✓ Brinquedos
- ✓ Livros

+351 912 741 857

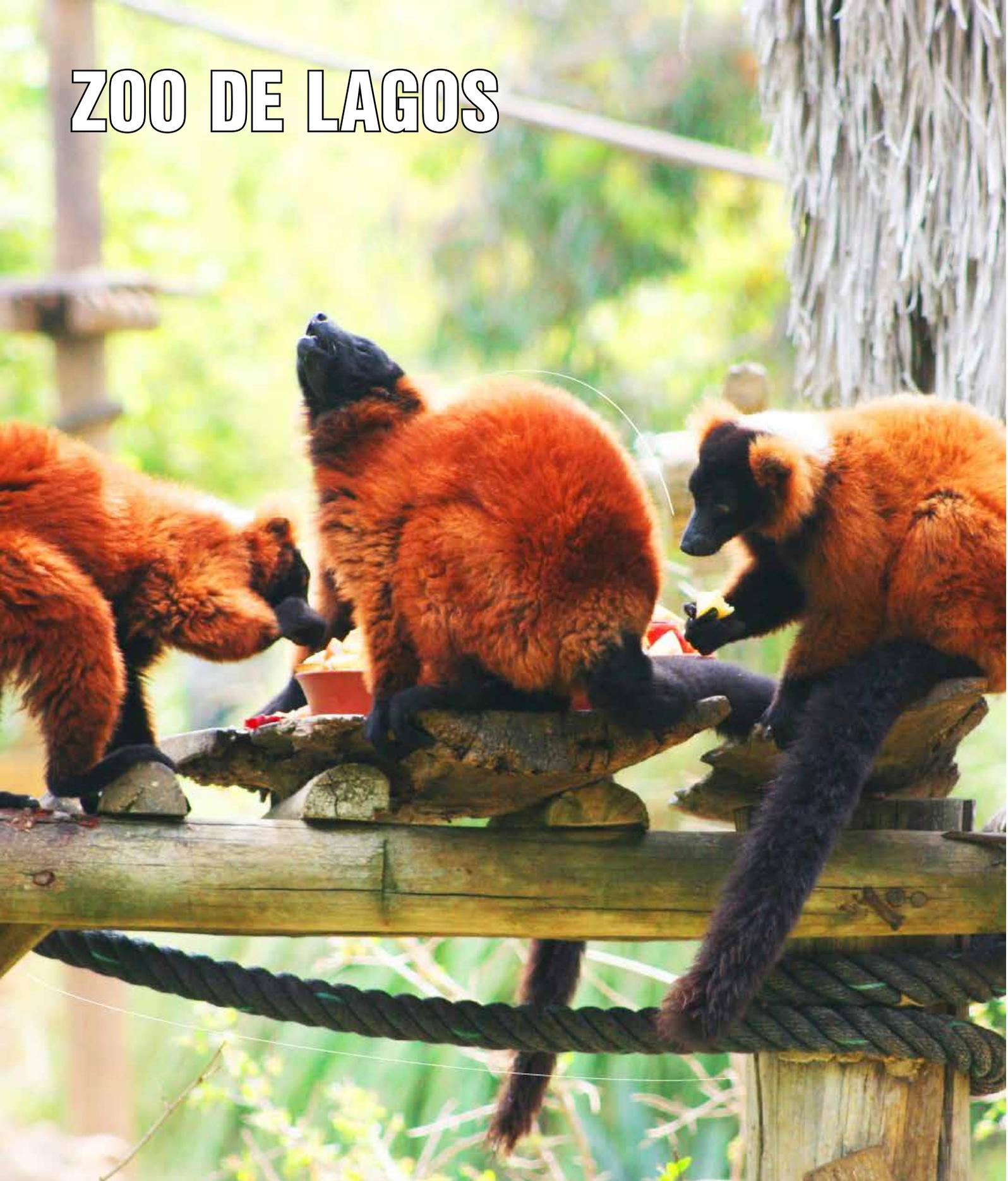
nandicharity.com

info@nandicharity.com

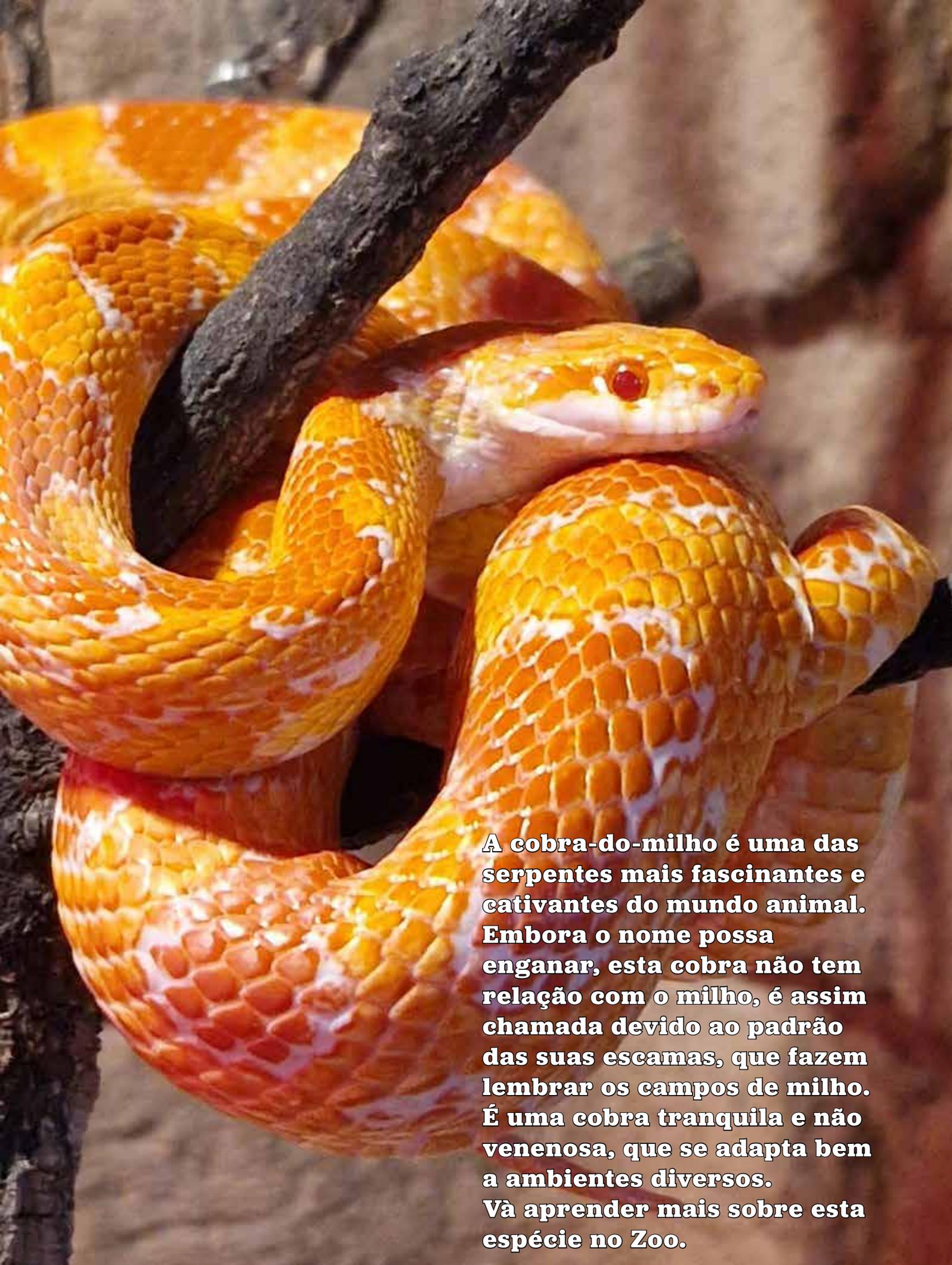
Rua Prof. Dr. Mota Pinto 12 , 8600-543 Lagos



ZOO DE LAGOS



Os lémures-vermelhos trazem vida e energia ao Zoo de Lagos! São muito brincalhões, curiosos e passam o dia a comunicar com sons, gestos e até cheiros! Consegue adivinhar os diferentes sons que fazem para se entenderem entre si?



A cobra-do-milho é uma das serpentes mais fascinantes e cativantes do mundo animal. Embora o nome possa enganar, esta cobra não tem relação com o milho, é assim chamada devido ao padrão das suas escamas, que fazem lembrar os campos de milho. É uma cobra tranquila e não venenosa, que se adapta bem a ambientes diversos. Vã aprender mais sobre esta espécie no Zoo.



Já conhece o animal mais elegante do Zoo de Lagos? O Grou-coroado-oriental é conhecido pela sua coroa dourada e pelas danças impressionantes que fazem parte do seu ritual de socialização. Consegue adivinhar quantos movimentos diferentes é que ele consegue fazer?



OLHAR

ESCUTAR

CUIDAR

RADAR SOCIAL LAGOS



**Se conhece alguém que precisa de ajuda, não fique indiferente.
Contacte o Radar Social Lagos!**



924967209 (dias úteis, das 9h às 17h)



radar.social@cm-lagos.pt

PITADAS DE HUMOR/FICÇÃO

No reino lacobrigense, onde o Mar e os Descobrimentos estão perfeitamente ostentados, saltam à vista monumentos em homenagem a figuras da nossa História de Portugal e de Lagos: Infante D. Henrique, El-Rei D. Sebastião, Gil Eanes, S. Gonçalo de Lagos e Júlio Dantas.

Com Maio já a cheirar a Verão, os nossos heróis da história de Lagos e de Portugal, juntaram-se de novo na sua habitual tertúlia, em Maio de 2025, exclusivamente para festejar o XIV Festival dos Descobrimentos, com epicentro no centro histórico da cidade (Avenida dos Descobrimentos, Praça do Infante, Jardim da Constituição, Fortaleza Ponta da Bandeira Ribeira de Bensafrim e Baía de Lagos, entre outros locais emblemáticos.

Henrique - Meus queridos camaradas de lutas históricas, estou imensamente contente por poder festejar mais um Festival dos Descobrimentos, que continua a lembrar e perpetuar os nossos feitos memoráveis no mundo.

Gil Eanes – Comungo da tua opinião ilustre Henrique, pois foram quatro dias de intensa animação que juntou um mar de gente. Dos jovens das escolas, associações e instituições lacobrigenses, até à classe política trajados a rigor.

Sebastião – É um divinal orgulho ver Lagos que elevei a cidade manifestar-se de forma efusiva, honrando um passado glorioso para portugueses e lacobrigenses. Em tempos antigos navegamos pelo mundo e continuamos a dar a conhecer as nossas raízes.

Gonçalo – Não foi preciso milagre, foi obra de homens valentes e corajosos, mas também, com espírito de missão, devidamente reconhecidos pelos actuais políticos da nossa terra. Daqui do meu cantinho, tive oportunidade de ver a Caravela passar e a animação envolvente.

Júlio Dantas – Reforço tudo aquilo que os meus companheiros disseram, acrescentando que foi um mega evento que reconhece a epopeia dos descobrimentos e mostra que a política não tem fronteiras e privilegia a interculturalidade.



D. Henrique, Gil Eanes, D. Sebastião, S. Gonçalo e Júlio Dantas, já estão ansiosos pela comemoração do 10 de Junho e pelos Santos Populares, que se realizam em Lagos, no próximo mês de Junho!

JORNAL CORREIO DE LAGOS IMPRESSO

A não perder, já nas bancas das Terras do Infante:
Aljezur, Lagos e Vila do Bispo!



Correio
Lagos
Jornal das Terras do Infante
Director Carlos Conceição - Ano XXXII
MENSAL - Edição 414 - 21 de Maio 2025 - p.p. 1,00€



**Médico lacobrigense
revolucionaria acesso
à dermatologia com
plataforma digital**

Acontecimentos de Eleição em Lagos



**25 de Abril
51º Aniversário**



**XIV Festival
dos Descobrimentos**



**QUER COMPRAR, VENDER
OU ARRENDAR A SUA
CASA?**

Temos o melhor
negócio para si!

Para mais informações
contacte-nos:
+351 282 349 238 / +351 282 345 432
www.villaskeyproperty.com

Eleições Legislativas 2025 pág. 21

**CHEGA
"afunda" PS
em Terras do Infante**

Tradições págs. 8, 15 e 16

**Rei Folar, Maias,
Grande Gala Internacional
de Acordeão de Sagres
e 13º Passeio de Bicicletas
Antigas do GPP**

Associativismo

Aniversário:



**Bombeiros e Banda
Filarmónica de Aljezur**
Rotary Club de Lagos



**Sociedade Filarmónica
Lacobrigense 1º de Maio**

