

Semana 10 (2 a 8 de março 2026)

DESTAQUES DA PROGRAMAÇÃO: RTP AFRICA

Futebol: Taça de Portugal 2025/2026
Meias-Finais (1ª mão)
Sporting CP x FC Porto

Primeiro encontro das meias finais da Prova Rainha

O Sporting recebe o Porto num jogo a contar para a 1ª mão das meias finais da Taça de Portugal.

Terça-feira, pelas 20h45 (hora Lisboa)



GRELHA DE PROGRAMAS

SEMANA 10

2026

COD	TAB	2/mar/26	3/mar/26	4/mar/26	5/mar/26	6/mar/26	7/mar/26	8/mar/26	COD	TAB				
06.00	R06	8	BOM DIA PORTUGAL	BOM DIA PORTUGAL	BOM DIA PORTUGAL	BOM DIA PORTUGAL	ENTRE O MAR E A TERRA - - 2ª TEMPORADA	BIOSFERA - Biosfera 2025	R06	8	06.00			
.15							RUMOS - 2026	MAR DE LETRAS - XVII SÉRIE 2025 - CATARINA SCHWARZ			.15			
.30	PÉROLAS DO OCEANO - 2025	INICIATIVA AFRICANA - 2026					R07	8	.30					
.45									ARTES E ESPECTÁCULOS	FAÇA CHUVA OU FAÇA SOL - - 2026	.45			
07.00											BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R08	8	.15
.30														BEM VINDOS
.45	AS COISAS EM VOLTA - A MISTERIOSA VIDA DOS OBJETOS - AS COISAS EM VOLTA: A VIDA (REP) Sabores do Mundo	MEIA-MARATONA DE LISBOA 2026	R09	8	.45									
08.00					R10	8	.15							
.30							.30							
.45	.45													
09.00	R09	8	BEM VINDOS	BEM VINDOS	BEM VINDOS	BEM VINDOS	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	MEIA-MARATONA DE LISBOA 2026	R09	8	.15			
.30	R10	8									.30			
.45											.45			
10.00	R10	8	BEM VINDOS	BEM VINDOS	BEM VINDOS	BEM VINDOS	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	MEIA-MARATONA DE LISBOA 2026	R10	8	.15			
.30	R11	8									.30			
.45											.45			
11.00	R11	8	ENTRE O MAR E A TERRA - - 2ª TEMPORADA	(REP) ÁFRICA SPORT	PORTUGUESES PELO MUNDO - - SAN JOSÉ - COMUNIDADES PORTUGUEAS - II TEMPORADA	10 MIL KM, DE REGRESSO AO JAPÃO	ÁFRICA GLOBAL	JANELA INDISCRETA - 2026	EUCARISTIA DOMINICAL	R11	8	.15		
.30			documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO	documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO	documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO	documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO	documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO	documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO				documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO	documentário - OLHARES - AFRODESCENDENTES NO PORTUGAL CONTEMPORÂNEO	.30
.45	R12	8	JOKER	JOKER	JOKER	JOKER	JOKER	PONTO NEMO	documentário - AFRICA FROM ABOVE - Rerun	R12	8	.45		
12.00												.15		
.30	RJT	10	JORNAL DA TARDE	JORNAL DA TARDE	JORNAL DA TARDE	JORNAL DA TARDE	JORNAL DA TARDE	JORNAL DA TARDE	JORNAL DA TARDE	RJT	10	.30		
.45												.45		
14.00	R14	8	ÁFRICA SPORT	PORTUGUESES PELO MUNDO - - SAN JOSÉ - COMUNIDADES PORTUGUEAS - II TEMPORADA	10 MIL KM, DE REGRESSO AO JAPÃO	ÁFRICA GLOBAL	ARTES E ESPECTÁCULOS	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	PORTUGUESE SOUL - - OURO	R14	8	.15		
.30												.30		
.45	R15	8	SALTO DE FÉ - - TEMPORADA 2	SALTO DE FÉ - - TEMPORADA 2	SALTO DE FÉ - - TEMPORADA 2	SALTO DE FÉ - - TEMPORADA 2	SALTO DE FÉ - - TEMPORADA 2	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	NHA TERRA, NHA CRETCHOU - NHA TERRA NHA CRETCHOU 2026	R15	8	.45		
15.00												.15		
.30	R16	8	O SÁBIO	O SÁBIO	O SÁBIO	O SÁBIO	O SÁBIO	(REP) documentário - AFRICA FROM ABOVE - Rerun	INICIATIVA AFRICANA - 2026	R16	8	.30		
.45												.45		
16.00	R16	8	NOTÍCIAS DE ÁFRICA	NOTÍCIAS DE ÁFRICA	NOTÍCIAS DE ÁFRICA	NOTÍCIAS DE ÁFRICA	NOTÍCIAS DE ÁFRICA	NOTÍCIAS DE ÁFRICA	GRANDIOSA ENCICLOPÉDIA DO LUDOPÉDIO	R16	8	.15		
.30												.30		
.45	R17	8	SOU CAPAZ - Sou capaz - Compacto Best Off	SOU CAPAZ - Sou capaz - Compacto Best Off	SOU CAPAZ - Sou capaz - Compacto Best Off	SOU CAPAZ - Sou capaz - Compacto Best Off	SOU CAPAZ - Sou capaz - Compacto Best Off	SOU CAPAZ - Sou capaz - Compacto Best Off	FATIMA - FÁTIMA	R17	8	.45		
17.00												.15		
.30	R17	8	REGRESSO A SIZALINDA	REGRESSO A SIZALINDA	REGRESSO A SIZALINDA	REGRESSO A SIZALINDA	REGRESSO A SIZALINDA	REGRESSO A SIZALINDA	FATIMA - FÁTIMA	R17	8	.30		
.45												.45		
18.00	R18	8	MANUAL DE INSTRUÇÕES	MANUAL DE INSTRUÇÕES	MANUAL DE INSTRUÇÕES	ARQ 3 - ARQ. 3	MANUAL DE INSTRUÇÕES	FATIMA - FÁTIMA	R18	8	.15			
.30											.15			
.45	R18	8	ELÉTRICO - - II SÉRIE - LUIÇA SOBRAL E SALVADOR SOBRAL	ELÉTRICO - - II SÉRIE - JULINHO KSD E BRANCO	ELÉTRICO - - II SÉRIE - PAULO FLORES E BONGA	ELÉTRICO - - II SÉRIE - MÁRCIA E TIAGO BETTENCOURT	ELÉTRICO - - II SÉRIE - MÁRCIA E TIAGO BETTENCOURT	HORA DE AGIR - RTP ÁFRICA - 3ª TEMPORADA	RIR PARA GANHAR	R18	8	.30		
.45												.45		
19.00	R19	11	(REP) PORTUGUESES PELO MUNDO - - SAN JOSÉ - COMUNIDADES PORTUGUEAS - II TEMPORADA	10 MIL KM, DE REGRESSO AO JAPÃO	(REP) AFRICA GLOBAL	ARTES E ESPECTÁCULOS	ARTES E ESPECTÁCULOS	Causa e Efeito	R19	11	.15			
.30											.15			
.45	R21	12	TELEJORNAL	TELEJORNAL	TELEJORNAL	TELEJORNAL	TELEJORNAL	TELEJORNAL	TELEJORNAL	R21	12	.45		
20.00												.15		
.30	R21	12	GASTRONOMIA	FUTEBOL TAÇA DE PORTUGAL 2025/2026 MEIAS-FINAIS SPORTING CP X PORTO FC	RUMOS - 2026	MIRADOURO DA LUA	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	FESTIVAL DA CANÇÃO 2026 FINAL	GOT TALENT PORTUGAL	R22	11	.30		
.45												.30		
21.00	R22	11	ATIVISTAS - Alexa Santos - Causa LGBTQIA+	PÉROLAS DO OCEANO - 2025	ALGUÉM TEM DE O FAZER - - TEMPORADA 3	SÓ COMO E BEBO. POR ACASO, TRABALHO - SÓ COMO E BEBO. POR ACASO, TRABALHO - TEMPORADA II Verdade	documentário - PASSAGEM DE NÍVEL REBOBINAR PORTUGAL	FESTIVAL DA CANÇÃO 2026 FINAL	GOT TALENT PORTUGAL	R22	11	.15		
.30												.15		
.45	R23	11	EM CASA D' AMÁLIA	Nô Bai, Guiné-Bissau - Nô BAI - GUINÉ-BISSAU - ORANGO	PATIO DA SAUDE - O PATIO DA SAUDE (EX-HERDASTE O VARIEDADES) - MINI-SÉRIE	CAPITÃES DO AÇÚCAR - CAPITÃES DO AÇÚCAR	SABORES DA NOSSA TERRA - 2017	FESTIVAL DA CANÇÃO 2026 FINAL	GOT TALENT PORTUGAL	R23	11	.45		
22.00												.15		
.30	R24	8	NOTÍCIAS ÀS 24	NOTÍCIAS ÀS 24	NOTÍCIAS ÀS 24	NOTÍCIAS ÀS 24	NOTÍCIAS ÀS 24	NOTÍCIAS ÀS 24	NOTÍCIAS ÀS 24	R24	8	.30		
.45												.30		
23.00	R25	8	(REP) PORTUGUESES PELO MUNDO - - SAN JOSÉ - COMUNIDADES PORTUGUEAS - II TEMPORADA	SOCIEDADE CIVIL - 2026	SOCIEDADE CIVIL - 2026	SOCIEDADE CIVIL - 2026	SOCIEDADE CIVIL - 2026	CINEMA PORTUGUÊS - SOLDADO MILHOES - FILME	TRIO DE ATAQUE	R25	8	.15		
.30												.15		
.45	R26	8	SOCIÉDADE CIVIL - 2026	SOCIÉDADE CIVIL - 2026	SOCIÉDADE CIVIL - 2026	SOCIÉDADE CIVIL - 2026	SOCIÉDADE CIVIL - 2026	(REP) JANELA INDISCRETA - 2026	Causa e Efeito	R26	8	.45		
24.00												.15		
.30	R27	8	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	COZINHA COM AMOR - - VAMOS A LUTA	PÉROLAS DO OCEANO - 2025	R27	8	.30		
.45												.30		
25.00	R28	8	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	R28	8	.15		
.30												.15		
.45	R29	8	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	NHA TERRA, NHA CRETCHOU - NHA TERRA NHA CRETCHOU 2026	R29	8	.45		
26.00												.15		
.30	R29	8	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	NHA TERRA, NHA CRETCHOU - NHA TERRA NHA CRETCHOU 2026	R29	8	.30		
.45												.30		
27.00	R27	8	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	(REP) NOTÍCIAS DE ÁFRICA	COZINHA COM AMOR - - VAMOS A LUTA	PÉROLAS DO OCEANO - 2025	R27	8	.15		
.30												.15		
.45	R28	8	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	(REP) BEM VINDOS	R28	8	.30		
28.00												.30		
.30	R29	8	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	NHA TERRA, NHA CRETCHOU - NHA TERRA NHA CRETCHOU 2026	R29	8	.45		
.45												.45		
29.00	R29	8	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	NHA TERRA, NHA CRETCHOU - NHA TERRA NHA CRETCHOU 2026	R29	8	.15		
.30												.15		
.45	R29	8	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	(REP) REGRESSO A SIZALINDA	MÚSICAS D AFRICA - MÚSICAS DE AFRICA 2026	NHA TERRA, NHA CRETCHOU - NHA TERRA NHA CRETCHOU 2026	R29	8	.30		
.45												.30		